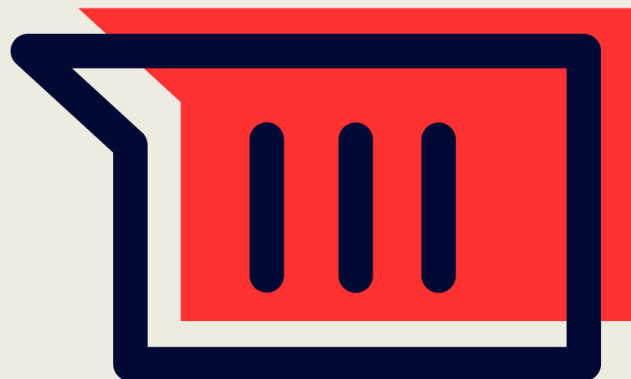




RED FLAG

Prevenire la violenza di genere
How to prevent gender based violence

2023-3-ITO3-KA210-YOU-000181904

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΜΨΥΧΩΤΕΣ



Co-funded by
the European Union

“Χρήση της μη τυπικής εκπαίδευσης για την πρόληψη της έμφυλης βίας μεταξύ των νέων”

Πίνακας Περιεχομένων

1. Τι είναι η μη τυπική εκπαίδευση (ΜΤΕ);	3
2. Γιατί να χρησιμοποιηθεί η ΜΤΕ για την πρόληψη της έμφυλης βίας (ΕΒ);	4
3. Η μη τυπική εκπαίδευση στα σχολεία	5
4. Μη τυπική εκπαίδευση εκτός σχολείων	7
5. Έλτιστες πρακτικές χρήσης της μη τυπικής εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας	10
6. Παραδείγματα δράσεων για εφαρμογή	11
6.1. Εντός σχολείου	11
6.1.1. Για την ηλικιακή ομάδα 12-14 ετών	11
6.1.2. Για την ηλικιακή ομάδα 14-16 ετών	14
6.1.3. Για την ηλικιακή ομάδα 14-16 ετών	18
6.2. Εκτός σχολείου	22
6.2.1. Για την ηλικιακή ομάδα 12-14 ετών	22
6.2.2. Για την ηλικιακή ομάδα 14-16 ετών	26
6.2.3. Για την ηλικιακή ομάδα 16-20 ετών	30
6.3. Σχεδίασε τη δική σου δραστηριότητα	34

1. Τι είναι η μη τυπική εκπαίδευση (ΜΤΕ);

Η μη τυπική εκπαίδευση αναφέρεται σε οργανωμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται εκτός του επίσημου σχολικού αναλυτικού προγράμματος, αλλά είναι στοχευμένες, επικεντρωμένες στον/στη μαθητή/μαθήτριά και ευέλικτες. Η ΜΤΕ συμπληρώνει την τυπική εκπαίδευση, εστιάζοντας σε αξίες, δεξιότητες ζωής και κοινωνική συμμετοχή.

Βασικά χαρακτηριστικά της ΜΤΕ:

- **Εθελοντική και συμμετοχική:** οι εκπαιδευόμενοι/ες επιλέγουν να συμμετάσχουν και είναι ενεργοί/ές στη διαδικασία.
- **Σχετική και ευελικτη:** τα προγράμματα προσαρμόζονται στις ανάγκες και την πραγματικότητα των συμμετεχόντων.
- **Διαδραστική και βιωματική:** η μάθηση βασίζεται στην εμπειρία, τον στοχασμό και τον διάλογο.
- **Βασισμένη σε αξίες:** προαγει τις δημοκρατικές αξίες, τα ανθρώπινα δικαιώματα και την κοινωνική ένταξη.
- **Ολιστική προσέγγιση:** αναπτύσσει γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες.

2. Γιατί να χρησιμοποιηθεί η ΜΤΕ για την πρόληψη της έμφυλης βίας (ΕΒ);

Η πρόληψη της έμφυλης βίας δεν αφορά μόνο την αύξηση της ενημέρωσης, αλλά και την αλλαγή αντιλήψεων, την αμφισβήτηση επιβλαβών κοινωνικών προτύπων και τη δημιουργία ασφαλών περιβαλλόντων. Η ΜΤΕ προσφέρει τον χώρο για αυτόν τον μετασχηματισμό, ιδιαίτερα για τους νέους και τις νέες που διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και τις πεποιθήσεις τους. Μέσα από τη ΜΤΕ, οι νέοι/νέες μπορούν να:

- Εξερευνήσουν τους ρόλους των φύλων και να αμφισβητήσουν τα στερεότυπα.
- Μάθουν για τη συναίνεση, τον σεβασμό και τα προσωπικά όρια.
- Καλλιεργήσουν ενσυναίσθηση, επικοινωνία και δεξιότητες διεκδίκησης.
- Αποκτήσουν αυτοπεποίθηση για να λειτουργήσουν ως σύμμαχοι ή υπερασπιστές ενάντια στην έμφυλη βία.

3. Η μη τυπική εκπαίδευση στα σχολεία

Νώ η τυπική εκπαίδευση επικεντρώνεται κυρίως στη γνωστική μάθηση, τα σχολεία αποτελούν επίσης έναν σημαντικό χώρο εφαρμογής μεθόδων μη τυπικής εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση κοινωνικών ζητημάτων όπως η έμφυλη βία (ΕΒ). Οι μέθοδοι αυτές υλοποιούνται συχνά μέσα από εξωσχολικές δραστηριότητες, άτυπες αλληλεπιδράσεις μεταξύ μαθητών/ριών και συνεργασίες με εξωτερικούς φορείς, προσφέροντας ευέλικτη, νεανικοκεντρική μάθηση. Στο πλαίσιο του σχολείου, η ΜΤΕ εμπλουτίζει την εκπαιδευτική εμπειρία ενθαρρύνοντας τη συμμετοχική δράση, τη συναισθηματική επεξεργασία και τη μάθηση βασισμένη σε αξίες.

- Εκπαίδευση από ομοτίμους και μάθηση από συνομηλίκους

Η ΜΤΕ στα σχολεία χρησιμοποιεί συχνά την εκπαίδευση από ομοτίμους ως στρατηγική για να προσεγγίσει τους/τις μαθητές/ριες μέσα από σχέσεις εμπιστοσύνης και οικειότητας. Οι νέοι/νέες νιώθουν συχνά πιο άνετα να συζητήσουν ευαίσθητα θέματα – όπως τα έμφυλα πρότυπα, τις υγιείς σχέσεις ή τη συναίνεση – με συνομηλίκους τους. Αυτή η προσέγγιση προάγει τη συλλογική ευθύνη, ενισχύει την ηγεσία των νέων και ενδυναμώνει την αξιοπιστία των μηνυμάτων.

- Θεματικά εργαστήρια και ειδικές εκδηλώσεις

Τα σχολεία ενσωματώνουν συχνά τη ΜΤΕ μέσα από ειδικές εκδηλώσεις ή ημέρες ευαισθητοποίησης, δημιουργώντας χώρο για θεματικά εργαστήρια που επιτρέπουν στους/στις μαθητές/ριες να εξερευνήσουν εις βάθος θέματα σχετικά με την ΕΒ. Οι δραστηριότητες αυτές βασίζονται σε διαδραστικές και βιωματικές μεθόδους – όπως το θέατρο, οι προσομοιώσεις ή οι συζητήσεις – για να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και την κριτική σκέψη. Εστιάζουν στο να ενθαρρύνουν τους/τις μαθητές/ριες να αναστοχαστούν πάνω σε κοινωνικούς κανόνες, να αναλύσουν

πραγματικές καταστάσεις και να εξασκηθούν σε εναλλακτικές αντιδράσεις σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

- Μαθητικές λέσχες και πρωτοβουλίες με ηγεσία νέων

Μαθητικές λέσχες με θεματικές όπως η ισότητα των φύλων, τα ανθρώπινα δικαιώματα ή η κοινωνική δικαιοσύνη προσφέρουν σταθερούς, εθελοντικούς χώρους για συνεχή ενασχόληση με την πρόληψη της ΕΒ. Οι λέσχες αυτές συχνά οργανώνουν καμπάνιες ευαισθητοποίησης, δημιουργικά έργα ή δράσεις συνηγορίας που ενδυναμώνουν τους/τις μαθητές/ριες να αντιμετωπίσουν ζητήματα που αφορούν την ίδια τους τη σχολική κοινότητα. Η έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη ηγετικών ικανοτήτων, συνεργασίας και ενεργού συμμετοχής μέσα από μαθητοκεντρικές πρωτοβουλίες.

