

# Teach to reach!

## Ενότητα Περιεχομένου 1



SAY:  
„BYE, POLARITY“



Co-funded by  
the European Union

# Περιεχόμενα

---

1	Πόλωση στην καθημερινή ζωή.....	3
1.1	Εισαγωγή (οικοδόμηση γνώσης) – 10 λεπτά .....	3
1.2	Η πρώτη εντύπωση (οικοδόμηση γνώσης) - 45 λεπτά.....	3
1.3	Πώς μας επηρεάζουν τα φαινόμενα Φωτοστέφανου και Κέρατος (εφαρμογή γνώσης) – 50 λεπτά	4
1.4	Αυτοαποκάλυψη (οικοδόμηση γνώσης) - 30 λεπτά.....	5
1.5	Πρώτη εντύπωση και πόλωση (εφαρμογή γνώσης) – 30 λεπτά .....	6
1.6	Πόλωση μέσω ονομάτων (οικοδόμηση γνώσης) – 5 λεπτά.....	7
1.7	Τι μπορεί να κάνει ένα όνομα (εφαρμογή γνώσης) - 25 λεπτά .....	7
1.8	Εικόνες ανθρώπων μέσω ονομάτων (εφαρμογή γνώσης) - 30 λεπτά.....	7
1.9	Η επιρροή της ηλικίας (οικοδόμηση γνώσης) - 30 λεπτά .....	8
1.10	Εμφάνιση (εφαρμογή γνώσης) - 20 λεπτά.....	8
1.11	Πρότυπα εμφάνισης (οικοδόμηση γνώσης) - 15 λεπτά.....	9
1.12	Έρευνα σχετικά με τις σωματικές νόρμες-πρότυπα (οικοδόμηση γνώσης) – 100 λεπτά .....	9
1.13	Πόλωση μέσω σωματικών προτύπων (εφαρμογή γνώσης) – 50 λεπτά .....	11
1.14	Πόλωση μέσω της ιδιοκτησίας (εφαρμογή γνώσεων) - 40min .....	12
1.15	Πόλωση μέσω της συμπεριφοράς (εφαρμογή γνώσης) – 90 λεπτά.....	13
1.16	Γενική συζήτηση (ασφαλής γνώση) – min 30 λεπτά.....	15
	Πηγές.....	16

# 1 Πόλωση στην καθημερινή ζωή

---

## 1.1 Εισαγωγή (οικοδόμηση γνώσης) – 10 λεπτά

### Τι σημαίνει "πόλωση";

Ο κόσμος μας είναι ένα ποικιλόμορφο μέρος. Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ιδέες, ανάγκες και επιθυμίες, επιδιώκουν διαφορετικούς στόχους και βλέπουν νόημα σε διαφορετικά πράγματα. Έχουν διαφορετικές αντιλήψεις για το καλό και το κακό, δεν έχουν όλοι την ίδια ανατροφή και εκπαίδευση, δεν έχουν μεγαλώσει κάτω από τις ίδιες συνθήκες και έχουν πολύ διαφορετικές εμπειρίες ζωής.

Αυτή η διαφορετικότητα μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπλουτισμό, αν μάθουμε να την αντιμετωπίζουμε. Πρόκειται για μια εξαιρετική αποστολή, ιδιαίτερα σε έναν ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο που γίνεται όλο και πιο κοντά μέσω των σύγχρονων τεχνολογιών. Ωστόσο, αν δεν μάθουμε να το κάνουμε αυτό, τα διαφορετικά μοντέλα ζωής μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε πολλαπλές συγκρούσεις και διαμάχες. Η εμφάνιση αυτών των συγκρούσεων ονομάζεται *πόλωση*. Αυτό σημαίνει ότι αναπτύσσονται άκαμπτοι *πόλοι* μεταξύ των ανθρώπων, οι οποίοι, όπως ακριβώς ο βόρειος και ο νότιος πόλος της γης, απέχουν πολύ ο ένας από τον άλλο και μπορεί να είναι ακόμη και αντίθετοι μεταξύ τους. Η πόλωση μπορεί να εμφανιστεί οπουδήποτε συγκρούονται διαφορετικές ιδέες, συνήθειες, συνθήκες, στάσεις ή προσδοκίες και δεν επικοινωνούν μεταξύ τους. Εάν, επιπλέον, η πόλωση μεταξύ των ανθρώπων παραμένει ανεπίλυτη, μπορούν να αναπτυχθούν πολλές δυσκολίες: Άγνοια, αποκλεισμός, διαφωνίες ή ακόμη και βία.

Η αναγνώριση, η αντιμετώπιση και η υπέρβαση της πόλωσης είναι, επομένως, μέρος της διαμόρφωσης ενός ειρηνικού, κοινοτικού και σεβαστού κόσμου στον οποίο όλοι οι άνθρωποι μπορούν να βρουν το σπίτι τους, τόσο σε μικρή όσο και σε μεγάλη κλίμακα.

### Τι είναι η "πόλωση στην καθημερινή ζωή";

Η πόλωση συμβαίνει ήδη στην άμεση καθημερινή μας ζωή. Πιθανόν να έχετε ήδη την εμπειρία ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται μεταξύ τους σαν βόρειος και νότιος πόλος εξαιτίας πολλών μικρών πραγμάτων. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην εμφάνισή τους, στον τρόπο που μιλούν, στα χόμπι και τα πάθη τους ή στον χαρακτήρα τους. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζετε το έδαφος για πόλωση ήδη σε αυτές τις ασήμαντες λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής και να μάθετε να τις αντιμετωπίζετε. Ας το κάνουμε αυτό με τα παρακάτω παραδείγματα και ασκήσεις.

