

ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΦΑΚΕΛΟΣ ΥΛΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΗΘΙΚΗΣ

Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
ΤΕΥΧΟΣ 1

Γνωστικό Πεδίο: Ανθρωπιστικές Επιστήμες
Γνωστικό Αντικείμενο/επίπεδο εκπαίδευσης: Ηθική (Δημοτικό)

Επιστημονικός Υπεύθυνος:
Στυλιανός Βιρβιδάκης, Ομότιμος Καθηγητής ΕΚΠΑ

Επόπτρια/επόπτης:
Βάσω Κιντή, Ομότιμη Καθηγήτρια ΕΚΠΑ
Κωνσταντίνος Κορναράκης, Καθηγητής ΕΚΠΑ

Συγγραφέας:
Άννα Ντιντή, δρ. Φιλοσοφίας Πανεπιστημίου Κρήτης,
Εντεταλμένη διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης

Αξιολογητές:
Χαράλαμπος Βέντης, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΕΚΠΑ
Εμμανουήλ Σίμος, Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Περιεχόμενα

Γεια σας παιδιά!	4
------------------------	---

Θεματικό πεδίο 1

Ο εαυτός

1. Τι με κάνει ξεχωριστό από τους άλλους;	8
Μια μεγάλη πορτοκαλί κηλίδα	8
2. Θα εξακολουθούσες να ήσουν ο ίδιος άνθρωπος ό,τι κι αν άλλαζε;.....	12
Το πλοίο του Θησέα	12
3. Είναι κακό να θέλεις να είσαι κάτι που δεν είσαι;	14
Ο βάτραχος είναι βάτραχος	14
4. Μας ανήκει το σώμα μας ή εμείς ανήκουμε σε αυτό;	18
Η μύτη.....	18
5. Πώς ξέρεις τι αισθάνεσαι;.....	21
Το κουνέλι που άκουγε.....	21
6. Το να γνωρίζεις τον εαυτό σου είναι το ίδιο με το να γνωρίζεις κάποιον άλλον;..	25
Το δικό του χρώμα.....	25
7. Εξαρτάται η άποψη που έχεις για τον εαυτό σου από το τι πιστεύουν οι άλλοι για σένα;	29
Είσαι πραγματικά καλός;	29
8. Μπορούμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας;	31
Τα μπισκότα και η δύναμη του «όχι ακόμα»	31



Γεια σας παιδιά!

Μακάρι να ήξερα τα ονόματά σας. Θα τα έλεγα όλα, ένα ένα, γιατί το καθένα είναι **σημαντικό**.

Εμένα στην αρχή με έλεγαν απλώς «ο γκρίζος». Πέρασε καιρός μέχρι να καταλάβουν **ποιος είμαι**. Από τότε που άρχισα να λέω ιστορίες με φωνάζουνε «Ζακό» και κοροϊδευτικά «ο απορητικός». Το λένε επειδή έχω *ερωτήματα* που κανονικά δεν θα έπρεπε να έχω. Θα σας εξηγήσω.

Όλα ξεκίνησαν μερικές εκατοντάδες χρόνια πριν, από εκείνον τον παλιό φιλόσοφο που έλεγε ότι, παρά τα **κοινά** στοιχεία που μοιράζονται οι άνθρωποι με τα άλλα ζώα, μόνο αυτοί αναρωτιούνται για το τι είναι **σωστό**, τι είναι **δίκαιο** ή **καλό** να γίνει και πώς μπορούμε **να ζούμε καλά** με τους άλλους. Εμένα, πάλι, αυτό είναι που δεν μου φαίνεται σωστό. Όταν σας πω την *ιστορία* με τον σκορπιό και τον βάτραχο θα καταλάβετε. Μια ώρα συζητούσαν για το αν θα κάνουν καλά να περάσουν μαζί το ποτάμι.

Η αλήθεια είναι ότι σε τέτοια ερωτήματα, τα «ηθικά» όπως τα ονομάζουν, δεν είναι εύκολο να απαντήσει κανείς ούτε συμφωνούν όλοι. Η ηθική μας βοηθά να σκεφτόμαστε τι είναι σωστό και τι λάθος, πώς πρέπει να φερόμαστε στους άλλους και πώς παίρνουμε αποφάσεις, όταν τα πράγματα είναι δύσκολα. Είναι δίκαιο να παίρνουν όλοι ακριβώς το ίδιο; Αν ένας κανόνας είναι άδικος, πρέπει να τον ακολουθούμε; Είναι σωστό να χτυπήσεις κάποιον που σε χτύπησε πρώτος; Γιατί νοιαζόμαστε περισσότερο για κάποια ζώα παρά για άλλα; Υπάρχουν φορές που ένα ψέμα μπορεί να είναι καλό;

Ίσως σε κάποιες περιπτώσεις η απάντηση να φαίνεται απλή. Όλοι ξέρουν ότι δεν μπορούμε να κάνουμε ό,τι θέλουμε ή ότι δεν είναι σωστό να λέμε ψέματα. Να όμως που μια μέρα σου χαρίζουν μια άσχημη ζακέτα και αναρωτιέσαι αν πρέπει να φανείς ειλικρινής ή ευγενικός απέναντι στο πρόσωπο που σου την χάρισε. Πώς θα σκεφτούμε για αυτό; Πώς διερευνούμε τέτοια ερωτήματα; Και τι μπορεί να συμβεί όταν οι απαντήσεις μας διαφέρουν;

Και πριν να προχωρήσουμε στη συζήτησή μας για το ποιες είναι οι σωστές αποφάσεις και πράξεις θα χρειαστεί να εξετάσουμε, μέσα από τις ιστορίες μου, και κά-

ποιες άλλες, βαθύτερες απορίες για εμάς τους ίδιους. Πώς καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους; Τί μας κάνει να είμαστε αυτοί που είμαστε και να μπορούμε να πράττουμε όπως πράττουμε;

Ο λόγος που θα σας πω τέτοιες ιστορίες είναι γιατί μεταφέρουν ερωτήματα που απαιτούν σκέψη και διάλογο. Εσείς το ξέρατε ότι, ανάμεσα στα άλλα, έχετε δικαίωμα ως παιδιά να εκφράζετε ελεύθερα τη γνώμη σας (και τις απορίες σας!), να σκέφτεστε και να πιστεύετε ό,τι επιλέξετε;* Είναι όμως καλό να λέμε ό,τι σκεπτόμαστε πάντα; Και έχουμε καλούς λόγους να πιστεύουμε όσα πιστεύουμε; Και οι άλλοι; Δεν έχουν κι αυτοί τα ίδια δικαιώματα με εμάς;

Κάποια πράγματα, όπως για παράδειγμα το αγαπημένο μας παιχνίδι ή το τελευταίο κομμάτι τούρτα, είναι δύσκολο να τα μοιραστεί κανείς. Άλλα πάλι, όπως οι ιστορίες, οι **ιδέες**, οι **γνώμες**, οι **συνήθειες** γίνονται καλύτερα έτσι κι αντί να διαιρούνται πολλαπλασιάζονται!

Θα ήθελα, λοιπόν, να μοιραστούμε τις ιστορίες μου, διαβάζοντας όλοι διαδοχικά από ένα τμήμα του κειμένου. Όταν θα με βρίσκετε μπροστά σας, σκεφτείτε με σαν ένα καμπανάκι που κηρύττει την έναρξη του διαλόγου, βάζοντας ένα ή περισσότερα ερωτήματα. Το καλύτερο που έχετε να κάνετε ξεκινώντας, είναι να σκεφτείτε την ερώτηση δυο φορές, μία μόνο με τον εαυτό σας και μία φωναχτά με τους άλλους. Το ίδιο πρέπει να κάνει κανείς όταν *ακούει* τις απαντήσεις των άλλων: να τις ακούει μία φορά σιωπηλά, όταν μιλούν οι άλλοι και μία επαναλαμβάνοντάς την από μέσα μας, για να εξακριβώσουμε αν καταλάβαμε όσα ακούσαμε.



Ο διάλογος θα γίνει ευκολότερος αν έχετε τοποθετήσει τα θρανία σας σε σχήμα Π, ώστε όλοι να μπορούν να βλέπουν όλους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μαλακό μπαλάκι για να παίρνετε τον λόγο και να το δίνετε στο επόμενο παιδί που θέλει να απαντήσει.

Συζητήστε τα ερωτήματα και τις απορίες, πείτε τη γνώμη σας, αν *συμφωνείτε* ή *διαφωνείτε* μεταξύ σας και *γιατί*.

* Σύμφωνα με τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, που υιοθετήθηκε ομόφωνα από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών στις 20 Νοεμβρίου του 1989. Έως σήμερα έχει επικυρωθεί από 196 χώρες.



Μπορείς να τις εντοπίσεις; Δοκίμασε όπως στο παράδειγμα:

[illegible]

Θεματικό πεδίο 1

Ο εαυτός

1. Τι με κάνει ξεχωριστό από τους άλλους;

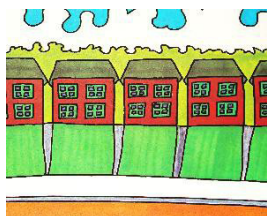
Έχεις σκεφτεί ότι δεν υπάρχει κανένας στον κόσμο που να είναι ακριβώς ίδιος με κάποιον άλλον; Ότι καθένας και καθεμιά από μας έχει ένα μοναδικό δαχτυλικό αποτύπωμα και αποκλειστικά δικές του σκέψεις, όνειρα και, προτιμήσεις;

Πόσο ίδιοι και πόσο διαφορετικοί είμαστε από τους άλλους; Τι μας φέρνει κοντά και τι μας απομακρύνει; Πρέπει να μοιάζουμε σε όλα; Και πώς μπορούμε να παραμένουμε ο εαυτός μας αν νιώθουμε διαφορετικοί;

Μια μεγάλη πορτοκαλί κηλίδα¹

Ο κ. Φασούλης ζούσε σε έναν δρόμο όπου όλα τα σπίτια ήταν ίδια. Του άρεσε έτσι. Το ίδιο και σε όλους τους άλλους στην οδό του κ. Φασούλη.

«Όμορφος δρόμος», έλεγαν, «περιποιημένος».



