

ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ - ΑΝΑΓΚΕΣ «ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΝΩΝΕΙ»

Σκοπός: Οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι αυτά που μας ενώνουν (ανάγκες-συναισθήματα) είναι πιο σημαντικά από αυτά που μας διαφοροποιούν.

Στόχοι:

- ☐ Να συνειδητοποιήσουν τις ανάγκες τους.
- ☐ Να μάθουν να ξεχωρίζουν τις πραγματικές ανάγκες από τις πλασματικές.
- ☐ Να ομαδοποιήσουν και να ιεραρχήσουν τις πραγματικές ανάγκες.
- ☐ Να αντιληφθούν ότι όλα τα παιδιά έχουν τις ίδιες ανάγκες.
- ☐ Να συνειδητοποιήσουν ότι δεν ικανοποιούνται οι πρωταρχικές ανάγκες όλων των παιδιών του κόσμου στον ίδιο βαθμό, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα ενσυναίσθηση.
- ☐ Να συνδέσουν την ικανοποίηση ή μη των αναγκών με τα συναισθήματα.
- ☐ Να προβληματιστούν σχετικά με τις συνέπειες που έχει η μη ικανοποίηση των βασικών αναγκών.
- ☐ Να μιλήσουν για τις ανάγκες τους γενικά και ειδικότερα στο “εδώ “ και “τώρα”.
- ☐ Να συνδέσουν την έκφραση των αναγκών με τη διαδικασία της Διαμεσολάβησης.
- ☐ Να συνδέσουν το θέμα της συνάντησης με τις ανάγκες που εξυπηρετεί η ομάδα.

Υλικά:

Flip-chart ή χαρτί του μέτρου, χαρτάκια τριων διαφορετικών χρωμάτων για το χωρισμό σε τρεις υποομάδες, μαρκαδόρους, σελοτέιπ ή μπλου-τακ, ψαλιδάκια

Έντυπο 1. “Κάρτες αναγκών”, κομμένες και πλαστικοποιημένες, Έντυπο 2. “Ομάδες αναγκών” πλαστικοποιημένες, Έντυπο 3. “Κάρτες ταυτοτήτων”, κομμένες και πλαστικοποιημένες, μία για κάθε παιδί.¹

Μουσική: «Τι είναι αυτό που μας ενώνει» (Dragic Sasa, Φίλιππος Πλιάτσικας) και «Αν θα μπορούσα τον κόσμο να άλλαζα» (Φίλιππος Πλιάτσικας, Ντέπυ Χατζηκαμπάνη) - Μέσο αναπαραγωγής τους+QRcode

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ (90 ´)

(α) Εισαγωγή (10 ´)

Πριν πείτε οτιδήποτε, κάθεστε στον κύκλο και ακούτε με κλειστά μάτια το τραγούδι «Τι είναι αυτό που μας ενώνει». Αφού ανοίξετε τα μάτια, καλωσορίζετε τα μέλη της ομάδας και ρωτάτε:

- ☐ Με τι ασχοληθήκαμε την προηγούμενη συνάντηση;
- ☐ Σήμερα τι νομίζετε ότι θα μας απασχολήσει;
- ☐ Τι είναι αυτό που μας ενώνει;
- ☐ Εκτός από διαφορές οι άνθρωποι έχουμε και ομοιότητες. Ποιες μπορεί να είναι αυτές;

¹Τις κάρτες τις φτιάχνετε φωτοτυπώντας και πλαστικοποιώντας τα αντίστοιχα έντυπα στο παράρτημα της συνάντησης και κόβοντας τα σε λωρίδες. Τις κρατάτε για επόμενες χρήσεις.

Ακούτε διάφορες απαντήσεις χωρίς να τις σχολιάσετε, λέτε: «Πολύ ωραία...Ας παίξουμε τώρα ένα παιχνίδι...».

□ **Φρουτοσαλάτα²**

Στόχος του παιχνιδιού είναι να ενεργοποιηθούν, να αποβάλουν το άγχος της ημέρας και ταυτόχρονα είναι και ένας τρόπος να τους χωρίσουμε σε υποομάδες.

Όπως κάθονται όλοι στον κύκλο, βγάζετε έξω από τον κύκλο την καρέκλα σας, κάθεστε όρθιος στο κέντρο του κύκλου και δίνετε στα παιδιά ονόματα φρούτων. Ο αριθμός των φρούτων θα είναι ίσος με τον αριθμό των υποομάδων που θέλετε να δημιουργήσετε στη συνέχεια. Λέτε λοιπόν δείχνοντας ένα ένα παιδί π.χ.: "πορτοκάλι", "μήλο", "πεπόνι", "ροδάκινο", "πορτοκάλι", "μήλο", "πεπόνι", "ροδάκινο"... και τα επαναλαμβάνετε με την ίδια σειρά μέχρι να πάρουν όλα τα παιδιά και εσείς, στο τέλος, από ένα όνομα φρούτου.

Τους λέτε ότι όταν φωνάζετε ένα φρούτο³, θα πρέπει εσείς και όσοι ακούνε το όνομα του φρούτου τους να τρέξουν να βρουν άλλη θέση. Δεν επιτρέπεται να καθίσουν μόνο στην διπλανή τους θέση ή πάλι στη δική τους. Όποιος το κάνει ή όποιος δεν προλάβει να καθίσει, μένει στο κέντρο του κύκλου και φωνάζει άλλο όνομα φρούτου. Επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία και τρέχει και αυτός να βρει μία θέση. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται 3-4 φορές.

(β) Κύριο μέρος (90 ')

□ **“Το δέντρο των αναγκών” (30 ')**

Στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουν τις ανάγκες τους, να μπορέσουν να ξεχωρίσουν τις πραγματικές ανάγκες από τις πλαστές, να ταξινομήσουν τις πραγματικές ανάγκες σε ομάδες και να ιεραρχήσουν τις “Ομάδες αναγκών” ξεκινώντας από τις πιο βασικές.

