**ΣΤΟΧΟΙ**

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει είναι σε θέση να:

1. Περιγράφουν τη διαφορά μεταξύ των συμπεριφορών "επίθεσης" και "αποφυγής”.

2. Να εντοπίζουν παράγοντες που υποδηλώνουν συμπεριφορά επίθεσης ή αποφυγής.

3. Να εντοπίζουν επιθετικές και αποφευκτές πτυχές της δικής τους συμπεριφοράς ή της συμπεριφοράς των κοντινών τους προσώπων

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Συγκεντρώστε τους πάντες σε έναν κύκλο. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ακούσουν τον κατάλογο των ενεργειών που θα διαβάσετε:

* Αν πιστεύουν ότι κάνουν μια ενέργεια συχνά, θα πρέπει να σηκώσουν και τα δύο χέρια στον αέρα
* Αν πιστεύουν ότι κάνουν μια ενέργεια μερικές φορές, θα πρέπει να σηκώσουν το ένα χέρι στον αέρα.
* Εάν πιστεύουν ότι δεν κάνουν ποτέ μια ενέργεια που αναφέρετε, θα πρέπει να κρατήσουν και τα δύο χέρια κάτω

\*Σημείωση του εκπαιδευτή: Εάν αισθάνεστε ότι οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι να γίνουν πιο δραστήριοι, μπορείτε να τους ζητήσετε να μετακινηθούν σε διαφορετικές γωνίες του χώρου εκπαίδευσης ως απάντηση. Για παράδειγμα, αν κάνουν μια ενέργεια συχνά, να σταθούν δίπλα στον πίνακα, ή αν την κάνουν μερικές φορές, να σταθούν δίπλα στα παράθυρα κ.ο.κ. Οι ενέργειες εμφανίζονται σε δύο στήλες, μην πείτε σε ποια στήλη είναι η επίθεση ή η αποφυγή. Διαβάστε πρώτα την πρώτη στήλη και μετά τη δεύτερη. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αντιδράσουν μετά από κάθε λέξη ή φράση.

Κατάλογος ενεργειών

Στήλη 1 (Επίθεση)

Γκρίνια  
Φωνές  
Επιμονή (έχω δίκιο)  
Εκδίκηση  
Προειδοποίηση (Αν δεν το κάνεις...)  
Διακοπή  
Έκρηξη  
Σαρκαστική προσβολή  
Διόρθωση

Στήλη 2 (Αποφυγή)

Απόσυρση  
Σιωπή στη σιωπή  
Να ξεσπάς σε λάθος άτομο  
Λέγοντας ότι σας μεταχειρίζονται άδικα  
Μιλάτε πίσω από την πλάτη κάποιου  
Nα αισθάνεστε άρρωστοι   
Να είσαι ευγενικός αλλά να νιώθεις θυμωμένος  
Αισθάνεστε άσχημα και καταθλιπτικά  
Να μη θέλεις να πληγώσεις το άλλο άτομο|  
Προσπαθείς να ξεχάσεις το πρόβλημα

Στη συνέχεια, επισημάνετε σε όλους ότι οι λέξεις που διαβάσατε πρώτα (στην πρώτη στήλη) είναι συμπεριφορές επίθεσης και η δεύτερη λίστα είναι συμπεριφορές αποφυγής. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να προβληματιστούν για λίγο σχετικά με το ποια ομάδα συμπεριφορών εφαρμόζουν συχνότερα από τις άλλες.

Κάντε καταιγισμό ιδεών με τη λέξη "επίθεση” και στη συνέχεια με τη λέξη “αποφυγή". Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φωνάξουν τι σημαίνει για αυτούς ο κάθε όρος. Αφήστε λίγα λεπτά για κάθε λέξη. Μπορούν να εκφραστούν καλά και κακά συναισθήματα για κάθε λέξη. Σημειώστε αυτές τις ιδέες στο flipchart ή στον πίνακα.

Στη συνέχεια ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν έναν προσωπικό λόγο για τον οποίο θα συμπεριφέρονταν με τρόπο που επιτίθεται ή αποφεύγει. Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να περιγράψουν τα παραδείγματά τους σε όλους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς θα μπορούσε να εκφραστεί το "επιτιθέμενος” ή “αποφεύγοντας". Τι θα έλεγαν; Πώς θα το έλεγαν; Πώς θα το έλεγαν με το σώμα τους; Σημειώστε μερικές από αυτές τις ιδέες στο flipchart ή στον πίνακα.

