



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

PINBALL

Δραστηριότητα 1 – "Μίλησέ μου περισσότερο γι' αυτό"

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενημερώσει τους νέους σχετικά με τον εκφοβισμό και τις συνέπειές του. Η δραστηριότητα αυτή είναι διττή: κατά πρώτον, στους νέους ζητείται έμμεσα να μοιραστούν το πώς αντιλαμβάνονται τον εκφοβισμό απεικονίζοντάς τον. Κατά δεύτερον, θα μπορούν να συγκεντρώσουν περισσότερες πληροφορίες γι' αυτό, ανακαλύπτοντας έτσι ότι ο εκφοβισμός περιλαμβάνει διάφορους παράγοντες (τον εκφοβίζων, το θύμα, παρατηρητές και συμμάχους), έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (π.χ. ανισορροπία ισχύος, επαναλαμβάνεται χρονικά, μπορεί να βασίζεται τόσο στα ατομικά χαρακτηριστικά του θύματος και/ή στη συμμετοχή τους σε μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα...) και ότι μπορεί να οδηγήσει σε πολύ επικίνδυνες συνέπειες, όχι μόνο για το θύμα αλλά και για τον εκφοβίζοντα και τους εμπλεκόμενους παρατηρητές.

1



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Πληροφορίες για τον εκφοβισμό	60 λεπτά
-------------------------------	----------

ΒΗΜΑ 1 – Εάν ήμασταν ηθοποιοί

ΩΡΑ: 20 λεπτά

Για να ξεκινήσει η εκπαίδευση, ο προπονητής θα ζητήσει από μερικούς παίκτες (5-6 παίκτες: ένας εκφοβίζων, ένα θύμα και 3-4 παρατηρητές) να γίνουν ηθοποιοί αναπαριστώντας τρία σενάρια εκφοβισμού που μπορούν να συμβούν στο ποδόσφαιρο: μία ομάδα θα πρέπει να αναπαραστήσει ένα σενάριο εκφοβισμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης (κοινωνικός αποκλεισμός: ένα παιδί αποκλείεται από συνομηλίκους που δεν του κάνουν πάσα), ένα δεύτερο σενάριο στα αποδυτήρια (λεκτικός εκφοβισμός: κοροϊδεύουν ένα παιδί) και ένα τρίτο σενάριο κατά τη διάρκεια ενός αγώνα (σωματικός εκφοβισμός: ένα μεγαλύτερο παιδί σπρώχνει ένα άλλο παιδί). Ο προπονητής πρέπει να είναι διαθέσιμος να παρέχει στήριξη και συμβουλές κατά τη διάρκεια της άσκησης και να εμπνέει την ομάδα να δοκιμάζουν τις προτάσεις τους, ούτως ώστε να μην δαπανήσουν υπερβολικό χρόνο προσπαθώντας να βρουν το "ιδανικό παιχνίδι". Επιπρόσθετα, ο προπονητής πρέπει να επιβλέπει όλα τα σενάρια, διασφαλίζοντας ότι δεν συμβαίνει τίποτα πραγματικά επιβλαβές στα παιδιά. Για να γίνει αυτό, πρέπει να τηρούνται ορισμένες προφυλάξεις:

- Στα τρία σενάρια, οι ρόλοι πρέπει να ανακατανέμονται ούτως ώστε οι ρόλοι εκφοβίζοντος/θύματος να ερμηνεύονται από διαφορετικά παιδιά.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Στο δεύτερο σενάριο, ο προπονητής θα πρέπει να διασφαλίσει ότι το θύμα ερμηνεύεται από ένα παιδί το οποίο εν δυνάμει δεν θα πληγωθεί, ενδεχομένως ρωτώντας εκ των προτέρων: "Στο σενάριο αυτό, θα προσποιηθούμε ότι ο εκφοβίζων κοροϊδεύει έναν από εσάς. Δεν θέλω κανένας σας να αισθάνεται άβολα όταν παίζουμε αυτά τα παιχνίδια. Σκοπός μας εδώ είναι να σας δείξω πράγματα ώστε να μπορούμε να τα συζητήσουμε και να τα κατανοήσουμε καλύτερα, όχι να ενοχληθεί κάποιος από εσάς. Ποιος δεν έχει πρόβλημα να κάνει το θύμα;". (εφόσον κανένας δεν θέλει, ο προπονητής μπορεί να ζητήσει άλλους εθελοντές)
- Στο τρίτο σενάριο, ο προπονητής πρέπει να διασφαλίσει ότι οι παίκτες κατανοούν ότι το σπρώξιμο πρέπει να είναι προσποιητό και ότι κανείς δεν πρέπει να χτυπήσει.

Ενώ εκτυλίσσονται τα σενάρια, πρέπει να ζητηθεί από όλα τα άλλα παιδιά να τα παρακολουθούν με μεγάλη προσοχή και να προσπαθούν να παρατηρούν ομοιότητες και διαφορές. Μετά από αυτό, σε μια πεντάλεπτη συζήτηση, οι παίκτες θα πρέπει να συζητήσουν όλες τις ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των σεναρίων, π.χ. "Πάντοτε υπήρχε κάποιος που τον κακομεταχειρίζονταν και πάντα υπήρχε ένας θύτης", ή "Ο εκφοβίζων ήταν μεγαλύτερος/δυνατότερος, κ.λπ.", καθώς και "Σε μία περίπτωση ένα παιδί αποκλείστηκε, σε μία άλλη του φώναξα και στην τελευταία περίπτωση, το έσπρωξαν αλλά συνέχισε να είναι εκφοβισμός". Ο προπονητής μπορεί να δώσει ερεθίσματα χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποιος/ποιοι εκτίθενται;
- Ποιος εκθέτει;



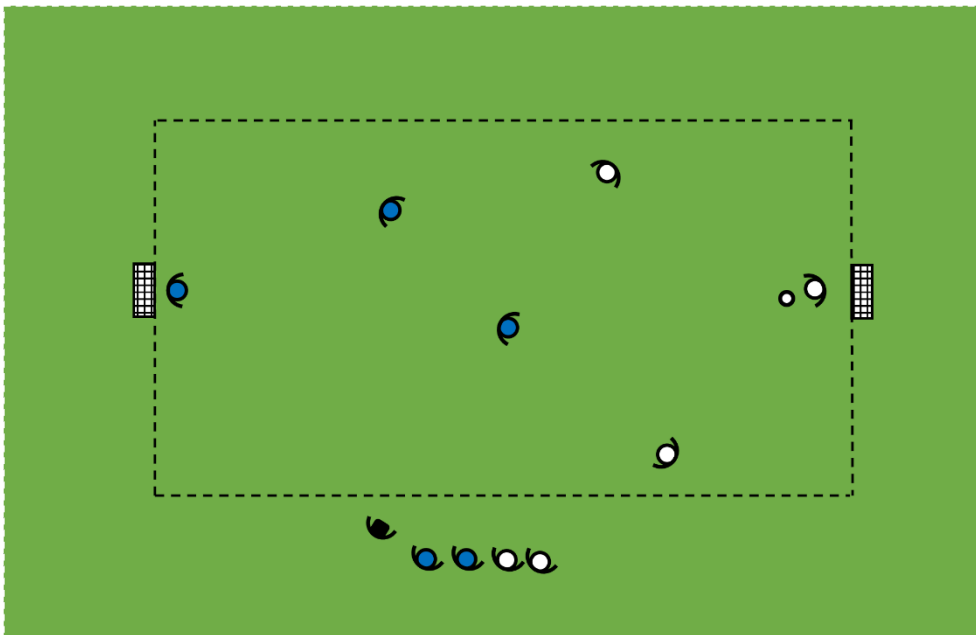
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Ποιος/ποιοι συμπεριφέρονται παθητικά;

Τα σχόλια μπορούν να σημειωθούν σε έναν πίνακα, όπου ο προπονητής θα έχει σημειώσει κάθε θέμα [ΗΘΟΠΟΙΟΙ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ-ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ] και να διατηρηθούν προς χρήση στο δεύτερο βήμα της δραστηριότητας.

Η δραστηριότητα απεικονίζεται παρακάτω.



ΒΗΜΑ 2 – Χαρακτηριστικά του εκφοβισμού

ΩΡΑ: 30 λεπτά

Σε αυτό το 15λεπτο παιχνίδι, οι παίκτες χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες και τους ζητείται να ολοκληρώσουν τρεις προκλήσεις για να κερδίσουν ένα βραβείο: οι προκλήσεις αυτές (καθώς η ομάδα στην οποία ανατίθεται κάθε πρόκληση) μπορούν να σχεδιαστούν από τον προπονητή βάσει του τι θεωρούν ότι πρέπει να βελτιώσει περισσότερο κάθε ποδοσφαιριστής (π.χ., για τη

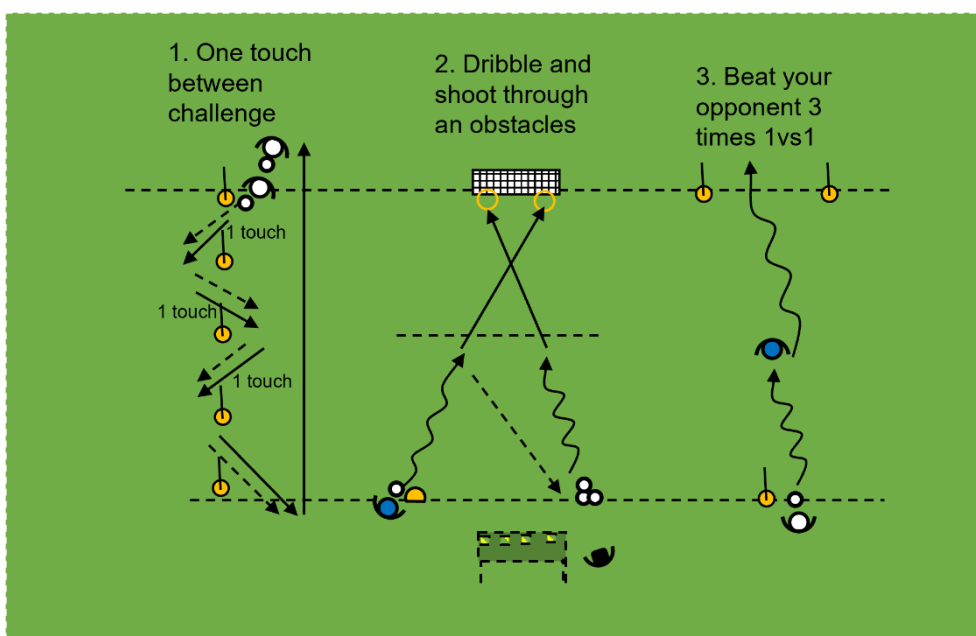


Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



βελτίωση των γρήγορων αντιδράσεων, μια πρόκληση θα μπορούσε να περιλαμβάνει έναν συναθλητή να κλωτσάει την μπάλα από πίσω και να πρέπει να τη φτάσει και την σταματήσει πριν περάσει μια γραμμή και αυτό να γίνει σε τουλάχιστον τέσσερις από τις πέντε προσπάθειες). Όταν ένα μέλος μιας ομάδας επιτυγχάνει τον στόχο του, μπορεί να παίρνει το βραβείο του, μια κάρτα που αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη κατηγορία εκφοβισμού (βλ. **Παράρτημα 1.1 – 10-14 ετών**), ήτοι ΗΘΟΠΟΙΟΙ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ή ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ, που θα τον βοηθήσει να μάθει περισσότερα για το θέμα.

Παρακάτω μπορείτε να δείτε μια γραφική απεικόνιση των πιθανών δραστηριοτήτων.



1. Με μία επαφή ανάμεσα στους κώνους	2. Ντρίμπλα και σουτ μέσω εμποδίου	3. Περάστε τον αντίπαλο 3 φορές σε αναμετρήσεις 1 εναντίον 1
--------------------------------------	------------------------------------	--



Project supported
 by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Στο τέλος της δραστηριότητας, όλες οι κάρτες θα συγκεντρωθούν και θα γίνει αντιστοίχισή τους στα θέματα που είχαν ήδη αναφέρει οι ποδοσφαιριστές κατά το βήμα 1. Ο προπονητής θα καθοδηγεί τη συζήτηση ρωτώντας:

- Γνωρίζατε όλες αυτές τις πληροφορίες για τον εκφοβισμό;
- Τις σας εκπλήσσει περισσότερο;
- Πιστεύετε ότι μάθατε κάτι καινούργιο για το φαινόμενο αυτό;

Ο προπονητής μπορεί να αυξήσει την επίγνωση για τη σοβαρότητα του προβλήματος δίνοντας ερέθισμα τους παίκτες με τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Έχετε ακούσει ποτέ για τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού;
- Γνωρίζατε ότι η Σύμβαση δηλώνει ότι κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να προστατεύεται από κάθε είδους βία, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού; Γιατί πιστεύετε ότι ισχύει αυτό;

Εφόσον οι παίκτες εμβαθύνουν περισσότερο, ακολουθούν μερικές πιο απαιτητικές ερωτήσεις και προβληματισμοί που μπορείτε να προτείνετε:

- Θεωρούσατε ότι ο εκφοβισμός συμβαίνει συχνά ή όχι; Έχει τύχει να έχετε δει επεισόδιο εκφοβισμού;
- Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι συμβαίνει περισσότερο συχνά απ' όσο γνωρίζουμε. Κάποιες φορές οι άνθρωποι δυσκολεύονται ακόμα και εάν δεν το γνωρίζουμε εμείς. Γι' αυτό είναι σημαντικό να είμαστε ευγενικοί και να επιδεικνύουμε σεβασμό.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ενδεχόμενη προσθήκη. Εφόσον υπάρχει χρόνος μετά τη δραστηριότητα, ο προπονητής μπορεί να προτείνει να ξαναγίνει το παιχνίδι με μια παραλλαγή. Αυτή τη φορά, το κοινό μπορεί να αντικαταστήσει οποιονδήποτε από τους "παθητικούς" παρατηρητές στη σκηνή. Οι παίκτες στο κοινό μπορούν να φωνάζουν "στοπ" οποτεδήποτε και να αλλάζουν οποιονδήποτε παθητικό χαρακτήρα. Στη συνέχεια η σκηνή συνεχίζεται με έναν νέο ηθοποιό ο οποίος θα προσπαθήσει να βελτιώσει, αποφύγει ή αλλάξει την κατάσταση και να τη βελτιώσει για τα εκτιθέμενα πρόσωπα. Στο τέλος, ο προπονητής μπορεί να ολοκληρώσει τη συζήτηση λέγοντας κάτι τέτοιο: "Συζητάμε το θέμα αυτό γιατί εμείς, ως Ομάδα, πιστεύουμε ότι είναι πολύ σημαντικό να αντιμετωπίσουμε τον εκφοβισμό και θέλουμε να καταλάβετε αυτό το φαινόμενο και πώς καταπολεμείται. Εφόσον κάποιος από εσάς επηρεάζεται από το ζήτημα αυτό ή αισθάνεται ότι θέλει να μιλήσει με κάποιον, μπορείτε να έρθετε να μου μιλήσετε οποιαδήποτε στιγμή. Εάν δεν έχω απαντήσεις, θα προσπαθήσω να σας παραπέμψω σε κάποιον που τις έχει" [κάθε προπονητής θα πρέπει εκ των προτέρων να αναζητήσει τα στοιχεία επικοινωνίας ενός εγχώριου φορέα καταπολέμησης του εκφοβισμού].

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Για την επόμενη εβδομάδα: πριν κάνετε ένα αστείο, προσπαθήστε να σκεφτείτε εάν μπορεί να πληγωθεί κάποιος που είναι παρών.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ακολουθούν μερικές πρακτικές προτάσεις από προπονητές οι οποίοι έχουν ήδη εφαρμόσει τις δραστηριότητες στις ομάδες τους.

- 1. Στο ΒΗΜΑ 1, εφόσον η ομάδα είναι μεγάλη (30 παίκτες ή περισσότεροι), καλό θα ήταν να τους μοιράσετε σε μικρότερες ομάδες που μπορούν να παίξουν παράλληλα παιχνίδια ρόλων.**



Project supported
by





2. Είναι σημαντικό να παρέχεται ισχυρή καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ούτως ώστε οι ποδοσφαιριστές να αισθάνονται ασφαλείς κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων: Κάντε αισθητή την παρουσία σας και τη φωνή σας.
3. Στο ΒΗΜΑ 2, μπορείτε να προσαρμόσετε το υλικό εφόσον η εκτύπωση και το κόψιμο των καρτών είναι δύσκολο να γίνει. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μάρκες τις οποίες θα συγκεντρώνουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και εκτυπώστε ένα απλό σετ καρτών που θα "ανταλλάσσονται" στο τέλος του παιχνιδιού. Με τον τρόπο αυτό, θα μπορείτε ακόμα να συζητήσετε το υλικό, χωρίς να χρειάζεται να κόψετε κάρτες ή να τις κατασκευάσετε.

Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Πληροφορίες για τον εκφοβισμό	50 λεπτά
-------------------------------	----------

ΒΗΜΑ 1 – Παιχνίδι ρόλων για τον εκφοβισμό

ΩΡΑ: 20 λεπτά

Ο προπονητής θα ζητήσει από 4-5 παίκτες να αναπαραστήσουν ένα σενάριο εκφοβισμού στο ποδόσφαιρο για τους συναθλητές τους: το σενάριο θα πρέπει να περιλαμβάνει έναν εκφοβίζοντα, ένα θύμα και μερικούς παρατηρητές. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να φαίνεται πώς αισθάνονται όλοι οι "ηθοποιοί" και πώς συμπεριφέρονται ΜΕΤΑ το ίδιο το επεισόδιο εκφοβισμού. Θα έχουν 5 λεπτά να το προετοιμάσουν και 5 να το ερμηνεύσουν. Στο ενδιάμεσο, από τους άλλους παίκτες θα ζητηθεί να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιοι είναι οι ηθοποιοί που εμπλέκονται σε αυτό το σενάριο;
2. Τι επιτρέπει στον εκφοβίζοντα να ενεργεί όπως ενεργεί;
3. Ποιες είναι οι συνέπειες του εκφοβισμού για όλους τους εμπλεκόμενους;

Εφόσον οι παίκτες εμβαθύνουν περισσότερο, ακολουθούν μερικές πιο απαιτητικές ερωτήσεις και προβληματισμοί που μπορείτε να προτείνετε:



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Θεωρούσατε ότι ο εκφοβισμός συμβαίνει συχνά ή όχι; Έχει τύχει να έχετε δει επεισόδιο εκφοβισμού;
- Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι συμβαίνει περισσότερο συχνά απ' όσο γνωρίζουμε. Κάποιες φορές οι άνθρωποι δυσκολεύονται ακόμα και εάν δεν το γνωρίζουμε εμείς. Γι' αυτό είναι σημαντικό να είμαστε ευγενικοί και να επιδεικνύουμε σεβασμό.

Στη συνέχεια, μια δεκάλεπτη συζήτηση θα επιτρέψει στους παίκτες να εντοπίσουν τις ομοιότητες μεταξύ των απαντήσεών τους, οι οποίες θα καταγραφούν και στον πίνακα.

ΒΗΜΑ 2 – Χαρακτηριστικά του εκφοβισμού

ΩΡΑ: 30 λεπτά

Αντίστοιχα με παραπάνω, σε αυτό το παιχνίδι διάρκειας 20 λεπτών, οι παίκτες χωρίζονται σε τρεις ομάδες και τους ζητείται να ολοκληρώσουν τρεις προκλήσεις προκειμένου να κερδίσουν έπαθλα. Οι προκλήσεις μπορούν να σχεδιαστούν από τον προπονητή με βάση το τι θεωρούν ότι πρέπει να βελτιώσει περισσότερο κάθε παίκτης: στην περίπτωση αυτή, ο παίκτης θα έχει τη δυνατότητα να θέσει τον δικό του στόχο (π.χ. να ολοκληρώσει 15 around-the-world ντρίμπλες). Όταν ένα μέλος μιας ομάδας επιτυγχάνει τον στόχο του, μπορεί να παίρνει το βραβείο του, μια κάρτα που αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη κατηγορία εκφοβισμού (βλ. **Παράρτημα 1.1 – 15-18 ετών**), ήτοι ΗΘΟΠΟΙΟΙ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ή ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ, με περισσότερες πληροφορίες για το θέμα. Κάθε παίκτης μπορεί να έχει την ευκαιρία να ολοκληρώσει την πρόκληση πολλαπλές φορές εντός του εικοσαλέπτου, ανεβάζοντας έτσι τον πήχη της άσκησης (π.χ. 20 around-the-world ντρίμπλες).



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Στο τέλος της δραστηριότητας, όλες οι κάρτες θα συγκεντρωθούν και θα γίνει αντιστοίχισή τους με τις απαντήσεις που είχαν ήδη συγκεντρωθεί κατά το βήμα 1. Ο προπονητής θα καθοδηγεί τη συζήτηση ρωτώντας:

- Γνωρίζατε όλες αυτές τις πληροφορίες για τον εκφοβισμό; Το έχετε βιώσει ποτέ;
- Τι καινούργιο παρατηρείτε; Τι σας προκαλεί μεγαλύτερη έκπληξη από όλες αυτές τις πληροφορίες;
- Πώς νιώθετε τώρα που τα μάθατε όλα αυτά;

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
Παράρτημα 1.1	Παράρτημα 1.1
Δείκτης	Δείκτης
Φάκελοι	Χαρτιά και στυλό
Μπάλες ποδοσφαίρου	Φάκελοι
Υλικό για τις ασκήσεις	Μπάλες ποδοσφαίρου
	Υλικό για τις ασκήσεις

1.3.3 Δραστηριότητα 2 – "Πώς αισθάνεται κάποιος;"

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να καλλιεργηθεί η αίσθηση της προοπτικής και της συναισθηματικής εμπάθειας προς αυτούς που βιώνουν εκφοβισμό. Με το να τους ανατεθεί μια τυχαία "ταμπέλα", οι παίκτες θα βιώσουν πώς είναι να παίζεις με φίλους που



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



συμπεριλαμβάνουν και στηρίζουν ή με συνομηλίκους που ασκούν εκφοβισμό και προσβάλλουν. Όλοι οι παίκτες θα δοκιμάσουν και τις δύο πλευρές ούτως ώστε να αισθανθούν και να μπορούν να συγκρίνουν τη διαφορά ανάμεσα στο να τους συμπεριφέρονται με ευγένεια ή να τους παρενοχλούν και να τους κακομεταχειρίζονται. Η μετέπειτα συζήτηση θα τους επιτρέψει α) να κατανοήσουν πώς αισθάνονται τα άτομα που βιώνουν εκφοβισμό (είτε μέσω άμεσης λεκτικής βίας και/ή κοινωνικού αποκλεισμού), και β) να αναλογιστούν πώς η συμπεριφορά μας μπορεί να επηρεάσει την ψυχοσωματική κατάσταση των άλλων.

Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Καλλιέργεια της εμπάθειας προς τα θύματα	50 λεπτά
--	----------

ΒΗΜΑ 1 – Δες το μέτωπό μου!

ΩΡΑ: 30 λεπτά

11

Στο παιχνίδι αυτό, το οποίο θα είναι ένας συνήθης αγώνας ποδοσφαίρου διάρκεια 10+10 λεπτών (με ένα πεντάλεπτο διάλειμμα στο ενδιάμεσο), όλοι οι παίκτες θα φοράνε μια μπαντάνα στο μέτωπό τους. Πριν την έναρξη του αγώνα, κάθε παίκτης θα πάει στον προπονητή ο οποίος θα κολλήσει μια ετικέτα στην μπαντάνα του (**βλ. Παράρτημα 2.1**), που θα υποδεικνύει έναν κανόνα συμπεριφοράς που θα υιοθετήσουν οι άλλοι παίκτες. Οι ενδεχόμενες ετικέτες θα είναι ως εξής (μισές είναι "ετικέτες εκφοβισμού" και οι άλλες μισές είναι "ετικέτες συμπερίληψης και στήριξης"):

- Μην μου πασάρεις ποτέ την μπάλα.
- Μου πασάρεις την μπάλα όσο το δυνατόν συντομότερα.



Project supported
by

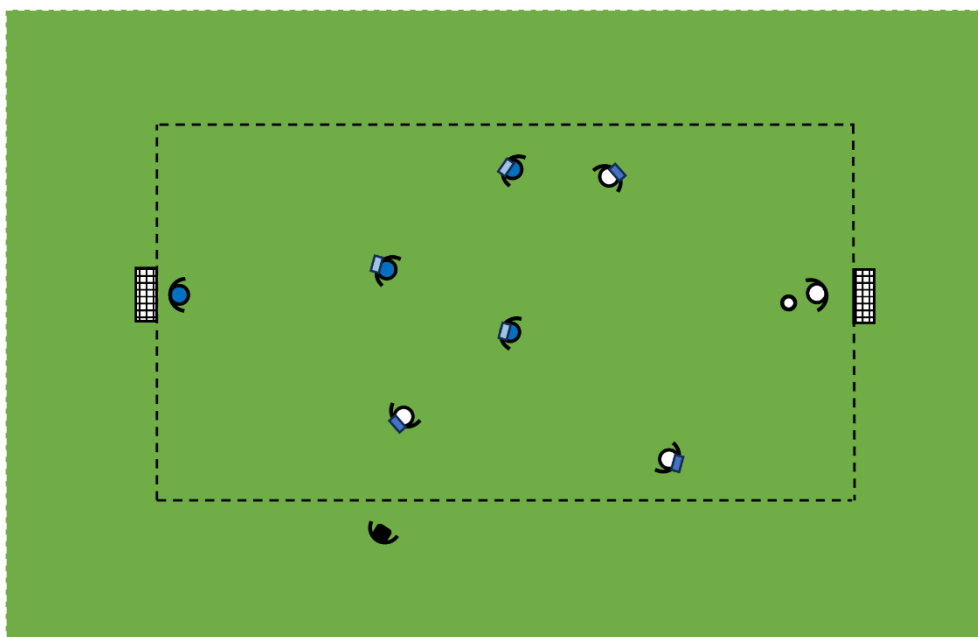


Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Κάνε άσχημα σχόλια για τις κινήσεις μου.
- Κάνε μου πολλές φιλοφρονήσεις για την προσπάθειά μου.
- Παρηγόρησέ με εάν κάνω ένα λάθος.
- Εάν κάνω ένα λάθος, κάνε με να νιώσω πιο άσχημα.

Στους παίκτες θα δοθεί λίγος χρόνος για να δουν τις ετικέτες των άλλων, ο δε κανόνας θα είναι ότι κανένας δεν αποκαλύπτει την ετικέτα του άλλου. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι παίκτες θα πρέπει να συμπεριφέρονται προς έναν συγκεκριμένο παίκτη σύμφωνα με την ετικέτα που φοράει. Μετά το διάλειμμα, οι ετικέτες θα αλλάξουν και όσοι είχαν ετικέτα εκφοβισμού, θα πάρουν μια ετικέτα συμπερίληψης και το αντίστροφο. Η δραστηριότητα απεικονίζεται παρακάτω.



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



ΒΗΜΑ 2 – Ας μιλήσουμε για συναισθήματα

ΩΡΑ: 20 λεπτά

Μετά την ολοκλήρωση του παιχνιδιού, οι νέοι θα παίξουν ένα πεντάλεπτο παιχνίδι πριν ξεκινήσει η συζήτηση. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να γίνει εξάσκηση σε τεχνικές για την προώθηση μιας καλής ατμόσφαιρας, καθώς και για την επίδειξη των συνεπειών της αφάνειας και του αποκλεισμού. Στο παιχνίδι οι παίκτες θα αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους ούτως ώστε να απεικονίζεται τόσο η αφάνεια όσο και η προβολή. Πώς παίζεται:

- Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια.
- Ένα μέλος του ζευγαριού αρχίζει να μιλάει (για οτιδήποτε, π.χ. τις καλοκαιρινές διακοπές, ένα αγαπημένο φαγητό, ένα καλό βιβλίο κ.λπ.) για ένα λεπτό. Το άλλο μέλος πρέπει να επιδεικνύει αδιαφορία όσο διαρκεί το λεπτό κατά το οποίο μιλάει ο παρτενέρ του.
- Αλλάξτε ρόλους. Το μέλος που μίλησε πρώτο, τώρα θα επιδείξει αδιαφορία για το επόμενο λεπτό.
- Επαναλάβετε (μιλήστε για το ίδιο πράγμα), ωστόσο αυτή τη φορά ο παρτενέρ που δεν μιλάει, θα δείχνει ότι ενδιαφέρεται πραγματικά.

Ο προπονητής θα συλλέξει τις πρώτες αντιδράσεις των παικτών:

- Πώς ένιωθε να μιλάει σε κάποιον που επιδείκνυε αδιαφορία; Τι αντίκτυπο είχε σε σένα, στην ιστορία;

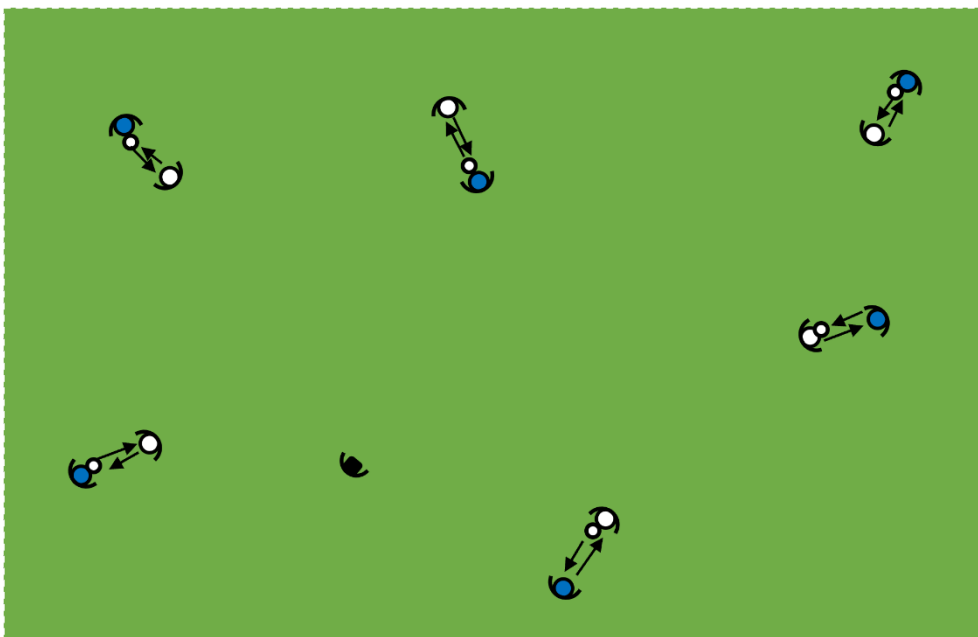


Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Πώς ένιωθε να μιλάει σε κάποιον που επιδείκνυε ενδιαφέρον; Τι αντίκτυπο είχε σε σένα, στην ιστορία;

Η δραστηριότητα απεικονίζεται παρακάτω.



Στη συνέχεια ζητείται από τους παίκτες να συνδέσουν αυτό το γρήγορο παιχνίδι με την ποδοσφαιρική δραστηριότητα και να συζητήσουν τα συναισθήματά τους σε σχέση με το να βιώνουν εκφοβισμό και με το να τους φέρονται ευγενικά. Ο προπονητής θα είναι σε θέση να συλλέξει σκέψεις και απόψεις (εφόσον το επιθυμεί, καταγράφοντας στον πίνακα).

- Πώς ένιωθε όταν βίωνε εκφοβισμό ή κανείς δεν του έκανε πάσα;
- Πώς ένιωθε όταν όλοι ήταν ευγενικοί και υποστηρικτικοί;



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Θεωρείτε ότι είναι σημαντικό να φερόμαστε με ευγένεια στους άλλους; Γιατί;
- Μπορείτε να αναφέρετε συγκεκριμένα παραδείγματα του τι μπορείτε να κάνετε ή να πείτε για να επιδείξετε υποστήριξη ή ευγένεια προς έναν άλλο παίκτη;
- Σύμφωνα με τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, όλοι οι νέοι έχουν δικαίωμα **να είναι αυτοί που είναι**. Πώς θεωρείτε ότι μπορείτε να κάνετε τη διαφορά για τους συνομηλίκους σας έχοντας αυτό στο μυαλό σας;

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Για την επόμενη εβδομάδα, δεσμευτείτε ότι θα λέτε μια ευγενική κουβέντα σε ένα άτομο κάθε μέρα - και παρατηρήστε την αντίδρασή τους.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ακολουθούν μερικές πρακτικές προτάσεις από προπονητές οι οποίοι έχουν ήδη εφαρμόσει τις δραστηριότητες στις ομάδες τους.

1. Εφόσον απαιτείται, αντί να εκτυπώσετε και να κολλήσετε τις ετικέτες στο μέτωπο των παικτών, μπορείτε να κολλήσετε ταινία στην πλάτη τους και να γράψετε τον "ρόλο" με έναν μαρκαδόρο.
2. Οι εργασίες στο σπίτι είναι σημαντικές! Βοηθούν τους παίκτες να έχουν τις πληροφορίες στο μυαλό τους στο διάστημα ανάμεσα στις δραστηριότητες.

Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Καλλιέργεια της εμπάθειας προς τα θύματα

45 λεπτά

Το παιχνίδι αυτό θα είναι ίδιο με το παιχνίδι για την ηλικιακή ομάδα 10-14 ετών. Ωστόσο, οι ερωτήσεις της συζήτησης θα είναι πιο ενδελεχείς;

- Πώς ένιωθε όταν όλοι ήταν ευγενικοί και υποστηρικτικοί;



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Πώς ένιωθε όταν βίωνε εκφοβισμό ή κανείς δεν του έκανε πάσα;
- Έχει νιώσει πότε έτσι παίζοντας ποδόσφαιρο; Έχει νιώσει πότε έτσι εκτός ποδοσφαίρου;
- Πώς εύχεται να του συμπεριφέρονται οι άλλοι εντός και εκτός ποδοσφαίρου;
- Πώς αισθάνεται όταν βλέπει κάποιον που βιώνει εκφοβισμό;
- Σκέφτεται ποτέ πώς αισθάνονται οι άλλοι από τη ΔΙΚΗ ΤΟΥ συμπεριφορά;
- Πώς θεωρεί ότι μπορεί να κάνει τη διαφορά για τους άλλους;

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
Μπάλες ποδοσφαίρου	Μπάλες ποδοσφαίρου
Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες	Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες
Τέρματα	Τέρματα
Σφυρίχτρα	Σφυρίχτρα
Μπαντάνες (μία για κάθε παίκτη)	Μπαντάνες (μία για κάθε παίκτη)
Παράρτημα 2.1	Παράρτημα 2.1
Δείκτης	Δείκτης

Δραστηριότητα 3 – "Χτίζοντας ένα δίχτυ"

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αυτή αποτελείται από δύο παιχνίδια που αποσκοπούν συγκεκριμένα στην οικοδόμηση συνοχής, αμοιβαίας γνώσης και εμπιστοσύνης. Στους παίκτες θα δοθεί το



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



ερέθισμα να εκτελέσουν μια σειρά από σύντομες ασκήσεις στις οποίες το αποτέλεσμα βασίζεται στην ικανότητα να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον και να εμπιστευτούν τον παρτενέρ τους προκειμένου να ξεπεράσουν μεμονωμένες ελλείψεις.

Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Ψυχολογική αρχή: Ασκήσεις για τη συνοχή της ομάδας	Ωρα: 45 λεπτά
--	---------------

ΒΗΜΑ 1 – Γνωρίζουμε ο ένας τον άλλον;

ΩΡΑ: 15 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να γνωρίσουν τα μέλη της ομάδας το ένα το άλλο. Οι παίκτες θα πάρουν θέση σε έναν κύκλο και θα κάνουν πάσες, με αυξανόμενο ρυθμό (οι χρόνοι θα υποδεικνύονται από τον προπονητή, ο οποίος μπορεί να αποφασίσει τον βαθμό δυσκολίας). Ωστόσο, πριν δώσει πάσα στον επόμενο, κάθε παίκτης θα πρέπει να μοιραστεί μια πληροφορία για τον ίδιο που πολλοί συμπαίκτες του δεν γνωρίζουν (π.χ. "θα ήθελα να γίνω κτηνίατρος, και έχω δύο γκόλντεν ριτρίβερ τα οποία αγαπώ πάρα πολύ"). Ο παίκτης μπορεί στη συνέχεια να επιλέξει να πασάρει την μπάλα σε έναν συμπαίκτη για τον οποίο δεν γνωρίζει πολλά ώστε να μάθει κάτι για αυτόν. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί επίσης να γίνει σε 2-3 μικρότερους κύκλους, προσέχοντας να αλλάζουν οι ομάδες αρκετές φορές ώστε όλοι να μάθουν κάτι για τους άλλους. Εφόσον οι παίκτες δυσκολεύονται να πουν κάτι για τον εαυτό τους, ο προπονητής μπορεί να δώσει μια σειρά από θέματα, όπως:

- Ποιο φαγητό μισούσες όταν ήσουν μικρός;
- Πες κάτι για το κατοικίδιό σου ή το κατοικίδιο που ευχόσουν να έχεις.



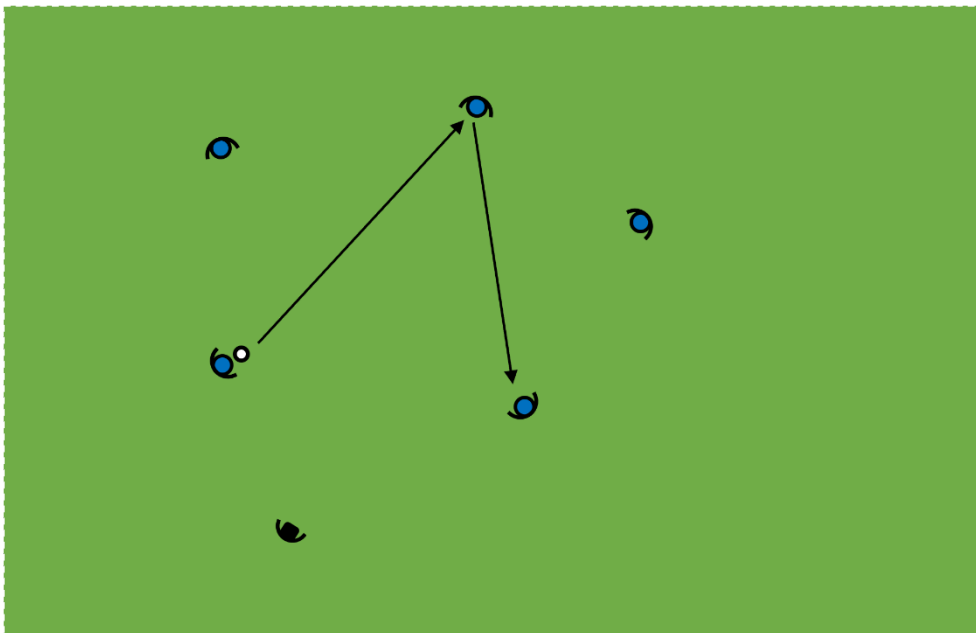
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/τους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Το αγαπημένο σου μάθημα στο σχολείο και γιατί.
- Όταν δεν παίζεις ποδόσφαιρο, τι σου αρέσει να κάνεις;

Σε κάθε περίπτωση, μια καλή συμβουλή είναι η μπάλα στην αρχή να πηγαίνει στους πιο "ομιλητικούς" παίκτες, ούτως ώστε να κινητοποιήσουν και τους άλλους.

Η δραστηριότητα απεικονίζεται παρακάτω.



ΒΗΜΑ 2 – Σ' έχω

ΩΡΑ: 15 λεπτά

Το δεύτερο παιχνίδι αφορά στην οικοδόμηση συνοχής μέσω της αμοιβαίας εμπιστοσύνης. Οι δραστηριότητες θα εκτελούνται από ζευγάρια τα οποία μπορούν να προκύψουν από κλήρωση ή να τα επιλέξει ο προπονητής. Τα κριτήρια μπορούν να είναι: 1) αθλητές που πρέπει να μάθουν να συνεργάζονται καλύτερα στον αγωνιστικό χώρο, 2) αθλητές που δεν γνωρίζουν καλά ο ένας



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



τον άλλον (εφόσον το γνωρίζει ο προπονητής), ή 3) απλά με κλήρωση. Σε όλες τις περιπτώσεις, πρέπει να αποφεύγονται τα ζευγάρια με παιδιά που είναι φίλοι καθώς το όλο νόημα της δραστηριότητας είναι να γνωρίσουν καλύτερα και να εμπιστευθούν τους συμπαίκτες τους που δεν γνωρίζουν τόσο καλά. Ο προπονητής θα προετοιμάσει τρία πόστα στο γήπεδο όπου κάθε ζευγάρι θα παραμείνει για 5 λεπτά για να κάνει τις ασκήσεις. Με το σφύριγμα του προπονητή, όλα τα ζευγάρια θα μετακινούνται στο επόμενο πόστο, δεξιόστροφα:

- **Η κούρσα:** μπροστά από κάθε ζευγάρι βρίσκεται μία σειρά από χρωματιστούς κώνους. Ο προπονητής αποφασίζει το χρώμα και ο παίκτης που έχει κλειστά τα μάτια μου, πρέπει να φτάσει στον στόχο ακολουθώντας τη φωνή του παρτενέρ του.
- **Δεσμοί:** Οι δύο συμπαίκτες "δένονται" μαζί (σε καρπό και αστράγαλο) και πρέπει να συνεργαστούν για να συγκεντρώσουν όσο το δυνατόν περισσότερα αντικείμενα (π.χ. κώνοι ή μπάλες ποδοσφαίρου) τα οποία είναι σκορπισμένα στον αγωνιστικό χώρο.
- **Με συμπληρώνεις:** τα μάτια ενός παίκτη είναι δεμένα και ο άλλος πρέπει να κινείται κάνοντας κουτσό. Ο δεύτερος παίκτης πρέπει να έχει πάντοτε και τα δύο χέρια του κολλημένα στο σώμα του πρώτου παίκτη: ακόμα και ένα χέρι να "ξεκολλήσει", το ζευγάρι πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή. Εφόσον ο δεύτερος παίκτης αγγίζει το έδαφος και με τα δύο πόδια, το ζευγάρι πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή. Ο σκοπός είναι να φτάσουν σε έναν σημειωμένο στόχο ακολουθώντας μια απλή διαδρομή.

Η δραστηριότητα απεικονίζεται παρακάτω.



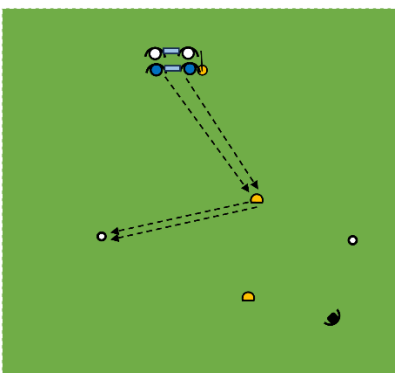
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολτατάτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



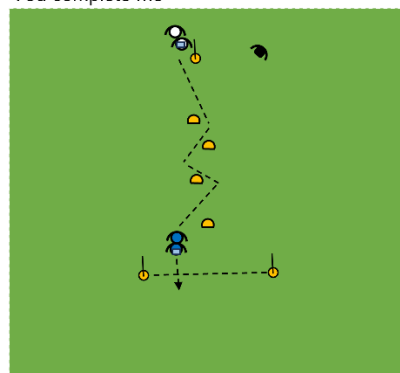
The race



Ties



You complete me



Η διαδρομή

Δεσίματα

Με συμπληρώνεις

ΒΗΜΑ 3 – Συζήτηση

ΩΡΑ: 15 λεπτά

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γίνει συζήτηση υπό την καθοδήγηση του προπονητή. Για να ενθαρρύνει τη συζήτηση, ο προπονητής θα κάνει μια σειρά από ερωτήσεις στους παίκτες όπως:

- Μάθατε κάτι καινούργιο για τους συμπαίκτες σας;
- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δεύτερης δραστηριότητας; Ήταν εύκολο να συνεργαστείτε; Πού αντιμετωπίσατε δυσκολίες;
- Τι στόχο είχαν αυτές οι ασκήσεις κατά τη γνώμη σας;

Ο προπονητής μπορεί και πάλι να κάνει αναφορά στη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού και το άρθρο 31 (ανάπαυση, παιχνίδι, πολιτισμός, τέχνες), π.χ. "Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού δηλώνει ότι κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να συμμετέχει σε ενδιαφέρουσες ψυχαγωγικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος να συμμετέχει σε αθλήματα, ασχέτως των προσδοκιών του ή των προηγούμενων εμπειριών του. Δεν είναι σημαντικό να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον ώστε να διασφαλίσουμε το δικαίωμα αυτό;"



Project supported
 by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Εφόσον οι παίκτες εμβαθύνουν στη συζήτηση, μπορείτε να τους στηρίζετε με την παρακάτω σκέψη:

- Η ζωή είναι όπως ένας αγώνας ποδοσφαίρου: κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε όταν εμπιστευόμαστε ο ένας τον άλλον και συνεργαζόμαστε για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Ο σκοπός αυτών των ασκήσεων ήταν να γνωρίσετε ο ένας τον άλλον ούτως ώστε να μάθετε ότι μπορείτε να βασίζεστε στους συμπαίκτες σας, εντός και εκτός γηπέδου.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Για την επόμενη εβδομάδα, προσπαθήστε να μάθετε κάτι καινούργιο για έναν συμμαθητή ή φίλο που δεν γνωρίζετε καλά και πείτε τους κάτι για σας: αυτό είναι το πρώτο βήμα για μια νέα φιλία!

21

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ακολουθούν μερικές πρακτικές προτάσεις από προπονητές οι οποίοι έχουν ήδη εφαρμόσει τις δραστηριότητες στις ομάδες τους.

1. Η εμπιστοσύνη, ιδιαίτερα στις νέες ομάδες, δεν είναι κάτι εύκολο. Στα παιχνίδια είναι σημαντικό να ξεκινάνε οι "θαρραλέοι". Εάν κανένας δεν αισθάνεται αυτοπεποίθηση να ξεκινήσει, μπορεί ο προπονητής να λειτουργήσει παραδειγματικά.
2. Δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε ειδικό ύφασμα για να κλείσετε τα μάτια. Μπορείτε να καλύψετε τα μάτια τους χρησιμοποιώντας γιλέκα, καπέλα ή ένα οποιοδήποτε απλό κομμάτι ύφασμα. Για να "δέσετε" τους παίκτες, μπορείτε απλά να δέσετε τα κορδόνια τους.
3. Εκτυπώστε και χρησιμοποιήστε τις έτοιμες ερωτήσεις για να εμπλουτίσετε τη συζήτηση (ή έχετε τις έτοιμες στο κινητό σας): είναι ευκολότερο να εντυπώσετε σε ζητήματα για τα οποία έχετε κάποια καθοδήγηση.



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Ασκήσεις για τη συνοχή της ομάδας	60 λεπτά
-----------------------------------	----------

Η δραστηριότητα είναι ίδια με αυτή που περιγράφεται παραπάνω. Παρόλ' αυτά, στο ΒΗΜΑ 1 μπορεί να προταθεί μια δυσκολότερη δραστηριότητα από την απλή ανταλλαγή πασών προκειμένου να συμμετέχουν περισσότερο οι παίκτες (π.χ. μετά την πάσα, να γίνεται επίδειξη με ντρίμπλες). Προτεινόμενα θέματα:

- Τι θέλεις να κάνεις μετά το γυμνάσιο/λύκειο και γιατί;
- Πες ένα διάσημο πρόσωπο που σε εμπνέει και γιατί.
- Ποια είναι η πιο αγαπημένη σου ταινία και γιατί.
- Όταν δεν παίζεις ποδόσφαιρο, τι σου αρέσει να κάνεις;

22

Επιπρόσθετα, η τελική συζήτηση θα είναι πιο ενδελεχής. Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Στην πρώτη δραστηριότητα, μάθατε κάτι καινούργιο για τους συμπαίκτες σας; Πόσο σημαντικό είναι, κατά τη γνώμη σας, να γνωρίζει ο ένας τον άλλον στην ομάδα; Γιατί;
- Στη δεύτερη δραστηριότητα, πώς σας φάνηκε η συνεργασία σε ζευγάρια; Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες δυσκολίες; Γιατί νομίζετε ότι κάναμε την άσκηση αυτή;
- Κατά τη γνώμη σας, πόσο σημαντικές είναι η συνοχή και η εμπιστοσύνη σε μια ομάδα;
- Αισθάνεστε ότι έχετε τέλεια ενότητα ως ομάδα; Ποιες πτυχές μπορείτε να βελτιώσετε και πώς;



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Εφόσον οι παίκτες εμβαθύνουν στη συζήτηση, μπορείτε να τους στηρίξετε με την παρακάτω σκέψη:

- Η ζωή είναι όπως ένας αγώνας ποδοσφαίρου: κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε όταν εμπιστευόμαστε ο ένας τον άλλον και συνεργαζόμαστε για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Ο σκοπός αυτών των ασκήσεων ήταν να γνωρίσετε ο ένας τον άλλον ούτως ώστε να μάθετε ότι μπορείτε να βασίζεστε στους συμπαίκτες σας, εντός και εκτός γηπέδου.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
Μπάλες ποδοσφαίρου	Μπάλες ποδοσφαίρου
Κώνοι διαφόρων χρωμάτων	Κώνοι διαφόρων χρωμάτων
Σχοινιά για το δέσιμο αστραγάλων και καρπών	Σχοινιά για το δέσιμο αστραγάλων και καρπών
Ύφασμα για τα μάτια	Ύφασμα για τα μάτια
Υλικό για τη χάραξη μιας απλής διαδρομής	Υλικό για τη χάραξη μιας απλής διαδρομής

Δραστηριότητα 4 – "Προχωράμε μαζί"

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Οι παίκτες χωρίζονται τυχαία σε δύο ομάδες και θα εκτελέσουν δύο σύντομες δραστηριότητες, με κοινό παρανομαστή "τη συνεργασία και τη συνοχή". Σκοπός του απολογισμού θα είναι να προκληθεί συζήτηση για το κατά πόσο η συνεργασία είναι θεμελιώδης για την επίτευξη στόχων και για το ότι μια συνεκτική ομάδα πετυχαίνει τα καλύτερα αποτελέσματα.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Ψυχολογική αρχή: Ασκήσεις για τη συνοχή της ομάδας	Ωρα: 45 λεπτά
---	----------------------

ΒΗΜΑΑ 1 – Η συνεργασία είναι το κλειδί της επιτυχίας

ΩΡΑ: 20 λεπτά

Ο προπονητής ετοιμάζει δύο παρακείμενες παρόμοιες διαδρομές: κάθε διαδρομή θα περιλαμβάνει ένα σλάλομ, ένα εμπόδιο που πρέπει να ξεπεραστεί και τη σημείωση ενός τέρματος. Κατά την εξήγηση της άσκησης, ο προπονητής θα μπορεί να δείξει πώς πρέπει να ολοκληρωθεί η διαδρομή, με τη βοήθεια ενός αθλητή. Το παιχνίδι θα αποτελείται από 3 γύρους των 5 λεπτών, για όλα τα μέλη της κάθε ομάδας για την ολοκλήρωση της διαδρομής. Το παιχνίδι λήγει όταν όλα τα μέλη μιας ομάδας έχουν ολοκληρώσει τις εργασίες, οπότε νικήτρια είναι η ταχύτερη ομάδα. Ο προπονητής θα καταγράφει τη μέτρηση της νικήτριας ομάδας κάθε γύρου. Η ομάδα που σημειώνει τουλάχιστον 2 πόντους θα είναι η νικήτρια. Η ομάδα 1 θα δουλέψει με "συνεργατικό τρόπο", ενώ η ομάδα 2 με "ανεξάρτητο τρόπο".

