

Ένα αόρατο εμπόδιο



Θετική Κατάληξη

ΒΑΣΙΚΗ ΕΝΝΟΙΑ/ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ

Σεβασμός

ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίσουν τη σημασία του σεβασμού της προσωπικής ζώνης και των ορίων.
- Να δείχνουν αυτοπεποίθηση εκφράζοντας τη δυσaráσκειά τους με ευγενικό και ξεκάθαρο τρόπο.
- Να ενθαρρύνουν συμπεριληπτικές και με σεβασμό αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμαθητών.
- Να κατανοήσουν ότι ο καθορισμός ορίων βοηθά στη διατήρηση υγιών φιλιών.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΛΗΞΗ

1. Πώς πιστεύεις ότι ένιωσε ο Φίλιππος όταν ο Λουκάς παραβίασε τον προσωπικό του χώρο;
2. Γιατί είναι σημαντικό να λέμε στους άλλους πώς νιώθουμε όταν κάτι μάς ενοχλεί;
3. Έχεις νιώσει ποτέ άβολα επειδή κάποιος πλησίασε πολύ κοντά σου; Πώς το αντιμετώπισες;
4. Πώς μπορούμε να ζητήσουμε προσωπικό χώρο με ευγενικό και φιλικό τρόπο;
5. Πώς μπορούμε να σεβόμαστε τον προσωπικό χώρο των άλλων και ταυτόχρονα να είμαστε φιλικοί και υποστηρικτικοί;

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ

Οι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν σε μια άσκηση σχετικά με τον προσωπικό χώρο, στην οποία εξερευνούν διαφορετικά επίπεδα εγγύτητας και συζητούν πώς τα σωματικά όρια διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η άσκηση περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

Βήμα 1: Ορισμός του προσωπικού χώρου

Βήμα 2: Πείραμα εγγύτητας – οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και εναλλάξ πλησιάζουν ο ένας τον άλλον. Αν κάποιος νιώσει άβολα, σηκώνει το χέρι του, σηματοδοτώντας ότι έχει φτάσει το όριό του. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές μαθαίνουν ότι ο καθένας νιώθει άνετα με διαφορετική απόσταση.

Βήμα 3: Αναστοχασμός και συζήτηση – Μετά τη δραστηριότητα, οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους και συζητούν γιατί είναι σημαντικό να σεβόμαστε τα όρια για να διατηρούμε φιλίες και καλή συνεργασία στην ομάδα.

Ένα αόρατο εμπόδιο



Αρνητική Κατάληξη

ΒΑΣΙΚΗ ΕΝΝΟΙΑ/ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ	Σεβασμός
ΣΤΟΧΟΙ	• Να αναγνωρίσουν τις συνέπειες της μη τήρησης του προσωπικού χώρου και των ορίων. • Να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις δυσκολίες που βιώνουν άτομα τα οποία νιώθουν άβολα αλλά δεν εκφράζονται. • Να αντιληφθούν πώς η απουσία ορίων μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και παρεξηγήσεις. • Να αναπτύξουν στρατηγικές για το πώς να αντιδρούν όταν δεν γίνεται σεβαστός ο προσωπικός τους χώρος.
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΑΤΑΛΗΞΗ	1. Πώς πιστεύεις ότι ένιωσε ο Φίλιππος όταν δεν είπε στον Λουκά ότι ένιωθε άσχημα; 2. Τι μπορεί να συμβεί όταν κάποιος αγνοεί συνεχώς τα όρια του προσωπικού χώρου; 3. Έχεις βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση όπου ένιωθες άβολα αλλά δεν είπες τίποτα; Πώς σε επηρέασε αυτό; 4. Γιατί είναι σημαντικό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας όταν κάτι μάς ενοχλεί; 5. Τι θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά ο Φίλιππος για να βελτιώσει την κατάσταση;
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ	Οι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν σε μια άσκηση για τον προσωπικό χώρο, στην οποία θα εξερευνήσουν διαφορετικά επίπεδα εγγύτητας και θα συζητήσουν πώς τα σωματικά όρια διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η άσκηση περιλαμβάνει τα εξής βήματα: Βήμα 1: Ορισμός του προσωπικού χώρου Βήμα 2: Πείραμα εγγύτητας – Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και πλησιάζουν ο ένας τον άλλον εναλλάξ. Όταν κάποιος από τους δύο νιώσει άβολα, σηκώνει το χέρι του, δείχνοντας ότι το όριό του έχει φτάσει. Αυτό βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν ότι κάθε άνθρωπος νιώθει διαφορετικά. Βήμα 3: Αναστοχασμός και συζήτηση – Μετά τη δραστηριότητα, οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους και συζητούν γιατί είναι σημαντικό να σεβόμαστε τα όρια, ειδικά στις φιλίες και στην ομαδική συνεργασία.