



### Σχέδιο μαθησιακών δραστηριοτήτων

Δημιουργήθηκε από τη Μάρω Γιαννακοπούλου, Μουσικό Σχολείο Μυτιλήνης, Ελλάδα

<b>Τίτλος:</b> Ο κύκλος της σιωπής – Ενσυνείδητη Επικοινωνία & Βαθιά Ακρόαση	<b>Αντικείμενο/Μάθημα:</b> Κοινωνική & Πολιτική Αγωγή – Δεξιότητες Ζωής – Συναισθηματική Αγωγή - Γλώσσα
<b>Ηλικίες:</b> 12 – 14 ετών	<b>Διάρκεια:</b> 1 διδακτική ώρα (45 λεπτά)

#### Μαθησιακοί στόχοι:

Οι μαθητές/τριες αναμένεται να:

- αναπτύξουν δεξιότητες ενσυνείδητης και ενεργητικής ακρόασης
- εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα με σεβασμό και σαφήνεια
- να ακούν χωρίς διακοπή ή αξιολόγηση
- καλλιεργήσουν κλίμα εμπιστοσύνης, ασφάλειας και δημοκρατικής κουλτούρας στο σχολείο
- αντιληφθούν τη σημασία του διαλόγου ως θεμέλιο της σχολικής κοινότητας
- καλλιεργήσουν ενσυναίσθηση και σεβασμό.

#### Διδακτική μέθοδος:

Βιωματική μάθηση

**Διδακτικές τεχνικές:** Κύκλος διαλόγου– πρακτικές ασκήσεις Μη Βιαιης Επικοινωνίας (NVC) ανά 2 άτομα

#### Materials / Resources / Technology use:

- κύκλος καρεκλών
- αντικείμενο ομιλίας (talking piece)
- βασικοί κανόνες αναρτημένοι
- χρονόμετρο (προαιρετικά)

**Περιγραφή δραστηριότητας:** Η δραστηριότητα «Silent Circle – Ο κύκλος της σιωπής» αποτελεί μια βιωματική πρακτική ενσυνείδητης επικοινωνίας που καλλιεργεί τη βαθιά ακρόαση, τον σεβασμό στον λόγο του άλλου και τη δημοκρατική συνύπαρξη μέσα στη σχολική κοινότητα.

Οι μαθητές/τριες βιώνουν διαφορετικούς ρόλους (ομιλητή/τριας–ακροατή/τριας), πειραματίζονται με τη σιωπή, τον αναστοχασμό και διερευνούν πώς η ποιότητα της ακρόασης επηρεάζει τις σχέσεις στην τάξη.

#### Εισαγωγή: Δημιουργία πλαισίου

Σύντομη εισαγωγή



- Τι σημαίνει «ακούω πραγματικά»;
- Συμφωνία ομάδας: σεβασμός, σιωπή, εμπιστευτικότητα.

Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει το πλαίσιο και τους βασικούς κανόνες:

- δεν υπάρχουν διακοπές, σχόλια ή αντιπαραθέσεις
- ακούμε για να κατανοήσουμε, όχι για να απαντήσουμε.

### **Βήμα 1: Silent Pairs (Σιωπηλά ζευγάρια)– Βαθιά ακρόαση προετοιμασίας**

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια.

- Ο/Η μαθητής/τρια Α μιλά **2'** για ένα απλό θέμα (π.χ. «μια στιγμή στο σχολείο που ένιωσα καλά»)
- Ο/Η μαθητής/τρια Β ακούει **χωρίς**:
  - ο σχόλια,
  - ο νεύματα
  - ο διακοπές.

Αλλαγή ρόλων.

### **Βήμα 2: Reflective Listening – Αναστοχαστική ακρόαση (10')**

Δεύτερος γύρος σε ζευγάρια.

Ο/Η ομιλητής/τρια μιλά **1–2'**.

- Ο/Η ακροατής/τρια απαντά μόνο με:  
**«Αυτό που άκουσα να λες είναι...»**

Σύντομη συζήτηση:

- Πόσο κοντά ήταν αυτό που άκουσα σε αυτό που ειπώθηκε;

### **Βήμα 3: Silent Circle – Κύκλος σιωπής (10')**

Οι μαθητές/τριες κάθονται σε κύκλο και μιλούν **εκ περιτροπής**, απαντώντας σε ένα ή περισσότερα ερωτήματα όπως που προκύπτουν από την ομάδα. Για παράδειγμα:

- Πώς βιώνω το σχολείο αυτή την περίοδο;
- Τι με δυσκολεύει;
- Τι με στηρίζει ή με κάνει να νιώθω ότι ανήκω;

Η συμμετοχή είναι προαιρετική – η σιωπή γίνεται αποδεκτή ως στάση.

- Όποιος/α κρατά το «αντικείμενο λόγου» μιλά.
- Μεταξύ κάθε ομιλητή/τριας υπάρχει **10–15''** σιωπή.
- Κανένα σχόλιο, καμία απάντηση.

(Αν κάποιος δεν θέλει να μιλήσει, απλώς περνά το αντικείμενο λόγου.)

### **Βήμα 4: Αναστατοχασμός**

Σύντομος προφορικός ή γραπτός αναστοχασμός:

- Πώς ένιωσα όταν μιλούσα χωρίς να με διακόπτουν;
- Πώς ένιωσα όταν άκουγα τους άλλους χωρίς κρίσεις και απαντήσεις;
- Τι αλλάζει όταν ακούμε με προσοχή;



**Ολοκληρώνοντας τη δραστηριότητα:** Ο/η εκπαιδευτικός συνδέει τη δραστηριότητα με την έννοια της **ενεργού πολιτειότητας στο σχολείο**: η δημοκρατία ξεκινά από το πώς ακούμε, πώς μιλάμε και πώς συνυπάρχουμε. Αποδοχή της διαφορετικής γνώμης και της διαφορετικότητας γενικότερα.

**Αξιολόγηση:**

- συμμετοχή στη διαδικασία (λεκτική ή μη)
- σεβασμός στους κανόνες του κύκλου
- ποιότητα αναστοχασμού
- Γραπτός αναστοχασμός: «Τι σημαίνει για μένα να ακούω»

**Επέκταση:**

- Καθιέρωση **Silent Circle μία φορά τον μήνα**
- Σύνδεση με συγκρούσεις ή συζητήσεις τάξης
- Εφαρμογή στο σύλλογο διδασκόντων/ουσών.