Μέχρι που μια μέρα ένας γλάρος πέταξε πάνω από το σπίτι του κ. Φασούλη. Κρατούσε στο στόμα ένα κουβαδάκι γεμάτο πορτοκαλί χρώμα (κανείς δεν ξέρει γιατί.) Και ξαφνικά το κουτί πέφτει και προσγειώνεται ακριβώς πάνω από το σπίτι του κ.

Φασούλη, αφήνοντας μια μεγάλη πορτοκαλί κηλίδα στον τοίχο.

«Ωωω! Τι κρίμα!» είπαν όλοι. «Ο κ. Φασούλης θα πρέπει να ξαναβάψει το σπίτι του.»

«Μάλλον αυτό θα κάνω», είπε ο κ. Φασούλης. Αλλά δεν έβαψε το σπίτι του αμέσως. Κοίταζε τη μεγάλη πορτοκαλί κηλίδα για πολύ ώρα, μετά συνέχισε τις δουλειές του.

Οι μέρες περνούσαν και οι γείτονες βαρέθηκαν να βλέπουν αυτή τη μεγάλη πορτοκαλί κηλίδα. Ένας είπε: «Κύριε Φασούλη, θα θέλαμε να βρείτε χρόνο να βάψετε το σπίτι σας.» «Εντάξει», είπε ο κ. Φασούλης.



- 🔔 Αν αρέσει στον κ. Φασούλη η πορτοκαλί κηλίδα, πρέπει να την βάψει ή όχι και γιατί;
- 🔔 Πώς πρέπει να αποφασίσει κ. Φασούλης αν θα την βάψει ή θα την κρατήσει;
- 🔔 Είναι σημαντικό να μοιάζουμε με τους άλλους;

Εκείνο το βράδυ ο κ. Φασούλης πήρε λίγο μπλε και λίγο λευκό χρώμα, και άρχισε να δουλεύει. Ζωγράφιζε τη νύχτα που ήταν πιο δροσερά. Όταν τελείωσε το χρώμα, η οροφή ήταν μπλε. Οι τοίχοι ήταν λευκοί. Και η μεγάλη πορτοκαλί κηλίδα ήταν ακόμα εκεί.

1. Απόδοση της ιστορίας *The Big Orange Splot* του Daniel Manus Pinkwater (Scholastic Inc, 1977).

Μετά πήρε κι άλλο χρώμα. Πήρε κόκκινο χρώμα, κίτρινο, πράσινο και μωβ χρώμα.

Το πρωί, οι άλλοι κάτοικοι του δρόμου βγήκαν από τα σπίτια τους. Το σπίτι του κ. Φασούλη έμοιαζε με πολύχρωμη ζωγραφιά. Υπήρχε μια μεγάλη πορτοκαλί κηλίδα και πολλές μικρές πορτοκαλί κηλίδες. Υπήρχαν ρίγες, εικόνες με ελέφαντες, λιοντάρια, παιδιά και μηχανές. Οι άνθρωποι έλεγαν: «Ο Φασούλης έχει χάσει τα λογικά του» και έφευγαν γκρινιάζοντας.



Μια ημέρα ο κ. Φασούλης αγόρασε εργαλεία ξυλουργού. Το ίδιο βράδυ έχτισε έναν πύργο στην κορυφή της στέγης του και ζωγράφισε ένα ρολόι στον πύργο.

Την επόμενη μέρα, ο κόσμος έλεγε: «Ο Φασούλης αποτρελάθηκε!». Αποφάσισαν να κάνουν ότι δεν το πρόσεχαν. Εκείνη ακριβώς τη νύχτα ο κ. Φασούλης έφερε ένα φορτηγό γεμάτο πρασινάδες. Φύτεψε φοίνικες, αγκαθωτούς θάμνους, μαρούλια και κρεμμύδια. Το πρωί πήγε και πήρε μια αιώρα και μια χελώνα.

Όταν οι άλλοι βγήκαν από τα σπίτια τους, είδαν μια χελώνα στο γρασίδι του κυρίου Φασούλη και τον ίδιο να λικνίζεται σε μια αιώρα ανάμεσα σε δύο φοίνικες πίνοντας λεμονάδα.

«Ο Φασούλης το παράκανε!» «Αυτός ο δρόμος ήταν κάποτε τόσο όμορφος!»

«Φασούλη, τι έχεις κάνει στο σπίτι σου;» φώναζαν οι άνθρωποι.

«Το σπίτι μου είμαι εγώ και εγώ είμαι αυτό. Το σπίτι μου είναι το μέρος όπου μου αρέσει να βρίσκομαι και μοιάζει με όλα τα όνειρά μου», είπε ο κύριος Φασούλης.

Οι άνθρωποι έφυγαν. Ζήτησαν από τον άντρα που ζούσε δίπλα στον κύριο Φασούλη να πάει να του μιλήσει. «Πες του ότι σε όλους μας άρεσε εδώ πριν αλλάξει το σπίτι του. Πες του ότι το σπίτι του πρέπει να είναι ίδιο με τα δικά μας, ώστε να έχουμε έναν όμορφο δρόμο.»

Ο άνδρας πήγε να δει τον κ. Φασούλη εκείνο το βράδυ. Κάθισαν κάτω από τους φοίνικες, έπιναν λεμονάδα και μιλούσαν όλη τη νύχτα.

Νωρίς το επόμενο πρωί, ο άντρας βγήκε έξω για να αγοράσει ξύλα, σχοινί, καρφιά και μπογιά. Όταν οι άνθρωποι βγήκαν από τα σπίτια τους, είδαν ένα κόκκινο και κίτρινο πλοίο δίπλα στο σπίτι του κ. Φασούλη.



«Τι έκανες στο σπίτι σου;» φώναζαν στον άντρα.

«Το σπίτι μου είμαι εγώ και εγώ είμαι αυτό. Το σπίτι μου είναι εκεί που μου αρέσει να βρίσκομαι και μοιάζει με όλα τα όνειρά μου», είπε ο άντρας, που πάντα αγαπούσε τα πλοία.

«Κάνει ακριβώς σαν τον Φασούλη!» είπαν οι άνθρωποι.

Τότε, ένας-ένας, άρχισαν να πηγαίνουν στον κύριο Φασούλη, αργά το βράδυ. Κα-

θόντουσαν κάτω από τους φοίνικες, έπιναν λεμονάδα και μιλούσαν για τα όνειρά τους – και όποτε κάποιος επισκεπτόταν το σπίτι του κυρίου Φασούλη, την επόμενη κιόλας μέρα εκείνος ο άνθρωπος άρχιζε να αλλάζει το δικό του σπίτι για να ταιριάζει με τα δικά του όνειρα.



-  Γιατί όποιος επισκέπτεται τον κ. Φασούλη αλλάζει μετά το δικό του σπίτι;
-  Αν κάνουμε κάτι επειδή το κάνει κάποιος άλλος, είναι δική μας επιλογή;
-  Πρέπει να μπορούμε να εκφραζόμαστε ελεύθερα ακόμη κι όταν οι άλλοι διαφωνούν;
-  Είναι καλό να αλλάζουμε γνώμη;

Άσκηση 1:

Ποια από τα παρακάτω κριτήρια περιγράφουν με μεγαλύτερη ακρίβεια το ποιος ή ποια πραγματικά είσαι;

- Το επώνυμό σου ή το όνομά σου;
- Η οικογένειά σου ή οι φίλοι σου;
- Η καταγωγή σου ή η εθνικότητά σου;
- Τα ρούχα σου ή το χτένισμά σου;
- Το φύλο σου ή η ηλικία σου;
- Η δύναμή σου ή η νοημοσύνη σου;
- Οι γνώσεις σου ή η φαντασία σου;
- Οι πράξεις ή τα λόγια σου;
- Τα παιχνίδια ή τα μαθήματά σου;

Άσκηση 2:

Περιγράψω τον εαυτό μου, συμπληρώνοντας τις προτάσεις:

Το πιο ξεχωριστό σε μένα είναι.....

Ένα ταλέντο μου είναι.....

Ένα πράγμα που δεν μου αρέσει είναι.....

Νιώθω περήφανη/ος για τον εαυτό μου όταν.....

Μου αρέσει πάρα πολύ.....

Όταν κάποιος δεν συμφωνεί μαζί μου.....

Ο μεγαλύτερος μου φόβος είναι.....

Νιώθω αδύναμος/η όταν.....

Όταν οι άλλοι με αδικούν.....

Θυμώνω όταν κάποιος.....

Το αγαπημένο μου χρώμα είναι.....

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι.....

Φίλοι και φίλες μου είναι.....

Ομαδική δραστηριότητα:

Πάρτε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί και γράψτε το όνομά σας στη μέση. Στη συνέχεια, ζωγραφίστε έναν ήλιο γύρω από το όνομά σας. Στο τέλος κάθε ακτίδας του ήλιου (γραμμής) γράψτε το όνομα ενός άλλου παιδιού από την τάξη. Κάτω και πάνω από κάθε γραμμή γράψτε κάποια πράγματα που έχετε κοινά με το άτομο αυτό και κάποια πράγματα που είναι διαφορετικά.

2. Θα εξακολουθούσες να ήσουν ο ίδιος άνθρωπος ό,τι κι αν άλλαζε;

Τι αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε; Και πώς γίνεται να μένουμε ίδιοι καθώς αλλάζουμε μεγαλώνοντας; Πότε μια αλλαγή κάνει κάποιον «καλύτερο» άνθρωπο; Είμαστε υπεύθυνοι για όσα έκανε ο «παλιός εαυτός» μας; Πρέπει να αγαπάμε κάποιον ακόμη κι όταν αλλάζει;

Το πλοίο του Θησέα²

Ο Θησέας ταξίδευε στις θάλασσες για πολλά χρόνια με το πλοίο του.

Είχε ένα όμορφο ξύλινο πλοίο. Με αυτό ταξίδευε από νησί σε νησί, περνούσε φουρτουνιασμένες θάλασσες και γνώριζε νέους ανθρώπους και νέους τόπους.

Ο Θησέας αγαπούσε πολύ το πλοίο του και το πρόσεχε. Τα χρόνια όμως περνούσαν. Ο ήλιος έκαιγε το ξύλο. Τα κύματα χτυπούσαν δυνατά τα πλευρά του, η βροχή το μούσκευε.

Κάποια μέρα ένας ναύτης είπε:

— Θησέα, αυτή η σανίδα έχει σαπίσει. Αν δεν την αλλάξουμε, το πλοίο μπορεί να βάλει νερά.