## 1.2 Η πρώτη εντύπωση (οικοδόμηση γνώσης) - 45 λεπτά

Φανταστείτε την ακόλουθη κατάσταση: πηγαίνετε μια βόλτα ή βολέψετε σε ένα παγκάκι κάπου. Ξαφνικά περνάει από δίπλα σας ένα άτομο. Δεν γνωρίζετε αυτό το άτομο και δεν το έχετε ξαναδεί ποτέ στη ζωή σας. Δεν ξέρετε το γιατί, αλλά θα μπορούσατε παρόλα αυτά να σκαρφιστείτε μια ιστορία για αυτό το άτομο. Όχι ότι αυτή η ιστορία πρέπει να είναι ακριβής ή να σας λέει κάτι πραγματικό για το άτομο. Αλλά ο τρόπος που κινείται, ο τρόπος που φαίνεται, ο τρόπος που είναι ντυμένος - όλα αυτά σας δίνουν μια ιδέα με βάση την οποία μπορείτε να επινοήσετε κάθε είδους πράγματα. Ίσως αυτό το άτομο να σας θυμίζει επίσης κάποιον άλλον με τον οποίο το συνδέετε.

Πιθανόν να έχετε βιώσει κάτι παρόμοιο στο παρελθόν. Έχει ένα όνομα: *το φαινόμενο της πρώτης εντύπωσης*. Με βάση τις πρώτες εντυπώσεις, επινοούμε ένα σωρό πράγματα για τους άλλους ανθρώπους που

συμβάλλουν στην εικόνα που έχουμε γι' αυτούς. Όταν η πρώτη εντύπωση τείνει να είναι *θετική*, ονομάζεται *φαινόμενο φωτοστέφανου*- όταν τείνει να είναι *αρνητική*, ονομάζεται *φαινόμενο κέρατος*.

### Πρακτική συνάφεια

Τώρα συγκεντρωθείτε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Ανταλλάξτε τις εμπειρίες σας στις ακόλουθες εργασίες και καταγράψτε τα αποτελέσματά σας με λέξεις-κλειδιά:

- Περιγράψτε 2-3 καταστάσεις στις οποίες είχατε κάποτε πρώτες εντυπώσεις για τους ανθρώπους και σχηματίσατε μια εικόνα γι' αυτούς.
- Σκεφτείτε ποιες αντιλήψεις (ένδυση, κίνηση, φωνή κ.λπ.) έχουν επηρεάσει την εικόνα σας για το άτομο και πώς.
- Τέλος, μιλήστε για το αν και πώς έχετε βιώσει ότι ένα άλλο άτομο απέκτησε μια εικόνα για εσάς μέσω των πρώτων εντυπώσεων που δεν ήταν ή ήταν μόνο εν μέρει αληθινή.

Στη συνέχεια, συγκρίνετε τα αποτελέσματά σας στην τάξη.

### 1.3 Πώς μας επηρεάζουν τα φαινόμενα Φωτοστέφανου και Κέρατος (εφαρμογή γνώσης) – 50 λεπτά

Θέλουμε τώρα να αφήσουμε τα αποτελέσματα της πρώτης εντύπωσης να μας επηρεάσουν άμεσα. Για το σκοπό αυτό, θα βρείτε εδώ έξι εικόνες, για τις οποίες θα λάβετε μια μικρή εργασία:

- Κοιτάξτε την εικόνα για περίπου 10 δευτερόλεπτα.
- Στη συνέχεια, γράψτε σιωπηλά τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις για τον εαυτό σας:
  - Τι συμπάθειες ή αντιπάθειες έχει αυτό το άτομο;
  - Ποια είναι τα χόμπι τους; Ποιο είναι το επάγγελμά τους;
  - Τι έχει ήδη βιώσει το άτομο στη ζωή του;
  - Τι γίνεται με την οικογένεια και τους φίλους;
  - Πώς αξιολογείτε τον χαρακτήρα του ατόμου;
- Στη συνέχεια, προχωρήστε στην επόμενη εικόνα και κάντε πάλι το ίδιο.
- Όταν έχετε δει και τις έξι εικόνες, συγκρίνετε τις σημειώσεις σας στην τάξη. Για κάθε εικόνα, ρωτήστε ο ένας τον άλλον πώς καταλήξατε στις απαντήσεις που δώσατε.

Εδώ είναι οι φωτογραφίες:



#### 1.4 Αυτοαποκάλυψη (οικοδόμηση γνώσης) - 30 λεπτά

Όταν έχουμε τις πρώτες εντυπώσεις μας για τους ανθρώπους, επινοούμε πολυάριθμες έννοιες, ιδέες και ολόκληρες ιστορίες γι' αυτούς με βάση αυτές. Μερικές φορές μπορεί να είναι αληθινές, αλλά τις περισσότερες φορές είναι εντελώς λανθασμένες.

##### Σημαντικό

Δύο πράγματα είναι ζωτικής σημασίας όσον αφορά την πρώτη εντύπωση: Πρώτον, δεν μπορούμε πραγματικά να βασιστούμε στις πρώτες εντυπώσεις. Δεύτερον, αν δεν τις σκεφτούμε και δεν τις κρίνουμε, μπορεί να γίνουν αιτία για προκαταλήψεις, διακρίσεις και άνηση μεταχείριση.

