



# ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΦΡΙΕΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΡΑΘΙΑ**

**ΣΕΙΡΑ: ΑΝΟΙΧΤΟΙ ΔΡΟΜΟΙ**

[www.admarathiabooks.gr](http://www.admarathiabooks.gr)



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                                            |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Πρόλογος                                                                                   | Σελ. 2  |
| Λίγα λόγια για την πρόληψη της παιδικής σεξουαλικής<br>κακοποίησης                         | Σελ. 3  |
| Πώς επικοινωνούμε με τα παιδιά                                                             | Σελ. 7  |
| Σύμβολα δραστηριοτήτων                                                                     | Σελ. 10 |
| Εισαγωγική ενότητα: Γνωριμία με τον Φρίξο                                                  | Σελ. 11 |
| Ενότητα 1: Το σώμα                                                                         | Σελ. 13 |
| Ενότητα 2: Το άτομο στο κοινωνικό περιβάλλον<br>(προσωπικός και δημόσιος/κοινωνικός χώρος) | Σελ. 25 |
| Ενότητα 3: Διαπροσωπικές σχέσεις – Η οικογένεια                                            | Σελ. 31 |
| Ενότητα 4: Κοινωνικές δεξιότητες: Τα συναισθήματα                                          | Σελ. 35 |
| Ενότητα 5: Πρόληψη σεξουαλικής κακοποίησης                                                 | Σελ. 41 |
| Παίζω με τον Φρίξο τα δικά μου παιχνίδια                                                   | Σελ. 48 |
| Λίγα λόγια για τις δημιουργούς                                                             | Σελ. 49 |



[www.axept.gr](http://www.axept.gr)

[www.axeptsafecarefreechildren.org](http://www.axeptsafecarefreechildren.org)

@frixosbyaxept

frixos.axept@gmail.com

## Πρόλογος

Το *Παίζω με τον Φρίξο στο σπίτι - Μαθαίνω για το σώμα μου και τις διαπροσωπικές σχέσεις* είναι χωρισμένο σε πέντε θεματικές ενότητες, ακολουθώντας τη δομή του αντίστοιχου, βραβευμένου<sup>1</sup>, εκπαιδευτικού προγράμματος:

1. Το σώμα
2. Το άτομο στο κοινωνικό περιβάλλον (προσωπικός και δημόσιος χώρος)
3. Διαπροσωπικές σχέσεις: Πώς ήρθα στον κόσμο – Η οικογένεια
4. Κοινωνικές δεξιότητες: Τα συναισθήματα
5. Πρόληψη από σεξουαλική κακοποίηση

Εδώ θα βρείτε τη στοχοθεσία της κάθε ενότητας και μια σύντομη περιγραφή των προτεινόμενων δραστηριοτήτων. Παράλληλα αναφέρονται στοιχεία που τεκμηριώνουν τις δραστηριότητες, το περιεχόμενο και τον τρόπο προσέγγισης. Στο τετράδιο υπάρχουν οι δραστηριότητες για τα παιδιά. Καλό θα ήταν να διαβάσετε τις «οδηγίες για τους γονείς» πριν παρουσιάσετε το «παιχνιδο-τετράδιο» στο παιδί σας, αλλά και να ανατρέχετε σε αυτές όταν χρειάζεται.

Ανάλογα με την ηλικία και την ανάπτυξη του παιδιού, προτείνουμε την ολοκλήρωση μίας ή δύο δραστηριοτήτων την εβδομάδα. Κάποιες δραστηριότητες χρειάζονται χρώματα, κόλλα και άλλα απλά υλικά που υπάρχουν σε κάθε σπίτι. Επίσης, προτείνουμε και κάποιες κινητικές δραστηριότητες. Είναι καλύτερο το παιδί να μην κάνει τις δραστηριότητες μόνο του. Να θυμάστε ότι το τετράδιο αυτό είναι μια ευκαιρία επικοινωνίας μαζί του. Η φυσική μας παρουσία, η ενθάρρυνση και η υποστήριξη που του προσφέρουμε, όλα όσα έχουμε να μοιραστούμε μαζί του είναι σημαντικά και απαραίτητα.

*Μαργαρίτα Γερούκη, Έλενα Βιταλάκη, Αθηνά Τριαματάκη, Δέσποινα Μαυράκη*

---

<sup>1</sup> Βραβείο Αριστείας και Καινοτομίας Εκπαιδευτικού Προγράμματος Σεξουαλικής Αγωγής (2019), Παγκόσμιος Οργανισμός για τη Σεξουαλική Υγεία <https://frixos.net/>

## Λίγα λόγια για την πρόληψη της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης

Πριν ξεκινήσουμε το ταξίδι γνώσης και διασκέδασης με τα παιδιά, ως ενήλικες, είναι σωστό να γνωρίζουμε για την παιδική σεξουαλική κακοποίηση. Άλλωστε, ο βασικότερος στόχος του εγχειριδίου που τα παιδιά κρατούν στα χέρια τους, αλλά και του αντίστοιχου βραβευμένου εγχειριδίου για το σχολείο, είναι η πρόληψη και προστασία από την παιδική σεξουαλική κακοποίηση. Αυτό γίνεται μέσα από την καλλιέργεια γνώσεων, δεξιοτήτων και αξιών που ενδυναμώνουν τα παιδιά, ώστε να γνωρίζουν τα δικαιώματά τους, καθώς και τους τρόπους επικοινωνίας και αναζήτησης βοήθειας.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι ένα στα έξι παιδιά στη χώρα μας είναι θύμα παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Αυτό σημαίνει ότι ένα στα έξι παιδιά έχει εμπλακεί σε σεξουαλικές πράξεις που δεν μπορεί να αντιληφθεί πλήρως -καθώς δεν είναι ψυχοσωματικά ώριμο- ή δε μπορεί να συναινέσει σε αυτές. Παιδική σεξουαλική κακοποίηση συμβαίνει όταν μια πράξη, που έχει σκοπό την σεξουαλική ικανοποίηση του άλλου, εμπλέκει ένα παιδί και ένα ενήλικο ή άλλο νεαρό άτομο, που βρίσκεται λόγω ηλικίας ή ανάπτυξης σε θέση ευθύνης και εμπιστοσύνης απέναντι στο παιδί<sup>2</sup>.

Μπορεί να περιλαμβάνει:

- Τον εξαναγκασμό του παιδιού σε παράνομη σεξουαλική δραστηριότητα
- Την εκμετάλλευση του παιδιού στην πορνεία ή άλλες παράνομες σεξουαλικές δραστηριότητες
- Την εκμετάλλευση του παιδιού σε πορνογραφικές δραστηριότητες

---

<sup>2</sup> [https://greece.representation.ec.europa.eu/news/katapolemisi-tis-sexoyalikis-kakopoiisis-paidion-i-epitropi-proteinei-neoys-kanones-gia-tin-2022-05-12\\_el](https://greece.representation.ec.europa.eu/news/katapolemisi-tis-sexoyalikis-kakopoiisis-paidion-i-epitropi-proteinei-neoys-kanones-gia-tin-2022-05-12_el) & <https://www.ertnews.gr/eidiseis/ellada/e-rapti-sto-pto-16-ton-paidion-stin-ellada-einai-thymata-sexoyalikis-kakopoiisis-audio/>

*Ποιοι είναι συνήθως οι θύτες;*

Το γεγονός ότι κάποιος φαίνεται «καλός» δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι. Οι θύτες σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης είναι συνήθως άνθρωποι που το παιδί και η οικογένεια γνωρίζουν. Είναι άνθρωποι που χαίρουν εκτίμησης, αγαπημένα μέλη μιας οικογένειας, μιας ομάδας ή μιας κοινότητας. Χρειάζεται, λοιπόν, να εκπαιδευτούμε ως γονείς και να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας, ώστε να αναγνωρίζουν τις μεθόδους που οι θύτες χρησιμοποιούν.

*Η συμπεριφορά του θύτη*

1. Ο θύτης σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης δίνει ιδιαίτερη προσοχή στο παιδί

Το κάνει να νιώθει μοναδικό και ξεχωριστό. Θα μάθει τι αρέσει και τι δεν αρέσει στο παιδί και πολλές φορές θα προσπαθήσει να το κερδίσει δείχνοντας ότι μοιράζεται μαζί του αυτές τις επιλογές. *Είναι και η δική σου αγαπημένη ομάδα; Τέλεια. Θέλεις να βρω εισιτήρια για το επόμενο παιχνίδι;*

2. Ο θύτης σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης θα προσπαθήσει να απομονώσει το παιδί

Η πρόφαση; Ευχάριστες δραστηριότητες (βόλτα στο λούνα-παρκ, ένας αγώνας, μια συναυλία, μπάνιο στη θάλασσα, κ.λπ.). Θα προσπαθήσει να κάμψει σιγά σιγά και με επιδέξιο τρόπο όποιες αναστολές και αντιστάσεις του παιδιού. Θα δημιουργήσει συνθήκες που μπορεί να αναγκάσουν το παιδί να εκτεθεί μπροστά του, για παράδειγμα να αλλάξει ρούχα μπροστά του ή να περάσουν το βράδυ μαζί στο σπίτι του, στο ξενοδοχείο κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής αποστολής, στη σκηνή των διακοπών, κ.λπ.

3. Αθώα αγγίγματα μπροστά σας

Ο θύτης σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης θα προσπαθήσει να αγγίξει «αθώα» το παιδί μπροστά σας για να του αποδείξει ότι οι γονείς δεν ενοχλούνται από μια τέτοια συμπεριφορά. Θα είναι συνήθως μια αγκαλιά για αντίο, ένα φιλικό άγγιγμα των ώμων ή κάτι ανάλογο. Σε τέτοιες περιπτώσεις καλό είναι οι γονείς

να έχουμε την προσοχή μας στραμμένη στις αντιδράσεις του ίδιου του παιδιού. Πόσο άνετα νιώθει το παιδί μας με αυτή την οικειότητα; Μήπως δείχνει ότι νιώθει άβολα; Είναι σημαντικό να μην πιέζουμε ποτέ ένα παιδί να δείξει στοργή ή αγάπη σε τρίτους όταν φαίνεται ότι δεν το επιθυμεί. Ένας τέτοιος εξαναγκασμός δίνει στο παιδί την αίσθηση ότι η αναγκαστική φυσική επαφή είναι αποδεκτή.

#### 4. Οι πρώτες επαφές του θύτη με το θύμα δεν είναι σεξουαλικής φύσης

Καλό είναι να έχουμε στον νου μας ότι οι πρώτες επαφές ενός θύτη σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης με το θύμα του δεν είναι σεξουαλικές. Είναι σχεδιασμένες να κάνουν το παιδί να νιώσει ασφάλεια για να καμφθούν τυχόν αναστολές και αντιστάσεις. Σιγά σιγά οι επαφές παίρνουν σεξουαλική χροιά. Μπορεί να είναι ένα «τυχαίο» άγγιγμα στο σώμα ή μια χειρονομία. Τα παιδιά μας θα πρέπει να γνωρίζουν από νωρίς, ότι η σωματική επαφή με ενήλικες υπόκειται σε συγκεκριμένους κανόνες.

#### 5. Συζητά μαζί του για το σεξ

Ο θύτης σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης θα προσπαθήσει να εκμεταλλευτεί τη φυσική περιέργεια του παιδιού για το σεξ λέγοντάς του «βρώμικα» ανέκδοτα, δείχνοντάς του πορνογραφικό υλικό ή παίζοντας μαζί του «παιχνίδια» με σεξουαλικά υπονοούμενα. Εάν παρατηρήσουμε ότι το παιδί μας αρχίζει να μιλά για το σεξ και τη σεξουαλική δραστηριότητα με λεπτομέρειες ή ένταση που δεν συνάδει με προηγούμενες συμπεριφορές του ή την ηλικία του, καλό θα ήταν να διερευνήσουμε τις συνθήκες της καθημερινότητάς του και τη συμπεριφορά των ανθρώπων που το περιβάλλουν.

#### 6. Τα δώρα από τον θύτη στο παιδί

Ο θύτης σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης θα προθυμοποιηθεί να παίξει παιχνίδια με το παιδί ή θα του κάνει μικρά δώρα. Για να προσελκύσει μεγαλύτερα παιδιά ή εφήβους μπορεί να τους προσφέρει αλκοόλ ή άλλες ουσίες. Μετά από λίγο, ο θύτης θα αρχίσει να ζητά «ανταλλάγματα». Αυτά θα μπορούσαν να είναι μια σεξουαλική πράξη, μια ανάρμοστη φωτογραφία, η παρακολούθηση πορνογραφικού υλικού κ.λπ. Συχνά η έκθεση του παιδιού ή του

νέου στην πορνογραφία είναι μέρος της διαδικασίας αποπλάνησης με στόχο να καμφθούν οι αναστολές του. Θα πρέπει να ελέγχουμε την πρόσβαση των παιδιών μας στο διαδίκτυο καθώς και το είδος των μηνυμάτων που λαμβάνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή την ηλεκτρονική τους αλληλογραφία. Πολλές φορές ο θύτης θα στείλει ακατάλληλα μηνύματα στην προσπάθεια αποπλάνησης του παιδιού. Με τα μεγαλύτερα παιδιά είναι, επίσης, σημαντικό να συζητήσουμε για την πορνογραφία.

#### 7. Δείχνει να υποστηρίζει το παιδί

Ο θύτης σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης θα προσποιηθεί τον άνθρωπο που ακούει με συμπάθεια και ενσυναίσθηση όταν για κάποιο λόγο το παιδί ή ο νέος έχει απογοητευτεί από τους γονείς ή τους φίλους του. Πολλές φορές, οι θύτες στοχοποιούν εφήβους που είναι απομονωμένοι από τους συνομηλίκους τους. *Καταλαβαίνω ότι νιώθεις μόνη. Έτσι μόνος ένιωθα και εγώ στην ηλικία σου, ή Οι γονείς σου δεν σε καταλαβαίνουν. Άφησέ με να σε βοηθήσω!*

#### 8. Προσπαθεί να κάνει το παιδί συνεργό, να το εκβιάσει ή να το απειλήσει

Άλλες φορές ο θύτης σεξουαλικής αποπλάνησης και κακοποίησης θα προσπαθήσει να καταστήσει το παιδί «συνεργό» στην αποπλάνηση. *Είσαι τόσο όμορφος, τόσο γλυκός δεν μπορώ να αντισταθώ.* Θα προσπαθήσει να το εκβιάσει παρουσιάζοντας αρνητικές συνέπειες ή απειλώντας: *Οι γονείς σου θα θυμώσουν πολύ αν μάθουν αυτό που κάναμε! Αν μιλήσεις γι' αυτό που έγινε κάτι πολύ κακό θα συμβεί στους δικούς σου!* Πολλές φορές θα προσπαθήσει, μοιραζόμενος μυστικά, να ενισχύσει τη «σχέση» με το θύμα του. Το παιδί νιώθει ότι κάποιος το εμπιστεύεται και μοιράζεται σημαντικά πράγματα μαζί του. Στη συνέχεια, ο δεσμός ισχυροποιείται και το παιδί θα πρέπει να κρατήσει ακόμη σοβαρότερα μυστικά που αφορούν τη σχέση του με το συγκεκριμένο πρόσωπο.

