

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

1. Σηκωνόμαστε όρθιοι και καρφίτσώνουμε μια κόλλα χαρτί στην πλάτη του κάθε παιδιού. Ας γράψουμε πάνω στην πλάτη του καθενός ανώνυμα κάτι που μας αρέσει πραγματικά σε αυτόν. Όταν έχουμε γράψει όλοι σε όλους, διαβάζουμε ό,τι μας έχουν γράψει και σχολιάζουμε στην ολομέλεια τι από αυτά μας έκανε εντύπωση, ποια δεν είχαμε φανταστεί ότι θα μας γράψουν ή κάτι που οι άλλοι αναγνωρίζουν αλλά εμείς παραβλέπουμε.
2. Φωτοτυπούμε το σχέδιο ενός μεταλλίου και το μοιράζουμε στους μαθητές οι οποίοι καλούνται να γράψουν επάνω κάτι που θεωρούν ότι αξίζει πραγματικά στον εαυτό τους και να το καρφίτσώσουν στο πέτο μας. Στη συνέχεια κυκλοφορούν στο χώρο όλοι διαβάζοντας τα μετάλλια των άλλων. Συζητάμε στην ολομέλεια πώς ένιωσαν που επιβράβευσαν τον εαυτό τους για κάτι και το φανέρωσαν στους άλλους καθώς και τι τους έκανε εντύπωση στα μετάλλια των άλλων.
3. Καθένας φτιάχνει με κολλάζ ή ζωγραφική ή όπως αλλιώς νομίζει μια διαφημιστική αφίσα για τον εαυτό του και ενημερώνει τα άλλα μέλη της ομάδας για τα προτερήματά του. Εκθέτουμε τις αφίσες στον χώρο, περνάμε όλοι και βλέπουμε τα εκθέματα και συζητάμε στην ολομέλεια τα συναισθήματά μας μετά την έκθεση των χαρισμάτων μας και μας λένε και οι άλλοι ποια δεν είπαμε αλλά τα αναγνωρίζουν εκείνοι.
4. Στην ολομέλεια λέει κάποιος ένα συναίσθημα και με ένα μπουκάλι που γυρνάμε δείχνουμε ποιος είναι εκείνος που θα διευκρινίσει αυτό που είπαμε, επεξηγώντας: « Εννοείς ότι...», μέχρι να πάρει καταφατική απάντηση. Δεν είναι απαραίτητο να μιλήσουν όλοι.
5. Ο Α προτείνει στον Β κάτι κι ο Β αρνείται πάντα λέγοντας «όχι». Π.χ. «Πάμε μια βόλτα; - Όχι, βαριέμαι». Συζητάμε τη δυσκολία να αναπτυχθεί διάλογος με αυτόν τον τρόπο.
6. Στην ολομέλεια κάνουμε στον διπλανό μας από δεξιά μια φιλοφρόνηση, ένα θετικό σχόλιο για την εμφάνισή του. Ο άλλος απαντά με όποιο τρόπο θέλει. Στη συνέχεια θα κάνει κι αυτός το ίδιο με αυτόν που κάθεται δεξιά του και συνεχίζουμε έτσι μέχρι να τελειώσουν τα μέλη. Στο τέλος συζητάμε αν ήταν εύκολο να αποδεχτούμε το θετικό σχόλιο του άλλου, πώς νιώσαμε όταν η φιλοφρόνησή μας έγινε αποδεκτή ή όχι από τον άλλον.
7. Σε ένα φύλλο χαρτί από τη μια πλευρά, περιγράφουμε ή ζωγραφίζουμε τον εαυτό μας όπως τον βλέπουμε εμείς κι από την

άλλη έτσι όπως τον φαντάζονται οι άλλοι. Στη συνέχεια σε ζευγάρια παρουσιάζει πρώτα ο ένας τον εαυτό του χωρίς να τον διακόπτει ο άλλος και το ίδιο γίνεται και με το ταίρι του. Αν θέλει κάποιος συζητά την εμπειρία του στην ολομέλεια.