- Καθοδηγούμενος στοχασμός και χώροι διαλογου

Μέσα στην τάξη ή σε ομαδικά πλαίσια, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υιοθετήσουν αρχές της ΜΤΕ δημιουργώντας τακτικά πλαίσια για ανοιχτό διάλογο και προσωπικό στοχασμό. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν κύκλους συζήτησης, αφηγήσεις ιστοριών ή δραστηριότητες βασισμένες σε αξίες, που προσκαλούν τους/τις μαθητές/ριες να μοιραστούν απόψεις και να εξετάσουν τις δικές τους πεποιθήσεις. Τέτοιοι χώροι ενισχύουν την συναισθηματική ασφάλεια, ενθαρρύνουν την ακρόαση με σεβασμό και βοηθούν στην οικοδόμηση ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας – βασικά στοιχεία για την πρόληψη της έμφυλης βίας.

4. Μη τυπική εκπαίδευση εκτός σχολείων

Η μη τυπική εκπαίδευση (ΜΤΕ) λαμβάνει χώρα σε ποικίλα περιβάλλοντα όπου οι νέοι/νέες μαθαίνουν, αναπτύσσονται και συμμετέχουν στις κοινότητές τους. Είναι ευέλικτη, χωρίς αποκλεισμούς και βασισμένη στη συμμετοχή – κάτι που την καθιστά ιδιαίτερα κατάλληλη για την προσέγγιση ευαίσθητων και πολύπλοκων θεμάτων, όπως η έμφυλη βία (ΕΒ). Ακολουθούν πέντε τυπικά περιβάλλοντα στα οποία οι προσεγγίσεις ΜΤΕ χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά για την εμπλοκή των νέων στην πρόληψη της ΕΒ, με έμφαση στα εκπαιδευτικά τους χαρακτηριστικά και την ενδεχόμενη επίδραση.

- Κέντρα νεότητας

Τα κέντρα νεότητας προσφέρουν άτυπα, ασφαλή περιβάλλοντα όπου οι νέοι/νέες συμμετέχουν εθελοντικά σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Σε αυτούς τους χώρους, η ΜΤΕ δίνει έμφαση στη μάθηση από συνομηλίκους, στη δημιουργική έκφραση και στον ανοιχτό διάλογο. Οι δραστηριότητες επικεντρώνονται στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης, στην αμφισβήτηση στερεοτύπων και στην εξερεύνηση θεμάτων όπως οι υγιείς σχέσεις και η συναίνεση, μέσα από καλλιτεχνικές, βιωματικές και διαλογικές μεθόδους. Ο άτυπος χαρακτήρας των κέντρων αυτών ενισχύει την εμπιστοσύνη και διευκολύνει την προσέγγιση ευαίσθητων ζητημάτων, όπως η ΈΒ, με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία των συμμετεχόντων.

- Δήμοι και τοπικές αυτοδιοικητικές δομές

Τα δημοτικά τμήματα νεολαίας, τα τοπικά συμβούλια και οι μονάδες κοινοτικής ανάπτυξης προσφέρουν πλατφόρμες για ενεργή συμμετοχή των νέων και εμπλοκή στη διαμόρφωση πολιτικών. Η ΜΤΕ σε αυτά τα περιβάλλοντα λαμβάνει συχνά τη μορφή συμμετοχικού σχεδιασμού, δημόσιων διαβουλεύσεων και αξιολογήσεων από νέους (π.χ. χαρτογράφηση

της ασφάλειας σε δημόσιους χώρους). Οι πρωτοβουλίες αυτές ενδυναμώνουν τους/τις νέους/νέες να συμβάλουν στη λήψη αποφάσεων που επηρεάζουν τις κοινότητές τους, να διεκδικούν ασφαλέστερα περιβάλλοντα και να συνεργάζονται με ενήλικες φορείς. Μέσα από δομημένα αλλά ευέλικτα σχήματα, οι νέοι/νέες καλλιεργούν την πολιτική τους συνείδηση ενώ παράλληλα προσεγγίζουν συστημικές πτυχές της ΈΒ.

- Εκπαιδευτικά προγράμματα μκο και οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών

Οι μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ) προσφέρουν συχνά στοχευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα χρησιμοποιώντας δομημένες μεθόδους ΜΤΕ. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν εργαστήρια, κατασκηνώσεις ηγεσίας νέων ή δράσεις κοινοτικής ευαισθητοποίησης, με στόχο την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και αξιών που σχετίζονται με την πρόληψη της ΈΒ. Η ΜΤΕ σε αυτό το πλαίσιο εστιάζει στην ενδυνάμωση, τον στοχασμό και τη δράση – εξοπλίζοντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες με πρακτικά εργαλεία για να αναγνωρίζουν, να ανταποκρίνονται και να αμφισβητούν τη βία. Δίνεται έμφαση στην εκπαίδευση από ομοτίμους, την παρέμβαση ως παρατηρητές/ριες, την ευαισθησία ως προς το φύλο και τη συνηγορία, με προσαρμοσμένες μεθόδους ανάλογα με το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο.

- Δημόσιες και κοινοτικές παραστάσεις

Καλλιτεχνικές και θεατρικές προσεγγίσεις στην κοινότητα αποτελούν ισχυρά εργαλεία της ΜΤΕ, ιδιαίτερα σε δημόσιους ή ημι-δημόσιους χώρους. Μέσα από παραστάσεις, αφήγηση ιστοριών και δημιουργική έκφραση, οι νέοι/νέες μπορούν να προσεγγίσουν ταμπού θέματα όπως η ΈΒ με προσβάσιμο και μη συγκρουσιακό τρόπο. Οι δραστηριότητες αυτές ενθαρρύνουν τον δημόσιο διάλογο, αμφισβητούν κοινωνικούς κανόνες και εμπλέκουν ευρύ κοινό σε στοχαστικές συζητήσεις. Παραστάσεις εμπνευσμένες από την τοπική κουλτούρα, γλώσσα και παράδοση μπορούν να προκαλέσουν ενσυναίσθηση, ευαισθητοποίηση και συλλογική ευθύνη – ειδικά όταν ακολουθούνται από συμμετοχική επεξεργασία ή ενεργό εμπλοκή του κοινού.

- Διαδικτυακές και ψηφιακές καμπάνιες

Οι ψηφιακές πλατφόρμες αποτελούν έναν ιδιαίτερα σχετικό χώρο για μη τυπική εκπαίδευση μεταξύ των νέων. Διαδικτυακές καμπάνιες, αφηγήσεις μέσω social media και διαδραστικό περιεχόμενο επιτρέπουν τη διάδοση μηνυμάτων πρόληψης της ΈΒ με φιλικό προς τους νέους τρόπο. Αυτές οι καμπάνιες χρησιμοποιούν συχνά δημιουργικές, πολυμεσικές προσεγγίσεις – όπως βίντεο, οπτική τέχνη, hashtags ή ψηφιακές προκλήσεις – για να πυροδοτήσουν διάλογο, να ενισχύσουν την ευαισθητοποίηση και να αντιμετωπίσουν τη διαδικτυακή βία και τα επιβλαβή έμφυλα πρότυπα. Είναι συνήθως με ηγεσία από νέους/νέες, συμμετοχικές και προσβάσιμες, επιτρέποντας ευέλικτη εμπλοκή, ενώ προωθούν την ψηφιακή ασφάλεια, την ενσυναίσθηση και τη συνηγορία.