Στην Ελλάδα 16% των παιδιών είναι θύματα σεξουαλικής παρενόχλησης ή κακοποίησης. Πολλά παιδιά κουβαλούν τη σεξουαλική κακοποίηση καλά θαμμένη μέσα τους για χρόνια. Η έγκαιρη αποκάλυψη της τραυματικής

εμπειρίας και η αναζήτηση βοήθειας είναι πολύ σημαντική. Είναι εξίσου σημαντικό τα παιδιά μας να γνωρίζουν ότι δεν φταίνει ποτέ τα ίδια γι' αυτό που συνέβη.

Εκπαιδεύστε τα παιδιά να:

- Γνωρίζουν για τα γεννητικά τους όργανα από μικρή ηλικία.
- Αντιλαμβάνονται ότι η φυσική επαφή με ενηλίκους υπόκειται σε ειδικούς κανόνες.
- Διακρίνουν αποπλανητικές συμπεριφορές.

Ως γονείς:

- Δείξτε στο παιδί σας ότι μπορεί να σας εμπιστευτεί.
- Γνωρίστε τους ενήλικες που βρίσκονται στο περιβάλλον του παιδιού σας (εκπαιδευτικούς, άλλους γονείς, προπονητές, ιερωμένους, κ.λπ.).
- Έχετε εικόνα της διαδικτυακής δραστηριότητας του παιδιού σας.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο του.

## **Πώς επικοινωνούμε με τα παιδιά**

Ο στόχος μας μέσα από το «παιχνιδο-τετράδιο» είναι να βοηθήσουμε την επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των παιδιών για θέματα σεξουαλικότητας, σεξουαλικής υγείας και προστασίας από την κακοποίηση. Πολλές φορές, οι γονείς είμαστε διστακτικοί στην προοπτική μιας τέτοιας επικοινωνίας. Υπάρχουν συχνά εσωτερικές και κοινωνικές αναστολές που μπαίνουν εμπόδιο στην επικοινωνία μας για τα θέματα αυτά. Πιστεύουμε ότι σταδιακά και με τη βοήθεια αυτών των ευχάριστων δραστηριοτήτων, η αρχική διστακτικότητα και ανασφάλεια θα γίνει εμπιστοσύνη στο ρόλο μας.

Όταν θέλουμε να χτίσουμε τη γέφυρα επικοινωνίας με τα παιδιά μας, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν μιλάμε μόνο εμείς. Πρώτα και κύρια, είναι σημαντικό να μιλήσουν τα παιδιά μας ώστε να τα ακούσουμε. Σ' αυτήν τη



διαδικασία είναι πολύ βοηθητικές κάποιες ερωτήσεις ή σχόλια προς τα παιδιά, με τις οποίες μπορούμε να μεταμορφώσουμε μια απλή ερώτηση σε ουσιαστική συζήτηση. Μερικές τέτοιες ερωτήσεις και σχόλια είναι:

- *Εσύ τι νομίζεις / σκέφτεσαι / αισθάνεσαι...;*
- *Δε θα συμφωνήσω αλλά καταλαβαίνω τι θέλεις να πεις.*
- *Πώς νομίζεις ότι γίνεται αυτό;*
- *Τι σε κάνει να ρωτάς;*
- *Πες μου περισσότερα... Δεν είμαι σίγουρη/ος ότι σε κατάλαβα...*
- *Ενδιαφέρον... Πού το άκουσες αυτό;*

Πολλές φορές, τα παιδιά, μάς εντυπωσιάζουν, αγχώνουν, διασκεδάζουν ή θυμώνουν με τις ερωτήσεις τους. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε δύο πράγματα: πρώτον, είναι θετικό που τα παιδιά απευθύνουν τις απορίες και τις ερωτήσεις τους σε εμάς, τους γονείς τους και δεύτερον, οι απορίες δεν έρχονται από το κενό... έχουν δημιουργηθεί γιατί τα παιδιά δέχθηκαν κάποιο ερέθισμα. Άρα είναι σημαντικό να λάβουν απαντήσεις. Με άλλα λόγια, δεν πρέπει να αφήνουμε αναπάντητα τα ερωτήματα των παιδιών μας.

Μερικές ερωτήσεις μας πιάνουν απροετοίμαστες/στους. Μπορεί να μας φέρουν σε δύσκολη θέση, όμως ακόμη και αυτές, θα πρέπει να απαντηθούν από εμάς. Δεν υπάρχει, δηλαδή, ερώτηση που διατυπώνεται από το παιδί μας σήμερα και εμπίπτει στην κατηγορία *θα τα μάθεις αυτά αργότερα...* Το μήνυμα που περνάμε είναι ότι είμαστε εδώ, έτοιμες/οι και πρόθυμοι/ες να συζητήσουμε μαζί τους. Με αυτόν τον τρόπο χτίζεται η γέφυρα της επικοινωνίας.

Παρακάτω ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα βοηθήσουν στην επικοινωνία με τα παιδιά, για θέματα σεξουαλικότητας και διαπροσωπικών σχέσεων:

- Δεν αφήνουμε καμία ερώτηση αναπάντητη. Έστω και αν χρειαστεί να ζητήσουμε λίγο περισσότερο χρόνο... *Χμ... με έπιασες απροετοίμαστη ή δεν είμαι σίγουρη ότι γνωρίζω ακριβώς την απάντηση, δώσε μου ....(μια ώρα, μέρα, βδομάδα...) και θα επανέρθω.* Και πραγματικά θα πρέπει να επανέρθουμε.

- Ανακαλύπτουμε τι πραγματικά θέλει να μάθει το παιδί και τι ήδη γνωρίζει για το θέμα. *Εσύ τι πιστεύεις για αυτό; Τι εννοείς;*
- Μοιραζόμαστε τις αξίες και τις απόψεις μας για τα θέματα της σεξουαλικότητας – αλλά θα πρέπει να είναι κατανοητό ότι δε μοιραζόμαστε απαραίτητα «οικουμενικές» απόψεις. *Εμείς στην οικογένειά μας πιστεύουμε ότι.... Είναι όμως πιθανό άλλοι άνθρωποι να έχουν διαφορετική άποψη για το ίδιο θέμα.*
- Μιλάμε απλά, κατανοητά και χωρίς υπερβολές. Άλλωστε, ακόμη και αν εξηγήσουμε «περισσότερα» από αυτό που έχουν ανάγκη να μάθουν τα παιδιά στη συγκεκριμένη στιγμή, εκείνα (αφού δεν είναι αναπτυξιακά έτοιμα για την επιπλέον πληροφόρηση) πιθανότατα θα το ξεχάσουν.
- Χρησιμοποιούμε τους σωστούς όρους και λέξεις. Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν τη σωστή ορολογία, καθώς και ότι οι άλλες λέξεις που χρησιμοποιούμε μπορεί να είναι χαϊδευτικά, υποκοριστικά ή προσβλητικές λέξεις.
- Δε λέμε ψέματα, ούτε παραπληροφορούμε. Με όποιον τρόπο και να διατυπώνεται μια απάντηση, θα πρέπει να αντανακλά τη σωστή, επιστημονική πληροφόρηση για το θέμα.
- Ελέγχουμε αν τα παιδιά έχουν καταλάβει την απάντηση και επιβεβαιώνουμε ότι δεν υπάρχει καμία άλλη σχετική ερώτηση.

Αξίζει να θυμόμαστε ότι όσο πιο γερά χτίζεται η γέφυρα επικοινωνίας με τα παιδιά, τόσο λιγότερο διστακτικά και πιο σίγουρα θα την περπατούμε μαζί τους και αυτό είναι το πιο όμορφο συναίσθημα!



### Σύμβολα δραστηριοτήτων<sup>3</sup>

|                                                                                     |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|    | Κατασκευές – κολάζ                            |
|    | Δραστηριότητα ζωγραφικής                      |
|    | Δραστηριότητα γραφής – Αντιστοίχιση – Κυκλώνω |
|    | Αφορμή για συζήτηση                           |
|   | Κατασκευή παζλ                                |
|  | Παιχνίδι ρόλων                                |
|  | Κινητικό παιχνίδι                             |
|  | Πολυμέσα                                      |
|  | Επιτραπέζιο παιχνίδι                          |

<sup>3</sup> Στο «παιχνιδο-τετράδιο» του παιδιού σας θα βρείτε πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες. Τα σύμβολα στην αρχή της κάθε δραστηριότητας εδώ δείχνουν το είδος της δραστηριότητας. Ίσως για κάποιες να χρειαστεί μια μικρή προετοιμασία.

## Εισαγωγική ενότητα: Γνωριμία με τον Φρίξο<sup>4</sup>



Δίνοντας το «παιχνιδο-τετράδιο» στο παιδί προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο κλίμα προσμονής και διάθεσης. Μπορούμε να μιλήσουμε για τον ήρωα, τον μικρό σκαντζόχοιρο Φρίξο και να δώσουμε πληροφορίες γι' αυτά τα ζώα και το περιβάλλον τους.



Ο Φρίξος είναι φίλος των παιδιών που λατρεύει τα παιχνίδια. Μπορούμε επίσης να ανοίξουμε την εφαρμογή YouTube στον υπολογιστή ή το τηλέφωνο, να αφήσουμε το παιδί να παρακολουθήσει το σχετικό βίντεο<sup>5</sup> και στη συνέχεια να το συζητήσουμε μαζί του.



Τα παιδιά χρωματίζουν τον Φρίξο.

### Συστήνομαι στον Φρίξο



Τα παιδιά, με τη βοήθεια των γονιών όταν δεν μπορούν ακόμη να γράψουν, συμπληρώνουν: όνομα, τηλέφωνο επικοινωνίας, αγαπημένο χρώμα, αγαπημένο φαγητό, αγαπημένο παιχνίδι, καλός/η φίλος ή φίλη, κάτι στο οποίο είμαι καλός/η και αφήνουν το δακτυλικό τους αποτύπωμα, όπως ο Φρίξος έχει αφήσει το αποτύπωμα της πατούσας του.

### Ζωγραφίζω το πορτρέτο μου



Τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους.

<sup>4</sup> Σε περίπτωση που το παιδί γνωρίζει τον Φρίξο από το σχολείο, αυτό θα μπορούσε να μας διηγηθεί πώς ήρθε ο Φρίξος στο σχολείο. Του δίνουμε, έτσι, την ευκαιρία να μιλήσει για τις σκέψεις, τα συναισθήματα αλλά και τις αντιδράσεις της ομάδας για τον νέο αυτόν φίλο.

<sup>5</sup> <https://youtu.be/FPLDM7fKm08>

### Ακολουθα τις γραμμές για να βρεις τι αρέσει στον Φρίξο



Τα παιδιά βρίσκουν τα αγαπημένα πράγματα του Φρίξου και μας δίνεται η ευκαιρία να συζητήσουμε για αυτά. Με αφορμή τα αγαπημένα πράγματα του ήρωα, μπορούμε κι εμείς να συζητήσουμε με τα παιδιά, για τα δικά τους αγαπημένα ή όχι τόσο αγαπημένα πράγματα.

### Η ζωγραφιά μου για τον Φρίξο



Βοηθάμε τα παιδιά να επιλέξουν τη ζωγραφιά που θα ήθελαν να χαρίσουν στον Φρίξο. Ανάλογα με την ηλικία και τη διάθεση του παιδιού θα μπορούσε να είναι μια απλή ζωγραφιά ή συνδυασμός κολάζ-ζωγραφιάς.



## Ενότητα 1: Το σώμα

Στόχοι σ' αυτήν την ενότητα είναι τα παιδιά:

- Να γνωρίσουν τα μέρη του σώματος και κυρίως τα γεννητικά όργανα, να μάθουν την ονομασία και τη λειτουργία τους.
- Να μάθουν τρόπους σωστής φροντίδας και προστασίας των γεννητικών οργάνων.
- Να αντιληφθούν τις αλλαγές και διαφοροποιήσεις των γεννητικών οργάνων σε σχέση με το φύλο.
- Να καταλάβουν τους κοινωνικούς κανόνες γύρω από τα γεννητικά όργανα.

### Οι μαριονέτες στον καθρέφτη



Είναι ένα ευχάριστο κινητικό παιχνίδι που προτείνεται για την ενεργοποίηση του σώματος. Στεκόμαστε απέναντι από το παιδί. Εμείς είμαστε η μαριονέτα και το παιδί είναι ο καθρέφτης. Οι μαριονέτες αρχίζουν να κάνουν κοφτές και αργές κινήσεις, πρώτα με τα χέρια, μετά με το κεφάλι, τα πόδια κ.τ.λ. και οι καθρέφτες μιμούνται. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μουσική για να γίνει πιο διασκεδαστικό το παιχνίδι. Έπειτα, μπορούν να αντιστρέψουν τους ρόλους.

### Σχηματίζω τις φιγούρες



Ξεκινώντας απ' την κόκκινη κουκίδα, βοηθούμε τα παιδιά να σχηματίσουν τις δύο φιγούρες. Διαβάζουμε τις οδηγίες για τα πόσα τετράγωνα (αριθμός) θα ζωγραφίσουν και προς ποια κατεύθυνση (βελάκι). Στο τέλος τα παιδιά χρωματίζουν τις φιγούρες.

## Ανατόμοι σε δράση - Τα μέρη του σώματος



Κάνουμε μια γενική συζήτηση με τα παιδιά για το σώμα και στο τέλος εστιάζουμε στα γεννητικά όργανα. *Γιατί άραγε τα λέμε γεννητικά όργανα; Γιατί έχουν διαφορετικά γεννητικά όργανα τα κορίτσια από τα αγόρια; Είναι σημαντικά τα γεννητικά όργανα; Είναι ώρα να μάθουμε το σωστό /επιστημονικό όνομά τους.*

Συζητάμε τις ζωγραφιές στις σελίδες 12-13 εξηγώντας με



απλά λόγια τη λειτουργία του κάθε σημείου στα γεννητικά όργανα έχοντας ως οδηγό τις ζωγραφιές.

Μπορούμε, επίσης, να δούμε μαζί τους ένα διασκεδαστικό βίντεο για τα γεννητικά όργανα<sup>6</sup>.



Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν τα γεννητικά όργανα με το σωστό όνομά τους. Πολλές φορές, αποφεύγουμε να χρησιμοποιήσουμε τις σωστές λέξεις π.χ. πέος, όρχεις, αιδοίο και καταφεύγουμε σε διάφορα υποκοριστικά. Όμως, χρειάζεται τα παιδιά να γνωρίζουν από πολύ νωρίς τη σωστή ονομασία των γεννητικών οργάνων, όπως άλλωστε και όλων των μερών του σώματος, για δύο βασικούς λόγους:

Πρώτον, διότι έτσι θα περάσουμε το μήνυμα ότι τα γεννητικά μας όργανα είναι ευαίσθητα και σημαντικά και πρέπει να φροντίζουμε για την υγιεινή τους και να τα προστατεύουμε, όπως, άλλωστε, κάνουμε και για ολόκληρο το σώμα. Έτσι ενισχύουμε στα παιδιά μια ολοκληρωμένη, θετική εικόνα του σώματος.