- 8.** Σε ζευγάρια, φτιάχνουμε ο καθένας το γενεαλογικό του δέντρο, σημειώνοντας κάτω από κάθε όνομα ένα, δυο επίθετα που χαρακτηρίζουν το κάθε πρόσωπο. Στη συνέχεια μιλάμε για αυτά στο ταίρι μας και προσθέτουμε ποια από αυτά τα επίθετα που γράψαμε χαρακτηρίζουν κι εμάς. Το ίδιο κάνει και αυτό με τη σειρά του. Επικεντρωνόμαστε και σε κάποιες σημαντικές ιστορίες των προσώπων.
- 9.** Ο συντονιστής ζητά από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια και να φανταστούν το μονοπάτι της ζωής τους, με τα στενά μέρη, τα δύσβατα αλλά και τα ευρύχωρα κομμάτια, τα ευχάριστα κ.λ.π. Στη συνέχεια τους ζητά να το ζωγραφίσουν σε ένα χαρτί. Ανά ζεύγη συζητούν για 10' και μπορεί να συνεχίσει κι ο καθένας λέγοντας με ποιο τρόπο θα ήθελε να συνεχίσει το μονοπάτι του και ποιοι παράγοντες θα το επηρεάσουν κατά τη γνώμη του. Συζήτηση μεταξύ τους και όποιος θέλει παρουσιάζει στην ολομέλεια.
- 10.** Τα παιδιά κάθονται ή ξαπλώνουν αναπαυτικά. Ο συντονιστής (με χαλαρωτική συνοδευτική μουσική) τους λέει να κλείσουν τα μάτια τους και να μεταφερθούν σε ένα μονοπάτι στο δάσος. Ακούνε τους ήχους, μυρίζουν τις μυρωδιές, είναι ήρεμοι και χαλαροί, περπατούν και αισθάνονται τα ξερά φύλλα να σπάζουν κάτω από τα βήματά τους και φτάνουν σε ένα ξέφωτο στη μέση του οποίου υπάρχει μια φωτιά. Ένας σοφός κάθεται ήσυχα και περιμένει δίπλα της. Πλησιάζουν και κάθονται κοντά του. Σκέφτονται πώς είναι, αν είναι άντρας ή γυναίκα, τι φοράει...Μπορούν να του κάνουν μόνο μια ερώτηση. Όταν είναι έτοιμοι, τον ρωτάνε, ακούνε την απάντησή του, μένουν για λίγο ακόμα κοντά του, τον ευχαριστούν για τη βοήθειά του κι ετοιμάζονται να φύγουν. Τους αγκαλιάζει και τους κάνει κι ένα δώρο. Παίρνουν το μονοπάτι της επιστροφής με τον ίδιο τρόπο, νιώθουν τη δύναμη που τους έδωσαν τα λόγια του σοφού, βρίσκονται πίσω στην αίθουσα, τεντώνονται κι ανοίγουν σιγά σιγά τα μάτια. Παίρνουν ένα χαρτί και σημειώνουν ή ζωγραφίζουν τι ζήτησαν στη συνάντηση με τον σοφό και τι δώρο τους έκανε. Στη συνέχεια ανά ζεύγη μοιράζονται την εμπειρία τους με λεπτομέρειες για κάποια λεπτά. Συζητάμε στην ολομέλεια για ό,τι νιώσαμε.
- 11.** Το ίδιο με το προηγούμενο αλλά ταξιδεύουμε (όπως θα θέλαμε) και κουβαλάμε μαζί μας μια τεράστια βαλίτσα ή μπαούλο με

κομμάτια της ζωής μας. Είναι όμως πολύ μεγάλο το βάρος τους και κάποια πρέπει να αφήσουμε πίσω. Ποια θα κρατούσαμε και ποια θα αφήναμε.