Ο Θησέας συμφώνησε. Έβγαλαν την παλιά σανίδα και έβαλαν μια καινούρια. Το ταξίδι συνεχίστηκε.

Έπειτα από λίγο καιρό χάλασε το κατάρτι. Το αντικατέστησαν. Ύστερα φθάρθηκε το τιμόνι. Έβαλαν καινούριο.

Μετά άλλαξαν τα κουπιά. Τα πανιά. Το κατάστρωμα. Το ένα κομμάτι μετά το άλλο.

Κάθε φορά που κάτι χαλούσε, οι ναύτες το αντικαθιστούσαν, γιατί ήθελαν το πλοίο να παραμένει γερό και ασφαλές.

Πέρασαν πολλά χρόνια.

Μια μέρα, ένας μικρός ναύτης στάθηκε στην αποβάθρα και κοίταξε το καράβι. Έπειτα ρώτησε τον Θησέα:

Είναι αυτό το ίδιο πλοίο με εκείνο που ξεκίνησε το πρώτο του ταξίδι;

Ο Θησέας χαμογέλασε. Κοίταξε το πλοίο. Ήξερε ότι ούτε μία σανίδα δεν ήταν η ίδια με εκείνες που είχε όταν πρωτοταξίδεψε. Όλα είχαν αλλάξει. Κι όμως, όλοι συνέχιζαν να το λένε «το πλοίο του Θησέα».

2. Μια ιστορία που διηγείται ο αρχαίος συγγραφέας Πλούταρχος.



- 🔔 Είναι το πλοίο του Θησέα το ίδιο πλοίο με αυτό που είχε στην αρχή ή στο τέλος είναι ένα άλλο πλοίο;
- 🔔 Αν ναι, πώς γίνεται όταν αντικαταστήσουμε όλα τα μέρη ενός αντικειμένου αυτό να παραμένει το ίδιο;
- 🔔 Αν αλλάξουν οι σκέψεις, οι συνήθειες ή ο χαρακτήρας μας, είμαστε ακόμη εμείς;
- 🔔 Αν κάποιος έκανε ένα λάθος όταν ήταν μικρός, πρέπει να τον κρίνουμε γι' αυτό όταν μεγαλώσει;

Άσκηση 1:

Θα παραμείνεις το ίδιο παιδί...

- Αν αλλάξεις ρούχα;
- Αν αλλάξεις ηλικία;
- Αν αλλάξεις ιδέες;
- Αν αλλάξεις σπίτι;
- Αν αλλάξεις όνομα;
- Αν αλλάξεις οικογένεια;
- Αν αλλάξεις εθνικότητα;
- Αν αλλάξεις φύλο;
- Αν αλλάξεις ταυτότητα;
- Αν αλλάξεις τόπο γέννησης;
- Αν αλλάξεις θρησκεία;
- Αν αλλάξεις χτένισμα;

Ομαδική δραστηριότητα:

Η ΓΡΑΜΜΗ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

Σχεδιάστε στο πάτωμα μία μεγάλη γραμμή. Στη μια άκρη γράψτε: Ακριβώς ο ίδιος. Στην άλλη: Εντελώς διαφορετικός. Εξετάστε τις περιπτώσεις και σταθείτε στη γραμμή όπου ακριβώς νομίζετε σωστό:

- Ένα παιδί αλλάζει σχολείο.
- Δεν σου αρέσει πια το αγαπημένο σου παιχνίδι.
- Μαθαίνεις να παίζεις πιάνο.
- Αλλάζεις όλα σου τα ρούχα.
- Ξεχνάς όλους τους φίλους σου.
- Αλλάζουν όλα εκτός από τις αναμνήσεις σου.
- Κανείς δεν θυμάται ποιος είσαι.
- Αποκτάς ένα μικρό αδερφάκι.
- Οι παλιοί σου φίλοι μετακομίζουν.
- Ένα παιδί που έλεγε πάντα ψέματα αρχίζει να λέει πάντα την αλήθεια.

3. Είναι κακό να θέλεις να είσαι κάτι που δεν είσαι;

Μπορούμε να κάνουμε όλα όσα μπορούν οι άλλοι; Και αν δεν τα καταφέρνουμε όσο κι αν προσπαθούμε; Πρέπει να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας ή να επιμένουμε; Είναι φυσικό να θέλουμε αυτό που έχει κάποιος άλλος;

Ο βάτραχος είναι βάτραχος³

«Πόσο τυχερός είμαι», είπε ο Βάτραχος, θαυμάζοντας την αντανάκλασή του στο νερό.

«Είμαι όμορφος και μπορώ να κολυμπάω και να πηδάω καλύτερα από οποιονδήποτε. Είμαι πράσινος και το πράσινο είναι το αγαπημένο μου χρώμα. Το να είσαι βάτραχος είναι το καλύτερο πράγμα στον κόσμο». «Κι εγώ;», ρώτησε η Πάπια. «Είμαι ολόλευκη. Δεν με βρίσκεις εμένα όμορφη;». «Όχι», απάντησε ο Βάτραχος. «Δεν έχεις καθόλου πράσινο πάνω σου».

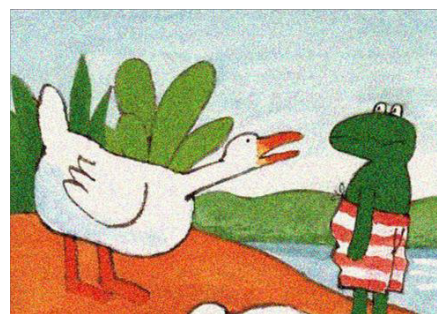


- 🔔 Ποιους λόγους δίνει ο βάτραχος γι' αυτά που πιστεύει ότι είναι όμορφα;
- 🔔 Ποιος αποφασίζει ότι το ένα χρώμα είναι καλύτερο από το άλλο;
- 🔔 Αν ο βάτραχος ήταν λευκός θα έβρισκε τότε όμορφη την Πάπια;

«Αλλά μπορώ να πετάξω», είπε η Πάπια. «Κι εσύ δεν μπορείς.» «Α, ναι;», είπε ο Βάτραχος. «Δεν σε έχω δει ποτέ να πετάς.»

«Είμαι λίγο τεμπέλα», είπε η Πάπια. «Αλλά μπορώ να πετάξω. Κοίτα.» Πήρε φόρα και χτύπησε δυνατά τα φτερά της. Τότε, ξαφνικά, η Πάπια απογειώθηκε από το έδαφος και πέταξε χαριτωμένα στον αέρα. Πέταξε μερικές φορές και μετά προσγειώθηκε στο γρασίδι μπροστά στον Βάτραχο. «Φανταστικό!» φώναξε ο

Βάτραχος, γεμάτος θαυμασμό. «Θέλω κι εγώ να πετάξω!» «Δεν μπορείς», είπε η Πάπια. «Δεν έχεις φτερά.» Και πήγε σπίτι της χαρούμενη.



3. Απόδοση του *Kikker is kikker* του Max Velthuijs (Leopold, 2013).

Όταν ο Βάτραχος έμεινε μόνος του, είχε μια έξυπνη ιδέα. Σκέφτηκε πως ό,τι μπορούσε να κάνει η Πάπια, μπορούσε να το κάνει κι αυτός. Άρχισε λοιπόν τις δοκιμές στο πέταγμα. Πήρε φορά, άνοιξε διάπλατα τα χέρια του κι άρχισε να τα κουνά πάνω κάτω. Μα όσο σκληρά κι αν προσπάθησε δεν κατάφερε να απογειωθεί.



- 🔔 Μπορούμε να κάνουμε όλοι τα ίδια πράγματα;
- 🔔 Δεν είμαστε όλοι ικανοί σε κάτι;
- 🔔 Δεν θα ήταν βαρετό αν όλοι ήμασταν ίδιοι;
- 🔔 Πρέπει να ζητάμε από όλους και όλες να συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο;

Απογοητευμένος άρχισε να ρωτά όλα τα ζώα με τη σειρά αν μπορούσαν να πετάξουν:

«Φυσικά όχι. Δεν έχω φτερά», είπε ο Ποντικός, «αλλά είμαι καλός στο να φτιάχνω πράγματα!»

«Σίγουρα όχι», είπε το Γουρούνι. «Πιθανότατα θα πάθαινα ναυτία». «Μπορώ όμως να φτιάχνω τα καλύτερα κέικ στον κόσμο, και είμαι ροζ παντού και το ροζ είναι το αγαπημένο μου χρώμα».

«Βάτραχε, είπε ο Λαγός, ούτε εγώ μπορώ να πετάξω. Και δεν μπορώ να ψήσω κέικ ή να φτιάξω πράγματα. Δεν μπορώ να κολυμπήσω και να πηδήξω όπως εσύ. Επειδή είμαι λαγός. Και εσύ είσαι βάτραχος. Είσαι απλώς αυτό που είσαι.»

Βυθισμένος στις σκέψεις του, ο Βάτραχος πήγε στο ποτάμι και κοίταξε το είδωλό του στο νερό.

«Αυτός είμαι εγώ», σκέφτηκε.



- 🔔 Τι εννοεί ο βάτραχος όταν λέει «αυτός είμαι εγώ»;
- 🔔 Έχει μάθει κάτι καινούριο για τον εαυτό του;
- 🔔 Είναι εύκολο να είναι κανείς δίκαιος με τον εαυτό του; Να αναγνωρίζει τις ικανότητες που πράγματι έχει;

Ατομική δραστηριότητα στην τάξη:

ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΩΝ «ΜΠΟΡΩ & ΘΕΛΩ»

Φτιάξτε από χαρτόνι ή ζωγραφίστε έναν κορμό δέντρου. Έπειτα συμπληρώστε τις φράσεις που σας δίνονται παρακάτω, κόψτε και κολλήστε τις ως κλαδιά στο δέντρο.



Μπορώ να κάνω

Μπορώ να κάνω

Μπορώ να κάνω

Μπορώ να κάνω

Μπορώ να κάνω

Θα ήθελα να

Θα ήθελα να

Θα ήθελα να

Θα ήθελα να

Θα ήθελα να

Ομαδική δραστηριότητα στην τάξη:

«ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ»

Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι αυτό στην τάξη αν χωριστείτε σε ομάδες και προσπαθήσετε μέσα σε καθορισμένο χρόνο να απαντήσετε σε τυχαίες, υποθετικές προτάσεις.

