

Τίτλος Δραστηριότητας: «Κάνε τη φωνή σου να ακουστεί!»

Ομάδα στόχου: Μαθήτριες/τές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διδακτικός στόχος:

- Να μάθουν τις διαφορές ανάμεσα στην κατηγορηματική/αποφασιστική, επιθετική και παθητική επικοινωνία. Να μάθουν να επιλέγουν τον πιο κατάλληλο τρόπο επικοινωνίας, όταν έρχονται αντιμέτωποι/ες με την ομοφοβία και την τρανσφοβία.

Υλικά: Χαρτί και μαρκαδόροι, στυλό και μολύβια

Σημειώσεις για τον σχεδιασμό:

- Για να εκπαιδευτούν οι νέοι άνθρωποι να είναι αποφασιστικοί, οι εκπαιδευτικοί πρέπει επίσης να τους μάθουν πώς να αξιολογούν τις καταστάσεις και να λαμβάνουν υπόψη την προσωπική τους ασφάλεια. Σε μερικές περιπτώσεις, το να είσαι αποφασιστικός/ή μπορεί να είναι επικίνδυνο. Για παράδειγμα, αν κάποιος/α έχει όπλο, είναι υπό την επήρεια ψυχοτρόπων ουσιών (αλκοόλ ή άλλες ουσίες), ή είναι πολύ θυμωμένος/η, η αποφασιστική επικοινωνία δεν είναι σοφή επιλογή, ούτε ασφαλής.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας να θυμάστε πως σε ορισμένες κουλτούρες θεωρείται ανάρμοστη συμπεριφορά για μια γυναίκα να επικοινωνεί με αποφασιστικό/κατηγορηματικό τρόπο. Οι στάσεις σχετικά με την αποφασιστικότητα μπορεί να ποικίλουν μεταξύ των συμμετεχόντων/-ών στη δραστηριότητα ανάλογα με το πολιτισμικό τους υπόβαθρο. Πιο συγκεκριμένα, κάποιοι νέοι άνθρωποι προέρχονται από οικογένειες όπου έχουν μάθει ότι είναι ανάρμοστο να απαντούν με αποφασιστικό /κατηγορηματικό τρόπο ή και πως η άρνηση να υπακούσουν σε κάποιον ενήλικα είναι μη αποδεκτή συμπεριφορά. Μπορεί να μη θέλετε να ενθαρρύνετε τους νεαρούς ανθρώπους να επικοινωνούν στο πολιτισμικό και οικογενειακό περιβάλλον τους με τρόπους που ίσως έχουν δυσάρεστες γι αυτούς συνέπειες, ωστόσο όλοι οι νέοι άνθρωποι πρέπει να καταλάβουν ότι μπορεί να προκύψουν περιπτώσεις στις οποίες η κατηγορηματική /αποφασιστική συμπεριφορά θα προστατέψει τους ίδιους αλλά και άλλους. Για παράδειγμα, είναι προς όφελός τους αν μάθουν να αντιστέκονται στην πίεση ερωτικών συντρόφων ή συνομήλικων για να μην κάνουν πράγματα που δε θέλουν, όπως να κάνουν σεξ, να πάρουν ψυχοτρόπες ουσίες ή/και αλκοόλ, να συμμετέχουν σε συμμορίες που επιδίδονται σε παράνομες πράξεις ή να προκαλούν κακό σε κάποιο άλλο άτομο. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι σημαντικό τα νεαρά άτομα να μπορούν να υπερασπίζονται τον εαυτό τους, διεκδικώντας την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματά τους και να



αντιστέκονται στην πίεση να κάνουν κάτι που δε θέλουν ή κάτι που είναι κακό για τους ίδιους ή για άλλους.

- Οι αποφασιστικές, οι επιθετικές και οι παθητικές μορφές επικοινωνίας ορισμένες φορές ορίζονται πολιτισμικά και τοπικά. Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα γράψτε τους γενικούς ορισμούς της αποφασιστικής, της επιθετικής και της παθητικής επικοινωνίας σε ένα χαρτί ή στον πίνακα:

- **Παθητική επικοινωνία:** δεν εκφράζω τι αισθάνομαι ή δεν μιλάω καθόλου.
- **Επιθετική επικοινωνία:** λέω τι θέλω ή πώς αισθάνομαι με απειλητικό, σαρκαστικό ή ταπεινωτικό τρόπο.
- **Αποφασιστική επικοινωνία:** λέω τι θέλω ή πώς αισθάνομαι με ειλικρινή τρόπο, με σεβασμό και με τρόπο που δεν απειλείται η ασφάλεια, η ακεραιότητα και η αξιοπρέπεια του άλλου.