- 12.** Βάζουμε στο κέντρο του κύκλου τρεις καρτέκλες που συμβολίζουν το παρόν, το παρελθόν και το μέλλον. Ο συντονιστής ζητά έναν εθελοντή. Του ζητά να κάτσει στην καρτέκλα που συμβολίζει το παρελθόν, πέντε χρόνια πριν. Του ζητάει να του πει πώς είναι; Στη συνέχεια του λέει να βγει από αυτή την κατάσταση και να κάτσει στο παρόν. Πώς είναι εκεί; Στη συνέχεια περνά στην καρτέκλα του μέλλοντος και απαντά πάλι στην ίδια ερώτηση. Επιστρέφει στη θέση του και λέει πώς ένιωσε και ζητά και από τα άλλα παιδιά να μιλήσουν. Συζήτηση.
- 13.** Η ομάδα σχηματίζει κύκλο κι επικρατεί απόλυτη ησυχία. Καθένας διαλέγει κάποιον να κοιτάει χωρίς αυτός να το καταλάβει και ταυτόχρονα προσπαθεί να μαντέψει ποιος έχει επιλέξει αυτόν ως αντικείμενο παρατήρησης.
- 14.** Καθόμαστε σε κύκλο, σιωπηλοί, κοιταζόμαστε στα μάτια και αλλάζουμε θέσεις με όποιον συνεννοηθούμε το βλέμμα μας, χωρίς να μιλάμε ή να κάνουμε κινήσεις.
- 15.** Η ομάδα σχηματίζει κύκλο με τα μάτια κλειστά. Ο συντονιστής ακουμπάει κάποιον και τον ορίζει δολοφόνο και κάποιον άλλον ως αστυνόμο. Κατόπιν όλοι ανοίγουν τα μάτια τους και κινούνται με απόλυτη ησυχία. Ο δολοφόνος σκοτώνει κλείνοντας το μάτι του σε όποιον επιλέξει κι εκείνος πέφτει με θεαματικό τρόπο ή απλά βγαίνει από τον κύκλο. Δεν πρέπει να καταλάβει ο αστυνόμος ποιος είναι ο δολοφόνος.
- 16.** Για να δούμε ποια γνώμη έχουμε εμείς για τον εαυτό μας και ποια οι άλλοι, μοιράζεται ένα χαρτί πάνω στο οποίο υπάρχουν γραμμένα κάποια χαρακτηριστικά (εργατικός, κοινωνικός, συνεπής,...) με διαβάθμιση από το 1 έως το 3. Μπορεί να ζητηθεί πρώτα από εμάς, στη συνέχεια από ένα φίλο από την ομάδα, ένα κολλητό μας και ένα γονέα, να μας χαρακτηρίσουν στην κλίμακα σύμφωνα με την άποψή τους και ίσως και με διαφορετικό χρώμα για να βλέπουμε την διαφορά. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να βγάζει άλλη εικόνα σε διαφορετικές σχέσεις.
- 17.** Σε ζευγάρια αντικριστά, τεντώνουμε τα μπράτσα μας σε πρόταση και ενώνουμε τις παλάμες μας και σιγά σιγά στηρίζουμε το βάρος μας ο ένας στον άλλον ή ακουμπάμε ο ένας την πλάτη μας στα χέρια του άλλου και αφηνόμαστε να μας στηρίξει για τρία λεπτά. Εκφράζουμε στην ολομέλεια πώς αισθανθήκαμε .