Κάθε ομάδα έχει 10' για να γράψει όσο το δυνατόν περισσότερες (και πιο ευφάνταστες!) ερωτήσεις που ξεκινούν με τη φράση «Και αν...». Να μερικά παραδείγματα τέτοιων προτάσεων:

Και αν...

... ήσουν κάποιος άλλος, ποιος θα ήσουν;

... μπορούσες να στείλεις ένα μήνυμα στο διάστημα, τι θα ήταν;

... ανακάλυπτες έναν καινούριο πλανήτη, τι θα ήθελες να βρεις εκεί;

... μπορούσες να γνωρίσεις από κοντά κάποιον, ποιος θα ήταν;

... είχες μια μαγική ικανότητα, ποια θα ήταν αυτή;

... μπορούσες να εξαφανίσεις ένα κακό από τον κόσμο, τι θα ήταν αυτό;

Όταν ο χρόνος των 10' τελειώσει, συγκεντρώστε όλα τα διπλωμένα χαρτάκια και ανακατέψτε τα ώστε κανείς να μην ξέρει ποιο χαρτάκι ανήκει σε ποιον.

Ξαναμοιράστε τα χαρτάκια από την αρχή με τυχαία σειρά.

Κάθε ομάδα πρέπει να απαντήσει όσες περισσότερες ερωτήσεις μπορεί μέσα σε 5'.

Η απάντηση πρέπει να συνοδεύεται από μια σύντομη δικαιολόγηση (π.χ. «Αν ήμουν ζώο, θα ήμουν γάτα **γιατί/επειδή** είμαι ανεξάρτητη»).

Η ομάδα που θα απαντήσει τις περισσότερες ερωτήσεις κερδίζει το παιχνίδι.

4. Μας ανήκει το σώμα μας ή εμείς ανήκουμε σε αυτό;

Όλοι έχουμε ένα σώμα, χέρια, πόδια, κεφάλι... Είμαστε όμως το σώμα μας; Ή το σώμα μας είναι κάτι που ανήκει σε εμάς; Αν ανήκει σε εμάς, έχουμε και το δικαίωμα να το αλλάξουμε όπως θέλουμε; Τι θα συνέβαινε αν άλλαζε κάτι δραματικά σε αυτό; Θα ήμασταν οι ίδιοι άνθρωποι;

Η μύτη⁴

Εκείνο το πρωί, ο ταγματάρχης Κοβαλιόφ ξύπνησε πολύ νωρίς. Τεντώθηκε, χαμουρήθηκε και παράγγειλε στον υπηρέτη του να του φέρει καφέ και ένα μικρό καθρέφτη για να ελέγξει ένα σπυρί που την προηγούμενη μέρα είχε εμφανιστεί στη μύτη του και τον είχε ενοχλήσει αφάνταστα.

Για τον Κοβαλιόφ, ένα σπυρί, δεν ήταν απλώς ένα σπυρί. Ήταν σχεδόν κοινωνικό σκάνδαλο. Πώς θα έβγαινε στον δρόμο; Πώς θα χαιρετούσε τους γνωστούς του; Πώς θα εμφανιζόταν μπροστά σε κυρίες και αξιωματούχους με ένα τέτοιο σημάδι στη μύτη; Άπλωσε λοιπόν το χέρι του, πήρε τον καθρέφτη και έσκυψε προς το γυαλί με μεγάλη προσοχή.

Τότε ανακάλυψε, έκπληκτος στην αρχή και τρομοκρατημένος αμέσως μετά, ότι στο σημείο όπου θα έπρεπε να βρίσκεται η μύτη του υπήρχε ένα κενό. Για την ακρίβεια, υπήρχε μια επίπεδη, τελείως λεία επιφάνεια, σαν κάποιος να είχε περάσει από πάνω ένα σίδερο και να είχε ισιώσει το πρόσωπό του. Ούτε άκρη μύτης. Ούτε ρουθούνι. Τίποτα.

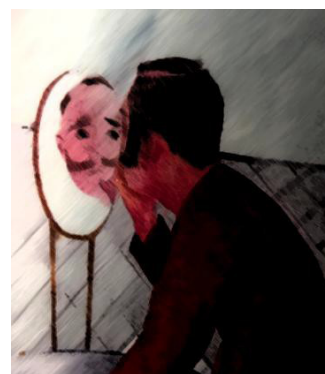
Ο ταγματάρχης πάγωσε. Κράτησε τον καθρέφτη πιο κοντά. Έπειτα πιο μακριά. Τον έστριψε δεξιά. Τον έστριψε αριστερά. Έκλεισε το ένα μάτι, μετά το άλλο. Για μια στιγμή σκέφτηκε πως ίσως έφταιγε το φως. Άνοιξε το παράθυρο. Το πρωινό φως μπήκε στο δωμάτιο, δίχως να ξέρει τι δράμα φωτίζει. Πουθενά η μύτη.



Τρομοκρατημένος, ο ταγματάρχης πετάχτηκε από το κρεβάτι. Τα σκεπάσματα έπεσαν στο πάτωμα, η παντόφλα του γύρισε ανάποδα, και ο ίδιος έτρεξε προς τη λεκάνη με το νερό για να πλύνει τα μάτια του. «Δεν μπορεί», μουρμούρισε. «Κάτι δεν βλέπω καλά. Ή μάλλον... κάτι δεν βλέπω καθόλου».

Έριξε νερό στο πρόσωπό του. Μία φορά. Δύο φορές. Τρεις φορές. Έπειτα ξανακοιτάχτηκε στον καθρέφτη. Πουθενά η μύτη.

Άρχισε τότε να τσιμπιέται για να δει αν κοιμόταν ακόμη. Τσιμπήθηκε στο μπράτσο. Πόνεσε. Τσιμπήθηκε στο μάγουλο. Πόνεσε κι εκεί. Τράβηξε απαλά το αυτί του.



4. Απόδοση της ιστορίας «Η μύτη» του Νικολάι Γκόγκολ, όπως την αφηγήθηκε ο Αντρέα Καμιλλέρι (Πατάκη 2015).

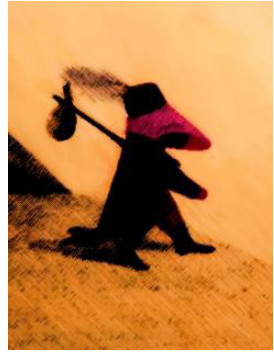
Το αυτί ήταν στη θέση του, πράγμα παρήγορο αλλά όχι αρκετό. Αν είχε χαθεί το αυτί, ίσως να μπορούσε να φορέσει καπέλο πιο χαμηλά. Μα χωρίς μύτη; Πώς κρύβεται μια απουσία στη μέση του προσώπου;

Άρχισε να ψάχνει, σαν να περίμενε ότι η μύτη είχε πέσει κάπου κάτω και απλώς δεν την είχε προσέξει. Έσκυψε στο πάτωμα. Κοίταξε κάτω από την καρέκλα. Κοίταξε κάτω από το κρεβάτι. Ανασήκωσε το χαλί. Κοίταξε ακόμη και μέσα στις παντόφλες του, πράγμα εντελώς παράλογο, αλλά όταν ένας άνθρωπος χάνει τη μύτη του, όλα μπορεί να τα δοκιμάσει.

Τίποτα, δεν υπήρχε πια μύτη.

Ο ταγματάρχης στάθηκε στη μέση του δωματίου, με το πρόσωπο λείο και την ψυχή του τσαλακωμένη. Έβαλε το χέρι εκεί όπου πριν υπήρχε η μύτη του και ψιθύρισε:

«Μα πώς μπορεί ένας άνθρωπος να ξυπνά το πρωί και να μην είναι ολόκληρος;»



- 🔔 Σου ανήκουν τα βιβλία σου; Το κρεβάτι σου; Τα ρούχα σου;
- 🔔 Το σώμα σου είναι το ίδιο είδος πράγματος με το κρεβάτι ή τη μπλούζα σου;
- 🔔 Αν εσύ έχανες κάτι από την εμφάνισή σου, τι θα φοβόσουν περισσότερο: ότι θα άλλαζες εσύ ή ότι θα σε έβλεπαν αλλιώς οι άλλοι;
- 🔔 Τι σημαίνει «σέβομαι το σώμα μου»;

Άσκηση:

A) Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις:

Ξυπνάς και έχεις άλλο πρόσωπο.

Δεν μπορείς πια να τρέχεις όπως πριν.

Η φωνή σου αλλάζει τελείως.

Χάνεις τα μαλλιά σου.

Γίνεσαι πολύ ψηλότερος/η μέσα σε μία νύχτα.

Χρειάζεσαι μηχανικό πόδι ή χέρι για να κινείσαι.

B) Απαντήστε για κάθε πρόταση:

Τι άλλαξε;

Τι έμεινε ίδιο;

Θα ήμουν ακόμη εγώ; (Ναι / Όχι / Δεν ξέρω)

Γιατί;

Ομαδική δραστηριότητα:

Φτιάχνουμε με χαρτόνια ή σχεδιάζουμε μια μεγάλη ζωγραφιά ανθρώπινου περιγράμματος. Σε μικρά χαρτάκια γράφουμε χωριστά καθεμιά από τις παρακάτω λέξεις:

- χέρια
- μάτια
- πόδια
- πρόσωπο
- καρδιά
- μυαλό
- αναμνήσεις
- φόβοι
- χαρά
- όνομα
- φωνή
- φίλοι
- όνειρα
- συνήθειες

Συζητήστε και αποφασίστε όλοι μαζί πού πρέπει να μπει κάθε κάρτα:

- **πάνω στο σώμα**, αν πιστεύετε ότι ανήκει καθαρά στο σώμα,
- **έξω από το σώμα**, αν πιστεύετε ότι δεν είναι σώμα,
- **στο όριο**, αν δεν είστε σίγουρα.