Κάποια παιδιά έχουν σχεδιάσει από πριν (με την βοήθεια του καθηγητή των καλλιτεχνικών) με μαρκαδόρους σε μεγάλο χαρτί (του μέτρου) το περίγραμμα ενός δέντρου με τρεις χοντρές ρίζες (που μπορεί να διακλαδίζονται σε μικρότερες), κορμό, κλαδιά, φύλλα και καρπούς. Το κολλάτε στον τοίχο ή στον πίνακα, για να το βλέπουν όλοι/ες. Επάνω σε αυτό θα κολλήσουν τις ανάγκες τους ομαδοποιημένες.

Χωρίζετε τα παιδιά σε τέσσερις υποομάδες με βάση τη “Φρουτοσαλάτα⁴”. Κάθε υποομάδα κάθεται σε ένα μικρό κύκλο και επιλέγει έναν εκπρόσωπο. Μοιράζετε σε κάθε υποομάδα τις “Κάρτες αναγκών” με τέτοιο τρόπο, ώστε κάθε υποομάδα να έχει κάρτες από όλες τις “Ομάδες αναγκών” και 2-3 χαρτάκια λευκά. Επίσης δίνετε από μία φωτοτυπία σε κάθε υποομάδα από τις “Ομάδες αναγκών” τις οποίες τα παιδιά κόβουν με ένα ψαλιδάκι και τις

²(Διασκευή από το Γκόβας 2003, σελ. 29)

³Αντί για ένα φρούτο αυτός που δίνει την εντολή μπορεί να πει φρουτοσαλάτα, οπότε σηκώνονται όλοι μαζί και τρέχουν να βρουν άλλη θέση.

⁴Τα όμοια φρούτα θα αποτελούν μία υποομάδα. Οι υποομάδες θα αποτελούνται κάθε φορά από 3-5 άτομα.

ξεχωρίζουν. Ζητάτε από κάθε υποομάδα να ταξινομήσει τις “Κάρτες αναγκών” κατανέμοντας τις στις πέντε “Ομάδες αναγκών”:

A. “Επιβίωσης”

B. “Προστασίας”,

Γ. “Ανήκειν”,

Δ. “Συμμετοχής”,

Ε. “Ανάπτυξης και εξέλιξης”⁵

και να βάλει ξεχωριστά τις ΣΤ. “Πλασματικές”.

Αν θέλουν, μπορούν να σκεφτούν και άλλες ανάγκες (πραγματικές ή πλασματικές), να τις γράψουν στα λευκά χαρτάκια που θα τους έχετε δώσει και να τις κατατάξουν στις παραπάνω ομάδες. Τέλος, να ιεραρχήσουν τις ομάδες (των πραγματικών) αναγκών ξεκινώντας από τις πιο βασικές.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

Αφού τελειώσουν, κάθεστε στον κύκλο και ρωτάτε:

Ποιες ανάγκες θεωρείτε πλαστές και γιατί⁶;

Πώς μπορούμε να ξεχωρίσουμε τις πραγματικές ανάγκες από τις πλασματικές. Πώς σκεφτήκατε;

Καλέστε τα παιδιά να αναφερθούν στις αρνητικές συνέπειες των πλασματικών αναγκών που έχουν στις κάρτες τους και να αναφέρουν και άλλα παραδείγματα πλασματικών αναγκών (πχ. κατανάλωση ποτών, κάπνισμα κλπ) με καταιγισμό ιδεών (brainstorming), που τα καταγράφετε.

Πώς και γιατί δημιουργούνται οι πλασματικές ανάγκες⁷;

⁵Η κατηγοριοποίηση είναι ενδεικτική και αποτελεί πρόταση βασισμένη στην κατηγοριοποίηση των αναγκών που έχει κάνει ο Μάσλοου. Θα μπορούσε να είναι και διαφορετική. Η κατηγορία του “ανήκειν”, π.χ. με την κατηγορία της “συμμετοχής” κάπου σαν να “εφάπτονται”, αν και οι το “ανήκειν”, όπως το αντιλαμβανόμαστε, αναφέρεται σε κάλυψη συναισθηματικών αναγκών στην οικογένεια, το σχολείο, την παρέα, ενώ η “συμμετοχή” στην λήψη συλλογικών αποφάσεων και συλλογικές δράσεις. Επίσης, αντί του «ανήκειν» θα μπορούσε να μπει η κατηγορία «Ταυτότητα – προσωπικότητα – συναισθήματα». Όμως η κατηγοριοποίηση δεν είναι αυτοσκοπός. Είναι αφορμή για συζήτηση με τα παιδιά και προβληματισμό. Την ίδια κατηγοριοποίηση και με το ίδιο σκεπτικό ακολουθούμε για πρακτικούς και διδακτικούς λόγους και για τα δικαιώματα.

⁶Οι «πλασματικές» ανάγκες, αναφέρονται σε επιβεβλημένα πρότυπα που οικειοποιούνται τα παιδιά. Απαντούν ένας ένας οι εκπρόσωποι των υποομάδων και ρωτάτε κάθε φορά τα υπόλοιπα παιδιά αν συμφωνούν.

Πώς η κάθε υποομάδα ταξινομήσε τις πραγματικές ανάγκες στις ανάλογες “Ομάδες αναγκών”; (Απαντούν οι εκπρόσωποι των υποομάδων και ρωτάτε τους υπόλοιπους αν συμφωνούν. Μετά από συζήτηση καταλήγετε πού θα τοποθετηθεί η καθεμία).

Πώς ιεράρχησε κάθε υποομάδα τις “Ομάδες των αναγκών”; (Απαντούν οι εκπρόσωποι των υποομάδων και ρωτάτε τους υπόλοιπους αν συμφωνούν). Πρώτα οι ομάδες “Επιβίωσης”, “Προστασίας”, “Ανήκειν”. Γιατί; Ποιες θα ακολουθήσουν και με ποια σειρά; “Συμμετοχής”, “Ανάπτυξης και εξέλιξης”. Πώς σκεφτήκατε; Πείτε μερικά παραδείγματα που να αποδεικνύουν την ορθότητα της ιεράρχησης⁸.

