

www.armorproject.eu

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή

Εργαστήριο Καθοδήγηση και Γονική Μέριμνα

**Βοηθά στην πρόληψη της
ριζοσπαστικοποίησης
μαθαίνοντας πώς να καθοδηγείται
και να ανατρέφετε τους νέους**

Κυκλοφόρησε στο κοινό τον Μάιο του 2021

Το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου είναι αποκλειστική ευθύνη των δημιουργών και δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να θεωρηθεί ότι αντικατοπτρίζει τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε από το Ταμείο Εσωτερικής Ασφάλειας της Ευρωπαϊκής Ένωσης — Αστυνομία, βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 823683.

Περιεχόμενα

Σύνοψη	3
Πειραματικό εργαστήριο «Καθοδήγηση (Coaching) και Γονική Μέριμνα»	4
Γιατί διδάσκεται η καθοδήγηση (coaching) και γονική μέριμνα;	4
Σκοπός του εγχειριδίου	4
Βασικές ικανότητες που πρέπει να αναπτυχθούν	5
Μεθοδολογία	5
Σενάριο Πειραματικού Εργαστηρίου	7
Θέμα	7
Σε ποιους απευθύνεται	7
Κύρια ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν	7
Βασικές έννοιες που πρέπει να συζητηθούν	7
Βασικές γνώσεις	11
Ασκήσεις	11
Επιπλέον πηγές	39
Υλικοτεχνική υποστήριξη	39

Ασκήσεις

#1 Καταιγισμός ιδεών (brainstorming) – ελεύθερη οργάνωση	12
#2 Ορισμός (οδηγία)	14
#3 Γεφύρωση της ανατροφής/της διδασκαλίας/της καθοδήγησης (parenting/teaching/coaching)	18
#4 Δημιουργήστε το δικό σας πρότυπο	20
#5 Παιχνίδι συναισθημάτων με M&M	22
#6 Κατανόηση των συναισθημάτων	25
#7 Πώς θα με περιγράφατε;	27
#8 Αλλαγή των πεποιθήσεών σας	29
#9 Μουσικές καρέκλες	33
#10 Χαρτογράφηση της κοινότητάς σας	36

Σύνοψη

Η καθοδήγηση (coaching) και η γονική μέριμνα είναι δύο σχετικά νέοι τύποι ψυχο-εκπαιδευτικής παρέμβασης που στοχεύουν να παράσχουν σε μαθητές (και γονείς) τη σωστή συναισθηματική και ψυχολογική κατανόηση και τα εργαλεία για τους ίδιους και τα παιδιά τους αναφορικά με την επεξεργασία των συναισθημάτων, τη διαφοροποίηση του εαυτού τους, τη θετική ενίσχυση, στο χειρισμό αγχωτικών καταστάσεων, τη συμπερίληψη της κοινωνικής υποστήριξης κ.λ.π. Ο στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι να τονίσει και να πειραματιστεί με στρατηγικές καθοδήγησης (coaching) και γονικής μέριμνας που θα επιτρέψουν στους μαθητές και τους γονείς να κατανοήσουν καλύτερα τους μηχανισμούς πυροδότησης, την συμπεριφορά, τις αποφάσεις και τις αντιδράσεις, ώστε να ενδυναμωθούν και να αποφύγουν να γίνουν ενεργό μέρος της διαδικασίας ριζοσπαστικοποίησης/πόλωσης.

Ταυτόχρονα, λαμβάνεται υπόψη ότι οι προβληματικές και αντικρουόμενες ταυτότητες συγκαταλέγονται μεταξύ των πιο συχνά αναφερόμενων παραγόντων ώθησης και έλξης (push and pull factors) προς τη ριζοσπαστικοποίηση (Stout 2002), μαζί με μια αίσθηση ταυτότητας που περιγράφεται ως «Αναζήτηση σπουδαιότητας» (A. W. Kruglanski 2014), «Αναζήτηση της ταυτότητας που συμβάλλει σε μια αίσθηση της ύπαρξης, της αξίας και του σκοπού» (Dalgaard-Nielsen 2008b), προσωπική εκπλήρωση (Silverman 2017), έλλειψη αυτοεκτίμησης (R. & Borum 2017) (Chassman 2016) (Christmann 2012) (Dawson 2017) (Lindekilde 2016) (Senzai 2015), ατομική απογοήτευση και προσβολή (Larry E. Beutler, Psychology of terrorism 2007), γνωστικοί-κοινωνικοί παράγοντες όπως η ανάληψη κινδύνου και η μειωμένη κοινωνική επαφή (M. & Taylor 2006), προσωπική θυματοποίηση (C. & McCauley 2011) η μετατόπιση της επιθετικότητας (Moghaddam 2005). Όλα τα παραπάνω υποδεικνύουν την ανάγκη να αναληφθούν στρατηγικές που διευκολύνουν τη θετική ενίσχυση του εαυτού ώστε να λειτουργήσουν ως ανάχωμα ενάντια στη ριζοσπαστικοποίηση.

Ως εκ τούτου, οι ασκήσεις που προτείνονται στο παρόν εγχειρίδιο εστιάζουν στο να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να διευκολύνουν περαιτέρω τους νέους να εσωτερικεύσουν μηχανισμούς και στρατηγικές ελέγχου των συναισθημάτων τους. Παρέχει επίσης καλές στρατηγικές για την ανάλυση των πιθανών παραγόντων που ενδέχεται να επηρεάσουν την ευημερία των νέων, καθώς και για τη βελτίωση της κοινωνικής διασύνδεσης και ενσωμάτωσης. Αυτό το πειραματικό εργαστήριο θα διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην παροχή προς τους επαγγελματίες της πρώτης γραμμής των κατάλληλων εργαλείων για την εκπαίδευση των εφήβων για το πώς να μην γίνουν θύματα της ριζοσπαστικοποίησης και της πόλωσης, μέσω της καλύτερης κατανόησης των πραγμάτων που μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή τους, εκπαιδεύοντας τους παράλληλα να πραγματοποιούν αλλαγές μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Θα υπάρξουν δέκα ασκήσεις που περιγράφονται από την άποψη της μεθοδολογίας, του χρονοδιαγράμματος και του στόχου που θα ελεγχθούν με επαγγελματίες πρώτης γραμμής που αλληλεπιδρούν με εφήβους ευάλωτους στη ριζοσπαστικοποίηση και στη συνέχεια θα αναπαραχθούν σε μεγαλύτερη κλίμακα σε καθεμία από τις χώρες που συμμετέχουν στο έργο.

Πειραματικό εργαστήριο «Καθοδήγηση (Coaching) και Γονική Μέριμνα»

Ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε τα παιδιά μας άμεσα επηρεάζει αυτό που πιστεύουν για τον εαυτό τους.

Ariadne Brill

Γιατί διδάσκεται η καθοδήγηση (coaching) και γονική μέριμνα;

Οι τεχνικές καθοδήγησης και γονικής μέριμνας είναι δύο βασικά μέσα που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αναπτυξιακή διαδικασία του σχηματισμού και της ενίσχυσης ταυτότητας των εφήβων. Η χρήση της καθοδήγησης και της γονικής μέριμνας στην αντιμετώπιση της προσωπικής ανάπτυξης των παιδιών δεν είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας. Είναι, εντούτοις, μια μορφή ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης, στην οποία το πρότυπο, ο μέντορας, ο καθοδηγητής, ή ο γονέας εξειδικεύεται στη διευκόλυνση της διαφοροποίησης της ταυτότητας, της θετικής ενίσχυσης και της προσωπικής ανάπτυξης του καθοδηγούμενου, του φοιτητή, του παιδιού. Αυτή η μορφή παρέμβασης δημιουργεί το έδαφος για τη βελτίωση των σχεσιακών πλαισίων και την ενίσχυση θετικών αλλαγών συμπεριφοράς, ενώ παράλληλα προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για την άσκηση δεξιοτήτων και τεχνικών. Και δεδομένου ότι οι διαδικασίες ριζοσπαστικοποίησης συχνά προκαλούνται από μια «αναζήτηση για την ταυτότητα που συμβάλλει στην αίσθηση του ανήκειν, της αξίας και του σκοπού» (Dalgaard-Nielsen 2008b), προσωπική εκπλήρωση (Silverman 2017), έλλειψη αυτοεκτίμησης (R. & Borum 2017) (Chassman 2016) (Christmann 2012) (Dawson 2017) (Lindekilde 2016) (Senzai 2015), ατομική απογοήτευση και προσβολή (Larry E. Beutler, Psychology of terrorism 2007), η καθοδήγηση και η γονική μέριμνα μπορεί να προσφέρουν τα κατάλληλα εργαλεία για την εδραίωση της ανθεκτικότητας των νέων και ενός προστατευτικού περιβάλλοντος.