5. Πώς ξέρεις τι αισθάνεσαι;

Πώς καταλαβαίνουμε ότι είμαστε χαρούμενοι/ες, λυπημένοι/ες ή θυμωμένοι/ες; Νιώθουμε τα συναισθήματα στο μυαλό, στο σώμα ή και στα δύο; Μπορούμε να νιώθουμε δύο διαφορετικά πράγματα μαζί; Μπορείς να νιώθεις κάτι χωρίς να ξέρεις πώς λέγεται; Μπορεί κάποιος άλλος να καταλάβει τι νιώθεις πριν το καταλάβεις εσύ;

Το κουνέλι που άκουγε⁵

Μια μέρα, ο Τίμος αποφάσισε να φτιάξει κάτι σπουδαίο. Δεν ήξερε ακόμη ακριβώς τι θα ήταν. Ίσως ένας πύργος. Ίσως μια γέφυρα. Ίσως ένα κάστρο με μυστικές πόρτες και σκάλες που οδηγούσαν σε δωμάτια όπου ζούσαν δράκοι, βασίλισσες και μάγοι.



Ο Τίμος πήρε τα τουβλάκια του και άρχισε να χτίζει το κάστρο του. Έβαλε ένα τουβλάκι πάνω στο άλλο. Και μετά άλλο ένα. Και μετά άλλο ένα, λίγο στραβά, κι άλλο ένα κι άλλο ένα. Σιγά σιγά, η κατασκευή μεγάλωνε. «Αυτό θα είναι κάτι καταπληκτικό», είπε ο Τίμος.

Και ήταν. Ή τουλάχιστον έτσι του φαινόταν. Το κοίταξε από μπροστά. Το κοίταξε από πίσω. Το κοίταξε σκύβοντας το κεφάλι στο πλάι. Ήταν περήφανος, πολύ περήφανος. Τόσο περήφανος που ένιωθε μέσα του

κάτι σαν μικρό ήλιο να ανάβει.

Μα τότε, ξαφνικά, χωρίς κανείς να καταλάβει πώς, ένα περιστέρι προσγειώθηκε πάνω στο κάστρο κάνοντας ένα μεγάλο: **ΓΚΡΑΑΑΑΑΑΑΚ!**

Τα τουβλάκια έπεσαν. Ο πύργος χάθηκε. Η γέφυρα εξαφανίστηκε. Το κάστρο έγινε σωρός από μικρά κομμάτια στο πάτωμα. Ο Τίμος έμεινε ακίνητος. Δεν φώναξε. Δεν έκλαψε. Δεν είπε τίποτα. Κάθισε μόνο δίπλα στα πεσμένα τουβλάκια και κοίταζε.

Σε λίγο έφτασε η κότα. «Καλέ μου, τι κρίμα!» είπε. «Έλα, πες μου τι έγινε. Πες το μου αμέσως. Πρέπει να μιλήσεις γι' αυτό! Κο-κο-κο! Μίλα, μίλα, μίλα!». Ο Τίμος δεν ήθελε να μιλήσει και έδιωξε την κότα.

Μετά ήρθε η αρκούδα. «Αυτό είναι απαράδεκτο!» βρυχήθηκε. «Θα πρέπει να είσαι πολύ θυμωμένος! Έλα να φωνάξουμε μαζί! Γκρρρ! Ρααα! Να ταρακουνηθεί όλο το δωμάτιο!». Ο Τίμος δεν ήθελε να φωνάξει. Έτσι, η αρκούδα έφυγε.



🔔 Μπορεί κάποιος άλλος να ξέρει τι αισθάνομαι καλύτερα από εμένα;

5. Απόδοση της ιστορίας της Cori Doerrfeld, *The rabbit listened* (Scallywag Press, 2020).

Ύστερα ήρθε ο ελέφαντας. «Ξέρω τι πρέπει να κάνεις», είπε σοβαρά. «Πρέπει να θυμηθείς ακριβώς πώς ήταν πριν. Θα το ξαναφτιάξουμε ίδιο. Πού ήταν αυτό το τουβλάκι; Πόσα ήταν εδώ; Πώς στεκόταν η σκάλα;». Ο Τίμος δεν ήθελε να θυμηθεί. Έτσι, ο ελέφαντας έφυγε κι αυτός.

Μετά ήρθε η ύαινα. «Χι, χι, χι!» γέλασε. «Μην το παίρνεις τόσο σοβαρά. Ας γελάσουμε! Είναι αστείο, δεν είναι; Ένα κάστρο που έγινε πατάτα! Χι, χι, χι!» Ο Τίμος δεν ήθελε να γελάσει.

Ήρθε και η στρουθοκάμηλος. «Καλύτερα να κάνεις πως δεν έγινε τίποτα», είπε. «Κρύψου λίγο. Αν δεν το κοιτάς, ίσως σταματήσει να υπάρχει.» Ο Τίμος δεν ήθελε να κρυφτεί.

Ήρθε το καγκουρό. «Τι ακαταστασία!» είπε.

«Πέτα τα όλα. Άμα χαλάει κάτι, τελειώσαμε. Πάμε παρακάτω.» Ο Τίμος δεν ήθελε να τα πετάξει.

Τελευταίο ήρθε το φίδι. «Σσςσς», ψιθύρισε. «Ξέρω τι θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Πάμε να χαλάσουμε το χτίσμα κάποιου άλλου.» Ο Τίμος δεν ήθελε να χαλάσει τίποτα κανενός. Έτσι, ένα ένα, όλα τα ζώα έφυγαν.



🔔 Γιατί ο Τίμος δεν ανταποκρίθηκε στη βοήθεια που του πρόσφεραν τα ζώα;

Έπειτα ήρθε ένα κουνέλι.
 Δεν είπε: «Μίλα». Δεν είπε: «Φώναξε».
 Δεν είπε: «Γέλα». Δεν είπε: «Ξέχνα το».
 Δεν είπε: «Πέτα το». Ούτε είπε: «Κάνε το ίδιο στους άλλους».
 Το κουνέλι κάθισε δίπλα στον Τίμο. Στην αρχή, ο Τίμος ούτε που το κοίταξε.
 Το κουνέλι έμεινε εκεί. Ήσυχο. Ζεστό. Κοντά του.
 Μετά από λίγη ώρα, ο Τίμος άρχισε να μιλά.
 Είπε πως είχε στενοχωρηθεί. Το κουνέλι άκουγε.
 Είπε πως είχε θυμώσει. Το κουνέλι άκουγε.
 Είπε πως ήθελε να φωνάξει. Το κουνέλι άκουγε.
 Είπε πως ήθελε να κρυφτεί. Το κουνέλι άκουγε.
 Είπε πως για μια στιγμή ήθελε να τα πετάξει όλα μακριά. Το κουνέλι άκουγε.
 Είπε ακόμη πως είχε νιώσει κάτι παράξενο, σαν να είχε πολλά συναισθήματα μαζί: λύπη, θυμό, ντροπή, απογοήτευση και μια μικρή, πολύ μικρή ελπίδα, τόσο μικρή που σχεδόν δεν υπήρχε.

Το κουνέλι συνέχισε να ακούει κουνώντας απαλά τα αυτιά του.

Ο Τίμος πήρε ένα τουβλάκι. Μετά άλλο ένα. Και ύστερα άλλο ένα.

«Αυτή τη φορά», είπε, «δεν θα φτιάξω το ίδιο. Θα φτιάξω κάτι καινούριο.»
Το κουνέλι κάθισε δίπλα του. Και ο Τίμος τού χαμογέλασε.



- 🔔 Γιατί ανταποκρίθηκε ο Τίμος μόνο στο κουνέλι;
- 🔔 Καταλαβαίνουμε καλύτερα τι αισθανόμαστε μόνοι μας ή με τη βοήθεια των άλλων;
- 🔔 Τα συναισθήματα υπάρχουν μέσα μας έτοιμα ή τα ανακαλύπτουμε σιγά σιγά;
- 🔔 Πρέπει να μας λένε τα αισθήματά μας τι να κάνουμε;

Άσκηση:

Έχεις νιώσει τα παρακάτω συναισθήματα; Απάντησε «ναι» ή «όχι» για το καθένα από αυτά.

Διάλεξε τρία από αυτά τα συναισθήματα και στη συνέχεια γράψε για το καθένα ένα παράδειγμα από την καθημερινή ζωή ή ένα φανταστικό.

Στη συνέχεια, συζητήστε στην τάξη αν το παράδειγμά σου αντιστοιχεί πραγματικά στο συγκεκριμένο συναίσθημα.

Αδικία
Μοναξιά
Απορία
Ζεστασιά
Μυστήριο
Έκπληξη
Ανυπομονησία
Ελπίδα
Σκληρότητα
Ευαισθησία
Απόγνωση
Τρόμος
Θλίψη
Ηρεμία
Τραγωδία
Αδυναμία
Θυμός
Χαρά
Σοβαρότητα
Άγχος
Ανοησία
Ευχαρίστηση

Ομαδική δραστηριότητα:

«ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ;»

Πάρτε όλοι από ένα φύλλο χαρτί. Στη μία πλευρά γράψε κάτι που σου συνέβη και σε έκανε να νιώσεις κάτι.

Για παράδειγμα:

- «Ο φίλος μου με κάλεσε στα γενέθλιά του.»
- «Κάποιος πήρε τη σειρά μου.»
- «Με μάλωσαν για κάτι που δεν έκανα.»
- «Κάποιος με βοήθησε.»

Στην πίσω πλευρά του χαρτιού γράψε **πώς ένιωσες**. Μπορείς να γράψεις:

- χάρηκα
- θύμωσα
- στενοχωρήθηκα
- ντράπηκα
- φοβήθηκα
- μπερδεύτηκα
- ενθουσιάστηκα
- ένιωσα αδικημένος/η

Ύστερα χωριζόμαστε σε δύο ομάδες. Η δασκάλα μας ή ο δάσκαλος διαβάζει την μπροστινή πλευρά (το τι συνέβη) από τα φύλλα της ομάδας Α στην ομάδα Β. Η ομάδα Β θα πρέπει να μαντέψει το συναίσθημα που περιγράφεται στην πίσω πλευρά της κάρτας. Αν το βρει σωστά ή πλησιάσει πολύ, κερδίζει έναν πόντο. Κερδίζει όποια ομάδα συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους.