Ως εκ τούτου, τίθεται το ερώτημα: Από πού προέρχονται όλες οι ιδέες που παίρνουμε από τις πρώτες εντυπώσεις μας; Πώς μας έρχονται ακριβώς αυτές οι ιδέες και όχι άλλες; Γιατί οι άνθρωποι προκαλούν το ένα συναίσθημα και όχι το αντίθετο; Η απάντηση είναι τόσο απλή όσο και εκτεταμένη: οι πρώτες εντυπώσεις βασίζονται στις δικές μας εμπειρίες, τις αποτυπώσεις και τις προκαταλήψεις μας για τον κόσμο. - Δε γνωρίζουμε σχεδόν τίποτα για το άλλο άτομο για το οποίο έχουμε μια εντύπωση. Ως εκ τούτου, η σκέψη και η διαίσθησή μας δεν έχουν άλλη επιλογή από το να βασιστούν στις πληροφορίες και τις προκαταλήψεις μας και να συγκρίνουν τις νέες εντυπώσεις με αυτές τις πληροφορίες. Αυτό το κάνουμε αδιάκοπα.

Εν ολίγοις: οι πρώτες εντυπώσεις μου λένε πολύ περισσότερα για τον εαυτό μου, τα αποτυπώματά μου, τις προηγούμενες εμπειρίες μου, τις προτεραιότητες, τις προκαταλήψεις και όλες τις επιρροές που επηρεάζουν τη σκέψη και τα συναισθήματά μου από ό,τι μου λένε για το άλλο άτομο. Ίσως η ανατροφή μου ή οι εμπειρίες που είχα με άλλους ανθρώπους να με επηρεάζουν. Ίσως αναμειγνύονται τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή το περιεχόμενο των τομέων που με ενδιαφέρουν. Ίσως οι επιθυμίες, οι πόθοι και οι ανάγκες μου επηρεάζουν επίσης σημαντικά την πρώτη μου εντύπωση για τους άλλους. Ίσως τα κλισέ που έχω στο μυαλό μου, οι προκαταλήψεις που έχω διδαχθεί ή οι γενικές γνώμες να μου κάνουν επίσης μεγάλη εντύπωση.

### Σημαντικό

Οι πρώτες εντυπώσεις είναι περισσότερο οι λεγόμενες *αυτο-αποκαλύψεις* για τον εαυτό μου και τις αποτυπώσεις μου παρά οι πραγματικές εντυπώσεις για ένα άλλο άτομο.

### Πρακτική συνάφεια

Με βάση αυτή τη διαπίστωση, εξετάστε ξανά τις λέξεις-κλειδιά σας για τις έξι εικόνες από την προηγούμενη άσκηση. Αναρωτηθείτε τι λένε οι πρώτες εντυπώσεις σας για εσάς, τα αποτυπώματα, τις εμπειρίες, τις προκατειλημμένες αντιλήψεις και τις προκαταλήψεις σας και καταγράψτε τα σε ένα μήνυμα προς τον εαυτό σας. Μπορείτε να το γράψετε ή να το ηχογραφήσετε. Το σημαντικό είναι ότι δε χρειάζεται να δείξετε τα ευρήματά σας σε κανέναν και ότι τα καταγράψτε μόνοι σας και χωρίς να σας παρακολουθούν. Μόνο έτσι μπορείτε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να είναι ειλικρινής με τον εαυτό σας.

Μπορείτε να κρατήσετε το αποτέλεσμα του προβληματισμού σας μαζί σας και αργότερα να το συγκρίνετε ξανά και ξανά με νέες πρώτες εντυπώσεις για τους ανθρώπους. Μπορεί να ανακαλύψετε ότι κάτι έχει αλλάξει.

## 1.5 Πρώτη εντύπωση και πόλωση (εφαρμογή γνώσης) – 30 λεπτά

Όποιος συνειδητοποιεί ότι τα φαινόμενα Φωτοστέφανου και Κέρατος έχουν μεγάλη σημασία για εμάς από τη μία πλευρά και βασίζονται περισσότερο στις δικές μας αποτυπώσεις, προκαταλήψεις ή επιθυμίες παρά στην αλήθεια, από την άλλη, αντιλαμβάνεται γρήγορα τη σημασία των πρώτων εντυπώσεων για την πόλωση.

Πολύ γρήγορα είμαστε έτοιμοι να κρίνουμε τον άλλον και παραβλέπουμε το γεγονός ότι σχηματίζουμε αυτήν την κρίση με βάση τις προηγούμενες εμπειρίες μας και όχι τον άλλον. Κατ' αρχήν, αυτό δεν αποτελεί πρόβλημα, διότι τέτοιες προηγούμενες εμπειρίες μας βοηθούν να φιλτράρουμε γρήγορα τον κόσμο ώστε να είμαστε σε θέση να τον αντιμετωπίσουμε. Ωστόσο, αυτή η συγκυρία γίνεται συχνά πρόβλημα όταν δεν αμφισβητούμε πλέον, δεν ασκούμε κριτική και δεν επαναπροσδιορίζουμε τα φίλτρα, τις εντυπώσεις και τις

προϋποθέσεις μας για τον κόσμο. Αυτό συμβαίνει επειδή τότε μπορούν να αναπτυχθούν συμπεριφορές σε όλους μας που συμβάλλουν στην πόλωση.

Μπείτε σε μια γενική συζήτηση μεταξύ σας στην τάξη. Ο καθένας σας μπορεί να αποκαλύψει τι και πόσο θέλει. Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις και κάντε καταιγισμό ιδεών (brainstorming) μαζί:

- Με ποιους διαφορετικούς τρόπους οι πρώτες εντυπώσεις μπορούν να δημιουργήσουν, να προωθήσουν ή να ενισχύσουν την πόλωση μεταξύ των ανθρώπων;
- Σε ποιους τομείς της ζωής αντιλαμβάνεστε μια τέτοια πόλωση μέσω των πρώτων εντυπώσεων ή πού την υποψιάζεστε;
- Σε ποιο βαθμό έχετε ποτέ συμβάλει στην πόλωση μεταξύ του εαυτού σας και των άλλων μέσω των πρώτων εντυπώσεων; Με ποιους έχετε συμμαχήσει; Ενάντια σε ποιον έχετε συμμαχήσει;
- Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να γίνει για την πόλωση μέσω των αποτελεσμάτων της πρώτης εντύπωσης; Πώς μπορεί να αποτραπεί; Πώς πρέπει να αντιμετωπίζεται όταν συμβαίνει; Σκεφτείτε τόσο την εσωτερική στάση των ανθρώπων όσο και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον.