Είναι σημαντικό να τονιστεί εδώ ότι, όσο σημαντική είναι η τροφή για την επιβίωση του βρέφους, άλλο τόσο είναι σημαντική η ανάγκη για αγάπη και αγκαλιά. Ερευνητές στερούσαν σε μικρούς πιθήκους την πραγματική μητέρα και στη θέση της έβαζαν δύο ψεύτικες. Η μία ήταν από σύρμα και είχε επάνω της μπιμπερό, από όπου μπορούσαν να πιουν γάλα και η άλλη ήταν από μαλακό ύφασμα και μπορούσαν να νιώσουν ότι τα αγκαλιάζει. Ρωτήστε τα παιδιά τι νομίζουν ότι προτίμησαν. (Την αγκαλιά..)⁹

Βρέφη σε ορφανοτροφεία που έπαιρναν τροφή, αλλά δεν έπαιρναν αγάπη, παρουσίαζαν καθυστερημένη πνευματική και σωματική ανάπτυξη, αρρώσταιναν πιο συχνά και είχαν μεγαλύτερη θνησιμότητα.¹⁰

Το αίσθημα ευφορίας που προκαλεί η αγκαλιά σε ανθρώπους και ζώα, οφείλεται στην ορμόνη οξυτοκίνη ή ωκυτοκίνη, που λέγεται και “ορμόνη της αγάπης”.

⁷Από το κοινωνικό σύστημα, που καλλιεργεί τον ατομικισμό, τον ανταγωνισμό, την αδιαφορία για την κοινωνία, τον καταναλωτισμό και το κυνήγι του χρήματος. Οι “αξίες” του κοινωνικού συστήματος γίνονται “αξίες” του εκπαιδευτικού συστήματος και της οικογένειας.

⁸Η ιεράρχηση δεν γίνεται με κριτήριο ποιες ανάγκες είναι πιο σημαντικές. Όλες οι ανάγκες είναι το ίδιο σημαντικές. Έγινε με κριτήριο ποιες πρέπει να ικανοποιηθούν πρώτα, ως προϋποθέσεις, για να μπορούν να ικανοποιηθούν οι επόμενες. Η ιεράρχηση, όπως και η κατηγοριοποίηση, δεν είναι αυτοσκοπός. Γίνεται για να συζητηθούν οι ανάγκες και να αναπτυχθεί προβληματισμός.

⁹ Harlow, H. F. (1958). *The nature of love*. American Psychologist, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>

¹⁰ Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζονται από πληθώρα ερευνών, πχ:

Dozier, M., Zeanah, C. H., Wallin, A. R. & Shaffer, C. (2012). *Institutional care for young children: Review of literature and policy implications*. Social Issues & Policy Review, 6(1), 1–25.

Nelson, C. A., Fox, N. A. & Zeanah, C. H. (2014). *Romania's Abandoned Children: The Effects of Early Profound Deprivation*. Harvard University Press.

Smyke, A. T., Zeanah, C. H., Fox, N. A., Nelson, C. A. & Guthrie, D. (2009). *A randomized controlled trial comparing foster care and institutional care for children in Romania: Outcomes future outcomes*. Journal of Child Psychology & Psychiatry. (βλ. αναφορά).

Σε ποια μέρη του δέντρου θα τοποθετούσατε τις “Ομάδες Αναγκών” και γιατί; Οι υποομάδες ανταλλάσσουν απόψεις μέσω των εκπροσώπων τους και αφού καταλήξουν σε συμφωνία, στις τρεις μεγάλες ρίζες γράφετε με μεγάλα γράμματα τις λέξεις: “Επιβίωση”, “Προστασία” και “Ανήκειν”, στον κορμό “Συμμετοχή” και στα κλαδιά “Ανάπτυξη και εξέλιξη”.

Ο κάθε εκπρόσωπος με την βοήθεια των υπόλοιπων της υποομάδας του θα κολλήσει με σελοτέιπ ή μπλου-τακ τις “Κάρτες αναγκών” που έχουν στα χέρια τους, κατά ομάδες(στις πιο λεπτές ρίζες των τριών πρώτων ομάδων, και των υπόλοιπων στον κορμό ,στα φύλλα ή στους καρπούς αντίστοιχα). Δεν θα κολλήσουν τις πλαστές ανάγκες.

Το δέντρο των αναγκών μένει αναρτημένο στον τοίχο, για να αξιοποιηθεί και στην επόμενη ενότητα με τα δικαιώματα. Αντί για δέντρο μπορούν να ζωγραφίσουν σπίτι και να βάλουν τις πιο βασικές ανάγκες στα θεμέλια, της Συμμετοχής στους τοίχους και της Ανάπτυξης και εξέλιξης στην στέγη.

☐ **Τα παιδιά γράφουν για τις ανάγκες τους”(20΄)**

Στόχοι της δραστηριότητας είναι να μπουν στη θέση ενός “άλλου” και να συνειδητοποιήσουν ότι, ενώ όλα τα παιδιά του κόσμου έχουν τις ίδιες ανάγκες, αυτές δεν ικανοποιούνται στον ίδιο βαθμό και μάλιστα αυτά των οποίων δεν ικανοποιούνται ακόμη και οι πιο βασικές ανάγκες είναι και τα περισσότερα. Να σκεφτούν πόσο άδικο είναι αυτό, ποιες συνέπειες έχει και να συσχετίσουν τις ανάγκες με τα συναισθήματα.

Χωρίζετε τα παιδιά σε τρεις υποομάδες μοιράζοντας χαρτάκια (ή καραμέλες) τριών χρωμάτων που παίρνουν τυχαία. Μοιράζετε σε κάθε υποομάδα “Κάρτες ταυτοτήτων”, μία σε κάθε παιδί¹¹, ως εξής:

Στην πρώτη υποομάδα από την Α΄ Ομάδα.

Στη δεύτερη από τη Β΄ και στην τρίτη από την Γ΄ , προσέχοντας να μη δώσετε κάρτες εκεί που υπάρχουν παιδιά με την ίδια ταυτότητα. π.χ. δεν θα δώσετε κάρτες που να περιέχουν Ρομά στην ομάδα που είναι κάποιο Ρομά. Αν δε γίνεται διαφορετικά, ζητήστε να αλλάξει την κάρτα του με κάποιου άλλου.