- **Συνεργατικός τρόπος.** Τρεις παίκτες κάθε φορά ολοκληρώνουν όλες τις δραστηριότητες εισερχόμενοι ταυτόχρονα στον αγωνιστικό χώρο – θα μπορούν να κάνουν πάσα ο ένας στον άλλον μόλις ολοκληρώσουν το δικό τους κομμάτι της διαδρομής: υπό την έννοια αυτή, ένας θα κάνει το σλάλομ, ο δεύτερος θα περνάει το εμπόδιο και ο τρίτος θα σημειώνει το τέρμα. Στη συνέχεια οι παίκτες θα εναλλάσσονται. Ο ίδιος σχηματισμός παιχνιδιού θα εφαρμόζεται μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν κάνει την άσκηση.

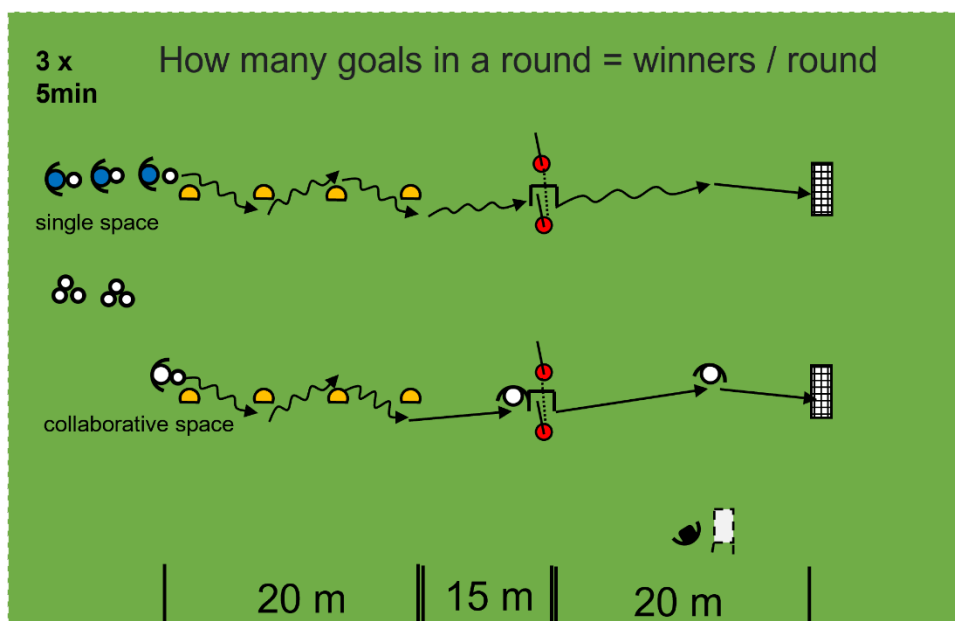


Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- **Ανεξάρτητος τρόπος.** Στον αγωνιστικό χώρο εισέρχεται ένας παίκτης κάθε φορά και ολοκληρώνει όλες τις δραστηριότητες μεμονωμένα, μόνο που σε αυτό το σημείο εισέρχεται στη διαδρομή ο δεύτερος συμπαίκτης. Ο ίδιος σχηματισμός παιχνιδιού θα εφαρμόζεται μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν κάνει την άσκηση.

Το παιχνίδι απεικονίζεται παρακάτω.



3 x 5 λεπτά	Πόσα τέρματα σε έναν γύρο = νικητές/γύρο	
ατομικός ρυθμός		
Ρυθμός συνεργασίας		
20 μ.	15 μ.	20 μ.

ΒΗΜΑ 2 – Μοιράζεσαι όταν πρέπει

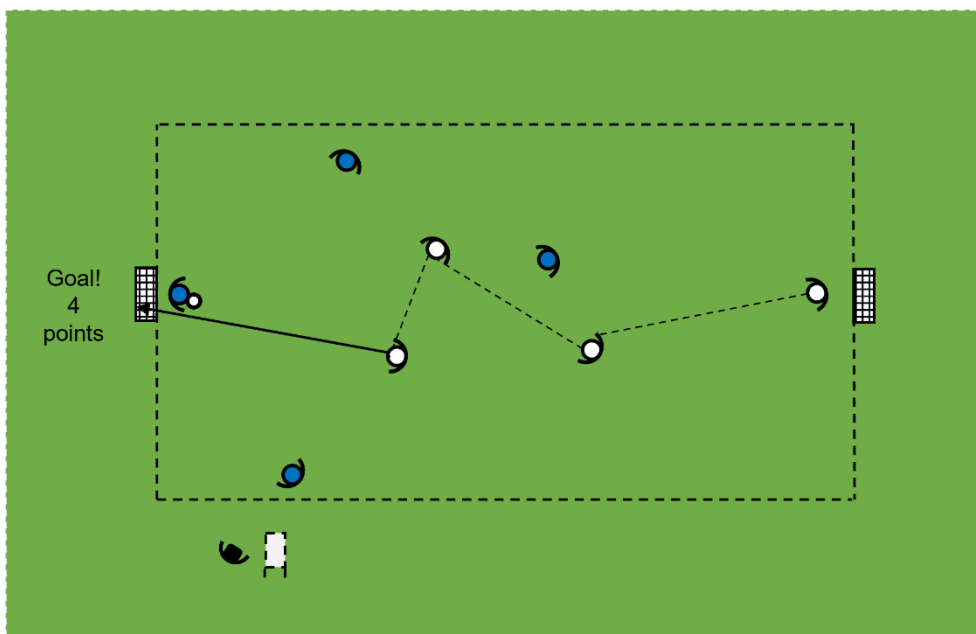
ΩΡΑ: 10 λεπτά



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Οι ομάδες συμμετέχουν σε ένα δεκάλεπτο παιχνίδι ποδοσφαίρου, με έναν απλό επιπρόσθετο κανόνα: η βαθμολογία κάθε τέρματος εξαρτάται από τον αριθμό των διαφορετικών παικτών κάθε ομάδας που έχουν "αγγίξει" την μπάλα πριν τη σημείωση του τέρματος. Ως εκ τούτου, εφόσον 4 διαφορετικοί παίκτες έχουν αγγίξει την μπάλα πριν το σουτ, τότε το τέρμα δίνει 4 βαθμούς στην ομάδα αντί για έναν. Και όχι μόνο: οι βαθμοί διπλασιάζονται εφόσον την μπάλα την άγγιξαν όλα τα μέλη της ομάδας. Ο προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν πίνακα για την καταγραφή των βαθμών, εφόσον κρίνεται απαραίτητο. Η δραστηριότητα απεικονίζεται παρακάτω.



Γκολ!
4 βαθμοί



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



ΒΗΜΑ 3 – Συζήτηση

ΩΡΑ: 10 λεπτά

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γίνει συζήτηση υπό την καθοδήγηση του προπονητή. Για να ενθαρρύνει τη συζήτηση, ο προπονητής θα κάνει μια σειρά από ερωτήσεις στους παίκτες όπως:

- Πώς πήγε; Ευχαριστήκατε τις δραστηριότητες;
- Στο Παιχνίδι 1, πώς νιώσατε όταν παίζατε ανεξάρτητα; Και πώς νιώσατε όταν παίζατε συνεργατικά; Εντοπίσατε διαφορές;
- Στο Παιχνίδι 2, τι ήταν διαφορετικό απ' ό,τι συνήθως ενώ παίζατε; Γιατί νομίζετε ότι παίζατε έτσι;
- Προσπαθήστε να βρείτε μια λέξη για να περιγράψετε τις δραστηριότητες (πρέπει να είναι κάτι όπως "συνεργασία", "ομαδικότητα" και ούτω καθεξής).

27

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Για την επόμενη εβδομάδα, βρείτε τουλάχιστον μια ευκαιρία για να βοηθήσετε κάποιον: είτε τη μαμά σας με τα ψώνια είτε έναν συμμαθητή σας με τα μαθήματά τους. Δοκιμάστε τη δύναμη της συνεργασίας!

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ακολουθεί μια πρόταση από προπονητές οι οποίοι έχουν ήδη εφαρμόσει τις δραστηριότητες στις ομάδες τους.

- Θα μπορούσε να είναι χρήσιμο να συζητάτε σύντομα με τους παίκτες κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και να τους παρακινείτε με ερωτήσεις ενώ παίζουν τα παιχνίδια. Μπορείτε να κρατήσετε τα τελευταία 10 λεπτά για συζήτηση μετά τις ασκήσεις.



Project supported
by



FORMODENA

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Ασκήσεις για τη συνοχή της ομάδας	60 λεπτά
-----------------------------------	----------

Η δραστηριότητα είναι ίδια με αυτή που περιγράφεται παραπάνω. Παρόλ' αυτά, η διαδρομή θα είναι πιο δύσκολη σύμφωνα με τις πιο ανεπτυγμένες ποδοσφαιρικές δεξιότητες των μεγαλύτερων σε ηλικία συμμετεχόντων. Περαιτέρω, κάθε από τα τρία μέρη της προπόνησης θα έχει διάρκεια 20 λεπτά. Η τελική συζήτηση πρέπει να είναι πιο ενδεδειγμένη, με βάση τις ανώτερες διαλεκτικές ικανότητες των εφήβων. Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Πώς πήγε;
- Στο Παιχνίδι 1, πώς νιώσατε όταν παίζατε ανεξάρτητα; Και όταν παίζατε συνεργατικά; Εντοπίσατε διαφορές; Γιατί συμβαίνει αυτό κατά τη γνώμη σας;
- Και το Παιχνίδι 2; Πώς οργανωθήκατε; Είστε ικανοποιημένοι από τον τρόπο με τον οποίο εκτελέσατε τη δραστηριότητα; Ποιο είναι το βασικό μήνυμα εδώ;
- Γιατί νομίζετε ότι κάναμε τις δραστηριότητες αυτές; Τι κοινό έχουν; Τι είναι αυτό που πρέπει να θυμάστε; Προσπαθήστε να βρείτε μια λέξη που να περιγράφει την προπόνηση αυτή (πρέπει να είναι κάτι όπως "συνεργασία", "ομαδικότητα" και ούτω καθεξής).
- Πιστεύετε ότι αυτή η αξία της συνοχής είναι σημαντική και στην καθημερινή ζωή; Γιατί συμβαίνει αυτό;



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
Μπάλες ποδοσφαίρου	Μπάλες ποδοσφαίρου
Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες	Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες
Κώνοι για το σλάλομ	Κώνοι για το σλάλομ
Εμπόδιο	Εμπόδιο
Τέρματα	Τέρματα
Σφυρίχτρα	Σφυρίχτρα
Δείκτης	Δείκτης

Δραστηριότητα 5 – "Αυτοί είμαστε..."

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Ενθαρρύνετε τους παίκτες να περιγράψουν τους εαυτούς τους επιλέγοντας εικόνες και λέγοντας γιατί απολαμβάνουν το ποδόσφαιρο και το να είναι στην ομάδα. Ο σκοπός είναι να υπογραμμιστεί η σημασία της ομάδας για τα μέλη και να επισημανθούν οι κοινές αξίες.

Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Ασκήσεις για την ταυτότητα της ομάδας	60 λεπτά
---------------------------------------	----------

ΒΗΜΑ 1 – Ποιος είσαι;

ΩΡΑ: 30 λεπτά

Ο προπονητής θα φτιάξει μια πίστα με τρεις διαφορετικές ασκήσεις, αναλόγως της ηλικίας των παικτών (5 λεπτά ανά άσκηση). Στο τέλος της άσκησης, οι παίκτες θα μπορούν να επιλέξουν



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.

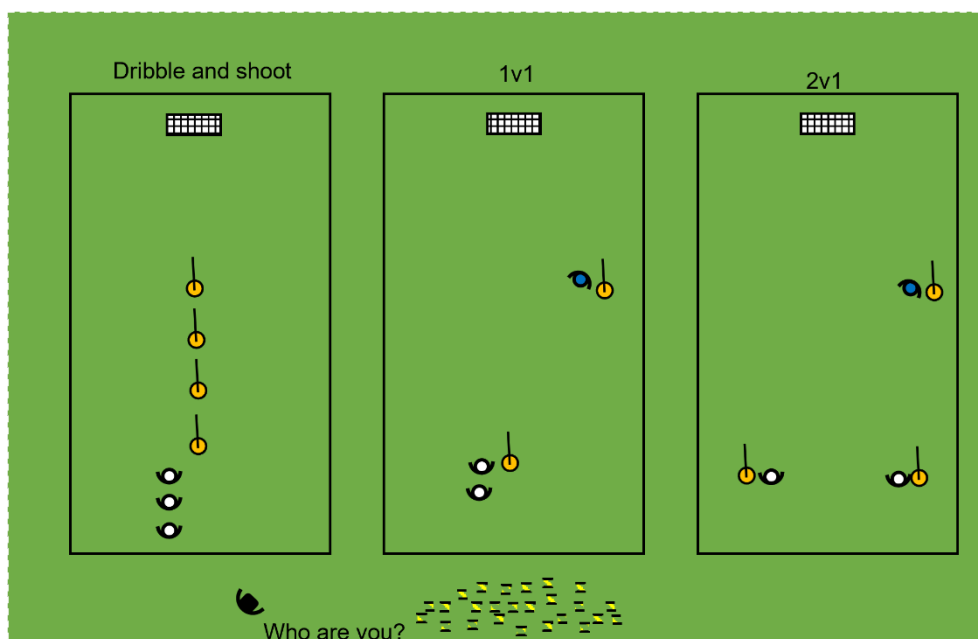


μια εικόνα από αυτές που είναι μέσα σε ένα κουτί που βρίσκεται μπροστά από την πίστα. Η ερώτηση στην οποία θα πρέπει να απαντήσουν είναι "Ποιος είσαι; Φανταστείτε ότι συστήνεστε σε κάποιον που δεν σας έχει δει ποτέ. Επιλέξτε τρεις εικόνες που πιστεύετε ότι περιγράφον καλύτερα το ποιος είστε."

Οι εικόνες θα χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες (ατομικό ποδόσφαιρο - ομαδικό ποδόσφαιρο - άλλο ατομικό - άλλο ομαδικό) (βλ. Παράρτημα 5.1 – ηλικία 10-14). Όταν τελειώσει η πίστα, κάθε παίκτης θα έχει ένα λεπτό για να δείξει τις εικόνες του (εφόσον θέλει) και να εξηγήσει γιατί τις επέλεξε ως τις πλέον σημαντικές. Θα χρησιμοποιηθούν κάποια λεπτά για να υπογραμμιστεί το ότι οι περισσότεροι παίκτες κατά πάσα πιθανότητα επέλεξαν τις ποδοσφαιρικές εικόνες, επιδεικνύοντας έτσι πόσο σημαντικός είναι ο αθλητισμός για αυτούς.

Παρακάτω μπορείτε να δείτε μια γραφική απεικόνιση της πιθανής πίστας.