Μπορείτε να διαθέσετε το αποτέλεσμά σας σε όλη την τάξη σας για περαιτέρω προβολή και επεξεργασία.

### **1.6 Πόλωση μέσω ονομάτων (οικοδόμηση γνώσης) – 5 λεπτά**

Τώρα θέλουμε να εργαστούμε σε συγκεκριμένα πεδία όπου η πόλωση μπορεί να εμφανιστεί στην καθημερινή ζωή. Αυτά τα πεδία προέρχονται απευθείας από τη ζωή και μερικές φορές μπορεί κανείς να μην υποψιάζεται καν ότι επηρεάζουν την πολωτική μας σκέψη.

Το πρώτο παράδειγμα είναι τα *ονόματα*. Δεν είναι μόνο η εμφάνιση ενός ατόμου που μας κάνει την πρώτη εντύπωση, αλλά και το όνομά του. Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έχουν επινοήσει τη ρήση γι' αυτό: "Ένα όνομα αξίζει όσο χίλιες λέξεις". Σκεφτείτε τι θα μπορούσε να σημαίνει αυτό το ρητό.

### **1.7 Τι μπορεί να κάνει ένα όνομα (εφαρμογή γνώσης) - 25 λεπτά**

Τώρα αναρωτηθείτε για λίγα λεπτά πού και πώς μπορεί να έχετε έρθει σε επαφή με το θέμα του *ονόματος* ενός προσώπου με τέτοιο τρόπο ώστε αυτό το όνομα να έχει προκαλέσει ορισμένες εικόνες, προκαταλήψεις ή ταξινομήσεις του προσώπου. Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε ποια διαφορετικά χαρακτηριστικά ενός προσώπου συνδέετε με το όνομά του.

Σκεφτείτε επίσης ότι αυτό το άτομο μπορεί να έχει έναν τίτλο (*Dr.* ή *Prof.*) ή αναρωτηθείτε για την επίδραση των ψευδώνυμων.

Καταγράψτε τις σκέψεις σας και μοιραστείτε τις με την τάξη σας σε μια σύντομη συζήτηση.

### **1.8 Εικόνες ανθρώπων μέσω ονομάτων (εφαρμογή γνώσης) - 30 λεπτά**

Τώρα διαβάστε το ακόλουθο μήνυμα κειμένου:

*Αυτό δεν μπορεί να είναι αλήθεια! Γιατί δεν το είπες νωρίτερα; Είμαι πραγματικά απογοητευμένος, πρέπει να πω. Ποτέ δεν θα σε σκεφτόμουν έτσι και τώρα πρέπει να μου εξηγήσεις τα πράγματα!!!!!!*

Μαζί με κάποιον άλλον από την τάξη, αναρωτηθείτε πώς αλλάζει η εκτίμησή σας για αυτό το μήνυμα και το περιεχόμενό του αν ο αποστολέας έχει διαφορετικά ονόματα. Δώστε στο άτομο διαφορετικά ονόματα από τη γλώσσα σας ή από άλλη γλώσσα και συζητήστε πώς αλλάζει η εικόνα σας για το άτομο.

Συγκρίνετε μαζί τις εικόνες και τις ιστορίες που σας έρχονται στο μυαλό με αυτά τα διαφορετικά ονόματα. Στη συνέχεια, επιλέξτε δύο ονόματα ο καθένας και πείτε ο ένας στον άλλον την ηλικία του συγκεκριμένου προσώπου. Μπορείτε να επιλέξετε όποια ηλικία θέλετε. Καθώς μιλάτε, παρατηρήστε και πάλι πώς η διαφορετική ηλικία επηρεάζει την αντίληψή σας για το μήνυμα.

Τέλος, σκεφτείτε μαζί την πόλωση που μπορεί να προκύψει αν αφήσουμε τον εαυτό μας να επηρεαστεί πολύ από το όνομα ενός ατόμου. Σκεφτείτε άλλα παραδείγματα ονομάτων.

### **1.9 Η επιρροή της ηλικίας (οικοδόμηση γνώσης) - 30 λεπτά**

Σε όλο τον κόσμο, η ηλικία των ανθρώπων παίζει κεντρικό ρόλο στον τρόπο κατάταξής τους σε ομάδες και κοινωνίες. Συχνά, οι άνθρωποι με μεγαλύτερη ηλικία απολαμβάνουν επίσης περισσότερα πλεονεκτήματα ή μεγαλύτερο κύρος από τους νεότερους. Αυτό ονομάζεται *αρχή της αρχαιότητας* (= αρχή της αξιοπρέπειας της γήρανσης).

Η αρχή της αρχαιότητας μπορεί να αντικατοπτρίζεται με διάφορους τρόπους. Όσοι εργάζονται περισσότερο σε μια εταιρεία συνήθως παίρνουν περισσότερα χρήματα από τους νεότερους συναδέλφους τους. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι έχουν συχνά περισσότερο λόγο μέσα στην οικογένεια από ό,τι οι νεότεροι. Με την αύξηση της ηλικίας έχει κανείς την άδεια να συμμετέχει σε περισσότερες δραστηριότητες και συνήθως η εικόνα της σοφίας και της εμπειρίας μας συνδέεται επίσης με τη γήρανση.