Σκοπός του Εγχειριδίου

Αυτό το εγχειρίδιο έχει ως στόχο να παρέχει τα προγράμματα σπουδών και το πραγματικό περιεχόμενο του πειραματικού εργαστηρίου που είναι αφιερωμένο στις τεχνικές καθοδήγησης και γονικής μέριμνας εφαρμοζόμενες σε παρεμβάσεις οι οποίες στοχεύουν σε νεαρά άτομα που είναι είτε ευάλωτα στη ή κατά τη διαδικασία της ριζοσπαστικοποίησης. Στοχεύει στην εσωτερίκευση και την περαιτέρω αναπαραγωγή πρακτικών, ρεαλιστικών στρατηγικών και προσωπικών δεξιοτήτων που μπορούν να λειτουργήσουν ως πρωταρχικά κίνητρα κατά της ριζοσπαστικοποίησης, της υποταγής σε ακραίες ιδεολογίες και της βίαιης συμπεριφοράς. **Οι στρατηγικές που προτείνονται από το πειραματικό εργαστήριο εξετάζουν τόσο τους παράγοντες κινδύνου για τη βίαιη και αντικοινωνική συμπεριφορά, όσο και τους προστατευτικούς παράγοντες που θα την αποτρέψουν.**

Τα προγράμματα σπουδών και το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε άμεση συσχέτιση με το υλικό υποστήριξης που παρέχεται στο παρόν εγχειρίδιο.

Βασικές ικανότητες που πρέπει να αναπτυχθούν

Οι κύριες δεξιότητες των εφήβων που πρέπει να αναδειχθούν κατά τη διάρκεια της συναισθηματικής και συμπεριφοριστικής διαδικασίας ανάπτυξής τους, και για τις οποίες οι γονείς και οι μέντορες παίζουν σημαντικό ρόλο, είναι οι εξής:

- **Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων** - προκειμένου να είναι σε θέση να διαχειριστούν οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση που μπορεί να εμφανιστεί, οι έφηβοι πρέπει πρώτα να αναπτύξουν την ικανότητά να προσδιορίζουν την πηγή των συναισθημάτων τους, να είναι σε θέση να χαρακτηρίζουν σωστά το πρόβλημα. Όταν τα συναισθήματα δεν επισημαίνονται με σωστό τρόπο, μπορεί να γίνουν πηγή βίας ή κακής συμπεριφοράς. Πολλές φορές, οι έφηβοι διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με μη επικοινωνιακό τρόπο, επειδή δεν γνωρίζουν την πηγή τους (Goleman, 1994).
- **Ανάπτυξη ενσυναίσθησης** - μετά την εκμάθηση του πώς να χαρακτηρίζουν σωστά τα συναισθήματά τους, οι έφηβοι πρέπει να αναπτύξουν την ικανότητά τους να κατανοούν τα συναισθήματα των γύρω τους, και το πιο σημαντικό, θα πρέπει να μάθουν να λαμβάνουν αυτά τα συναισθήματα υπόψη κατά την επικοινωνία/αλληλεπίδραση με άλλους. Ως εκ τούτου, η ενσυναίσθηση μπορεί να διδαχθεί με διάφορους τρόπους, είτε βοηθώντας τους εφήβους να συμπάσχουν/ταυτίζονται με διαφορετικές πολιτιστικές και θρησκευτικές ομάδες (αποφυγή διακρίσεων), είτε υποδηλώνοντας ποιες είναι οι συνέπειες της προκατάληψης και των στερεοτύπων (Aronson, 2000).
- **Ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας** - στη σημερινή κοινωνία, η ικανότητα να συνεργαζόμαστε με άλλους προκειμένου να επιτύχουμε έναν κοινό ή προσωπικό στόχο είναι το κλειδί για την επιβίωσή μας - ακόμη και ένα βιντεοπαιχνίδι απαιτεί τη συνεργασία με άλλους παίκτες για να φτάσουμε στο επόμενο επίπεδο. Με τον ίδιο τρόπο, στην πραγματική ζωή, η συνεργασία με άλλους διαδραματίζει σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην καθιέρωση αλληλεπιδράσεων και συνδέσεων, αλλά και στην συσπείρωση για ένα κοινό καλό (Santrock J. W., 2001).
- **Αναγνώριση, απόφυγε και σταμάτησε τα στερεότυπα και τις διακρίσεις των ανθρώπων** - μετά την εκμάθηση του πώς να ελέγχουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους προς τον εαυτό τους και προς τους άλλους, οι έφηβοι πρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες κατανόησης για το τι είναι ένα στερεότυπο και πώς μπορεί να επηρεάσει τη σχέση με τους συνομηλίκους τους. Επιπλέον, η εφηβεία είναι το πιο απαιτητικό στάδιο της ζωής αναφορικά με την έκταση της επιρροής των στερεοτύπων στους νέους (π.χ. στερεότυπα φύλου, σεξουαλικός εκφοβισμός κ.λ.π.).

Μεθοδολογία

Αυτό το πειραματικό εργαστήριο βασίζεται στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων, μέσα από το γνωστικό-συμπεριφοριστικό εκπαιδευτικό μοντέλο και το μοντέλο εκμάθησης μέσα από την πράξη (learning by doing). Κύριος στόχος του είναι να παρέχει στους εκπαιδευόμενους ένα ουσιαστικό σύνολο δεξιοτήτων και συμπεριφορών που μπορούν εύκολα να χρησιμοποιήσουν και

να προσαρμόσουν όταν ασχολούνται με νεαρά άτομα τα οποία πειραματίζονται με ασαφείς και αντικρουόμενες ταυτότητες προχωρώντας προς την ενηλικίωση τους. Το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται ως ασφαλής χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν και να πειραματιστούν με εναλλακτικούς τρόπους απόκρισης σε περιβάλλοντα που σχετίζονται με την προσωπική και συναισθηματική ανάπτυξη των νέων ατόμων σε σχέση με την κοινωνική απομόνωση, την πόλωση και τον εξτρεμισμό. Οι συμμετέχοντες καλούνται επίσης να αφομοιώσουν και να αναπαράγουν αυτές τις τεχνικές όποτε είναι χρήσιμο εντός της κοινωνίας.

Ο στόχος των ασκήσεων καθοδήγησης (coaching) και γονικής μέριμνας που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο είναι οι καθοδηγητές/διδάσκοντες/μέντορες/γονείς να προσαρμόσουν μόνιμα την καθοδήγηση και ανατροφή που παρέχουν στους νέους/νέους ευάλωτους στη ριζοσπαστικοποίηση. Επιπλέον, οι στρατηγικές διδασκαλίας και γονικής μέριμνας θα επιτρέψουν στους γονείς να κατανοήσουν καλύτερα τη συμπεριφορά, τις αποφάσεις και τις αντιδράσεις των παιδιών τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να παρέχουν ένα προστατευτικό περιβάλλον και να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποκτήσουν ανθεκτικότητα στους παράγοντες ώθησης και έλξης της ριζοσπαστικοποίησης.

Το εργαστήριο προτείνει τεχνικές που βοηθούν στο να διδαχθούν τα νέα άτομα πώς να διαχειρίζονται σωστά τα συναισθήματά τους (προς τον εαυτό τους και τους άλλους) και να αναπτύξουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας που θα τους βοηθήσουν να αλληλεπιδρούν εύκολα με τους συνομηλίκους τους και τους γονείς τους. Εξοπλίζει τους επαγγελματίες πρώτης γραμμής με λύσεις όπως το να ενθαρρύνουν τους εφήβους να ελέγξουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους με το να προβαίνουν σε επιλογές που ικανοποιούν τις ανάγκες τους με μη καταστροφικούς τρόπους.