Στο τέλος συζητάμε: *Είναι πάντα εύκολο να καταλάβουμε τι μπορεί να νιώθει κάποιος ξέροντας τι του συνέβη;*

6. Το να γνωρίζεις τον εαυτό σου είναι το ίδιο με το να γνωρίζεις κάποιον άλλον;

Είναι πιο εύκολο να γνωρίσεις τον εαυτό σου ή κάποιον άλλον; Γνωρίζεις τον εαυτό σου με τον ίδιο τρόπο που γνωρίζεις έναν φίλο ή μια φίλη σου; Έχει σημασία να μοιάζουμε με τους άλλους; Αν αλλάζεις για να ταιριάζεις με τους άλλους, είσαι ακόμη ο εαυτός σου; Είναι σωστό να αλλάζουμε τον εαυτό μας για να αρέσουμε στους άλλους; Μπορεί κάποιος άλλος να σε βοηθήσει να καταλάβεις ποιος/ποια είσαι;

Το δικό του χρώμα⁶

Μια φορά κι έναν καιρό, σε έναν κήπο γεμάτο φύλλα, λουλούδια και μικρές σκιές που άλλαζαν όλη μέρα θέση, ζούσε ένας μικρός χαμαιλέοντας.

Ο χαμαιλέοντας αυτός παρατηρούσε πολύ τον κόσμο γύρω του. Έβλεπε τους παπαγάλους και σκεφτόταν: «Οι παπαγάλοι είναι πράσινοι.»

Έβλεπε τα γουρουνάκια και σκεφτόταν: «Τα γουρουνάκια είναι ροζ.»

Έβλεπε τα ψάρια, τις τίγρεις, τα βατράχια, τα πουλιά. Και κάθε ζώο τού φαινόταν να είχε κάτι δικό του. Ένα χρώμα, ένα σχέδιο, μια μορφή που έλεγε στους άλλους: «Να, αυτό είμαι εγώ.» Μόνο οι χαμαιλέοντες δεν είχαν σταθερό χρώμα.

Όταν ο μικρός χαμαιλέοντας στεκόταν πάνω σε ένα κίτρινο λεμόνι, γινόταν κίτρινος. Όταν περπατούσε μέσα στα πράσινα φύλλα, γινόταν πράσινος.

Όταν κρυβόταν στα μοβ λουλούδια, γινόταν μοβ.



Και όταν, μια μέρα, ανέβηκε πάνω στην ουρά μιας τίγρης, έγινε ριγέ σαν τίγρη — πράγμα που τον έκανε να νιώσει κάπως μπερδεμένος.

«Γιατί όλοι έχουν ένα χρώμα δικό τους κι εγώ όχι;» αναρωτήθηκε.

Αυτή η σκέψη τον ακολουθούσε παντού. Τρύπωνε μαζί του κάτω από τα φύλλα, σκαρφάλωνε μαζί του στα κλαδιά, καθόταν δίπλα του τις νύχτες. Ο χαμαιλέοντας ήθελε να έχει ένα χρώμα που να είναι μόνο δικό του. Όχι δανεικό από το λεμόνι, το φύλλο, το λουλούδι ή την τίγρη.

Μια μέρα βρήκε ένα καταπράσινο φύλλο. Ήταν τόσο πράσινο που έμοιαζε να έχει κρατήσει μέσα του όλη την άνοιξη.



6. Απόδοση της ιστορίας *A Color of His Own* του Leo Lionni (Alfred A. Knopf, 1975).

«Αυτό είναι!» είπε ο χαμαιλέοντας. «Αν μείνω πάνω σε αυτό το φύλλο, θα είμαι για πάντα πράσινος. Και τότε θα έχω επιτέλους το δικό μου χρώμα.»

Ανέβηκε λοιπόν στο φύλλο και έμεινε εκεί.

Στην αρχή ήταν πολύ ευχαριστημένος. «Να», σκεφτόταν. «Τώρα ξέρω ποιος είμαι. Είμαι πράσινος.»

Οι μέρες περνούσαν. Ο χαμαιλέοντας έμενε στο φύλλο του. Το πρωί ήταν πράσινος. Το μεσημέρι ήταν πράσινος. Το απόγευμα ήταν πράσινος. Και όλα φαίνονταν να πηγαίνουν καλά.

Όσπου ήρθε το φθινόπωρο. Το φύλλο άρχισε σιγά σιγά να κιτρινίζει. Και, φυσικά, μαζί του κιτρίνισε και ο χαμαιλέοντας. «Ωχ», είπε.

Μετά από λίγο καιρό, το φύλλο κοκκίνισε. Και, φυσικά, μαζί του κοκκίνισε και ο χαμαιλέοντας. «Πάλι άλλαξα», ψιθύρισε.

Ύστερα φύσηξε ένας δυνατός χειμωνιάτικος άνεμος. Το φύλλο ξεκόλλησε από το κλαδί και άρχισε να πετά στον αέρα. Μαζί του πέταξε και ο χαμαιλέοντας. Στροβιλίστηκε στον αέρα σαν μικρή πολύχρωμη σκέψη που δεν ήξερε πού να καθίσει.

Τελικά προσγειώθηκε στο χώμα, λίγο ζαλισμένος και πολύ απογοητευμένος.

«Δεν μπορώ να έχω δικό μου χρώμα», είπε. «Ότι κι αν κάνω, αλλάζω.» Ο χειμώνας πέρασε αργά.

Ο μικρός χαμαιλέοντας περπατούσε μόνος του. Άλλοτε γινόταν καφέ σαν το ξερό χώμα. Άλλοτε γκρίζος σαν τις πέτρες. Άλλοτε σχεδόν αόρατος μέσα στις σκιές.

Και όσο άλλαζε χρώματα, τόσο περισσότερο ένιωθε ότι δεν ήξερε ποιος ήταν.



-  Αν αλλάζω συνέχεια, μπορώ ποτέ να ξέρω ποιος/ποια είμαι;
-  Αν αλλάζεις για να ταιριάζεις με τους άλλους, είσαι ακόμη ο εαυτός σου;
-  Αν αλλάζω συνέχεια πώς πρέπει να μου συμπεριφέρονται οι άλλοι;

Μέχρι που ήρθε πάλι η άνοιξη. Το γρασίδι πρασίνισε ξανά. Τα λουλούδια άνοιξαν. Ο ήλιος έγινε πιο ζεστός. Και εκεί, ανάμεσα στα χορτάρια, ο χαμαιλέοντας είδε έναν άλλον χαμαιλέοντα. Στην αρχή τον κοίταξε διστακτικά.

«Εσύ... έχεις δικό σου χρώμα;» τον ρώτησε. Ο άλλος χαμαιλέοντας χαμογέλασε. «Όχι», είπε. «Αλλάζω κι εγώ.»

Ο μικρός χαμαιλέοντας κατέβασε το κεφάλι. «Τότε είμαστε και οι δύο άτυχοι.» «Ίσως», είπε ο άλλος. «Ίσως όμως όχι.»

«Μα εγώ ήθελα να έχω ένα χρώμα μόνο δικό μου», είπε ο μικρός χαμαιλέοντας.

«Να μη χρειάζεται να αλλάζω συνέχεια. Να ξέρω ποιος είμαι.»

Ο άλλος χαμαιλέοντας σκέφτηκε για λίγο. «Δεν μπορούμε να σταματήσουμε να αλλάζουμε», είπε. «Αλλά μπορούμε να αλλάζουμε μαζί.»

Ο μικρός χαμαιλέοντας τον κοίταξε. «Μαζί;»

«Ναι. Αν πάμε στο πράσινο φύλλο, θα γίνουμε και οι δύο πράσινοι. Αν πάμε στο κίτρινο λουλούδι, θα γίνουμε και οι δύο κίτρινοι. Αν ανέβουμε σε μια ριγέ ουρά τίγρης —αν και δεν το συστήνω ιδιαίτερα— θα γίνουμε και οι δύο ριγέ.»

Ο μικρός χαμαιλέοντας γέλασε. Ήταν η πρώτη φορά εδώ και καιρό που γέλασε έτσι.

Από εκείνη τη μέρα, οι δύο χαμαιλέοντες περπατούσαν μαζί. Άλλαζαν χρώματα μαζί. Πράσινοι στα φύλλα. Κίτρινοι στα λεμόνια. Μοβ στα λουλούδια.

Καφέ στο χώμα. Κόκκινοι στα φθινοπωρινά φύλλα.

Και κάθε φορά που άλλαζαν, ο μικρός χαμαιλέοντας δεν ένιωθε πια ότι χανόταν.



- 🔔 Ο χαμαιλέοντας γνώρισε καλύτερα τον εαυτό του όταν βρήκε το δικό του χρώμα ή όταν βρήκε κάποιον άλλον χαμαιλέοντα;
- 🔔 Μπορεί ένας άλλος να με βοηθήσει να καταλάβω καλύτερα τον εαυτό μου;
- 🔔 Είναι σωστό να αλλάζουμε τον εαυτό μας για να αρέσουμε στους άλλους;

Άσκηση 1

«Τι ξέρω για μένα; Τι ξέρω για έναν φίλο ή μια φίλη;»

Σκέψου πρώτα τον εαυτό σου και μετά έναν φίλο ή μια φίλη σου. Προσπάθησε έπειτα να συμπληρώσεις τον πίνακα:

Για τον εαυτό μου ξέρω...

Τι μου αρέσει

Τι με φοβίζει

Πότε στενοχωριέμαι

Τι σκέφτομαι μέσα μου

Τι θέλω να γίνω

Για έναν φίλο / μια φίλη μου ξέρω...

Τι του/της αρέσει

Τι τον/την φοβίζει

Πότε στενοχωριέται

Τι νομίζω ότι σκέφτεται

Τι λέει ότι θέλει να γίνει

Άσκηση 2:

Αν έπρεπε να διαλέξεις ένα χρώμα που να δείχνει κάτι από εσένα, ποιο θα διάλεγες;

Συμπλήρωσε:

Το χρώμα μου σήμερα θα ήταν ... γιατί ...

Παραδείγματα:

- **Κίτρινο**, γιατί νιώθω χαρούμενος/η.
- **Μπλε**, γιατί θέλω ησυχία.

- **Πράσινο**, γιατί νιώθω ήρεμος/η.
- **Κόκκινο**, γιατί έχω πολλή ενέργεια.
- **Γκρι**, γιατί είμαι λίγο μπερδεμένος/η.

