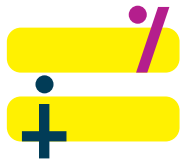


ΙΣΟΤΗΤΑ φύλων

απλά... μαθηματικά!

ΔΙΕΘΝΗΣ
ΑΜΝΗΣΤΙΑ





ΙΣΟΤΗΤΑ
Φύλων

απλά... μαθηματικά!

Prevent

Preventing
Gender based violence &
violence against Children

Ισότητα φύλων: απλά... μαθηματικά!

Αθήνα 2025

ISBN: 978-960-7250-15-5

Εκδότης: Διεθνής Αμνηστία - Ελληνικό Τμήμα

Συγγραφή, σύνθεση, επιμέλεια: Μάρω Γούναρη - Υπεύθυνη Εκπαίδευσης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα
Σχεδιασμός οδηγού: Παυλίνα Αλεξανδροπούλου

Το έργο «Ισότητα φύλων: απλά... μαθηματικά!» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος PREVENT, με φορέα υλοποίησης τη Διεθνή Αμνηστία - Ελληνικό Τμήμα και εταίρο την Κίνηση Πολιτών «Συνύπαρξη και Επικοινωνία στο Αιγαίο». Το πρόγραμμα «Preventing gender-based violence and violence against children» (PREVENT) έχει ως στόχο την πρόληψη και καταπολέμηση της έμφυλης βίας και της βίας κατά των παιδιών, μέσω της στήριξης Οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟΚοίΠ) στην Ελλάδα και στην Κύπρο που δραστηριοποιούνται σε αυτούς τους τομείς, καθώς και της ενίσχυσης των γνώσεων, των ικανοτήτων και της βιωσιμότητάς τους. Το PREVENT συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του προγράμματος Citizens, Equality, Rights and Values (CERV), το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το Κέντρο Στήριξης ΜΚΟ με συνολικό ποσό επιχορήγησης €2,3 εκ. Συντονιστής του PREVENT είναι το Ίδρυμα Μποδοσάκη (Ελλάδα), σε σύμπραξη με το Κέντρο Στήριξης ΜΚΟ (Κύπρος).

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό διανέμεται δωρεάν. Επιτρέπεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς και υπό τον όρο ότι αναφέρονται οι συγγραφείς, εκδότες και δικαιούχοι λοιπών δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας επί του βιβλίου.

Φορέας υλοποίησης:



Εταίρος:



Με τη συγχρηματοδότηση:



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, του Ίδρυματος Μποδοσάκη ή του Κέντρου Στήριξης ΜΚΟ. Η Ευρωπαϊκή Ένωση, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το Κέντρο Στήριξης ΜΚΟ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Εισαγωγή

Η έμφυλη ισότητα –δηλαδή η ισότιμη αντιμετώπιση όλων των ανθρώπων, ανεξαρτήτως φύλου– θα έπρεπε να είναι **«απλά μαθηματικά»**. Να αποτελεί, δηλαδή, ένα αυτονόητο θεμέλιο της εκπαίδευσης και της κοινωνικής ζωής, λυμένο και κοινώς αποδεκτό, όπως οι βασικές πράξεις αριθμητικής. Κι όμως, καθημερινά αποδεικνύεται ότι εξακολουθεί να είναι ένα σύνθετο και επίκαιρο ζητούμενο.



Οι αναπαραστάσεις για το φύλο εδραιώνονται ήδη από την παιδική ηλικία και συνδέονται με τις προσδοκίες για το πώς «πρέπει» να φέρεται ένα κορίτσι ή ένα αγόρι. Ενισχύονται μέσω των ΜΜΕ, των κοινωνικών δικτύων και, συχνά, του οικογενειακού περιβάλλοντος, με αποτέλεσμα τη διαώνιση στερεοτύπων, την κανονικοποίηση της ανισότητας και, σε αρκετές περιπτώσεις, την εκδήλωση κεκαλυμμένων ή και φανερών μορφών σεξιστικής βίας.

Η ισότητα των φύλων αποτελεί θεμελιώδη αρχή των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και προϋπόθεση για μια δημοκρατική, συμμετοχική και ασφαλή σχολική κοινότητα. Η **Διεθνής Αμνηστία** είναι ένας διεθνής οργανισμός που μάχεται για τα ανθρώπινα δικαιώματα και αγωνίζεται για την ισότητα των φύλων και την εξάλειψη της έμφυλης βίας. Η **Εκπαίδευση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα** αποτελεί βασικό πυλώνα των δράσεών της, καθώς είναι το θεμέλιο για την καλλιέργεια στάσεων που αντιστέκονται στη διάκριση, την παθητικότητα και τον φόβο.

Σύμφωνα με την UNESCO (2015, 2023) αλλά και την **Στρατηγική Ισότητας των Φύλων 2020–2025** της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (European Commission, 2020), η εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς και διακρίσεις λόγω φύλου:

- καλλιεργεί τον σεβασμό στην ταυτότητα και τη διαφορετικότητα,
- ενισχύει την ενσυναίσθηση,
- αποδομεί στερεοτυπικές αντιλήψεις και προκαταλήψεις.

Ο Εκπαιδευτικός Οδηγός

Ο εκπαιδευτικός οδηγός σχεδιάστηκε για να υποστηρίξει την προσπάθεια των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης να ενθαρρύνουν τους μαθητές και τις μαθήτριές τους να αναγνωρίζουν και να αποδομούν τα στερεότυπα, να ενισχύουν την κριτική σκέψη και την ενσυναίσθηση σε θέματα έμφυλης βίας, να αναπτύσσουν σεβασμό για την ταυτότητα και τη διαφορετικότητα, καθώς και να συμβάλλουν στη διαμόρφωση ενός ασφαλούς, συμπεριληπτικού και ανοιχτού σχολικού περιβάλλοντος για όλα τα άτομα.

Οι δραστηριότητες ακολουθούν συμβολικά τις τέσσερις βασικές πράξεις των μαθηματικών, αποτυπώνοντας τη λογική της σταδιακής οικοδόμησης:

+ **προσθέτω:**
γνώσεις, εμπειρίες, διαφορετικές οπτικές

+ **διαιρώ:** έννοιες, βήματα, δράσεις

× **πολλαπλασιάζω:**
ενέργειες και αισθήματα σεβασμού και αποδοχής
—όχι μόνο για εμένα, αλλά και για την κοινότητα

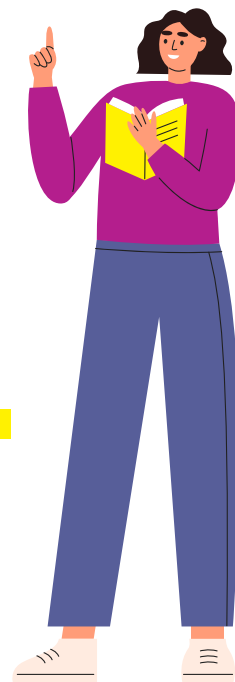
- **αφαιρώ:**
στερεότυπα, προκαταλήψεις, τοξικές συμπεριφορές

Με αυτόν τον τρόπο, οι δραστηριότητες του εκπαιδευτικού οδηγού δεν στοχεύουν απλώς στην ενημέρωση ή τη διδασκαλία, αλλά στη **μετασχηματιστική μάθηση**, δηλαδή να δημιουργήσουν εμπειρίες που ενθαρρύνουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να μάθουν, να αναστοχαστούν, να αλλάξουν οπτική και να δράσουν.



Σημείωμα για τους/τις Εκπαιδευτικούς

Οι δραστηριότητες του υλικού είναι βασισμένες στη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα και σχεδιασμένες με τις αρχές της βιωματικής και ομαδοσυνεργατικής μάθησης, με επίκεντρο τις μαθήτριες και τους μαθητές. Στόχος τους είναι να ενισχύσουν την ενεργό συμμετοχή, την ενσυναίσθηση και την κριτική σκέψη των παιδιών γύρω από ζητήματα φύλου, στερεοτύπων και ισότητας.



Η επιλογή και εφαρμογή των δραστηριοτήτων έγκειται στον/στην εκπαιδευτικό, ο/η οποίος/α καλείται:

- Να μελετήσει προσεκτικά το υλικό.
- Να επιλέξει τις κατάλληλες δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία, την ωριμότητα και τις ανάγκες των μαθητών και μαθητριών του/της.
- Να προσαρμόσει, αν χρειαστεί, τη διαδικασία, το λεξιλόγιο και τα παραδείγματα στο πλαίσιο της τάξης του/της.

Θέτουμε Όρια – Δημιουργούμε Ασφάλεια

Οι δραστηριότητες μπορεί να αναδείξουν προσωπικά βιώματα ή ευαισθησίες. Γι' αυτό:

- Διασφαλίζουμε ένα περιβάλλον σεβασμού, αποδοχής και εμπιστοσύνης.
- Δεν ζητάμε και δεν αφήνουμε χώρο σε προσωπικές εμπειρίες ή αποκαλύψεις. Εστιάζουμε σε υποθετικούς ρόλους, σενάρια και ομαδικές προσεγγίσεις.
- Εάν κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προκύψει κάποια πληροφορία που μας ανησυχεί, ακολουθούμε τη διαδικασία που προβλέπεται από τον σχολικό κανονισμό.

Κάθε μικρό βήμα μέσα στην τάξη μπορεί να συμβάλλει για να αλλάξει η κοινωνία και να φτάσουμε στο σημείο που να μπορούμε να πούμε:

ΙΣΟΤΗΤΑ Φύλων
απλά... μαθηματικά!





Δραστηριότητες

1. Το γυναικείο ζήτημα στον χώρο και τον χρόνο σελ. 7
2. Πρώτη φορά ... στην πολιτική σελ. 8
3. Γεννιόμαστε ή γινόμαστε; σελ. 9
4. Η βαλίτσα αποκαλύπτει σελ. 10
5. Οι λέξεις έχουν τη δική τους... σημασία! σελ. 11
6. ΝΑΙ στο... ΟΧΙ! σελ. 12
7. Δες με αλλιώς! σελ. 13
8. Μια οροφή από ... γυαλί σελ. 14
9. Ένα βήμα μπροστά σελ. 15
10. Τι κρύβει η οθόνη; σελ. 16
- 11α. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό (Α-Β Γυμνασίου) σελ. 17
- 11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό (Γ Γυμνασίου) σελ. 19
12. Τα όριά μου, τα όριά σου, τα όριά μας σελ. 21

1

• Το γυναικείο ζήτημα στον χώρο και τον χρόνο

Η δραστηριότητα δίνει την ευκαιρία στις μαθήτριες και τους μαθητές να «ταξιδέψουν» στην ιστορία του **γυναικείου κινήματος**, να γνωρίσουν σημαντικά ορόσημα και να αναστοχαστούν τη διαδρομή προς την ισότητα των φύλων.



περιγραφή



στόχος

- Να γνωρίσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες σημαντικά ορόσημα της ιστορίας του γυναικείου κινήματος και να αναπτύξουν κριτική σκέψη σχετικά με την εξέλιξη της ισότητας των φύλων.



υλικά

- Κάρτες με γεγονότα [Παράρτημα 1, σελ. 23-27]
- Βίντεο <https://www.europarl.europa.eu/topics/el/article/20210225STO98706/istoriki-anadromi-ta-orosima-ston-agona-tis-ee-gia-ta-dikaiomata-ton-gunaikon>

βήματα υλοποίησης

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και παίρνουν κάρτες με τα ιστορικά γεγονότα.
- Τοποθετούν τα γεγονότα στη σωστή χρονική σειρά.
- Συζητούν: *Ποιο γεγονός θεωρείτε πιο καθοριστικό; Υπάρχει κάποιο που σας εκπλήσσει; Γιατί;*
- Επιλέγουν ένα ή δύο γεγονότα και εμβαθύνουν: *Τι συνέβαινε τότε στην κοινωνία; Ποιο εμπόδιο ξεπεράστηκε; Ποιες φωνές ακούστηκαν και ποιες όχι;*
- Γίνονται σύντομες παρουσιάσεις στην τάξη.
- Συζητούν ποια εμπόδια παραμένουν σήμερα (π.χ. μισθολογικά χάσματα, γυάλινη οροφή, έμφυλη βία).
- Καταγράφουν στερεότυπα και προκαταλήψεις που εξακολουθούν να περιορίζουν τις γυναίκες.
- Προβάλλεται το **βίντεο** με ορόσημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα δικαιώματα των γυναικών. Τα παιδιά δημιουργούν τις δικές τους καρτέλες και τις προσθέτουν στην ιστορική γραμμή. Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια που εξακολουθούν να υφίστανται στην επίτευξη πλήρους ισότητας των φύλων στην Ευρώπη;



ΠΡΟΣΘΕΣΗ

ΔΙΑΙΡΕΣΗ

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

3.

Γεννιόμαστε ή γινόμαστε;

Οι μαθητές και οι μαθήτριες καλούνται να διερευνήσουν τη διαφορά μεταξύ **βιολογικού** και **κοινωνικού** φύλου και να συνειδητοποιήσουν ότι πολλές απόψεις που διαμορφώνουμε για το φύλο δεν βασίζονται στα βιολογικά χαρακτηριστικά μας, αλλά έχουν διαμορφωθεί από τις προσδοκίες που έχει διαμορφώσει η κοινωνία για τα φύλα.



περιγραφή



+ στόχος

- Τα παιδιά να κατανοήσουν τι είναι το βιολογικό και τι το κοινωνικό φύλο, να εντοπίσουν στερεότυπα και περιοριστικές αντιλήψεις, να τις αμφισβητήσουν και να ενισχύσουν τον σεβασμό και την αποδοχή.

+ υλικά

- Κάρτες με δηλώσεις [Παράρτημα 3, σελ. 31-38]
- Δύο σημεία στην τάξη:
 - Με αυτό γεννιόμαστε → βιολογικό
 - Αυτό μας το έμαθαν → κοινωνικό
- Χαρτί & μαρκαδόροι για την αφίσα

βήματα υλοποίησης

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και μοιράζονται τις κάρτες, ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων.
- Η κάθε ομάδα αποφασίζει: *Είναι κάτι με το οποίο γεννιόμαστε (βιολογικό φύλο) ή Κάτι που γινόμαστε (κοινωνικό φύλο)*
- Ορίζουμε δύο σημεία στην τάξη (ένα για το βιολογικό φύλο και ένα για το κοινωνικό) και τα παιδιά τοποθετούν τις καρτέλες αντίστοιχα.

- Διασαφηνίζουμε τις έννοιες «βιολογικό φύλο» και «κοινωνικό φύλο».
- Συζητάμε με τα παιδιά:
*Πώς καταλήξατε στη συγκεκριμένη ταξινόμηση;
Υπήρξε κάποια κάρτα που σας προβλημάτισε; Ποια ήταν αυτή;
Πώς αντιλαμβάνεστε την έννοια του κοινωνικού και βιολογικού φύλου;*

- Εστιάζουμε στο κοινωνικό φύλο
- Συζητάμε με τα παιδιά:
*Πώς αισθάνεστε για αυτές τις κοινωνικές παραδοχές;
Πώς επηρεάζουν τέτοιου είδους πεποιθήσεις τη ζωή και τις επιλογές μας;
Υπάρχει κάποια κοινωνική παραδοχή που πιστεύετε ότι δεν είναι σωστή;
Ποιες από αυτές θα θέλατε να αφαιρέσουμε; Γιατί;*

- Τα παιδιά φτιάχνουν μια αφίσα για το βιολογικό και το κοινωνικό φύλο και την αναρτούν στην τάξη τους ή το σχολείο.



ΔΙΑΙΡΕΣΗ

ΠΡΟΣΘΕΣΗ

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

ΠΟΛΥΜΑΘΗΣΙΑΣΜΟΣ

4. Η βαλίτσα αποκαλύπτει



Οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από την παρατήρηση αντικειμένων σε βαλίτσες, ανακαλύπτουν **έμφυλα στερεότυπα** που σχετίζονται με αντικείμενα, ενδιαφέροντα και προτιμήσεις. Με συζήτηση και αναστοχασμό, αφαιρούν τα στερεότυπα και προωθούν την αποδοχή της πολυμορφίας και της ελεύθερης επιλογής ανεξαρτήτως φύλου.

περιγραφή



+ στόχος

- Να αναγνωρίσουν έμφυλα στερεότυπα στην καθημερινότητα.
- Να κατανοήσουν πώς αυτά διαμορφώνουν τις έμφυλες ταυτότητες.
- Να ενθαρρυνθούν να κάνουν επιλογές πέρα από τα στερεότυπα.

+ υλικά

- Κάρτες με βαλίτσες [Παράρτημα 4, σελ. 39-41]
- Κάρτες κατόχων [Παράρτημα 4, σελ. 42]

βήματα υλοποίησης

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και παίρνουν μια «βαλίτσα», η οποία περιέχει διάφορα αντικείμενα.
- Συζητάμε: *Η βαλίτσα νομίζετε ότι ανήκει σε άνδρα ή γυναίκα; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;*

- Αποκαλύπτουμε το φύλο του/της κατόχου.
- Σε περίπτωση που δεν ήταν εκείνο που αρχικά φαντάστηκαν τα παιδιά αναθεωρούν τις απαντήσεις τους και συζητούν ποιες από τις αρχικές τους σκέψεις ήταν στερεοτυπικές και γιατί.
- Κάθε ομάδα σημειώνει τα στερεότυπα που αναγνώρισε και «τα αφαιρεί».