5. Έλτιστες πρακτικές χρήσης της μη τυπικής εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση της έμφυλης βίας

- **Συμμετοχή των νέων:** ενσωμάτωση των νέων στον σχεδιασμό, τη διευκόλυνση και την αξιολόγηση των δραστηριοτήτων.
- **Ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον:** διασφαλιση ότι όλες οι φωνές ακούγονται και γίνονται σεβαστές· προστασία από επανατραυματισμό.
- **Συνεργασίες:** συνεργασία με εκπαιδευτικούς, γονείς, τοπικούς ηγέτες και κοινωνικούς λειτουργούς για ευρύτερη υποστήριξη.
- **Πολιτισμική ευαισθησία:** προσαρμογή του περιεχομένου στο τοπικό πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο χωρίς την αναπαραγωγή επιβλαβών προτύπων.
- **Παρακολούθηση και υποστήριξη:** παροχή δυνατοτήτων για συνεχιζόμενη συμμετοχή, στοχασμό και πρόσβαση σε επαγγελματική υποστήριξη, εάν χρειάζεται.

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για τη μη τυπική εκπαίδευση, μπορείς να εξερευνήσεις το εγχειρίδιο [“Με λίγα λόγια - Μη Τυπική Εκπαίδευση \(Αγγλικά\)”](#).

6. Παραδείγματα δράσεων για εφαρμογή

6.1. Εντός σχολείου

6.1.1. Για την ηλικιακή ομάδα 12-14 ετών

Τίτλος δράσης:

«Οι λέξεις έχουν δύναμη: ευαισθητοποίηση για τη λεκτική έμφυλη βία»

Ροή συνεδρίας:

1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά)

Στόχος: δημιουργία ασφαλούς χώρου, εισαγωγή στο θέμα και καθορισμός προσδοκιών.

- **Δραστηριότητα:** καλωσορίστε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες και παρουσιάστε το θέμα της λεκτικής έμφυλης βίας.
- **Δραστηριότητα γνωριμίας:** ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα/-ουσα να μοιραστεί την αγαπημένη του/της λέξη ή φράση (θετική ή ενδυναμωτική). Αυτό βοηθά να αναγνωριστεί η σημασία των λέξεων.

2. Δραστηριότητα προθερμανσης: «Σύννεφα Λέξεων» (10 λεπτά)

Στόχος: εισαγωγή στη δύναμη των λέξεων και ευαισθητοποίηση σχετικά με το έμφυλο λεξιλόγιο.

- **Δραστηριότητα:** Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να σκεφτούν λέξεις ή φράσεις που σχετίζονται με το φύλο (π.χ. λέξεις για αγόρια, κορίτσια ή στερεότυπα). Γράψτε τις σε πίνακα για να σχηματίσετε ένα "σύννεφο λέξεων" ή χρησιμοποιήστε ψηφιακό εργαλείο.
- **Συζήτηση:** πως σας κάνουν να νιώθετε αυτές οι λέξεις; Είναι θετικές ή αρνητικές; Πώς μπορούν οι λέξεις να επηρεάσουν τους άλλους;

3. Βίντεο ή διήγηση ιστορίας: «Μια μερα απο τη ζωη» (10 λεπτά)

Στόχος: κατανοηση της λεκτικής έμφυλης βίας μέσω αφήγησης, ενίσχυση της συναισθηματικής σύνδεσης και ευαισθητοποίηση.

- **Δραστηριότητα:** προβαλετε ένα σύντομο βίντεο ή διηγηθείτε μια σχετική ιστορία για έναν/μία μαθητή/-τρια που βιώνει λεκτική έμφυλη βία. Η ιστορία πρέπει να αναδεικνύει τον συναισθηματικό αντίκτυπο των προσβλητικών λέξεων.
- **Συζήτηση** σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες:
 - Πώς επηρέασαν οι λέξεις το πρόσωπο της ιστορίας;
 - Τι θα μπορούσε να είχε ειπωθεί αντί αυτών των λέξεων;
 - Πώς θα μπορούσε να είχε διαχειριστεί διαφορετικά η κατάσταση;

4. Ομαδική δραστηριότητα: παιχνιδι ρολων «Σταμάτα τη βια» (10 λεπτά)

Στόχος: παροχη πρακτικών εργαλείων για την κατανόηση και πρόληψη της λεκτικής έμφυλης βίας μέσω ενεργής συμμετοχής.

- **Δραστηριότητα:** σε μικρές ομάδες (3–4 άτομα), οι συμμετέχοντες/-ουσες παίζουν ρόλους σε ένα σενάριο όπου εμφανίζεται λεκτική έμφυλη βία (π.χ. ένας/μία μαθητής/-τρια κάνει προσβλητικό σχόλιο για την εμφάνιση ή τη συμπεριφορά άλλου/-ης μαθητή/-τριας). Στη συνέχεια, προτείνουν τρόπους παρέμβασης.
 - Π.χ. κάποιος/α παρεμβαίνει λέγοντας στον/στη δράστη να σκεφτεί τι λέει ή αλλάζοντας θέμα.
- **Συζήτηση:** καθε ομάδα παρουσιάζει τι έκανε και συζητά ποιες στρατηγικές λειτούργησαν.

5. Στοχασμός και συζήτηση: «Πώς μπορούμε να την προλαβουμε;» (5 λεπτά)

Στόχος: αναστοχασμός πάνω στη δράση, εμπέδωση της μάθησης και αναζήτηση προληπτικών λύσεων.

- **Δραστηριότητα:** ολομελεια – καθοδηγούμενη συζήτηση:
 - Τι μπορούμε να κάνουμε όταν ακούμε ή βλέπουμε λεκτική έμφυλη βία;
 - Τι μπορούμε να πούμε για να την αποτρέψουμε και να στηρίξουμε τους άλλους;

Καταγράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα και υπογραμμίστε βασικές δράσεις, όπως το να υπερασπιζόμαστε άλλους, να χρησιμοποιούμε ευγενικές λέξεις και να παρεμβαίνουμε όταν χρειάζεται.

6. Κλείσιμο και συμπεράσματα (5 λεπτά)

Στόχος: συνοψη της δράσης, επιβεβαίωση της κατανόησης και έμπνευση για δράση.

- **Δραστηριότητα:** συντομη επανάληψη των βασικών σημείων. Έμφαση στη σημασία της θετικής χρήσης των λέξεων και της ενεργητικής στάσης ενάντια στη λεκτική έμφυλη βία.
- **Μήνυμα κλεισίματος:** «Οι λέξεις έχουν τη δύναμη να χτίσουν ή να καταστρέψουν. Ας τις χρησιμοποιούμε με σοφία για να κάνουμε όλους και όλες να νιώθουν σεβασμό».
- **Κάλεσμα σε δράση:** δώστε σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα ένα ενημερωτικό φυλλάδιο ή αφίσα με υπενθυμίσεις και πηγές για την πρόληψη της λεκτικής έμφυλης βίας.

6.1.2. Για την ηλικιακή ομάδα 14-16 ετών

Τίτλος δρασης:

«Κατανόηση και προληψη της ψυχολογικής βίας με φυλο»

Ροή συνεδρίας:

1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά)

Στόχος: δημιουργία κατάλληλου κλίματος, εισαγωγή στο θέμα και παρουσίαση των στόχων της συνεδρίας.

- ο **Δραστηριότητα:** ξεκινήστε δημιουργώντας έναν ασφαλή και ανοιχτό χώρο. Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν κάτι που ήδη γνωρίζουν ή έχουν ακούσει για την ψυχολογική βία με βάση το φύλο (χωρίς κριτική, απλά μια αντανάκλαση της προϋπάρχουσας γνώσης).

2. Δραστηριότητα γνωριμίας «Τι κρύβεται πίσω από τη μάσκα;» (10 λεπτά)

Στόχος: εμβάθυνση στην κατανόηση της ψυχολογικής βίας με τη χρήση μεταφορών και διάσπαση του συναισθηματικού φράγματος.