Εκπαιδευτικές τεχνικές

Οδηγίες	X
Παρουσίαση	
Παιχνίδι ρόλων	X
Πρόβα σε υποθετικά σενάρια	X
Ανατροφοδότηση	X
Ενίσχυση	
Εκτεταμένη πρακτική	X
Καθοδηγούμενη συζήτηση	X
Γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά	X
Ελεύθερη συζήτηση	X
Συγκαλυμμένη αυτοδιδασκαλία (εσωτερικός λόγος μαθητή)	

Σενάριο Πειραματικού Εργαστηρίου

Θέμα

Τεχνικές καθοδήγησης (coaching) και ανατροφής (parenting) – να κατανοήσουν, να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν, να ενσωματώσουν στην καθημερινή επαγγελματική αλληλεπίδραση τους με άτομα ευάλωτα στη ριζοσπαστικοποίηση και τη βία αυτές τις στρατηγικές και τεχνικές που μπορούν να ενδυναμώσουν τους μέντορες/καθοδηγητές/γονείς/δασκάλους/άλλες φιγούρες εξουσίας.

Σε ποιους απευθύνεται

Επαγγελματίες πρώτης γραμμής που εργάζονται με νέους ευάλωτους στη ριζοσπαστικοποίηση – καθηγητές, σχολικούς συμβούλους, κοινωνικούς λειτουργούς, αστυνομικούς και αξιωματικούς ασφαλείας.

Κύρια ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν

- Τι είναι η καθοδήγηση (coaching); Τι είναι η ανατροφή;
- Πώς μπορούν οι καθοδηγητές/δάσκαλοι/μέντορες/γονείς να κατανοήσουν την ψυχολογική και συναισθηματική εμπειρία της εφηβείας και των εφήβων;
- Πώς μπορούν τα νεαρά άτομα να κατανοήσουν, να ελέγξουν και να χρησιμοποιήσουν τα δικά τους αισθήματα προς όφελός τους;
- Πώς μπορούν οι διαφορετικές μορφές καθοδήγησης και ανατροφής να επηρεάσουν την κοινωνική και ψυχολογική ανάπτυξη των εφήβων;
- Επηρεάζουν τα στερεότυπα την συμπεριφορά των εφήβων σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.

Βασικές έννοιες που πρέπει να συζητηθούν

Καθοδήγηση (coaching), ανατροφή, καθοδήγηση (mentoring), διδασκαλία, συμβουλευτική, συναισθήματα, πεποιθήσεις, ομαδική εργασία, στερεότυπα, διακρίσεις

- **Καθοδήγηση (coaching):** από τη μία πλευρά, η έννοια ξεκίνησε ως μια διαδικασία παροχής συμβουλών και αναπτύχθηκε μέσα στο χρόνο εκφράζοντας ένα εύρος προσεγγίσεων θεραπευτικής ή προσωπικής ανάπτυξης που τείνουν να εμβαθύνουν, παρά μια προσανατολισμένη προς το στόχο προσέγγιση, η οποία παραπέμπει σε άμεσα αποτελέσματα (Stober & Grant, 2006). Από την άλλη

πλευρά, η καθοδήγηση ζωής (life coaching) έχει οριστεί ως μια επαγγελματική συνεργασία μεταξύ ενός καθοδηγητή και ενός ατόμου και επικεντρώνεται στην ανακάλυψη της κατεύθυνσης της ζωής του ατόμου, και βασίζεται σε μια ολιστική και βασισμένη στη δράση προσέγγιση που προωθεί τη διαδικασία της κατανόησης συνολικά του σκοπού της ζωής (Gilmore, et al., 2012, p. 1).

- ▶ **Ανατροφή ή στυλ ανατροφής/γονική μέριμνα (parenting):** ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά, γενικά, αντιλαμβάνονται το άθροισμα των γονικών συμπεριφορών και πρακτικών που χρησιμοποιούνται από τους γονείς τους κατά τη διάρκεια της ζωής τους, προκειμένου να διαμορφώσουν την αναπτυξιακή τους διαδικασία (Baumrind, 1991). Αποτελείται από δύο κύριες διαστάσεις, ως εξής (Stavriniades & Nikiforou, 2013, p. 60):
 - Απαιτητική (demandingness): που περιγράφει τις προσδοκίες των γονέων όσον αφορά τη συμπεριφορά και την κοινωνικοποίηση των παιδιών τους.
 - Ανταπόκριση (responsiveness): η οποία αναφέρεται στη γενική τάση του γονέα να παρέχει στα παιδιά του ζεστασιά, θετική στάση και υποστήριξη.
- ▶ **Συμβουλευτική (counselling):** ακόμη και αν η έννοια δεν επιδέχεται ενός ξεκάθαρα ορισμού, το 2010, 29 συμβουλευτικοί σύλλογοι – συμπεριλαμβανομένης της αμερικανικής Ένωσης Συμβουλευτικής (American Counselling Association – ACA) και όλων εκτός από δύο από τα 19 τμήματα της, μαζί με την Αμερικανική Ένωση κρατικών συμβούλων (American Association of State Counselling Boards – AASCB), το Συμβούλιο για τη διαπίστευση των συμβουλευτικών και συναφών εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Council for the Accreditation of Counselling and Related Educational Programs – CACREP), το Εθνικό Συμβούλιο για πιστοποιημένους συμβούλους (National Board for Certified Counsellors - NBCC), το Συμβούλιο αποκαταστατικής εκπαίδευσης (Council of Rehabilitation Education -CORE), την Επιτροπή της πιστοποίησης Συμβούλων αποκατάστασης (Commission of Rehabilitation Counsellor Certification – CRCC), και της the Chi Sigma Iota (counselling honour society international) – αποδέχθηκαν έναν κοινό ορισμό, που υπογράμμισε ότι η παροχή συμβουλών είναι μια επαγγελματική σχέση που ενδυναμώνει διαφορετικά άτομα, οικογένειες, και ομάδες να επιτύχουν στόχους ψυχικής υγείας, ευζωίας, εκπαίδευσης και καριέρας (Kaplan, Tarvydas, & Gladding, 2013, p. 366).
- ▶ **Mentoring:** traditionally, mentoring has been defined as a relationship between an older, more experienced mentor and a younger, less experienced protégé for the purpose of helping and developing the protégé’s career (Kram, 1985) (Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978).
- ▶ **Καθοδήγηση (Mentoring):** παραδοσιακά, η καθοδήγηση (mentoring) έχει οριστεί ως μια σχέση μεταξύ ενός μεγαλύτερου, πιο πεπειραμένου μέντορα και ενός νεότερου, λιγότερο πεπειραμένου προστατευόμενου με σκοπό τη βοήθεια και την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του δεύτερου (Kram, 1985) (Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978).