- Τα παιδιά προσδιορίζουν τι είναι τα στερεότυπα φύλου και πώς επηρεάζουν τις επιλογές μας στην καθημερινότητα (π.χ. γιατί θεωρούμε το ροζ «για τα κορίτσια»).
- Παρουσιάζεται η έννοια της πολυμορφίας και ότι οι επιλογές δεν πρέπει να περιορίζονται από το φύλο.

- Κάθε παιδί φτιάχνει τη δική του «βαλίτσα» σε χαρτί, ζωγραφίζοντας ή γράφοντας 4-5 αντικείμενα που της/του αρέσουν.
- Οι «βαλίτσες» μαζεύονται και ανακατεύονται.
- Τα παιδιά επιλέγουν στην τύχη μια βαλίτσα που δεν είναι δική τους και παρατηρούν τα αντικείμενα.
- Προσπαθούν να μαντέψουν σε ποιον/ποια μπορεί να ανήκει.



ΔΙΑΙΡΕΣΗ

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

ΠΡΟΣΘΕΣΗ

ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

5. Οι λέξεις έχουν τη δική τους... σημασία!

Οι μαθητές και οι μαθήτριες διερευνούν πώς οι λέξεις και οι εκφράσεις μπορεί να κρύβουν στερεότυπα και σεξιστικές αντιλήψεις. Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν, να κατηγοριοποιούν και να αποδομούν τον **σεξιστικό λόγο**, προτείνοντας ισότιμες και συμπεριληπτικές εναλλακτικές. Η δραστηριότητα συμβάλλει στην καλλιέργεια κριτικής σκέψης και στάσης σεβασμού απέναντι στα φύλα.

σύμφωνες
όλες
όλοι
σύμφωνοι

περιγραφή

+

στόχος

- Να αναγνωρίζουν σεξιστικές λέξεις και φράσεις.
- Να κατανοούν πώς ο λόγος ενισχύει στερεότυπα για τα φύλα.
- Να προτείνουν και να χρησιμοποιούν συμπεριληπτικές εκφράσεις.

Α

υλικά

- Κείμενο
[Παράρτημα 5, σελ. 43]

μαθήτρια μαθητής

Πολλές φορές, ακόμα και από τα κορίτσια, διατυπώνεται η άποψη ότι είναι υπερβολή να θεωρούμε τις λέξεις σεξιστικές. Σε αυτήν την περίπτωση μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το θηλυκό γένος στη θέση του αρσενικού (π.χ. όλες οι μαθήτριες να έρθουν αύριο στις 9 ή όλες είμαστε σύμφωνες) και να ρωτήσουμε τα παιδιά πώς αισθάνονται.

* Συμπληρωματικά, όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε στη Δραστηριότητα 2 (σελ. 8), στα επαγγέλματα κύρους είθισται ακόμα να χρησιμοποιούμε την κατάληξη του αρσενικού, π.χ πρόεδρος, βουλευτής αντί προεδρίνα, βουλευτρια κ.α.

βήματα υλοποίησης

- ΔΙΑΙΡΕΣΗ
- Οι μαθητές και οι μαθήτριες χωρίζονται σε ομάδες και τους/τις δίνεται το κείμενο. Συζητάμε τι σημαίνει σεξιστικός λόγος: λέξεις που κάνουν διάκριση ή περιορίζουν βάσει φύλου. Τα παιδιά αναζητούν και εντοπίζουν στο κείμενο λέξεις και φράσεις που θεωρούν σεξιστικές.

- ΠΡΟΣΘΕΣΗ
- Ζητάμε από κάθε ομάδα να ταξινομήσει τις λέξεις και φράσεις σε κατηγορίες σεξιστικού λόγου, όπως για παράδειγμα:
Χρήση αρσενικού γένους για αναφορά σε όλα τα φύλα
Κατάληξη αρσενικού γένους σε επαγγέλματα
Αγνόηση του θηλυκού φύλου
Χρήση των λέξεων «άνθρωπος» και «παιδί» με έμφυλη φόρτιση
Αρνητικοί ή θετικοί χαρακτηρισμοί με βάση το φύλο

- ΑΦΑΙΡΕΣΗ
- Οι ομάδες καλούνται να αντικαταστήσουν τις σεξιστικές λέξεις ή φράσεις με συμπεριληπτικές, ώστε το κείμενο να εκφράζει σεβασμό προς όλα τα φύλα.
 - Συγκρίνουμε τα δύο κείμενα και συζητάμε για το πώς, φαινομενικά, «αθώες» λέξεις ενισχύουν έμφυλα στερεότυπα.

ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- Συζητούν και καταγράφουν άλλες σεξιστικές λέξεις ή φράσεις που έχουν ακούσει ή χρησιμοποιήσει.
- Προτείνουν τρόπους να τις μετασχηματίσουν σε συμπεριληπτικό λόγο.
- Συντάσσουν αίτημα προς τη Διεύθυνση του σχολείου, ζητώντας στις ανακοινώσεις και τα έγγραφα να χρησιμοποιείται, αν δε γίνεται ήδη, συμπεριληπτικός λόγος.

6. ΝΑΙ στο... ΟΧΙ!

Οι μαθητές και οι μαθήτριες εξερευνούν την έννοια της συναίνεσης και τη σημασία του να λέμε «ναι» ή «όχι» με αυτοπεποίθηση. Αναγνωρίζουν καταστάσεις στις οποίες χρειάζεται να θέτουν όρια και να σέβονται τα όρια των άλλων.



περιγραφή

στόχος

Οι μαθήτριες και οι μαθητές:

- Να κατανοήσουν πότε το «ναι» είναι σημαντικό και πότε πρέπει να πουν «όχι».
- Να μάθουν να λένε με αυτοπεποίθηση το «ναι» και το «όχι».
- Να αναπτύξουν σεβασμό προς τα όρια των άλλων και τη σημασία της συναίνεσης.

υλικά

- Καρτέλες με καταστάσεις [Παράρτημα 6, σελ. 44-49]
- Χαρτί του μέτρου ή πίνακας
- Μαρκαδόροι

βήματα υλοποίησης



ΠΡΟΣΘΕΣΗ

- Συζητάμε με τα παιδιά για την έννοια της συναίνεσης: *τι σημαίνει, πότε τη ζητάμε, γιατί είναι σημαντική.*
- Συνδέουμε την έννοια της συναίνεσης με παραδείγματα από την καθημερινή ζωή (π.χ. άδεια γονέων για τηλεόραση, βόλτα, παιχνίδι).



ΔΙΑΙΡΕΣΗ

- Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες.
- Δίνουμε σε κάθε ομάδα καρτέλες με διάφορες καταστάσεις.
- Οι ομάδες συζητούν και αποφασίζουν αν είναι σωστό να πουν «Ναι» ή «Όχι» – και γιατί.



ΑΦΑΙΡΕΣΗ

- Οι ομάδες παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους.
- Συζητάμε ποιες συμπεριφορές ή πράξεις πρέπει να αφαιρέσουμε (π.χ. πίεση, παραβίαση προσωπικών ορίων, αδιαφορία για το «όχι»).
- Συζητάμε πώς νιώθουμε όταν λείπουν τέτοιες συμπεριφορές.



ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

- Οι ομάδες προτείνουν κανόνες που θα ενισχύσουν τον σεβασμό στη συναίνεση και θα βοηθήσουν όλους και όλες να αισθάνονται ασφαλείς.
- Καταγράφουν τους κανόνες και τους αναρτούν στην τάξη.

• Δες με αλλιώς!

Μέσα από χαρακτήρες των κόμικς, ταινιών ή/ και των παραμυθιών, οι μαθητές και οι μαθήτριες εξερευνούν στερεότυπα που βασίζονται στην εμφάνιση, το φύλο και την κοινωνική ταυτότητα. Ασκούνται να αποδομούν την πρώτη εντύπωση και να ανακαλύπτουν την πολυπλοκότητα κάθε ανθρώπου. Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν κριτικά και δημιουργικά, συνδέοντας τους φανταστικούς ρόλους με **ζητήματα ταυτότητας και προκαταλήψεων στην καθημερινότητα.**



+ στόχος

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- Εντοπίζουν στερεότυπα που βασίζονται στην εμφάνιση, την κοινωνική ταυτότητα και το φύλο.
- Κατανοούν ότι η πρώτη εντύπωση για έναν άνθρωπο μπορεί να είναι λανθασμένη.
- Αποδομούν στερεότυπα και διερευνούν την πολυπλοκότητα του αληθινού χαρακτήρα κάθε ανθρώπου.

Α υλικά

- Κάρτες χαρακτήρων [Παράρτημα 7, σελ. 50-51]
- Χαρτί, μαρκαδόροι

βήματα υλοποίησης

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες με στόχο να πραγματοποιήσουν μια άσκηση δημιουργικής γραφής, έχοντας ως βάση χαρακτήρες από ταινίες, κόμικς και παραμύθια.
- Η επιλογή των χαρακτήρων και των ιστοριών γίνεται από τα ίδια τα παιδιά (στο Παράρτημα 7 υπάρχουν κάποιες ιδέες).
- Η κάθε ομάδα επιλέγει τους χαρακτήρες και τις ιστορίες που θα αξιοποιήσει. Προτείνονται δύο παραλλαγές:
 1. Επιλέγεται μια ιστορία, προσδιορίζονται οι χαρακτήρες και αλλάζουμε τους ρόλους ή/και την προσωπικότητά τους: π.χ. στη *Σταχτοπούτα* ο πρίγκηπας καταπιέζεται από τους γονείς του και η Σταχτοπούτα με τις αστείες αδερφές της τον βοηθούν να χειραφετηθεί, ή στον *Μπάτμαν*, ο ομώνυμος ήρωας από αδιάφθορος και σοβαρός γίνεται παραβατικός και αστείος και, αντίστοιχα, ο Τζόκερ γίνεται ο υπερασπιστής του νόμου.
 2. Επιλέγονται χαρακτήρες από διαφορετικές ιστορίες, αλλάζουμε τον χαρακτήρα τους και δημιουργούμε μια δική μας ιστορία: π.χ. Η Wednesday αποφασίζει να μάθει ξόρκια στο Hogwarts, με πρόθεση να κάνει το σχολείο πιο... τρομακτικά οργανωμένο. Ο Harry Potter, όμως, ασχολείται μόνο με TikTok. Η τάξη καταλήγει σε απόλυτο χάος.
- Τα παιδιά διαβάζουν τις ιστορίες τους και συζητάμε:

Πώς ένιωσαν όταν οι χαρακτήρες τους άλλαξαν προσωπικότητα και ρόλο; Μπορεί κάτι αντίστοιχο να συμβαίνει και στην καθημερινή ζωή; Έχουν ποτέ ανακαλύψει ότι μια πρώτη εντύπωση μπορεί να είναι διαφορετική από την πραγματικότητα;
- Συνδέουμε τη δραστηριότητα με το διαδίκτυο:

Πόσο συχνά στο διαδίκτυο δείχνουμε κάτι που δεν είναι όλη η αλήθεια; Η εικόνα που έχουμε για άλλα άτομα μέσα από stories, selfies, προφίλ είναι πάντα αληθινή; Πώς μπορούμε να αποφύγουμε να εξαπατηθούμε;



ΔΙΑΙΡΕΣΗ

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

ΠΡΟΣΘΕΣΗ

ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

Μια οροφή από ... γυαλί

Οι μαθητές και οι μαθήτριες ανακαλύπτουν με ποιον τρόπο τα στερεότυπα φύλου περιορίζουν τις επαγγελματικές επιλογές και πώς η «**γυάλινη οροφή***» εμποδίζει, κυρίως τις γυναίκες, να φτάσουν σε θέσεις κύρους.

* η **γυάλινη οροφή** είναι τα εμπόδια που, ενώ δεν φαίνονται, υπάρχουν και περιορίζουν τις επαγγελματικές επιλογές και φιλοδοξίες, κυρίως των γυναικών



+

στόχος

- Να εντοπίσουν τα έμφυλα στερεότυπα στα επαγγέλματα.
- Να κατανοήσουν την έννοια της «γυάλινης οροφής».
- Να συνειδητοποιήσουν ότι όλα τα επαγγέλματα μπορούν να ασκηθούν από όλες και όλους, ανεξάρτητα από το φύλο.

Α

υλικά

- Κάρτες με επαγγέλματα (π.χ. οδηγός, χειρουργός) [Παράρτημα 8, σελ. 52-55]
- Κάρτες με την ταυτότητα επαγγελματιών [Παράρτημα 8, σελ. 56-59]

βήματα υλοποίησης

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και παίρνουν κάρτες, στις οποίες αποτυπώνονται επαγγέλματα. Κάθε ομάδα προσπαθεί να διακρίνει τα αντικείμενα ανάλογα με το αν τα θεωρεί «ανδρικά», «γυναικεία» ή και για τα δύο φύλα (αν προκύψει ως επιλογή από τα παιδιά). Δίνουμε πολύ λίγο χρόνο (π.χ. 2 λεπτά), για να λειτουργήσουν τα παιδιά αυθόρμητα, οπότε να αναδειχθούν και τα στερεότυπα. Ζητάμε από τα παιδιά να αιτιολογήσουν τις επιλογές τους.

- Με τη χρήση του διαδραστικού πίνακα, κάθε υπερσύνδεσμος αποκαλύπτει την πραγματική ταυτότητα των επαγγελματιών. Αν δεν υπάρχει πίνακας, διαβάζουμε τις κάρτες με τα στοιχεία. Οι μαθητές και οι μαθήτριες συγκρίνουν τις αρχικές τους επιλογές με την πραγματικότητα. Συζητάμε:

*Πώς νιώσατε όταν η πραγματικότητα ήταν διαφορετική από την εκτίμησή σας;
Ποιος/α επαγγελματίας σας εξέπληξε περισσότερο;
Γιατί κάνατε τις αρχικές σας επιλογές;
Ποια στερεότυπα εντοπίσατε;*

- Αναφέρουμε στα παιδιά ότι η δραστηριότητα ονομάζεται «**Μια οροφή από ... γυαλί**» και τους ζητάμε να εκφράσουν πώς το αντιλαμβάνονται. Συζητάμε:

*Τι σημαίνει για εσάς η «γυάλινη οροφή»;
Γιατί πιστεύετε ότι είναι «γυάλινη»;
Ποια άτομα πλήττονται περισσότερο; Οι γυναίκες ή οι άνδρες;
Πώς θα νιώθατε αν κάτι σας εμποδίζει να φτάσετε τους στόχους σας;*

- Τα παιδιά δημιουργούν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο με τα συγκεκριμένα ή/και άλλα επαγγέλματα και πραγματοποιούν έρευνα στο σχολείο και στο οικογενειακό τους περιβάλλον αναφορικά με το ποια επαγγέλματα είναι «ανδρικά», «γυναικεία» ή «και για τα δύο φύλα».
- Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να ανακοινωθούν στο σχολείο και να αναρτηθούν στη σχολική ιστοσελίδα.

ΔΙΑΙΡΕΣΗ



ΑΦΑΙΡΕΣΗ



ΠΡΟΣΘΕΣΗ



ΠΟΛΥΠΛΗΘΙΣΜΟΣ



Ένα βήμα μπροστά

* Η δραστηριότητα είναι παραλλαγή αντίστοιχης δραστηριότητας που βρίσκεται στην ελληνική έκδοση του εγχειριδίου COMPASS – Εκπαίδευση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα για Νέους (έκδοση: Συμβούλιο της Ευρώπης, μετάφραση: ΜΚΟ ΑΡΣΙΣ)

Οι μαθητές και οι μαθήτριες παίρνουν ρόλους από διαφορετικές κοινωνικές, πολιτισμικές και έμφυλες ταυτότητες. Ανάλογα με συγκεκριμένες δηλώσεις, κάνουν ένα βήμα μπροστά ή μένουν στη θέση τους. Στόχος είναι να συνειδητοποιήσουν πόσο διαφορετικές είναι οι **αφετηρίες** και οι **ευκαιρίες** που έχει ο καθένας/η καθεμία λόγω στερεοτύπων, διακρίσεων και προκαταλήψεων.

Στόχος

Οι μαθητές και οι μαθήτριες να:

- Αναγνωρίσουν πώς τα έμφυλα και κοινωνικά στερεότυπα επηρεάζουν τις ευκαιρίες στη ζωή.
- Κατανοήσουν ότι οι ανισότητες δεν οφείλονται μόνο στις ικανότητες, αλλά και σε κοινωνικά εμπόδια και ατομικά χαρακτηριστικά.
- Συζητήσουν τρόπους για μια πιο δίκαιη και συμπεριληπτική κοινωνία

Ύλικά

- Κάρτες ρόλων [Παράρτημα 9, σελ. 60-63]
- Δηλώσεις [Παράρτημα 9, σελ. 64-67]

Χρειάζεται
μεγάλος χώρος

π.χ. αίθουσα
πολλαπλών χρήσεων

Βήματα υλοποίησης

- Δίνουμε σε κάθε μαθητή και μαθήτρια από έναν ρόλο.
- Ζητάμε να σκεφτούν πώς νιώθουν «μπαίνοντας» σε αυτόν τον ρόλο.