30



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ντρίμπλα και σουτ	1v1	2v1
Ποιος είσαι;		

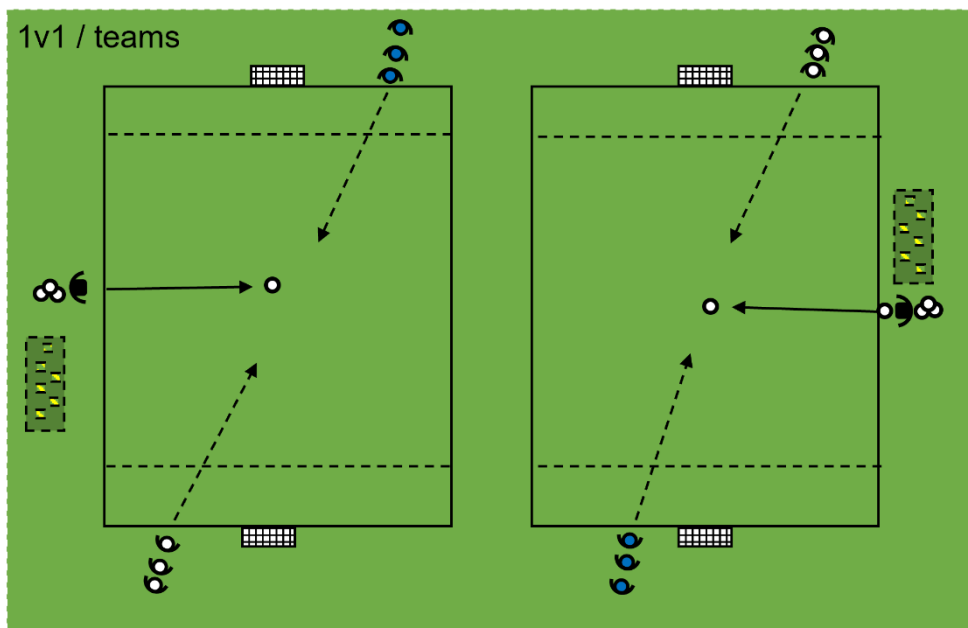
ΒΗΜΑ 2 – Ποιοι είμαστε;

ΩΡΑ: 20 λεπτά

Στο δεύτερο παιχνίδι, οι παίκτες θα πρέπει να σκεφτούν την ομάδα τους και το τι σημαίνει για αυτούς να είναι μέρος της ομάδας. Θα δημιουργηθούν δύο ομάδες και δύο μικρά γήπεδα, κατάλληλα για την κάθε ηλικία, ώστε να μειωθεί ο χρόνος αναμονής. Και η ομάδα Α και η ομάδα Β θα χωριστούν στα δύο γήπεδα, παίζοντας το ίδιο παιχνίδι. Ο παίκτης Α ξεκινάει από τη μία πλευρά του αγωνιστικού χώρου και ο παίκτης Β από την αντίθετη πλευρά. Ανταγωνίζονται παίζοντας ένα παιχνίδι 1 εναντίον 1. Ο νικητής (ήτοι ο πρώτος που θα σημειώσει τέρμα κατά του αντιπάλου) θα έχει την ευκαιρία να επιλέξει από ένα κουτί με ετικέτες (βλ. Παράρτημα 5.2) την ετικέτα που, κατά τη γνώμη του, απαντάει καλύτερα στην ερώτηση: "Τι σημαίνει για σένα να είσαι μέλος αυτής της ομάδας;" (βλ. παρακάτω)



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



1v1 / ομάδες	
Ποιος είσαι;	

ΒΗΜΑ 3 – Συζήτηση

ΩΡΑ: 20 λεπτά

Στο τέλος, όλες οι ετικέτες τοποθετούνται μαζί. Ο προπονητής τις διαβάζει όλες φωναχτά και, με τη βοήθεια του πίνακα και εφόσον κρίνεται χρήσιμο, επισημαίνονται οι ετικέτες που εμφανίζονται συχνότερα. Ο προπονητής κάνει μια συζήτηση δεκαπέντε λεπτών όπου υπογραμμίζεται πόσο σημαντική είναι η ομάδα για κάθε παίκτη και το να είναι μέλος της, ξεκινώντας από τις ετικέτες που λένε "Υπερηφάνεια", "Φιλία" και ούτω καθεξής. Μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιες παρακινητικές ερωτήσεις όπως:

- Ποιος θέλει να εξηγήσει τις ετικέτες που επέλεξε και γιατί;



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Τι σημαίνει για εσένα να είσαι μέλος αυτής της ομάδας; Είναι σημαντικό για σένα;

Θέλετε να ενθαρρύνετε και να συνοψίσετε τη συζήτηση με μερικές σκέψεις όπως:

- Μια ομάδα μοιάζει πολύ με την οικογένεια: νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον και ενώνουμε τις προσπάθειές μας προς έναν κοινό στόχο. Για αυτό και όλοι μας (και εγώ!) το θεωρούμε τόσο σημαντικό να είμαστε μέλος αυτής της ομάδας και αντλούμε αυτά τα συναισθήματα υπερηφάνειας και φιλίας από αυτή. Τα μέλη της οικογένειας και της ομάδας παραμένουν ενωμένα και βοηθάνε το ένα το άλλο, ακόμα και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Για την επόμενη εβδομάδα, προσπαθήστε να προσφέρετε στην ομάδα σας. Μπορείτε να το κάνετε με διαφορετικούς τρόπους: βοηθώντας τον προπονητή σας να μαζέψει το προπονητικό υλικό, βοηθώντας έναν συμπαίκτη να μάθει μια νέα δεξιότητα, βοηθώντας εθελοντικά στην οργάνωση αγώνων μικρότερων παιδιών, κ.λπ. Από εσάς εξαρτάται!

33

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ακολουθεί μια πρόταση από προπονητές οι οποίοι έχουν ήδη εφαρμόσει τις δραστηριότητες στις ομάδες τους.

- Οι εικόνες είναι απαραίτητες για το καλό αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας. Πριν την υλοποίηση της δραστηριότητας, κρατήστε λίγο χρόνο για την εκτύπωση και το κόψιμο των εικόνων που διατίθενται ως πρότυπο ή για τη δημιουργία των δικών σας εικόνων.

3.3.5.2 Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Ασκήσεις για την ταυτότητα της ομάδας	45 λεπτά
---------------------------------------	----------



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Η δραστηριότητα είναι παρόμοια με αυτή που περιγράφεται παραπάνω. Φυσικά, στη δραστηριότητα 1 (βλ. Παράρτημα 5.1 – ηλικία 15-18), η πίστα πρέπει να προσαρμοστεί στις ποδοσφαιρικές δεξιότητες των μεγαλύτερων σε ηλικία παικτών. Επιπρόσθετα, στη δραστηριότητα 2, αντί να επιλέγουν ετικέτες, οι αθλητές θα πρέπει να γράψουν σε χαρτάκια ποστ-ιτ τι σημαίνει για αυτούς να είναι μέλος της ομάδας. Κατά τη διάρκεια της φάσης συζήτησης, τα χαρτάκια διαβάζονται και τοποθετούνται στον πίνακα, ομαδοποιημένα με βάση το κεντρικό θέμα. Ορισμένες παρακινητικές ερωτήσεις για τη συζήτηση είναι οι εξής:

- Ποιος θέλει να μοιραστεί μαζί μας αυτό που έγραψε και γιατί;
- Τι σημαίνει για εσένα να είσαι μέλος αυτής της ομάδας;
- Θεωρείς ότι το να είσαι μέλος αυτής της ομάδας είναι σημαντικό μέρος αυτού που είσαι; Είσαι υπερήφανος για αυτό;
- Μετράει η γνώμη των συμπαίκτών σου για σένα; Τους εμπιστεύεσαι; Τους θαυμάζεις; Πιστεύεις ότι μοιράζετε τις ίδιες αξίες;

Θέλετε να ενθαρρύνετε και να συνοψίσετε τη συζήτηση με μερικές σκέψεις όπως:

- Μια ομάδα μοιάζει πολύ με την οικογένεια: νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον και ενώνουμε τις προσπάθειές μας προς έναν κοινό στόχο. Για αυτό και όλοι μας (και εγώ!) το θεωρούμε τόσο σημαντικό να είμαστε μέλος αυτής της ομάδας και αντλούμε αυτά τα συναισθήματα υπερηφάνειας και φιλίας από αυτή. Τα μέλη της οικογένειας και της ομάδας παραμένουν ενωμένα και βοηθάνε το ένα το άλλο, ακόμα και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
Μπάλες ποδοσφαίρου	Μπάλες ποδοσφαίρου
Κατάλληλο υλικό για την πίστα	Κατάλληλο υλικό για την πίστα
Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες	Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες
Τέρματα	Τέρματα
Σφυρίχτρα	Σφυρίχτρα
Παράρτημα 5.1	Παράρτημα 5.1
Παράρτημα 5.2	Παράρτημα 5.2
4 κουτιά για τις εικόνες/ετικέτες	3 κουτιά για τις εικόνες
Χαρτόνι/πίνακας	Χαρτάκια ποστ-ιτ
Δείκτης	3 ή 4 στυλό/μαρκαδόροι για τους παίκτες
	Χαρτόνι/πίνακας
	Δείκτης

Δραστηριότητα 6 – "...Έτσι το κάνουμε!"

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Η δραστηριότητα αυτή είναι βασική ώστε να ξεκινήσει ο καθορισμός των κανόνων κατά του εκφοβισμού της ομάδας. Το πρώτο παιχνίδι θα επιτρέψει στους παίκτες να κατανοήσουν ότι οι εκφοβίζοντες ενεργούν χωρίς να τιμωρούνται λόγω της γενικότερης νόρμας αδιαφορίας/φόβου. Ωστόσο, εφόσον πολλοί άνθρωποι αντιδράσουν σε αυτή τη νόρμα και δημιουργήσουν νέες νόρμες, οι εκφοβίζοντες θα καταστούν ανίσχυροι. Ένα δεύτερο βήμα θα είναι οι νέοι να ορίσουν τις δικές τους νόρμες κατά του εκφοβισμού.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Θέσπιση κοινωνικών νορμών κατά του εκφοβισμού	60 λεπτά
---	----------

ΒΗΜΑ 1 – Η ομάδα φτιάχνει τους κανόνες, η ομάδα μπορεί να τους αλλάξει

ΩΡΑ: 30 λεπτά

Το παιχνίδι ξεκινάει όπως το γνωστό παιχνίδι του "ταύρου", με το οποίο απεικονίζεται το φαινόμενο του εκφοβισμού ως ομαδική δραστηριότητα. Ένας παίκτης θα είναι το θύμα, δύο παίκτες -στις αντίθετες πλευρές του αγωνιστικού χώρου- θα είναι οι εκφοβίζοντες και οι υπόλοιποι θα είναι παρατηρητές. Το παιχνίδι ξεκινάει και το θύμα είναι μόνο του, προσπαθώντας όντας αβοήθητος να πάρει την μπάλα. Μετά από πέντε λεπτά, ο προπονητής σφυρίζει ζητώντας από έναν παρατηρητή να γίνει "σύμμαχος" και να βοηθήσει το θύμα. Μετά από πέντε λεπτά, ο προπονητής ξανασφυρίζει και τρεις ακόμα παρατηρητές γίνονται σύμμαχοι. Τέλος, ο προπονητής σφυρίζει μία ακόμα φορά και οι σύμμαχοι είναι πλέον πλειονότητα. Στο σημείο αυτό οι εκφοβίζοντες δεν μπορούν πλέον να αποκλείσουν το θύμα (βλ. τη γραφική αναπαράσταση παρακάτω).

Μια δεκάλεπτη συζήτηση θα τονίσει την πτυχή αυτή, με τη χρήση παρακινητικών ερωτήσεων:

- Τι συνέβη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;
- Μπόρεσαν οι εκφοβίζοντες να εκφοβίσουν το θύμα όταν οι σύμμαχοι ήταν πολλοί σε αριθμό;
- Τι θα μπορούσατε να πείτε ή να κάνετε για να γίνετε σύμμαχος του ατόμου που εκτίθεται σε εκφοβισμό; [Παραδείγματα για τον προπονητή σε περίπτωση που δεν



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



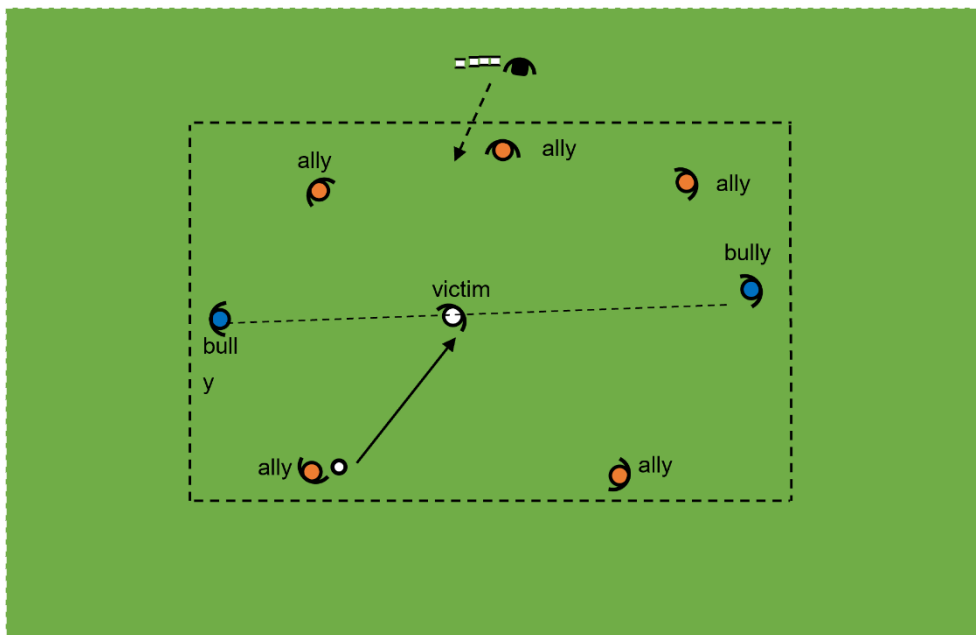
υπάρχει κανένα σχόλιο: "Εάν αισθάνεστε άνετα – μπορείτε να πείτε φωναχτά ότι αυτό δεν είναι εντάξει", "Μπορείτε να ρωτήσετε το θύμα αν θέλει να έρθει μαζί σας και να αποχωρήσετε μαζί από την κατάσταση", "Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να επέμβετε, μπορείτε επίσης να αναζητήσετε βοήθεια από τον προπονητή σας ή από έναν άλλο ενήλικα"].

- "Οι παρατηρητές άλλαξαν το στάτους τους και από υποστηρικτές του εκφοβίζοντος έγιναν σύμμαχοι του θύματος. Αυτό σημαίνει ότι μια ομάδα μπορεί να αλλάξει τους κανόνες της ώστε όλοι να αισθάνονται ότι ανήκουν και, όταν συμβαίνει αυτό, οι εκφοβίζοντες δεν έχουν άλλη επιλογή από το να σταματήσουν τον εκφοβισμό. Να προσπαθήσουμε να θεσπίσουμε τους δικούς μας νέους κανόνες;"

Εδώ είναι σημαντικό να τονίσουμε πώς η δύναμη του εκφοβίζοντος βασίζεται στη σιωπηρή έγκριση των παρατηρητών. Μόλις οι παρατηρητές στηρίζουν το θύμα ή τα θύματα, ο εκφοβίζων σταματάει να έχει οποιαδήποτε δύναμη.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



σύμμαχος	εκφοβίζων	θύμα

ΒΗΜΑ 2 – Έχουμε νέους κανόνες!

ΩΡΑ: 30 λεπτά

Θα φτιαχτεί ένα παιχνίδι στόχος του οποίου θα είναι κυριολεκτικά η αντιμετώπιση του εκφοβισμού με τον σχεδιασμό κανόνων συμπερίληψης για την κοινή επιδίωξη του στόχου, το οποίο δημιουργεί καλή ατμόσφαιρα για την ομάδα. Ο προπονητής χωρίζει τους παίκτες σε δύο ομάδες για να παίξουν έναν αγώνα ποδοσφαίρου διάρκειας 15 λεπτών. Ωστόσο, αντί για το σύνηθες τέρμα, το τέρμα θα αποτελείται από 5 κώνους οι οποίοι μεταφορικά αναπαριστούν το φαινόμενο του εκφοβισμού (βλ. παρακάτω). Κάθε φορά που μια ομάδα σημειώνει τέρμα, θα έχουν τη δυνατότητα να γράφουν έναν κανόνα κατά του εκφοβισμού που θεωρούν σχετικό για την ομάδα, σε ένα χαρτάκι ποστ-ιτ. Ο τελικός στόχος είναι να υπάρχουν τουλάχιστον πέντε



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολισταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



κανόνες προς συζήτηση και από κοινού προσαρμογή τα επόμενα 15 λεπτά, σύμφωνα με τις παρακάτω αρχές:

1. Οι κανόνες πρέπει να είναι σύντομοι και ευνόητοι.
2. Οι κανόνες πρέπει πάντοτε να αποτελούν αντικείμενο διαπραγμάτευσης και να έχουν συμφωνηθεί από όλους τους συμπαίκτες.
3. Οι κανόνες θα πρέπει να εκφράζονται θετικά, π.χ. αντί για "Μην προσβάλλετε τους συμπαίκτες σας", μπορείτε να πείτε "Να μιλάτε πάντα ευγενικά στους συμπαίκτες σας".