- **Συναίσθημα (Emotion):** ένα επεισόδιο αλληλένδετων, συγχρονισμένων αλλαγών στην κατάσταση όλων ή των περισσότερων εκ των 5 οργανικών υποσυστημάτων (τα οποία είναι η επεξεργασία πληροφοριών, η υποστήριξη, η εκτέλεση, η δράση και ο έλεγχος) σε απάντηση της αξιολόγησης ενός εξωτερικού ή εσωτερικού ερεθίσματος σχετικού με βασικές ανησυχίες του οργανισμού (Scherer, 2001) – για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα αυτό δείτε το παρακάτω σχήμα 1.
- **Πεποιθήσεις (Beliefs):** προτάσεις που θεωρούνται αληθείς και είναι «αποδεκτές ως οδηγίες για την αξιολόγηση του μέλλοντος, για την υποστήριξη αποφάσεων, ή για κρίσεις σχετικά με τη συμπεριφορά των άλλων» (Goodenough, 1963, p. 151). Επιπλέον, η έννοια της πεποίθησης μπορεί επίσης να οριστεί ως “ένας τρόπος για να περιγράψει μια σχέση μεταξύ ενός έργου, μιας δράσης, ενός γεγονότος, ή ενός άλλου προσώπου και τη στάση του ατόμου προς αυτά” (Eisenhart, Shrum, Harding, & Cuthbert,, 1988, p. 53).
- **Ομαδική εργασία (Team Work):** εργασία που επιτελείται από άτομα που εργάζονται ως ομάδα, δηλαδή με συντονισμένη προσπάθεια (The Oxford English Dictionary, 2nd edn. , 1989), η συνδυασμένη δράση μιας ομάδας, ειδικά όταν είναι αποτελεσματική και αποδοτική (Oxford Dictionary of English, 2nd edn. , 2005), συνεργασία μεταξύ όσων εργάζονται μαζί ως ομάδα (Chambers 21st Century Dictionary, 1996).
- **Σtereότυπο (Stereotype):** μια χαρακτηριστική εικόνα που έρχεται στο μυαλό όταν σκεφτόμαστε μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα (Lippmann, 1922). Η πρώιμη έρευνα περιέγραψε τη διαδικασία των στερεοτύπων ως μια άκαμπτη και ελαττωματική διαδικασία σκέψης, αλλά η πρόσφατη έρευνα δίνει έμφαση στις λειτουργικές και δυναμικές πτυχές των στερεοτύπων (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 7). Επομένως, τα στερεότυπα μπορούν να θεωρηθούν ως γνωστικά σχήματα που χρησιμοποιούνται από εκείνους που λαμβάνουν κοινωνικά ερεθίσματα για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες για άλλους (Hilton & von Hippel, 1996). Τα στερεότυπα δεν αντικατοπτρίζουν μόνο τις πεποιθήσεις σχετικά με στοιχεία που χαρακτηρίζουν τα τυπικά μέλη της ομάδας, αλλά περιέχουν επίσης πληροφορίες για άλλες πτυχές όπως οι κοινωνικοί ρόλοι, ο βαθμός στον οποίο τα μέλη της ομάδας μοιράζονται συγκεκριμένες πτυχές και επηρεάζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις των μελών της ομάδας (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 7).
- **Διακρίσεις (Discrimination):** μεροληπτική συμπεριφορά, η οποία περιλαμβάνει όχι μόνο ενέργειες που βλάπτουν άμεσα ή υπονομεύουν μια άλλη ομάδα, αλλά και εκείνες που ευνοούν αδικώς τη «δική μου ομάδα» (δημιουργώντας ένα σχετικό μειονέκτημα για άλλες ομάδες) (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 9). Σύμφωνα με τον Allport, οι διακρίσεις βασίζονται στην άρνηση «της ίσης μεταχείρισης που μπορεί να επιθυμούν άτομα ή ομάδες ατόμων» (Allport, 1954, p. 51). Επιπλέον, η έννοια των διακρίσεων αναφέρεται επίσης σε «εκείνες τις δράσεις που αποσκοπούν στη διατήρηση των χαρακτηριστικών της ίδιας ομάδας και της ευνοημένης θέσης της σε βάρος μιας άλλης συγκρινόμενης ομάδας” (Jones, 1972, p. 4).

Λειτουργία των Συναισθημάτων	Οργανικό υπό-σύστημα και κύρια υπό-στρώματα	Στοιχεία των Συναισθημάτων
Αξιολόγηση αντικειμένων και γεγονότων	Επεξεργασία πληροφοριών (ΚΝΣ)	Γνωστικό στοιχείο (αξιολόγηση)
Ρύθμιση συστήματος	Υποστήριξη (ΚΝΣ, ΝΕΣ, ΑΝΣ)	Νευροφυσιολογικό στοιχείο (σωματικά συμπτώματα)
Προετοιμασία και κατεύθυνση της δράσης	Εκτέλεση (ΚΝΣ)	Κινητήριο στοιχείο (τάσεις για δράση)
Επικοινωνήση της αντίδρασης και συμπεριφορική πρόθεση	Δράση (ΣΝΣ)	Εκφραστικά μέσα (εκφράσεις προσώπου και ηχητικές εκφράσεις)
Έλεγχος της εσωτερικής κατάστασης και οργανική-περιβαλλοντική διάδραση	Έλεγχος (ΚΝΣ)	Υποκειμενικό αίσθημα (συναισθηματική εμπειρία)

Σημείωση: ΚΝΣ=κεντρικό νευρικό σύστημα; ΝΕΣ=νεύρο-ενδοκρινικό σύστημα; ΑΝΣ=αυτόνομο νευρικό σύστημα; ΣΜΣ=σωματικό νευρικό σύστημα

Σχήμα 1. Σχέσεις μεταξύ των οργανικών υποσυστημάτων και των λειτουργιών και των συστατικών των συναισθημάτων (source: Scherer KR. What are emotions? And how can they be measured? Social Science Information. 2005;44(4):695-729)

Βασικές γνώσεις

- Κατανόηση τεχνικών ανατροφής και καθοδήγησης
- Απόκτηση μιας καλύτερης εικόνας των εννοιών όπως συναισθήματα, διακρίσεις, στερεότυπα, πεποιθήσεις, και ομαδική εργασία
- Εκμάθηση για το πως να αλληλεπιδρά κάποιος καλύτερα με εφήβους και να τους υποστηρίζει στην εδραίωση της ανθεκτικότητας στην ριζοσπαστικοποίηση και τον βίαιο εξτρεμισμό
- Υποστήριξη των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων των εφήβων για να κατανοούν καλύτερα αντικρουόμενες αξίες και πεποιθήσεις διαφορετικών και μερικές φορές αντίθετων κοινοτήτων (συνομήλικων, θρησκευτικών, εθνοτικών, φυλετικών προσανατολισμών κ.τ.λ.)
- Υποστήριξη των ικανοτήτων των εφήβων να αλληλεπιδρούν με θετικούς όρους, να λύνουν συγκρούσεις και να δημιουργούν καλύτερες συνδέσεις.

Ασκήσεις

Τύποι ασκήσεων που θα αναπτυχθούν:

- Αναγνωρίστε το ζήτημα
- Εντοπίστε και καθορίστε το πρόβλημα
- Προσδιορίστε τακτικές που χρησιμοποιούνται για την επίλυση του προβλήματος
- Βελτιώστε την τακτική-ποιο ήταν το πρόβλημα; Ποιος ήταν ο στόχος; Ποιο ήταν το εμπόδιο; Πώς λύθηκε το πρόβλημα; Πώς θα μπορούσαμε να το λύσουμε καλύτερα;
- Δώστε εναλλακτικές λύσεις
- Αξιολόγηση.

1

Καταιγισμός ιδεών (brainstorming) – ελεύθερη οργάνωση

Άσκηση Νο. 1	Καταιγισμός ιδεών – έμπνευσε με!
Στόχος	<p>Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μάθουν ο ένας για τον άλλο και να δημιουργήσουν μια θετική δυναμική στην ομάδα</p> <p>Να δημιουργήσει μια κοινή κατανόηση στην ομάδα σχετικά με το τι σημαίνει η ανατροφή και η καθοδήγηση, πώς επηρεάζουν την ανάπτυξη κλπ.</p>
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – έφηβοι/ενήλικες
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό	Πίνακας σεμιναρίου, μαρκαδόροι και/ή υπολογιστής, οθόνη προβολής, κινητό τηλέφωνο τύπου smartphone, στυλό, χαρτί
Περιγραφή	<p>Σπάζοντας τον πάγο 1: Ο εμπνευσμένος καθοδηγητής μου</p> <p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει για λίγο τον εαυτό του. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να παρουσιαστούν. Οι συμμετέχοντες θα παραμείνουν σε κύκλο για να ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση και τις συζητήσεις.</p> <p>Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις γράφοντας όχι περισσότερες από τρεις γραμμές σε ένα φύλλο χαρτιού.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Πώς μπορείτε να περιγράψετε έναν καλό καθοδηγητή/ μέντορα;» • «Πώς μπορείτε να περιγράψετε έναν καλό γονιό;» • «Υπάρχει ένα συγκεκριμένο πρόσωπο/χαρακτήρας σε ένα βιβλίο ή ταινία/γελοιογραφία που μπορείτε να σκεφτείτε ως ένα εμπνευσμένο πρότυπο;» • «Αν το πρότυπό σας είναι ένα πραγματικό πρόσωπο, πώς αυτό το πρόσωπο επηρέασε την ανάπτυξή σας;» <p>Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων επιλέγει έναν εταίρο και μοιράζεται τις απαντήσεις μαζί του.</p> <p>Τέλος, μια σύνοψη 2 λεπτών χρησιμοποιείται από τον εκπαιδευτή για τη συλλογή πιθανών ορισμών σε έναν πίνακα.</p>