- Εξηγούμε ότι η γραμμή εκκίνησης είναι κοινή.
- Διαβάζουμε μία-μία τις δηλώσεις.
- Όποιο παιδί θεωρεί ότι η δήλωση ισχύει για τον ρόλο του, κάνει ένα βήμα μπροστά.
- Αν όχι, μένει στη θέση του.

- Οι μαθήτριες και οι μαθητές παρατηρούν πού βρίσκονται σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά. Συζητάμε:
*Πώς νιώσατε όταν μείνατε πίσω ή προχωρήσατε μπροστά;
Ποιοι παράγοντες έκριναν τη θέση σας;
Ποιες στερεοτυπικές αντιλήψεις επηρεάζουν το μέλλον κάποιου/ας;
Τι μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε αυτές τις αποστάσεις;*

- Τα παιδιά προτείνουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να «πολλαπλασιάσουν» οι ευκαιρίες για όλους/ες.
- Καταγράφουν την ιδέα τους σε ένα χαρτάκι και την παρουσιάζουν προφορικά.
- Συγκεντρώνουμε όλες τις ιδέες σε έναν πίνακα με τίτλο: «Όλοι και Όλες Μπροστά!».
- Συζητάμε πώς μπορούμε να κάνουμε αυτές τις ιδέες σε πράξη στο σχολείο ή στην καθημερινή μας ζωή.

10. Τι κρύβει η οθόνη;

Οι μαθήτριες και οι μαθητές μέσα από σενάρια αναγνωρίζουν τις μορφές του **διαδικτυακού εκφοβισμού**, αντιλαμβάνονται τις συνέπειές του και διερευνούν τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης.



περιγραφή

+ στόχος

- Να αναγνωρίσουν τις μορφές ψηφιακής βίας και παρενόχλησης που βασίζονται στο φύλο (π.χ. σεξιστικός διαδικτυακός εκφοβισμός, σεξουαλική παρενόχληση, στοχοποίηση με βάση το φύλο).
- Να ευαισθητοποιηθούν για τις ιδιαίτερες συνέπειες που έχει η έμφυλη βία στο διαδίκτυο, κυρίως για κορίτσια και γυναίκες.
- Να κατανοήσουν τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις που τροφοδοτούν την έμφυλη βία στο ψηφιακό περιβάλλον.
- Να ενδυναμωθούν να μιλήσουν, να προστατευτούν και να υποστηρίξουν άλλους/ες, ειδικά σε περιπτώσεις έμφυλης βίας.

Αυτικά

- Κάρτες με σενάρια cyberbullying [Παράρτημα 10, σελ. 68-69]
- Κάρτες με μορφές βίας [Παράρτημα 10, σελ. 70-71]

βήματα υλοποίησης

- Χωρίζουμε την τάξη σε ομάδες.
- Μοιράζουμε σε κάθε ομάδα κάρτες με σενάρια και τύπους ψηφιακού εκφοβισμού.

- Κάθε ομάδα συσχετίζει το σενάριό της με τον τύπο ψηφιακού εκφοβισμού.
- Συζητάμε ποιες συμπεριφορές ή προκαταλήψεις οδηγούν στον ψηφιακό εκφοβισμό: Π.χ. «*Η ιδέα ότι κάποιου/ες είναι καλύτεροι/ες από άλλους*», «*Η πίεση να είσαι 'τέλειος/α' στα social media*», «*Η σκέψη ότι το να κοροϊδεύεις διαδικτυακά δεν κάνει ζημιά*», «*Η σιωπή και η αδιαφορία των άλλων που επιτρέπουν κακόβουλες συμπεριφορές να συνεχίζονται*».

- Εντοπίζουμε τα αρνητικά αποτελέσματα και τις συνέπειες του εκφοβισμού: Π.χ. φοβία, μοναξιά, μείωση αυτοπεποίθησης, απομόνωση, άγχος, ακόμη και αυτοτραυματισμός ή αποχή από το σχολείο.
- Αφαιρούμε στερεότυπα που δυσκολεύουν την αντιμετώπιση: Π.χ. «*Είναι αδυναμία να ζητήσεις βοήθεια*», «*Φταίει το θύμα για τον εκφοβισμό*», «*Δε χρειάζεται να παίρνουμε και τόσο στα σοβαρά τα σχόλια στο διαδίκτυο*», «*Αν το αποκαλύψουμε, θα μας κοροϊδεύουν*».

- Τα παιδιά δημιουργούν ένα «**Ψηφιακό Συμβόλαιο Ασφάλειας**» με κανόνες και προτάσεις για το σχολείο.
- Αναζητούν στο διαδίκτυο φορείς και γραμμές υποστήριξης που ενημερώνουν για τον ψηφιακό εκφοβισμό και προστατεύουν θύματα ψηφιακής βίας.

ΔΙΑΙΡΕΣΗ

ΠΡΟΣΘΕΣΗ

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

11α. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό



Η δραστηριότητα βοηθά τα παιδιά, μέσα από την αναλογία με το παγόβουνο, να αναγνωρίσουν καταστάσεις που μπορεί να φαίνονται «αθώες» ή «αστείες», αλλά στην πραγματικότητα πληγώνουν, αποκλείουν ή κάνουν κάποιους/ες να νιώθουν άβολα ή λιγότερο ικανοί/ες.

στόχος

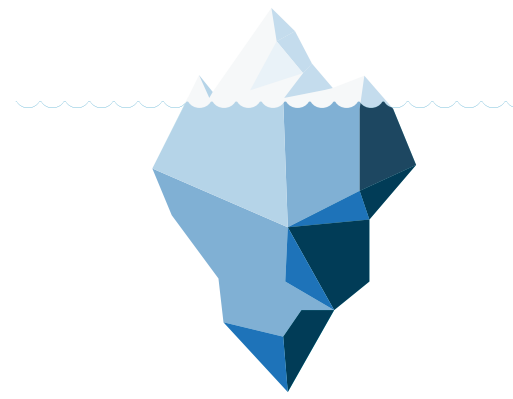
Τα παιδιά:

- Μαθαίνουν να ξεχωρίζουν συμπεριφορές που φαίνονται ασήμαντες, αλλά μπορεί να πληγώνουν.
- Κατανοούν με ποιον τρόπο πώς αυτές οι συμπεριφορές επηρεάζουν το κάθε παιδί, αλλά και την τάξη και το σχολείο.
- Εξασκούνται στο να μιλούν όταν κάτι τους φαίνεται άδικο ή βίαιο.
- Αναπτύσσουν ενσυναίσθηση και γίνονται παρατηρητές και παρατηρήτριες με φωνή.

υλικά

- Κάρτες περιστατικών [Παράρτημα 11, σελ. 72-76]





βήματα υλοποίησης

- Σχεδιάζουμε στον πίνακα ή σε χαρτί ένα παγόβουνο (με το πάνω μέρος να φαίνεται και το κάτω να είναι βυθισμένο) και ζητάμε από τα παιδιά να εξηγήσουν τι ξέρουν για το παγόβουνο.
Εξηγούμε πως όπως και στο παγόβουνο, κάποιες συμπεριφορές φαίνονται, και κάποιες άλλες, αν και είναι αόρατες, πληγώνουν.
- Κατανομή κάρτας/περιστατικού σε ομάδες ή дуάδες:
Παραδείγματα
- Ερωτήσεις για καθοδήγηση:
*Θέλετε να προσθέσετε και άλλα περιστατικά;
Αυτό που διαβάσατε, πώς σας φάνηκε;
Θα έκανε κάποιο παιδί να νιώσει άβολα;*
- Συζήτηση στην ολομέλεια:
*Οι ομάδες διαβάζουν το περιστατικό τους, λένε αν το θεωρούν «ορατό» ή «αόρατο» και γιατί.
Τοποθετούν την κάρτα πάνω ή κάτω από την επιφάνεια του παγόβουνο.*

ΔΙΑΙΡΕΣΗ



- Παρατηρούμε το παγόβουνο και συζητάμε. Ενδεικτικές ερωτήσεις:
*Υπήρξε κάποια κάρτα που σας μπέρδεψε ή δεν ήσασταν σίγουροι/ες αν είναι βία;
Υπάρχει κάτι που μοιάζει μικρό ή “αστείο”, αλλά στην πραγματικότητα πληγώνει;
Ποια συμπεριφορά νομίζετε ότι συχνά περνά απαρατήρητη;
Πώς θα νιώσει αυτός ή αυτή που το αντιμετωπίζει;*
- Τέλος, αφαιρούμε μαζί αρνητικές συμπεριφορές, όπως:
*«Σιγά, δεν έγινε τίποτα».
«Έτσι κάνουν τα αγόρια/κορίτσια».
«Πώς κάνεις έτσι; Ήταν απλά πλάκα».*

ΑΦΑΙΡΕΣΗ



- Διερευνούμε με τα παιδιά με ποιον τρόπο μπορούμε να παρέμβουμε;
*Αν κάποιος τα ακούει αυτά ξανά και ξανά, πώς νιώθει;
Τι θα μπορούσαμε να πούμε σε κάποιον/κάποια που λέει κάτι που πληγώνει;
Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε κάποιον που νιώθει άσχημα;*



- Φτιάχνουμε «κωδικό ασφαλείας» ή σύνθημα:
Π.χ. «Στοπ! Ως εδώ!», «Όριο!» – δηλαδή μια λέξη που δηλώνει ότι κάποιος/κάποια ένιωσε άβολα και σταματάει το αστείο ή τη συμπεριφορά.
- Συμβόλαιο σεβασμού:
Η τάξη διαμορφώνει από κοινού ένα «συμβόλαιο», ένα σύνολο κανόνων συμπεριφοράς, με βάση όσα συζητήθηκαν.



ΠΡΟΣΘΕΣΗ

ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό



Η δραστηριότητα εξερευνά τις «αόρατες» μορφές έμφυλης βίας και διακρίσεων, όπως τα σεξιστικά σχόλια και τα στερεότυπα, που συχνά θεωρούνται «αθώα» ή «αστεία». Μέσα από την εικόνα του παγόβουνου και ανάλυση περιστατικών, οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν τη σύνδεση αυτών των συμπεριφορών με τη γενικότερη κουλτούρα βίας και μαθαίνουν να παρεμβαίνουν ή παρατηρητές και παρατηρήτριες.

περιγραφή

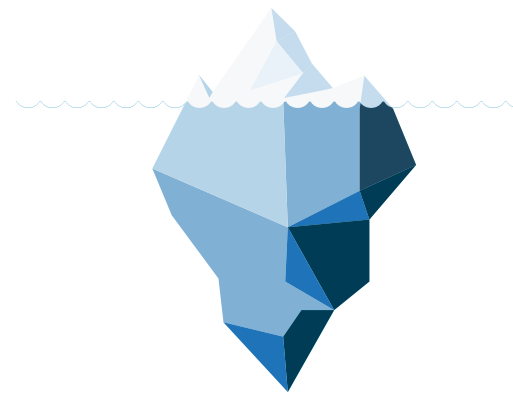
στόχος

- Να αναγνωρίσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τις μη ορατές μορφές έμφυλης βίας και διακρίσεων.
- Να κατανοήσουν τη σύνδεση ανάμεσα σε «αθώα» σχόλια, ανέκδοτα και συμπεριφορές με την ενίσχυση της κουλτούρας βίας.
- Να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης και παρέμβασης ως παρατηρητές και παρατηρήτριες.

υλικά

- Κάρτες με περιστατικά (στερεότυπα, σεξιστικά ανέκδοτα, σεξιστικές εκφράσεις) [Παράρτημα 11, σελ. 77-79]
- Κάρτες με την ονομασία και τον ορισμό διαφορετικών μορφών βίας [Παράρτημα 11, σελ. 80-82]





βήματα υλοποίησης

ΔΙΑΙΡΕΣΗ

- Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι θα μιλήσουμε για το παγόβουνο της βίας. Ρωτάμε πώς το αντιλαμβάνονται (η κορυφή είναι στην επιφάνεια της θάλασσας, αλλά το μεγαλύτερο κομμάτι του κρύβεται κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας, υπάρχει αλλά δεν είναι ορατό).
- Ζητάμε από ένα παιδί να σκισάρει στον πίνακα (ή σε χαρτί μέτρου) ένα παγόβουνο.
- Ζητάμε από τα παιδιά να αναφέρουν ορατές μορφές έμφυλης βίας (σωματική, λεκτική, ψυχολογική κακοποίηση, σεξουαλική παρενόχληση, βιασμός, γυναικοκτονία/φόνος). Τις τοποθετούν στην ορατή πλευρά του παγόβουνο.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

- Τα παιδιά ονοματίζουν την προβληματική συμπεριφορά με τη βοήθεια των αντίστοιχων καρτών και τις τοποθετούν στο αόρατο μέρος του παγόβουνο.
- Μοιράζουμε τα παιδιά σε δυάδες και δίνουμε από μία κάρτα με περιστατικά κρυμμένης βίας, χωρίς να την αποκαλύψουμε.
- Ζητάμε να διαβάσουν την κάρτα τους και να σκεφτούν αν εκείνο που αναγράφεται φαίνεται προβληματικό.
- Ζητάμε από την κάθε ομάδα, αφού διαβάσει στην ολομέλεια την κάρτα της, να αιτιολογήσει εάν πιστεύει ότι κρύβεται μια τοξική συμπεριφορά ή όχι.
- Βοηθάμε τα παιδιά που δεν έχουν καταλάβει το πρόβλημα να το εντοπίσουν είτε μέσα από ερωτήσεις είτε με τη συμβολή των συμμαθητών και συμμαθητριών τους.

ΠΡΟΣΘΕΣΗ

- Προσθέτουμε, αν προκύψουν από την τάξη, επιπλέον παραδείγματα για το πώς τα φαινομενικά «αθώα» σχόλια τροφοδοτούν τον κύκλο της έμφυλης βίας.
- Συζητάμε για τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις που τροφοδοτούν τις αόρατες και ορατές μορφές έμφυλης βίας.

Τονίζουμε στα παιδιά: Αναγνωρίζουμε την προβληματική συμπεριφορά και δραστηριοποιούμαστε για να την αλλάξουμε. Προτεραιότητά μας όμως ΠΑΝΤΑ είναι η σωματική μας ακεραιότητα και η ζωή μας.

ΠΟΛΥΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

- Αναλύουμε τις συνέπειες της μη αντίδρασης ή της αποδοχής αυτών των συμπεριφορών.
- Κάθε ομάδα προτείνει τρόπους για να «σπάσουμε» τον κύκλο της κουλτούρας βίας, ιδίως ως παρατηρητές/τριες.
- Οι προτάσεις συγκεντρώνονται και δημιουργείται αφίσα ή σύνθημα που αναρτάται στην τάξη.
- Η τάξη φτιάχνει ένα σύνθημα ή μία «λέξη ασφαλείας» που αν κάποιος/α νιώσει άβολα με ένα σχόλιο, μπορεί να τη χρησιμοποιήσει για να δείξει ότι «αυτό ξεπερνάει τα όρια».

12.

Τα όριά μου, τα όριά σου, τα όριά μας



Η δραστηριότητα εισάγει την έννοια της **συναίνεσης** μέσα από παραδείγματα, βίντεο και βιωματική συζήτηση.

Οι μαθητές και μαθήτριες κατανοούν τι σημαίνει **ξεκάθαρη** και **ελεύθερη συγκατάθεση**, πώς εκφράζεται και πώς την αναγνωρίζουμε στην καθημερινότητα.

Μέσα από σενάρια, αναλύουν καταστάσεις και μαθαίνουν πώς να θέτουν και να σέβονται όρια.



+ στόχος

Οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- Κατανοούν τι είναι η συναίνεση και γιατί είναι απαραίτητη.
- Αναγνωρίζουν πώς εκφράζεται το «ναι» και το «όχι».
- Μαθαίνουν να σέβονται τα όρια των άλλων και τα δικά τους.
- Συζητούν τι μπορούν να κάνουν όταν δεν γίνεται σεβαστό το «όχι».

+ υλικά

- Βίντεο YouTube: **Tea and Consent**
<https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrxVavnQ>
- Βίντεο YouTube: **No Consent = No Fairy-tale**
<https://www.youtube.com/watch?v=UhfK6OsIt9M>
- Σύντομο σενάρια [Παράρτημα 12, σελ. 83-85]

βήματα υλοποίησης

- Εισάγουμε την έννοια της συναίνεσης με παραδείγματα από την καθημερινή ζωή (π.χ. γονική συναίνεση).
- Προβάλλεται το βίντεο **Tea and Consent** ή εναλλακτικά παρουσιάζουμε εμείς στα παιδιά με ερωταποκρίσεις το βασικό νόημα. Δηλαδή ότι η συναίνεση στο σεξ είναι σαν ένα φλυτζάνι τσάι. Έχουμε δικαίωμα να μη θέλουμε να πιούμε τσάι, ή να αλλάξουμε γνώμη στην πορεία και ότι αυτό πρέπει να γίνεται σεβαστό.