Δεύτερον, η γνώση της σωστής ονομασίας των γεννητικών οργάνων λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στη σεξουαλική κακοποίηση. Όπως αναφέρεται σε έρευνα, καταδικασμένος παιδόφιλος -που είχε κακοποιήσει 75 παιδιά μέχρι τη

<sup>6</sup> Επισκεφθείτε τον διαδικτυακό τόπο του προγράμματος «Παίζω με τον Φρίξο» [www.frixos.net](http://www.frixos.net) στην καρτέλα «Υποστηρικτικό Υλικό».

σύλληψή του- δήλωσε ότι, όταν τα παιδιά (υποψήφια θύματα) γνώριζαν τους σωστούς όρους της σωματικής τους ανατομίας, τα άφηνε ήσυχα<sup>7</sup>.

Τέλος, φαίνεται ότι όταν η προσπάθεια εκπαίδευσης των παιδιών είναι συντονισμένη απ' το σπίτι και το σχολείο, τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερα. Οι γονείς θα πρέπει να ενεργοποιηθούμε, ώστε το σχολείο να προσφέρει σωστή ολοκληρωμένη σεξουαλική εκπαίδευση.

Το παρακάτω σύντομο λεξιλόγιο θα σας βοηθήσει στη συζήτηση για τα γεννητικά όργανα. Η αρίθμηση στον πίνακα αντιστοιχεί στα μέρη του σώματος στις εικόνες των σελίδων 12-13.

| Γυναικεία εξωτερικά γεννητικά όργανα |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Αιδοίο (εικόνα)                      | Το εξωτερικό μέρος των γυναικείων γεννητικών οργάνων. Τα μικρά και μεγάλα χείλη του αιδοίου προστατεύουν το άνοιγμα του κόλπου και την ουρήθρα.                                                             |
| Μεγάλα χείλη του αιδοίου (1)         | Η εξωτερική λωρίδα δέρματος που προστατεύει το άνοιγμα του κόλπου και της ουρήθρας.                                                                                                                         |
| Μικρά χείλη του αιδοίου (2)          | Η εσωτερική λωρίδα δέρματος που προστατεύει το άνοιγμα του κόλπου και της ουρήθρας.                                                                                                                         |
| Κλειτορίδα (3)                       | Μικρό σαν μπιζέλι μέρος λίγο πιο πάνω από το άνοιγμα της ουρήθρας, ορατό εξωτερικά. Δίνει μια ευχάριστη αίσθηση όταν την ακουμπήσουμε.                                                                      |
| Κόλπος (7)<br>Κόλπος άνοιγμα (4)     | Ελαστικό μέρος σε σχήμα σωλήνα στο εσωτερικό του σώματος που συνδέει τη μήτρα με το εξωτερικό μέρος του αιδοίου. Μπορούμε να νιώσουμε την άκρη του στο κάτω μέρος του αιδοίου.                              |
| Ουρήθρα (18)<br>Ουρήθρα άνοιγμα (5)  | Ένας μικρός σωλήνας που ξεκινά από την ουροδόχο κύστη και καταλήγει στο άνοιγμα του αιδοίου (ανάμεσα στο άνοιγμα του κόλπου και την κλειτορίδα) για τα κορίτσια, και στην κορυφή της βάλανου για τα αγόρια. |
| Πρωκτός (6)                          | Το άνοιγμα στο κάτω μέρος του αιδοίου ή πίσω από το                                                                                                                                                         |

<sup>7</sup> Kenny, Maureen & Wurtele, Sandy. (2008). Preschoolers' Knowledge of Genital Terminology: A Comparison of English and Spanish Speakers. American Journal of Sexuality Education. 3. 345-354. 10.1080/15546120802372008.



|                                      |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | όσχεο απ' όπου βγαίνουν τα κόπρανα (κακά).                                                                                                                                                                    |
| Ανδρικά εξωτερικά γεννητικά όργανα   |                                                                                                                                                                                                               |
| Πέος (14)                            | Το μέρος του σώματος στα αγόρια που κρέμεται μπροστά από το όσχεο. Τα ούρα φεύγουν από ένα μικρό άνοιγμα στην άκρη του πέους, την ουρήθρα. Απ' το ίδιο άνοιγμα του πέους βγαίνουν, επίσης, τα σπερματοζωάρια. |
| Όσχεο (15)                           | Η μαλακή μπάλα δέρματος ανάμεσα στα πόδια των αγοριών που προστατεύουν τους όρχεις και το σπέρμα.                                                                                                             |
| Βάλανος (16)                         | Η κεφαλή του πέους. Έχει πολλές νευρικές απολήξεις και αυτό την κάνει ευαίσθητη στο άγγιγμα. Καλύπτεται από την ακροβυστία (εφόσον δεν έχει γίνει περιτομή)                                                   |
| Ακροβυστία (17)                      | Το μετακινούμενο κομμάτι δέρματος στην άκρη του πέους. Προστατεύει τη βάλανο που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη. Η ακροβυστία μπορεί να έχει αφαιρεθεί σε περίπτωση περιτομής.                                     |
| Γυναικεία εσωτερικά γεννητικά όργανα |                                                                                                                                                                                                               |
| Μήτρα (8)                            | Σαν σακουλάκι από μύς σε μέγεθος αχλαδιού περίπου. Εδώ μεγαλώνουν τα μωρά και γι' αυτό το μέγεθός της αλλάζει.                                                                                                |
| Σάλπιγγες (10)                       | Είναι λεπτοί σωλήνες που μεταφέρουν το ωάριο απ' τις ωοθήκες στη μήτρα.                                                                                                                                       |
| Ωοθήκες (11)                         | Ειδικά όργανα τα οποία παράγουν τα ωάρια. Έχουν περίπου το μέγεθος σταφυλιού.                                                                                                                                 |
| Ωάρια (12)                           | Τα αναπτυγμένα θηλυκά γεννητικά κύτταρα. Σε κάθε ωοθήκη με τη γέννηση της γυναίκας υπάρχουν μερικές χιλιάδες ωοκύτταρα που στην εφηβεία θα αρχίσουν να εξελίσσονται σε ωάρια.                                 |
| Τράχηλος (13)                        | Το άνοιγμα της μήτρας στην κορυφή του κόλπου.                                                                                                                                                                 |
| Ανδρικά εσωτερικά γεννητικά όργανα   |                                                                                                                                                                                                               |
| Ουροδόχος κύστη (19)                 | Ελαστικό σακουλάκι, όπου συγκεντρώνονται τα ούρα (τσίσα) πριν αποβληθούν από το σώμα. Τα ούρα φεύγουν από το σώμα μέσα από ένα μικρό σωληνάκι,                                                                |

|                     |                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | την ουρήθρα.                                                                                                                                                  |
| Όρχεις (20)         | Εκεί παράγονται τα σπερματοζωάρια. Είναι δύο μαλακά, οβάλ μέρη που θα μεγαλώσουν ακόμη περισσότερο στην εφηβεία. Μπορούμε να τους αισθανθούμε μέσα στο όσχεο. |
| Σπερματοζωάρια (21) | Τα αρσενικά γεννητικά κύτταρα. Παράγονται στους όρχεις και μεταφέρουν τις γενετικές πληροφορίες από τη μεριά του πατέρα.                                      |
| Οπίσθια             | Το πίσω μέρος χαμηλά στη λεκάνη.                                                                                                                              |

### *Μερικά θέματα ακόμη*

Τα παιδιά έχουν ερωτήματα σχετικά με το ανθρώπινο σώμα και τα γεννητικά όργανα που, με αφορμή αυτές τις δραστηριότητες, κάποια μπορεί να σας απασχολήσουν. Για κάθε θέμα που συζητούμε με τα παιδιά μας, θα πρέπει να είμαστε απλοί και ειλικρινείς. Πρώτα θα βρούμε τη σωστή απάντηση σε κάποιο αξιόπιστο εγχειρίδιο και στη συνέχεια, θα προσπαθήσουμε να την απλοποιήσουμε ώστε να την καταλάβουν τα παιδιά.

Πολλοί γονείς, για παράδειγμα, αναρωτιούνται με ποιο τρόπο να εξηγήσουν στα παιδιά τους (ιδιαίτερα στα αγόρια) το φαινόμενο της στύσης, που μπορεί να εμφανίζεται από μικρή ηλικία. Λέμε: *Αυτό ονομάζεται στύση και οφείλεται στην αιμάτωση του πέους, δηλαδή σε μία φυσιολογική αντίδραση του σώματος όταν συγκεντρώνεται περισσότερο αίμα στο πέος. Μπορεί να συμβεί χωρίς να το θέλουμε και είναι απόλυτα φυσιολογικό.*

Πολλές φορές, τα παιδιά αναρωτιούνται γιατί τα γεννητικά όργανα των μεγάλων έχουν περισσότερη τριχοφυΐα. Μπορούμε να πούμε στα παιδιά ότι: *Οι τρίχες στο ανθρώπινο σώμα, όπως και στα άλλα ζώα, προστατεύουν. Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί το μυαλό του και δημιουργεί και άλλα μέσα προστασίας, όπως τα διάφορα ρούχα, αλλά η φύση πρέπει και αυτή να κάνει κάτι. Έτσι, επειδή τα γεννητικά μας όργανα είναι ευαίσθητα και σημαντικά η φύση φροντίζει να τα προστατεύει με τις τρίχες.*

Ένα άλλο θέμα που μπορεί να αποτελέσει αφορμή για ερωτήσεις είναι η «αυτο-ικανοποίηση» ή «αυνανισμός». Ποτέ δεν ερμηνεύουμε ή συνδέουμε την εμπειρία των παιδιών όσο αφορά την ευχάριστη αίσθηση από την τριβή των γεννητικών οργάνων τους, όπως συμβαίνει με τους ενήλικες. Σε καμία περίπτωση δεν κάνουμε το παιδί να νιώσει ντροπή ή ενοχή επειδή αγγίζει το σώμα του. *Είναι αλήθεια ότι μπορεί να νιώσουμε μια ευχάριστη αίσθηση όταν αγγίζουμε τα γεννητικά μας όργανα, το πέος ή το αιδοίο. Όμως, αυτό είναι μια προσωπική υπόθεση και δε γίνεται δημόσια.*

### Αντιστοίχιση



Αφού συζητήσουμε με τα παιδιά για τα γεννητικά όργανα, μπορούμε να κάνουμε μαζί τη δραστηριότητα της «Αντιστοίχισης» ως επανάληψη και εμπέδωση.

Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει μια καλή αφορμή να μιλήσουμε στα παιδιά μας για τη διαφορετικότητα όσον αφορά το βιολογικό φύλο, δηλαδή για τα άτομα Ίντερσεξ. Τα παιδιά θα δουν το σύμβολο στην άσκηση και σίγουρα θα αναρωτηθούν γιατί είναι εκεί και τι εκπροσωπεί.



Ίντερσεξ είναι ένας όρος ομπρέλα που αναφέρεται στις εγγενείς φυσικές διαφορές των χαρακτηριστικών φύλου ή στην αναπαραγωγική ανατομία. Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι γεννιόμαστε ανήκοντας στο ένα ή το άλλο φύλο. Στην πραγματικότητα, όμως, περίπου 1,7% των παιδιών στον κόσμο γεννιούνται κάθε χρόνο με ποικιλομορφία των χαρακτηριστικών φύλου. Για παράδειγμα, μερικά παιδιά έχουν γεννητικά όργανα που διαφέρουν από τα συνηθισμένα πρότυπα για αγόρια και κορίτσια, άλλα παιδιά έχουν θηλυκά σώματα αλλά XY (αρσενικά) χρωμοσώματα ή αρρενωπά σώματα και XX (θηλυκά) χρωμοσώματα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι άνθρωποι έχουν αρσενικό ή θηλυκό φύλο ή βρίσκονται λόγω της φυσικής τους ανατομικής ποικιλομορφίας κάπου μεταξύ

των δύο φύλων (βιολογικό φάσμα). Τα δικαιώματα των ατόμων ίντερσεξ προστατεύονται από την ελληνική νομοθεσία<sup>8</sup>.

Νομίζουμε πολλές φορές ότι είναι δύσκολο για τα παιδιά να καταλάβουν τη διαφορετικότητα, ιδιαίτερα όταν έχει να κάνει με το βιολογικό ή το κοινωνικό φύλο. Στην πραγματικότητα είναι απλό. Αρκεί όταν τους μιλάμε, να μη χρησιμοποιούμε απόλυτες εκφράσεις, όπως *όλα τα αγόρια ή τα αγόρια έχουν .....*, *όλα τα κορίτσια ή τα κορίτσια έχουν .....*, αλλά να βάζουμε μπροστά στις φράσεις μας τη λέξη «περισσότερα». *Τα περισσότερα αγόρια/κορίτσια έχουν....*

Ουσιαστικά, πρόκειται για μια συνειδητή προσπάθεια εξάσκησης στον συμπεριληπτικό λόγο. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να δομήσουν σιγά-σιγά νοητικά σχήματα που συμβάλλουν στην κατανόηση και αποδοχή της διαφορετικότητας.

Ευκαιρία στη συγκεκριμένη άσκηση δίνεται με τη μεσαία φιγούρα, στην οποία συνυπάρχει το θηλυκό και το αρσενικό.

Αφού εξηγήσουμε στα παιδιά τον όρο ίντερσεξ, λέμε ότι, όσον αφορά την εικόνα που συμβολίζει τα άτομα ίντερσεξ, δε θα κάνουμε κάποια αντιστοίχιση, γιατί κάθε παιδί που μπορεί να είναι ίντερσεξ έχει χαρακτηριστικά και από τα δύο φύλα. Αυτό είναι κάτι πολύ προσωπικό και δεν ξέρουμε ακριβώς το σώμα του, όπως συνήθως συμβαίνει με τον τυπικό πληθυσμό.

### Από το πλυντήριο



Είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι για να μιλήσετε για τα ρούχα. *Γιατί τα χρειαζόμαστε και ποιο μέρος του σώματος καλύπτουν;* Αν θέλουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να επεξεργαστούν στερεοτυπικές αντιλήψεις για τα ρούχα και τα φύλα, αυτό το παιχνίδι δίνει μια καλή ευκαιρία να μιλήσουμε για τον πραγματικό ρόλο των ρούχων, που είναι η προστασία του σώματος. Δηλαδή, τα ρούχα, όπως και τα χρώματα και τα παιχνίδια δε δείχνουν απαραίτητα και κατηγορηματικά αν κάποιος είναι αγόρι ή κορίτσι, ούτε θα πρέπει φυσικά να χρησιμοποιούνται μ' αυτόν τον τρόπο.

---

<sup>8</sup> <https://intersexgreece.org.gr/>



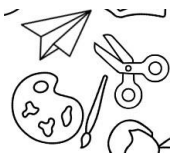
Αδειάστε το πλυντήριο του σπιτιού μαζί με το παιδί σας. Παίξτε ένα παιχνίδι όπου το παιδί έχει κλειστά τα μάτια και προσπαθεί να μαντέψει, απαντώντας σε ερωτήσεις τύπου ναι/όχι, ποιο ρούχο έχετε μόλις βγάλει από το πλυντήριο. Στη συνέχεια, απλώστε μαζί τα ρούχα, αλλά αυτή τη φορά θα γίνει το ανάποδο. Εσείς, με γυρισμένη την πλάτη, θα προσπαθείτε να μαντέψετε τι ρούχο θα σας δώσει το παιδί σας για να απλώσετε απαντώντας στις σχετικές ερωτήσεις.