#### **Πρακτική συνάφεια**

Συγκεντρώστε άλλους τομείς όπου η ηλικία κάνει τη διαφορά μέσα στην τάξη. Αναρωτηθείτε: **Ποια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα ή ελευθερίες και περιορισμούς έχω ως νέος και ποια ως μεγαλύτερος; Επιπλέον, αναρωτηθείτε πού θα προτείνατε αλλαγές, π.χ. κατάργηση ή εισαγωγή άλλων ορίων ηλικίας. Δώστε λόγους για τις απόψεις σας.**

Αφού ολοκληρώσετε τη συλλογή σας, εξετάζετε επίσης πώς μπορεί να προκύψει πόλωση (π.χ. μεταξύ ηλικιακών ομάδων) λόγω της ηλικίας και τι πρέπει να γίνει γι' αυτό.

### **1.10 Εμφάνιση (εφαρμογή γνώσης) - 20 λεπτά**

Ένας άλλος βασικός παράγοντας που συμβάλλει στην πόλωση των ανθρώπων είναι η εμφάνισή τους. Κοιτάξτε τις δύο παρακάτω εικόνες και καταγράψτε τις σκέψεις σας στην ακόλουθη ερώτηση: Γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να αγοράζουν τα χαμηλότερα καρότα αντί για τα ανώτερα;





Φυσικά, τα καρότα και στις δύο εικόνες δε διαφέρουν καθόλου ως προς τα συστατικά ή το αποτέλεσμα τους. Τι ωθεί λοιπόν τους ανθρώπους να κρίνουν τον κόσμο με γνώμονα ορισμένες ιδέες για τη *σωστή εμφάνιση*;

Σκεφτείτε όλες τις πτυχές που, κατά τη γνώμη σας, χαρακτηρίζουν μια λεγόμενη *σωστή εμφάνιση* στους ανθρώπους. Αναρωτηθείτε από πού μπορεί να προέρχονται αυτές οι υποθέσεις και συνοψίστε την άποψή σας σε λίγες προτάσεις. Θα μπορούσατε στη συνέχεια να συζητήσετε τα συμπεράσματά σας στην τάξη.

### **1.11 Πρότυπα εμφάνισης (οικοδόμηση γνώσης) - 15 λεπτά**

Η εμφάνιση των ανθρώπων περιλαμβάνει διάφορες πτυχές: το σώμα τους και τα χαρακτηριστικά του, τα ρούχα τους, την υγιεινή τους, τα αξεσουάρ τους, ... - αλλά όλα τα διαφορετικά στοιχεία έχουν ένα κοινό: ακολουθούν συγκεκριμένες ιδέες για το πώς *πρέπει* και *δεν πρέπει* να δείχνει κάποιος. Οι ιδέες αυτές ονομάζονται *πρότυπα* (νόρμες). Έτσι, η εμφάνιση των ανθρώπων *τυποποιείται* με διάφορους τρόπους.

Τέτοιες νόρμες συναντάμε παντού στον κόσμο μας: ένα συγκεκριμένο μέγεθος σώματος θεωρείται "φυσιολογικό", συγκεκριμένα μαλλιά στο κεφάλι θεωρούνται "φυσιολογικά" ή ορισμένα στυλ ντυσίματος θεωρούνται "φυσιολογικά". Τέτοιες νόρμες δεν είναι φυσικές. Αλλάζουν συνεχώς και προσαρμόζονται στις συνθήκες ζωής μας μέσω διαφόρων επιρροών. Οι *νόρμες* είναι επομένως μεταβλητές και όχι σταθερές.

#### **Πρακτική συνάφεια**

Μαζί με κάποιον από την τάξη σας, αναρωτηθείτε από πού θα μπορούσαν να προέλθουν τέτοιες ιδανικές έννοιες εμφάνισης. Ποιος καθορίζει τι είναι «όμορφο»; Συλλέξτε αρκετούς από αυτούς τους κανόνες που μπορείτε να σκεφτείτε. Στη συνέχεια, συγκρίνετε τα μέσα στην τάξη.

### **1.12 Έρευνα σχετικά με τις σωματικές νόρμες-πρότυπα (οικοδόμηση γνώσης) – 100 λεπτά**

Για να ξεκινήσετε τις παρακάτω εργασίες, συγκρίνετε τις παρακάτω εικόνες και επεξεργαστείτε μαζί στην τάξη τις διαφορετικές κανονιστικές ιδέες για το σώμα και την εμφάνισή του που δίνονται σε αυτές τις εικόνες.



Τώρα σχηματίστε μικρότερες ομάδες, πάρτε μια συσκευή με δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο και ξεκινήστε μια αναζήτηση. Θα κάνετε διάφορες εργασίες για να δημιουργήσετε μια σαφή συνειδητοποίηση των διαφορετικών προτύπων.

### Πρακτική συνάφεια

#### Εργασία 1:

Ερευνήστε διάφορες ιστορικές εποχές και τις νόρμες-πρότυπα τους σχετικά με την εμφάνιση των ανθρώπων στο διαδίκτυο ή σε βιβλία. Εξετάστε διαφορετικούς αιώνες και διαφορετικά μέρη του κόσμου. Στο ταξίδι σας, πηγαίνετε σε άλλες ηπείρους, γιατί οι άνθρωποι πάντα ζούσαν σε άλλα μέρη και ανέπτυξαν διαφορετικά πρότυπα από ό,τι στην Ευρώπη. Αναλύστε 3-4 παραδείγματα από διαφορετικές εποχές και μέρη. Ποιοι ήταν οι κανόνες για την εμφάνιση στο παρελθόν;

Συγκεντρώστε τα αποτελέσματά σας και, στη συνέχεια, κάντε μια σύντομη παρουσίαση ως ομάδα στην τάξη σχετικά με τα ευρήματά σας.