ΔΙΑΙΡΕΣΗ



- Συζητάμε:
*Πώς καταλαβαίνουμε το «ναι» και το «όχι»;
Γιατί πρέπει η συναίνεση να είναι ξεκάθαρη και ελεύθερη;
Τι μπορεί να συμβεί αν δεν υπάρχει συναίνεση;
Τι κάνουμε όταν δεν σέβονται το «όχι»;*

ΠΡΟΣΘΕΣΗ



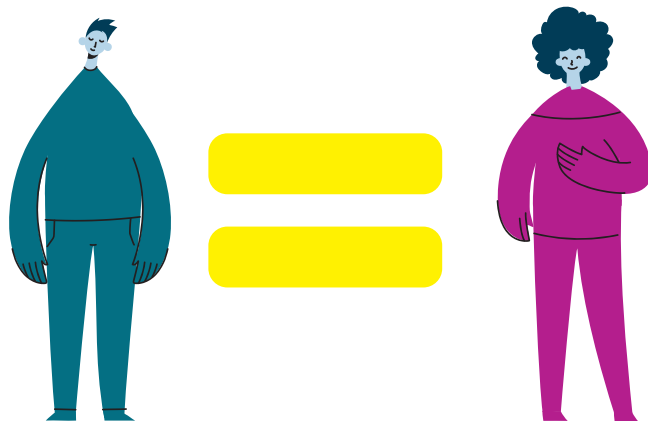
- Οι μαθητές και οι μαθήτριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες.
- Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σύντομο σενάριο.
- Συζητούν πώς θα χειρίζονταν την κατάσταση και ποια όρια πρέπει να τεθούν.
- Κάθε ομάδα παρουσιάζει την απάντησή της στην ολομέλεια.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ



- Προβάλλεται το βίντεο: **No Consent = No Fairy-tale - YouTube**

ΠΟΛΥΠΛΗΘΙΑΣΜΟΣ



Παραρτήματα

- Παρ. 1. Το γυναικείο ζήτημα στον χώρο και τον χρόνο
- Παρ. 2. Πρώτη φορά ... στην πολιτική
- Παρ. 3. Γεννιόμαστε ή γινόμαστε;
- Παρ. 4. Η βαλίτσα αποκαλύπτει
- Παρ. 5. Οι λέξεις έχουν τη δική τους... σημασία!
- Παρ. 6. ΝΑΙ στο... ΟΧΙ!
- Παρ. 7. Δες με αλλιώς!
- Παρ. 8. Μια οροφή από ... γυαλί
- Παρ. 9. Ένα βήμα μπροστά
- Παρ. 10. Τι κρύβει η οθόνη;
- Παρ. 11. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό
- Παρ. 12. Τα όριά μου, τα όριά σου, τα όριά μας

1848

Διακήρυξη της Σενέκα Φολς (Seneca Falls Convention)

Η πρώτη οργανωμένη συγκέντρωση για τα δικαιώματα των γυναικών στις ΗΠΑ, με αίτημα ίσα πολιτικά και κοινωνικά δικαιώματα, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος ψήφου.

1.

1893

Νέα Ζηλανδία: Πρώτη χώρα με δικαίωμα ψήφου για τις γυναίκες

Οι γυναίκες στη Νέα Ζηλανδία έγιναν οι πρώτες που απέκτησαν δικαίωμα ψήφου σε εθνικές εκλογές.

1.

1948

Οικουμενική Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου

Η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ θεσμοθέτησε τη θεμελιώδη αρχή ισότητας και ελευθερίας για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φύλου.

1.

1952

Ελλάδα: Κατοχύρωση καθολικού δικαιώματος ψήφου στις γυναίκες

Επίσημη κατοχύρωση πλήρους εκλογικού δικαιώματος.

1.

1977

**8 Μαρτίου:
Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας**

Θεσμοθετήθηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας.

1.

1979

Σύμβαση CEDAW (ΟΗΕ)

Σύμβαση για την Εξάλειψη Κάθε Μορφής Διάκρισης κατά των γυναικών. Αποτελεί θεμελιώδες, νομικό κείμενο για την ισότητα των φύλων.

1.

1985

Τρίτη Παγκόσμια Διάσκεψη για τις Γυναίκες
στο Ναϊρόμπι

Σημαντική διάσκεψη ισότητας σε παγκόσμιο επίπεδο.

1.

1995

Τέταρτη Παγκόσμια Διάσκεψη για τις Γυναίκες
στο Πεκίνο

Τίθενται σημαντικοί στόχοι για την ισότητα, τα δικαιώματα,
την εξάλειψη βίας, την πρόσβαση στην εκπαίδευση.

1.

1999

25 Νοεμβρίου: Διεθνής Ημέρα
για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

Ορίστηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ.

1.

2008

Εκστρατεία UNiTE to End Violence Against Women

Παγκόσμια καμπάνια του ΟΗΕ
για τον τερματισμό της έμφυλης βίας.

1.

2010

Ίδρυση UN Women

Ενοποίηση πρωτοβουλιών ισότητας
σε έναν οργανισμό του ΟΗΕ για τις γυναίκες.

1.

2011

Υπογραφή της Σύμβασης της Κωνσταντινούπολης (Συμβούλιο της Ευρώπης)

Πρώτη διεθνής νομικά δεσμευτική σύμβαση για
την πρόληψη και καταπολέμηση της βίας κατά
των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας.

1.

1. Το γυναικείο ζήτημα στον χώρο και τον χρόνο

[κάρτες]

2015

Εφαρμογή της Στρατηγικής της ΕΕ για την Ισότητα των Φύλων 2016-2019

Η Ευρωπαϊκή Ένωση εφαρμόζει ολοκληρωμένη
στρατηγική για την προώθηση της ισότητας των φύλων.

1.

2017

Κίνημα #MeToo

Παγκόσμιο κίνημα που ανέδειξε τη σεξουαλική
παρενόχληση και κακοποίηση, φέρνοντας
στην επιφάνεια πολλές καταγγελίες.

1.





1952



Πρώτη φορά δίνεται καθολικό δικαίωμα ψήφου
στις γυναίκες

2.



1953

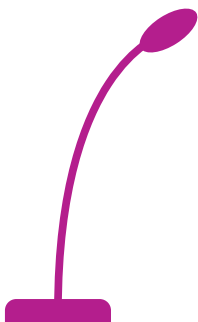


Πρώτη γυναίκα βουλευτής:
Ελένη Σκούρα

2.



1956



Πρώτη γυναίκα υπουργός:
Λίνα Τσαλδάρη

2.





1991

Πρώτη γυναίκα
αρχηγός κοινοβουλευτικού κόμματος:
Αλέκα Παπαρήγα

2.



2004

Πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Βουλής:
Άννα Ψαρούδα-Μπενάκη

2.



2015

Πρώτη γυναίκα Πρωθυπουργός
(σε υπηρεσιακή κυβέρνηση):
Βασιλική Θάνου

2.



2020

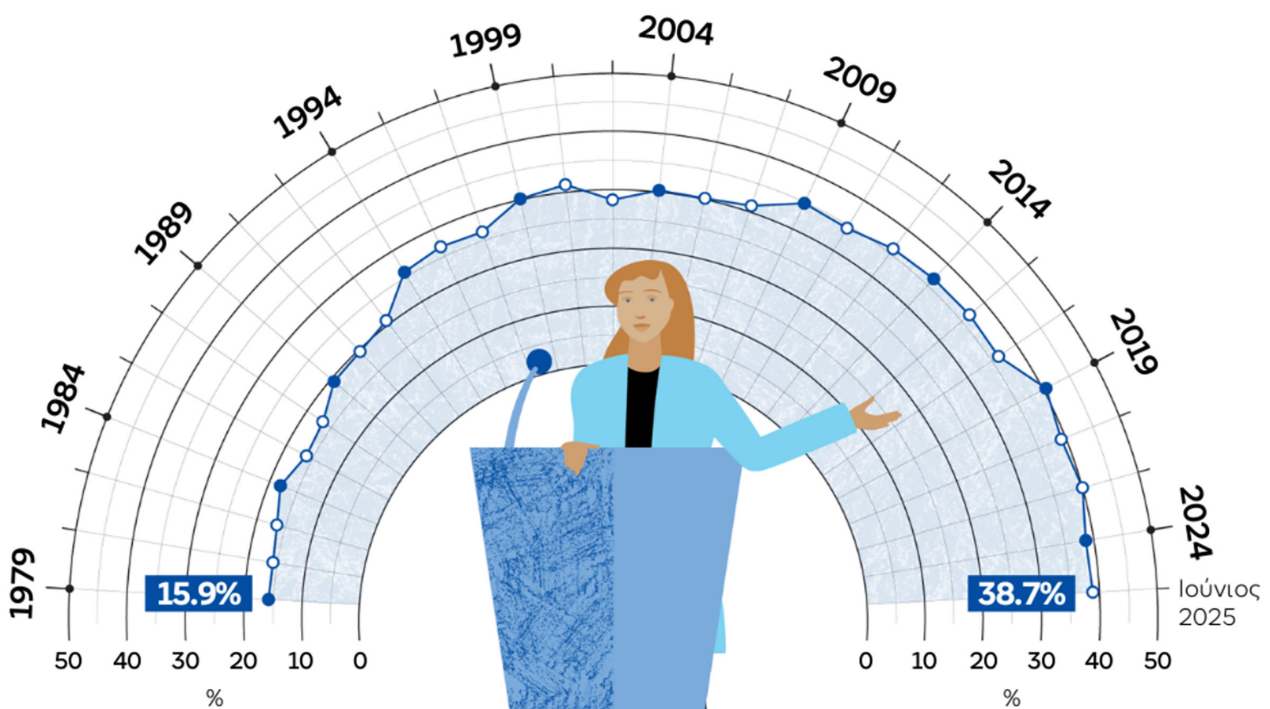
Πρώτη γυναίκα Πρόεδρος της Δημοκρατίας:
Κατερίνα Σακελλαροπούλου



2.

Ποσοστό εκλεγμένων γυναικών στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο

(1979-2025)



● Έτος εκλογών για το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο

Πηγή: EPRS (Ιούνιος 2025)



Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο



1.

Κατά την εφηβεία,
το σώμα μου αλλάζει.



2.

Μου αρέσει
να φοράω φούστα.



3.

Οι γυναίκες είναι καλύτερες στην ανατροφή των παιδιών από τους άντρες.



4.

Ο άντρας πρέπει να φέρνει περισσότερα χρήματα στο σπίτι.



5.

Στο σπίτι υπάρχουν
γυναικείες και ανδρικές
δουλειές.



6.

Το ροζ είναι
κοριτσίστικο χρώμα.



7.

Τα αγόρια είναι
πιο επιθετικά.



8.

Οι άντρες και οι γυναίκες
έχουν διαφορετικές ορμόνες,
όπως τεστοστερόνη
και οιστρογόνα.



9.

Οι άντρες δεν μπορούν
να κυοφορήσουν.



10.

Τα κορίτσια είναι
καλύτερα στο μάθημα
της γλώσσας.

11.
Οι γυναίκες έχουν
τον γάμο ως πρώτη
προτεραιότητα.

12.
Το μποξ είναι
ανδρικό άθλημα.



13.

Οι άντρες συνήθως έχουν
μεγαλύτερη τριχοφυΐα
από τις γυναίκες.



14.

Η μητρότητα
ολοκληρώνει
μια γυναίκα.



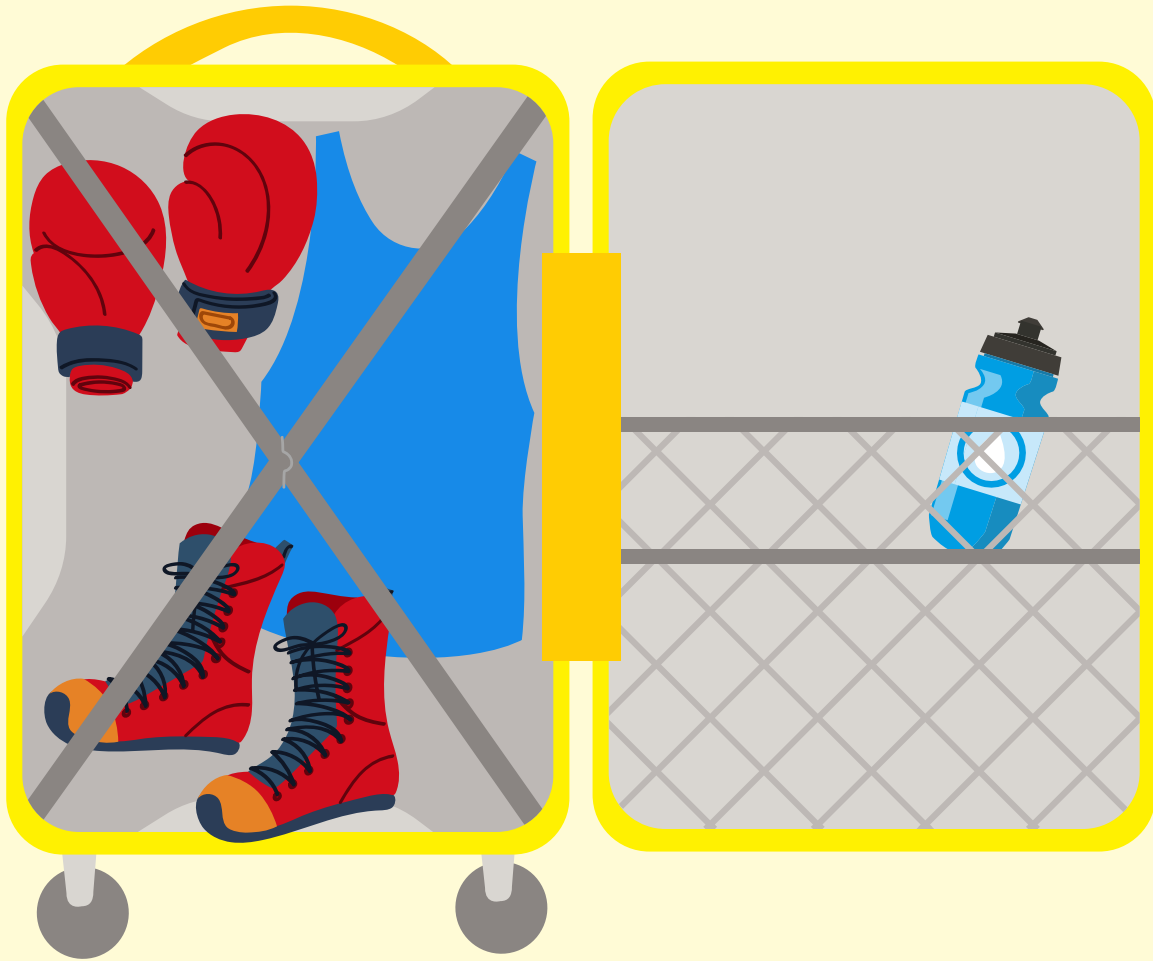
15.

Οι γυναίκες
δεν είναι καλές
στην οδήγηση.



4. Η βαλίτσα αποκαλύπτει

[βαλίτσες]



4. Η βαλίτσα αποκαλύπτει

[βαλίτσες]



4. Η βαλίτσα αποκαλύπτει

[βαλίτσες]



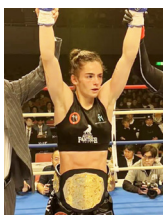
4. Η βαλίτσα αποκαλύπτει

[κάτοχοι]



Ντουέιν Γουέιντ: «Ο πατέρας μου ήταν πάντοτε ένας άνδρας που φρόντιζε τον εαυτό του, όπως και οι θείοι μου. Μου αρέσει να ακολουθώ τη μόδα και, συχνά, βάφω τα νύχια μου, για να είναι περιποιημένα».

Dwyane Wade Credits His Dad for His Love of Fashion and Manicures



Αντωνία Πρίφτη: «Σε κάθε αγώνα δε βλέπω την ώρα να ανέβω στο ρινγκ! Μέσω αυτού του αθλήματος μπόρεσα να εξελιχθώ τόσο ως αθλήτρια όσο και ως άνθρωπος. Προκειμένου να φτάσει κανείς στην κορυφή χρειάζονται πραγματικά θυσίες».

Η 22χρονη Ελληνίδα που κατέκτησε τον κόσμο - Dnews



Αγγελική Σαλαμαλίκη: «Το να δημιουργώ κόμικς ξεκίνησε σαν χόμπυ και ίσως ακόμα είναι χόμπυ γι' αυτό μου αρέσει τόσο. Το σίγουρο είναι πως μ' αρέσει να 'λέω' ιστορίες. Αν και από μικρή διάβαζα κόμικς και με εντυπωσίαζε η κόμικ κουλτούρα».

Συνέντευξη με την Αγγελική Σαλαμαλίκη, τη δημιουργό του Monsieur Charlatan! - THIS IS NOT A BLOG



Αλέξης Σταμάτης: «Η συγγραφή είναι αυτό που ήθελα να κάνω πάντα στη ζωή μου. Από παιδί ένιωθα πως είχα μια 'διαμάχη' με την πραγματικότητα και η τέχνη αποδείχθηκε πως ήταν ο φυσικός μου χώρος».

Η αποκλειστική συνέντευξη με ένα γνήσιο άνθρωπο του πνεύματος, του πολυβραβευμένου συγγραφέα Αλέξη Σταμάτη! - eirinika.gr



Ευγενία Κουράκου: «Λειτουργώ με πλάνο και πειθαρχία. Συγκεντρώνομαι στους στόχους μου και εργάζομαι σκληρά. Η δικαιοσύνη και η ξεκάθαρη στάση απέναντι στους συναδέλφους είναι η πρακτική διοίκησης που ακολουθώ».