### Ένα εσώρουχο τη μέρα τα μικρόβια κάνει πέρα



Η υγιεινή των γεννητικών οργάνων είναι πολύ σημαντική και γι' αυτό πρέπει να αλλάζουμε εσώρουχα κάθε μέρα. Τα παιδιά ζωγραφίζουν το εσώρουχο από τη δεξιά στήλη και το αντιστοιχούν με την ημέρα στα αριστερά. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν το χρώμα της ημέρας ή να επιλέξουν τα δικά τους σχέδια για τα εσώρουχα.

### Ντύσε με!



Βοηθούμε τα παιδιά να κόψουν τα ρούχα και να ντύσουν τις κούκλες, το αγόρι και το κορίτσι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε blue tag για να κολλήσουμε τα ρούχα στις κούκλες. Είναι σημαντικό να μιλήσουμε και πάλι για τον προστατευτικό ρόλο των εσώρουχων. *Τα γεννητικά μας όργανα είναι ευαίσθητα και σημαντικά και χρειάζονται δύο στρώματα προστασίας, ρούχα και εσώρουχα. Δεν ντρεπόμαστε για τα γεννητικά μας όργανα όπως δεν ντρεπόμαστε για όλο μας το σώμα. Χρησιμοποιούμε τα ρούχα για να μας προστατεύουν, όχι για να μας καλύπτουν ή να μας κρύβουν.*

### Βρες 8 διαφορές



Τα παιδιά προσπαθούν να εντοπίσουν 8 διαφορές στις δύο φιγούρες. Πρόκειται για μια απλή, διασκεδαστική άσκηση.

### Ντύσε με... αλλά όχι έτσι

Στην εποχή μας γνωρίζουμε ότι το κοινωνικό φύλο (δηλαδή πως αισθάνομαι την ταυτότητά μου ως κορίτσι, αγόρι, άνδρας, γυναίκα ή άλλο), δεν ταιριάζει πάντα

με το βιολογικό φύλο (αρσενικό ή θηλυκό), που μας έχει αποδοθεί στη γέννηση. Μερικά παιδιά είναι ίντερσεξ (με θηλυκά και αρσενικά χαρακτηριστικά στο σώμα τους). Άλλα άτομα μπορεί να έχουν πέος (βιολογικό φύλο) αλλά να νιώθουν ότι είναι κορίτσια, ή αιδοίο αλλά να νιώθουν ότι είναι αγόρια (κοινωνικό φύλο / ταυτότητα του φύλου). Τα άτομα αυτά ονομάζονται διεμφυλικά (transgender ή trans) και ανήκουν σε μια μικρή ομάδα ατόμων που εκφράζουν διαφορετικότητα του κοινωνικού φύλου.



Η χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας είναι και εδώ ο τρόπος για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να κατανοήσουν σιγά σιγά τη διαφορετικότητα ως προς το κοινωνικό φύλο. Δε λέμε: *Όλα τα αγόρια έχουν πέος*. Λέμε ότι: *Τα περισσότερα αγόρια έχουν πέος, αλλά μερικά όχι*. Το ίδιο με το αιδοίο. Μπορούμε να πούμε ότι: *Κάποια παιδιά, όχι πάρα πολλά, δύο στα εκατό ίσως, νιώθουν ότι τα γεννητικά τους όργανα δεν είναι τα «σωστά», σα να έχει γίνει ένα λάθος με το σώμα τους*. Αυτά τα παιδιά διαλέγουν να εκφράζουν (με ονόματα, παιχνίδια, συμπεριφορές) το φύλο που νιώθουν και όχι αυτό που δείχνουν τα γεννητικά τους όργανα. Αυτό στους περισσότερους φαίνεται κάπως παράξενο αλλά τελικά πρέπει όλοι οι άνθρωποι να νιώθουμε καλά στο σώμα μας!

Μπορούμε να αναφερθούμε σ' αυτήν τη διαφορετικότητα με απλό τρόπο, σα να δίνουμε μια πληροφορία (έτσι είναι τα πράγματα)<sup>9</sup>. Τα παιδιά δε θα μπερδευτούν. Εξάλλου αποδεχόμαστε τόσες «διαφορετικότητες» στην καθημερινή μας ζωή και τα παιδιά αυτό το καταλαβαίνουν.

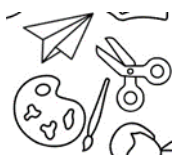
Είναι πάντως σημαντικό να αναφερθούμε στη διαφορετικότητα τόσο του βιολογικού όσο και του κοινωνικού φύλου για τρεις κυρίως λόγους:

---

<sup>9</sup> Το γιατί είναι έτσι τα πράγματα δεν έχει μια ξεκάθαρη απάντηση και οι επιστήμονες έχουν διατυπώσει κατά καιρούς διάφορες θεωρίες. Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι η διαφορετικότητα ως προς την ταυτότητα / έκφραση του φύλου υπάρχει διαχρονικά και εντοπίζεται σε όλους τους ανθρώπινους πολιτισμούς. Οι στερεοτυπικές αντιλήψεις που απομονώνουν και περιθωριοποιούν τα τρανς άτομα είναι επικίνδυνες και παράνομες. Μπορείτε, ως ενήλικες, να διαβάσετε περισσότερα για την ταυτότητα και την έκφραση του φύλου αλλά και γενικά για τη διαφορετικότητα ως το φύλο και τον σεξουαλικό προσανατολισμό στον διαδικτυακό χώρο του Πολύχρωμου Σχολείου <https://rainbowschool.gr/>

- Είναι πιθανό το παιδί μας κάποια στιγμή να γνωρίσει ένα διεμφυλικό (ή ίντερσεξ) άτομο στο σχολείο ή στο κοινωνικό του περιβάλλον.
- Μαθαίνουμε στα παιδιά μας να είναι συμπεριληπτικά και να μη περιθωριοποιούν άτομα που είναι διαφορετικά.
- Τα παιδιά που αποδέχονται με ευκολία τη διαφορετικότητα στους άλλους είναι πιο δεκτικά να αποδεχθούν τη διαφορετικότητα και σε προσωπικό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι μεγαλώνουν με αυτοπεποίθηση και θα έχουν καλή εικόνα του σώματός τους.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα, πέρα από αφορμή να μιλήσουμε για το κοινωνικό φύλο και την ταυτότητα του φύλου, θα βοηθήσει τα παιδιά να ξεπεράσουν τις στερεοτυπικές αντιλήψεις για τα ρούχα. Για κάποια απ' αυτά, η δραστηριότητα θα είναι ανακουφιστική, ενώ για όλα θα είναι διδακτική, καθώς στέλνει το μήνυμα ότι δεν είναι τα ρούχα ή τα χρώματα που μας κάνουν αγόρια ή κορίτσια αλλά κάτι πιο βαθύ, προσωπικό και σημαντικό.



Ζητάμε απ' τα παιδιά να παίξουν με τα ρούχα που έκοψαν στην προηγούμενη άσκηση. Να τα ανακατέψουν και να δοκιμάσουν στις φιγούρες διαφορετικούς συνδυασμούς χωρίς να δεσμεύονται από τον τρόπο που ντυνόμαστε τις περισσότερες φορές. Τους λέμε ότι μπορούν να αφήσουν ελεύθερη τη φαντασία τους. Δεν υπάρχουν κανόνες αρκεί να νιώθουν ότι οι φιγούρες είναι χαρούμενες με τις επιλογές.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, μπορούμε να συζητούμε μαζί τους για το πώς μπορεί να νιώθει ένα παιδί όταν του επιτρέπεται να φορέσει όποιο πραγματικά ρούχο θέλει, χωρίς να νιώθει φόβο ότι θα το κοροϊδέψουν οι άλλοι. Επίσης, δοκιμάζουμε πώς μπορούμε να εξασκήσουμε την αποδοχή με μικρά σενάρια: *Τι θα έλεγες αν κάποιος σχολίαζε αρνητικά ένα ρούχο που φοράς; Τι θα έλεγες αν άκουγες κάποιον να σχολιάζει αρνητικά ένα ρούχο που φοράει κάποιο άλλο παιδί;* κ.λπ.

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και παιχνίδι για την ενεργητική συναίνεση. Ο γονιός θα ντύνει τη φιγούρα, αφού πρώτα έχει ρωτήσει το παιδί (που έχει πάρει το ρόλο της φιγούρας) αν



συμφωνεί με τη συγκεκριμένη επιλογή. Για παράδειγμα, *Θα ήθελε αυτή η φιγούρα να φορέσει τη φούστα και τα μποτάκια;*



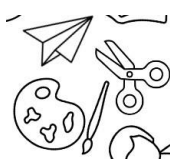
Μια ακόμη πρόταση με το ίδιο σκεπτικό, που παρουσιάζεται στο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus Rainbow School, μπορείτε να βρείτε και στο διαδικτυακό τόπο της σελίδας του προγράμματος «Παίζω με τον Φρίξο».

### **Bingo με τα ρούχα (παιχνίδι εκτός τετραδίου)**



Αφού έχουμε μιλήσει και παίξει με τα ρούχα, αν θέλουμε να συνεχίσουμε, θα μπορούσαμε να δώσουμε στα παιδιά ένα φύλλο χαρτί A4 χωρισμένο σε εννέα τετράγωνα. Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ένα ρούχο σε κάθε τετράγωνο (κρυφά από εμάς). Εναλλακτικά, ζητάμε από τα παιδιά να διαλέξουν από τα ρούχα των προηγούμενων δραστηριοτήτων και να τοποθετήσουν μυστικά ένα σε κάθε κουτί. Μπορούν να τα κολλήσουν με blue tag. Στη συνέχεια, αναφέρουμε διάφορα ρούχα και κάθε φορά που έχουμε μαντέψει κάποιο ρούχο, το παιδί το διαγράφει ή το αποσπά από τον πίνακα. Αν καταφέρουμε να «βρούμε» όλα τα ρούχα σε λιγότερο από 2 λεπτά έχουμε κερδίσει εμείς, αλλιώς κερδισμένο είναι το παιδί!

### **Κολάζ – Ντύσε με και μένα**



Για τη δραστηριότητα αυτή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε απλά υλικά που βρίσκονται στο σπίτι, όπως: κουρελάκια, κομματάκια από χαρτί περιτυλίγματος, υπόλοιπα από πολύχρωμα χαρτιά κ.λπ. Τα παιδιά αφήνουν τη φαντασία τους ελεύθερη για να φτιάξουν τα τέλεια ρούχα για τον μικρό σκαντζόχοιρο.

### **ΟΧΙ μπροστά σε άλλους**



Στη συζήτηση που έχει προηγηθεί με τα παιδιά για τα γεννητικά όργανα, είχαμε την ευκαιρία να τονίσουμε ότι είναι ευαίσθητα και σημαντικά και γι' αυτό τα προστατεύουμε με ρούχα και εσώρουχα.



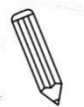
Εξηγούμε στα παιδιά ότι πολλές φορές, ονομάζουμε τα γεννητικά όργανα και ιδιωτικά μέρη. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να τα ακουμπάμε και να τα δείχνουμε όπως άλλα μέρη του σώματος, για παράδειγμα τα δάχτυλά μας. Συνήθως πρέπει να είμαστε μόνοι μας στο μπάνιο ή στο δωμάτιό μας για να δούμε ή να αγγίξουμε τα γεννητικά μας όργανα.



Αυτό θα εξασκήσουμε μ' αυτή τη δραστηριότητα. Εξηγούμε στα παιδιά ότι θα ονοματίζουμε διάφορα δημόσια μέρη του σώματος με τυχαία σειρά και ανάλογα με το ποιο μέρος ακούνε, θα πρέπει να το ακουμπάνε με το δάχτυλό τους πάνω στην εικόνα, είτε στην φιγούρα του αγοριού ή του κοριτσιού. Σταδιακά μπορούμε να εναλλάσσουμε τα διάφορα μέρη του σώματος με γρηγορότερο ρυθμό, για να γίνει ακόμα πιο ενδιαφέρον.

Στην συνέχεια, τους λέμε ότι θα δυσκολέψουμε το παιχνίδι συμπεριλαμβάνοντας και τα ιδιωτικά μέρη του σώματος, τα οποία δεν επιτρέπεται να τα ακουμπάμε σε δημόσιο χώρο. Αυτό σημαίνει πως αν ακούσουν ένα δημόσιο μέρος του σώματος, θα το ακουμπήσουν με το δάχτυλό τους πάνω στην εικόνα. Αν, όμως, ακούσουν ένα ιδιωτικό μέρος του σώματος, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να το ακουμπήσουν και ταυτόχρονα θα πρέπει να φωνάξουν δυνατά το σύνθημα: «Όχι μπροστά σε άλλους!». Αρχικά, κάνουμε μία δοκιμή να δούμε αν το κατάλαβαν και εν συνεχεία επιταχύνουμε το ρυθμό του παιχνιδιού κάνοντας γρήγορα τις εναλλαγές ανάμεσα στα δημόσια και τα ιδιωτικά μέρη του σώματος, προσπαθώντας να τα μπερδέψουμε αλλά και να διασκεδάσουμε όλοι μαζί! Κάποια επόμενη φορά το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί αντιστρέφοντας τους ρόλους: δηλαδή, το παιδί θα ονοματίζει τα διάφορα δημόσια και ιδιωτικά μέρη του σώματος και εμείς θα προσπαθούμε να μην μπερδευτούμε για να κερδίσουμε.

### **Ταίριαξε τις εικόνες**



Τα παιδιά ταιριάζουν τα σωστά πρόσωπα στις εικόνες. Μια απλή, διασκεδαστική δραστηριότητα παρατήρησης.

## Ενότητα 2: Το άτομο στο κοινωνικό περιβάλλον (προσωπικός και δημόσιος/κοινωνικός χώρος)

Στόχοι σ' αυτήν την ενότητα είναι τα παιδιά:

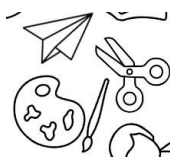
- Να αντιληφθούν την έννοια του προσωπικού και του δημόσιου/κοινωνικού χώρου και τη διαφορά μεταξύ τους.
- Να αντιληφθούν τους αποδεκτούς κοινωνικούς κώδικες πρόσβασης στον προσωπικό χώρο.
- Να ασκηθούν στους αποδεκτούς τρόπους ομιλίας και συμπεριφοράς σε σχέση με τον κοινωνικό χώρο.
- Να αρχίσουν να εξοικειώνονται με την έννοια του διαδικτυακού χώρου.

### Ζωγράφισε το αγαπημένο μέρος του Φρίξου



Τα παιδιά ζωγραφίζουν και ανακαλύπτουν το αγαπημένο μέρος του Φρίξου. Αυτό μας δίνει την ευκαιρία να συζητήσουμε γενικά για τα διάφορα μέρη ενθαρρύνοντας τα παιδιά να δώσουν τα δικά τους παραδείγματα.

### Κολάζ



Ξεφυλλίζουμε με τα παιδιά παλιά περιοδική ή εφημερίδες και ανακαλύπτουμε διάφορα μέρη. Κόβουμε κάποια απ' αυτά και δημιουργούμε ένα κολάζ.