Περιγραφή δραστηριότητας:

1. Πείτε στην ομάδα ότι η δραστηριότητα αφορά την επικοινωνία και τη συμπεριφορά, πως όταν οι άνθρωποι βρίσκονται αντιμέτωποι με διακρίσεις και παρενόχληση, συχνά αντιδρούν με έναν από τους τρεις τρόπους – παθητικά, αποφασιστικά/κατηγορηματικά ή επιθετικά. Ζητήστε από τα παιδιά να ορίσουν κάθε τρόπο επικοινωνίας, αλλά μην τους δείξετε ακόμα τους ορισμούς.

2. Πείτε τους πως θα τους διαβάσετε ένα κείμενο που περιγράφει ένα περιστατικό και αυτό που θέλετε από αυτά είναι να σκεφτούν πώς θα αντιδρούσαν αν το συμβάν αφορούσε τα ίδια.

3. Διαβάστε δυνατά το παρακάτω σενάριο:

Ο Νίκος ήρθε σε αυτό το Γυμνάσιο τους τελευταίους δύο μήνες. Ωστόσο, έγινε φίλος με μια μαθήτριά που τη λένε Κατερίνα. Σήμερα, η αδελφή της, που είναι ένα χρόνο μεγαλύτερη από την Κατερίνα και τον Νίκο, είπε σε όλα τα παιδιά ότι η Κατερίνα είναι λεσβία. Η Κατερίνα είναι πολύ στενοχωρημένη. Τα παιδιά είναι πολύ εχθρικά απέναντί της και την κοροϊδεύουν όταν τη συναντούν μέσα στο σχολείο. Έτσι αποφασίζει να ζητήσει την υποστήριξη του φίλου της του Νίκου. Του λέει ότι θέλει να ξέρει αν αυτός τη συμπαθεί ακόμα και αν θα παραμείνει φίλος της. Τα άλλα παιδιά σταματούν να





συναναστρέφονται με τον Νίκο και την Κατερίνα, και λένε στον Νίκο να σταματήσει να κάνει παρέα μαζί της. Χρησιμοποιούν διάφορους υποτιμητικούς χαρακτηρισμούς σε βάρος της Κατερίνας και τη βρίζουν. Ο Νίκος δεν ξέρει τι να κάνει γιατί έχει μεγαλώσει ακούγοντας κυρίως αρνητικά πράγματα για τους ομοφυλόφιλους ανθρώπους. Τι πρέπει να κάνει ο Νίκος;

4. Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν μερικές προτάσεις περιγράφοντας τι πρέπει να κάνει ο Νίκος. Δώστε τους 3 λεπτά.

5. Μετά ζητήστε τους να σχηματίσουν τρεις ομάδες:

Ομάδα 1: Όλα τα άτομα που έγραψαν κάτι που εκφράζει την άποψη ότι ο Νίκος πρέπει να είναι παθητικός (για παράδειγμα, απλά να κάθεται εκεί και να μη λέει τίποτα) σας παρακαλώ να προχωρήσουν στο τέλος της αίθουσας.

Ομάδα 2: Όλα τα άτομα που έγραψαν κάτι που εκφράζει την άποψη ότι ο Νίκος πρέπει να αντιδράσει επιθετικά (για παράδειγμα, να αρχίσει να φωνάζει νευριασμένα στα υπόλοιπα άτομα) να μετακινηθούν στην άλλη άκρη της αίθουσας.

Ομάδα 3: Όλα τα άτομα που έγραψαν κάτι που εκφράζει την άποψη ότι ο Νίκος πρέπει να δράσει αποφασιστικά (για παράδειγμα, να υπερασπιστεί με ψυχραιμία, εκφράζοντας την υποστήριξη του για την Κατερίνα και να μιλήσει για την ομοφοβία και το πώς αυτή πληγώνει τους ανθρώπους) να μετακινηθούν στη μέση της αίθουσας.

6. Μόλις δημιουργηθούν οι ομάδες δώστε τους τις ερωτήσεις που έχετε ετοιμάσει. Στη συνέχεια, ζητήστε από την κάθε ομάδα να συζητήσει τις απαντήσεις που έγραψε το κάθε άτομο.