Συνέντευξη Διευθύνουσας Συμβούλου κλινικής ΡΕΑ, Κουράκου Ευγενίας: "Οι γυναίκες ηγέτες των επιχειρήσεων στην Ελλάδα" - ΡΕΑ Μαιευτήριο

5. Οι λέξεις έχουν τη δική τους... σημασία!

[κείμενο]

Η Μαρία σπούδασε δικηγόρος και μόλις τέλειωσε την πρακτική της σε μια μεγάλη δικηγορική εταιρεία. Είχε δώσει τον καλύτερό της εαυτό, αλλά ακόμα δεν γνώριζε αν θα συνέχιζε ως επαγγελματίας. Η ανακοίνωση έγραφε:

**Οι ενδιαφερόμενοι να καταθέσουν
την αίτησή τους μέχρι τις 18/11.
Στόχος της πρόσκλησης είναι να επανδρωθεί
η εταιρεία μας με το κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό.**

Την ίδια μέρα, πήγε στο πατρικό της στη Σκύρο. Η μητέρα της, της απολογήθηκε! «Συγγνώμη για την ακαταστασία, αλλά δε σε περιμέναμε και έχουμε γυναίκα σήμερα. Πλησιάζει του Άη Δημήτρη και πατροπαράδοτα στρώνουμε τα χαλιά. Δεν πήρες κι ένα τηλέφωνο, βρε παιδάκι μου... Ούτε καν έχω μαγειρέψει.....» «Ας κάνουμε στα γρήγορα μια πίτα της τεμπέλας» πρότεινε η γιαγιά της.

Καθώς έτρωγαν, η μητέρα της την κοίταξε τρυφερά και της είπε: «Μας έκανες πολύ περήφανους. Τόσοι φοιτητές και φοιτήτριες στο έτος σου και εσύ πήρες την υποτροφία. Όλες τις δυσκολίες τις ξεπέρασες και τώρα πια είσαι σωστή δικηγόρος». «Να φτιάξεις και τη ζωή σου όμως με ένα καλό παιδί» πετάχτηκε η γιαγιά της «Μη γίνεις σαν τη θεία σου που από τη μοναξιά έχει γεροντοκοριάσει. Κυρίως από τότε που απορρίφθηκε η αίτηση για υιοθεσία που είχε κάνει για εκείνο το παιδάκι.» Η μητέρα της πρόσθεσε: «Τη θυμάμαι εκείνη τη μέρα... Ακόμα κι ο πατέρας σου έκλαιγε σαν κοριτσάκι. Έπρεπε εγώ να φερθώ σαν την κακιά πεθερά για να τους συνεφέρω. Λίγα λόγια και αντρίκεια τους είπα, και κάπως ηρέμησαν...». Τι να γίνει...

Κάποιος/α σε πιέζει
να παίξεις ένα παιχνίδι
που δεν σου αρέσει.



6.

Κάποιος/α ευγενικά
σου ζητά να εκφράσεις
τη γνώμη σου και
θέλεις να το κάνεις.



6.

Κάποιος/α θέλει
να σε αγκαλιάσει, αλλά
εσύ δεν νιώθεις άνετα.



6.

Σου προτείνουν να κάνετε
μια δραστηριότητα
που δεν θέλεις
να συμμετάσχεις.



6.

Κάποιος/α σου ζητά
να κρατήσεις ένα μυστικό
που σε κάνει
να νιώθεις άβολα.



6.

Κάποιος/α σχολιάζει
αρνητικά την εμφάνισή
σου και θέλεις
να σταματήσει.



6.

Ένας συμμαθητής/
μια συμμαθήτριά σου
προσπαθεί να σου πάρει
κάτι χωρίς την άδειά σου.



6.

Κάποιος/α σε διακόπτει
συνεχώς ενώ μιλάς και
θέλεις να το σταματήσει.



6.

Σε προσκαλούν
σε μια παρέα, αλλά
δεν θέλεις να πας.



6.

Κάποιος/α σε καλεί να
παίξετε μαζί ένα παιχνίδι
που σου αρέσει.



6.

Σε ρωτούν αν θέλεις
να συμμετέχεις σε
μια δραστηριότητα
που σε ενδιαφέρει.



6.

Κάποιος/α σε καλεί
να κάνεις κάτι που
σε βάζει σε κίνδυνο.



6.

Κάποιος/α απαιτεί
να δει το μήνυμα
που μόλις έστειλες.



6.

Κάποιος/α σε ρωτά
προσωπικές ερωτήσεις
που σε κάνουν
να νιώθεις άβολα.



6.

Κάποιος/α προσπαθεί
να σου επιβάλλει πώς
να ντυθείς και εσύ
δεν συμφωνείς.



6.

Κάποιος/α κάνει πλάκα
σε βάρος σου που
δεν σου αρέσει και θέλεις
να σταματήσει.



6.

Κάποιος/α ζητά
συγγνώμη για κάτι που
έκανε και θέλεις να δείξεις
ότι το αποδέχεσαι.



6.

Σε προκαλούν
να συμμετάσχεις
σε κάποιο επικίνδυνο
διαδικτυακό challenge.



6.

7. Δες με αλλιώς!

[κάρτες χαρακτήρων]



7. Δες με αλλιώς!

[κάρτες χαρακτήρων]



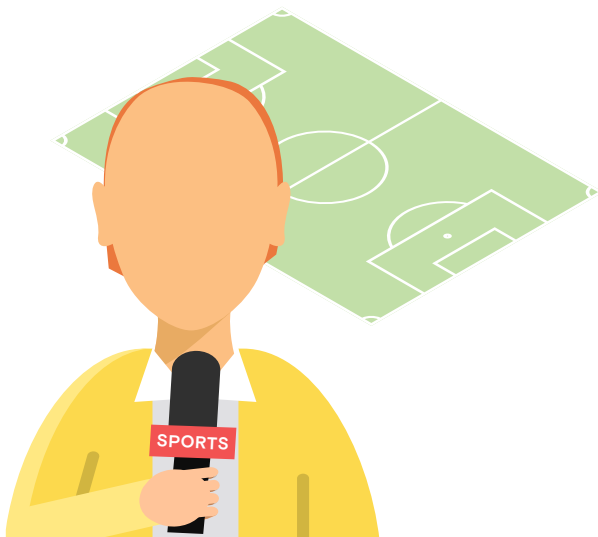
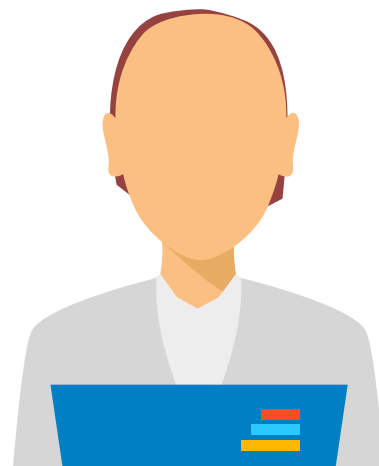
8. Μια οροφή από ... γυαλί

[επαγγέλματα]



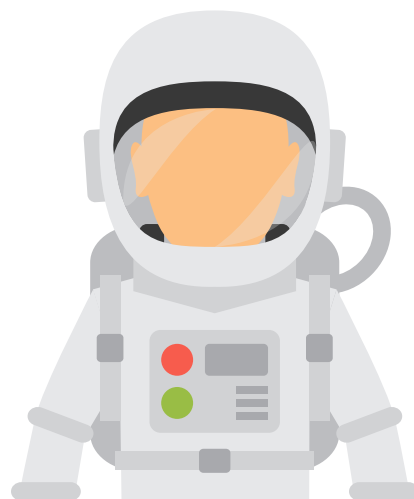
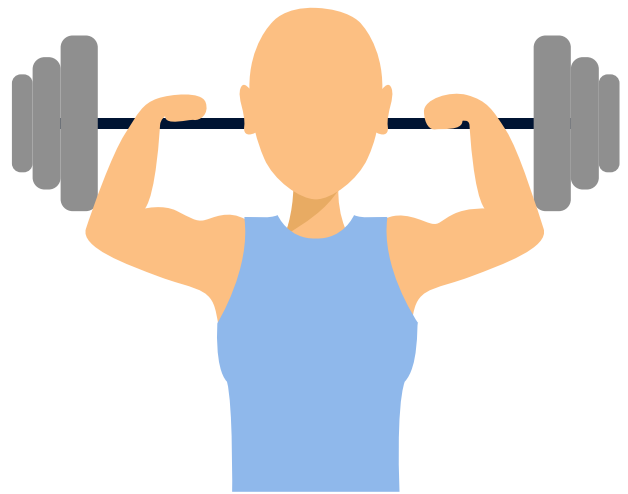
8. Μια οροφή από ... γυαλί

[επαγγέλματα]



8. Μια οροφή από ... γυαλί

[επαγγέλματα]





ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

οδηγός φορτηγού

υπουργός αμύνης

πρωθυπουργός

χορευτής/χορεύτρια μπαλέτου

βρεφονηπιοκόμος

τεχνίτης/τρια νυχιών

μαία/μαίος

οικοδόμος

οδηγός λεωφορείου

διευθύνων/διευθύνουσα σύμβουλος

αθλητικογράφος

πιλότος πολεμικών αεροσκαφών

δασκάλα/δάσκαλος γιόγκα

αθλητής/αθλήτρια άρσης βαρών

αστροφυσικός

χειρουργός

ηλεκτρολόγος

αστροναύτης/αστροναύτισσα

υδραυλικός

αλεξιπτωτιστής/αλεξιπτωτίστρια

8. Μια οροφή από ... γυαλί

[ταυτότητα επαγγελματιών]

«Παρακαλούσα από παιδί τον μπαμπά μου να με παίρνει στα ταξίδια. Τρελαινόμουν να παίρνω τα παιχνίδια μου στο φορτηγό και να ταξιδεύουμε. Ήταν πολύ εντυπωσιακό να είσαι πάνω σε ένα τόσο μεγάλο όχημα και όλα κάτω να φαίνονται μικρά».

Είμαι η Μαρία Μπινιόλα και είμαι οδηγός νταλίκας.

Οι διαδρομές της 22χρονης Μαρίας στο τιμόνι μιας νταλίκας
Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

«Δεν πιστεύω ότι υπάρχουν στεγανά ανάμεσα στα φύλα σε τομείς όπως αυτοί της εθνικής άμυνας και της εξωτερικής πολιτικής. Όσο για το πραγματικό συστατικό της επιτυχίας, δεν είναι άλλο από το να παθιάζεις με αυτό που κάνεις και να το κάνεις καλά στη συνέχεια».

Είμαι η Κάθλιν Χικς και λίγα χρόνια πριν ήμουν αναπληρώτρια Υπουργός Άμυνας των Ηνωμένων Πολιτειών.

Κάθλιν Χικς: Η πρώτη γυναίκα που σπάει το άβατο του Πενταγώνου
Ημερησία

«Αποφάσιζα μαζί με το Υπουργικό Συμβούλιο τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για να λειτουργήσει καλύτερα η χώρα».

Είμαι η Σάνα Μαρίν και είμαι πρώην Πρωθυπουργός της Φινλανδίας.

Φινλανδία: Η 34χρονη Σάνα Μαρίν έγινε η νεότερη πρωθυπουργός στον κόσμο
kathimerini.gr

«Αν είναι να χορέψεις, χόρεψε, αν είναι να περπατήσεις, απλώς περπάτησε, τουλάχιστον όμως δώσου ολόψυχα σε ό,τι κάνεις, ώστε να ζεις τη ζωή σου όπως τη θέλεις και να απολαμβάνεις πραγματικά αυτό που αγαπάς».

Είμαι ο Οσιέλ Γκουεό και είμαι χορευτής μπαλέτου.

«Δεν βλέπω τον εαυτό μου ως έναν μαύρο χορευτή μπαλέτου αλλά ως έναν χορευτή καταρχάς»
LIFO

«Στην αρχή δεν ήξερα να αλλάζω ούτε πάνες. Ήμουν 24 ετών, δεν είχα καμία επαφή με μωρά, δεν είχα ιδέα τι έπρεπε να κάνω. Κι όμως λίγο καιρό μετά, με αρκετή βοήθεια από τις συναδέλφους μου, κατάφερα να βρω τα πατήματά μου και να ανακαλύψω συναισθήματα και ικανότητες που δεν ήξερα ότι είχα».

Είμαι ο Σωτήρης και είμαι βρεφονηπιοκόμος.

Ο Σωτήρης είναι άντρας βρεφονηπιοκόμος και αυτό για πολλούς είναι πρόβλημα
city.sigmalive.com

«Απολαμβάνω να πίνω καφέ με τις κυρίες που μας επισκέπτονται και να μοιραζόμαστε τα νέα μας. Αν και αρχικά οι πελάτισσες ήταν διστακτικές στο να κάνουμε νύχια μαζί, μόλις το δοκίμασαν, όλα εξελίχθηκαν υπέροχα και το πρότειναν στις φίλες τους».

Είμαι ο Σταύρος Καπερνάρος και είμαι τεχνίτης νυχιών.

Αντρες μανικιουρίστες: Ο Σταύρος Καπερνάρος μιλά για το επάγγελμά του
Athens Voice

8. Μια οροφή από ... γυαλί

[ταυτότητα επαγγελματιών]

«Όταν το νεογνό τρώει χάρη στη βοήθειά σου, ανεβαίνεις στα μάτια της νέας μητέρας και οι αναστολές της υποχωρούν. Είσαι ο σύντροφός της στην αρχή του ταξιδιού της μητρότητας.

Για μένα η Μαιευτική έγινε στην πορεία συνειδητή επιλογή σταδιοδρομίας σε ένα επάγγελμα γυναικοκρατούμενο, όπως γυναικοκρατούμενη ήταν τότε και η σχολή».

Είμαι ο Θάνος Φεΐδαρος και είμαι μαίος.

Θα εμπιστευόσουν έναν άντρα σε θέση μαίας;
OW.GR

«Με κέρδισε το οικοδομικό κομμάτι, αν και η δουλειά μου δεν εξαντλείται σε αυτό. Άλλωστε γνωρίζω πως κάθε επισκευαστική ανάγκη διαφέρει από την άλλη».

Είμαι η Αγγελική Αγγελάκη και εργάζομαι ως οικοδόμος.

Η πρώτη εναερίτισσα οικοδόμος στην Ελλάδα.
shortstories.gr

«Ο παππούς μου είχε λεωφορεία. Το επάγγελμα ακολούθησε ο πατέρας και ο αδερφός μου. Επειδή μου άρεσε και μένα αποφάσισα να το ακολουθήσω».

Είμαι η Χρύσα Αργυρούλη και είμαι οδηγός λεωφορείου.

Γυναίκες οδηγοί λεωφορείων που κάνουν άψογα τη δουλειά τους.
Cyclades24

«Η ανάθεση του ρόλου της επικεφαλής της Google αποτελεί τιμή και προνόμιο για εμένα».

Είμαι η Πέγκυ Αντωνάκου και από το 2019 είμαι η Γενική Διευθύντρια της Google στη Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Πέγκυ Αντωνάκου: Η ελληνίδα που αναλαμβάνει επικεφαλής της Google Νοτιοανατολικής Ευρώπης
www.lifo.gr

«Δεν θεωρώ ότι διαφοροποιούνται σε τίποτα οι ικανότητες και οι ειδικές γνώσεις που πρέπει να έχει ο αθλητικογράφος από αυτές που έχει ένας δημοσιογράφος. Αντιθέτως θεωρώ ότι ένας δημοσιογράφος πολύ πιο δύσκολα θα μπορέσει να σταδιοδρομήσει στον χώρο μου, παρά ένας αθλητικός συντάκτης να κάνει και κοινωνικό, πολιτικό ή οικονομικό ρεπορτάζ».

Είμαι η Ζέτα Θεοδωρακοπούλου και είμαι αθλητική συντάκτρια.

Ζέτα Θεοδωρακοπούλου, αθλητικογράφος
arofitoi-arsakeio.gr

«Από παιδί είχα όνειρο να πετάω. Παίρνω μέρος σε αερομαχίες και αναχαιτήσεις εχθρικών αεροπλάνων. Το να πετάς με ένα μαχητικό F-16 αποτελεί από μόνο του μια ξεχωριστή εμπειρία, καθώς κάθε πτήση σου προσφέρει διαφορετικά συναισθήματα».

Είμαι η Χρυσάνθη Νικολοπούλου και είμαι η πρώτη γυναίκα πιλότος μαχητικού F-16 στην Ελλάδα.

Χρυσάνθη Νικολοπούλου είναι η 1^η γυναίκα πιλότος F-16 και ναι, την καμαρώνουμε.
Queen.gr

8. Μια οροφή από ... γυαλί

[ταυτότητα επαγγελματιών]

«Άρχισα να ασχολούμαι με τη γιόγκα, γιατί ήθελα να κάνω πράγματα που δε με αγχώνουν, αλλά με ευχαριστούν».

Είμαι ο Νίκος Γεωργοσόπουλος και είμαι δάσκαλος γιόγκα.

*Νίκος Γεωργοσόπουλος: Ο top δάσκαλος γιόγκα των VIP
protothema.gr*

«Τα τρία χρυσά μετάλλια στην Πολωνία, ήταν τα πρώτα σε μεγαλύτερη κατηγορία και αυτός ήταν ο λόγος της συγκίνησής μου».

Είμαι η Μαρία Στρατουδάκη και είμαι αθλήτρια άρσης βαρών.