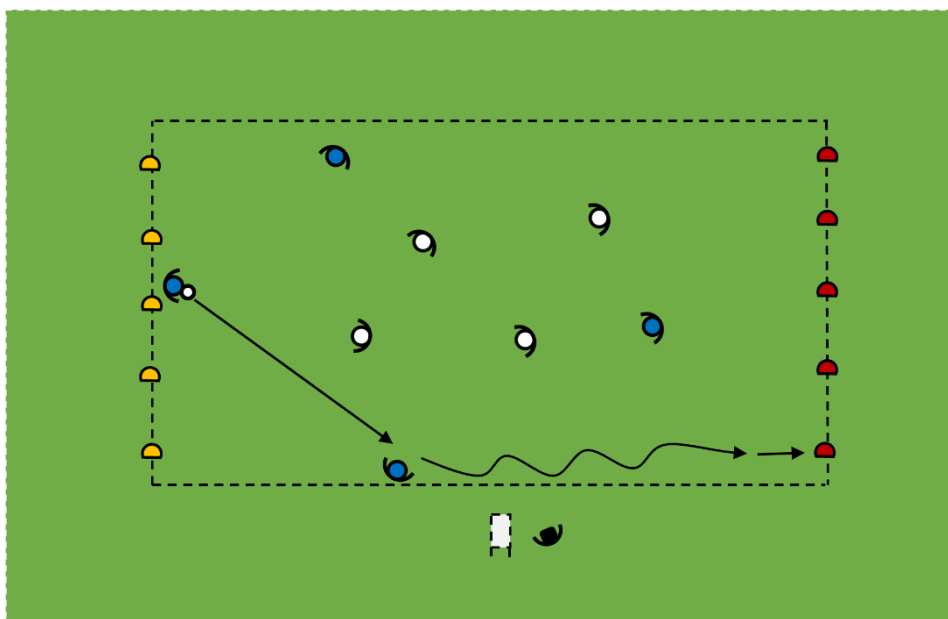
Αυτοί οι εσωτερικοί κανόνες θα είναι γραμμένοι σε ένα έγγραφο (βλ. Παράρτημα 6.1), συμπεριλαμβανομένων μερικών παραδειγμάτων και προδιαγραφών, και πώς θα αντιμετωπίζετε τις συνέπειες παραβίασης των κανόνων. Ένα παράδειγμα:

ΚΑΝΟΝΑΣ	ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΥΤΟ;	ΕΑΝ ΠΑΡΑΒΙΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΑ
Να μιλάτε πάντα ευγενικά στους συμπαίκτες σας	- Να έχετε ήρεμο ύφος όταν συζητάτε με έναν συμπαίκτη σας - Να αποφεύγετε τις βρισιές - Να ακούτε πριν μιλήσετε	Οι συμπαίκτες θα πρέπει να κάνουν ήπια σχόλια όταν παραβιάζεται ο κανόνας και να προσπαθούν να είναι πιο ευγενικοί. Τα συγγνώμη είναι ευπρόσδεκτα.

Αφού εκπονήσετε τους κανόνες, θα παρουσιάσετε τη στοίβα τις με κάρτες (τόσες όσοι οι τελικοί κανόνες) (βλ. Παράρτημα 6.2) στους αθλητές: κάθε εβδομάδα κάποιοι από αυτούς θα αναλαμβάνουν την ευθύνη να φροντίζουν ώστε να τηρείται ένας από τους κανόνες και να επεμβαίνουν όποτε παραβιάζεται. Ο προπονητής μπορεί να επιλέγει διαφορετικούς παίκτες κάθε εβδομάδα οι οποίοι θα έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ποιον κανόνα θέλουν να στηρίζουν.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Για την επόμενη εβδομάδα, εστιάστε στον κανόνα ο οποίος αισθάνεστε ότι μπορεί να τηρηθεί πιο δύσκολα και προσπαθήστε να το παρατηρείτε όποτε τον παραβιάζετε ή πρόκειται να τον παραβιάσετε. Το να τον παραβιάζετε ολοένα και πιο αραιά είναι μια καλή άσκηση!

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ακολουθεί μια πρόταση από προπονητές οι οποίοι έχουν ήδη εφαρμόσει τις δραστηριότητες στις ομάδες τους.

- Είναι σημαντικό να συζητάτε εκ νέου τους κανόνες μετά την προπόνηση ή κατά την έναρξη της προπόνησης. Θα ήταν χρήσιμο να συνοψίσετε και να δημοσιεύσετε σε επίσημη μορφή τους τελικούς κανόνες της ομάδας.



Project supported
 by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Θέσπιση κοινωνικών νορμών κατά του εκφοβισμού	60 λεπτά
---	----------

Η δραστηριότητα είναι ίδια με αυτή για την ομάδα των νεότερων σε ηλικία παικτών, με μια συζήτηση με περισσότερα ερεθίσματα. Μετά το βήμα 1, κάποιες χρήσιμες παρακινητικές ερωτήσεις μπορεί να είναι οι εξής:

- Μπορείτε να πείτε πώς αυτό το παιχνίδι με τον τάυρο ήταν μια μεταφορά για τον εκφοβισμό;
- Παρατηρήσατε κάτι στη συμπεριφορά των εκφοβιζόντων ή του θύματος ενώ οι σύμμαχοι άρχισαν να εμπλέκονται; Γιατί πιστεύετε ότι ισχύει αυτό;
- Πιστεύετε ότι θα συνέβαινε η ίδια διαδικασία στην καθημερινή ζωή;
- "Οι κανόνες των παιχνιδιών άλλαξαν από "το θύμα απέναντι σε όλους" σε "μια ομάδα συμμάχων απέναντι στους εκφοβίζοντες" και αυτό καθόρισε την αλλαγή στη συμπεριφορά των εκφοβιζόντων. Τι πιστεύετε ότι σημαίνει αυτή η μεταφορά;"
- "Πράγματι. Οι παρατηρητές άλλαξαν το στάτους τους και από υποστηρικτές του εκφοβίζοντος έγιναν σύμμαχοι του θύματος. Αυτό σημαίνει ότι μια ομάδα μπορεί να αλλάξει τους κανόνες της ώστε όλοι να αισθάνονται ότι ανήκουν και, όταν συμβαίνει αυτό, οι εκφοβίζοντες δεν έχουν άλλη επιλογή από το να σταματήσουν τον εκφοβισμό. Να προσπαθήσουμε να θεσπίσουμε τους δικούς μας νέους κανόνες;"



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Εδώ είναι σημαντικό να τονίσουμε πώς η δύναμη του εκφοβίζοντος βασίζεται στη σιωπηρή έγκριση των παρατηρητών. Μόλις οι παρατηρητές στηρίξουν το θύμα ή τα θύματα, ο εκφοβίζων σταματάει να έχει οποιαδήποτε δύναμη.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
Μπάλες ποδοσφαίρου	Μπάλες ποδοσφαίρου
Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες	Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες
10 κώνοι	10 κώνοι
Σφυρίχτρα	Σφυρίχτρα
Παράρτημα 6.1	Παράρτημα 6.1
Παράρτημα 6.2	Παράρτημα 6.2
Δείκτης	Δείκτης
Χαρτάκια ποστ-ιτ	Χαρτάκια ποστ-ιτ
Στυλό	Στυλό

Δραστηριότητα 7 - "Ακολουθήστε τον αρχηγό"

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση των κανόνων κατά του εκφοβισμού της ομάδας, χρησιμοποιώντας τους αρχηγούς ως παραδείγματα προς μίμηση/πρότυπα. Οι αρχηγοί έχουν κοινωνική επιρροή στους συμπαίκτες τους και είναι πιθανό να τους ακολουθήσουν οι



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



άλλοι παίκτες: άρα εάν τους δοθεί ο ρόλος να βρίσκουν τον τρόπο για την καταπολέμηση του εκφοβισμού, αυτό μπορεί να έχει ισχυρό αντίκτυπο στους συμπαίκτες τους.

3.3.7.1 Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Θέσπιση κοινωνικών νορμών κατά του εκφοβισμού	45 λεπτά
---	----------

ΒΗΜΑ 1 – Αρχηγέ, δεσ!

ΩΡΑ: 30 λεπτά

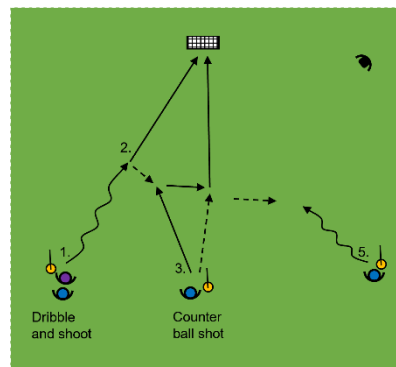
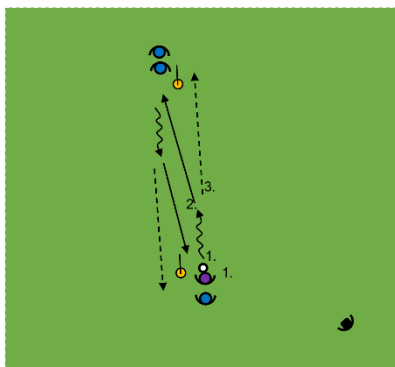
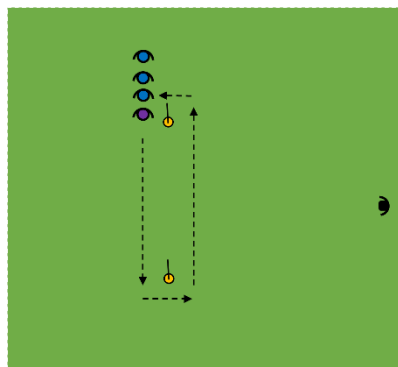
Ο προπονητής θα σχεδιάσει μια προπόνηση με τρεις διαφορετικές μικρές ομάδες και θα ορίσει έναν παίκτη ως επικεφαλής κάθε ομάδας. Πριν την έναρξη της προπόνησης, ο προπονητής θα κάνει δύο πράγματα:

- Θα ζητήσει από τους "επικεφαλής" να διασφαλίσουν αφενός ότι οι δραστηριότητες εκτελούνται με σοβαρότητα και αφετέρου ότι τηρούνται οι συμφωνημένοι κανόνες συμπεριφοράς.
- Θα ορίσει κρυφά έναν "εκφοβίζοντα" ανά ομάδα που θα συμπεριφέρεται (ανοιχτά ή πιο διακριτικά) με τρόπους που είναι αντίθετοι στις νόρμες της ομάδας (π.χ. απαντώντας άσχημα στους συμπαίκτες, αποκλείοντας κάποιον από την άσκηση, κάνοντας πειράγματα, κ.λπ.) απέναντι σε ένα θύμα (ΠΟΥ ΕΠΙΣΗΣ ΘΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ).

Ο αρχηγός θα προσπαθήσει να βρει στρατηγικές προκειμένου να εφαρμοστούν οι κανόνες συμπεριφοράς, χωρίς να γίνεται επιθετικός. Ο προπονητής πρέπει να στηρίζει τον αρχηγό χωρίς υπεκφυγές προκειμένου οι συμπαίκτες να παρατηρήσουν τη δέσμευση του αρχηγού στους κανόνες.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/τους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



		Ντρίμπλα και σουτ
		Απόκρουση σουτ

ΒΗΜΑ 2 – Συζήτηση

- **ΩΡΑ: 15 λεπτά**

Το παιχνίδι του προπονητή αποκαλύπτεται και ξεκινάει συζήτηση με ορισμένες παρακινητικές ερωτήσεις:

Προς τον "επικεφαλής":

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι για σένα;
- Πώς ένιωσες υπερασπιζόμενος τους συμπαίκτες σου;

Προς όλους:

- Πώς αισθανθήκατε με την παρέμβαση του αρχηγού της ομάδας;
- Πόσο σημαντικό είναι ο αρχηγός της ομάδας να είναι παράδειγμα για σας;
- Επενέβη κάποιος άλλος από την ομάδα σας πέραν του επικεφαλής; Εάν ναι, γιατί το κάνατε; Εάν όχι, γιατί σταματήσατε;



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ο προπονητής θα πρέπει να ολοκληρώσει τη συζήτηση επισημαίνοντας ότι η αλληλοπροστασία είναι ευθύνη όλων – όχι μόνο του αρχηγού, ακόμα και αν είναι σημαντικό οι αρχηγοί να δίνουν το καλό παράδειγμα. Το πιο σημαντικό είναι ότι η βασική ευθύνη ανήκει στον προπονητή ως εκ τούτου πρέπει πάντα να ζητάνε βοήθεια εφόσον τη χρειάζονται.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Για την επόμενη εβδομάδα, προσπαθήστε να ενεργείτε ως αρχηγός. Κάθε φορά που βλέπετε έναν συμπαίκτη να παραβιάζει έναν κανόνα, θυμίστε του ευγενικά ότι οι πιο σημαντικές αξίες στην ομάδα είναι η ευγένεια και ο σεβασμός.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ακολουθεί μια πρόταση από προπονητές οι οποίοι έχουν ήδη εφαρμόσει τις δραστηριότητες στις ομάδες τους.

- Ο ρόλος των αρχηγών είναι σημαντικός σε μια ομάδα, γι' αυτό και λειτουργεί πολύ καλά η άσκηση αυτή. Μολαταύτα, είναι σημαντικό ο προπονητής να καθοδηγεί και να στηρίζει τον αρχηγό: ένας καλός τρόπος για να γίνει αυτό είναι να γίνει μια γρήγορη συζήτηση με τον αρχηγό/τους αρχηγούς της ομάδας πριν την έναρξη της άσκησης.

Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Θέσπιση κοινωνικών νορμών κατά του εκφοβισμού

45 λεπτά

ΒΗΜΑ 1 – Αρχηγέ, δες!

ΩΡΑ: 30 λεπτά

Ο αρχηγός της ομάδας θα σχεδιάσει μια προπονητική πίστα με τρεις διαφορετικές δεκάλεπτες δραστηριότητες και θα τεθεί επικεφαλής για τη διάρκεια της ημέρας. Στην περίπτωση αυτή, δεν απαιτείται απαραίτητα η βοήθεια του προπονητή στη φάση του σχεδιασμού (ωστόσο, ο



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



προπονητής μπορεί να ζητήσει συγκεκριμένες και στοχευμένες δραστηριότητες, π.χ. βελτίωση της ομαδικής συνεργασίας), μπορεί όμως να αναθεωρήσει τις δραστηριότητες μετά.

Πριν την έναρξη της προπόνησης, ο προπονητής θα ορίσει κρυφά έναν "εκφοβίζοντα" ανά ομάδα που θα συμπεριφέρεται (ανοιχτά ή πιο διακριτικά) με τρόπους που είναι αντίθετοι στις νόρμες της ομάδας (π.χ. απαντώντας άσχημα στους συμπαίκτες, αποκλείοντας κάποιον από την άσκηση, κάνοντας πειράγματα, κ.λπ.) απέναντι σε ένα θύμα (ΠΟΥ ΕΠΙΣΗΣ ΘΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ).

Ο αρχηγός θα πρέπει να εντοπίσει αυτές τις αρνητικές συμπεριφορές και να βρει στρατηγικές για την εφαρμογή των κανόνων συμπεριφοράς που έχουν συμφωνηθεί από την ομάδα. Εφόσον ο αρχηγός της ομάδας δεν φαίνεται να συνειδητοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά ή δεν επέμβει στα πρώτα 5 λεπτά, ο προπονητής μπορεί να τον ενθαρρύνει να ζητήσει από τους συμπαίκτες του να σεβαστούν τους κανόνες συμπεριφοράς. Ο προπονητής πρέπει να στηρίζει την απόφαση του αρχηγού χωρίς υπεκφυγές προκειμένου οι συμπαίκτες να παρατηρήσουν τη δέσμευση του αρχηγού στους κανόνες.

