



Εργαστήρι 6: Σχέσεις- Μια ευαίσθητη ισορροπία

Σε μία από τις τελευταίες της συνεντεύξεις, η ποιήτρια και ακαδημαϊκός Κική Δημουλά, σε σχετική ερώτηση, πώς θα χαρακτήριζε τη σημερινή εποχή, πρόταξε δύο στίχους της «*να αντέξεις είναι το ζητούμενο, όχι να καταλάβεις*».

Για να περπατήσει κάποιος σε τεντωμένο σχοινί θέλει μεγάλο ρίσκο και απόλυτη ηρεμία και αυτοσυγκέντρωση. Καθημερινό τρέξιμο για δουλειές, την εργασία, το σχολείο, τις δραστηριότητες, οικογενειακές κρίσεις, προσωπικές διενέξεις – πόσο συχνά η ζωή μοιάζει σαν να είμαστε συνεχώς σε ένα σχοινί...

Απευθύνεται:	Γ΄ Γυμνασίου, Α΄, Β΄ Λυκείου
Στόχοι:	<p>Ο άνθρωπος συχνά έχει υπερβολική εμπιστοσύνη στο εαυτό του κι άλλοτε φοβάται να ζητήσει βοήθεια ακόμα και από το Θεό</p> <p>Συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος, αυτενέργεια</p> <p>Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης, καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.</p> <p>Σωματική και ψυχοκινητική έκφραση</p>
Προτεινόμενη διάρκεια:	<p>Προετοιμασία-οδηγίες: 10 λεπτά,</p> <p>Εκτέλεση: 25 λεπτά (λόγω δυσκολίας αλλά και έλλειψης επαρκών υλικών –σχοινί χοντρό και χώρος που να εγγυάται την</p>

	ασφαλή διεξαγωγή της δραστηριότητας), Συζήτηση/Ανατροφοδότηση: 10 λεπτά
Προαπαιτούμενα:	Οι μαθητές έχουν ήδη δοκιμάσει μία σειρά από ασκήσεις κι έχουν έρθει κοντά με τους άλλους στην ομάδα. Μπορούν πια να αισθανθούν εμπιστοσύνη και να αφεθούν στον άλλο. Στο μάθημα της γυμναστικής έχουν ήδη κάνει ασκήσεις ισορροπίας κλιμακούμενης δυσκολίας.
Υλικά:	Χοντρό σχοινί (10μετρο)
Δραστηριότητες:	Οδηγίες - Διάρκεια: 10΄ Οι μαθητές βρίσκονται μπροστά σε ένα τεντωμένο σχοινί και τους προσκαλούμε να δοκιμάσουν να ισορροπήσουν. Σύντομα διαπιστώνουν ότι κάτι τέτοιο είναι αδύνατο. Διστακτικά στη αρχή δοκιμάζουν με τη βοήθεια κάποιου συμμαθητή τους. 1) Η ζωή είναι μια πρόκληση: σαν τεντωμένο σχοινί. Όλοι διστάζουν... Οδηγίες: Οι μαθητές πρέπει να φτάσουν από το σημείο Α στο σημείο Β, ακροβατώντας επάνω σε ένα σχοινί. Το ύψος από το έδαφος είναι περίπου 20 εκατοστά για αποφυγή τραυματισμών. Κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας, είτε εκτελούν μόνοι τους είτε σε ζευγάρια είναι δίπλα του ο καθηγητής «βοηθός-ασφάλεια».



2) Τα πρώτα βήματα στη ζωή-ένα νέο ξεκίνημα. Στην αρχή δοκιμάζω μόνος...

Διάρκεια: 15', Βαθμός Δυσκολίας: Πολύ Δύσκολο

Οδηγίες: Ο κάθε μαθητής μόνος του προσπαθεί να φτάσει από το σημείο Α στο σημείο Β ακροβατώντας επάνω στο σχοινί. «Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι και να μην κάνετε απότομες κινήσεις. Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους βάδισης επάνω στο σχοινί (πέλματα παράλληλα με το σχοινί, πέλματα κάθετα με το σχοινί, σέρνοντας τα πόδια πάνω στο σχοινί, μεταφέροντας το ένα πόδι μπροστά από το άλλο)»

3) Με τη βοήθεια του άλλου όλα είναι δυνατά.

Διάρκεια: 15', Βαθμός Δυσκολίας:

Δύσκολο

Οδηγίες: Ο κάθε μαθητής με τη βοήθεια του ζευγαριού του προσπαθεί να φτάσει από το σημείο Α στο σημείο Β ακροβατώντας επάνω στο σχοινί. «Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι και να μην κάνετε απότομες κινήσεις. Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους βάδισης επάνω στο σχοινί (πέλματα παράλληλα με το σχοινί, πέλματα κάθετα με το σχοινί, σέρνοντας τα

πόδια πάνω στο σχοινί, μεταφέροντας το ένα πόδι μπροστά από το άλλο)». Η εμπιστοσύνη στον βοηθό είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Όπως επίσης η ψυχραιμία και η λεκτική παρακίνηση του βοηθού προς τον ασκούμενο μπορεί να οδηγήσει σε επιτυχία ή πτώση.

4) Και οι μεγάλοι δυσκολεύονται να τα καταφέρουν μόνοι τους στη ζωή...

Οδηγίες: Ανεξάρτητα την ηλικία, το φύλο, την καταγωγή, τις δεξιότητες ή τις ικανότητες μας, κάθε πρόκληση που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε στη ζωή είναι πολύ πιο δύσκολη έως και αδύνατη όταν την αντιμετωπίζουμε μόνοι μας.



5) Όταν αυτός που είναι δίπλα μας δίνει την κατάλληλη στήριξη όλα είναι πιο εύκολα

Οδηγίες: Δοκιμάστε διάφορους τρόπους παροχής βοήθειας-στήριξης στους «ακροβάτες» (παροχή βοήθειας-στήριξης όταν εσείς προηγείστε, όταν είστε πλάι του, όταν αυτός προηγείται). Ποιος είναι ο πιο αποδοτικός;

6) Ώρα για αναστοχασμό...

Διάρκεια 5'