Μετά προσπάθησε να απαντήσεις:

1. Αν αύριο διάλεγες άλλο χρώμα, θα ήσουν άλλος άνθρωπος;
2. Μπορεί κάποιος φίλος σου να διάλεγε άλλο χρώμα για εσένα;
3. Ποιος ξέρει καλύτερα το “χρώμα σου”: εσύ ή οι άλλοι;

Ομαδική δραστηριότητα:

«Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ»

Χωριστείτε σε ομάδες και ζωγραφίστε έναν καθρέφτη και ένα παράθυρο. Ο καθρέφτης συμβολίζει αυτά που ξέρω για εμένα, το παράθυρο συμβολίζει αυτά που μπορώ να δω ή να μάθω για έναν άλλον.

Ο καθρέφτης μάς θυμίζει ότι κοιτάζουμε τον εαυτό μας.

Το παράθυρο μάς θυμίζει ότι κοιτάζουμε κάποιον άλλον από έξω. Διαβάστε τις φράσεις:

- τι μου αρέσει
- τι φοβάμαι
- τι σκέφτομαι
- τι δείχνει το πρόσωπό μου
- πώς μιλάω
- τι θυμάμαι
- τι νιώθω
- τι κάνω όταν θυμώνω
- τι λένε οι άλλοι για εμένα
- τι ονειρεύομαι
- αν είμαι γενναίος/α
- αν είμαι καλός/ή φίλος/η
- πότε αλλάζω γνώμη
- τι με κάνει να νιώθω μόνος/η

Κάθε ομάδα αποφασίζει πού θα βάλει κάθε κάρτα:

1. **Στον καθρέφτη:** το ξέρω κυρίως εγώ για τον εαυτό μου.
2. **Στο παράθυρο:** μπορούν να το δουν ή να το μάθουν οι άλλοι.
3. **Ανάμεσα στα δύο:** το ξέρω και εγώ, αλλά μπορεί να το καταλάβουν και οι άλλοι.

7. Εξαρτάται η άποψη που έχεις για τον εαυτό σου από το τι πιστεύουν οι άλλοι για σένα;

Ποιος σε ξέρει καλύτερα, εσύ ή οι άλλοι; Αν πολλοί άνθρωποι πιστεύουν κάτι για εσένα, γίνεται αυτό αλήθεια; Αν κάποιος πει κάτι άσχημο για εσένα, σημαίνει ότι έχει δίκιο; Αν όλοι λένε ότι κάποιος είναι καλός, είναι σίγουρα καλός; Μπορεί οι άλλοι να κάνουν λάθος για το ποιος είμαι;

Είσαι πραγματικά καλός;

Ένας μαθητής του Νασρεντίν τον ρώτησε μια μέρα:

Χότζα, πολλοί λένε ότι είσαι καλός. Αυτό σημαίνει ότι είσαι πραγματικά καλός;

Ο δάσκαλος του εξήγησε ότι δεν ήταν απαραίτητα έτσι και ότι οι άνθρωποι μπορεί να κάνουν λάθος. Ο μαθητής επέμεινε:

Και αν όλοι έλεγαν ότι είσαι κακός, δεν θα μπορούσαν να κάνουν λάθος έτσι κι αλλιώς;

Ο Χότζα είπε πάλι όχι, κάτι που ενόχλησε κάπως τον μαθητή του. Βλέποντας την επίδραση των λόγων του στον καημένο τον νεαρό, ο Νασρεντίν άλλαξε στρατηγική.

Το θέμα είναι πολύ περίπλοκο, ανακοίνωσε. Αν οι καλοί άνθρωποι λένε ότι είμαι καλός, τότε πρέπει να είμαι πραγματικά καλός. Και αν οι κακοί άνθρωποι λένε ότι είμαι κακός, τότε πρέπει να είμαι πραγματικά καλός επίσης.

Στη συνέχεια, έκανε μια παύση και έστρωσε τη γενειάδα του. Τότε, βλέποντας το μπερδεμένο πρόσωπο του μαθητή του, συνέχισε:

Ταυτόχρονα, είναι αλήθεια ότι είναι πολύ δύσκολο να αποφασίσει κανείς ποιοι άνθρωποι είναι καλοί και ποιοι κακοί.



- 🔔 Πώς αποφασίζουμε αν η γνώμη κάποιου για εμάς είναι σωστή;
- 🔔 Πρέπει να ακούμε περισσότερο τους ανθρώπους που μας ξέρουν καλά;
- 🔔 Αν οι άλλοι έχουν διαφορετικές γνώμες για εμάς, ποια πρέπει να πιστέψουμε;

Άσκηση 1

«Τι λένε οι άλλοι; Τι ξέρω εγώ;»

Συμπλήρωσε τις προτάσεις:

Κάποιος μπορεί να πει για μένα ότι είμαι...

- 1) ...
- 2) ...
- 3) ...

Εγώ ξέρω για τον εαυτό μου ότι...

- 1) ...
- 2) ...
- 3) ...

Μετά σκέψου:

Πότε πρέπει να ακούω τη γνώμη των άλλων για μένα;

Πότε πρέπει να σκέφτομαι ότι μπορεί να κάνουν λάθος;

Άσκηση 2

«Σωστό ή όχι;»

Διάβασε τις προτάσεις και γράψε δίπλα:

Σ αν συμφωνείς,

Δ αν διαφωνείς,

; αν δεν είσαι σίγουρος/η.

- Αν όλοι λένε ότι είμαι καλός/ή, τότε σίγουρα είμαι καλός/ή.
- Αν κάποιος με κοροϊδέψει, αυτό δείχνει ποιος είμαι.
- Οι φίλοι μου μπορεί να ξέρουν κάτι για μένα που εγώ δεν βλέπω.
- Μπορεί κάποιος να φαίνεται καλός αλλά να μην είναι πάντα.
- Οι πράξεις μου δείχνουν πιο πολύ ποιος/ποια είμαι από τα λόγια των άλλων.
- Δεν πρέπει ποτέ να ακούμε τι λένε οι άλλοι για εμάς.

Άσκηση 3:

«Ποια γνώμη μετράει;»

Βάλε τις γνώμες σε σειρά από αυτήν που θα άκουγες περισσότερο μέχρι αυτήν που θα άκουγες λιγότερο:

- η γνώμη ενός φίλου που με ξέρει καλά, η γνώμη κάποιου που δεν με ξέρει,
- η γνώμη ενός γονιού ή δασκάλου,
- η γνώμη κάποιου που είναι θυμωμένος μαζί μου, η δική μου γνώμη για τον εαυτό μου,
- η γνώμη πολλών παιδιών μαζί.

8. Μπορούμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας;

Μπορούμε πάντα να κάνουμε αυτό που θέλουμε; Μπορούμε πάντα να κρατήσουμε και να μην κάνουμε αυτό που θέλουμε; Είναι εύκολο ή δύσκολο; Υπάρχουν φορές που νιώθουμε σαν να έχουμε δύο φωνές μέσα μας; Πώς αποφασίζουμε ποια πρέπει να ακούσουμε;

Τα μπισκότα και η δύναμη του «όχι ακόμα»⁷

Μια μέρα, ο Βάτραχος έφτιαξε μπισκότα. Μύριζαν τόσο ωραία, που όλο το σπίτι γέμισε ζεστή, γλυκιά μυρωδιά. Μύριζαν βούτυρο, ζάχαρη, κανέλα και κάτι ακόμη που δεν είχε όνομα, αλλά έκανε την κοιλιά να λέει: «Εγώ αυτά τα θέλω. Τώρα.»

Ο Βάτραχος κοίταξε τα μπισκότα στο μπολ. «Μυρίζουν υπέροχα», είπε. Πήρε ένα και το δοκίμασε. «Και είναι ακόμη καλύτερα απ' όσο μυρίζουν!»

Χωρίς να χάσει καιρό, έτρεξε στο σπίτι του Φρύνου.

«Φρύνε! Φρύνε!» φώναξε. «Έλα να δοκιμάσεις τα μπισκότα που έφτιαξα!»

Ο Φρύνος άνοιξε την πόρτα. Ο Βάτραχος του έδωσε ένα μπισκότο. Ο Φρύνος το δάγκωσε και τα μάτια του άνοιξαν διάπλατα. «Αυτά», είπε πολύ σοβαρά, «είναι τα καλύτερα μπισκότα που έχω φάει ποτέ στη ζωή μου.»

Έφαγε άλλο ένα.

Και μετά άλλο ένα.

Ο Βάτραχος έφαγε κι εκείνος άλλο ένα.

Και ύστερα άλλο ένα.

Τα μπισκότα ήταν τραγανά στις άκρες, μαλακά στη μέση και τόσο νόστιμα που κανένα από τα δύο φιλαράκια δεν ήθελε να σταματήσει. Το ένα μπισκότο έφερνε το άλλο, όπως η μία σκανταλιά φέρνει τη δεύτερη και μετά όλοι κάνουν τους έκπληκτους.

Κάποια στιγμή ο Βάτραχος είπε, με το στόμα ακόμη γεμάτο:

«Ξέρεις, Φρύνε, νομίζω ότι πρέπει να σταματήσουμε. Αν συνεχίσουμε έτσι, θα πονέσει η κοιλιά μας.»

Ο Φρύνος συμφώνησε.

«Έχεις δίκιο. Ας φάμε ένα τελευταίο μπισκότο και μετά θα σταματήσουμε.»

Έφαγαν λοιπόν ένα τελευταίο μπισκότο.

Στο μπολ όμως είχαν μείνει πολλά ακόμη.

Ο Φρύνος τα κοίταξε.

Ο Βάτραχος τα κοίταξε.

Τα μπισκότα τους κοίταξαν κι αυτά — ή έτσι τουλάχιστον τους φάνηκε.

«Βάτραχε», είπε ο Φρύνος, «ας φάμε ένα πραγματικά τελευταίο μπισκότο. Και μετά σταματάμε.»



7. Απόδοση της ιστορίας *Frog and Toad: Cookies* του Arnold Lobel (Harper & Row, 1972).

«Σωστά», είπε ο Βάτραχος.
Και έφαγαν ένα πραγματικά τελευταίο μπισκότο.
Ύστερα ο Βάτραχος πήρε άλλο ένα.



- 🔔 Αν λέω “μόνο ένα ακόμα” αλλά συνεχίζω, ελέγχω τον εαυτό μου;
- 🔔 Γιατί είναι τόσο δύσκολο να σταματήσουμε κάτι που μας αρέσει πολύ;
- 🔔 Το να θέλω κάτι πολύ σημαίνει ότι πρέπει να το κάνω;

«Πρέπει να σταματήσουμε!» φώναξε ο Φρύνος, ενώ κι εκείνος άπλωνε το χέρι του προς το μπολ.