*Μαρία Στρατουδάκη: Η ανταμοιβή με πίτσα και παγωτό, η ατάκα του Πύρρου και το όνειρο ζωής της Πρωταθλήτριας Ευρώπης!
in.gr*

«Το διάστημα είναι πολύ γοητευτικό αλλά οι τεχνολογίες που αναπτύσσονται στο διάστημα μπορούν να δώσουν λύση και σε θέματα που αφορούν την καθημερινότητά μας».

Είμαι η Μαριάνθη Φραγκοπούλου και είμαι πυρηνικός φυσικός.

*Μαριάνθη Φραγκοπούλου: Στέλνει στη Σελήνη το πρώτο ελληνικό σύστημα
CNN.gr*

«Στα χειρουργεία οι γυναίκες συνήθως έχουν τον ρόλο της νοσοκόμας. Όμως, αυτό σιγά σιγά αλλάζει».

Είμαι η Δέσποινα Μυλωνάκη και είμαι χειρουργός.

*Η γυναίκα χειρουργός –
Δέσποινα Β. Μυλωνάκη Md, PhD, MSc*

«Ακούγεται παράξενο στον κόσμο και χρειάζεται χρόνος μέχρι να σε αποδεχθούν, κυρίως άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας. Μια γυναίκα όμως, μπορεί να κάνει ό,τι και ένας άνδρας».

Είμαι η Κυριακή Τύχολα και είμαι ηλεκτρολόγος.

*Δράμα: Γυναίκα ηλεκτρολόγος στο Νοσοκομείο Δράμας – Πώς την αντιμετωπίζουν οι συνάδελφοι της.
youtube.com*

«Ήμουν η πρώτη γυναίκα που ταξίδεψα στο διάστημα το 1963. Στην αποστολή μου έκανα διάφορες μελέτες που βοήθησαν να καταλάβουμε καλύτερα το διάστημα».

Είμαι η Βαλεντίνα Τερσκόβα και ήμουν αστροναύτισσα.

*Βαλεντίνα Τερσκόβα
el.wikipedia.org*

8. Μια οροφή από ... γυαλί

[ταυτότητα επαγγελματιών]

«Από μικρή βοηθούσα τον μπαμπά μου τα σαββατοκύριακα με τις υδραυλικές εργασίες. Συχνά υποτιμούν τη δουλειά μου λόγω του φύλου μου, αλλά παρά τις δυσκολίες καταφέρνω να είμαι πολύ καλή σε αυτό που κάνω».

**Είμαι η Κάρλι Γκέιλ
και είμαι υδραυλικός.**

Υδραυλικός γένους θηλυκού
ieidiseis.gr

«Οι παλμοί είναι στο φουλ, υπάρχει ο φόβος όταν αφήνεις τα πόδια σου από ένα σταθερό σημείο, όπως το ελικόπτερο ή το αεροσκάφος και πέφτεις στο κενό. Έχω εκτελέσει ήδη πάνω από 100 άλματα και δεν σκοπεύω να «προσγειωθώ».

**Είμαι η Αθανασία Αθηναίου
και είμαι αλεξιπτωτίστρια
στις Ειδικές Δυνάμεις.**

Αυτές είναι οι γυναίκες των ειδικών δυνάμεων
tanea.gr



Ένα **κορίτσι**
που θέλει να γίνει οδηγός φορτηγού

9.

Ένα **κορίτσι**
που ονειρεύεται
να γίνει Πρωθυπουργός



9.

Ένα **κορίτσι**
που ζει σε χωριό



9.


Ένα **αγόρι**
που του αρέσει το μπαλέτο

9.

Ένα **αγόρι**
που του αρέσουν
οι ρομαντικές ταινίες




9.




Ένα αγόρι,
παιδί πρόσφυγας, που δεν ξέρει ελληνικά
και μαθαίνει ελληνικά

9.




Ένα κορίτσι
που γεννήθηκε στην Ελλάδα, αλλά
οι γονείς του δεν μιλούν ελληνικά

9.




Ένα κορίτσι
που θέλει να γίνει
μηχανικός αυτοκινήτων

9.



Ένα αγόρι
που θέλει να γίνει νηπιαγωγός


9.



Ένα αγόρι
που είναι καλό στα αθλήματα


9.





Ένα **αγόρι**
που φορά γυαλιά
και του αρέσει το διάβασμα

9.





Ένα **κορίτσι**
που φορά μαντίλα
για θρησκευτικούς λόγους

9.




Ένα **παιδί**
μονογονεϊκής οικογένειας

9.



Ένα **παιδί**
που έχει αναπηρία

9.



Ένα **κορίτσι**
που θέλει να γίνει ποδοσφαιρίστρια


9.






Ένα **αγόρι**
που αγαπά τη λογοτεχνία

9.



Ένα **αγόρι**
που προέρχεται από εύπορη οικογένεια

9.



Ένα **αγόρι**
που γεννήθηκε στην Ελλάδα,
αλλά έχει διαφορετική θρησκεία

9.



Ένα **αγόρι**
που είναι πολύ κοινωνικό

9.



Ένα **κορίτσι**
που είναι πολύ κοινωνικό

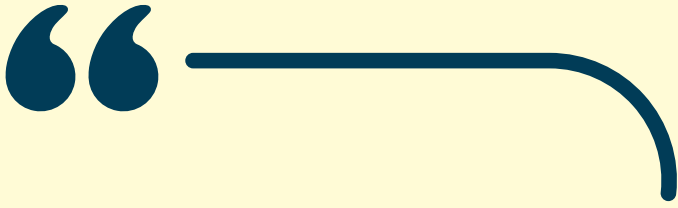
9.

9. Ένα βήμα μπροστά

[δηλώσεις]



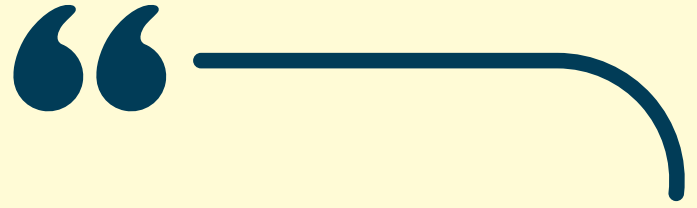
9.



Μπορείς
να πραγματοποιήσεις
τα όνειρά σου



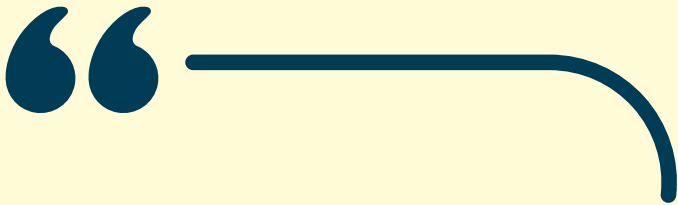
9.



Νιώθεις ασφαλής
να εκφράζεις
τα πιστεύω σου



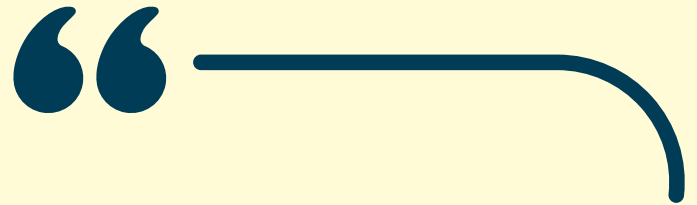
9.



Σε θαυμάζουν
για αυτό που είσαι



9.



Είσαι αποδεκτός/ή
από την τάξη σου

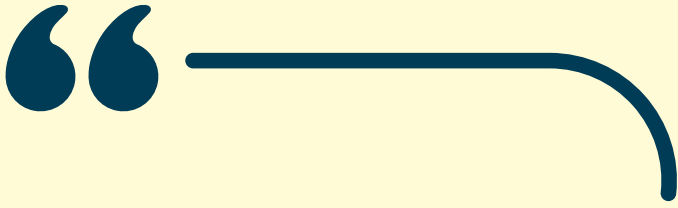


9. Ένα βήμα μπροστά

[δηλώσεις]



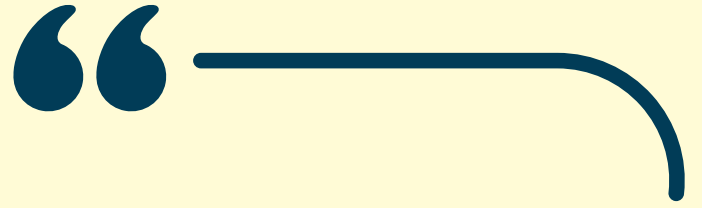
9.



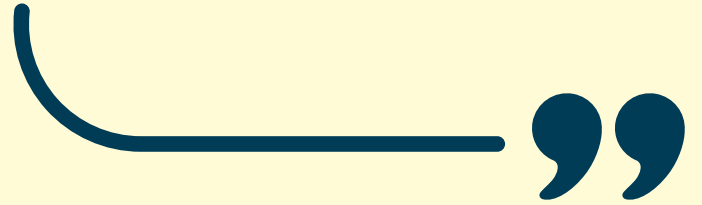
Μπορείς
να φανταστείς
τον εαυτό σου
να πετυχαίνει
επαγγελματικά



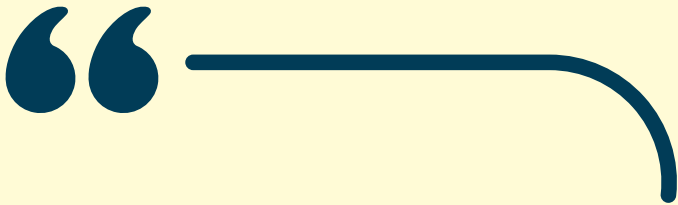
9.



Δεν φοβάσαι
να μιλήσεις
για όσα
σου αρέσουν



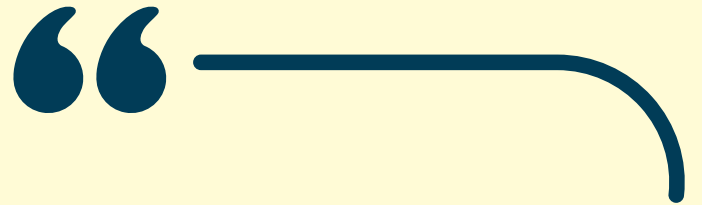
9.



Φοράς ό,τι θέλεις
χωρίς να φοβάσαι
ότι θα σε κοροϊδέψουν



9.



Νιώθεις άνετα
να μιλήσεις για
τα συναισθήματά σου

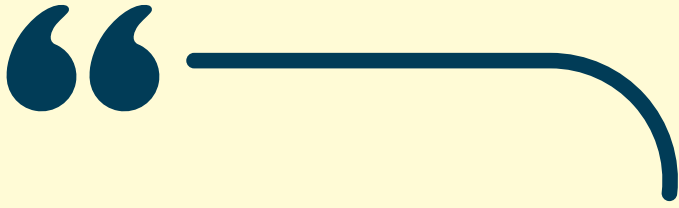


9. Ένα βήμα μπροστά

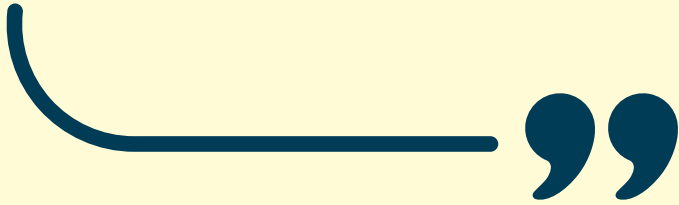
[δηλώσεις]



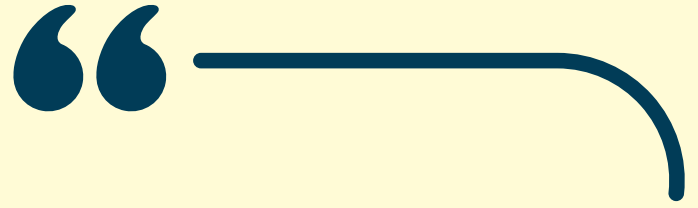
9.



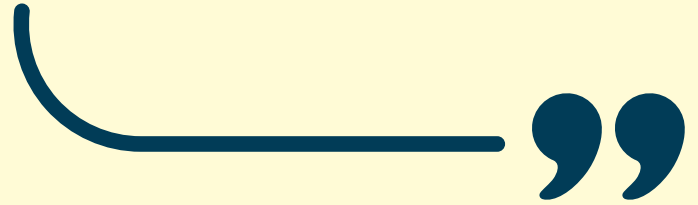
Μπορείς
να ζητήσεις βοήθεια
όταν δυσκολεύεσαι



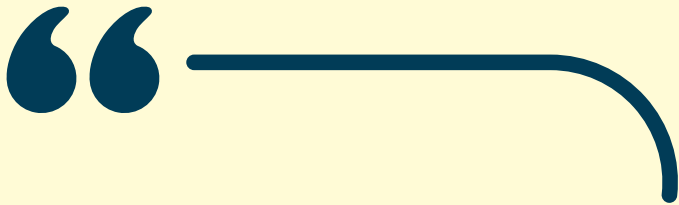
9.



Δε χρειάζεται
να κρύβεις
ποιος/ποια
πραγματικά είσαι



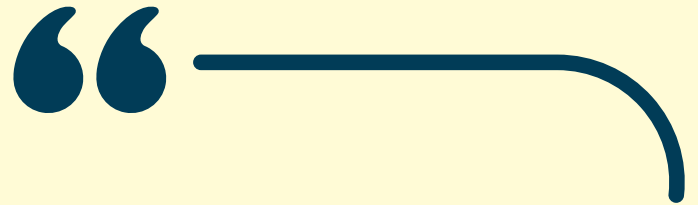
9.



Έχεις την υποστήριξη
της οικογένειάς σου



9.

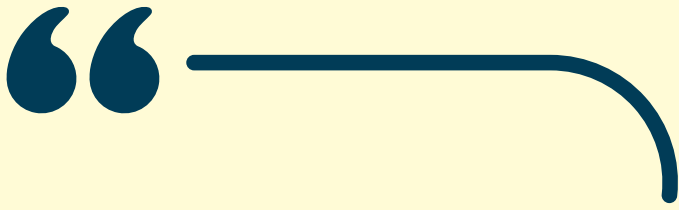


Μπορείς να κυκλοφορείς
χωρίς να φοβάσαι

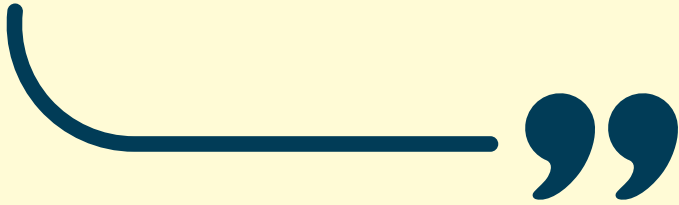




9.



Μπορείς
να σπουδάσεις
στη σχολή που θέλεις,
ακόμα κι αν χρειάζεται
να αλλάξεις πόλη



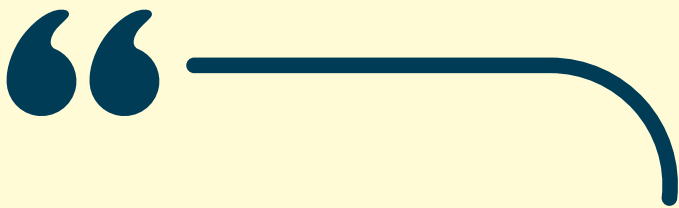
9.



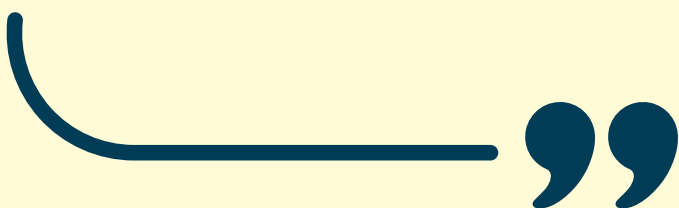
Πολλές φορές
σε αναφέρουν
ως πρότυπο για
τις άλλες/τους άλλους



9.



Μπορείς να επιλέξεις
επάγγελμα χωρίς
να σε αποθαρρύνουν



9.