Σημείωση: Αν σε κάποια ομάδα βρίσκεται μόνο ένα άτομο δημιουργήστε μια ομάδα μαζί και συζητήστε τις ερωτήσεις.

Ερωτήσεις (για τις ομάδες):

- Πώς θα ένιωθε ο Νίκος αφού απαντούσε όπως είπες;
- Πώς θα ένιωθαν τα υπόλοιπα άτομα αν ο Νίκος απαντήσει όπως προτείνεις;
- Ποιο είναι το χειρότερο πιθανό αποτέλεσμα;
- Ποιο είναι το καλύτερο πιθανό αποτέλεσμα;
- Τι άλλο θα μπορούσε να είχε κάνει ο Νίκος;





7. Δώστε 5 με 10 λεπτά για συζήτηση στις τρεις ομάδες. Μετά ζητήστε απ' όλα τα άτομα να επιστρέψουν στη μεγάλη ομάδα. Ζητήστε από ένα άτομο από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις που δόθηκαν. Καταγράψτε τα σημαντικά σημεία στον πίνακα ή σε χαρτί κάτω από τις ετικέτες: παθητική, επιθετική, αποφασιστική.

Σημείωση: Εάν η ομάδα δεν αναφέρει τα παρακάτω σημεία, βοηθήστε την προσθέτοντας από τα παρακάτω:

- ❖ **Παθητική αντίδραση:** Επικοινωνώ παθητικά σημαίνει να μην εκφράζω τι νιώθω ή να εκφράζομαι τόσο αδύναμα που να μην λαμβάνομαι υπόψη. Αν ο Νίκος συμπεριφερθεί παθητικά (όπως να στέκεται απλώς χωρίς να λέει τίποτα) είναι πιθανό να αισθάνεται πολύ θυμωμένος με όλους. Η παθητική αντίδραση δεν είναι η καλύτερη επιλογή γιατί επιτρέπει σε άλλα άτομα να παραβιάζουν δικαιώματα δικά σου και άλλων ανθρώπων. Ωστόσο υπάρχουν φορές όπου το να είμαι παθητικός/-η μπορεί να αποτελεί την κατάλληλη επιλογή (όπως όταν το άλλο άτομο είναι οπλισμένο ή είναι υπό την επήρεια ουσιών). Είναι σημαντικό να εκτιμάμε τότε μια κατάσταση είναι επικίνδυνη και, αν είναι δυνατό, να επιλέγουμε την αντίδραση που είναι πιο πιθανό να μη θέσει σε κίνδυνο εμάς ή και άλλους.
- ❖ **Επιθετική αντίδραση:** Επικοινωνώ επιθετικά σημαίνει να ζητώ προσβλητικά αυτό που θέλω και να λέω αυτά που νιώθω με απειλητικό, ειρωνικό και υποτιμητικό τρόπο. Αν ο Νίκος χρησιμοποιήσει προσβλητικές εκφράσεις απέναντι στα άλλα παιδιά ή τα απειλήσει, είναι πιθανό ότι το περιστατικό δε θα λήξει με τα καλύτερα αποτελέσματα (που είναι η υποστήριξη και η κατανόηση της Κατερίνας) και αυτό μπορεί να κάνει την κατάσταση να κλιμακωθεί με βία. Μια επιθετική αντίδραση συνήθως δεν είναι η καλύτερη επιλογή, γιατί μπορεί συχνά να οδηγήσει σε σύγκρουση.
- ❖ **Αποφασιστική/κατηγορηματική αντίδραση:** Επικοινωνώ αποφασιστικά σημαίνει να ζητώ αυτό που θέλω ή να λέω πώς νιώθω με σεβασμό και ειλικρίνεια ώστε να μην απειλείται η ασφάλεια, η αξιοπρέπεια και η ακεραιότητα του άλλου ατόμου και να μη νιώθει ότι δεν το σέβομαι. Αν ο Νίκος απλώς πει, «η Κατερίνα είναι φίλη μου. Είναι ακριβώς το ίδιο άτομο που ήταν πριν μάθουμε ότι είναι λεσβία. Αξίζει τη φιλία μας και την υποστήριξή μας επειδή, είναι καλή φίλη κι άτομο. Το να μισούμε ανθρώπους με βάση τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό δεν έχει νόημα, γιατί δεν είναι επιλογή μας, όπως ακριβώς δεν είναι επιλογή μας το χρώμα των ματιών μας ή η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς μας. Σας παρακαλώ μη μου ζητάτε να γυρίσω την πλάτη μου σε μια φίλη», αυτή η απάντηση δε δείχνει έλλειψη σεβασμού. Είναι μια θετική στάση απέναντι στα γεγονότα. Ενδεχομένως κι άλλα παιδιά να ξεκινήσουν να εκφράζουν την υποστήριξή τους προς την





