

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11^{ΟΥ} & 63^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Θέμα : Εκπαίδευση στην Υγιή Διεκδικητικότητα
Μαθαίνω να προστατεύω τον εαυτό μου



T. 23 5-6-2013

**Αφιερώνεται σ' όλα τα "ΚΑΛΑ ΠΑΙΔΙΑ" που φοβούνται
να πουν το «Οχι» - όταν καταπιέζονται .**

Το Παιχνίδι του «Οχι»

Αρνηση σε αιτήματα και στις απαιτήσεις των άλλων

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία περιπτώσεων κατά τις οποίες μπορεί να θέλεις να πεις «όχι» όμως δεν καταφέρνεις να το αρθρώσεις! Αυτό το «όχι» για μερικούς είναι ακόμη πιο δύσκολο να το πουν, ειδικά όταν απευθύνονται σε φίλους! Οι φίλοι μπορεί να σου ζητήσουν να κάνεις κάτι, να δοκιμάσεις κάτι ή να συμμετάσχεις σε κάτι που εσύ δε θέλεις. Όπως, για παράδειγμα, μια κοπάνά από το σχολείο, να κάνετε οτοστόπ, να καπνίσετε ... ή να κάνετε τατουάζ...

Το αναφέραμε πριν, αλλά θα το επαναλάβουμε κι εδώ: Η πρακτική εξάσκηση μπορεί να σε προετοιμάσει για τις πραγματικές συνθήκες της καθημερινής ζωής! Κάνοντας εξάσκηση στο να αρθρώνεις αυτό το «Οχι!», μαθαίνεις και συνηθίζεις στο πως νιώθει κανείς όταν το λέει. Κατά τον τρόπο αυτό, θα έχεις «οπλοστάσιο» από εναλλακτικούς τρόπους για να προβάλλεις την άρνησή σου! Είναι κάτι ανάλογο με την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας σε μια τάξη. Μοιάζει κάπως ... τεχνητό, δε νομίζεις; Όταν συναντάς κάποιον ξένο στις διακοπές όμως και καταφέρνεις να μιλήσεις στη γλώσσα του, νιώθεις τόση ικανοποίηση! Έτσι είναι κι όταν τα καταφέρεις να βάλεις σε εφαρμογή τρόπους που έμαθες να αρθρώνεις το «Οχι!» σου!

Παίξε λίγο το παιχνίδι του «Οχι!»

(ίσως αργότερα θελήσεις να επανέλθεις στη δραστηριότητα αυτή.)

- Οργανωθείτε σε ομάδες πέντε – έξι ατόμων.
- Σχηματίστε έναν κύκλο, με ένα άτομο να κάθεται στη μέση του κύκλου.

>>> Γι' αυτόν στη μέση :

- Σκέψου μια περίπτωση με την παρέα σου που θα δυσκολευόσουν να πεις «Οχι!»
- Προσπάθησε να πείσεις ένα ένα άτομο γύρω σου να κάνουν αυτό που σκέφτηκες.
- Για τον καθένα δοκίμασε διαφορετική τακτική, όπως: «Έλα, λοιπόν, θα έχει πλάκα» ή «Έλα, γίνε και λίγο τολμηρός!» ή «Θέλω να το κάνεις!»
- Να αντιδράς γρήγορα.

>>> Για τους άλλους:

- Χρησιμοποιήστε ποικίλους τρόπους για να αρνηθείτε, όπως: «Δεν έχω διάθεση» ή «Δεν έχω χρόνο» ή « Αυτό που λες είναι χαζό».
- Πρέπει να επιδείξετε πολλούς διαφορετικούς τρόπους που εκφράζουν το «Οχι!».
- Εάν επαναλάβει κανείς κάποια έκφραση που έχει ήδη ειπωθεί, τότε χάνει και αρχίζει αυτός τον επόμενο γύρο. Παίρνει θέση στη μέση του κύκλου και διαλέγει άλλο θέμα.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΓΝΩΜΗ ΣΟΥ;