ΒΗΜΑ 2 – Συζήτηση

- **ΩΡΑ: 15 λεπτά**

Το παιχνίδι του προπονητή αποκαλύπτεται και ξεκινάει συζήτηση με ορισμένες παρακινητικές ερωτήσεις:

Προς τον "επικεφαλής":

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι για σένα;



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



- Πώς ένιωσες υπερασπιζόμενος τους συμπαίκτες σου;
- Κατανοείς τη σημασία του ρόλου και της ευθύνης σου προκειμένου να διασφαλίζεται ότι όλοι είναι ασφαλείς και ότι παίζουν ακολουθώντας τους κανόνες;

Προς όλους:

- Πώς αισθανθήκατε με την παρέμβαση του αρχηγού της ομάδας;
- Πόσο σημαντικό είναι ο αρχηγός της ομάδας να κάνει τους πάντες στην ομάδα να αισθάνονται ασφαλείς;
- Πόσο σημαντικό είναι ο αρχηγός της ομάδας να είναι παράδειγμα για σας;
- Το εκτιμάτε όταν ο αρχηγός σας θυμίζει να παίζετε ακολουθώντας τους κανόνες; Τον θαυμάζετε;
- Επενέβη κάποιος άλλος από την ομάδα σας πέραν του επικεφαλής; Εάν ναι, γιατί το κάνατε; Εάν όχι, γιατί σταματήσατε;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να είμαστε έτοιμοι και να υπερασπιζόμαστε ο ένας τον άλλον από τον εκφοβισμό;

Μπορείτε να ολοκληρώσετε τη συζήτηση ως εξής:

- Περιμένετε από τους αρχηγούς και τους προπονητές σας να κάνουν σωστές επιλογές. Θα κάνω πάντοτε ό,τι καλύτερο μπορώ για να σας στηρίξω στις ποδοσφαιρικές σας επιλογές και για να είστε καλοί συμπαίκτες. Παρόλ' αυτά, είναι σημαντικό να θυμάστε όλοι να είστε ο ένας ο "σύμβουλος" του άλλου όταν αισθάνεστε ότι ένας συμπαίκτης





ενεργεί επιθετικά προς κάποιον άλλον. Σε μια ομάδα, βοηθάμε ο ένας τον άλλον να κάνει τα πράγματα σωστά.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
Μπάλες ποδοσφαίρου	Μπάλες ποδοσφαίρου
Υλικό για την πίστα	Υλικό για την πίστα

Δραστηριότητα 8 - "Μπορούμε να αλλάξουμε την κοινωνία"

Γενική περιγραφή της δραστηριότητας

Αυτή η τελική δραστηριότητα έχει πολλαπλούς σκοπούς: κατά πρώτον, στοχεύει στην τελική τήρηση των νορμών κατά του εκφοβισμού που έχουν αναπτυχθεί από την ομάδα. Κατά δεύτερον, έχει ως στόχο να επικυρώσει την προσπάθεια της Ομάδας με τον σχεδιασμό μιας πολιτικής κατά του εκφοβισμού η οποία επίσημα περιλαμβάνει τους εσωτερικούς κανόνες της ομάδας. Κατά τρίτον, ενθαρρύνει τους νέους να ενεργούν ως πρότυπα και να παρουσιάσουν την εκστρατεία τους κατά του εκφοβισμού σε συνομηλίκους τους κατά τη διάρκεια μιας επίσημης εκδήλωσης. Αυτό θα αυξήσει επίσης την τήρηση των ίδιων των κανόνων λόγω του μηχανισμού της "γνωστικής ασυμφωνίας" καθώς εξαιτίας αυτού -όταν έχεις δημόσια στηρίξει έναν σκοπό- είναι πολύ δυσκολότερο να συμπεριφερθείς με ασυνέπεια μετά.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Ηλικιακή ομάδα: 10-14 ετών

Συμμετοχή των νέων σε εκστρατείες κατά του εκφοβισμού	60 λεπτά + 1 ημέρα τουρνουά
---	-----------------------------

ΒΗΜΑ 1 – Η πολιτική μας κατά του εκφοβισμού

ΩΡΑ: 45 λεπτά

Η δραστηριότητα αυτή λαμβάνει χώρα στον αγωνιστικό χώρο, αλλά αφορά στη διοργάνωση μιας μεγάλης εκδήλωσης στην οποία οι παίκτες θα είναι ο πρωταγωνιστής. Ξεκινώντας από το έγγραφο που δημιουργήθηκε στη Δραστηριότητα 6

οι νέοι χωρίζονται σε πέντε ομάδες, καθεμία από τις οποίες θα φροντίσει να ορίσει και εξηγήσει καλύτερα έναν κανόνα. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα σύμβολο ή μια εικονογράφηση για κάθε κανόνα ξεχωριστά. Στο τέλος, κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα σλόγκαν το οποίο θα χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια του "Τουρνουά κατά του εκφοβισμού" το οποίο θα διοργανωθεί από την Ομάδα, προσκαλώντας σχολεία της περιοχής και άλλες ομάδες. Οι ομάδες δουλεύουν ξεχωριστά για 30 λεπτά, ενώ, για τα τελευταία 15 λεπτά, παρουσιάζουν στους άλλους τον κανόνα τους, ενώ θα γίνει διαπραγμάτευση και επιλογή του τελικού σλόγκαν για το τουρνουά. Στις Ομάδες θα δοθεί ένα πρότυπο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν ως αναφορά οι Αθλητές (βλ. Παράρτημα 8.1).

49

ΒΗΜΑ 2 – Μια επίσημη δέσμευση

ΩΡΑ: 15 λεπτά

Ο προπονητής εξηγεί σε όλη την Ομάδα ότι έχει εμπνευστεί από τη δουλειά τους προκειμένου να γίνουν ένα φιλικότερο περιβάλλον και ότι εκπονήθηκε/ενσωματώθηκε ένας κανονισμός



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



συμπεριφορών που ασχολείται με τον εκφοβισμό και την παρενόχληση. Η πολιτική αυτή, η οποία μπορεί να συνταχθεί με βάση το προτεινόμενο πρότυπο (**Παράρτημα 8.1**), θα περιλαμβάνει τους κανόνες των παικτών ως μανιφέστο και θα παρουσιαστεί στη διάρκεια μιας μεγάλης δημόσιας εκδήλωσης με τη συμμετοχή άλλων ποδοσφαιρικών ομάδων και σχολείων, στην οποία πρωταγωνιστές θα είναι τα νέα παιδιά. Ο προπονητής μπορεί να ξεκινήσει τη συζήτηση αναφερόμενος στο άρθρο 12 της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού (σεβασμός για τις απόψεις των παιδιών), "Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα ελεύθερης έκφρασης της γνώμης του σχετικά με οποιοδήποτε θέμα που το αφορά". Οι παίκτες θα ενεργούν, κατά συνέπεια, ως πρότυπα/παραδείγματα προς μίμηση ζητώντας τη στήριξη της κοινότητας, π.χ. προτείνοντας σε σχολεία να υιοθετήσουν τους κανόνες τους και να θεσπίσουν μια συνεργασία κατά του εκφοβισμού. Η επίσημη δέσμευση θα έχει τη στήριξη όλων των μελών της ομάδας τα οποία θα υπογράψουν το τελικό κείμενο και τη δέσμευση για σεβασμό και διάδοση των συνταχθέντων προτύπων. Πρώτος θα υπογράψει ο αρχηγός και τελευταίος ο προπονητής. Αυτό δηλώνει επίσης την ευθύνη των ενηλίκων. Τα παιδιά και οι νέοι κάτω των 18 ετών έχουν το δικαίωμα να εκφράζονται και να ακούγονται, καθώς και το δικαίωμα ικανοποίησης των δικαιωμάτων τους.

ΒΗΜΑ 3 – Το τουρνουά

ΩΡΑ: Μία ολόκληρη ημέρα/ένα ολόκληρο απόγευμα

Θα ζητηθεί από τους παίκτες να συνδράμουν στην οργάνωση της δημόσιας εκδήλωσης κατά του εκφοβισμού, όπου θα πρόκειται για ένα τουρνουά μετά την παρουσίαση της πολιτικής, στην οποία οι νέοι θα παρουσιάσουν τους κανόνες και το σλόγκαν τους. Μετά το τουρνουά, θα



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



δοθούν βραβεία στις ομάδες που τήρησαν περισσότερο τις νόρμες συμπερίληψης και στους εκπροσώπους των ποδοσφαιρικών ομάδων (π.χ. τους αρχηγούς), ενώ στα σχολεία μπορεί να δοθεί ένα αντίγραφο της πολιτικής από τον αρχηγό της ομάδας ως ένα σύμβολο της δέσμευσής τους στην υλοποίηση των κανόνων.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα ενός τρόπου με τον οποίο μπορεί να διοργανωθεί το τουρνουά.

Να θυμάστε ότι κάθε Ομάδα μπορεί να αποφασίσει πώς θα οργανώσει το δικό της τουρνουά - ο στόχος είναι η διάδοση των κανόνων κατά του εκφοβισμού είτε σε άλλες ομάδες είτε σε σχολεία. Υπό την έννοια αυτή, αρκεί ένα από τουρνουά με τη συμμετοχή τεσσάρων ομάδων πριν ή μετά το οποίο γίνεται η παρουσίαση, καθώς και η πρόσκληση 1-2 τάξεων από ένα σχολείο. Άλλες μορφές τουρνουά είναι επίσης ευπρόσδεκτες.

Με μια Ομάδα και μια δυο τάξεις, μπορούν να προκύψουν 8 μικτές ποδοσφαιρικές ομάδες. Το ποδοσφαιρικό τουρνουά θα παιχθεί τα ταυτόχρονα σε 4 αγωνιστικούς χώρους και κάθε ομάδα θα έχει έναν αριθμό από το 1 έως το 8 (π.χ. με φανέλες διαφορετικών χρωμάτων). Τους 4 αγωνιστικούς χώρους θα τους ετοιμάσει ο προπονητής, χωρίζοντας ένα γήπεδο στα 4 με τη χρήση κώνων, ενώ δύο μικρές πόρτες θα τοποθετηθούν στο τέλος κάθε αγωνιστικού χώρου. Οι 7 αγώνες θα διεξαχθούν ταυτόχρονα σε 4 αγωνιστικούς χώρους, με διάρκεια 15 λεπτών ο καθένας, με 5 λεπτά ανάπαυση μεταξύ τους. Θα χρειαστεί να γίνει εναλλαγή προκειμένου να επιτραπεί στα παιδιά να αγωνιστούν με περισσότερες από μία ομάδες.

Στα 5 λεπτά ανάπαυσης μετά από κάθε αγώνα, οι παίκτες κάθε ομάδας θα επιλέξουν τον παίκτη που επέδειξε την καλύτερη συμπεριφορά όσον αφορά τη συμπερίληψη. Βραβεύονται οι



Project supported
by





παίκτες με τις περισσότερες ψήφους στο τέλος του τουρνουά. Εφόσον κρίνεται χρήσιμο, οι βαθμολογίες θα καταγράφονται σε χαρτόνι/πίνακα.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Διαδώστε το μήνυμα! Μιλήστε στους φίλους και τους συμμαθητές σας για την πολιτική κατά του εκφοβισμού που σχεδιάσατε εσείς και η Ομάδα σας και προσκαλέστε τους να παρακολουθήσουν το τουρνουά.

Ηλικιακή ομάδα: 15-18 ετών

Συμμετοχή των νέων σε εκστρατείες κατά του εκφοβισμού

**60 λεπτά + 1 ημέρα
 τουρνουά**

ΒΗΜΑ 1 – Η πολιτική μας κατά του εκφοβισμού

52

ΩΡΑ: 50 λεπτά

Η δραστηριότητα είναι ίδια με την παραπάνω, με μερικές διαφορές: κατά τη διάρκεια της ώρας για τον καθορισμό της πολιτικής, στα παιδιά πρέπει να παρουσιαστεί η πολιτική της Ομάδας από την αρχή και να τους δοθεί η δυνατότητα να προτείνουν τροποποιήσεις/αλλαγές σε αυτή (20 λεπτά). Εδώ ο προπονητής εξηγεί από την αρχή ότι όλη η Ομάδα έχει εμπνευστεί από τη δουλειά κατά του εκφοβισμού και ότι συνέταξαν/ενσωμάτωσαν έναν κώδικα συμπεριφοράς για τα θέματα εκφοβισμού και παρενόχλησης (**βλ. Παράρτημα 8.1** για το πρότυπο πολιτικής κατά του εκφοβισμού) και θα ζητήσει την "ειδική" γνώμη τους για το έγγραφο. Αυτό γίνεται γιατί είναι αρκετά ώριμα ώστε να εμπλακούν ενεργά στις πολιτικές της Ομάδας, ενώ αυτού του



Project supported
 by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



είδους η δέσμευση θα είναι μεγάλη ανταμοιβή για αυτά. Στη συνέχεια, τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να οριστικοποιήσουν τους κανόνες συμπεριφοράς αφού χωριστούν σε μικρότερες ομάδες (20 λεπτά) και δημιουργήσουν μαζί ένα σλόγκαν για τη δημόσια εκδήλωση (10 λεπτά).

BHMA 2 – Μια επίσημη δέσμευση

ΩΡΑ: 10 λεπτά

Η επίσημη δέσμευση θα έχει τη στήριξη όλων των μελών της ομάδας τα οποία θα υπογράψουν το τελικό κείμενο και τη δέσμευση για σεβασμό και διάδοση των συνταχθέντων προτύπων. Πρώτος θα υπογράψει ο αρχηγός και τελευταίος ο προπονητής.

BHMA 3 – Το τουρνουά

ΩΡΑ: Μία ολόκληρη ημέρα/ένα ολόκληρο απόγευμα

Η δημόσια εκδήλωση και το τουρνουά θα σχεδιαστούν όπως προτείνεται παραπάνω, με μερικές μικροδιαφορές. Κατά πρώτον, θα δοθούν περισσότερες οργανωτικές ευθύνες στους παίκτες και μπορεί ενδεχομένως να τους ζητηθεί να σκεφτούν ιδέες για την προώθηση του μηνύματος της συμπερίληψης και της μη βίας στο τουρνουά (π.χ. σχεδιάζοντας έναν συγκεκριμένο αγώνα πριν το τουρνουά ή κάνοντας μία από τις δραστηριότητες του PINBALL την οποία θεώρησαν ως πιο χρήσιμη). Κατά δεύτερον, ενώ οι παίκτες θα έχουν τη δυνατότητα να παίξουν έναν αγώνα απέναντι σε ομάδα με παιδιά της ηλικίας τους, θα ενεργήσουν και ως διαιτητές σε αγώνες μεταξύ παιδιών νεότερων ηλικιών – ούτως ώστε να συμπεριφερθούν ακόμα πιο ενεργά ως πρότυπα/παραδείγματα προς μίμηση για τα νεότερα παιδιά. Οι διαιτητές θα έχουν μια μπλε κάρτα PINBALL (βλ. **Παράρτημα 8.2**) η οποία θα δίνει 1 έξτρα πόντο στα παιδιά εκείνα που



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



ενεργούν σύμφωνα με τις αρχές συμπερίληψης του τουρνουά. Η τελική βαθμολογία του τουρνουά θα προκύπτει από το σκορ του αγώνα συν το σύνολο των καρτών PINBALL και οι αρχηγοί των ομάδων θα βραβεύσουν τους παίκτες που κέρδισαν τον μεγαλύτερο σεβασμό.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ ΥΛΙΚΟ	
10-14 ετών	15-18 ετών
ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	
Το έγγραφο της Δραστηριότητας 5	Το έγγραφο της Δραστηριότητας 5
Στυλό και δείκτες	Στυλό και δείκτες
Παράρτημα 8.1	Παράρτημα 8.1
ΓΙΑ ΤΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ	
Μπάλες ποδοσφαίρου	Μπάλες ποδοσφαίρου
Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες	Γιλέκα για να χωριστούν σε ομάδες
Τέρματα	Τέρματα
Σφυρίχτρες	Σφυρίχτρες
Παράρτημα 8.2	Παράρτημα 8.2
Υλικό για τη δημιουργία των αγωνιστικών χώρων	Υλικό για τη δημιουργία των αγωνιστικών χώρων
Βραβεία/έπαθλα	Βραβεία/έπαθλα
Φαγητό/νερό για τους συμμετέχοντες	Φαγητό/νερό για τους συμμετέχοντες
Μικρόφωνα/προβολέας διαφανειών για την παρουσίαση	Μικρόφωνα/προβολέας διαφανειών για την παρουσίαση



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Παράρτημα

Υλικό για τη δραστηριότητα 1 "Πες μου κι άλλα"

Παράρτημα 1.1 (ηλικία 10-14)



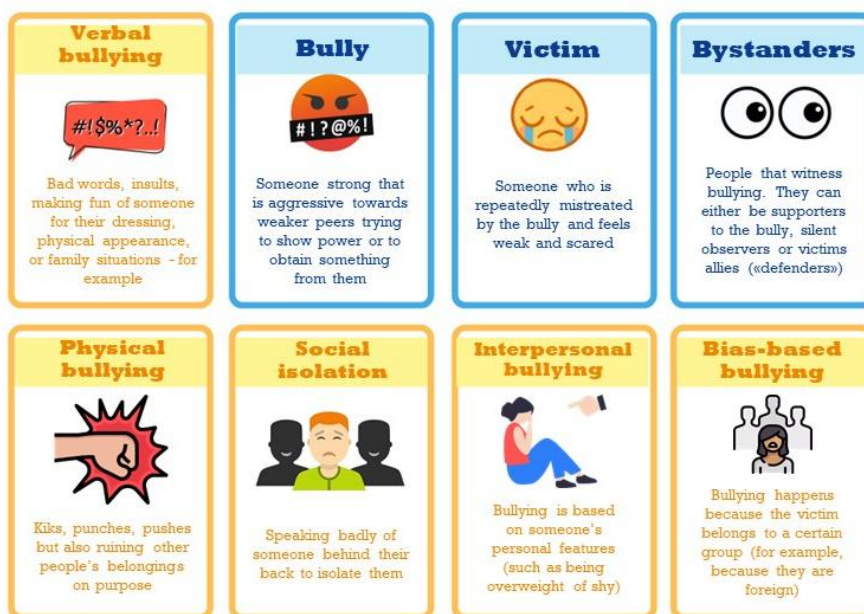
Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Λεκτικός εκφοβισμός	Εκφοβίζων	Θύμα	Παρατηρητές
Άσχημες λέξεις, προσβολές, γελοιοποίηση κάποιου για το ντύσιμό του, τη σωματική εμφάνιση ή τις οικογενειακές καταστάσεις – για παράδειγμα	Κάποιος ισχυρός που είναι επιθετικός προς πιο αδύναμους συνομηλίκους του, προσπαθώντας να επιδείξει δύναμη ή να πάρει κάτι από αυτούς	Κάποιος ο οποίος υφίσταται επανειλημμένα κακομεταχείριση από τον εκφοβίζοντα και αισθάνεται αδύναμος και φοβισμένος	Άνθρωποι οι οποίοι είναι μάρτυρες του εκφοβισμού. Μπορεί είτε να στηρίζουν τον εκφοβίζοντα, να είναι σιωπηλοί παρατηρητές ή σύμμαχοι του θύματος ("υπερασπιστές")
Σωματικός εκφοβισμός	Κοινωνική απομόνωση	Διαπροσωπικός εκφοβισμός	Εκφοβισμός με βάση προκαταλήψεις
Κλωτσιές, μπουιές, σπρωξίματα, αλλά και καταστροφή των προσωπικών αντικειμένων άλλων επίτηδες	Το να μιλάς άσχημα για κάποιον πίσω από την πλάτη του ή το να τον απομονώνεις	Ο εκφοβισμός βασίζεται στα προσωπικά χαρακτηριστικά κάποιου (όπως το να είναι υπέρβαρος ή ντροπαλός)	Ο εκφοβισμός γίνεται γιατί το θύμα ανήκει σε μια συγκεκριμένη ομάδα (για παράδειγμα επειδή είναι αλλοδαπός)