Παρουσιάζετε τη δραστηριότητα, ρωτώντας τα παιδιά αν έχουν ποτέ φανταστεί πώς είναι να είσαι κάποιος άλλος. Τους λέτε να διαβάσουν σιωπηρά την κάρτα τους, να φανταστούν πως δεν είναι ο εαυτός τους, αλλά το παιδί που περιγράφεται στην κάρτα και να προσπαθήσουν να φανταστούν σε ποιες συνθήκες ζει. Ζητάτε από παιδιά να ορίσουν κάποιον “δημοσιογράφο”. “Ο δημοσιογράφος” θα ρωτήσει κάθε παιδί πού ζει, σε τι συνθήκες, τι προβλήματα αντιμετωπίζει, ποιες ανάγκες του δεν ικανοποιούνται και θα ήθελε να ικανοποιηθούν, και κρατάει σημειώσεις. Τέλος θα βρουν ένα όνομα για την υποομάδα τους. Στη συνέχεια ο “δημοσιογράφος” διαβάζει τις σημειώσεις που κράτησε και επισημαίνουν τις ομοιότητες

¹¹Αν ο αριθμός των παιδιών είναι μικρότερος από τον αριθμό των ταυτοτήτων, αφαιρέστε τον ίδιο αριθμό ταυτοτήτων από κάθε ομάδα, ώστε να μην αλλάξει η αναλογία. Αν είναι μεγαλύτερος μπορείτε να κάνετε δικές σας κάρτες ταυτοτήτων παίρνοντας ιδέες από τις κάρτες ταυτοτήτων που θα βρείτε στο Παράρτημα της επόμενης Ενότητας για τα Δικαιώματα.

μεταξύ τους. Κάθε υποομάδα, εν συνεχεία, θα γράψει από μία πολύ σύντομη επιστολή (5-6 σειρές):

Η υποομάδα Α, που είναι παιδιά από πολύ φτωχές χώρες ή από χώρες σε εμπόλεμη κατάσταση, θα γράψει ένα γράμμα που θα απευθύνεται στον ΟΗΕ και θα καταγράφει τις συνθήκες στις οποίες ζουν, τα προβλήματα και τις ανάγκες των παιδιών.

Για παράδειγμα: *Αξιότιμοι κύριοι, εμείς τα παιδιά από (γράφουν τα ονόματα των χωρών τους) ζούμε κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες....Δεν έχουμε... Έχουμε ανάγκη από...*

Η Β που είναι παιδιά από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (πολύ φτωχά παιδιά της χώρας, πρόσφυγες, μετανάστες, Ρομά...) θα απευθύνεται στον Πρωθυπουργό της χώρας στην οποία ζουν και θα εκφράζει σε τι συνθήκες ζει και τι χρειάζεται το κάθε παιδί της ομάδας του για να επιβιώσει και να εξελιχθεί σαν άνθρωπος.

Για παράδειγμα: *Αξιότιμε Κύριε Πρωθυπουργέ. Είμαστε παιδιά (προσφύγων ή μεταναστών ή Ρομά ή ανέργων...). Τα προβλήματα μας είναι ότι Για να μπορέσουμε να ζήσουμε, να εξελιχθούμε και να προσφέρουμε στο κοινωνικό σύνολο αργότερα χρειαζόμαστε...*

Η Γ, που είναι παιδιά που ζουν στη χώρα τους και έχουν λυμένες τις βασικές τουλάχιστον ανάγκες, δηλ. επιβίωσης και προστασίας, θα γράψει ένα γράμμα που θα απευθύνεται στους γονείς και στους εκπαιδευτικούς και θα καταγράφει τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών.

Για παράδειγμα: *Αγαπητοί γονείς και εκπαιδευτικοί αυτά που χρειαζόμαστε από σας για να αισθανόμαστε καλά δεν είναι μόνο τα υλικά αγαθά. Έχουμε και άλλες ανάγκες...*

Συζήτηση στην ολομέλεια: Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο και οι “δημοσιογράφοι” διαβάζουν τις επιστολές των ομάδων.

Τα ευχαριστείτε και τα ρωτάτε:

Πώς αισθανθήκατε όταν μπαίνατε στη θέση άλλων παιδιών;

Ήταν εύκολο να ταυτιστείτε;

Διαπιστώσατε ομοιότητες με την δική σας ζωή;

Είχατε φανταστεί ποτέ ότι μπορεί να ζουν παιδιά σε συνθήκες τόσο διαφορετικές από τις δικές σας;

Όλα τα παιδιά σε όλο τον κόσμο έχουν τις ίδιες ανάγκες ή διαφορετικές;

Όλα τα παιδιά του κόσμου καλύπτουν τις ανάγκες τους στον ίδιο βαθμό; (Να αναφέρουν παραδείγματα).

Ποια είναι τα περισσότερα; Αυτά που τις καλύπτουν ή αυτά που δεν τις καλύπτουν; (Τα δεύτερα αποτελούν την συντριπτική πλειοψηφία)

Αυτό από τι εξαρτάται¹²;

Τι συνέπειες έχει η μη ικανοποίηση των αναγκών¹³;

Τι πρέπει να γίνει για να μην υπάρχουν αδικίες και να ικανοποιούνται οι ανάγκες όλων των παιδιών σε όλο τον κόσμο¹⁴;

Στη χώρα μας: Πώς φέρονται καμιά φορά οι ενήλικες (γονείς και εκπαιδευτικοί) στα παιδιά όσον αφορά στις ανάγκες τους; Τις κατανοούν και τις ικανοποιούν όλες πάντα; Ποιες δεν κατανοούν συνήθως; (Να μιλήσουν από τις εμπειρίες τους, χωρίς να μιλάνε προσωπικά ή να αναφέρουν ονόματα).

Αισθάνεστε ότι σας ακούν οι Συντονιστές με ενσυναίσθηση μέσα στην ομάδα; Καλύπτουν σε ικανοποιητικό βαθμό τις ανάγκες σας; Ποιες καλύπτουν περισσότερο και ποιες λιγότερο;

Τι θα θέλατε να ζητήσετε από τους Συντονιστές;

Το σχολείο ποιες ανάγκες σας ικανοποιεί περισσότερο και ποιες λιγότερο ή καθόλου;

Πώς νιώθετε όταν δεν μιλάτε για τις ανάγκες σας και πώς όταν μιλάτε γι' αυτές¹⁵;

Πώς νιώθετε όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες σας; (χαρά, ικανοποίηση, αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αυτοσεβασμό, ξενοιασιά, σιγουριά...)