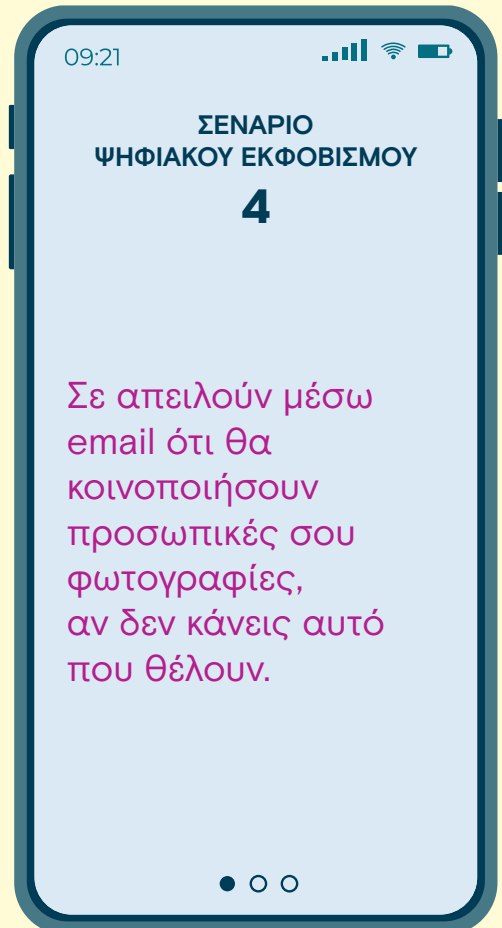
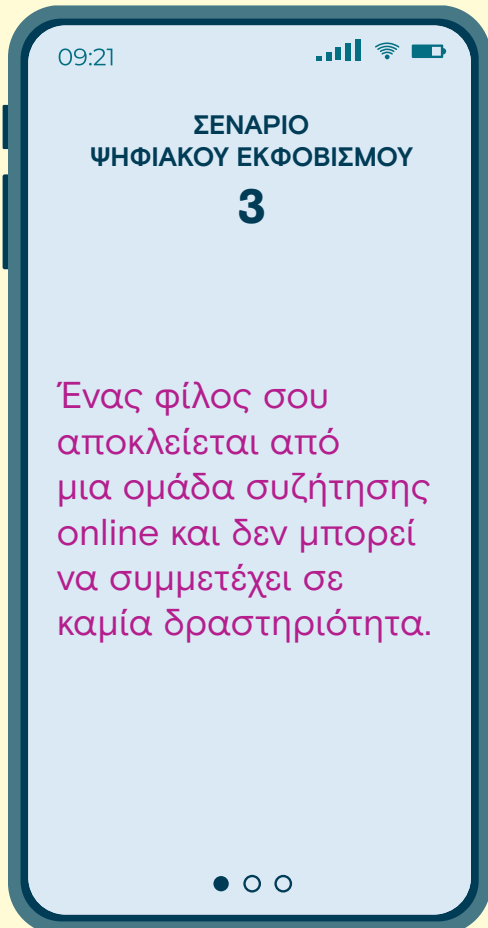
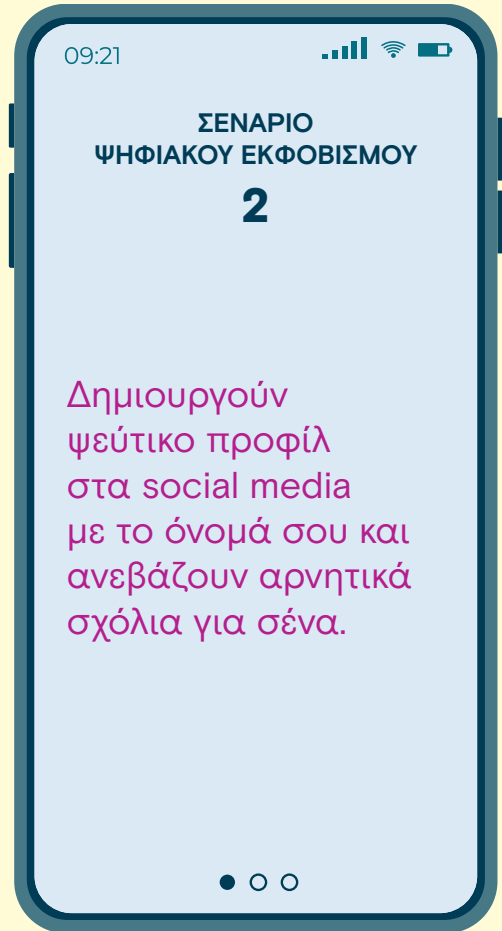
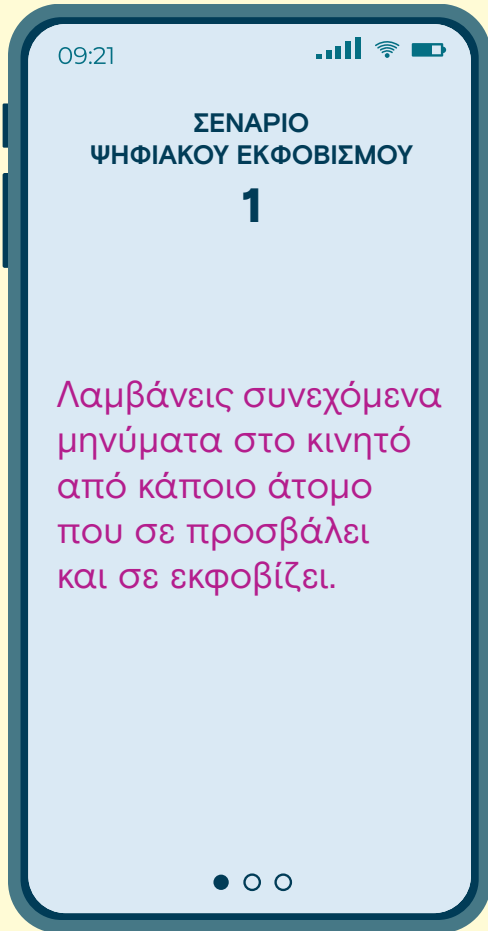


Νιώθεις πως
έχεις ίσες ευκαιρίες
με τα υπόλοιπα παιδιά



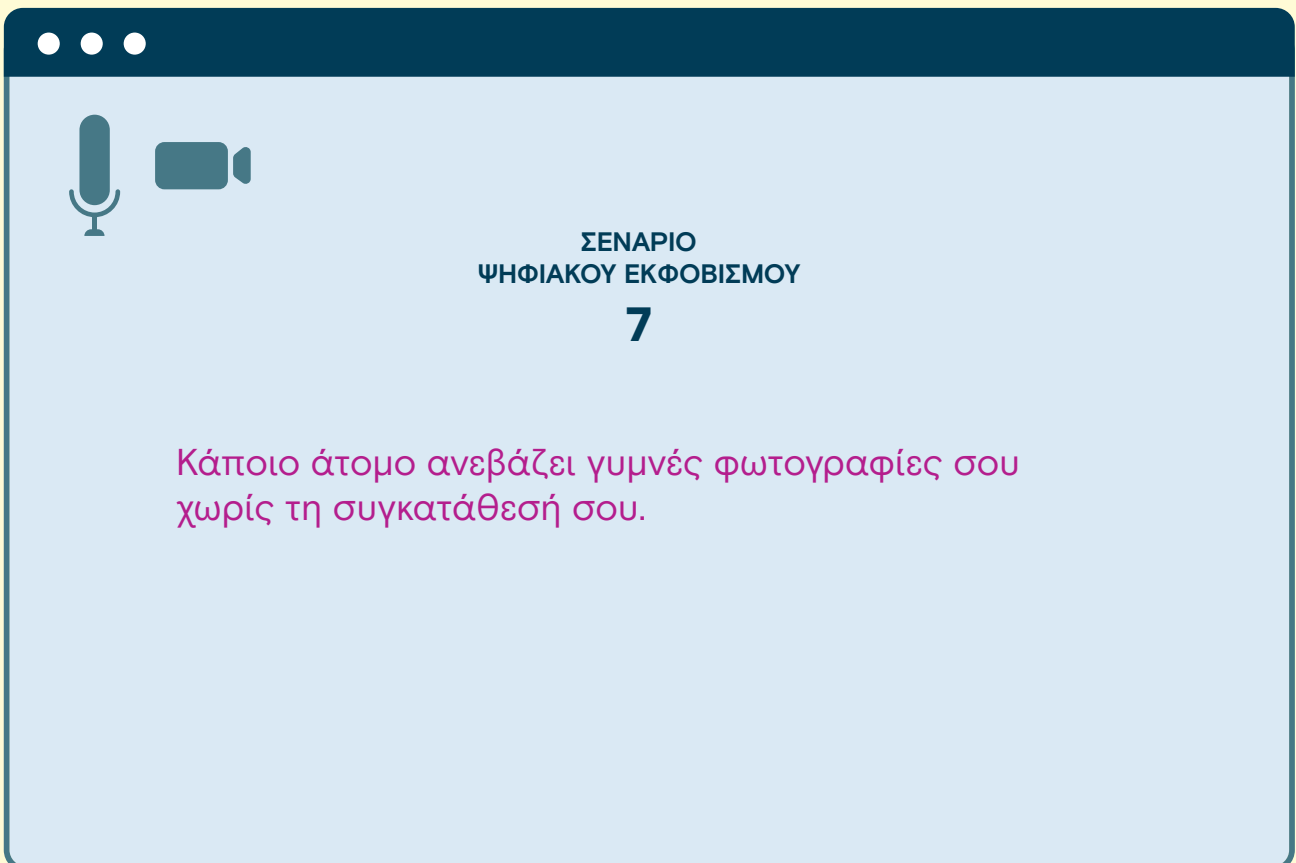
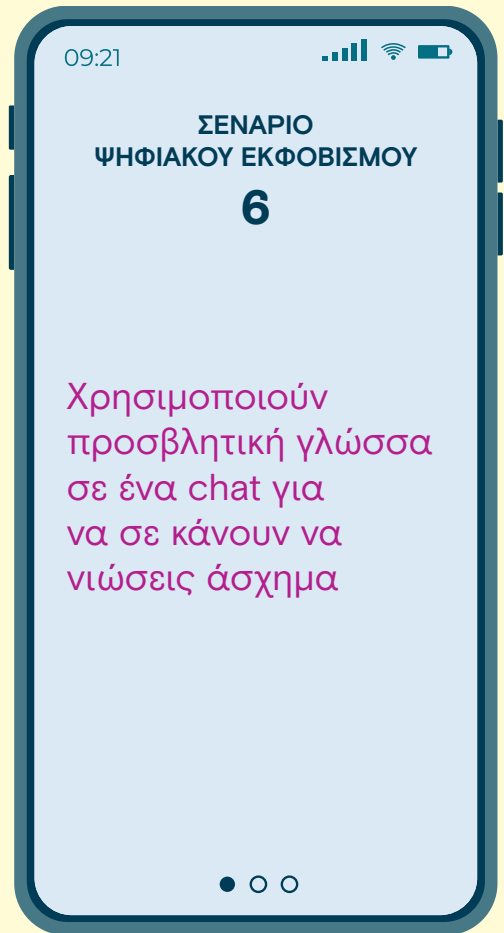
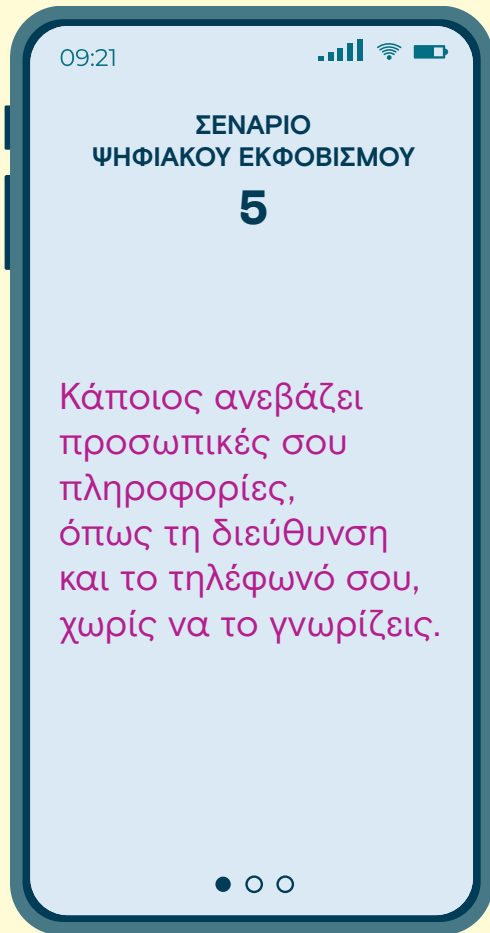
10. Τι κρύβει η οθόνη;

[κάρτες σεναρίων ψηφιακού εκφοβισμού]



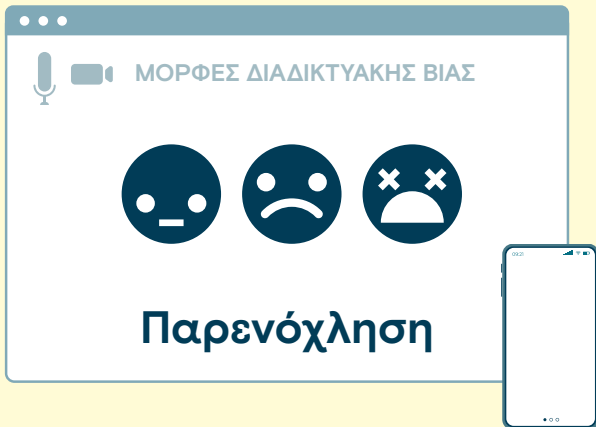
10. Τι κρύβει η οθόνη;

[κάρτες σεναρίων ψηφιακού εκφοβισμού]

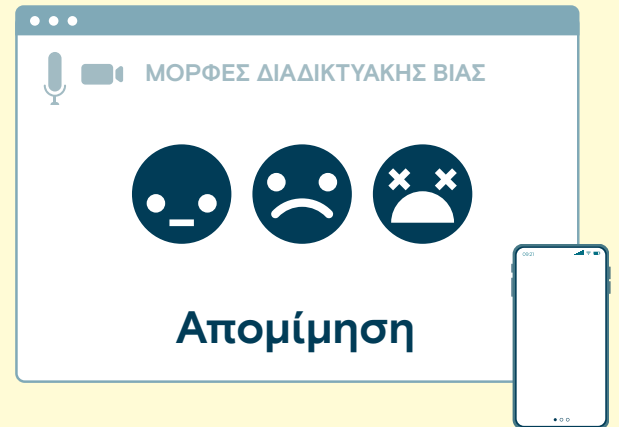


10. Τι κρύβει η οθόνη;

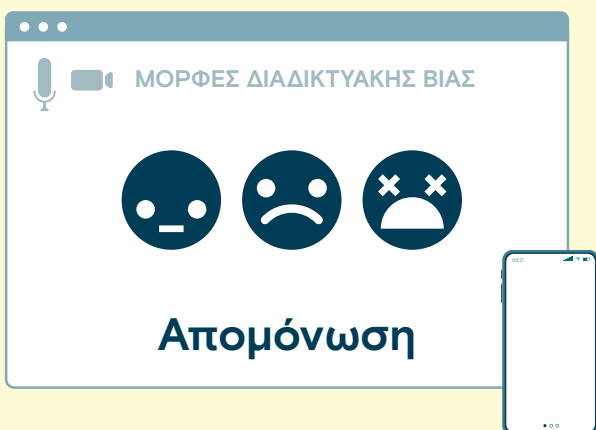
[κάρτες μορφών διαδικτυακής βίας]



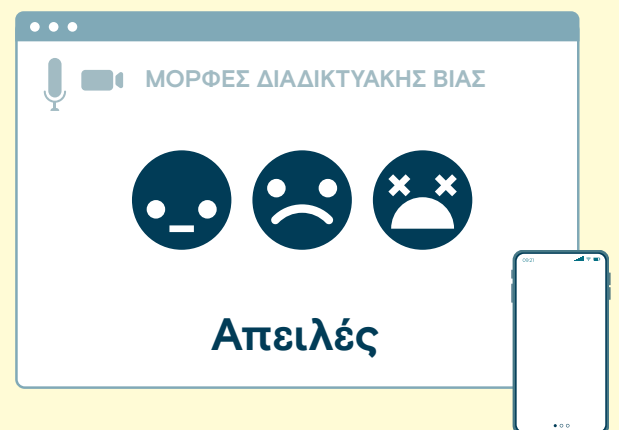
Επαναλαμβανόμενη αποστολή ενοχλητικών, προσβλητικών ή απειλητικών μηνυμάτων σε ένα άτομο μέσω διαδικτύου.



Δημιουργία ψεύτικου προφίλ ή χρησιμοποίηση των στοιχείων κάποιου άλλου με στόχο την κοροϊδία και τη συκοφαντική δυσφήμιση.



Ο αποκλεισμός ενός ατόμου από διαδικτυακές ομάδες, συνομιλίες ή κοινωνικά δίκτυα με σκοπό να το κάνουν να νιώσει μόνο ή απομονωμένο.

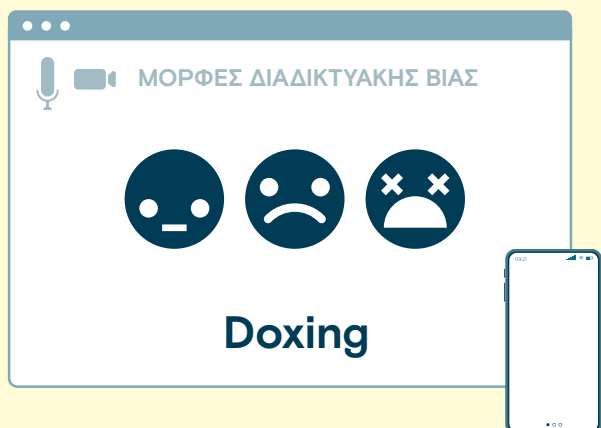


Αποστολή μηνυμάτων που περιέχουν απειλές για βία ή άλλες αρνητικές συνέπειες προς ένα άτομο μέσω διαδικτύου.