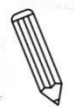


Συζητάμε με τα παιδιά για τις έννοιες «δημόσιος» και «προσωπικός» χώρος. Προσπαθούμε να εκμαιεύσουμε τις διαφορές. Ένας δημόσιος χώρος είναι εύκολα προσβάσιμος από τους περισσότερους. Το σπίτι μας, όμως, είναι κατεξοχήν ιδιωτικός / προσωπικός χώρος. Ωστόσο, μέσα στο σπίτι μας έχουμε κάποια δωμάτια που είναι προσωπικοί χώροι και κάποια άλλα για όλη την οικογένεια – εδώ μπορούμε να συζητήσουμε και την έννοια «κοινόχρηστος».

Μπορούμε, ακόμα να πούμε στα παιδιά ότι το σπίτι είναι ο προσωπικός χώρος της κάθε οικογένειας και μέσα σ' αυτό έχουμε τόσο τους ατομικούς/προσωπικούς χώρους, όπως για παράδειγμα το μπάνιο, όσο και τους κοινόχρηστους, όπως για παράδειγμα η κουζίνα.

Συζητάμε μαζί τους το γεγονός ότι έχουμε διαφορετικούς κανόνες συμπεριφοράς για τον δημόσιο και τον ιδιωτικό/προσωπικό χώρο. Για παράδειγμα, δεν μπορούμε να μπούμε σε ξένο σπίτι χωρίς να μας έχουν καλέσει ή χωρίς να χτυπήσουμε την πόρτα, αλλά στην εκκλησία δε χρειάζεται κάτι τέτοιο. Δίνουμε αρκετά παραδείγματα και ενθαρρύνουμε τα παιδιά να πουν και τα δικά τους.

### Αντιστοίχιση



Χρησιμοποιούμε αυτή τη δραστηριότητα για να εμπεδώσουμε τη διαφορά ανάμεσα στον προσωπικό και τον δημόσιο χώρο, καθώς επίσης και τις επιτρεπτές και μη συμπεριφορές, ανάλογα με το πού βρισκόμαστε.

### Ζωγράφισε το αγαπημένο μέρος της φαντασίας σου ή της πραγματικότητας



Συζητάμε με τα παιδιά για το αγαπημένο μέρος της φαντασίας τους ή της πραγματικότητας. Αν πρόκειται για φανταστικό μέρος, τα βοηθάμε να το «δουν» με τα μάτια της φαντασίας. *Πώς είναι, τι έχει, τι μπορώ να κάνω εκεί, πώς αισθάνομαι όταν βρίσκομαι εκεί*; κ.λπ.

Έπειτα, το ζωγραφίζουν, το χρωματίζουν ή προσθέτουν στοιχεία κολάζ.

### Ο Φρίξος στο δικαστήριο των ζώων



Λέμε ότι ο φίλος μας ο Φρίξος έχει μπλεξίματα, αφού τον καλούν σε απολογία στο *Δικαστήριο των Ζώων του Δάσους*. Συζητάμε με τα παιδιά κάθε μία εικόνα της δραστηριότητας ξεχωριστά. Τα βοηθούμε να καταλάβουν γιατί η συμπεριφορά που δείχνει η κάθε εικόνα είναι επιτρεπτή ή μη-επιτρεπτή. Τι θα μπορούσε να κάνει ο Φρίξος σε κάθε μία περίπτωση μη-επιτρεπτής συμπεριφοράς;



Βοηθούμε τα παιδιά να κυκλώσουν τις λάθος συμπεριφορές και να δώσουν τη σωστή εναλλακτική. Στις εικόνες, οι συμπεριφορές που δεν επιτρέπονται είναι οι εξής:

- Ουρεί στο πάρκο.
- Κοιτάει τα email της μαμάς.
- Πιάνει τα γεννητικά του όργανα στην τάξη.
- Ανοίγει μια πόρτα που δεν επιτρέπεται.
- Μπαίνει στο μπάνιο όταν είναι μέσα άλλο άτομο.
- Πετάει σκουπίδια κάτω.

### Νοκ-Νοκ



Τα παιδιά ενώνουν τις τελείες για να σχηματιστεί μια πόρτα. Στη συνέχεια, τη ζωγραφίζουν. Κατευθύνουμε τα παιδιά μικρότερης ηλικίας, που δε γνωρίζουν τους αριθμούς, να τους ονομάζουν με τη σειρά και τα επιβραβεύουμε για την προσπάθεια.

Τους λέμε ότι τώρα θα παίξουμε ένα παιχνίδι για να εξασκηθούμε στο χτύπημα της πόρτας.

Παίρνουμε δύο φιγούρες. Μπορεί να είναι playmobil, lego ή κουκλάκια.



Παίρνουμε ένα άδειο κουτί από παπούτσια και αποσπούμε το καπάκι ώστε να είναι ανοιχτό στο επάνω μέρος. Το τοποθετούμε με το άνοιγμα προς τα πάνω και σχεδιάζουμε στη μία πλευρά μια πόρτα την οποία κόβουμε στις 3 πλευρές ώστε να μπορεί να ανοίγει. Κρατάμε εμείς τη μία φιγούρα και το παιδί την άλλη. Λέμε ότι θα εξασκηθούμε στο χτύπημα της πόρτας. Βάζουμε τη φιγούρα μας μέσα στο «σπίτι», δηλαδή το κουτί.

Το παιδί χρησιμοποιώντας τη δική του φιγούρα θα πρέπει να ρωτήσει: *Πού είσαι μαμά/παππά;* Η δική μας φιγούρα δίνει μια απάντηση. Βοηθούμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι αν πρόκειται για δημόσιο χώρο ή κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού μπορούν απλά να πουν: *Νομίζω ότι θα έρθω και εγώ* και να κάνουν την κίνηση να μπουν στο κουτί. Αν όμως πρόκειται για ιδιωτικό / προσωπικό χώρο

τότε θα πρέπει να πουν: *Σε αυτήν την περίπτωση καλύτερα να χτυπήσω την πόρτα! Νοκ-Νοκ!*

Ο διάλογος μπορεί να συνεχιστεί για λίγο όπως επιθυμεί η φιγούρα στο χώρο. Μετά από λίγες φορές αλλάζουμε θέσεις με τα παιδιά και επαναλαμβάνουμε το παιχνίδι.

### **Βοήθησε τον λαγό να βρει τα καρότα**



Τα παιδιά ακολουθούν το νήμα για να βοηθήσουν τον λαγό να βρει τα καρότα του και ζωγραφίζουν την εικόνα.

### **Βοήθησε τον Φρίξο να βρει την τουαλέτα!**



Τα παιδιά λύνουν τον λαβύρινθο. Βρίσκουμε ευκαιρία να συζητήσουμε τους κανόνες που αφορούν το μπάνιο. Μπορούμε επίσης να πάρουμε αφορμή για να συζητήσουμε τους κανόνες και για ουρητήρια σε καταστήματα, εστιατόρια κ.λπ. *Και αν ο Φρίξος ήταν στο σούπερ-μάρκετ και ήθελε να πάει στην τουαλέτα;* Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχουν κανόνες όχι μόνο υγιεινής αλλά και συμπεριφοράς σε αυτούς τους χώρους.

### **ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ: Μια μέρα του Φρίξου**



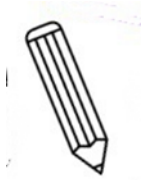
Παίζουμε το επιτραπέζιο με τα παιδιά. Θα χρειαστούμε ένα ζάρι και μερικά πιόνια. Βρίσκουμε την ευκαιρία να σχολιάσουμε πράγματα που αφορούσαν τη συμπεριφορά του ήρωα και τα αντιπαραβάλλουμε με τη δική μας καθημερινότητα.

### **Τι μπορώ να πάρω πίσω;**



Συζητούμε με τα παιδιά για διάφορα πράγματα που μοιραζόμαστε με άλλους καθημερινά. Βοηθάμε ώστε τα παιδιά να δώσουν δικά τους παραδείγματα. Για παράδειγμα, *Θυμάσαι που μια φορά*

*δάνεισα το αυτοκίνητό μου στη θεία γιατί είχε χαλάσει το δικό της; Εσύ έχεις δώσει κάτι σε κάποιον;*



Συνεχίζουμε τη συζήτηση λέγοντας ότι ορισμένα πράγματα μπορούμε να τα δώσουμε αλλά δεν μπορούμε να τα πάρουμε πίσω. Κοιτάμε μία-μία τις εικόνες της δραστηριότητας και συζητάμε ποια από αυτά τα πράγματα αν τα δώσουμε σε κάποιον θα μπορούσαμε να τα πάρουμε πίσω και ποια όχι. Τα παιδιά βάζουν σε πράσινο κύκλο αυτά που επιστρέφονται και σε κόκκινο αυτά που δεν μπορούμε να πάρουμε πίσω.

**Τι είναι ασφαλές να μοιράζομαι στο διαδίκτυο;**



Τα παιδιά γνωρίζουν το διαδίκτυο και είναι εξοικειωμένα με τη χρήση συσκευών, όπως έξυπνα τηλέφωνα, τάμπλετ κ.λπ. Εξηγούμε στα παιδιά ότι και το διαδίκτυο είναι ένας μεγάλος χώρος και μάλιστα δημόσιος. Δηλαδή, κάποιιοι πάντα μπορούν να δουν ή να διαβάσουν τι κάνουμε και ποιες πληροφορίες δημοσιεύουμε. Μερικές φορές, αυτές οι πληροφορίες φτάνουν και σε άτομα που δε θα θέλαμε.



Έτσι είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε τι μπορούμε να μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο και τι όχι! Συζητάμε μία-μία εικόνα και βοηθούμε τα παιδιά να βάλουν το ανάλογο σημαδάκι στο τετράγωνο. Μπορούμε να συνεχίσουμε δίνοντας κι άλλα παραδείγματα. Μπορούμε να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δώσουν και δικά τους παραδείγματα, ίσως από πράγματα που έχουν ακούσει ή έχουν συμβεί.

Έτσι βάζουμε τις βάσεις για την ψηφιακή ανθεκτικότητα των παιδιών μας.



### Ενότητα 3: Διαπροσωπικές σχέσεις – Η οικογένεια

Στόχοι σ' αυτήν την ενότητα είναι τα παιδιά:

- Να αντιληφθούν τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή του ατόμου.
- Να συζητήσουν για την οικογένεια και τις οικογενειακές σχέσεις.
- Να εξερευνήσουν τα διάφορα είδη οικογένειας.
- Να μάθουν αποδεκτούς κώδικες επικοινωνίας και συμπεριφοράς στο οικογενειακό πλαίσιο.
- Να συζητήσουν για το πώς έρχονται στον κόσμο (βιολογική και κοινωνική/διαπροσωπική διάσταση).

#### Βοήθησε τα μικρά να βρουν την οικογένειά τους



Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν τον δρόμο τους στον λαβύρινθο και ταυτόχρονα έχουμε μια καλή ευκαιρία να συζητήσουμε για την έννοια της οικογένειας. Τις περισσότερες φορές, οι οικογένειες μοιράζονται κοινούς δεσμούς αίματος, δηλαδή βιολογική συγγένεια, γι' αυτό άλλωστε μοιάζουμε με τους βιολογικούς γονείς μας. Αυτό, όμως, δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνει σε όλες τις οικογένειες. Υπάρχουν οικογένειες με θετά μέλη, υιοθετημένα παιδιά, ανάδοχοι γονείς, μη βιολογικοί γονείς, γονείς του ίδιου φύλου κ.λπ.



Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε παραδείγματα από τον οικογενειακό περίγυρο των παιδιών αν υπάρχουν, από διάσημα άτομα που μπορεί να ξέρουν τα παιδιά ή απλά να αναφερθούμε στην ποικιλομορφία των οικογενειών.

Είναι σημαντικό να αξιοποιήσουμε την ευκαιρία τονίζοντας ότι αυτό που ενώνει και κάνει τις οικογένειες ξεχωριστές είναι η αγάπη και η φροντίδα που μοιράζονται τα μέλη τους και όχι απαραίτητα η «σύνθεσή» τους.



Μια ακόμη πρόταση με το ίδιο σκεπτικό, δηλαδή την επεξεργασία της έννοιας της ποικιλομορφίας των οικογενειών, που παρουσιάζεται στο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus Rainbow School, μπορείτε να βρείτε και στον διαδικτυακό τόπο της σελίδας του προγράμματος «Παίζω με τον Φρίξο».



SCAN ME

### Βοήθησε τον κάστορα να βρει το ταίρι του



Καθώς τα παιδιά λύνουν τον λαβύρινθο μπορούμε να αναφερθούμε στο γεγονός ότι δεν έχουν όλες οι οικογένειες παιδιά. Το ζευγάρι είναι και αυτό μια οικογένεια καθώς μοιράζονται την αγάπη και τη φροντίδα.

### Ζωγραφίζω την οικογένειά μου



Αφήνουμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν με όποιον τρόπο θέλουν την οικογένειά τους. Στη συνέχεια, τους δίνουμε χρόνο να μας περιγράψουν αυτό που ζωγράρισαν.

Μερικές ερωτήσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τη συζήτηση είναι: *Πώς νιώθω με την οικογένειά μας; Τι μου αρέσει να κάνω με την οικογένειά μας; Ποια θα ήταν η καλύτερη περιπέτεια με την οικογένειά μας, κ.λπ.*

### Βρες 5 διαφορές



Αφήνουμε τα παιδιά να παρατηρήσουν τις εικόνες και να εντοπίσουν τις διαφορές. Υπάρχουν 5 διαφορές σε κάθε εικόνα. Συζητάμε μαζί τους για τις μορφές που μπορεί να έχουν οι οικογένειες. Μπορεί να είναι μεγάλες οικογένειες με πολλούς συγγενείς, όπως οι ελέφαντες ή μπορεί να είναι μικρότερες οικογένειες, όπως οι οικογένειες των πουλιών. Δίνουμε και άλλα πολλά παραδείγματα και υπενθυμίζουμε ότι υπάρχουν πολλές οικογένειες διαφορετικές από τη δική μας αλλά όλες τις ενώνει η αγάπη.



## Πώς ήρθα στον κόσμο;



Έρχεται η στιγμή, που όλα τα παιδιά αναρωτιούνται: «Πώς γεννήθηκα;», «Πώς ήρθα στον κόσμο;». Είναι πολύ σημαντικό να απαντήσουμε σ' αυτό το ερώτημα με απλό τρόπο, δίνοντας τις πληροφορίες που μπορούν να καταλάβουν τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία και το αναπτυξιακό τους στάδιο και καταρρίπτοντας, ταυτόχρονα, μύθους που κυκλοφορούν σχετικά μ' αυτό το θέμα. Η εικόνα του πελαργού που φέρνει το μωρό είναι μια καλή αφορμή για να ξεκινήσουμε την συζήτηση.

Για να το κάνουμε αυτό πιο μεθοδικά, θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε παραμύθια και βιβλία που υπάρχουν ήδη στο εμπόριο. Προτείνουμε να βρείτε κάποια που εσείς θεωρείται κατάλληλα και να τα διαβάσετε με το παιδί σας.