Πώς νιώθετε όταν οι ανάγκες σας δεν ικανοποιούνται; (θλίψη, απογοήτευση, άγχος, θυμό, οργή, ανασφάλεια...)

Πρέπει οπωσδήποτε να γίνει αυτό που ζητάμε για να αισθανθούμε ικανοποίηση ή μπορεί να μας ικανοποιεί και μόνο το γεγονός ότι μας άκουσαν και μας κατάλαβαν;

¹²Αυτό εξαρτάται από τις ιδιαίτερες συνθήκες που επικρατούν στη χώρα στην οποία ζουν (φτώχεια, πόλεμος...), από την κοινωνική τάξη στην οποία ανήκουν ή από το αν ανήκουν σε μία μειονότητα στη χώρα που ζουν ή σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

¹³Όταν δεν ικανοποιούνται οι ανθρώπινες ανάγκες, αυτό είναι άδικο, εγκυμονεί κινδύνους για την κοινωνική και παγκόσμια ειρήνη, προκαλεί μεγάλες μετακινήσεις πληθυσμών, το λεγόμενο μεταναστευτικό και προσφυγικό κύμα. Πολλοί μεγάλοι και μικρά παιδιά χάνονται ή πεθαίνουν στην προσπάθεια αυτή...

¹⁴Η μόνη λύση είναι να μην υπάρχει “εκμετάλλευση ανθρώπου από άνθρωπο” και να νιώθουν ασφαλείς όλοι οι άνθρωποι στον τόπο τους. Εδώ ευθύνη έχουν οι ισχυρές χώρες, αλλά και οι λαοί μπορούν να ασκήσουν πιέσεις προς αυτήν την κατεύθυνση.

¹⁵Να τονιστεί ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό να μιλάμε στους άλλους για τις ανάγκες μας, με τον κατάλληλο τρόπο. Είναι και αυτό μία ανάγκη. Τους λέτε ότι σε επόμενη συνάντηση θα μάθουν πώς να εκφράζουν αποτελεσματικά τις ανάγκες τους χωρίς γκρίνια και επιθετικότητα χρησιμοποιώντας το “Εγώ μήνυμα”.

Ανάγκες και Ομάδα Ομότιμων: Η Ομάδα των Ομότιμων Υποστηρικτών δημιουργήθηκε για να καλύψει ανάγκες των παιδιών. Αλλιώς δεν θα είχε λόγο ύπαρξης. Ποιες ανάγκες είναι αυτές¹⁶;

Πώς συνδέεται η Διαμεσολάβηση με τις ανάγκες¹⁷;

Τέλος, τους θυμίζετε το ερώτημα που θέσατε στην αρχή: Τι είναι αυτό που μας ενώνει; (όλοι μοιραζόμαστε τις ίδιες ανάγκες και τα ίδια συναισθήματα) Ποια είναι τα πιο σημαντικά; Αυτά που μας διαφοροποιούν ή αυτά που μας ενώνουν;

(γ) Κλείσιμο (10´)

Μπορείτε να τους πείτε ότι, αφού μιλήσατε στη σημερινή συνάντηση για τη σημασία της αγκαλιάς, μπορούν να σηκωθούν και να αγκαλιάσουν (για 3-4 δευτερόλεπτα τον καθένα), όσους περισσότερους μπορούν. Αν κάποιος δεν αισθάνεται άνετα με τις αγκαλιές, μπορεί να ακουμπάει ελαφρά τους άλλους στον ώμο και οι άλλοι να κάνουν το ίδιο. Μετά από 3-4 λεπτά (αν τους αρέσει, αφήστε τους λίγο παραπάνω) κάθονται στον κύκλο και καλείτε τα παιδιά να πουν με μία λέξη πώς ένιωσαν. Στη συνέχεια να σηκωθούν όρθια και πιασμένα από τα χέρια ακούν την αρχή από το τραγούδι «Αν θα μπορούσα τον κόσμο να άλλαζα...». Μπορούν, χωρίς να αφήσουν τα χέρια, να κάνουν αργές κινήσεις στον ρυθμό του τραγουδιού. Στο τέλος χειροκροτεί όλη η ομάδα, τους ευχαριστείτε και ανανεώνετε το ραντεβού σας.

Παράρτημα 5ης Συνάντησης

Βοηθητικά στοιχεία : Ιεραρχική απεικόνιση των αναγκών του ανθρώπου σύμφωνα με τον Maslow:

<https://www.e-psychology.gr/diafora-themata-psychologias/2392-ierarhiki-apeikonisi-anagkon-tou-anthropou.html>

Η ανάγκη της αυτοπραγμάτωσης:

¹⁶Πρώτα-πρώτα, καλύπτει τις ανάγκες των ίδιων των μελών της: την ανάγκη της “προστασίας” (προσφέρει αίσθημα ασφάλειας), του “ανήκειν” (προσφέρει αποδοχή, αγάπη, σεβασμό, εμπιστοσύνη), της “συμμετοχής”, (τα μέλη λένε ελεύθερα τη γνώμη τους, συμμετέχουν ισότιμα στις αποφάσεις και στις δραστηριότητες) την ανάγκη της “ανάπτυξης και εξέλιξης” η οποία επιτυγχάνεται μόνο μέσα από την συμμετοχή και την προσφορά. Επίσης καλύπτει τις ανάγκες όλων των παιδιών του σχολείου: να μη φοβούνται, να νιώθουν ασφαλή μέσα στο σχολείο, να μπορούν να μιλάνε σε κάποιον που τους καταλαβαίνει, να ζητάνε βοήθεια, να εκφράζουν ελεύθερα τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους, να έχουν φίλους, να αποκαθιστούν τις σχέσεις τους.