- 18.** Καθόμαστε όλοι σε κύκλο. Το κάθε μέλος γράφει στο πάνω μέρος ενός λευκού χαρτιού το όνομά του και το δίνει στον διπλανό του από δεξιά, ο οποίος και γράφει κάτω από το όνομα μια λέξη ή φράση, που κατά τη γνώμη του ταιριάζει στο μέλος που το όνομά του είναι γραμμένο στην κορυφή του χαρτιού και το δίνει με τη σειρά του στο διπλανό του από δεξιά κ.ο.κ.. Τα χαρτιά περνάνε από χέρι σε χέρι δεξιόστροφα, ώσπου να καταλήξει καθένα στον κάτοχό του. Τέλος το κάθε μέλος σχολιάζει αυτά που του έχουν γράψει οι άλλοι και τα σχολιάζει αν θέλει.
- 19.** Τα μέλη της ομάδας καλούνται να γράψουν ένα πρόβλημά τους σε ένα χαρτί και να το στείλουν στον ειδικό της συμβουλευτικής στήλης ενός περιοδικού. Το χαρτάκι αυτό, που μπορεί και να μπει σε φάκελο. Χωρίζονται σε ζεύγη και δίνει ο ένας στον άλλον τον φάκελό του και ο άλλος ως ειδικός προτείνει λύση. Στη συνέχεια αυτός που πρότεινε τη λύση δίνει το δικό του φάκελο στο ταίρι του, που ακολουθεί την ίδια διαδικασία. Στην ολομέλεια λένε πώς ένωσαν όταν ζητούσαν συμβουλή αλλά και όταν πρότειναν λύση.
- 20.** Ο συντονιστής χωρίζει την ομάδα σε ζεύγη και μοιράζει κάρτες με φράσεις – παρακλήσεις (π.χ. «Νιώθω άσχημα σήμερα. Νομίζω πως θα μου έκανε καλό μια βόλτα. Θα μπορούσες να με συνοδεύσεις;»). Διαβάζει ο ένας στον άλλον την παράκληση που του έτυχε. Ο άλλος αρνείται αλλά αυτός που ζητάει επιμένει εφευρίσκοντας επιχειρήματα για να τον πείσει. Αυτό διαρκεί 5 λεπτά και αλλάζουν οι ρόλοι. Στην ολομέλεια το κάθε μέλος εκφράζει το πώς αισθάνθηκε όταν τον παρακαλούσε το ταίρι του και στη συνέχεια πώς όταν εκείνος αρνιόταν.
- 21.** Ο συντονιστής ζητάει από την ομάδα να χωριστεί σε δύο υποομάδες: εκείνη των αγοριών κι εκείνη των κοριτσιών, οι οποίες απομακρύνονται η μία από την άλλη. Ζητάει από κάθε αγόρι και κάθε κορίτσι να γράψει μια ερώτηση στην οποία θα ήθελε να απαντήσει η άλλη ομάδα. Οι ερωτήσεις τοποθετούνται σε διαφορετικά κουτιά ή καπέλα και τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου της ολομέλειας στον οποίο καθόμαστε αφού γραφούν τα χαρτάκια. Αρχίζει ένα κορίτσι τραβώντας ένα χαρτάκι και αφού το συζητήσει με την ομάδα των κοριτσιών, απαντάει στο ερώτημα των αγοριών, δίνοντας μια ομόφωνη απάντηση. Κάθε φορά απαντάει άλλο κορίτσι. Το ίδιο γίνεται και με τα αγόρια.
- 22.** Συζητώντας για το θέμα της επικοινωνίας, ο συντονιστής δίνει σε ένα μέλος της ομάδας ένα κουβάρι νήμα και ζητάει να συζητηθεί στον κύκλο της ολομέλειας, ένα θέμα σχετικό με την επικοινωνία

μεταξύ των ανθρώπων. Κάθε ένας που θα παίρνει τον λόγο, θα δένει στην άκρη του δείκτη του το νήμα και θα το δίνει στον επόμενο που θα πάρει το λόγο και αυτό θα γίνει έως ότου όλοι εκφέρουν άποψη. Στη συνέχεια παρατηρούμε τους δρόμους επικοινωνίας μεταξύ των μελών και τη διαδρομή του νήματος.

- 23.** Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη, να φτιάξουν το εξώφυλλο του βιβλίου της ζωής τους πάνω σε ένα χαρτί. Καλούνται να γράψουν το όνομα του συγγραφέα, τον τίτλο του βιβλίου, να το διακοσμήσουν όπως θέλουν και να το αφιερώσουν κάπου λέγοντας το γιατί. Χωρισμένοι σε ζευγάρια συζητούν μεταξύ τους και στη συνέχεια παρουσιάζουν στην ολομέλεια ο ένας το βιβλίο του άλλου, παίζοντας το ρόλο του κριτικού βιβλίων.
- 24.** Οι μαθητές ακούνε το «σαν βγω από αυτή τη φυλακή» του Σαββόπουλου και ο συντονιστής τους ζητά να φανταστούν πώς είναι το κελί ενός φυλακισμένου, πώς είναι οι τοίχοι του, η πόρτα του, η επίπλωση, πώς ζει και πώς νιώθει; Σε ζευγάρια συζητούν για κάποια στιγμή που ένιωσαν να είναι «φυλακισμένοι» και είχαν έντονη επιθυμία να δραπετεύσουν. Στην ολομέλεια εκφράζουν σε ποιο μέρος θα ήθελαν να κρυφτούν ως δραπέτες.
- 25.** Βάζουμε μια καρέκλα μόνη της και πίσω από αυτήν τις καρέκλες ανά δύο την μία δίπλα στην άλλη σαν να είμαστε σε λεωφορείο. Με τη σειρά, ερχόμαστε ένας ένας, για 2 λεπτά, στη θέση του οδηγού και κινούμαστε κάνοντας ανάλογες κινήσεις με αυτόν. Επαναλαμβάνουμε μέχρι όλοι να έχουμε γίνει οδηγοί. Στην ολομέλεια συζητάμε πώς αισθανθήκαμε ως οδηγοί αλλά και ως επιβάτες. Στόχος μας να σκεφτούμε το ρόλο των ανθρώπων που μας καθοδηγούν.