Πριν την ολοκλήρωση της δραστηριότητας προτείνουμε να δείτε με το παιδί κάποιο εκπαιδευτικό βίντεο<sup>10</sup> και να διαβάσετε μαζί του βιβλία, ώστε να εξοικειωθεί με τους όρους.



Πολλές φορές διστάζουμε να εξηγήσουμε στα παιδιά για τη σωματική/σεξουαλική συνεύρεση των ενηλίκων. Σ' αυτό το ηλικιακό στάδιο μπορούμε απλά να πούμε ότι οι μεγάλοι, οι γονείς, κάνουν μια «ειδική αγκαλιά» (που είναι αγκαλιά των μεγάλων) και με αυτόν τον τρόπο το σποράκι από το πέος του μπαμπά που ονομάζεται σπερματοζωάριο, συναντά το σποράκι της μαμάς που ονομάζεται ωάριο. Η μεγάλη συνάντηση γίνεται στις σάλπιγγες της μαμάς (μπορούμε να επανέρθουμε στο αντίστοιχο σχέδιο της πρώτης ενότητας) και η ένωση δημιουργεί το νέο μωρό που μεγαλώνει για εννέα μήνες στη μήτρα, στο σώμα της μαμάς.

<sup>10</sup> Μερικά τέτοια βίντεο θα βρείτε στον διαδικτυακό τόπο του προγράμματος «Παίζω με τον Φρίξο» [www.frixos.net](http://www.frixos.net) στην καρτέλα «Υποστηρικτικό Υλικό».

*Σημείωση:* Σε κάποια από τα βίντεο δεν αναφέρονται τα γεννητικά όργανα με την επιστημονική ονομασία τους, καθώς αυτά έχουν δημιουργηθεί πριν από πολλά χρόνια. Εμείς μπορούμε να διορθώσουμε αυτή την παράλειψη επισημαίνοντας τη σωστή ορολογία που έχουμε ήδη μάθει στα παιδιά. Πολλές φορές, χρησιμοποιούμε χαϊδευτικά για να μιλήσουμε για τα γεννητικά όργανα. Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι πρόκειται για χαϊδευτικά και όχι για τους «επιστημονικούς» ή «σωστούς» όρους.

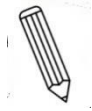
Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να καταλάβουν την έννοια της «ειδικής αγκαλιάς» και να δεχθούν ότι αυτή γίνεται από τους ενήλικες. Άλλωστε, πολλά πράγματα στην καθημερινότητά τους είναι «ειδικές δουλειές» αποκλειστικά για ενήλικους, από το οδήγημα του αυτοκινήτου, μέχρι το μαγείρεμα και το πλύσιμο των ρούχων!

Αν κάποια παιδιά, επηρεασμένα ίσως από ιστορίες του περιβάλλοντός τους επιμένουν σε ερωτήσεις σχετικά με τη γέννηση, για παράδειγμα, αν γεννιούνται όλα τα παιδιά ή αν μπορεί κάτι κακό να συμβεί στη διάρκεια της εγκυμοσύνης της μητέρας, απαντάμε σε αυτές με απλό και ειλικρινή τρόπο. Δυστυχώς, δεν έχουν όλες οι εγκυμοσύνες αίσιο τέλος. Μερικές φορές υπάρχουν προβλήματα που εμποδίζουν ένα μωρό να μεγαλώσει... αλλά σίγουρα αυτό δε συμβαίνει στη δική τους περίπτωση!

Εδώ, θα μπορούσαμε να συζητήσουμε και δύο άλλες απορίες των παιδιών. Η μία αφορά τα προφυλακτικά. Κάποια παιδιά μπορεί να έχουν δει ή έχουν ακούσει για τα προφυλακτικά. Μπορούμε να εξηγήσουμε ότι, *οι γονείς όταν δεν θέλουν να κάνουν άλλα παιδιά, αλλά θέλουν να κάνουν αυτή την «ειδική αγκαλιά», χρησιμοποιούν προφυλακτικά. Τα προφυλακτικά είναι φτιαγμένα από ένα ειδικό υλικό και εμποδίζουν τα σπερματοζωάρια να συναντήσουν το ωάριο.*

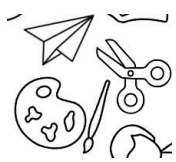
Η δεύτερη αφορά την περίοδο. Τα παιδιά μπορεί να έχουν εκφράσει απορίες για την περίοδο, ίσως επειδή έχουν δει είδη γυναικείας υγιεινής στο μπάνιο του σπιτιού ή σε διαφημίσεις. Θα μπορούσαμε να εξηγήσουμε με απλό τρόπο ότι, *όταν η γυναίκα μεγαλώσει αρκετά και μπορεί να κάνει παιδιά, κάθε μήνα το σώμα της μαζεύει στη μήτρα τις θρεπτικές ουσίες που θα βοηθήσουν το μωρό να αναπτυχθεί. Αν όμως το ωάριο δε συναντηθεί με σπερματοζωάριο τότε δεν χρειάζονται τις θρεπτικές ουσίες και το σώμα τις αποβάλλει από το άνοιγμα του κόλπου για να αρχίσει να μαζεύει καινούργιες. Αυτό γίνεται περίπου κάθε μήνα και ονομάζεται περίοδος. Η περίοδος μοιάζει με αίμα αλλά δεν είναι σαν το αίμα που θα τρέξει όταν κοπούμε, γιατί έχει τις θρεπτικές ουσίες. Γι' αυτό όταν η μαμά είναι έγκυος δεν έχει περίοδο. Χρειάζεται όλες τις θρεπτικές ουσίες για το μωρό της.*

## Αντιστοίχιση



Βοηθούμε τα παιδιά να συμπληρώσουν την αντιστοίχιση και αν χρειάζεται μπορούμε να ανατρέξουμε και στο υλικό της πρώτης ενότητας.

## Κολάζ: «Όταν ήρθα στον κόσμο»



Σε αυτήν τη σελίδα μπορούμε να κολλήσουμε φωτογραφίες ή άλλα αντικείμενα όπως τον υπέρηχο ή άλλα ενθύμια που έχουν σχέση με τη γέννηση του παιδιού. Στο συννεφάκι, οι γονείς γράφουμε ένα μήνυμα προς το παιδί μας.



Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει, επίσης, την ευκαιρία να τους μιλήσουμε ξανά για τα συναισθήματα της αγάπης που στις περισσότερες οικογένειες είναι η κινητήρια δύναμη για τη δημιουργία της νέας ζωής και ο συνδετικός κρίκος της σχέσης των μελών μεταξύ τους.



## Ενότητα 4: Κοινωνικές δεξιότητες – Τα συναισθήματα

Στόχοι σ' αυτήν την ενότητα είναι τα παιδιά:

- Να εξερευνήσουν τα διάφορα συναισθήματα και τις καταστάσεις που δημιουργούνται από αυτά.
- Να ενδυναμωθούν, ώστε να αναγνωρίζουν προσωπικά συναισθήματα και να μπορούν να τα εκφράσουν.
- Να ενδυναμωθούν, ώστε να έχουν δυναμική στάση απέναντι σε αρνητικές συμπεριφορές ή στάσεις.

### Μαθήματα υποκριτικής 1



Παρατηρούμε με τα παιδιά τα emoji των βασικών συναισθημάτων: χαρά, λύπη, φόβος, θυμός. Συζητάμε μαζί τους για τα συναισθήματα. Εξηγούμε ότι τα συναισθήματα είναι αυτό που νιώθουμε. Τα συναισθήματα μπορούμε να τα δείξουμε αλλά επίσης να τα νιώσουμε με κάποιο τρόπο στο σώμα μας. Λέμε, ακόμα, ότι αυτό που νιώθουμε, δηλαδή τα συναισθήματα που έχουμε κάθε φορά, επηρεάζει και τη συμπεριφορά μας. Για παράδειγμα, αλλιώς θα χαιρετήσω έναν επισκέπτη στο σπίτι όταν είμαι χαρούμενη, αλλιώς όταν είμαι θυμωμένη! Χρησιμοποιούμε μικρές καθημερινές ιστορίες και αναμνήσεις των παιδιών για τη συζήτησή μας.

Τους λέμε ότι είμαστε ηθοποιοί και θα προσπαθήσουμε να παίξουμε με τις εκφράσεις των emoji. *Πώς δείχνω όταν είμαι θυμωμένος; Πώς είναι το πρόσωπο ή το σώμα μου όταν είμαι χαρούμενη;* κ.λπ.

Γι' αυτό το παιχνίδι, θα μπορούσαμε να σταθούμε δίπλα στο παιδί απέναντι σε έναν καθρέφτη και να πάρουμε από κοινού τις πόζες.



Είναι σημαντικό μέσα από αυτήν τη συζήτηση να καταλάβουν τα παιδιά ότι δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» συναισθήματα. Εξηγούμε πως ό,τι νιώθουμε είναι σημαντικό και πολύ χρήσιμο, καθώς δείχνει κάτι για εμάς και το περιβάλλον μας. Οι άνθρωποι, όμως, έχουμε τρόπους με τους οποίους εκφράζουμε τα συναισθήματά μας. Οι τρόποι αυτοί ονομάζονται συμπεριφορές, που άλλες φορές επιτρέπονται κι άλλες όχι. Για

παράδειγμα, δεν μπορώ να τραβήξω τα μαλλιά της αδελφής μου, επειδή πήρε το παιχνίδι μου!

Μπορούμε να συζητήσουμε κι άλλα τέτοια παραδείγματα παίρνοντας πόζες στον καθρέφτη!

### Συζητώ για τα συναισθήματα



Αφού έχουμε συζητήσει, παίξει και εκφράσει διάφορα συναισθήματα, παρατηρούμε τις εικόνες της δραστηριότητας.

Συζητάμε μία-μία την κάθε εικόνα με τα παιδιά και τα βοηθούμε να καταλάβουν ποιο συναίσθημα ή ποια συναισθήματα μπορεί να αισθάνονται οι πρωταγωνιστές των ιστοριών. Τα παιδιά συζητούν για τα συναισθήματα. Οι εικόνες αυτές είναι μια ακόμη ευκαιρία να συνδέσουμε το συναίσθημα με το σωματικό βίωμα. Δηλαδή, με ποιον τρόπο το σώμα μας, μάς δίνει να καταλάβουμε τα διάφορα συναισθήματα.



Στο τελευταίο τετραγωνάκι, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν, ή να κολλήσουν φωτογραφία από περιοδικό που να θυμίζει μια δική τους ιστορία. Μπορούμε να συζητήσουμε την ιστορία και το συναίσθημα που άφησε.

### Μαθήματα υποκριτικής 2

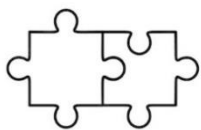


Λέμε στα παιδιά ότι στα Μαθήματα υποκριτικής 1 είχαμε παίξει μόνο με τις εκφράσεις του προσώπου. Σε αυτό το παιχνίδι, θα ανέβουμε επίπεδο και θα παίξουμε με λίγα ακόμη συναισθήματα αλλά και με τα λόγια. Λέμε στα παιδιά ότι τα ίδια λόγια ακούγονται τελείως διαφορετικά αν εκφραστούν με διαφορετικό συναίσθημα. Παρατηρούμε τις εικόνες και ονομάζουμε κάθε συναίσθημα που δείχνουν: χαρά, αγάπη / νοιάξιμο, λύπη, απελπισία, θυμό, αδιαφορία. Τους λέμε, ακόμα, ότι θα χρησιμοποιήσουμε απλές φράσεις. Κάθε φορά που θα δείχνουμε μια εικόνα θα πρέπει να εκφράσουμε τη φράση αποδίδοντας το συναίσθημα της εικόνας. Παίζουμε το παιχνίδι εναλλάξ, αλλά προτείνουμε να ξεκινήσουμε εμείς.

Φράσεις που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε:

- Έλα να παίξουμε.
- Δώσε μου λίγο νερό.
- Έφερα λουλούδια.
- Θέλω το βιβλίο. κ.λπ.

### Φτιάξε τα παζλ για να γνωρίσεις δύο καινούριους φίλους του Φρίξου



Κόβουμε τα κομμάτια του παζλ και βοηθούμε τα παιδιά να σχηματίσουν τις εικόνες και να τις κολλήσουν. Θα μπορούσαν, επίσης, να φτιάξουν και μια δική τους κορνίζα για κάθε εικόνα.

Έτσι, θα σχηματιστούν δύο εικόνες, ο αρκούδος Θύμιος και η αρμαντίλλο Ηρεμία. Αυτοί θα είναι οι πρωταγωνιστές μιας επόμενης δραστηριότητας.

*Σημείωση:* Τα αρμαντίλλο δεν είναι πολύ συνηθισμένα ζώα και τα παιδιά θα είναι περίεργα να μάθουν περισσότερα για αυτά. Θα μπορούσαμε να συζητήσουμε ανατρέχοντας σε κάποιο βιβλίο ή στο διαδίκτυο.

### Βοήθησε τον φίλο του Φρίξου να βρει τα μήλα



Βοηθούμε τα παιδιά να λύσουν τον λαβύρινθο. Μ' αυτήν την αφορμή μπορούμε να συζητήσουμε για τους φίλους και τις φίλες των παιδιών. *Τι περιμένουμε από μία καλή φίλη ή έναν καλό φίλο; Πώς θα πρέπει να είναι η συμπεριφορά μας; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε μια φίλη ή φίλο μας; κ.λπ.*

### Όταν ο Θύμιος συνάντησε την Ηρεμία



Τα παιδιά ζωγραφίζουν το δάσος και στη συνέχεια, ακούν την ιστορία.



Διαβάζουμε την ιστορία αργά και ενθαρρύνουμε τα παιδιά να υποδυθούν τους χαρακτήρες και να «παίξουν» την ιστορία. Εναλλακτικά, μπορούμε να ακούσουμε την αφήγηση της ιστορίας, η οποία



βρίσκεται στην καρτέλα «Υποστηρικτικό Υλικό» του προγράμματος «Παίζω με τον Φρίξο» στην υποενότητα «ΔΙΗΓΗΣΕΙΣ<sup>11</sup>».



Η ιστορία μπορεί να γίνει ευκαιρία για κουκλοθέατρο ή μικρό θεατρικό αυτοσχεδιασμό.