- ο **Δραστηριότητα:** διανείμετε μάσκες (πραγματικές ή από χαρτί). Ζητήστε από τους μαθητές να διακοσμήσουν τη μάσκα ώστε να αναπαριστά ένα άτομο που κρύβει τα συναισθήματά του, χρησιμοποιώντας σύμβολα ή χρώματα. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πώς η ψυχολογική βία μπορεί να κρύβεται πίσω από μια μάσκα.
- ο **Συζήτηση:** αφού διακοσμήσουν τις μάσκες, ζητήστε τους να σκεφτούν: «Γιατί οι άνθρωποι φορούν μάσκες; Τι μπορεί να κρύβουν;» Οδηγήστε μια σύντομη συζήτηση για το πώς η ψυχολογική βία μπορεί να είναι αόρατη και να μη φαίνεται στην επιφάνεια.

3. Ομαδική συζήτηση: «Τι είναι η ψυχολογική βία με φύλο;» (10 λεπτά)

Στόχος: εισαγωγή στην έννοια της ψυχολογικής βίας με φύλο, τις μορφές της και τον αντίκτυπό της.

- **Δραστηριότητα:** μετά το παιχνίδι γνωριμίας, χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο ψυχολογικής βίας με βάση το φύλο (π.χ. gaslighting, συναισθηματική χειραγώγηση, κοινωνικός αποκλεισμός λόγω φύλου).
 - Οι ομάδες συζητούν το σενάριο, εντοπίζουν πώς αντανakλά την ψυχολογική βία, πώς μπορεί να αισθάνεται το θύμα, και τι μπορεί να γίνει για να σταματήσει.
- **Συζήτηση:** κάθε ομάδα παρουσιάζει το σενάριο και τα συμπεράσματά της στην ολομέλεια. Συζητήστε πώς η ψυχολογική βία είναι πιο δύσκολο να αναγνωριστεί σε σχέση με τη σωματική, αλλά εξίσου επιβλαβής.

4. Μελέτη περίπτωσης: «Σπάζοντας τη σιωπή» (10 λεπτά)

Στόχος: κατανόηση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της ψυχολογικής βίας με φύλο και ανάπτυξη ενσυναίσθησης μέσα από αφήγηση.

- **Δραστηριότητα:** παρουσιάστε μια μελέτη περίπτωσης, πραγματική ή φανταστική, ατόμου που έχει βιώσει ψυχολογική βία. Η μελέτη πρέπει να περιγράφει πώς μπορεί να αισθάνεται το θύμα με το πέρασμα του χρόνου, την επίδραση στην αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές συνέπειες (π.χ. απομόνωση, άγχος). Μετά την ανάγνωση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν:
 - *Πώς νομίζετε ότι νιώθει αυτό το άτομο καθημερινά;*
 - *Τι στρατηγικές θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίσει την κατάσταση;*

– Ποιος ρόλος μπορούν να έχουν οι συνομήλικοι για να στηρίξουν κάποιον που βιώνει ψυχολογική βία;

- ο **Συζήτηση:** οδηγήστε μια συζήτηση για το πώς η ψυχολογική βία εκδηλώνεται διαφορετικά ανάλογα με το πλαίσιο και σκεφτείτε τρόπους παρέμβασης ή υποστήριξης του θύματος.

5. Στρατηγικές προληψης: «Οι λέξεις μετράνε» (5 λεπτά)

Στόχος: ευαισθητοποίηση για τη σημασία της γλώσσας και της συμπεριφοράς στην πρόληψη της ψυχολογικής βίας με φύλο.

- ο **Δραστηριότητα:** ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τρόπους να προάγουν τον σεβασμό και την μη βίαιη επικοινωνία στην καθημερινότητά τους. Π.χ., συζητήστε τη διαφορά ανάμεσα στις υποστηρικτικές και στις βλαβερές λέξεις, ή ανάμεσα στην εποικοδομητική κριτική και τη συναισθηματική χειραγώγηση.
 - Οι μαθητές γράφουν 3 πράγματα που μπορούν να κάνουν ή να πουν για να προωθήσουν την ισότητα των φύλων και να προλάβουν την ψυχολογική βία στο περιβάλλον τους (σχολείο, κοινωνικά μέσα, σπίτι).
- ο **Συζήτηση:** κάθε μαθητής μοιράζεται μία στρατηγική με την ομάδα και ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα βασικά σημεία.

6. Κλεισιμο και συμπερασματα (5 λεπτά)

Στόχος: συνοψη των βασικων σημειων, ενισχυση της μαθησης και προτροπη για συνεχη σκεψη.

- ο **Δραστηριότητα:** ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν κάτι που έμαθαν και πώς μπορούν να το εφαρμόσουν στη ζωή τους.
 - Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο «μια λέξη»: κάθε μαθητής περιγράφει τη συνεδρία με μία λέξη.



RED FLAG

- **Συζήτηση:** δώστε μια τελική παρότρυνση – ενθαρρύνετε τους μαθητές να αντιδρούν και να μιλούν όταν βλέπουν ψυχολογική βία με φύλο. Παρέχετε πόρους για βοήθεια και περαιτέρω ανάγνωση.

6.1.3. Για την ηλικιακή ομάδα 14-16 ετών

Τίτλος δρασης:

«Κατανόηση και προληψη της έμφυλης ενδοοικογενειακής βίας»

Ροή συνεδρίας:

1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά)

Στόχος: δημιουργία θετικού κλίματος, εισαγωγή στο θέμα και παρουσίαση των στοχων της συνεδρίας.

- ο **Δραστηριότητα:** δημιουργήστε ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον. Παρουσιάστε με συντομία το θέμα της έμφυλης ενδοοικογενειακής βίας και τη σημασία του. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τι γνωρίζουν ήδη για την ενδοοικογενειακή βία (μέσω σήκωσης χεριού ή γράφοντας μια πρόταση σε ένα χαρτάκι που θα κολλήσουν σε έναν πίνακα).

2. Δραστηριότητα προθερμανσης: «Ποιο είναι το μήνυμα;» (10 λεπτά)

Στόχος: ευαισθητοποίηση για τα μηνύματα που λαμβάνουμε από την κοινωνία, τα μέσα ενημέρωσης και τους συνομηλίκους για τους έμφυλους ρόλους και τις σχέσεις.

- ο **Δραστηριότητα:** δείξτε μια σειρά από εικόνες ή σύντομα βίντεο (π.χ. διαφημίσεις, σκηνές από ταινίες, αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) που αντικατοπτρίζουν στερεοτυπικούς ρόλους ή ανθυγιεινές δυναμικές σχέσεων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν αν τα μηνύματα είναι θετικά ή αρνητικά σε σχέση με τους ρόλους των φύλων, τις σχέσεις και τις σχέσεις εξουσίας.

- ο **Συζήτηση:** συζητήστε πώς τα κοινωνικά και τα μηνύματα των μέσων μπορούν να εξομαλύνουν ή να ενισχύσουν ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως ο έλεγχος, η ζήλια ή η χειραγώγηση στις σχέσεις.

3. Συζήτηση σε μικρές ομάδες: «Αναγνωρίζοντας τα σημάδια της ενδοοικογενειακής βίας» (10 λεπτά)

Στόχος: ενίσχυση της ικανότητας αναγνώρισης συμπεριφορών και ενδείξεων που σχετίζονται με την έμφυλη ενδοοικογενειακή βία.

- ο **Δραστηριότητα:** χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Δώστε σε κάθε ομάδα ένα χαρτί ή flipchart με λίστα συμπεριφορών και ενδείξεων (π.χ. απομόνωση, ελεγκτική συμπεριφορά, λεκτική κακοποίηση, σωματικά τραύματα, άγχος). Ζητήστε τους να εντοπίσουν ποια αποτελούν **κόκκινες σημαίες**.
- ο **Συζήτηση:** κάθε ομάδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της και ο/η συντονιστής/τρια διευθύνει συζήτηση για το πώς εμφανίζονται αυτά τα σημάδια στην καθημερινή ζωή, ιδιαίτερα στις σχέσεις νέων. Τονίστε ότι η βία μπορεί να ξεκινήσει με μικρές, λεπτές συμπεριφορές που κλιμακώνονται με τον χρόνο.