	<p>Σπάζοντας τον πάγο 2: Συν, Μείον, ενδιαφέρον μοντέλο καταιγισμού ιδεών (brainstorming)</p> <p>Το μοντέλο brainstorming θα χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να σπάσει ο πάγος ώστε να κάνει τους συμμετέχοντες να οδηγηθούν σε μια διαδικασία κριτική σκέψης, έτσι ώστε να προσδιορίσουν έναν ορισμό για έννοιες όπως η καθοδήγηση, ανατροφή και συμβουλευτική (coaching – parenting – mentoring – counselling).</p> <p>Βήμα 1: κάθε συμμετέχων θα κληθεί να σχηματίσει έναν πίνακα με τρεις στήλες (ένα για θετικά, ένα για αρνητικά και ένα για ενδιαφέροντα) και τέσσερις γραμμές (μία για την γονική φιγούρα, μια για τον καθοδηγητή, μια για τον μέντορα και μια για τον Σύμβουλο).</p> <p>Βήμα 2: για πέντε λεπτά, κάθε συμμετέχων θα κληθεί να καταγράψει όλες τις πιθανές θετικές πτυχές του κάθε ρόλου που προαναφέρθηκε-γονική φιγούρα, καθοδηγητής, μέντορας και σύμβουλος).</p> <p>Βήμα 3: για πέντε λεπτά, κάθε συμμετέχων θα κληθεί να καταγράψει όλες τις πιθανές αρνητικές πτυχές για κάθε κατηγορία.</p> <p>Βήμα 4: για πέντε λεπτά, κάθε συμμετέχων θα κληθεί να καταγράψει όλα τα ενδιαφέροντα πράγματα για κάθε κατηγορία (συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων και των θετικών αποτελεσμάτων) στην αντίστοιχη στήλη.</p> <p>Βήμα 5: ανατροφοδότηση. Όλοι οι πίνακες θα ομαδοποιηθούν. Τρεις στήλες-το θετικό, το αρνητικό και το ενδιαφέρον θα δημιουργηθούν για κάθε κατηγορία που αναφέρθηκε προηγουμένως. Ο εκπαιδευτής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν ποιες είναι οι κοινές πτυχές των απαντήσεων και να τις παρουσιάσουν στην ομάδα ως λέξεις-κλειδιά.</p>
<p>Μέθοδος εκμάθησης</p>	<p>Διδασκαλία, καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα, συγκαλυμμένη αυτό-διδασκαλία</p>
<p>Οπτική υποστήριξη</p>	<p>Πίνακας σημειώσεων/ Word cloud</p>

2

Ορισμός (οδηγία)

Άσκηση Νο. 2	Εκτεταμένη ανάλυση εννοιολογικού πλαισίου-καθοδήγηση, ανατροφή, συμβουλευτική (coaching – parenting – mentoring – counselling)
Στόχος	Να κατανοήσετε καλύτερα τις κύριες έννοιες
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα-έφηβοι/ενήλικες
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό	Power point και/ή σημειώσεις και/ή διάγραμμα παζλ με τμήματα των ορισμών που πρέπει να ταιριάζουν σε ομάδες
Περιγραφή	<p>Διευκρινίστε τι πραγματικά σημαίνουν οι όροι: καθοδήγηση (coaching), ανατροφή (parenting), mentoring και συμβουλευτική (counselling)</p> <p>Στους συμμετέχοντες δίνεται ένα σύνολο δηλώσεων και καλούνται να εργαστούν σε ζεύγη για να αξιολογήσουν τους ορισμούς και τον τρόπο με τον οποίο αντικατοπτρίζουν τα χαρακτηριστικά των τεσσάρων εννοιών όπως συζητήθηκαν πριν (βλ. Πιο κάτω). Ενθαρρύνονται να συζητήσουν ποιο μέρος των ορισμών θεωρούν ακριβέστερο και σχετικό. Στη συνέχεια, οι ιδέες μοιράζονται με όλη την ομάδα.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, εκτεταμένη πρακτική, ομαδική εργασία
Οπτική υποστήριξη	Power point, σημειώσεις, κάρτες, προτζέκτορας για το σχήμα 2

Συμβουλές

Βήμα 1: Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε δύο ομάδες και θα δοθούν δύο σύνολα καρτών-ένα με τις έννοιες που πρέπει να καθορίσουν και ένα με τους ακαδημαϊκούς ορισμούς των τεσσάρων εννοιών. Ο εκπαιδευτής θα τους ενθαρρύνει να διαβάσουν προσεκτικά και να προσπαθήσουν να τους ταιριάξουν μέσα στις ομάδες.

Οι **ορισμοί** που θα χρησιμοποιηθούν είναι:

Καθοδήγηση (coaching): από τη μία πλευρά, η έννοια ξεκίνησε ως μια διαδικασία παροχής συμβουλών και αναπτύχθηκε μέσα στο χρόνο εκφράζοντας ένα εύρος προσεγγίσεων θεραπευτικής

ή προσωπικής ανάπτυξης που τείνουν να εμβαθύνουν, παρά μια προσανατολισμένη προς το στόχο προσέγγιση, η οποία παραπέμπει σε άμεσα αποτελέσματα (Stober & Grant, 2006). Από την άλλη πλευρά, η καθοδήγηση ζωής (life coaching) έχει οριστεί ως μια επαγγελματική συνεργασία μεταξύ ενός καθοδηγητή και ενός ατόμου και επικεντρώνεται στην ανακάλυψη της κατεύθυνσης της ζωής του ατόμου, και βασίζεται σε μια ολιστική και βασισμένη στη δράση προσέγγιση που προωθεί τη διαδικασία της κατανόησης συνολικά του σκοπού της ζωής (Gilmore, et al., 2012, p. 1).

Ανατροφή ή στυλ ανατροφής/γονική μέριμνα (parenting): ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά, γενικά, αντιλαμβάνονται το άθροισμα των γονικών συμπεριφορών και πρακτικών που χρησιμοποιούνται από τους γονείς τους κατά τη διάρκεια της ζωής τους, προκειμένου να διαμορφώσουν την αναπτυξιακή τους διαδικασία (Baumrind, 1991). Αποτελείται από δύο κύριες διαστάσεις, ως εξής (Stavrinides & Nikiforou, 2013, p. 60):

- Απαιτητική (demandingness): που περιγράφει τις προσδοκίες των γονέων όσον αφορά τη συμπεριφορά και την κοινωνικοποίηση των παιδιών τους.
- Ανταπόκριση (responsiveness): η οποία αναφέρεται στη γενική τάση του γονέα να παρέχει στα παιδιά του ζεστασιά, θετική στάση και υποστήριξη.

Συμβουλευτική (counselling): ακόμη και αν η έννοια δεν επιδέχεται ενός ξεκάθਾਰου ορισμού, το 2010, 29 συμβουλευτικοί σύλλογοι - συμπεριλαμβανομένης της αμερικανικής Ένωσης Συμβουλευτικής (American Counselling Association – ACA) και όλων εκτός από δύο από τα 19 τμήματα της, μαζί με την Αμερικανική Ένωση κρατικών συμβούλων (American Association of State Counselling Boards – AASCB), το Συμβούλιο για τη διαπίστευση των συμβουλευτικών και συναφών εκπαιδευτικών προγραμμάτων (Council for the Accreditation of Counselling and Related Educational Programs – CACREP), το Εθνικό Συμβούλιο για πιστοποιημένους συμβούλους (National Board for Certified Counsellors – NBCC), το Συμβούλιο αποκαταστατικής εκπαίδευσης (Council of Rehabilitation Education – CORE), την Επιτροπή της πιστοποίησης Συμβούλων αποκατάστασης (Commission of Rehabilitation Counsellor Certification – CRCC), και της the Chi Sigma Iota (counselling honour society international) – αποδέχθηκαν έναν κοινό ορισμό, που υπογράμμιζε ότι η παροχή συμβουλών είναι μια επαγγελματική σχέση που ενδυναμώνει διαφορετικά άτομα, οικογένειες, και ομάδες να επιτύχουν στόχους ψυχικής υγείας, ευζωίας, εκπαίδευσης και καριέρας (Kaplan, Tarvydas, & Gladding, 2013, p. 366).