¹⁷Εξυπηρετεί την ανάγκη για ασφάλεια, επίλυση προβλημάτων, επικοινωνία, αλληλοκατανόηση, έκφραση συναισθημάτων και αναγκών, σεβασμό, εμπιστοσύνη, ισοτιμία, συμφιλίωση, και μερικές φορές, χωρίς να είναι αρχικά αυτός ο σκοπός και χωρίς να ζητείται ή να επιβάλλεται, την πραγματική ανάγκη να ζητήσουμε συγγνώμη και να συγχωρήσουμε! Οι Διαμεσολαβητές βοηθούν τους διαμεσολαβούμενους να ανακαλύψουν και να εκφράσουν τις πραγματικές ανάγκες τους, για να μπορέσουν να βρουν λύσεις, που να ικανοποιούν τις ανάγκες και των δύο πλευρών.

Έντυπο 1: ΚΑΡΤΕΣ ΑΝΑΓΚΩΝ

“ΕΠΙΒΙΩΣΗ”

Να έχει η οικογένειά μου πρόσβαση σε καθαρό νερό και τροφή

Να έχουμε στέγη, ρούχα και παπούτσια

Να έχω και εγώ και όλα τα μέλη της οικογένειάς μου, δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη

Να ζούμε σε ένα όμορφο και καθαρό περιβάλλον

Να έχουν εργασία οι γονείς μου, που θα τους εξασφαλίζει τα απαραίτητα χρήματα, για να καλύπτουν τις ανάγκες επιβίωσης όλης της οικογένειας.

“ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ”

Να ζω με την οικογένειά μου, να έχω μία χώρα και μία ταυτότητα, που περιλαμβάνει την ιθαγένεια, το όνομα και τις οικογενειακές σχέσεις¹⁸.

Αν οι γονείς μου είναι χωρισμένοι, να βλέπω και να περνάω ίσο χρόνο αν είναι δυνατό και με τους δύο γονείς

Να ζω ειρηνικά σε μια ελεύθερη και δημοκρατική χώρα, όπου γίνονται σεβαστά τα ανθρώπινα δικαιώματα

Να ζω σε ένα ήρεμο, προστατευτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου να νιώθω ασφάλεια

Να ορίζω τον εαυτό μου και μην αναγκάζομαι με τη βία να κάνω κάτι χωρίς τη θέληση μου

Να είμαι προστατευμένος/η από: παραμέληση, κάθε είδους βία και κακοποίηση (σωματική ή ψυχική), βασανιστήρια, ανάμειξη σε εμπόλεμες διαμάχες, χρήση ναρκωτικών, σεξουαλική εκμετάλλευση

Να μην εργάζομαι και να μην γίνομαι αντικείμενο εκμετάλλευσης

Αν είμαι παιδί με ειδικές ανάγκες, ή με άλλες ιδιαιτερότητες, πχ. πρόσφυγας, ρομά κλπ., να έχω ίσες ευκαιρίες στην υγεία, την εκπαίδευση και την εξέλιξη και τα ίδια δικαιώματα με τα

18 Η ανάγκη αυτή θα μπορούσε να ενταχθεί και στην κατηγορία του “ανήκειν”

άλλα παιδιά.

“ΑΝΗΚΕΙΝ”

Οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι φίλοι να με αποδέχονται γι' αυτό που είμαι, και να με θεωρούν σημαντικό.

Να μου βάζουν οι γονείς και οι δάσκαλοι όρια, ώστε να αισθάνομαι ασφάλεια

Οι γονείς και οι δάσκαλοι μου να με αγαπούν και να με νοιάζονται

Να με σέβονται στο σπίτι, στο σχολείο, στην παρέα μου: να μη με προσβάλλουν, να μη με υποτιμούν και να μη με ειρωνεύονται

Να εκφράζω ελεύθερα στην οικογένεια, το σχολείο, στην παρέα μου, τις ανάγκες μου, τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις ιδέες, τα θρησκευτικά πιστεύω μου και ό,τι με απασχολεί, χωρίς να προσβάλλω ή να υποτιμώ κάποιον άλλον, τον ίδιο ή τα συναισθήματα, τις ιδέες και πεποιθήσεις του.

Να μην φοβάμαι να μιλήσω στους γονείς και τους δασκάλους και να με ακούν με σεβασμό, ενδιαφέρον και προσοχή.

Να σέβονται οι άλλοι την ιδιωτική μου ζωή

Να νιώθω συναισθηματική ασφάλεια στην παρέα, την οικογένεια, το σχολείο

Να έχω φίλους και φίλες

Να σέβονται οι άλλοι τα όρια μου

Οι μεγάλοι να μη μου κάνουν συνέχεια κριτική

Οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι φίλοι να με εκτιμούν και να με εμπιστεύονται

Οι γονείς και οι δάσκαλοι να μη με συγκρίνουν με τα αδέλφια μου, τους φίλους και τους συμμαθητές μου.

Οι γονείς και οι δάσκαλοι να με καταλαβαίνουν και να σέβονται την προσωπικότητα, τα συναισθήματα και τις πραγματικές ανάγκες μου .

Να ζητάω συγγνώμη και να με συγχωρούν

Να συγχωρώ τους άλλους

Να ακούω μία “συγγνώμη”

Να προσφέρω στους άλλους

Να αγαπώ

“ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ”

Να λέω ελεύθερα τη γνώμη μου σε θέματα που με αφορούν και να την παίρνουν υπόψη τους οι γονείς και οι δάσκαλοί μου, άσχετα αν συμφωνούν

Να συμμετέχω στον Κανονισμό του Σχολείου

Να συμμετέχω στη λήψη αποφάσεων που με αφορούν στο σχολείο και την οικογένεια

Να συμμετέχω σε συλλογικές δραστηριότητες και ειρηνικές συναθροίσεις.

“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ”

Να πηγαίνω σχολείο και να μην μπαίνουν εμπόδια στη φοίτηση και την συνέχιση της εκπαίδευσης μου

Να κάνω ό,τι θέλω στον ελεύθερο χρόνο μου, αρκεί να μην κινδυνεύω και να μην ενοχλώ τους άλλους, ακόμη και να τεμπελιάζω

Να παίζω και να ψυχαγωγούμαι, χωρίς να παραμελώ τις σχολικές υποχρεώσεις μου

Να επιλέγω ελεύθερα σπουδές ή επάγγελμα

Να ακολουθώ τα όνειρα μου

Να έχω ελεύθερο χρόνο, ακόμη και για να τεμπελιάζω

Να μη μου λένε συνεχώς οι άλλοι τι πρέπει να κάνω

Να αξιοποιώ τα talέντα μου

Να έχω στη διάθεσή μου βιβλία και άλλες πηγές πληροφοριών

Να πηγαίνω στο θέατρο, τον κινηματογράφο, να παρακολουθώ μουσικές και άλλες πολιτιστικές και καλλιτεχνικές εκδηλώσεις.

ΠΛΑΣΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Να είμαι πρωταθλητής/τρια

Να πιστεύουν οι άλλοι ότι είμαι ο πιο έξυπνος

Να μιλάω όλη μέρα στο facebook

Να αρέσω σε όλα τα άτομα του φύλου που με ενδιαφέρει

Οι άλλοι να κάνουν πάντα αυτό που θέλω εγώ

Να έχω το πιο σύγχρονο κινητό συγκεκριμένης μάρκας, που να μην το έχει άλλος στην τάξη μου.

Να με θαυμάζουν όλοι

Να μη μου λένε ποτέ όχι

Να αλλάζω συνεχώς και να φοράω ακριβά ρούχα και παπούτσια, για να ξεχωρίζω

Να είμαι ο/η καλύτερος /η: στο σπίτι, στο σχολείο, στα αθλήματα

Να ικανοποιούνται πάντα όλες οι επιθυμίες μου

Έντυπο 2

ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΑΓΚΩΝ



Έντυπο 3

ΚΑΡΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΩΝ

ΟΜΑΔΑ Α΄: “Παιδιά που ζουν κάτω από πολύ κακές συνθήκες στη χώρα τους (φτώχεια, πόλεμος)”

Είμαι από το Σουδάν, 14 χρονών. Ζω σε ένα χωριό χωρίς γιατρό και σχολείο. Έχω πέσει θύμα βιασμού και όλοι λένε ότι έφταιγα, γι’ αυτό και πρέπει να τιμωρηθώ. Το χωριό αποφάσισε να με εκτελέσουν με λιθοβολισμό. Αυτό έχει ξεσηκώσει αντιδράσεις σε όλο τον πολιτισμένο κόσμο.

Είμαι από την Ουγκάντα, 15 ετών. Γεννήθηκα και μεγάλωσα σε έναν σκληρό εμφύλιο πόλεμο. Πριν 2 χρόνια με απήγαγαν αντάρτες και με πήγαν στη ζούγκλα. Εκεί με ανάγκαζαν, για να μη με σκοτώσουν, να κάνω εγκλήματα χωρίς τη θέληση μου. Τώρα είμαι σε ασφαλές περιβάλλον, αλλά έχω φοβερές τύψεις και πετάγομαι στον ύπνο σου.

Είμαι 13 χρονών, και ζω σε μία παραγκούπολη έξω από το Ρίο ντε Τζανέιρο. Είμαι ορφανός/ή και ανήκω σε μία συμμορία παιδιών που κάποιοι μεγάλοι μας αναγκάζουν να πουλάμε ναρκωτικά. Οι ίδιοι μας κακοποιούν και μας εκμεταλλεύονται.

Είμαι από την Κένυα, 13 ετών. Η μητέρα μου ήταν δασκάλα και ο πατέρας μου ξυλουργός. Με αγαπούσαν και πέρασα ωραία παιδικά χρόνια με τη μικρή μου αδελφή. Οι γονείς μου όμως πέθαναν και έμεινα με τη γιαγιά μου. Θέλω να σπουδάσω, όπως ονειρευόντουσαν και οι γονείς μου για μένα, αλλά δεν έχουμε χρήματα.

Είμαι κορίτσι από το Ιράν, 15 χρονών. Ζω σε ένα φτωχό χωριό, χωρίς σχολείο. Με κατηγορούν ότι δεν καλύπτω όλο μου το σώμα και αφήνω να φαίνεται ο λαιμός μου. Επίσης ότι ακούμπησα στο χέρι ένα αγόρι στο λεωφορείο και αντιμετωπίζω την ποινή του θανάτου.

ΟΜΑΔΑ Β' : “Παιδιά από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες”

“Παιδιά μεταναστών”

Είμαι από τη Ζιμπάμπουε, 14 χρονών και ζω με τους γονείς και τα 10 αδέρφια μου στην Ελλάδα. Όλοι δουλεύουμε για να ζήσουμε και βγάζουμε τόσα λίγα χρήματα που δεν έχουμε να πληρώσουμε το ενοίκιο. Ζούμε σε εγκαταλελειμμένα σπίτια χωρίς θέρμανση και παράθυρα. Το χειμώνα στάζει η στέγη και μπαίνει κρύο από παντού.

Είμαι 15 ετών, από το Μαρόκο. Ζω με τους γονείς και την αδελφή μου σε προάστιο του Παρισιού και πηγαίνω σε δημόσιο σχολείο. Οι γονείς μου έχουν ένα μικρό μαγαζί με ψιλικά. Με υποχρεώνουν ακολουθώντας τη δική τους θρησκεία να μη τρώω χοιρινό και να προσεύχομαι 5 φορές την ημέρα, ενώ εγώ δεν θέλω.

Είμαι από την Αλβανία και ζω σε ένα χωριό στην Ελλάδα. Δεν μπορώ να κάνω αυτά που θέλω, δηλ. να μάθω ξένες γλώσσες και χορό, γιατί ζω στο χωριό και επιπλέον οι γονείς μου δεν έχουν δουλειά. Δεν έχουμε μερικές φορές ούτε να φάμε. Όμως επειδή μου αρέσει το σχολείο και διαβάζω οι γονείς μου θέλουν να σπουδάσω, αλλά δεν μπορούν να με βοηθήσουν.

“Παιδιά προσφύγων”

Είμαι από τη Συρία, 14 χρονών. Έχασα την οικογένεια μου στη θάλασσα, ενώ ταξιδεύαμε στην Ελλάδα, για να σωθούμε από τον πόλεμο. Το σπίτι μου καταστράφηκε. Με φιλοξενούσαν σε ένα ξενώνα για ασυνόδευτα παιδιά. Με πλησίασε ένας και μου υποσχέθηκε ότι θα με βοηθούσε. Εκείνος όμως με μετέφερε στην Ιταλία, όπου ζω με άλλα παιδιά σε στοές κάτω από τη γη μέσα στο κρύο και μας κακοποιούν.