4. Διαδραστική μελέτη περιπτώσεων: «Εσύ τι θα έκανες;» (10 λεπτά)

Στόχος: εφαρμογή γνώσεων σε ένα ρεαλιστικό σενάριο, ενίσχυση κριτικής σκέψης και ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

- ο **Δραστηριότητα:** παρουσιάστε μια φανταστική αλλά ρεαλιστική περίπτωση ενός νέου ατόμου που βιώνει ενδοοικογενειακή βία (π.χ. φίλος, συγγενής ή γνωστός στην κοινότητα).
 - **Παράδειγμα:** «Η Άννα, 17 χρονών, βρίσκεται σε σχέση εδώ και 6 μήνες. Πρόσφατα, ο σύντροφός της εμφανίζει ελεγκτικές συμπεριφορές: ελέγχει το

κινητό της, της υπαγορεύει τι να φορά και την απομονώνει από τους φίλους της. Νιώθει άγχος και φόβο αλλά δεν ξέρει τι να κάνει».

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες:
 - Τι θα έκανες αν ήσουν στη θέση της Άννας?
 - Πώς θα βοηθούσες μια φίλη ή φίλο που περνάει κάτι παρόμοιο?
 - Ποια άμεσα βήματα θα μπορούσε να κάνει η Άννα; Ποιες στρατηγικές μακροπρόθεσμα?
- **Συζήτηση:** οι ομάδες παρουσιάζουν τις απόψεις τους και ο/η εκπαιδευτής/τρια παρέχει βασικές πληροφορίες και πόρους για το πώς μπορούμε να παρέμβουμε με ασφάλεια ή να ζητήσουμε βοήθεια.

5. Πρόληψη και ενδυναμωση: «Δημιουργία σχεδίου ασφαλείας» (5 λεπτά)

Στόχος: εξοπλισμός των μαθητών με πρακτικά εργαλεία πρόληψης και διαχείρισης της βίας.

- **Δραστηριότητα:** παρουσιάστε στους μαθητές ένα απλό πλαίσιο για τη δημιουργία προσωπικού σχεδίου ασφαλείας, που περιλαμβάνει:
 - Αναγνώριση ασφαλών ατόμων για υποστήριξη (φίλοι, οικογένεια, σύμβουλοι).
 - Κατανόηση προειδοποιητικών σημάτων και κατάλληλων ενεργειών.
 - Μάθηση ορίων στις σχέσεις.
 - Τρόποι στήριξης φίλων που μπορεί να βιώνουν κακοποιητικές σχέσεις.
- Ζητήστε από κάθε μαθητή να γράψει μια ενέργεια που θα μπορούσε να κάνει αν βρεθεί ο ίδιος ή κάποιος άλλος σε μια μη ασφαλή ή ελεγκτική σχέση.
- **Συζήτηση:** προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν μία από τις ενέργειές τους. Τονίστε τη σημασία του να έχουμε ένα σχέδιο δράσης για πρόληψη και προστασία.

6. Κλείσιμο και αξιολογηση (5 λεπτά)

Στόχος: συνοψη της συνεδρίας, ενίσχυση των βασικών σημείων και ενθάρρυνση της προσωπικής αναστοχαστικής σκέψης.

- **Δραστηριότητα:** ζητηστε από τους μαθητές να απαντήσουν σε μία από τις ακόλουθες ερωτήσεις (γραφτώς ή προφορικά):
 - *Ποιο είναι ένα πράγμα που έμαθες σήμερα και δεν ήξερες πριν;*
 - *Τι μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις στην πρόληψη της έμφυλης ενδοοικογενειακής βίας στην κοινότητά σου;*
 - *Πώς μπορείς να βοηθήσεις έναν φίλο ή φίλη που ενδέχεται να βιώνει βία στο σπίτι;*
- **Συζήτηση:** ο/η εκπαιδευτής/τρια συνοψίζει τα βασικά σημεία: ορισμός της ενδοοικογενειακής βίας, αναγνώριση σημαδιών, ασφαλείς τρόποι παρέμβασης και πόροι βοήθειας (π.χ. γραμμές βοήθειας, τοπικά καταφύγια, υπηρεσίες συμβουλευτικής).

6.2. Εκτός σχολείου

6.2.1. Για την ηλικιακή ομάδα 12-14 ετών

Τίτλος δρασης:

«Σεβασμός εκτος διαδικτυου, και εντος: αντιμετωπιζοντας την εμφυλη παρενοχληση στον ψηφιακο κοσμο»

Ροή συνεδρίας:

1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή (10 λεπτά)

Στόχος: να τεθεί το πλαίσιο για μια συνεδρία με σεβασμό και να εισαχθεί το θέμα της συμπεριφοράς και του σεβασμού στο διαδίκτυο.

- **Δραστηριότητα:** κυκλος καλωσορίσματος. Εισαγωγή του θέματος με τις ερωτήσεις:
 - Πόσο χρόνο περνάς καθημερινά στο διαδίκτυο;
 - Έχεις δει ποτέ κάτι στο διαδίκτυο που να έκανε κάποιον να νιώσει άβολα ή μη ασφαλής;
- **Δραστηριότητα γνωριμίας – «Ο ψηφιακος εαυτος μου»:** καθε συμμετέχοντας σχεδιάζει ένα απλό avatar που να τον/την εκπροσωπεί διαδικτυακά (π.χ. gamer, συνομιλητής, αυτός/ή που μοιράζεται περιεχόμενο, που σκρολάρει). Μοιράζεται ένα διασκεδαστικό στοιχείο ή την αγαπημένη του εφαρμογή.

2. Δραστηριότητα προθερμανσης: «Αντιδράσεις με emoji» (10 λεπτά)

Στόχος: να αναλογιστούν οι συμμετέχοντες τις συναισθηματικές αντιδράσεις σε διάφορες μορφές διαδικτυακής αλληλεπίδρασης.

- ο **Δραστηριότητα:** παρουσίαση μιας σειράς από υποθετικά διαδικτυακά σχόλια/μηνύματα σε αφίσες ή διαφάνειες (κάποια σεβαστικά, κάποια διακριτικά προσβλητικά ή ξεκάθαρα παρενοχλητικά).

Παραδείγματα:

- *Είσαι αρκετά έξυπνη... για κορίτσι.*
 - *Κανείς δεν θέλει να βλέπει αγόρια να κλαίνε.*
 - *Στείλε μια φωτογραφία ;)*
 - *Ευχαριστώ για τη βοήθεια! Είσαι φοβερός/ή.*
 - Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε σχόλιο με κάρτες emoji (😊 😞 😭 😬 κλπ.) δείχνοντας πώς τους έκανε να νιώσουν.
- ο **Συζήτηση:**
 - *Γιατί αυτό το μήνυμα φάνηκε σωστό ή λάθος;*
 - *Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε ένα αστείο και σε παρενόχληση;*

3. Αληθινή Ιστορία ή βίντεο: «Τι συμβαίνει στο διαδίκτυο» (15 λεπτά)

Στόχος: κατανόηση της πραγματικής συναισθηματικής και κοινωνικής επίδρασης της διαδικτυακής παρενόχλησης.

- ο **Δραστηριότητα:** προβολή σύντομου animation ή ανάγνωση μιας ιστορίας (βασισμένης σε πραγματικά γεγονότα ή μυθοπλασία) σχετικά με ένα νέο άτομο που λαμβάνει μηνύματα με βάση το φύλο του ή αποκλείεται από ομαδική συνομιλία.
- ο **Αναστοχασμός σε μικρές ομάδες:**
 - *Τι συνέβη στην ιστορία;*
 - *Πώς ένιωσε το άτομο;*
 - *Υπήρξε κάποιος που βοήθησε ή μίλησε;*
 - *Τι θα έκανες διαφορετικά;*

4. Ομαδική δραστηριότητα: «Κάρτες ρολων για διαδικτυακά σενάρια» (25 λεπτά)

Στόχος: άσκηση θετικής ψηφιακής συμπεριφοράς και δεξιοτήτων παρέμβασης.