Καθοδήγηση (Mentoring): παραδοσιακά, η καθοδήγηση (mentoring) έχει οριστεί ως μια σχέση μεταξύ ενός μεγαλύτερου, πιο πεπειραμένου μέντορα και ενός νεότερου, λιγότερο πεπειραμένου προστατευόμενου με σκοπό τη βοήθεια και την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του δεύτερου (Kram, 1985) (Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978).

Βήμα 2: Τα αποτελέσματα της σύντομης άσκησης του συνδυασμού και αντιστοιχιών θα παρουσιαστούν από κάθε ομάδα σε όλους με τον εκπαιδευτή να καθοδηγεί τη συζήτηση. Εστιάζοντας στο αποτέλεσμα της συνεδρίας συνδυασμού και αντιστοίχισης και στις λέξεις-κλειδιά που προσδιορίστηκαν ως σημαντικές για τον καθορισμό κάθε έννοιας κατά την πρώτη άσκηση, ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν μέσα σε κάθε ομάδα τις λέξεις κλειδιά ώστε να αναπτύξουν μια κοινή κατανόηση της έννοιας της καθοδήγησης, της ανατροφής, του mentoring και της συμβουλευτικής (coaching – parenting – mentoring – counselling).

Οι ορισμοί θα ολοκληρωθούν σε μια μορφή όπως:

Ορισμός ομάδας για την καθοδήγηση (coaching):

Ορισμός της ομάδας για την ανατροφή (parenting):

Ορισμός της ομάδα για την καθοδήγηση (mentoring):

Ορισμός της ομάδας για την συμβουλευτική (counselling):

Handout

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (COACHING)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ (COUNSELLING)

μια διαδικασία παροχής συμβουλών που αναπτύχθηκε μέσα στο χρόνο εκφράζοντας ένα εύρος προσεγγίσεων θεραπευτικής ή προσωπικής ανάπτυξης που τείνουν να εμβαθύνουν, παρά μια προσανατολισμένη προς το στόχο προσέγγιση, η οποία παραπέμπει σε άμεσα αποτελέσματα

ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά, γενικά, αντιλαμβάνονται το άθροισμα των γονικών συμπεριφορών και πρακτικών που χρησιμοποιούνται από τους γονείς τους κατά τη διάρκεια της ζωής τους, προκειμένου να διαμορφώσουν την αναπτυξιακή τους διαδικασία

μια επαγγελματική σχέση που ενδυναμώνει διαφορετικά άτομα, οικογένειες, και ομάδες να επιτύχουν στόχους ψυχικής υγείας, ευζωίας, εκπαίδευσης και καριέρας

ΑΝΑΤΡΟΦΗ (PARENTING)

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ (MENTORING)

μια επαγγελματική συνεργασία μεταξύ ενός καθοδηγητή και ενός ατόμου που επικεντρώνεται στην ανακάλυψη της κατεύθυνσης της ζωής του ατόμου, και βασίζεται σε μια ολιστική και βασισμένη στη δράση προσέγγιση που προωθεί τη διαδικασία της κατανόησης συνολικά του σκοπού της ζωής

Αποτελείται από δύο κύριες διαστάσεις, ως εξής: (1) Απαιτητική (demandingness): που περιγράφει τις προσδοκίες των γονέων όσον αφορά τη συμπεριφορά και την κοινωνικοποίηση των παιδιών τους. (2) Ανταπόκριση (responsiveness): η οποία αναφέρεται στη γενική τάση του γονέα να παρέχει στα παιδιά του ζεστασιά, θετική στάση και υποστήριξη.

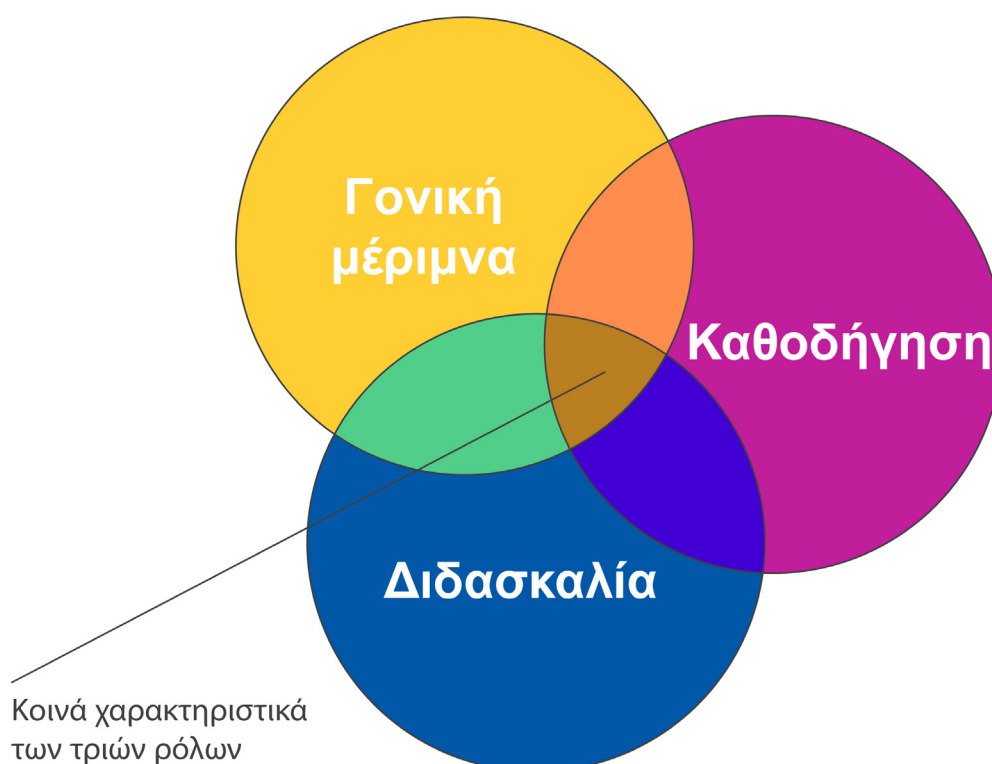
μια σχέση μεταξύ ενός μεγαλύτερου, πιο πεπειραμένου μέντορα και ενός νεότερου, λιγότερο πεπειραμένου προστατευόμενου με σκοπό τη βοήθεια και την ανάπτυξη της σταδιοδρομίας του δεύτερου

3

Γεφύρωση της ανατροφής/της διδασκαλίας/της καθοδήγησης (parenting/teaching/coaching)

Άσκηση No. 3	Θέμα: Γεφύρωση της ανατροφής των παιδιών/ της διδασκαλίας/και της καθοδήγησης (parenting/teaching/coaching)
Στόχος	Να οδηγήσει τους συμμετέχοντες ώστε να προσδιορίσουν τους δεσμούς μεταξύ γονέων-δασκάλων-καθοδηγητών και το βαθμό στον οποίο ένας γονέας/δάσκαλος/καθοδηγητής μπορεί να τους βοηθήσει στην επίλυση διαφόρων προβλημάτων χωρίς να τους εξαναγκάζει.
Σε ποιους απευθύνεται	Έφηβοι/Ενήλικες
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό	Χαρτί, χρώματα
Περιγραφή	<p>Βήμα 1: Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε τέσσερις ομάδες (όχι περισσότερα από 3-4 άτομα για κάθε ομάδα). Κάθε ομάδα θα έχει και ένα διαφορετικό χρώμα.</p> <p>Βήμα 2: Με βάση τους ορισμούς που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια της προηγούμενης άσκησης, σε κάθε ομάδα οι συμμετέχοντες θα κληθούν να παίξουν το ρόλο ενός γονέα, δασκάλου, καθοδηγητή και μαθητή, ο τελευταίος θα αντιμετωπίζει ένα προσωπικό πρόβλημα (ο εκπαιδευτής θα παρέχει στο συμμετέχοντα το πλαίσιο του προβλήματος – (π.χ.) ο μαθητής είναι ένας ξένος μουσουλμάνος που αντιμετωπίζει στιγματισμό από τους συμμαθητές του στην τάξη). Οι συμμετέχοντες που ενεργούν ως γονέας, δάσκαλος και καθοδηγητής θα προσπαθήσουν να βοηθήσουν το μαθητή χωρίς να δώσουν συμβουλές.</p> <p>Βήμα 3: Μετά το παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να δημιουργήσουν την εικόνα ενός γονέα/δασκάλου/καθοδηγητή, λαμβάνοντας υπόψη την πρόσφατη εμπειρία τους, τονίζοντας τα κύρια χαρακτηριστικά για καθέναν από τους τρεις «ρόλους». Θα πρέπει επίσης να συνδέσουν τους τρεις «ρόλους» σύμφωνα με το παρακάτω μοντέλο (σχήμα 2), προκειμένου να προσδιορίσουν τα κοινά τους χαρακτηριστικά.</p> <p>Βήμα 4: Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα αποτελέσματα σε ολόκληρη την ομάδα (δηλαδή σε όλες τις υπό-ομάδες) και ο εκπαιδευτής θα</p>