«Ναι», είπε ο Βάτραχος. «Αυτό που χρειαζόμαστε είναι δύναμη θέλησης.»

Ο Φρύνος σταμάτησε να μασά. «Τι είναι η δύναμη θέλησης;»

Ο Βάτραχος σκέφτηκε λίγο.

«Δύναμη θέλησης είναι να προσπαθείς να μην κάνεις κάτι που θέλεις πάρα πολύ να κάνεις.»

Ο Φρύνος κοίταξε το μπολ. «Δηλαδή, σαν να προσπαθούμε να μην φάμε όλα αυτά τα μπισκότα;»

«Ακριβώς», είπε ο Βάτραχος.

Πήρε λοιπόν τα μπισκότα και τα έβαλε σε ένα κουτί.

«Να!» είπε. «Τώρα δεν θα φάμε άλλα μπισκότα.»

Ο Φρύνος κοίταξε το κουτί. «Μα μπορούμε να ανοίξουμε το κουτί.»

Ο Βάτραχος έμεινε για λίγο σιωπηλός. «Αλήθεια είναι αυτό.»

Πήρε τότε ένα μακρύ σπάγκο και τύλιξε καλά το κουτί. Έκανε έναν κόμπο. Μετά άλλον έναν. Και μετά έναν τρίτο, για σιγουριά. «Να!» είπε. «Τώρα δεν θα φάμε άλλα μπισκότα.»

Ο Φρύνος κοίταξε τον σπάγκο. «Μα μπορούμε να λύσουμε τον κόμπο. Ή να τον κόψουμε.»

Ο Βάτραχος αναστέναξε. «Αλήθεια είναι κι αυτό.»

Έφερε τότε μια σκάλα. Ανέβηκε προσεκτικά και έβαλε το κουτί στο πιο ψηλό ράφι του σπιτιού. «Να!» είπε. «Τώρα δεν θα φάμε άλλα μπισκότα.»

Ο Φρύνος σήκωσε το κεφάλι και κοίταξε το ψηλό ράφι. «Μα μπορούμε να πάρουμε τη σκάλα, να ανέβουμε, να κατεβάσουμε το κουτί, να κόψουμε τον σπάγκο, να ανοίξουμε το κουτί και να φάμε τα μπισκότα.»

Ο Βάτραχος κοίταξε τον Φρύνο.

Ο Φρύνος κοίταξε τον Βάτραχο.

Και οι δύο κοίταξαν το κουτί.

«Αλήθεια είναι κι αυτό», είπε τελικά ο Βάτραχος.



Τότε ανέβηκε ξανά στη σκάλα, κατέβασε το κουτί, έκοψε τον σπάγκο και το άνοιξε.

Ο Φρύνος χαμογέλασε. «Θα φάμε άλλο ένα;»

«Όχι», είπε ο Βάτραχος. «Θα κάνουμε κάτι πιο δύσκολο.»

Πήρε το κουτί, βγήκε έξω και φώναξε όσο πιο δυνατά μπορούσε:

«Πουλιά! Ελάτε! Έχουμε μπισκότα!»

Σε λίγο, πουλιά ήρθαν από παντού. Μικρά πουλιά, μεγάλα πουλιά, πουλιά με γρήγορα φτερά και πουλιά που έμοιαζαν να άργησαν αλλά ήρθαν για καλό σκοπό.

Πήραν τα μπισκότα με τα ράμφη τους και πέταξαν μακριά.

Το κουτί άδειασε.

Ο Φρύνος κοίταξε το άδειο κουτί με λύπη. «Τώρα δεν έχουμε ούτε ένα μπισκότο να φάμε.»

«Ναι», είπε ο Βάτραχος. «Αλλά έχουμε πάρα πολύ μεγάλη δύναμη θέλησης.»

Ο Φρύνος τον κοίταξε.

«Μπορείς να την κρατήσεις όλη εσύ», είπε. «Εγώ πάω σπίτι να φτιάξω ένα κέικ.»



- 🔔 Ο Βάτραχος και ο Φρύνος είχαν πραγματικά δύναμη θέλησης ή απλώς έδιωξαν τον πειρασμό;
- 🔔 Αν ξέρουμε ότι κάτι δεν μας κάνει καλό, πρέπει να μπορούμε να αντισταθούμε;
- 🔔 Αν θέλουμε πολύ κάτι, δικαιολογείται να το πάρουμε;
- 🔔 Τι είναι πιο δύσκολο: να μη θέλεις κάτι ή να το θέλεις και να μην το κάνεις;

Άσκηση 1:

«Ένα τελευταίο... ή όχι;»

Σκέψου μια φορά που είπες ή σκέφτηκες: «Μόνο ένα ακόμα!»

Μπορεί να ήταν:

- ένα γλυκό,
- ένα βίντεο,
- ένα παιχνίδι,
- μια στροφή στην κούνια,
- ένα λεπτό ακόμη στον υπολογιστή,
- ένα αστείο ακόμη,
- μια τελευταία φορά
- που μίλησες ενώ έπρεπε να σταματήσεις.

Συμπλήρωσε:

Ήθελα πολύ να...

Είπα στον εαυτό μου...

Τελικά έκανα...

Μετά ένιωσα...

Αν ξανασυνέβαινε, θα μπορούσα να δοκιμάσω να...

Στο τέλος σκέψου:

Πότε είναι πιο δύσκολο να σταματήσω: στην αρχή ή αφού έχω ήδη ξεκινήσει;

Άσκηση 2:

«Πόση δύναμη θέλησης χρειάζεται;» Βάλε βαθμό

δυσκολίας από το 1 έως το 5:

1 = εύκολο να κρατηθώ

5 = πάρα πολύ δύσκολο να κρατηθώ

– Να μη φάω άλλο γλυκό όταν έχω ήδη φάει αρκετά.

– Να μη μιλήσω όταν ξέρω την απάντηση αλλά δεν είναι η σειρά μου.

– Να μη θυμώσω όταν χάνω σε ένα παιχνίδι.

– Να σταματήσω ένα βίντεο όταν θέλω να δω κι άλλο.

– Να μη γελάσω όταν κάποιος κάνει κάτι αστείο αλλά μπορεί να στενοχωρηθεί με την αντίδρασή μου

– Να μην ανοίξω ένα δώρο πριν έρθει η ώρα.

Μετά διάλεξε μία περίπτωση και γράψε: **«Θα με βοηθούσε να...»**

Παραδείγματα:

– πάρω μια ανάσα,

– ζητήσω βοήθεια,

– απομακρυνθώ λίγο,

– σκεφτώ τι θα γίνει μετά,

– βάλω ένα όριο,

– κάνω κάτι άλλο για λίγο.

Ομαδική δραστηριότητα τάξης

«ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΘΕΛΗΣΗΣ»

Βήμα 1: Το ερώτημα στον πίνακα: «Πότε ελέγχω πραγματικά τον εαυτό μου;»

Τρεις πιθανές απαντήσεις:

1) Όταν δεν θέλω πια κάτι.

2) Όταν το θέλω αλλά δεν το κάνω.

3) Όταν βάζω εμπόδια για να με βοηθήσουν.

Βήμα 2: Οι κάρτες-πειρασμοί

Χωριζόμαστε σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει μία κάρτα με μια κατάσταση:

Ένα μπουλ με μπισκότα βρίσκεται μπροστά σου.
Θέλεις να παίξεις κι άλλο, αλλά τελείωσε ο χρόνος.
Θέλεις να φωνάξεις γιατί κάποιος σε αδίκησε.
Θέλεις να πάρεις τη σειρά κάποιου άλλου.
Θέλεις να δεις άλλη μία ιστορία/βίντεο.
Θέλεις να πεις ένα μυστικό που σου εμπιστεύτηκαν.

Κάθε ομάδα συμπληρώνει:

Τι θέλω να κάνω αμέσως;
Τι μπορεί να συμβεί αν το κάνω;
Τι άλλο μπορώ να κάνω;

Βήμα 3: Τρεις τρόποι αυτοελέγχου

Κάθε ομάδα πρέπει να βρει τρεις λύσεις για την κάρτα της:

A. Εσωτερική λύση

Κάτι που κάνω μέσα μου.

Παραδείγματα:

παίρνω ανάσα,
σκέφτομαι τι θα γίνει μετά,
λέω στον εαυτό μου «περίμενε».

B. Εξωτερική λύση

Κάτι που αλλάζω γύρω μου.

Παραδείγματα:

απομακρύνω τα μπισκότα, κλείνω το κουτί,
ζητώ από κάποιον να με βοηθήσει, βάζω χρονόμετρο.

Γ. Δημιουργική λύση

Κάτι άλλο που δεν είναι ούτε «τα κάνω όλα» ούτε «δεν κάνω τίποτα».

Παραδείγματα:

τρώω δύο μπισκότα και φυλάω τα υπόλοιπα,
παίζω πέντε λεπτά ακόμη και μετά σταματώ,
γράφω αυτό που θέλω να πω αντί να το φωνάξω,
ζητώ σειρά αντί να την πάρω.

Βήμα 4: Παρουσίαση και συζήτηση

Κάθε ομάδα παρουσιάζει την κατάσταση και τις τρεις λύσεις της.

Μετά η τάξη συζητά:

Ποια λύση δείχνει περισσότερη δύναμη θέλησης;
Είναι κακό να χρειαζόμαστε βοήθεια για να συγκρατηθούμε;
Αν βάλω τα μπισκότα μακριά, αυτό είναι αυτοέλεγχος ή κόλπο;
Μπορεί ένα κόλπο να με βοηθήσει να γίνω καλύτερος/η στον αυτοέλεγχο;

Βήμα 5: Το «κουτί των βοηθειών»

Στο τέλος, φτιάχνουμε ένα κοινό «κουτί βοηθειών» για δύσκολες στιγμές.

Σε μικρά χαρτάκια γράφουμε ιδέες όπως:

«Παίρνω τρεις ανάσες.»

«Μετράω μέχρι το δέκα.»

«Φεύγω λίγο πιο μακριά.»

«Ζητώ βοήθεια.»

«Σκέφτομαι πώς θα νιώσω μετά.»

«Λέω: θα το κάνω αργότερα.»

«Κλείνω το κουτί.»

«Κάνω κάτι άλλο για λίγο.»