### Πρακτική συνάφεια

#### Εργασία 2:

Ερευνήστε στο διαδίκτυο και σε άλλα μέσα ενημέρωσης τις συνήθειες ιδέες σχετικά με την εμφάνιση των ανθρώπων σε *διαφημίσεις, ταινίες και σειρές ή βιντεοπαιχνίδια*. Αναλύστε 3-4 παραδείγματα το καθένα από διαφορετικές εποχές και τόπους. Ποιες νόρμες-πρότυπα ισχύουν για την εμφάνιση;

Συγκεντρώστε τα αποτελέσματά σας και, στη συνέχεια, κάντε μια σύντομη παρουσίαση ως ομάδα στην τάξη σχετικά με τα ευρήματά σας.

## Πρακτική συνάφεια

Εργασία 3:

Τέλος, κάντε έρευνα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, Facebook, WhatsApp, ...) σχετικά με τα πρότυπα εμφάνισης που είναι κοινά εκεί. Ποιες νόρμες επικρατούν εκεί και πώς αντιμετωπίζονται; Αναλύστε 3-4 παραδείγματα από διαφορετικές εποχές και τόπους. Ποιες είναι οι νόρμες εμφάνισης εκεί;

Συγκεντρώστε τα αποτελέσματά σας και, στη συνέχεια, κάντε μια σύντομη παρουσίαση ως ομάδα στην τάξη σχετικά με τα ευρήματά σας.

### 1.13 Πόλωση μέσω σωματικών προτύπων (εφαρμογή γνώσης) – 50 λεπτά

Αυτό που θεωρείται "φυσιολογικό" γίνεται εύκολα κατανοητό ως οδηγία. "Πρέπει να είσαι έτσι!" είναι το συχνά σιωπηρό αίτημα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πόλωση, επειδή αγνοούμε τις περισσότερες προσδοκίες που συνδέουμε με τα πρότυπα. Συγκεντρώστε τώρα μερικούς όρους που υποδηλώνουν θέματα πόλωσης σχετικά με το ανθρώπινο σώμα. Γράψτε τον καθένα από αυτούς σε ένα κομμάτι χαρτί.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Φύλο
- Ηλικία
- Ελκυστικότητα
- Χρώματα (των μαλλιών, του δέρματος, των ματιών, ...)
- Ειδικά χαρακτηριστικά της εμφάνισης
- Φωνή
- τρόποι κίνησης (βάδισμα, γλώσσα του σώματος, ...)
- Εκφράσεις προσώπου
- κ.λπ.

Μπορείτε να αναπτύξετε αυτούς τους όρους ή να τους διατυπώσετε με περισσότερες λεπτομέρειες. Μετά από λίγα λεπτά πρέπει να υπάρχει μια συλλογή σημειώσεων. Στη συνέχεια σχηματίστε έναν κύκλο από καρέκλες και τοποθετήστε όλα τα χαρτιά στη μέση του κύκλου.

Τώρα ψηφίστε το ένα μετά το άλλο: Πόσοι από εσάς θεωρείτε ποιο θέμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό όσον αφορά την πόλωση, τον αποκλεισμό, τις διακρίσεις; Με αυτόν τον τρόπο, επιλέξτε τα τρία πιο σημαντικά θέματα για την τάξη σας. Στη συνέχεια, συζητήστε το καθένα από αυτά για περίπου 10 λεπτά.

## Πρακτική συνάφεια

Σε αυτήν τη συζήτηση σε έναν κύκλο καρεκλών, βρείτε λόγους για καθέναν από τους τρεις επιλεγμένους όρους, για τους οποίους θα μπορούσε να εμφανιστεί πόλωση και εξετάστε από κοινού πώς θα μπορούσε να αποφευχθεί η πόλωση ή πώς μπορεί να μειωθεί αν ήδη συμβαίνει.

Στο τέλος αυτού του γύρου συζήτησης, κάνετε πάλι το ίδιο. Τώρα, όμως, επιλέγετε τους τρεις όρους για τους οποίους πιστεύετε ότι δεν υπάρχει ή υπάρχει σχεδόν καθόλου πόλωση.

### Πρακτική συνάφεια

Εξηγήστε από κοινού γιατί πιστεύετε ότι η πόλωση δε συμβαίνει ή συμβαίνει ελάχιστα με τους όρους που επιλέξατε και ρωτήστε ο ένας τον άλλον αν αυτό ισχύει πραγματικά. Ίσως ανακαλύψετε ότι η πόλωση μπορεί να εμφανιστεί και με αυτούς (τους όρους). Αν αυτό ισχύει, συζητήστε γιατί και πώς θα μπορούσατε να το αντιμετωπίσετε με ουσιαστικό τρόπο.

## 1.14 Πόλωση μέσω της ιδιοκτησίας (εφαρμογή γνώσεων) - 40min

Κοιτάξτε τα παπούτσια σε αυτές τις δύο φωτογραφίες, τίποτα άλλο. Τι μπορείτε να πείτε για τους δύο ανθρώπους; Πώς μπορεί να είναι οι συνθήκες διαβίωσής τους; Μοιραστείτε τις ιδέες σας στην τάξη.