	<p>ομαδοποιήσει όλες τις απαντήσεις για να κατασκευάσει μια ενιαία μήτρα που δείχνει τους δεσμούς μεταξύ του ρόλου ενός γονέα, καθοδηγητή και δασκάλου, όπως έγιναν αντιληπτοί από τους συμμετέχοντες.</p> <p>Βήμα 5: Ο εκπαιδευτής θα προσκαλέσει όλους τους συμμετέχοντες σε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς ο γονέας/δάσκαλος/καθοδηγητής ήταν αποτελεσματικός στο να αποφύγει να δώσει συμβουλές και να ενεργήσει; • Πώς θα μπορούσε ο γονέας / δάσκαλος / καθοδηγητής να βοηθήσει το μαθητή πιο αποτελεσματικά; • Πόσο δύσκολο ήταν για τον γονέα / δάσκαλο / καθοδηγητή να βοηθήσει το μαθητή χωρίς να δώσει συμβουλές; <p>Αναφορά: UNESCO, http://www.unesco.org/education/mebam/module_2.pdf</p>
<p>Μέθοδος εκμάθησης</p>	<p>Ελεύθερη συζήτηση, καθοδηγούμενη συζήτηση, παιχνίδι ρόλων</p>
<p>Οπτική υποστήριξη</p>	<p>Προβολέας, βίντεο</p>



Σχήμα 2. Coaching vs. Parenting vs. Teaching

4

Δημιουργήστε το δικό σας πρότυπο

Άσκηση No. 4	Δημιουργήστε το δικό σας πρότυπο
Στόχος	Κατά τη διαδικασία της προσωπικής ανάπτυξης που βιώνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι νέοι τείνουν να αντιγράφουν σε πράξεις και συμπεριφορά το πρόσωπο που εκτιμούν περισσότερο (γονέας, συγγενής της οικογένειας, μεγαλύτερος φίλος, υπερήρωας, σταρ του κινηματογράφου κ.λπ.). Αυτές οι ασκήσεις θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν το δικό τους πρότυπο, ξεκινώντας από το άτομο που θεωρούν ότι έχει μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή τους.
Σε ποιους απευθύνεται	Εφηβεία/εφηβική ηλικία
Διάρκεια	Μία ώρα
Εισαγωγή πληροφοριών μέσω	Χαρτί, χρώματα
Περιγραφή	<p>Βήμα 1: Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα να σκεφτεί ένα πρόσωπο που τον/την επηρέασε περισσότερο και να γράψει τα κύρια χαρακτηριστικά αυτού του προτύπου, καθώς και τους λόγους που τον/την ώθησε να θεωρήσει το πρόσωπο αυτό το πιο ισχυρό στη ζωή της/του.</p> <p>Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν τρία σημαντικά μειονεκτήματα στην προσωπική ανάπτυξη των νέων σήμερα και να τα απαριθμήσουν.</p> <p>Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν και να περιγράψουν τον τρόπο με τον οποίο το πρότυπο τους μπορεί να τους βοηθήσει να ελαχιστοποιήσουν τις επιπτώσεις των μειονεκτημάτων.</p> <p>Βήμα 4: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν και να σημειώσουν άλλα 3 χαρακτηριστικά που θεωρούν ότι ένα πρότυπο θα πρέπει να κατέχει (εκτός από αυτά που έχουν ήδη προσδιορίσει σε σχέση με το πρόσωπο που έχουν περιγράψει).</p> <p>Βήμα 5: Ο εκπαιδευτής θα καλέσει κάθε συμμετέχοντα να παρουσιάσει το πρότυπό του μπροστά στην ομάδα, ενθαρρύνοντας όλους τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν και να συζητήσουν.</p>

Μέθοδος εκμάθησης	Ελεύθερη συζήτηση
Οπτική υποστήριξη	Μη διαθέσιμη



5

Παιχνίδι συναισθημάτων με καραμέλες M&M

Άσκηση No. 5	Παιχνίδι συναισθημάτων με καραμέλες M&M
Στόχος	Να οδηγήσει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με έναν ενεργό και διασκεδαστικό τρόπο, συνδέοντας τα χρώματα με διαφορετικά συναισθήματα. Η άσκηση θα τους βοηθήσει επίσης να εντοπίσουν διαφορετικά πλαίσια και καταστάσεις που τους έκαναν να αισθάνονται με συγκεκριμένο τρόπο και θα τους ενθαρρύνει να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους με άλλα άτομα.
Σε ποιους απευθύνεται	Εφηβεία/εφηβική ηλικία
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό	M&Ms, χαρτί, στυλό
Περιγραφή	<p>Βήμα 1: Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα να συμπληρώσει ένα έντυπο (βλέπε σχήμα 3 παρακάτω) σύμφωνα με τις απαιτήσεις που προβλέπονται στο σχήμα 4, το οποίο θα παρουσιαστεί κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p> <p>Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν μικρές ομάδες και θα συζητήσουν τα αποτελέσματά τους, εντοπίζοντας παρόμοιες καταστάσεις και εμπειρίες.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Ελεύθερη συζήτηση
Οπτική υποστήριξη	Ένας προβολέας βίντεο που θα παρουσιάσει το σχήμα που απαιτείται για την ολοκλήρωση της άσκησης. Έντυπα της φόρμας που παρουσιάζεται στο σχήμα 3.



Σχήμα 3. Έντυπο που πρέπει να συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες

Κανόνες παιχνιδιού συναισθημάτων με καραμέλες **m&m's**



Για κάθε κόκκινη καραμέλα, γράψτε ένα πράγμα που σας κάνει ευτυχισμένους.

Για κάθε κίτρινη καραμέλα, γράψτε ένα πράγμα που σας κάνει ενθουσιασμένους.



Για κάθε μπλε καραμέλα, γράψτε μια κακή απόφαση που πήρατε σήμερα και τι θα μπορούσες να έχεις κάνει διαφορετικό.

Για κάθε πράσινη καραμέλα, γράψτε ένα πράγμα που σας κάνει να θυμώνετε.



Για κάθε πορτοκαλί καραμέλα, γράψτε μια καλή απόφαση που πήρατε σήμερα.

Για κάθε καφέ καραμέλα, γράψτε ένα πράγμα που σας κάνει λυπημένους.