- ❖ Περιέγραψε μία περίπτωση κατά την οποία ήθελες να πεις «όχι!», αλλά δεν τα κατάφερες. (Εάν το προτιμάς, κάνε ένα κείμενο για το ημερολόγιο αυτοέκφρασης.)
- ❖ Τι ήταν αυτό που σε εμπόδιζε να πεις «Οχι!»;
- ❖ Τι σκέφτηκες για τον εαυτό σου;
- ❖ Τι σκέφτηκες για τους άλλους;
- ❖ Τι σκέφτηκες για τη σχέση σου με τους άλλους;
- ❖ Αν πεις «Οχι!», μπορεί να αισθανθείς πολύ καλά! Γιατί όμως;
- ❖ Αν πεις «Οχι!», μπορεί να αισθανθείς πολύ άσχημα! Γιατί όμως;

Πηγή: Τριλίβα Σ.-Chimienti G., 2002, Ανακάλυψη,

αυτογνωσία αυτοκυριαρχία, αυτοεκτίμηση, εκδ. Πατάκη, σσ.232-233

Λέγοντας ΟΧΙ & σε Μεγάλους: Η Σεξουαλική Κακοποίηση

Η σεξουαλική κακοποίηση των παιδιών είναι πολύ συχνότερη από ότι νομίζουμε. Οι μακροπρόθεσμες συναισθηματικές και ψυχολογικές βλάβες της σεξουαλικής κακοποίησης είναι καταστροφικές τόσο για το παιδί όσο και τον μετέπειτα ενήλικα

.....Σε 8 από τις 10 περιπτώσεις το θύμα γνωρίζει το θύτη. Ο θύτης πείθει, δωροδοκεί, ξεγελά ή επιβάλλει στο παιδί να συμμετέχει σε σεξ ή σεξουαλικές πράξεις. Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να συμβεί μέσα στην οικογένεια από γονιό, θετό γονιό, εξάδελφο, αδέρφια ή άλλους συγγενείς, ή εκτός σπιτιού από φίλο, γείτονα, μπέιμπι σίτερ, δάσκαλο ή άγνωστο. Οι θύτες είναι στο 90% των περιπτώσεων άνδρες ανεξάρτητα αν το θύμα είναι αγόρι ή κορίτσι. Όταν η σεξουαλική κακοποίηση συμβαίνει μέσα στην οικογένεια το παιδί μπορεί να φοβηθεί το θυμό, τη ζήλια ή την ντροπή των άλλων μελών ή να φοβηθεί ότι η οικογένεια θα διαλυθεί αν ειπωθεί το μυστικό.

Τι να κάνετε αν μάθετε ότι το παιδί σας κακοποιείται ;

- Κρατήστε την ψυχραιμία σας και ακούστε προσεκτικά τις εξηγήσεις του παιδιού σας για την αποκάλυψη της κακοποίησης.
- Βοηθείστε το παιδί σας να καταλάβει ότι η κακοποίηση δεν ήταν δικό του λάθος.
- Δώστε του ανακούφιση και καθησυχασμό.
- Ζητήστε ιατρική εξέταση και ψυχολογική βοήθεια.

Εκπαίδευση των παιδιών με σκοπό την πρόληψη.

- Μιλήστε στα παιδιά σας για τη διαφορά μεταξύ του καλού και του κακού αγγίγματος .
- Πείτε στα παιδιά σας ότι έχουν το δικαίωμα να απαγορεύσουν στους άλλους να αγγίζουν τα σώματά τους με οποιοδήποτε τρόπο.
- Πείτε στο παιδί σας ότι εάν κάποιος προσπαθήσει να αγγίξει το σώμα του και να κάνει πράγματα που το κάνουν να μη νιώθει άνετα, θα πρέπει να πει ΟΧΙ, να απομακρυνθεί & να σας ενημερώσει αμέσως.
- Ελέγχετε την πρόσβαση του παιδιού σας σε ιστοσελίδες και προειδοποιήστε τα παιδιά ότι κάποιος δράστης μπορεί να χρησιμοποιούν το Ίντερνετ ώστε να τα πλησιάσουν.

Πηγή: Γιωτάκος Ορ επ., - Οδηγός :
Κακοποίηση παιδιού, Ελληνική Εταιρεία Μελέτης και
Πρόληψης Σεξουαλικής Κακοποίησης.

Περισσότερες πληροφορίες και στο www.obrela.gr