Ζητήστε τους να σκεφτούν μία λέξη ή φράση όταν αποφεύγουν ή επιτίθενται, όποια από τις δύο είναι η πιο συχνή συμπεριφορά τους. Θα πρέπει να σκεφτούν πώς λέγεται ο όρος και τη γλώσσα του σώματος που τον συνοδεύει. Ένα παράδειγμα συμπεριφοράς αποφυγής θα μπορούσε να είναι: "Πού πας;" που λέγεται με ήπιο, αβέβαιο τρόπο. Αυτό δείχνει ότι ο ερωτών αναμένει μια θυμωμένη απάντηση (η γλώσσα του σώματος μπορεί να γέρνει τους ώμους και να απομακρύνεται). Ρωτήστε πώς η ακριβής φράση θα μπορούσε να ειπωθεί με επιθετικό τρόπο.

Θα μπορούσατε να επισημάνετε ότι αυτά που λένε οι άνθρωποι εξαρτώνται από τη γλώσσα του σώματός τους. Με το παράδειγμα "Πού πας;", θα μπορούσατε να τους προτείνετε να δοκιμάσουν να χρησιμοποιήσουν τη φράση κοιτάζοντας κατευθείαν το άτομο με ένα μεγάλο χαμόγελο και μιλώντας με δυνατή, σίγουρη φωνή.  
Αυτή η συμπεριφορά θα επηρεάσει σημαντικά αυτό που λένε και το μήνυμα που μεταδίδεται. Σε αυτό το παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορεί να διαπιστώσουν ότι αυτά που λένε ερμηνεύονται πολύ πιο θετικά όταν αλλάζουν τη γλώσσα του σώματός τους

Τα βήματα 7 και 8 μπορούν να επαναληφθούν με μια ψηφιακή αναφορά. Ζητήστε τους να σκεφτούν μια λέξη ή φράση που χρησιμοποιούν στο διαδίκτυο όταν αποφεύγουν ή επιτίθενται, όποια είναι η πιο συχνή συμπεριφορά τους. Θα πρέπει να εξετάσουν πώς επικοινωνείται ο όρος στο διαδίκτυο, αν είναι γραπτός ή άλλος, και την "πίσω από την οθόνη/πληκτρολόγιο” πτυχή που τον συνοδεύει.

Χωριστείτε σε ομάδες των τριών και με τη σειρά, κάνετε διάφορα παραδείγματα. Σε αντίθεση, οι άλλοι δύο στην ομάδα προσφέρουν προτάσεις σχετικά με το πώς θα μπορούσε να αλλάξει η γλώσσα του σώματος ώστε η απάντηση να είναι θετική αντί να επιτίθεται ή να την αποφεύγει. Δοκιμάστε και άλλα παραδείγματα, συμπεριλαμβανομένων των προτάσεων των συμμετεχόντων, εικονικών και πραγματικών καταστάσεων κ.ο.κ.

Αξιολόγηση (10 λεπτά)

Συνοψίστε και αξιολογήστε τη συνεδρία χρησιμοποιώντας μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις.

1. Ποια προειδοποιητικά σημάδια μπορούν να μας βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε ή και να προβλέψουμε τη συμπεριφορά των άλλων;

1β. Τι γίνεται με το διαδίκτυο;

2. Ποια προειδοποιητικά σημάδια μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε στον εαυτό μας ότι ξεκινάμε μια αποφευκτική προσέγγιση; Μια επιθετική προσέγγιση;

2β. Τι γίνεται με το Διαδίκτυο;

3. Πώς μπορούμε να αλλάξουμε το μοτίβο της αντίδρασής μας και να αρχίσουμε να μαθαίνουμε μια νέα αντίδραση;

3β. Πώς μπορούμε να το κάνουμε διαδικτυακά;

4. Πώς αισθανόμαστε όταν αλλάζουμε τη θέση του σώματός μας;

4β. Πώς νιώθουμε να αλλάξουμε τον τρόπο που δημοσιεύουμε στο διαδίκτυο;

Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις θα σας δώσουν μια ένδειξη της κατανόησης του θέματος από τον συμμετέχοντα

**ΕΊΔΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑΣ**

Κυκλική συζήτηση, debate

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

Συνολικά 50 λεπτά + 10 λεπτά αξιολόγησης

**ΧΩΡΟΣ & ΥΛΙΚΑ**

Flipchart ή πίνακας, Μαρκαδόροι ή κιμωλία

**ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

- Δείξτε γνώση και κατανόηση της σημασίας της ρητορικής μίσους στην προώθηση της βίας και της κοινωνικής αναστάτωσης.

- Κατανόηση και αποδοχή της δικής μας συμβολής στη ρητορική μίσους και τον φανατισμό