Κατερίνα και να απαιτούν τη δίκαιη μεταχείριση όλων των ανθρώπων. Αλλά ακόμα κι αν δεν το κάνουν, ο Νίκος μπορεί να είναι περήφανος που υπερασπίστηκε τη φίλη του και εξέφρασε ξεκάθαρα ένα αίτημα. Για όλα αυτά μπορεί να νιώθει αυτοπεποίθηση, σιγουριά και περισσότερη αρμονία με τον εαυτό του.

8. Κλείστε τη δραστηριότητα με Συζήτηση. Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν:

Ερωτήσεις για Συζήτηση:

1. Ποιοι είναι οι τρόποι που κάποιο άτομο μπορεί να εκφραστεί χωρίς να γίνει ευθέως επιθετικό ή κατηγορηματικό/αποφασιστικό; (Πιθανές απαντήσεις περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται, στο: να μιλά σαρκαστικά με ψιθυριστό τρόπο, να χρησιμοποιεί γλώσσα του σώματος που δείχνει απέχθεια ή ενόχληση, να λέει σ' άλλα άτομα τριγύρω το πώς νιώθει, αλλά δυνατά ώστε το/τα άτομο/α που το έκαναν να θυμώσει να μπορούν να ακούσουν. Τέτοιες συμπεριφορές ονομάζονται **παθητικές επιθετικές**. Αυτό σημαίνει ότι εκφράζεται μια επιθετική συμπεριφορά αλλά με τρόπο που μειώνει τον άμεσο κίνδυνο σύγκρουσης. Η παθητική επιθετική αντίδραση δεν είναι η καλύτερη επιλογή. Αποτυγχάνει να επιτύχει το ζητούμενο, επειδή δεν απευθύνεται ευθέως στο άτομο ή στα άτομα που εμπλέκονται και μπορεί να ενισχύσει τη δυσαρέσκεια και να προκαλέσει σύγκρουση ή αντίποινα, όταν οι άλλοι ακούν τα σχόλιά σας (ή ακούνε για τα σχόλιά σας), όπως πολύ πιθανό να συμβεί.
2. Μπορείτε να σκεφτείτε περιπτώσεις στις οποίες η παθητική επικοινωνία μπορεί να είναι προς το συμφέρον σου ή προς το συμφέρον ενός/μιας φίλου/-ης, παρόλο που οι ανάγκες σας μπορεί να μην εκφράζονται;
3. Έχετε συμπεριφερθεί επιθετικά σε κάποια κατάσταση; Πώς λειτούργησε; Πώς θα ήταν διαφορετικά τα πράγματα αν είχατε επιλέξει μια πιο αποφασιστική αντίδραση;
4. Πώς αισθανθήκατε όταν υπερασπιστήκατε τον εαυτό σας ή έναν/μια φίλο/-η σας; Πώς αισθανθήκατε όταν αποτύχατε να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας ή έναν/μια φίλο/-η σας;
5. Αντιμετωπίζετε κάποια κατάσταση αυτή τη στιγμή στην οποία πρέπει να ενεργήσετε αποφασιστικά και δεν το έχετε κάνει ακόμα; Τι μπορείτε να κάνετε;

Σημείωση: Είναι σημαντικό να επισημάνετε στα παιδιά ότι όταν θέλουμε να μεταδώσουμε ένα μήνυμα πρέπει ο τόνος της φωνής μας να είναι σταθερός και καθαρός και να συνοδεύεται από την κατάλληλη γλώσσα του σώματος, διαφορετικά μπορεί συγχρόνως



να ακυρώνουμε ή να αλλοιώνουμε το μήνυμα που θέλουμε να περάσουμε. Με άλλα λόγια, αν η έκφραση του προσώπου μας, ο τόνος της φωνής μας και η στάση του σώματός μας φανερώνουν αμφιβολία ή εχθρότητα, το μήνυμα δε θα περάσει.

*From A Peer Education Program to Prevent HIV and STI (2nd edition), © 2002,
Advocates for Youth, Washington, DC*

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη και Θένια Φωτιάδου για το Πολύχρωμο Σχολείο