- **Δραστηριότητα:** σε ομάδες των 3-4 ατόμων, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν κάρτες ρολων με ρεαλιστικά διαδικτυακά σενάρια, όπως:
 - Ένα αγόρι χλευάζεται επειδή ανέβασε TikTok χορό.
 - Ένα κορίτσι πιέζεται να στείλει φωτογραφία.
 - Κάποιος αποκλείεται από ομαδική συνομιλία επειδή αντέδρασε σε σεξιστικό σχόλιο.
- **Ρόλοι:**
 - Το άτομο που στοχοποιείται.
 - Ο/η παρατηρητής/παρατηρήτρια.
 - Το άτομο που στέλνει το μήνυμα.
 - Ένας φίλος/μία φίλη που θέλει να βοηθήσει.
- Οι ομάδες παίζουν ένα μικρό σενάριο και το επαναλαμβάνουν εφαρμόζοντας μια θετική παρέμβαση (π.χ. έκφραση αντίθεσης, στήριξη, αναφορά του περιστατικού).
- **Συζήτηση:** καθε ομάδα μοιράζεται τι λειτούργησε και τι ήταν δύσκολο.

5. Αναστοχασμός: «Το ψηφιακό μου αποτυπώμα, η δύναμη μου» (15 λεπτά)

Στόχος: αναπτυξη συνειδητοποίησης για την προσωπική ευθύνη και τα εργαλεία ασφαλούς διαδικτυακής συμπεριφοράς.

- **Δραστηριότητα:** Οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια μίνι-αφίσα με τα εξής:
 - Ένα πράγμα που είδαν στο διαδίκτυο και ήταν επιβλαβές.
 - Ένα πράγμα που μπορούν να πουν ή να κάνουν όταν βλέπουν διαδικτυακή παρενόχληση.

- Ένα πράγμα για το οποίο θέλουν να τους θυμούνται στο διαδίκτυο.
- ο Προαιρετικά: οι αφίσες μπορούν να αναρτηθούν στον χώρο.

6. Κλείσιμο και συμπεράσματα (5 λεπτά)

Στόχος: ενίσχυση των βασικών συμπερασμάτων και ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ώστε να αναλάβουν δράση.

- ο **Συζήτηση:**
 - Ποιο είναι ένα πράγμα που έμαθες σήμερα και σε εξέπληξε;
 - Πώς μπορούμε να κάνουμε το διαδίκτυο ασφαλέστερο για όλους;
- ο **Μήνυμα κλεισίματος:** Ο διαδικτυακός μας κόσμος είναι πραγματικός. Ο τρόπος που φερόμαστε εκεί έχει σημασία. Καλοσύνη, σεβασμός και θάρρος – αυτά είναι τα δικά σου εργαλεία δύναμης.
- ο **Κάλεσμα σε δράση:** διανομή ενός φιλικού προς τους νέους εντύπου “εργαλειοθηκή ψηφιακού σεβασμού” με:
 - εκφράσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για παρέμβαση.
 - πως να αναφέρουν επιβλαβές περιεχόμενο.
 - εμπιστευτικά άτομα ή υπηρεσίες στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν.
 - λιστα με “χρυσούς ψηφιακούς κανονες”.

6.2.2. Για την ηλικιακή ομάδα 14-16 ετών

Τίτλος δρασης:

«Πες το σωστά: αντιμετωπίζοντας τη λεκτική βία και τον καθημερινό σεξισμό»

Ροή συνεδρίας:

1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή (10 λεπτά)

Στόχος: να χτίσουμε εμπιστοσύνη, να παρουσιάσουμε το θέμα της συνεδρίας και να αναγνωρίσουμε την επίδραση της γλώσσας στον σχηματισμό στάσεων.

- ο **Δραστηριότητα:** συντομος κύκλος ερωτήσεων με την ερώτηση:
 - Έχεις ποτέ ακούσει κάποιο σχόλιο ή αστείο που δεν σου άρεσε – αλλά δεν ήξερες τι να πεις;
- ο **Δραστηριότητα γνωριμίας «Λέξεις που ενεργοποιούν»:** καθε συμμετέχων γράφει μια λέξη ή φράση που έχει ακούσει και του φάνηκε προσβλητική ή άβολη (μπορεί να γίνει ανώνυμα). Συλλέγονται και αφήνονται για συζήτηση αργότερα.

2. Δραστηριότητα προθερμανσης: «Απλά αστείο;» (10 λεπτά)

Στόχος: να αναλύσουμε πώς η γλώσσα που παρουσιάζεται ως χιούμορ μπορεί να ενισχύσει επιβλαβείς έμφυλες νόρμες.

- ο **Δραστηριότητα:** διαβαζουμε παραδείγματα κοινών «αστείων» ή φράσεων (π.χ., «Τα κορίτσια είναι τόσο συναισθηματικά», «Γίνε άντρας», «Το ζητάει με την εμφάνιση της»).

Ρωτήστε:

- Είναι αυτό αστείο ή επιβλαβές;
- Ποιος κερδίζει από αυτά τα αστεία; Ποιος πληγώνεται;

- ο **Συζήτηση:** Οδηγούμε μια σύντομη συζήτηση για τη διαφορά μεταξύ πρόθεσης και επίπτωσης, και πώς η «κανονικοποίηση» της γλώσσας μπορεί να οδηγήσει σε βαθύτερα προβλήματα.

3. Πραγματική ιστορία η συντομο βίντεο: «Όλα ξεκινούν με τις λέξεις» (15 λεπτά)

Στόχος: να δείξουμε μέσα από αφήγηση τις πραγματικές συναισθηματικές και κοινωνικές συνέπειες της λεκτικής βίας.

- ο **Δραστηριότητα:** προβολή σύντομου βίντεο ή ανάγνωση μαρτυρίας πρώτου προσώπου ενός εφήβου που υφίσταται λεκτική παρενόχληση ή προσβολή στην τάξη ή στο διαδίκτυο.
- ο **Ερωτήσεις σε μικρές ομάδες:**
 - Τι είδους λεκτική βία παρατηρήσατε;
 - Πώς επηρέασε συναισθηματικά και κοινωνικά το άτομο;
 - Γιατί ίσως κάποιοι κρατούν το στόμα τους κλειστό σε αυτές τις καταστάσεις;

4. Ομαδική δραστηριότητα: «Η σκαλα της γλώσσας» (25 λεπτά)

Στόχος: να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να αναλύσουν το φάσμα της λεκτικής επιθετικότητας – από αστεία και στερεότυπα μέχρι παρενόχληση – και να αναπτύξουν εναλλακτικές απαντήσεις.

- ο **Δραστηριότητα:** σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν 10 φράσεις που κυμαίνονται από ήπια στερεότυπα μέχρι ξεκάθαρες επιθετικές προσβολές. Τις τοποθετούν σε μια «σκάλα»:
 - μικροεπιθεσεις.
 - ενισχυση έμφυλων στερεοτυπων.
 - ασεβεις η προσβλητικες.

- παρενοχληση.
- Έπειτα προτείνουν:
 - Μια καλύτερη εκδοχή της ίδιας φράσης.
 - ή
 - ναν τρόπο που κάποιος μπορεί να απαντήσει ή να παρέμβει με σεβασμό.
- **Παρουσίαση:** each group shares a few examples with the whole group.

5. Άσκηση δεξιοτητων: «Ξαναγυρίζουμε και αντιδρούμε» (20 λεπτά)

Στόχος: να εξασκηθούν σε τεχνικές άμεσης παρέμβασης για να διακόψουν τη λεκτική βία.