### *Η ιστορία του Θύμιου και της Ηρεμίας*

*Κάποτε σε ένα πανέμορφο δάσος ζούσε ένας καφετής μεγάλος αρκούδος, που τον έλεγαν Θύμιο. Κάθε πρωί που ξυπνούσε, έβλεπε τα πανύψηλα δέντρα του δάσους, έπαιρνε βαθιές αναπνοές και ένιωθε ευτυχισμένος! Το δάσος είχε τόση ομορφιά, που γρήγορα απέκτησε τεράστια φήμη, με αποτέλεσμα να έρχονται από παντού ζώα για να μείνουν εκεί. Από τότε, ο αρκούδος έχασε την ησυχία του. Και όχι τίποτα άλλο, αλλά νευριάζει εύκολα και θυμώνει πολύ με τους επισκέπτες του δάσους.*

*Την πρώτη φορά που θύμωσε, ήταν επειδή μια οικογένεια ασβών μετακόμισε εκεί και έφτιαξε τη φωλιά της κοντά σ' εκείνον. Σύντομα, η άσχημη μυρωδιά που βγάζουν οι ασβοί κατάφερε να σκεπάσει όλο το ευωδιαστό άρωμα των λουλουδιών του δάσους. Ο Θύμιος δεν μπορούσε πια να κάνει ήσυχος τον περίπατό του και να πάρει τις βαθιές αναπνοές του από καθαρό αέρα. Θύμωσε τόσο πολύ, που από τον θυμό του άρχισε να μοιάζει σαν μπαλόني που φουσκώνει. Φούσκωσε, λοιπόν, τόσο πολύ, που από το στόμα του βγήκε μια τεράστια κραυγή. Το αποτέλεσμα ήταν να ραγίσει και να κοπεί στα δύο από την τρομάρα του το δέντρο που ήταν εκεί κοντά. Αλλά και ο αρκούδος μας με μια τόσο δυνατή κραυγή πλήγωσε τον λαιμό του και βράχνιασε ο καημένος! Για μέρες δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει ούτε να καταπιεί το φαγητό του. Μόλις, όμως, συνήλθε, συνέβη κάτι άλλο που τον έκανε να θυμώσει ακόμα περισσότερο.*

*Ένα μεσημέρι που ο Θύμιος είχε κοιμηθεί βαθιά μέσα στη σπηλιά του, ξύπνησε απότομα από έναν δυνατό και επίμονο θόρυβο. Πετάχτηκε γρήγορα έξω και τι να δει; Δρυοκολάπτες γαντζωμένοι στα δέντρα να χτυπούν δυνατά τους*

---

<sup>11</sup> [www.frixos.net](http://www.frixos.net)

κορμούς τους. Ξαναθύμωσε τόσο πολύ, που κατέστρεψε δύο δέντρα αυτήν τη φορά και έκανε ακόμα μεγαλύτερη ζημιά στη φωνή του. Δεν μπορούσε καθόλου να μιλήσει τις πρώτες μέρες, έκανε νοήματα για να τον καταλαβαίνουν τ' άλλα ζώα και έπινε συνέχεια τσάι με μέλι και έκανε γαργάρες.

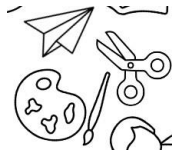
Μια μέρα, όμως, ήρθε στο δάσος ένα αρμαντίλλο, που, μόλις είδε τη μεγάλη καταστροφή, έψαξε να βρει τι έφταιγε. Δεν άργησε να βρει τον αρκούδο, θυμωμένο πάλι, να βγάζει δυνατές κραυγές από το στόμα. Ένας κάστορας είχε χτίσει τη φωλιά του στο ποτάμι, ακριβώς στο ίδιο σημείο απ' όπου περνούσε κάθε μέρα ο Θύμιος για να βρει ψάρια για το μεσημεριανό του. Τότε το αρμαντίλλο, που το έλεγαν Ηρεμία, επειδή ήταν σοφό, κατάλαβε τι είχε συμβεί και αποφάσισε να μοιραστεί με τον αρκούδο τον μυστικό του τρόπο για να μη θυμώνουμε όταν μαλώνουμε μεταξύ μας: «Καλέ μου αρκούδε, τι είναι αυτά που κάνεις από τον θυμό σου; Μ' αυτόν τον τρόπο κάνεις κακό και στους γύρω σου και στον εαυτό σου. Άκου, λοιπόν, ένα μυστικό... Εγώ, όταν θυμώνω, σταματώ αμέσως και μένω ακίνητο. Γίνομαι μία μπαλίτσα και παίρνω τρεις βαθιές αναπνοές. Στη συνέχεια σκέφτομαι: Μπορώ να είμαι ήρεμο και να σκεφτώ λύση για το πρόβλημά μου; Όταν ηρεμήσω, βγαίνω από το κέλυφος και λύνω το πρόβλημά μου με ειρηνικό τρόπο. Τόσο απλό. Έλα τώρα να το κάνουμε μαζί για να καταλάβεις...».

Ο Θύμιος με τη βοήθεια της Ηρεμίας έκανε αρκετή εξάσκηση μέχρι που στο τέλος κατάφερε να διαχειριστεί τον θυμό του και να μην καταστρέφει ούτε τα δέντρα αλλά ούτε και τη φωνή του. Τότε, η Ηρεμία του χάρισε για δώρο ένα μαγικό κουτί, που εξαφανίζει τον θυμό. Κάθε φορά, λοιπόν, που ένιωθε θυμωμένος, εφαρμόζε το κόλπο με τις αναπνοές κι έπειτα ζωγράφιζε ή έγραφε αυτό που τον θύμωνε σ' ένα χαρτάκι και το έριχνε σ' αυτό το κουτί, που κατάπινε κι εξαφάνιζε τον θυμό μια για πάντα!

Αν θέλουμε με αφορμή αυτήν την ιστορία θα μπορούσαμε να κατασκευάσουμε το οικογενειακό μας κουτί του θυμού.



## Βάλε τις εικόνες στη σειρά και διηγήσου την ιστορία



Παρατηρούμε τις μπερδεμένες εικόνες. Συζητάμε με τα παιδιά την ιστορία και τα βοηθάμε να κόψουν τις εικόνες και να τις βάλουν στη σωστή σειρά.

1. Ο Φρίξος δεν μπορεί να κοιμηθεί.
2. Φοβάται ότι κάτι κρύβεται στην ντουλάπα.
3. Ο Φρίξος πάει στο δωμάτιο των γονιών του.
4. Ο μπαμπάς του τον πάει στο δωμάτιο και κοιτάνε μαζί την ντουλάπα.
5. Ο μπαμπάς βάζει τον Φρίξο στο κρεβάτι.
6. Ο Φρίξος κοιμάται ήρεμος.

Επειδή πολλά παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν βιώσει αντίστοιχη εμπειρία είναι μια καλή ευκαιρία να το συζητήσουμε μαζί τους και να τα βοηθήσουμε να επεξεργαστούν τους φόβους και τις αγωνίες τους.



## Ενότητα 5: Πρόληψη σεξουαλικής κακοποίησης

Στόχοι σ' αυτήν την ενότητα είναι τα παιδιά:

- Να αντιληφθούν τη σημασία του καλού και του κακού μυστικού και τη διαφορά μεταξύ τους.
- Να καταλάβουν τα σωματικά όρια και τα δικαιώματα στο σώμα και στην ιδιωτικότητα.
- Να γνωρίσουν τρόπους και μεθόδους επικοινωνίας σε περίπτωση προβλήματος.

**Το καλό το μυστικό στην καρδιά μου το κρατώ. Το κακό το μυστικό κάπου πρέπει να το πω!**



Συζητάμε με τα παιδιά για την έννοια του μυστικού. Λέμε ότι υπάρχουν δύο ειδών μυστικά, τα «καλά» και τα «κακά». Η διαφορά ανάμεσα στα δύο είναι το πώς συνήθως νιώθουμε. Ένα «κακό» μυστικό μάς προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, ενώ, αντίθετα, το «καλό» μυστικό μάς προκαλεί θετικά. Δίνουμε στα παιδιά να καταλάβουν ότι μέσα τους ξεχωρίζουν το «καλό» από το «κακό» μυστικό, γιατί μπορούν να διακρίνουν τα συναισθήματα που το καθένα μάς προκαλεί.



Κοιτάζουμε προσεκτικά μία-μία τις εικόνες της δραστηριότητας και αποφασίζουμε με τα παιδιά πώς μπορεί να νιώθουν οι πρωταγωνιστές στις ιστορίες. Μετά, συζητάμε αν ένα τέτοιο μυστικό θα ήταν «καλό» ή «κακό». Εξασκούμαστε στη φράση: «*Το καλό το μυστικό στην καρδιά μου το κρατώ. Το κακό το μυστικό κάπου πρέπει να το πω!*» και σχηματίζουμε μια καρδιά αν είναι «καλό» μυστικό ή μια φατσούλα αν πρόκειται για κάποια πληροφορία που θα πρέπει να μοιραστώ με κάποιον.

**Δίκτυο ασφαλείας: Το κακό το μυστικό κάπου πρέπει να το πω!**



Με αφορμή την εικόνα, συζητάμε για καταστάσεις που μπορεί να είναι επικίνδυνες ή επείγουσες. Σε τέτοιες περιπτώσεις κανένας δεν τα καταφέρνει από μόνος του. Όλοι οι άνθρωποι χρειαζόμαστε

βοήθεια από ανθρώπους που μπορούμε να εμπιστευτούμε. Συζητάμε με τα παιδιά για το πόσο σημαντικό είναι να μπορούν να μοιραστούν ένα «μυστικό» που τα κάνει να νιώθουν άσχημα (ένα «κακό» μυστικό), με κάποιον ενήλικα εμπιστοσύνης. Μερικές φορές, υπάρχουν μεγάλοι που δε μας συμπεριφέρονται σωστά και μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα. Σ' αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να ξέρουμε ότι υπάρχουν άλλοι μεγάλοι που είναι έτοιμοι να μας ακούσουν και να μας βοηθήσουν.

Οι ενήλικες αυτοί είναι το *δίκτυο ασφαλείας* του κάθε παιδιού. Το δίκτυο ασφαλείας μπορεί να είναι 3 - 5 άτομα. Εξηγούμε ότι οι άνθρωποι αυτοί είναι οι άνθρωποι απόλυτης εμπιστοσύνης του παιδιού (κάτι σαν προσωπικοί πυροσβέστες) και θα πρέπει να τους επιλέξει το ίδιο. *Σε ποιον μεγάλο θα ήθελε να μιλήσει αν κάτι συνέβαινε στο σχολείο, στο σπίτι, ή αλλού και του δημιουργούσε άσχημα συναισθήματα;*

#### **Το προσωπικό μου δίκτυο ασφαλείας**



Βοηθούμε τα παιδιά να ξεχωρίσουν κάποια άτομα εμπιστοσύνης και να τα ζωγραφίσουν, να κολλήσουν τη φωτογραφία τους ή να γράψουν τ' όνομά τους. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά ότι έχουν δικαίωμα να αρνηθούν κάτι (χειρονομία ή συμπεριφορά) που τα κάνει να αισθάνονται άσχημα και ότι μπορούν να μιλήσουν γι' αυτό στα άτομα του δικτύου τους.

**Τα μυστικά που μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα πρέπει να ειπωθούν ακόμη κι αν έχουμε υποσχεθεί το αντίθετο, ακόμη κι αν αφορούν άτομα που θεωρούμε πολύ δικά μας, ακόμη κι αν μας έχουν πει ότι δεν επιτρέπεται να μιλήσουμε!**

Σ' αυτό το σημείο, μπορούμε να φτιάξουμε μερικά σενάρια ή πιθανούς διαλόγους με κάποιο μυστικό που θα μοιραστεί το παιδί και να παίξουμε μαζί του.

Επίσης, αυτή η άσκηση θα ήταν μια καλή ευκαιρία για να μιλήσουμε στα παιδιά για άλλες κοινωνικές υπηρεσίες βοήθειας, όπως για τη δωρεάν τηλεφωνική γραμμή βοήθειας, το 1056. Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν το ρόλο μιας

τέτοιας υπηρεσίας. Θα πρέπει, επίσης, να γνωρίζουν ότι πολλοί ενήλικες, αστυνομικοί, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, κ.λπ. συνεργάζονται για να τα προστατεύσουν αν κάτι άσχημο τα απειλεί. Μπορεί το δικό σας παιδί να έχει το δίκτυο ασφαλείας του, θα μπορούσε όμως ταυτόχρονα να μεταφέρει την πληροφορία της δωρεάν γραμμής βοήθειας σε κάποιο άλλο παιδί του περιβάλλοντός του που νιώθει απειλημένο και αβοήθητο.

### Ταίριαξε και μάθε τον κωδικό ασφαλείας



Αφού το παιδί παίξει με τις κλειδαριές και κάνει την αντιστοίχιση, εξηγούμε ότι θα μπορούσαμε να επιλέξουμε μια κωδική λέξη για τα μέλη του δικτύου ασφαλείας. Αυτή η λέξη αντιπροσωπεύει τον δικό μας «κωδικό ασφαλείας». Θα μπορούσε να είναι μια λέξη ή μία μικρή φράση, την οποία θα γνωρίζουν μόνο οι ενήλικες του δικτύου ασφαλείας. Η χρήση της θα σημαίνει ότι το παιδί νιώθει πως βρίσκεται σε κίνδυνο. Για παράδειγμα, αν ο κωδικός ασφαλείας είναι η λέξη «αεροπλάνο», η χρήση της από το παιδί σε μία εκτός πλαισίου κουβέντα, δείχνει ότι το παιδί νιώθει σε κίνδυνο (π.χ. βρίσκεται σε κάποιο πάρτι και σας παίρνει τηλέφωνο για να σας πει τη λέξη «αεροπλάνο»).

Επίσης, όταν χρησιμοποιείται ο κωδικός ασφαλείας από άτομο εκτός του δικτύου, σημαίνει ότι το άτομο αυτό είναι εμπιστοσύνης. Δηλαδή, αν για παράδειγμα κάποιο ξένο άτομο πλησιάσει το παιδί και του ζητήσει να το ακολουθήσει, θα πρέπει να γνωρίζει τον κωδικό ασφαλείας και να τον πει αμέσως στο παιδί (π.χ. *Με έστειλαν οι γονείς σου να σε πάρω από το σχολείο! Συνέβη κάτι έκτακτο και μου είπαν να σου πω «αεροπλάνο»*). Από τη στιγμή, όμως, που χρησιμοποιήθηκε ο κωδικός, θα πρέπει να αλλάξει. Αν το ξένο άτομο δεν αναφερθεί στον κωδικό, σημαίνει ότι δεν είναι άτομο εμπιστοσύνης και το παιδί δε θα πρέπει να το εμπιστευτεί.

### Όχι! Δεν έχεις δικαίωμα!



Θυμίζουμε στα παιδιά τη συζήτηση για τα γεννητικά όργανα και για το σώμα που είχαμε κάνει στην πρώτη ενότητα. Θυμίζουμε ότι τα γεννητικά μας όργανα είναι ευαίσθητα και σημαντικά και γι'

αυτό τα προστατεύουμε διπλά, καθώς επίσης ότι τα λέμε και απόκρυφα ή ιδιωτικά μέρη. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να ακουμπάμε τα γεννητικά όργανα των άλλων με τον ίδιο τρόπο που αγγίζουμε άλλα μέρη του σώματος, όπως για παράδειγμα, την πλάτη.

Κάποιες φορές, ωστόσο, υπάρχουν ορισμένοι μεγάλοι που ίσως προσπαθήσουν να μας αγγίσουν στα ιδιωτικά μας μέρη και αυτό ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ. Πιθανόν αυτοί οι άνθρωποι να μας πουν να το κρατήσουμε μυστικό. Εμείς, όμως, ξέρουμε πλέον τι κάνουμε σ' αυτές τις περιπτώσεις. Μιλάμε αμέσως με κάποιον άνθρωπο του δικτύου ασφαλείας.