Είμαι από το Ιράκ. Έχουμε φύγει από τη χώρα σας εξαιτίας του πολέμου. Εγώ με την αδελφή μου είμαστε στην Ελλάδα, αλλά δεν είμαστε νόμιμα και δεν μπορώ να πάω σχολείο. Θέλω να πάω να συναντήσω την υπόλοιπη οικογένεια μου που κατάφερε να πάει στη Γερμανία, αλλά δεν μου το επιτρέπουν οι αρχές. Αντίθετα πρέπει να γυρίσω στο Ιράκ, και είμαι απελπισμένος/η.

“Παιδιά μειονοτήτων”

Είμαι 15 ετών, Ρομά. Εγώ, τα 10 αδέρφια μου, η γιαγιά μου και οι γονείς μου ζούμε σε μία σκηνή. Συχνά αναγκάζομαι να ακολουθώ τους γονείς μου, που αλλάζουν τόπο διαμονής, γιατί η δουλειά τους είναι εποχιακή. Δεν με ρωτάνε αν θέλω να τους ακολουθήσω. Έμενα συνέχεια στην ίδια τάξη από απουσίες και άφησα το σχολείο. Πρόσφατα αποφάσισαν να με παντρέψουν χωρίς τη θέλησή μου.

“Παιδιά ανέργων που ζουν στην χώρα τους”

Είμαι 14 χρονών. Τα τελευταία χρόνια ο πατέρας μου είναι άνεργος και ζούμε με τα χρήματα που παίρνει η μητέρα μου από τη δουλειά της. Εργάζεται ως καθαρίστρια σε ένα Νοσοκομείο. Το σπίτι που μένουμε δεν είναι δικό μας. Τα χρήματα δεν επαρκούν και κινδυνεύουμε να μείνουμε στο δρόμο. Το χειμώνα δεν έχουμε θέρμανση και το φαγητό είναι λιγοστό. Δεν είμαι καλή/ός μαθήτρια/τής, αλλά οι γονείς μου δεν μπορούν να με βοηθήσουν ούτε έχουν χρήματα να με στείλουν σε φροντιστήριο.

Είμαι 12 χρονών. Οι γονείς μου είναι άνεργοι εδώ και ένα χρόνο. Οι οικονομίες μας τελειώνουν και οι γονείς μου έχουν μεγάλο άγχος, με αποτέλεσμα να μαλώνουν μεταξύ τους ή να ξεσπούν σε μας, σαν να φταίμε. Με την κατάσταση που επικρατεί στο σπίτι δεν μπορώ να διαβάσω. Οι καθηγητές με θεωρούν αδιάφορο/η και φοβάμαι ότι θα μείνω στην ίδια τάξη.

ΟΜΑΔΑ Γ: “Παιδιά που ζουν στη χώρα τους σε σχετικά καλές συνθήκες»

Είμαι 14 ετών και ζω στη Γερμανία, από Γερμανούς γονείς. Είμαι μοναχοπαιδί. Ο πατέρας μου είναι αλκοολικός και με χτυπάει συχνά, καθώς και τη μητέρα μου. Εκείνη με αγαπάει, αλλά ασχολείται συνέχεια μαζί μου. Φτάνει στο σημείο να ψάχνει τα πράγματα μου και να παρακολουθεί κάθε μου κίνηση. Θέλει επίσης να επιλέγει εκείνη τους φίλους μου και δεν με αφήνει να κάνω παρέα με παιδιά μεταναστών.

Είμαι αγόρι 12 χρονών από τη Γαλλία. Πηγαίνω σε ένα καλό σχολείο και μένω σε ένα ωραίο σπίτι με τους γονείς και τα δύο αδέρφια μου. Μου αρέσει το μπαλέτο και η μαγειρική, αλλά ο πατέρας μου αντιδρά έντονα, γιατί πιστεύει ότι το αυτά δεν ταιριάζουν στα αγόρια και λέει ότι ντρέπεται για μένα. Με αναγκάζει να παίζω ποδόσφαιρο, που το σιχαίνομαι, και είμαι πολύ δυστυχισμένος.

Είμαι 13 χρονών, από τη Βέλγιο. Οι γονείς μου χώρισαν και ζω με τη μητέρα μου, η οποία δεν με αφήνει να βλέπω τον πατέρα μου, ενώ εγώ θέλω. Όλη μέρα λείπει και όταν είναι σπίτι δεν μου μιλάει καθόλου και αισθάνομαι ότι δεν με αγαπάει και δε νοιάζεται για τα συναισθήματα και για τα προβλήματα μου. Πιστεύω ότι δεν με αποδέχεται, γιατί δεν είμαι καλός/ή στο σχολείο.

Είμαι από τη Σουηδία . Ζω με τους γονείς και τον αδελφό μου σε ένα ωραίο σπίτι. Οι γονείς μου μας αγαπούν. Μας πηγαίνουν στο θέατρο, μας προσφέρουν τη δυνατότητα να μάθουμε ξένες γλώσσες και ό,τι άλλο θέλουμε και να ασχοληθούμε με τα χόμπυ σας. Όμως ανεβάζουν φωτογραφίες μου στο facebook χωρίς τη θέληση μου. Αισθάνομαι ότι παραβιάζουν την

ιδιωτική μου ζωή και με κάνουν να ντρέπομαι.

Είμαι από την Ελλάδα, 12 ετών. Ο πατέρας μου είναι Διευθυντής Τράπεζας και η μητέρα μου κτηνίατρος. Οι γονείς μου τσακώνονται και ο καθένας προσπαθεί να με πάρει με το μέρος του κάνοντας μου ακριβά δώρα. Ο πατέρας μου είναι αλκοολικός και, όταν είναι μεθυσμένος, χτυπάει εμένα και τη μητέρα μου και φοβάμαι πάρα πολύ. Μέσα σε αυτές τις συνθήκες, μπορεί να έχω υλικά αγαθά, αλλά δεν αισθάνομαι ασφάλεια. Φοβάμαι ότι οι γονείς μου θα χωρίσουν ή ότι ο πατέρας μου μπορεί να μας κάνει κακό.