Δραστηριότητα: παιχνιδι ρόλων με μικρές σκηνές όπου γίνεται έμφυλο σχόλιο (π.χ., μια παρέα κοροϊδεύει την εμφάνιση ή την έκφραση φύλου κάποιου). Ένας παίζει τον ομιλητή, ένας το στόχο, ένας τον παρατηρητή. Μετά την πρώτη παρουσίαση, κάνουμε «rewind» - ζητάμε από διαφορετικό παρατηρητή να παρέμβει με μία από τις παρακάτω στρατηγικές:

- να ρωτήσει: «Τι εννοείς με αυτό;»
 - να αλλάξει θέμα ή να κάνει αστείο που προκαλεί το σχόλιο.
 - να στηρίξει: να παρηγορήσει ή να επιβεβαιώσει το στόχο μετά.
 - να καταγγείλει: να πει γιατί το σχόλιο δεν είναι σωστό.
- **Συζήτηση:** Ποιες απαντήσεις ένιωσες φυσικές; Ποιες ήταν δύσκολες να τις πεις;

6. Στοχασμός και κλεισιμο (10 λεπτά)

Στόχος: να εδραιώσουμε τα βασικά μηνύματα και να ενδυναμώσουμε τους νέους να εφαρμόσουν όσα έμαθαν.

- **Δραστηριότητα:** ήσυχος στοχασμός. Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τις παρακάτω προτάσεις:
 - Μια λέξη που θέλω να χρησιμοποιώ περισσότερο είναι...

- Μια φράση που θα προκαλέσω την επόμενη φορά που την ακούσω είναι...
- Ένας τρόπος που θα στηρίξω άλλους είναι...
- **Κύκλος κλεισίματος:** προσκαλούμε όποιον θέλει να μοιραστεί μία από τις απαντήσεις του.
- **Μήνυμα κλεισίματος:** Οι λέξεις διαμορφώνουν τον κόσμο γύρω μας. Ας γίνουμε η γενιά που θα τον διαμορφώσει με δικαιοσύνη, σεβασμό και θάρρος.
- **Προαιρετικό υλικό:** διανέμεται κάρτα «πες το σωστά» με:
 - κυρίες φράσεις παρέμβασης.
 - συμβουλές για την αντιμετώπιση της λεκτικής βίας.
 - πενθυμηση ότι η γλώσσα μπορεί να περιλαμβάνει ή να αποκλείει.

6.2.3. Για την ηλικιακή ομάδα 16-20 ετών

Τίτλος δρασης:

«Όρια που δεν περνιούνται: κατανόηση και προληψη της φυσικής βίας με βάση το φύλο»

Ροή συνεδρίας:

1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή (10 λεπτά)

Στόχος: δημιουργία ενός ασφαλούς, ώριμου περιβάλλοντος για την εξερεύνηση ευαίσθητων θεμάτων. Εισαγωγή στο θέμα και κανόνες συμπεριφοράς.

- ο **Δραστηριότητα:** ανοιχτός κύκλος με κανόνες που συνδιαμορφώνονται με τους συμμετέχοντες (π.χ., σεβασμός, εμπιστευτικότητα, χωρίς κριτική, χώρος να αποχωρήσει όποιος χρειαστεί). Έναρξη συζήτησης:
 - Όταν ακούς ‘φυσική βία’, τι σου έρχεται στο μυαλό;
 - Τι γίνεται όταν αυτή σχετίζεται με το φύλο - αλλάζει το πλαίσιο ή το νόημα;

2. Δραστηριότητα γνωριμίας: «Γραμμή στην άμμο» (10 λεπτά)

Στόχος: εξερεύνηση ορίων, σεβασμού και διαφορετικών απόψεων.

- ο **Δραστηριότητα:** χρησιμοποιήστε έναν φυσικό χώρο ή κολλητική ταινία για να δημιουργήσετε μια «γραμμή». Διαβάστε δηλώσεις και οι συμμετέχοντες προχωρούν μπροστά αν συμφωνούν ή μένουν πίσω αν διαφωνούν. Παραδείγματα δηλώσεων:
 - Δεν είναι ποτέ σωστό να σπρώχνεις κάποιον, ακόμα και σε καβγά.
 - Η ζήλια είναι σημάδι ότι κάποιος σε αγαπάει πραγματικά.
 - Κάποιες φορές οι άνθρωποι προκαλούν τη φυσική βία.
- ο **Συζήτηση:**
 - Τι παρατηρήσατε για τις αντιδράσεις των ανθρώπων;

- Γιατί οι ιδέες μας για τη βία μερικές φορές συγκρούονται με τις αξίες μας;

3. Βασικό περιεχόμενο: ιστορία η μελετη περίπτωσης «Πίσω από κλειστές πόρτες» (15 λεπτά)

Στόχος: βαθύτερη κατανόηση του πώς η φυσική βία με βάση το φύλο μπορεί να εμφανιστεί σε οικεία, φιλικά ή δημόσια περιβάλλοντα.

- **Δραστηριότητα:** διαβάστε μια αληθινή ή μυθοπλαστική σύντομη ιστορία (π.χ., μια 17χρονη που υφίσταται ελεγκτική και φυσικά επιθετική συμπεριφορά από σύντροφο, ή ένας/μία τρανς έφηβος που δέχεται απειλές σε δημόσιους χώρους). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ανώνυμο βίντεο ή απόσπασμα συνέντευξης.
- **Ερωτήσεις για μικρές ομάδες:**
 - Ποια σημάδια φυσικής κακοποίησης υπήρχαν;
 - Πώς έπαιξαν ρόλο η εξουσία και το φύλο σε αυτή την κατάσταση;
 - Γιατί μπορεί να είναι δύσκολο για κάποιον να ζητήσει βοήθεια ή να φύγει;

4. Ομαδική δραστηριότητα: «Κόκκινες σημαίες και πράσινα φωτά» (25 λεπτά)

Στόχος: αναγνώριση προειδοποιητικών σημείων φυσικής επιθετικότητας και υγιών εναλλακτικών.

- **Δραστηριότητα:** σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες ταξινομούν 15-20 κάρτες σε:
 - **Κόκκινη σημαία** – σημάδι κινδύνου ή κακοποίησης
 - **Κίτρινη σημαία** – ανθυγιεινή αλλά όχι κακοποιητική συμπεριφορά
 - **Πράσινο φως** – υγιής συμπεριφορά σε σχέση

Παραδείγματα:

- Κράτημα του καρπού κάποιου κατά τη διάρκεια καβγά.
- Επιμονή να συνοδεύσεις κάποιον σπίτι με ασφάλεια.

- Χτύπημα τοίχου όταν είσαι θυμωμένος.
 - Ζήτηση συγκατάθεσης πριν από φυσική επαφή.
 - Να λες «όχι» σε αγκαλιά και να γίνεται σεβαστό.
- ο **Συζήτηση:** οι ομάδες συγκρίνουν απαντήσεις και συζητούν τις γκρίζες ζώνες.

5. Εξάσκηση δεξιοτήτων: «Τι θα έκανες;» (20 λεπτά)

Στόχος: εξάσκηση τεχνικών άμεσης αντίδρασης σε καταστάσεις φυσικής βίας ή απειλών.

- ο **Δραστηριότητα:** θεατρικό παιχνίδι ή συζήτηση για 3-4 σενάρια (ανάλογα με την άνεση της ομάδας):
 - Ο φίλος σου δέχεται φυσική εκφοβιστική συμπεριφορά από το/τη σύντροφό του/της.
 - Βλέπεις κάποιον να σπρώχνεται σε ένα πάρτι μετά από απόρριψη.
 - Ακούς φίλο να καυχείται ότι χτύπησε κάποιον «για να δώσει μάθημα».
- ο Συζήτηση επιλογών για:
 - Άμεση παρέμβαση (αν είναι ασφαλής).
 - Απόσπαση προσοχής.
 - Ανάθεση σε άλλον (να ζητηθεί βοήθεια από συνομήλικους/ενήλικες).
 - Καθυστέρηση υποστήριξης (να μιλήσεις με το άτομο μετά).

6. Στοχασμός και κλεισιμο (10 λεπτά)

Στόχος: συνδεση της μάθησης με την πραγματική ζωή και ενθάρρυνση δράσης.