Τονίζουμε στα παιδιά ότι μόνο οι γονείς στο μπάνιο ή η γιατρός που μας εξετάζει, παρουσία των γονιών μας, μπορούν να αγγίσουν τα γεννητικά μας όργανα και φυσικά, μόνο για λόγους υγείας. Το παιδί θα πρέπει να μιλήσει αμέσως σε κάποιο ενήλικα εμπιστοσύνης για οποιαδήποτε χειρονομία, κουβέντα ή συμπεριφορά τρίτων που το φοβίζει, το κάνει να νιώσει άβολα ή άσχημα.

*Σημείωση:* Παιδικά παιχνίδια όπως ο «γάμος» και ο «γιατρός» είναι παιχνίδια που λίγο πολύ έχουμε παίξει στην παιδική μας ηλικία. Τέτοια παιχνίδια εκφράζουν, συνήθως, την προσπάθεια των παιδιών να γνωρίσουν το σώμα τους, καθώς και τη φυσική τους περιέργεια για το σώμα του άλλου. Εξηγούμε στα παιδιά ότι ένα τέτοιο παιχνίδι με συνομήλικους είναι αποδεκτό, εφόσον όλα τα παιδιά θέλουν να παίξουν και βρίσκονται σε προσωπικό χώρο.



Παίζουμε με τα παιδιά χρησιμοποιώντας τη φιγούρα του Φρίξου της δραστηριότητας.

Προσπαθούμε να ακουμπήσουμε με το δάχτυλό μας πάνω στην εικόνα διάφορα μέρη του σώματος του Φρίξου, λέγοντας: *Θα μπορούσα να αγγίξω .... (μέρος του σώματος) σου;* Όταν πρόκειται για δημόσια μέρη του σώματος το παιδί απαντά: *Ναι, σου επιτρέπω!* (εάν φυσικά θέλει αυτό το άγγιγμα). Εξηγούμε στο παιδί ότι μπορεί να συναινέσει ή να αρνηθεί το άγγιγμα. Όταν, όμως, η ερώτηση αναφέρεται σε ιδιωτικά μέρη το παιδί λέει δυνατά: *Όχι.*

*Δεν έχεις δικαίωμα!* Το παιχνίδι συνεχίζεται και με το πίσω μέρος του σώματος. Στη συνέχεια, μπορούμε ν' αλλάξουμε ρόλους.

### **Ζωγραφίζω την εικόνα**



Τα παιδιά ζωγραφίζουν το σκίτσο. Διαβάζουμε τι λέει το πανό.

### **Βρες τις 10 κρυμμένες εικόνες**



Τα παιδιά ανακαλύπτουν τις κρυμμένες εικόνες. Μπορούμε να συζητήσουμε με ποιους τρόπους κρύβονται άνθρωποι που δεν έχουν καλές προθέσεις.

### **Άκουσε και ξεμπέρδεψε την ιστορία του Φρίξου**



Διαβάζουμε στα παιδιά την παρακάτω ιστορία του Φρίξου. Εναλλακτικά μπορούμε να την ακούσουμε στην καρτέλα «Υποστηρικτικό Υλικό» του

προγράμματος «Παίζω με τον Φρίξο»<sup>12</sup>.



*Πριν από λίγες μέρες, συνέβη κάτι στο δάσος. Είχα πάει να μαζέψω λουλούδια για τη μαμά μου, όταν ξαφνικά είδα να βγαίνει τρέχοντας από το σπίτι της αλεπούς ένα λυκάκι. Αυτό το λυκάκι εγώ το ξέρω από το σχολείο, αλλά δε θυμάμαι το όνομά του. Πηγαίνει σε μικρότερη τάξη. Ξαφνιαστήκα όταν το είδα να πετάγεται τόσο γρήγορα και μάλιστα, είμαι σίγουρος ότι έκλαιγε κιόλας! Σκεφτόμουν τι να κάνω με αυτό το ξαφνικό συναπάντημα και αν θα έπρεπε να του φωνάξω να σταματήσει, όταν βγήκε από το σπίτι και η αλεπού. Με είδε αμέσως! Εγώ, για να πω την αλήθεια, πάγωσα, γιατί με κοίταξε πολύ πολύ άγρια. Δεν κουνήθηκα από τη θέση μου. Τότε η αλεπού γύρισε και μου 'πε με άγρια φωνή: «Αν μάθω ότι είπες κάπου αυτό που είδες, θα σε βρω και θα σου βγάλω τα αγκάθια ένα ένα!». Μετά γύρισε στο σπίτι της. Γύρισα κι εγώ στο δικό μου. Ήθελα πολύ να πω στη μαμά μου τι συνέβη, αλλά φοβόμουν. Έτσι δεν είπα τίποτε! Την άλλη μέρα, είδα το λυκάκι στο σχολείο. Έδειχνε πολύ λυπημένο. Καθόταν σε μια γωνία και δεν έπαιζε*

<sup>12</sup> [www.frixos.net](http://www.frixos.net)

*με κανένα ζωάκι. Δεν είμαι σίγουρος αν με είδε και αν ξέρει ότι ξέρω το μυστικό του! Τι να κάνω; Φοβάμαι την αλεπού, αλλά... κάτι μέσα στην καρδιά μου λέει ότι πρέπει να μιλήσω γι' αυτό που είδα. Δεν ξέρω τι να κάνω...*



Κόβουμε και βάζουμε τις εικόνες στη σειρά και συζητούμε με το παιδί τι να έχει συμβεί. *Γιατί έκλαιγε το λυκάκι; Γιατί απείλησε η αλεπού τον Φρίξο; Τι λες να γίνει στη συνέχεια; Τι θα ήταν καλό να κάνει ο Φρίξος;*

### Μυστική εικόνα



Τα παιδιά ζωγραφίζουν με βάση τους αριθμούς για να εμφανιστεί η μυστική εικόνα. Μια απλή, ψυχαγωγική δραστηριότητα.

### Η εφημερίδα του δάσους – Έκτακτο παράρτημα. Φτιάξε το παζλ



Είναι καλό να έχουν μεσολαβήσει μερικές ημέρες ανάμεσα σ' αυτήν και την προηγούμενη δραστηριότητα.



Διαβάζουμε ή βάζουμε στα παιδιά το ηχητικό της έκτακτης είδησης που βρίσκεται στην υποενοότητα ΔΙΗΓΗΣΕΙΣ της καρτέλας «Υποστηρικτικό Υλικό» του προγράμματος «Παίζω με τον Φρίξο<sup>13</sup>».

*Στη σύλληψη της αλεπούς Πονήρως προχώρησε σήμερα το πρωί, η αστυνομία του δάσους μετά από καταγγελία του Τάκη, ενός μικρού λύκου, μαθητή της Δευτέρας τάξης του Δημοτικού Σχολείου του Δάσους. Φαίνεται ότι, σύμφωνα με αυτά που το λυκάκι αποκάλυψε στη μητέρα του, η αλεπού, αφού για πολύ καιρό τού έδινε μικρά δώρα και κεράσματα, τον έπεισε να την επισκεφθεί στο σπίτι της, στον λόφο των Μεγάλων Βελανιδιών. Εκεί, προχώρησε σε χειρονομίες που δεν επιτρέπεται να γίνονται, καθώς αφορούσαν τα γεννητικά όργανα και τα ιδιωτικά μέρη του μικρού ζώου.*

<sup>13</sup> [www.frixos.net](http://www.frixos.net)

*Όπως λέει το ρεπορτάζ, το λυκάκι κράτησε το βαρύ μυστικό μέσα του για λίγες μέρες. Ήταν οι πιο δύσκολες μέρες της ζωής του, όπως μας αποκάλυψε η μητέρα του. Τελικά το λυκάκι πείστηκε να μιλήσει γι' αυτό που το βασάνιζε.*

*Η κυρία Λύκαινα, αμέσως μόλις άκουσε το παιδί της, ενημέρωσε την αστυνομία. Η αστυνομία του δάσους έκανε έφοδο στο σπίτι της αλεπούς, όπου βρέθηκαν ενοχοποιητικά στοιχεία. Η αλεπού συνελήφθη κι από εδώ και πέρα τον λόγο έχει η δικαιοσύνη.*

*Θέλουμε να συγχαρούμε τον Τάκη για τη γενναία του απόφαση να αποκαλύψει το κακό μυστικό που τον έκανε δυστυχισμένο. Συγχαίρουμε, επίσης, τη μαμά του για την απόφασή της να ενημερώσει την αστυνομία. Όλα τα ζωάκια του δάσους και οι οικογένειές τους θα κοιμούνται πιο ασφαλή μετά απ' αυτήν την εξέλιξη!*

*Αστυνομικό ρεπορτάζ: Ιάκωβος Ασβίδης*

*Φωτογραφίες: Νίκη Γατίδου*



Συζητάμε την ιστορία με τα παιδιά και τα βοηθούμε να φτιάξουν το παζλ, αφού έχουμε κόψει τα κομμάτια της εικόνας.

Είναι σημαντικό να μιλήσουμε με τα παιδιά για τις ανεπίτρεπτες χειρονομίες της αλεπούς, για τα συναισθήματα του μικρού λύκου αλλά και για την άμεση επέμβαση της μαμάς και της αστυνομίας.



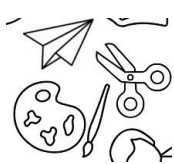


## Παίζω με τον Φρίξο τα δικά μου παιχνίδια

### Παιχνίδι μνήμης

Βοηθούμε τα παιδιά να κόψουν τις καρτέλες των ζώων και αν υπάρχει η δυνατότητα τις πλαστικοποιούμε. Παίζουμε με τα παιδιά ένα διασκεδαστικό παιχνίδι μνήμης με πρωταγωνιστές την παρέα του Φρίξου.

### Η μάσκα του Φρίξου



Αφήνουμε στα παιδιά ένα τελευταίο ενθύμιο αυτής της διαδρομής, τη μάσκα του Φρίξου, που μπορεί να τα συντροφεύει σε πολλά ακόμη παιχνίδια. Βοηθούμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν και να κατασκευάσουν τη μάσκα του Φρίξου.

### Το βραβείο



Συγχαίρουμε τα παιδιά για τη δουλειά τους. Τους λέμε ότι ο Φρίξος τους απονέμει το *Βραβείο του Σωματοφύλακα*, αφού κατάφεραν να ολοκληρώσουν τόσες δραστηριότητες. Έχουν γίνει ικανά να προστατεύουν και να υπερασπίζονται το σώμα τους. Μπορούμε να κόψουμε το βραβείο, να συμπληρώσουμε το όνομα του παιδιού με ωραία, καλλιγραφικά γράμματα και να το κολλήσουμε στο δωμάτιό του ως αναμνηστικό.



*Αυτό είναι το δικό σας βραβείο!  
Μαμά – Μπαμπά μπράβο!*

Θα ήταν ωραίο αν μπορούσαμε να συνδυάσουμε αυτήν την δραστηριότητα και με κάποιο δικό μας βραβείο. Για παράδειγμα, μια βόλτα στο πάρκο, ένα παγωτό κ.λπ.

Μπορούμε κατά καιρούς να επανερχόμαστε στο τετράδιο και να ξανασυζητούμε τις δραστηριότητες με τα παιδιά.

## Λίγα λόγια για τις δημιουργούς



Η Μαργαρίτα Γερούκη, εκπαιδευτικός, π. Σχολική Σύμβουλος και μεταδιδακτορική ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο της Jyväskylä. Εκτός από τις παιδαγωγικές της σπουδές έχει πτυχίο και μεταπτυχιακό στις Επιστήμες της Υγείας (Αγωγή Υγείας) από το Πανεπιστήμιο της Jyväskylä Φινλανδίας,

Διδακτορικό στην Εκπαίδευση από το Πανεπιστήμιο του Helsinki Φινλανδίας και μεταπτυχιακό τίτλο ειδίκευσης στην Πολιτική Θεωρία και τα Ανθρώπινα Δικαιώματα από το Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης του Πανεπιστημίου Κρήτης. Το κύριο επιστημονικό της ενδιαφέρον αφορά τη Σεξουαλική Αγωγή. Έχει δημοσιεύσει βιβλία και επιστημονικά άρθρα σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά, ενώ έχει παρουσιάσει τη δουλειά της σε πολλά επιστημονικά συνέδρια. Είναι μέλος της επιτροπής Σεξουαλικής Αγωγής του Παγκόσμιου Οργανισμού για τη Σεξουαλική Υγεία.

[www.margaritagerouki.net](http://www.margaritagerouki.net)



Η Έλενα Βιταλάκη είναι πρώην εκπαιδευτικός πρωτοβάθμιας και ΕΔΙΠ Πανεπιστημίου Κρήτης. Έχει πτυχίο βασικών σπουδών στα Παιδαγωγικά από το Πανεπιστήμιο ΠΤΔΕ του Πανεπιστημίου Κρήτης (1994) και διδακτορικό δίπλωμα στο γνωστικό αντικείμενο της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας από το τμήμα Φιλοσοφικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης (2002). Επίσης, είναι κάτοχος

Μεταδιδακτορικού Τίτλου (2007) από το ΠΤΔΕ του Πανεπιστημίου Κρήτης. Τέλος, εξειδικεύεται στη Συμβουλευτική & Δεξιότητες Συμβουλευτικής στα πλαίσια της σχολικής εκπαίδευσης. Έχει δημοσιεύσει μελέτες γύρω από την ψυχοσωματική ανάπτυξη του παιδιού και έχει πλούσια διδακτική εμπειρία σε επιμορφώσεις εκπαιδευτικών και φοιτητών. Είναι επιστημονική συνεργάτης σε διάφορα προγράμματα.



Η Αθηνά Τριαματάκη είναι εκπαιδευτικός πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με βασικό πτυχίο στα Παιδαγωγικά στο Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης και μεταπτυχιακές σπουδές πάνω σε ζητήματα Τέχνης και Εκπαίδευσης στο Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του ίδιου Πανεπιστημίου. Είναι απόφοιτος του Εργαστηρίου Παιδαγωγικής Θεάτρου και Θεατρικού Παιχνιδιού του

Θεάτρου Ημέρας και εργάζεται ως δασκάλα. Έχει συμμετάσχει σε εκπαιδευτικά προγράμματα ειδικής αγωγής και μαθησιακών δυσκολιών καθώς και σε προγράμματα βιωματικής μάθησης και θεατρικού παιχνιδιού συνεργαζόμενη με Δήμους κι άλλους φορείς αλλά και ως σύνεδρος σε εκδηλώσεις παιδαγωγικού ενδιαφέροντος. Ασχολείται με τον εθελοντισμό, το θέατρο και τον χορό.



Η Δέσποινα Μαυράκη είναι δασκάλα Δημοτικού. Σπούδασε στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης, είναι απόφοιτη Γενικής Αγωγής του Διδασκαλείου Δημοτικής Εκπαίδευσης «Μαρία Αμαριώτου», με μεταπτυχιακή εξειδίκευση στην Εκπαίδευση Ενηλίκων και με επιμόρφωση σε μοριοδοτούμενα προγράμματα Σεξουαλικής Αγωγής και Ηγεσίας στην Εκπαίδευση. Συμμετέχει εθελοντικά στη διοργάνωση κοινωνικών κι

εκπαιδευτικών δράσεων στον Νομό Ρεθύμνης. Είναι ενεργό μέλος κι εθελόντρια στον Σύλλογο Εθελοντών Αιμοδοτών Ν. Ρεθύμνου «Δότες Ζωής», μέλος της Π.Ο.ΣΕ.Α.