Στη συνέχεια διαβάστε την ακόλουθη ιστορία:

Η Apelie έχει 300 ευρώ χαρτζιλίκι κάθε μήνα και χρειάζεται καινούργια παπούτσια. Γι' αυτό αγοράζει ένα καινούργιο ζευγάρι της αγαπημένης της μάρκας για 250 ευρώ. Ξέρει ότι τα παπούτσια σίγουρα θα αντέξουν καλά για αρκετό καιρό και θα διατηρήσουν την εμφάνισή τους σούπερ. Και πράγματι, τα νέα παπούτσια της Apelie της κρατούν καλά και ευχάριστα για δύο χρόνια.

Ο Μαρκ παίρνει 50 ευρώ χαρτζιλίκι κάθε μήνα, αυτό είναι το μόνο που μπορεί να αντέξει οικονομικά. Χρειάζεται επίσης καινούργια παπούτσια. Έτσι αγοράζει ένα ζευγάρι για 40 ευρώ σε ένα κατάστημα. Τα παπούτσια είναι κατώτερης ποιότητας και επομένως διαρκούν μόνο δύο μήνες. Στη συνέχεια, χρειάζεται μερικά ακόμα. Όλη τη χρονιά το θέμα των παπουτσιών συνεχίζεται και πρέπει να αγοράζει νέα παπούτσια κάθε λίγους μήνες, κάτι που ευτυχώς αποδίδει τα μισά εκτός από τα άλλα έξοδα του χαρτζιλικιού του.

Η Amelie και ο Mark συγκρίνουν τις δαπάνες τους για παπούτσια μετά από δύο χρόνια. Η Amelie ξόδεψε 250 ευρώ. Ο Mark, από την άλλη πλευρά, χρειάστηκε να αγοράσει ζευγάρια παπούτσια για συνολικά 300 ευρώ μέσα σε 24 μήνες, επειδή έσπαγαν συνεχώς. Έτσι, ξόδεψε συνολικά περισσότερα χρήματα με λιγότερο χαρτζιλίκι.

### Πρακτική συνάφεια

Γράψτε με λέξεις-κλειδιά τι προσπαθεί να πει αυτή η ιστορία και σκεφτείτε τι σχέση μπορεί να έχει αυτό με την πώλωση. Σε ποιο βαθμό θα μπορούσε να προκύψει σύγκρουση μεταξύ της Amelie και του Mark;

Στη συνέχεια, με βάση αυτές τις πληροφορίες, ξεκινήστε μια κοινή συζήτηση στην τάξη. Ερμηνεύστε τη δήλωση: "Ο πλούτος πολώνει!" - Τι μπορεί να σημαίνει αυτή η πρόταση; Τι σχέση έχουν όλα αυτά με την Amelie και τον Mark; Επιπλέον, πού εμφανίζεται στη ζωή μια πιθανή πώλωση μεταξύ των ανθρώπων μέσω της κατοχής και του πλούτου;

Συγκεντρώστε τα αποτελέσματά σας στον πίνακα και αναρωτηθείτε στη συνέχεια τι θα μπορούσε να γίνει για να μειωθεί η πιθανή πώλωση μέσω της ιδιοκτησίας.

## 1.15 Πώλωση μέσω της συμπεριφοράς (εφαρμογή γνώσης) – 90 λεπτά

Εκτός από το ενδεχόμενο συγκρούσεων σχετικά με τη γλώσσα, το σώμα ή τον πλούτο, μπορεί επίσης να έχει πολωτική επίδραση το αν αναμένεται να συμπεριφέρονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Ειδικά όταν αυτή η συμπεριφορά επιβραβεύεται και άλλη συμπεριφορά τιμωρείται, συχνά δημιουργούνται προβλήματα μεταξύ των ανθρώπων. Μπορεί κανείς να σκεφτεί πολλούς τομείς της ζωής όπου οι άνθρωποι πρέπει να εκπληρώνουν ορισμένες προσδοκίες.

### Πρακτική συνάφεια

Στην τάξη, αφιερώστε λίγα λεπτά για να συγκεντρώσετε τους τομείς της ζωής στους οποίους είναι σημαντικό να ανταποκριθείτε σε ορισμένες προσδοκίες συμπεριφερόμενοι με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Καταγράψτε τους.

Εξετάζουμε τώρα το σχολείο. Στο σχολείο, οι διαφορετικές προσδοκίες μπορούν να συμβάλουν στην πώλωση. Κοιτάξτε τις ακόλουθες δύο εικόνες. Στη συνέχεια, σε ομάδες των δύο ατόμων, συζητήστε πώς θα μπορούσαν να έχουν προκύψει αυτές οι καταστάσεις.



Στη συνέχεια, ο καθένας από εσάς φτιάχνει το δικό του "χάρτη μυαλού" του. Γράψτε στη μέση "Προσδοκίες στο σχολείο". Το ερώτημα είναι: με ποιες προσδοκίες από τη συμπεριφορά μου έρχομαι αντιμέτωπος στο σχολείο; Γράψτε όσες περισσότερες ιδέες μπορείτε. Σκεφτείτε τις προσδοκίες των δασκάλων, των γονέων, των συμμαθητών, των φίλων σας κ.ο.κ.

Παραδείγματα: Να είμαι ήσυχος, να κρατάω τα σχολικά μου πράγματα τακτοποιημένα, να δείχνω ενδιαφέρον, να είμαι φιλικός, να πηγαίνω για ύπνο μια συγκεκριμένη ώρα, να μελετώ αρκετά, .....