- ο **Δραστηριότητα:** σιωπηλός στοχασμός σε προσωπικό ημερολόγιο:
 - Ποιος είναι ένας μύθος για τη φυσική βία που πίστευα παλιά;
 - Τι μπορώ να κάνω αν γίνω μάρτυρας βίας;
 - Πώς μοιάζει για μένα τώρα η πραγματική δύναμη;
- Προαιρετικά, προσκαλέστε μερικούς να μοιραστούν τις σκέψεις τους.

- **Μήνυμα κλεισίματος:** *Η φυσική βία δεν ξεκινά με τις γροθιές – ξεκινά με έλεγχο, ασέβεια και σιωπή. Αλλά τελειώνει όταν επιλέγουμε το θάρρος, την ασφάλεια και τη δικαιοσύνη για όλους.*
- **Κάλεσμα σε δράση:** δώστε καρτέλα ή φυλλάδιο με:
 - Τοπικές γραμμές βοήθειας ή κέντρα υποστήριξης.
 - Ευκαιρίες για μαθήματα αυτοάμυνας.
 - Συμβουλές για ασφαλή παρέμβαση.
 - Στοιχεία επικοινωνίας για αξιόπιστους ενήλικες ή εργαζόμενους με νέους.

6.3. Σχεδιάσε τη δική σου δραστηριότητα

Ακολουθεί ένα πρακτικό και ευέλικτο πρότυπο σχεδιασμού συνεδρίας, σχεδιασμένο για εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές, εργαζόμενους με νέους και κάθε άτομο που θέλει να δημιουργήσει μη τυπικές εκπαιδευτικές συνεδρίες με επίκεντρο την πρόληψη της έμφυλης βίας (ΕΒ), προσαρμοσμένες σε νέους.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ μη τυπική εκπαίδευση για την πρόληψη της έμφυλης βίας	
Ροή συνεδρίας:	
1. Τίτλος συνεδρίας	Δώστε έναν σαφή, κατάλληλο για την ηλικία και ελκυστικό τίτλο. Συμβουλή: χρησιμοποιήστε ρήματα δράσης ή μεταφορές (π.χ. «Να το Λες Σωστά», «Δίκαιο Παιχνίδι», «Όρια που Δεν Περνιούνται»).
2. Ηλικιακή ομάδα και περιβαλλον	Καθορίστε την ηλικιακή ομάδα-στόχο (π.χ. 12-14, 14-16, 16-20) και τον χώρο διεξαγωγής (π.χ. κέντρο νεότητας, κατασκήνωση, βιβλιοθήκη, διαδικτυακά).
3. Διάρκεια	Τυπική διάρκεια: 90 λεπτά (προσαρμόσιμη σε 60 ή 120 λεπτά).
4. Μαθησιακοί στόχοι	Ορίστε σαφώς 2-4 βασικούς στόχους, π.χ:

- ✓ Ευαισθητοποίηση για λεκτική/σωματική/διαδικτυακή έμφυλη βία.
- ✓ Αναγνώριση ανθυγιεινών συμπεριφορών.
- ✓ Εκπαίδευση σε ασφαλή και αποτελεσματική παρέμβαση.
- ✓ Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης.

5. Ροή της συνεδρίας

Διαχωρίστε τη συνεδρία σε σαφείς, χρονικά ορισμένες ενότητες:

1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5-10 λεπτά)

Στόχος: δημιουργία ασφαλούς, σεβαστού κλίματος.

Οδηγίες:

- ✓ Εισαγάγετε το θέμα με απλό και ξεκάθαρο τρόπο.
- ✓ Συμφωνήστε σε κανόνες ομάδας (ιδιαίτερα για ευαίσθητα θέματα).
- ✓ Χρησιμοποιήστε μια ελαφριά Δραστηριότητα γνωριμίας συνδεδεμένη με το θέμα (π.χ. «Ποια είναι η λέξη-δύναμή σου;», «Πώς παρουσιάζεσαι online; »).

2. Δραστηριότητα προθερμανσης (10-15 λεπτά)

Στόχος: προκαλέστε την περιέργεια και ξεκινήστε την εξερεύνηση του θέματος.

Οδηγίες:

- ✓ Χρησιμοποιήστε διαδραστικές μεθόδους (παιχνίδια, ταξινόμηση καρτών, emojis, κίνηση).
- ✓ Ενθαρρύνετε τη σκέψη γύρω από τη γλώσσα, τους ρόλους, τη δικαιοσύνη, τα συναισθήματα κ.ά.

3. Βασική εξερεύνηση (10-20 λεπτά)

Στόχος: εμβάθυνση στην κατανόηση της έμφυλης βίας σε πραγματικό πλαίσιο.

Οδηγίες:

- ✓ Μοιραστείτε μια σύντομη ιστορία, βίντεο ή σενάριο.

- ✓ Χωριστείτε σε μικρές ομάδες για συζήτηση με ερωτήσεις όπως:
 - Τι συνέβη;
 - Πώς ένιωσε το άτομο;
 - Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά;

4. Ενεργή συμμετοχή (20-30 λεπτά)

Στόχος: εξάσκηση δεξιοτήτων ή εξερεύνηση λύσεων.

Οδηγίες:

- ✓ Χρησιμοποιήστε ομαδικές προκλήσεις, κάρτες σεναρίων, ρόλους ή προσομοιώσεις.
- ✓ Ενθαρρύνετε την ανάλυση, την αναπαράσταση ή τον επανασχεδιασμό καταστάσεων για προώθηση της ισότητας και της ασφάλειας.

5. Συζήτηση και αναστοχασμός (10-15 λεπτά)

Στόχος: βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εσωτερικεύσουν όσα έμαθαν.

Οδηγίες:

- ✓ Θέστε ερωτήσεις αναστοχασμού (ατομικά ή σε ζευγάρια/ομάδες):
 - Τι έμαθα;
 - Τι με εντυπωσίασε;
 - Τι μπορώ να κάνω διαφορετικά;
- ✓ Προαιρετικά: χρησιμοποιήστε ερωτήσεις σε ημερολόγια, ζωγραφική ή ανώνυμες κάρτες απάντησης.

6. Κλείσιμο και συμπεράσματα (5-10 λεπτά)

Στόχος: κλείσιμο με σαφήνεια και παρότρυνση για δράση.

Οδηγίες:

- ✓ Περίληψη βασικών μηνυμάτων.

- ✓ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν, να παρέμβουν με ασφάλεια ή να ζητήσουν βοήθεια.
- ✓ Διανείμετε υλικό προς ανάμνηση (κάρτα πόρων, υπόσχεση, αφίσα κ.ά.).

7. Υλικά που απαιτούνται

Κάντε μία λίστα με ό,τι θα χρειαστείτε:

- Χαρτιά, μαρκαδόροι, ταινία κολλητική.
- Κάρτες ρόλων ή κάρτες κόκκινου/πράσινου σημαδιού.
- Εξοπλισμός βιντεο/ήχου.
- Φύλλα αναστοχασμού ή κάρτες υπόσχεσης.

8. Προαιρετικά επιπροσθετα

- ✓ Εγχειρίδιο: ορισμοί τύπων έμφυλης βίας, δικαιώματα, τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας.
- ✓ Επόμενη συνεδρία: προσκληση για συν-δημιουργία λύσεων ή εκστρατειών.
- ✓ Συμβουλή για γονείς/κοινοτητα: μοιραστείτε ενημερωτικό υλικό με οικογένειες ή τοπικούς φορείς.

Σημαντικές συμβουλές για τους καθοδηγητές:

- ✓ Να είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε ευαίσθητα σε αποκαλύψεις ή δυσφορία.
- ✓ Προτεραιότητα στην συναισθηματική ασφάλεια και τον σεβασμό, όχι μόνο στην ολοκλήρωση του περιεχομένου.
- ✓ Να δίνετε το παράδειγμα με συμπεριληπτική γλώσσα και ενεργητική ακρόαση.
- ✓ Παρέχετε πάντα χώρο για συζήτηση μετά τη δραστηριότητα και πόρους υποστήριξης.