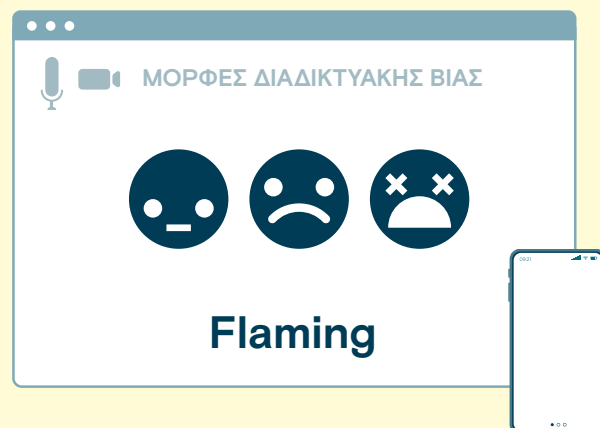


10. Τι κρύβει η οθόνη;

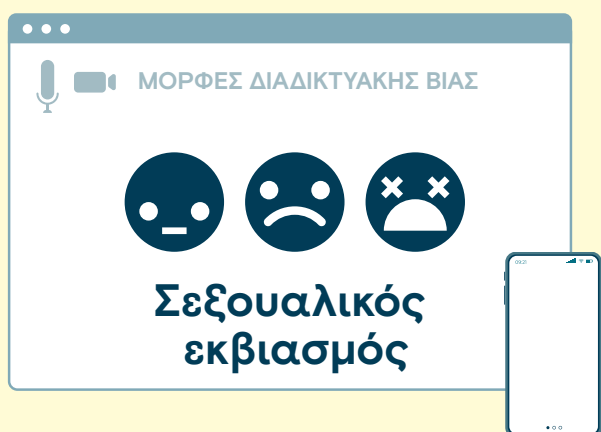
[κάρτες μορφών διαδικτυακής βίας]



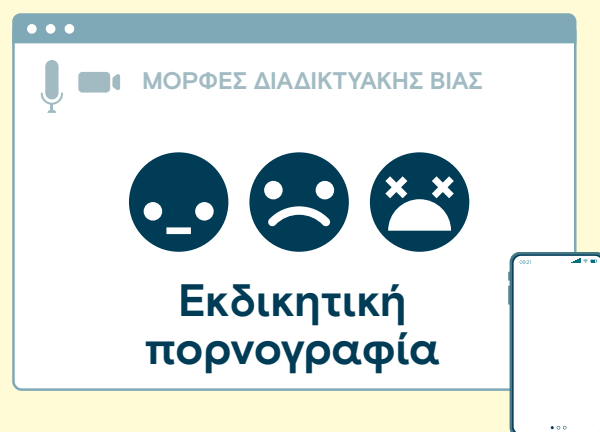
Η δημοσιοποίηση προσωπικών ή ευαίσθητων πληροφοριών κάποιου χωρίς την άδειά του, με σκοπό να τον εκθέσουν ή να τον βλάψουν.



Η αποστολή προκλητικών ή εριστικών μηνυμάτων σε δημόσια ή ιδιωτικά φόρουμ, με σκοπό να προκαλέσει ένταση ή καβγά.



Η αποστολή ή κοινοποίηση σεξουαλικού περιεχομένου (φωτογραφίες, βίντεο, μηνύματα) μέσω κινητού ή διαδικτύου, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εκβιασμό.



Η αποστολή ή κοινοποίηση σεξουαλικού περιεχομένου (φωτογραφίες, βίντεο, μηνύματα) μέσω κινητού ή διαδικτύου, που χρησιμοποιείται για εκδίκηση.

11α. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό

[ορατές μορφές βίας]

Ένα παιδί σπρώχνει ένα άλλο στο διάλειμμα.

11α.

Ένα παιδί φωνάζει σε ένα άλλο "είσαι βλαμμένο".

11α.

Δύο παιδιά σκίζουν τη ζωγραφιά
ενός συμμαθητή ή μιας συμμαθήτριάς τους.

11α.

Κάποια παιδιά γελάνε όταν ένα παιδί πέφτει
και δεν το βοηθάνε.

11α.

Ένα παιδί χτυπάει μια συμμαθήτρια/έναν συμμαθητή του,
επειδή του πήρε ένα μολύβι.

11α.

11α. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό

[ορατές μορφές βίας]

Στο παιχνίδι πετούν επίτηδες την μπάλα σε ένα παιδί,
για να το πονέσουν.

11α.



11α. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό

[περιστατικά κρυμμένης βίας]

Όταν ένα παιδί σηκώνει χέρι και το αγνοούν συνεχώς.

11α.

Κάθε φορά που ένα παιδί μιλάει, τα άλλα παιδιά γελάνε.

11α.

Μια ομάδα παιδιών δεν αφήνει
άλλα παιδιά να μπουν στο παιχνίδι.

11α.

Ένα παιδί λέει στο φίλο ή τη φίλη του:
“αν παίξεις με αυτήν/όν, δε θα σου ξαναμιλήσω”.

11α.

Κάποια παιδιά κοροϊδεύουν έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά
τους για τον τρόπο που ντύνεται.

11α.

11α. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό

[περιστατικά κρυμμένης βίας]

Ένα κορίτσι αποφεύγει να πει ότι
όταν μεγαλώσει θέλει να γίνει μηχανικός αυτοκινήτων.

11α.

Ένα παιδί κοροϊδεύει ένα άλλο για τα ρούχα του.
Όταν το παιδί στεναχωριέται και το λέει, του απαντά:
«Σιγά, πλάκα έκανα! Δεν το είπα για κακό».

11α.

Ένα αγόρι φοβάται να πει ότι δεν του αρέσει το ποδόσφαιρο.

11α.

Ένα παιδί αποκλείεται συνεχώς από τα πάρτι,
επειδή δεν είναι δημοφιλές.

11α.

Ένα παιδί με δυσκολία στο περπάτημα
μένει πάντα έξω από τις ομαδικές δραστηριότητες.

11α.

11α. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό

[περιστατικά κρυμμένης βίας]

Ένα παιδί διστάζει να πει ότι φοβάται το σκοτάδι,
για να μην το κοροϊδέψουν.

11α.

Ένα παιδί κάνει κάτι που δεν θέλει,
μόνο και μόνο για να γίνει αποδεκτό από την παρέα του.

11α.

Ένα παιδί δέχεται να κοροϊδέψει κάποιον,
επειδή δεν θέλει να χάσει τους φίλους του.

11α.

Ένα παιδί κρατάει ένα μυστικό που το κάνει να νιώθει άσχημα,
επειδή φοβάται να το πει.

11α.

Ένα αγόρι χτυπάει για “πλάκα”.
Όταν κάποιο παιδί λέει ότι δεν του αρέσει αυτό, του απαντούν:
«Έτσι παίζουν τα αγόρια!»

11α.

11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό

[αορατές μορφές βίας]

Τα παιδιά θα τα τοποθετήσουν
στο κάτω μέρος του παγόβουνου

Όλοι οι μαθητές του σχολείου να προσέλθουν αύριο στις 9 π.μ.

11β.

Κάποιος γράφει στα σόσιαλ μιντια για μια γυναίκα δημοσιογράφο:
«Δεν είναι τίποτε το ιδιαίτερο στη δουλειά της,
αλλά, τουλάχιστον, είναι ωραία».

11β.

Περπατάς στον δρόμο και μια παρέα άγνωστων αγοριών,
σου φωνάζει: «Ε, κούκλα, πού πας έτσι ντυμένη;».
Νιώθεις άβολα, αλλά όταν το μοιράζεσαι με τους φίλους
και τις φίλες σου, σου λένε ότι είσαι υπερβολική.
«Ένα κομπλιμέντο σου έκαναν. Μην είσαι ξινή!»

11β.

Περπατάς στον δρόμο και μια παρέα άγνωστων αγοριών,
σου φωνάζει: 'Ε, κούκλα, πού πας έτσι;'. Αισθάνεσαι άβολα,
και τους κοιτάς υποτιμητικά. Εκείνοι αντιδρούν και σε χλευάζουν.
Όταν το μοιράζεσαι με τους φίλους και τις φίλες σου,
σου λένε ότι κακώς αντέδρασες.
«Σκύψε το κεφάλι, αγνόησέ τους και φύγε!»

11β.


Λύσε τις διαφορές σου σαν άντρας και όχι σαν κοριτσάκι.

11β.

11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό


[αορατές μορφές βίας]

Τα παιδιά θα τα τοποθετήσουν στο κάτω μέρος του παγόβουνου



Η Χ. μόλις έχει επιστρέψει από άδεια μητρότητας. Ο διευθυντής της, της λέει ότι δε χρειάζεται να κάνει επαγγελματικά ταξίδια, ώστε να έχει χρόνο για την οικογενειακή της ζωή.

11β.



Ο Γ. όταν βλέπει γυναίκα να παρκάρει σπεύδει να τη βοηθήσει. Γνωρίζει, άλλωστε, ότι το παρκάρισμα δεν είναι το δυνατό σημείο των γυναικών.

11β.




Γιατί να βγεις με τους φίλους σου; Δε με αγαπάς αρκετά;

11β.



Μην κουράζεις με τέτοια θέματα το ωραίο σου μυαλουδάκι. Αυτά τα κανονίζω εγώ.

11β.



Δεν χρειάζεται να δουλεύεις. Εγώ θα φροντίζω τα οικονομικά και ό, τι θέλεις, μου το ζητάς.

11β.



11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό

[αορατές μορφές βίας]

Τα παιδιά θα τα τοποθετήσουν
στο κάτω μέρος του παγόβουνου

Τι κοινό έχει μια γυναίκα κι ένας πολιτικός;
Και οι δύο νοιάζονται για την ... περιφέρειά τους.

11β.

Είναι τυχερή.
Ο άντρας της τη βοηθάει πολύ στις δουλειές του σπιτιού.

11β.

Η Ε. σπουδάζει στη Νομική. Ονειρεύεται να αγωνιστεί για
τα ανθρώπινα δικαιώματα, αλλά σκέφτεται ότι είναι καλύτερα
να προσπαθήσει να βρει δουλειά σε μια τράπεζα,
καθώς το ωράριο θα είναι πιο βολικό για να κάνει οικογένεια.

11β.



11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό [ορισμοί κεκαλυμμένων μορφών βίας]**Γλωσσικός σεξισμός**

Χρήση γλώσσας που αποκλείει το ένα φύλο.

11β.

Αντικειμενοποίηση – Σεξουαλικοποίηση

Όταν μια γυναίκα παρουσιάζεται ή εκτιμάται μόνο με βάση την εμφάνιση ή το σώμα της.

11β.

Σεξουαλική παρενόχληση (Street harassment)

Ανεπιθύμητα σχόλια ή κινήσεις στον δημόσιο χώρο που προκαλούν αμηχανία ή φόβο.

11β.

Κανονικοποίηση παρενόχλησης – Victim blaming

Όταν η ευθύνη μετατίθεται στο θύμα ή υποβαθμίζεται η πράξη της παρενόχλησης.

11β.

Τοξική αρρενωπότητα – Gender policing

Πίεση να συμπεριφέρονται τα αγόρια «αντρικά», δηλ. επιθετικά ή χωρίς συναίσθημα.

11β.

11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό [ορισμοί κεκαλυμμένων μορφών βίας]

Έμφυλος αποκλεισμός – Η γονεϊκότητα ως εμπόδιο

11β.

Έμφυλες προσδοκίες – Στερεοτυπική καριέρα

Αντίληψη ότι οι γυναίκες πρέπει να διαλέγουν επαγγέλματα «πιο βολικά».

11β.

Πατερναλιστικός σεξισμός – Stereotyping

Υποτιθέμενη «ευγένεια» που βασίζεται στην ιδέα ότι οι γυναίκες είναι λιγότερο ικανές.

11β.

Mansplaining – Υποτίμηση λόγω φύλου

Όταν άνδρες εξηγούν κάτι υποτιμητικά ή υπερβολικά απλοϊκά σε γυναίκες, θεωρώντας ότι εκείνοι ξέρουν περισσότερα.

11β.

Οικονομική εξάρτηση – Έλεγχος

Ο περιορισμός της αυτονομίας μέσω του οικονομικού ελέγχου.

11β.

11β. Ας κάνουμε το αόρατο... ορατό [ορισμοί κεκαλυμμένων μορφών βίας]

Σεξιστικό χιούμορ – Κανονικοποίηση στερεοτύπων

Αστεία που βασίζονται σε έμφυλα στερεότυπα και ενισχύουν την κοινωνική ανισότητα.

11β.

Λανθάνων σεξισμός – Ρόλοι φύλων

Παρουσίαση της συμμετοχής του άνδρα στις δουλειές ως «βοήθεια» και όχι ως ευθύνη.

11β.

Συναισθηματικός εκβιασμός

Έλεγχος μέσω συναισθηματικής χειραγώγησης

11β.





Όταν κάτι σε κάνει να νιώθεις άβολα

Ο/Η σύντροφός σου ζητά να κάνετε κάτι που δεν σε κάνει να νιώθεις άνετα;

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Τι μπορείς να πεις για να εκφράσεις το «όχι» σου με σαφήνεια και σεβασμό;
- Πώς περιμένεις να αντιδράσει ο άλλος/η άλλη;
- Τι δείχνει σεβασμό στα όριά σου;



Αλλαγή γνώμης την τελευταία στιγμή

Έχεις πει «ναι» σε κάτι αλλά, τελευταία στιγμή, νιώθεις ότι δε θέλεις πια.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Πώς μπορείς να πεις ότι άλλαξες γνώμη χωρίς να νιώσεις άσχημα;
- Γιατί είναι σημαντικό να ακουστεί αυτή η αλλαγή;
- Πώς θα ήθελες να σε αντιμετωπίσει ο άλλος/η άλλη;



Δεν σέβεται το “όχι”

Ένα άτομο δεν καταλαβαίνει το «όχι» σου και συνεχίζει να σε πιέζει.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Ποιες επιλογές έχεις σε αυτή την περίπτωση;
- Πώς μπορείς να προστατέψεις τον εαυτό σου;
- Ποιον/ποια μπορείς να εμπιστευτείς ή να ζητήσεις βοήθεια;





Φαίνεται ότι λέει «ναι», αλλά δεν είναι σίγουρος/η

Ο/Η σύντροφός σου λέει «ναι» αλλά η συμπεριφορά του/της δείχνει αμηχανία, δισταγμό ή άγχος.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Πώς μπορείς να καταλάβεις αν κάτι δεν πάει καλά, ακόμα κι αν ειπώθηκε «ναι»;
- Τι μπορείς να κάνεις για να βεβαιωθείς ότι ο άλλος/η άλλη αισθάνεται καλά;
- Πώς ενισχύεις το αίσθημα ασφάλειας;



Το ξεκάθαρο «Ναι»

Εσύ και ο/η σύντροφός σου νιώθετε άνετα μαζί. Έχετε μιλήσει ανοιχτά για τα όριά σας και συμφωνείτε να προχωρήσετε. Και οι δύο λέτε καθαρά «ναι» και το επιβεβαιώνετε.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Πώς εκφράζεις το «ναι» σου όταν νιώθεις σίγουρος/η;
- Πώς καταλαβαίνεις ότι και οι δυο είστε εντάξει με αυτό;



Η σιωπή δεν είναι «ναι»

Ο/Η σύντροφός σου κάνει κάτι που σε φέρνει σε δύσκολη θέση. Δεν λες τίποτα γιατί φοβάσαι πώς θα αντιδράσει.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Η σιωπή σου σημαίνει ότι συμφωνείς;
- Ποιο άτομο έχει την ευθύνη να σιγουρευτεί για το τι θέλεις;
- Τι θα ήθελες να πεις;





Συναισθηματικός εκβιασμός

Ο/Η σύντροφός σου σου λέει:
«Αν μ' αγαπούσες, θα το έκανες». Νιώθεις άβολα, αλλά σκέφτεσαι να το κάνεις για να μην τον/την στενοχωρήσεις.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Είναι σωστό να συνδέεται η αγάπη με πίεση ή υποχωρήσεις;
- Πώς νιώθεις όταν κάποιος σε κάνει να αισθάνεσαι υποχρεωμένος/η;
- Τι μπορείς να απαντήσεις;



Αλλαγή γνώμης

Έχεις πει «ναι» στην αρχή, αλλά στη συνέχεια αλλάζεις γνώμη. Λες: «Δεν νιώθω έτοιμος/η» και ο/η σύντροφός σου σταματά αμέσως.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Πώς εκφράζεις ότι άλλαξες γνώμη;
- Τι σημαίνει για σένα σεβασμός σε ένα «όχι» που έρχεται αργότερα;



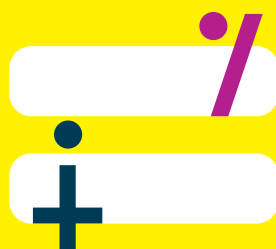
“Μα φαινόταν ότι συμφωνούσε”

Είσαι σε ένα πάρτι και φλερτάρεις με ένα άτομο που είναι μεθυσμένο. Φαίνεται να διασκεδάζει, αλλά δεν μπορεί να απαντήσει ξεκάθαρα ή να εκφράσει με βεβαιότητα τι θέλει. Παρ' όλα αυτά, εσύ συνεχίζεις.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- Είναι ασφαλές ή σωστό να προχωρήσεις όταν το άλλο άτομο δεν είναι νηφάλιο;
- Πώς μπορείς να καταλάβεις ότι υπάρχει ξεκάθαρη συναίνεση;
- Τι ευθύνη έχεις εσύ σε μια τέτοια κατάσταση;





ΙΣΟΤΗΤΑ φύλων

απλά... μαθηματικά!