### Πρακτική συνάφεια

Στη συνέχεια, συζητήστε μαζί: ποιες από τις ιδέες σας θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε πόλωση στην τάξη; Για παράδειγμα, μπορούν οι βαθμοί να δημιουργήσουν πόλωση μεταξύ των μαθητών σας; Πώς και γιατί; Τι γίνεται με άλλες ιδέες που έχετε;

Αφού συζητήσετε μερικά σημεία, προχωράτε στο ερώτημα πώς μπορεί να αποφευχθεί μια τέτοια πόλωση. Τι θα μπορούσε να συνεισφέρει το σχολείο και το σχολικό σύστημα; Τι θα μπορούσαν να συνεισφέρουν οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές; Τι θα μπορούσαν να κάνουν οι γονείς; Πώς μπορούμε να μειώσουμε την πόλωση που ήδη λαμβάνει χώρα στα σχολεία;

Στη συνέχεια θα μεταφέρουμε τα αποτελέσματά σας σε άλλους τομείς της ζωής.

### Πρακτική συνάφεια

Δημιουργήστε ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα διαφορετικό τομέα της ζωής, όπου οι προσδοκίες δημιουργούν μια ορισμένη πίεση συμπεριφοράς που μπορεί να οδηγήσει σε πόλωση μεταξύ των ανθρώπων. Σκεφτείτε τον κόσμο της εργασίας, τον αθλητισμό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το διαδίκτυο, την οικογένεια, ...

Κάθε ομάδα φτιάχνει μια αφίσα που αποτελείται από δύο μέρη: πρώτον, υπολογίζετε πώς δημιουργούνται οι προσδοκίες μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς στον τομέα της ζωής σας. Δεύτερον, αναρωτιέστε πώς αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε πόλωση και σύγκρουση μεταξύ των εμπλεκόμενων ατόμων. **Για παράδειγμα, σε μια οικογένεια όπου όλα τα μέλη της οικογένειας αναμένεται να ακολουθήσουν χορτοφαγική διατροφή, τι θα μπορούσε να προκαλέσει σύγκρουση;**

Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει την αφίσα της στην τάξη και όλη η τάξη συζητά τι θα μπορούσε να γίνει για να μειωθεί η πόλωση στον αντίστοιχο τομέα της ζωής και να συμβάλει σε περισσότερη κοινότητα **και αμοιβαία κατανόηση.**

## 1.16 Γενική συζήτηση (ασφαλής γνώση) – min 30 λεπτά

Στις επιμέρους ασκήσεις που έχετε ολοκληρώσει έχετε αποκτήσει μια εικόνα ότι η πόλωση αρχίζει ήδη από την καθημερινή ζωή. Δεν αφορά μόνο τους μεγαλύτερους τομείς της ζωής, αλλά ξεκινά στο εδώ και τώρα, με εσάς και εμένα. Έχει να κάνει με τις πρώτες εντυπώσεις, την ηλικία, το φύλο, τα επαγγέλματα, την εμφάνιση, τον πλούτο, μέχρι και το όνομα που φέρει κάποιος. Επομένως, πρέπει να έχουμε επίγνωση αυτών των πραγμάτων στο μυαλό μας. Είναι συνεχώς παρόντα.

### Πρακτική συνάφεια

Ο καθένας από εσάς θα αναλογιστεί τώρα τρεις κρίσιμες γνώσεις που αποκομίσατε από τις ατομικές ασκήσεις σχετικά με την πρόληψη της πόλωσης.

Στη συνέχεια, σχηματίστε έναν κύκλο από καρέκλες στην τάξη. Στη συνέχεια, πείτε στους άλλους με λίγες προτάσεις γιατί πιστεύετε ότι τα θέματα που επιλέξατε είναι σημαντικά και τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να γίνει.

Στη συνέχεια, συζητήστε τα θέματά σας και προσπαθήστε να διατυπώσετε μαζί 5-10 προτάσεις που να αντικατοπτρίζουν τι θα μπορούσατε να κάνετε για να ελαχιστοποιήσετε την πόλωση στην καθημερινή ζωή. Γράψτε αυτές τις προτάσεις για τον εαυτό σας.

## Πηγές

---

Cizek, B., et al: Kommunikationspsychologie, Österreichisches Institut für Familienforschung, 2005.

Fiedler, K.: Die Verarbeitung sozialer Informationen für Urteilsbildung und Entscheidungen. In: Stroebe, W., Hewstone, M., Stephenson, G.M. (eds) Sozialpsychologie. Springer, 1997.

Garms-Homolova, V.: Sozialpsychologie der Einstellungen und Urteilsbildung, Springer, 2020.

Nicolau, J.L, Mellinas, J.P. and Martín, E.: "The halo effect", in Buhalis, D. (editor).Encyclopedia of Tourism Management and Marketing, 2022.

Nisbett R; Wilson, T.: The halo effect: Evidence for unconscious alteration of judgments, Journal of Personality and Social Psychology, 1977.

Pöchmüller, V. et al.: Vornamen beeinflussen Verhaltensurteile. Eine experimentelle Studie zu Beurteilungsfehlern in der Einschätzung des Sozialverhaltens Emotionale und soziale Entwicklung in der Pädagogik der Erziehungshilfe und bei Verhaltensstörungen: ESE 4 (2022) 4.

Quinz, H.: Subjektive Wahrnehmung und Legitimierungsstrategien von Vermögenserblinnen, Wirtschaft und Gesellschaft 46, 2020.

Raab, G., Unger, A., Unger, F: Theorien sozialer Wahrnehmung und sozialer Urteilsbildung als Ausgangspunkte. In: Marktpsychologie. Gabler, 2010.

Rosar U. et al.: Physische Attraktivität und soziale Ungleichheit, Analyse und Kritik 01, 2014.





[www.byepolarity.eu](http://www.byepolarity.eu)



<https://www.facebook.com/bye-Polarity-103509115621549>



[https://www.instagram.com/bye\\_polarity/](https://www.instagram.com/bye_polarity/)



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 ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Co-funded by  
the European Union

Αριθμός έργου: 2021-1-AT01-KA220-SCH-000032621