Project supported by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Consequences for victims (1)	Consequences for bullies (1)	Consequences for victims (2)	Consequences for bullies (2)
 Victims of bullying can feel very sad and scared to the point they cannot leave their homes on their own	 When grown up, bullies have less friends and worse jobs than other people	 Victims of bullying tend to feel insecure and stop going to school	 When grown up, bullies are more likely to have illnesses than other people

Consequences for bystanders



People who witness bullying tend to feel worse than peers in their everyday life

Συνέπειες για τα θύματα (1)	Συνέπειες για τους εκφοβίζοντες (1)	Συνέπειες για τα θύματα (2)	Συνέπειες για τους εκφοβίζοντες (2)
-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Τα θύματα του εκφοβισμού μπορεί να αισθάνονται πολύ λυπημένα και φοβισμένα στον βαθμό που δεν μπορούν να βγουν μόνα τους από το σπίτι	Όταν μεγαλώσουν, οι εκφοβίζοντες έχουν λιγότερους φίλους και χειρότερες δουλειές από τους άλλους	Τα θύματα εκφοβισμού τείνουν να αισθάνονται ανασφάλεια και σταματούν να πηγαίνουν στο σχολείο	Όταν μεγαλώσουν, οι εκφοβίζοντες είναι πιο πιθανό να ασθενούν σε σύγκριση με άλλους
			Συνέπειες για τους παρατηρητές
			Όσοι γίνονται μάρτυρες εκφοβισμού τείνουν να αισθάνονται χειρότερα από τους συνομηλίκους τους στην καθημερινότητα



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Παράρτημα 1.1 (ηλικία 15-18)



59

Verbal bullying Humiliating by insulting, for example, their dressing, physical appearance, gender or family situation	Bully Individual, often more physically fit than the victim, who acts on aggressive behaviours to assert their powers, taking advantage from that situation	Victim Individual characterized by physical or mental weaknesses, who cannot defend themselves and is subject to the aggressiveness of the bully	Bystanders Individuals who witness the bullying phenomenon. They can either be supporters to the bully, silent observers or victim's allies («defenders»)
Physical bullying Direct physical acts (e.g., kicks, punches, pushes), but also theft of objects and/or voluntary damages to other people's belongings	Social isolation Isolation, spread of gossip and slandering	Interpersonal bullying The aggressive behavior is perpetrated due to the individual characteristics on the part of the victims (e.g., being overweight/shy)	Bias-based bullying The aggressive behavior is perpetrated due to the victim's belongings to social groups (e.g., ethnicity, sexual orientation, disability or religion)



Project supported by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Λεκτικός εκφοβισμός	Εκφοβίζων	Θύμα	Παρατηρητές
Ταπείνωση μέσω προσβολών για παράδειγμα για το ντύσιμο, τη σωματική εμφάνιση, το φύλο ή την οικογενειακή κατάσταση	Ένα άτομο, συνήθως πιο σωματικά δυνατό από το θύμα, που συμπεριφέρεται επιθετικά για να επιβεβαιώσει τη δύναμή του, εκμεταλλευόμενο την κατάσταση	Ένα άτομο που χαρακτηρίζεται από σωματικές ή διανοητικές αδυναμίες, που δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του και υφίσταται την επιθετικότητα του εκφοβίζοντος	Άτομα που γίνονται μάρτυρες του φαινομένου του εκφοβισμού. Μπορεί είτε να υποστηρίζουν τον εκφοβίζοντα, είτε να είναι σιωπηλοί παρατηρητές ή να είναι σύμμαχοι του θύματος ("υποστηρικτές")
Σωματικός εκφοβισμός	Κοινωνική απομόνωση	Διαπροσωπικός εκφοβισμός	Εκφοβισμός με βάση προκαταλήψεις
Απευθείας σωματικές πράξεις (π.χ. κλωτσιές, μπουνιές, σπρωξίματα), αλλά και κλοπή αντικειμένων και/ή ηθελημένες καταστροφές στα προσωπικά αντικείμενα άλλων	Απομόνωση, διάδοση κουτσομπολιών και συκοφάντηση	Η επιθετική συμπεριφορά τελείται λόγω των μεμονωμένων χαρακτηριστικών των θυμάτων (π.χ. το να είναι υπέρβαροι/ντροπαλοί)	Η επιθετική συμπεριφορά τελείται επειδή το θύμα ανήκει σε κοινωνικές ομάδες (π.χ. εθνοτική μειονότητα, σεξουαλικός προσανατολισμός, αναπηρία ή θρήσκευμα)



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Consequences for victims (1)

Victims of bullying tend to develop anxiety and depression

Consequences for bullies (1)

Research shows that bullies are more likely, when adults, to work failure, poor relationships and physical illness

Consequences for victims (2)

Victims of bullying tend to have a deterioration in school performance and can even end up abandoning their studies prematurely

Consequences for bullies (2)

Bullies, when adults, can manifest very aggressive behaviours and have mental illnesses (more than average)

Consequences for bystanders

A recent study showed that bystanders of bullying are more likely to report lower satisfaction than youngsters who are not bystanders

Συνέπειες για τα θύματα (1)	Συνέπειες για τους εκφοβίζοντες (1)	Συνέπειες για τα θύματα (2)	Συνέπειες για τους εκφοβίζοντες (2)
-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/τους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Τα θύματα του εκφοβισμού τείνουν να αναπτύσσουν άγχος και κατάθλιψη	Η έρευνα δείχνει ότι είναι πιο πιθανό για τους εκφοβιζόμενους, όταν ενηλικιωθούν, να αποτυγχάνουν στις δουλειές τους και να έχουν άσχημες σχέσεις και σωματικές ασθένειες	Τα θύματα εκφοβισμού τείνουν να παρουσιάζουν επιδείνωση στη σχολική τους απόδοση και μπορεί και να εγκαταλείψουν πρόωρα τις σπουδές τους	Οι εκφοβιζόμενοι, όταν ενηλικιωθούν, μπορεί να εκδηλώσουν πολύ επιθετικές συμπεριφορές και έχουν ψυχικές ασθένειες (παραπάνω από τον μέσο όρο)
			Συνέπειες για τους παρατηρητές
			Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, οι παρατηρητές του φαινομένου του εκφοβισμού είναι πιθανότερο να αναφέρουν χαμηλότερη ικανοποίηση από τους νέους που δεν είναι παρατηρητές



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Υλικό για τη δραστηριότητα 2 "Πώς αισθάνεται κάποιος;"

Παράρτημα 2.1

NEVER PASS ME THE BALL
COMMENT UNPLEASANTLY ON MY PLAYS
IF I MAKE A MISTAKE, MAKE ME FEEL WORSE
GIVE ME LOTS OF COMPLIMENTS ON HOW MUCH EFFORT I PUT INTO MY PLAY
ALWAYS PASS ME THE BALL AS SOON AS POSSIBLE
CONSOLE ME IF I MAKE A MISTAKE

63

ΜΗΝ ΜΟΥ ΠΑΣΑΡΕΙΣ ΠΟΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ
ΚΑΝΕ ΛΕΣΧΗΜΑ ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΟΥ
ΕΑΝ ΚΑΝΩ ΕΝΑ ΛΑΘΟΣ, ΚΑΝΕ ΜΕ ΝΑ ΝΙΩΣΩ ΠΙΟ ΛΕΣΧΗΜΑ
ΚΑΝΕ ΜΟΥ ΠΟΛΛΕΣ ΦΙΛΟΦΡΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΟΥ
ΔΙΝΕ ΜΟΥ ΠΑΝΤΟΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ
ΠΑΡΗΓΟΡΗΣΕ ΜΕ ΕΑΝ ΚΑΝΩ ΕΝΑ ΛΑΘΟΣ



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Υλικό για τη δραστηριότητα 5 "Αυτοί είμαστε..."

Παράρτημα 5.1



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Project supported
by



friends

UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Παράρτημα 5.2



68

ΕΝΟΤΗΤΑ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



ΦΙΛΙΑ
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑ
ΑΞΙΕΣ
ΚΕΡΔΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
ΕΚΜΑΘΗΣΗ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
ΠΑΘΟΣ
ΜΕΛΛΟΝ



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Υλικό για τη δραστηριότητα 6 "...Έτσι το κάνουμε!" Υλικό για το 6

Παράρτημα 6.1

OUR RULES

- RULES SHOULD BE BRIEF AND EASY TO UNDERSTAND
- RULES SHOULD ALWAYS BE NEGOTIATED AND AGREED UPON BY ALL TEAMMATES
- RULES SHOULD BE EXPRESSED POSITIVELY, E.G. INSTEAD OF 'DON'T INSULT YOUR TEAMMATES', USE 'ALWAYS USE KIND WORDS WITH YOUR TEAMMATES'.

	RULE	HOW DO WE DO THIS?	IF WE BREAK THE RULE
1			
2			
3			
4			
5			

ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΜΑΣ

- ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΕΥΝΟΗΤΟΙ
- ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΟΤΕ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΡΟΪΟΝ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΦΩΝΗ ΓΝΩΜΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΥΜΠΑΙΚΤΩΝ
- ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΘΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ, Π.Χ. ΑΝΤΙ ΓΙΑ "ΜΗΝ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΤΕ ΤΟΥΣ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ ΣΑΣ", ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΟ "ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ ΠΑΝΤΟΤΕ ΕΥΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΠΑΙΚΤΕΣ ΣΑΣ".

	ΚΑΝΟΝΑΣ	ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΥΤΟ;	ΕΑΝ ΠΑΡΑΒΙΑΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΑ
1			
2			
3			
4			
5			



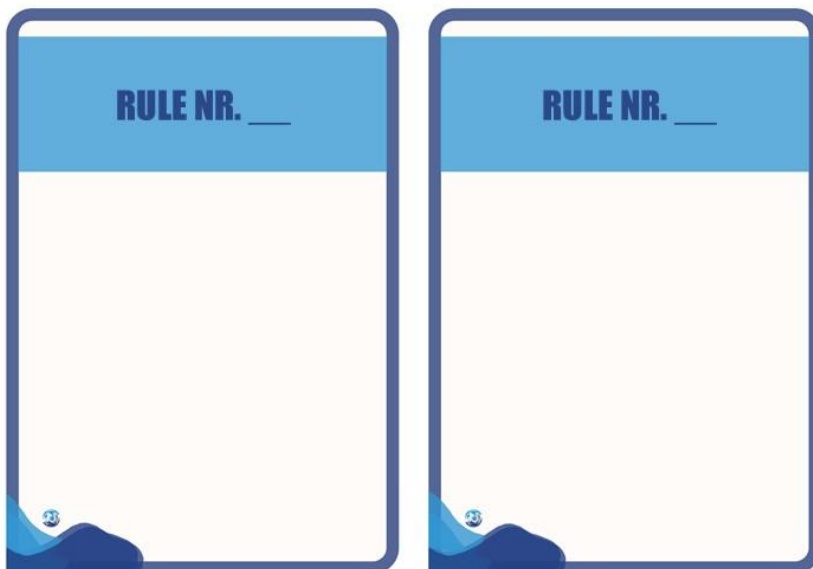
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Παράρτημα 6.2



Annex 6.2



Annex 6.2

ΚΑΝΟΝΑΣ ΑΡ. ____
[ΝΑ ΕΚΤΥΠΩΘΟΥΝ ΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ]



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



Υλικό για τη δραστηριότητα 8 "Μπορούμε να αλλάξουμε την κοινωνία"

Παράρτημα 8.1

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

Τι είναι ο εκφοβισμός;

[Εδώ μπορείτε να συμπεριλάβετε ένα απόσπασμα της Έρευνας του PINBALL:
https://pinballproject.eu/uploads/2022/12/PINBALL_Research.pdf].

Δήλωση Πρόθεσης

Δεσμευόμαστε να παρέχουμε ένα φιλόξενο, φιλικό και ασφαλές περιβάλλον για όλα τα μέλη μας

ούτως ώστε να μπορούν να συμμετέχουν στο ποδόσφαιρο σε χαλαρή και προστατευμένη ατμόσφαιρα. Ο εκφοβισμός κάθε είδους δεν γίνεται αποδεκτός στην [όνομα Ομάδας]. Εφόσον υπάρξει επεισόδιο εκφοβισμού, όλα τα μέλη της ομάδας και οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να μπορούν να μιλήσουν στην ομάδα τους για αυτό και να γνωρίζουν ότι τα περιστατικά θα αντιμετωπιστούν άμεσα και αποτελεσματικά από την ομάδα. Επιπρόσθετα, η [όνομα Ομάδας] δεσμεύεται να κάνει ό,τι πρέπει ώστε να διδάσκει τους παίκτες να φέρονται ο ένας στον άλλον με σεβασμό.

Διαδικασία παραπομπής σε περίπτωση εκφοβισμού



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.



ΒΗΜΑ 1. Κάθε παίκτης, προπονητής, γονέας και/ή μέλος του προσωπικού που αντιλαμβάνεται μορφή εκφοβισμού εντός του ποδοσφαιρικού πλαισίου, θα πρέπει να το αναφέρει στον Υπεύθυνο Πρόνοιας της Ομάδας ή σε ένα μέλος της επιτροπής της ομάδας.

ΒΗΜΑ 2. Οι γονείς/κηδεμόνες θα ενημερώνονται και θα τους ζητείται να προσέλθουν για να συζητήσουν το πρόβλημα.

ΒΗΜΑ 3. [Συμπληρώστε την κατάλληλη δράση]

ΒΗΜΑ 4. Η συμπεριφορά εκφοβισμού πρέπει να ερευνηθεί και ο εκφοβισμός να σταματήσει γρήγορα.

ΒΗΜΑ 5. Εφόσον η διαδικασία διαμεσολάβησης και ο εκφοβισμός συνεχιστεί, η Ομάδα θα εκκινήσει

πειθαρχική διαδικασία σύμφωνα με τα προβλεπόμενα στο καταστατικό της.

Προτεινόμενες Ενέργειες της Ομάδας

Ακολουθούν πιθανές ενέργειες στις οποίες μπορεί να προβεί η Ομάδα:

1. Συμφιλίωση, βάζοντας τα μέρη στο ίδιο τραπέζι να συζητήσουν.
2. Εφόσον αυτό αποτύχει ή δεν είναι αρμόζον, πρέπει να γίνουν συναντήσεις με τον γονέα/φροντίδα και το παιδί που ισχυρίζεται τον ισχυρισμό ώστε να διαπιστωθούν οι λεπτομέρειες του ισχυρισμού. Θα πρέπει να κρατηθούν πρακτικά.
3. Πρέπει να γίνουν συναντήσεις με τον γονέα/κηδεμόνα τόσο του θύματος όσο και του εκφοβίζοντος προκειμένου να συζητηθεί ο ισχυρισμός. Θα πρέπει να κρατηθούν πρακτικά.



Project supported
by



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



4. Κυρώσεις για τον εκφοβίζοντα, π.χ. προσωρινή ή μόνιμη αποβολή εφόσον συνεχιστεί ο εκφοβισμός. Θα πρέπει να εξεταστεί κατά πόσον είναι αρμόζουσα μια συνάντηση συμφιλίωσης μεταξύ των μερών.
5. Όλοι οι προπονητές οι οποίοι έρχονται σε επαφή και με τα δύο μέρη θα πρέπει να ενημερωθούν για τα ζητήματα και το αποτέλεσμα της διαδικασίας.
6. Οι πιο σοβαρές περιπτώσεις μπορούν να παραπεμφθούν στην Αστυνομία και/ή στο Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας.

Πρόληψη

[Συμπληρώστε τις πολιτικές και διαδικασίες πρόληψης της Ομάδας εδώ – συμπεριλαμβανομένου του προγράμματος PINBALL].



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.



Παράρτημα 8.2



Annex 8.4



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν, μολαταύτα, στον συγγραφέα/στους συγγραφείς και δεν απεικονίζουν απαραίτητα τις απόψεις και γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ φέρουν ευθύνη για αυτές.