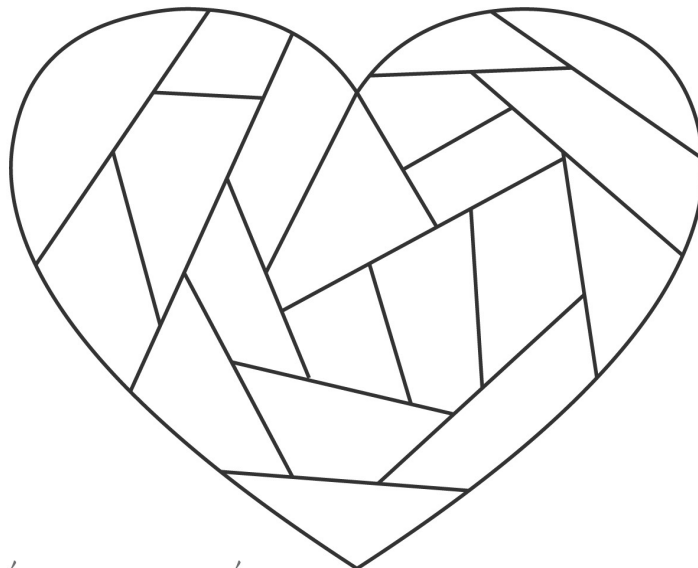
6

Κατανόηση των συναισθημάτων

Άσκηση No. 6	Κατανόηση των συναισθημάτων
Στόχος	Να οδηγήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα του σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια. Η καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων τους και των αλλαγών στα συναισθήματα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αντιμετωπίσουν τις διαφορετικές διαθέσεις που βιώνουν κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης ημέρας. Επιπλέον, η άσκηση αυτή θα βοηθήσει αργότερα τους επαγγελματίες να οικοδομήσουν μια ισχυρότερη σχέση με τους νέους και να κατανοήσουν τι τους παρακινεί να ενεργήσουν με συγκεκριμένο τρόπο.
Σε ποιους απευθύνεται	Εφήβοι/ενήλικες
Διάρκεια	Μία ώρα
Υλικό	Χαρτί, χρώματα
Περιγραφή	<p>Βήμα 1: Ο εκπαιδευτής θα παρέχει στους συμμετέχοντες έναν χάρτη καρδιάς (βλ. παρακάτω – Εικόνα 5) και θα τους ζητήσει να συμπληρώσουν ξεχωριστά το χάρτη με αυτό που τους κάνει ευτυχισμένους, με διαφορετικά χρώματα ανάλογα με την κατηγορία των παραγόντων (δεν χρειάζεται να συμπεριλάβουν όλες τις κατηγορίες που αναφέρονται στο χάρτη – ανθρώπους, πράγματα, δραστηριότητες, μέρη – μπορούν να επιλέξουν μόνο εκείνες τις κατηγορίες που έχουν αντίκτυπο στην ευημερία τους).</p> <p>Βήμα 2: Κάθε συμμετέχων θα προσκληθεί μπροστά στην ομάδα να παρουσιάσει την αναπαράσταση του χάρτη, δίνοντας παραδείγματα εμπειριών που τον καθόρισαν να συμπεριλάβει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα/πρόσωπο/θέση/πράγμα στο χάρτη.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Ελεύθερη συζήτηση, συγκαλυμμένη αυτοδιδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Έντυπα του χάρτη που παρουσιάζεται στο παρακάτω σχήμα.

Χάρτης της καρδιάς

(Έκδοση αγαπημένων πραγμάτων)



Χρώμα σε:

Κόκκινο - για ανθρώπους που αγαπάτε

Πράσινο - για πράγματα που αγαπάτε

Μπλε - για μέρη που αγαπάτε

Μωβ - για δραστηριότητες που αγαπάτε

Όνομα:

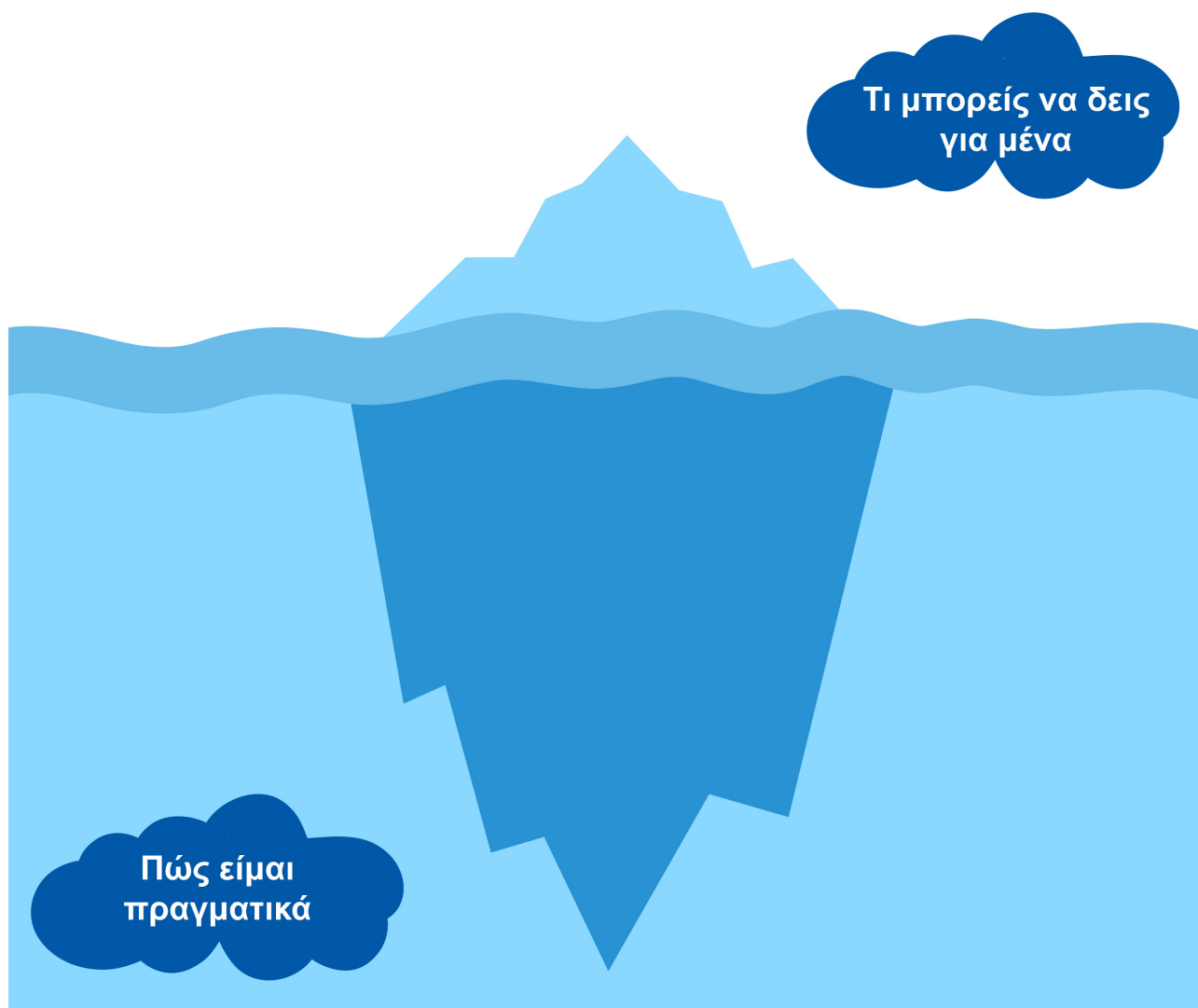
Ημερομηνία:

Εικόνα 5. Ο χάρτης της καρδιάς μου

7

Πώς θα με περιγράψατε;

Άσκηση No. 7	Πώς θα με περιγράψατε;
Στόχος	<p>Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να αναδείξουν τα δυνατά τους σημεία και να συνειδητοποιήσουν τις αντιλήψεις των άλλων ανθρώπων.</p> <p>Να παρέχει στους συμμετέχοντες ένα ασφαλές πλαίσιο (θάλαμο) για να βιώσουν διαφορετικές οπτικές πάνω στη δική τους εικόνα.</p>
Σε ποιους απευθύνεται	Εφήβοι/ενήλικες
Διάρκεια	Μια ώρα
Υλικό	Σχήμα χάρτης – μυαλού
Περιγραφή	<p>Βήμα 1: Ένας συμμετέχων (σε εθελοντική βάση) θα πάει μπροστά στην ομάδα και ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους άλλους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια λέξη για να περιγράψουν το πρόσωπο που στέκεται μπροστά τους. Σημειώστε ότι η άσκηση θα επαναληφθεί για κάθε συμμετέχοντα στη συνεδρία.</p> <p>Βήμα 2: Η ομάδα θα συμπληρώσει τις περιγραφές τους στην παρακάτω φόρμα (Σχήμα 6).</p> <p>Βήμα 3: Μετά την παράδοση του εντύπου, ο εθελοντής θα παρουσιάσει τον εαυτό του, προσπαθώντας να επικεντρωθεί στην ανάδειξη του μέρους της περιγραφής (που αναπτύχθηκε από την ομάδα) που ήταν ακριβές.</p> <p>Βήμα 4: Ο εθελοντής θα συμπληρώσει την ίδια φόρμα και θα την κρατήσει για να δει τη διαφορά μεταξύ του τι σκέφτονται οι άνθρωποι γι' αυτόν/η με την πρώτη ματιά και πώς αυτός/αυτή είναι πραγματικά. Αυτό θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τον αντίκτυπο που έχουν οι παρανοήσεις/λανθασμένες κρίσεις πάνω στους άλλους.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση
Οπτική υποστήριξη	Έντυπα της φόρμας που παρουσιάζεται στο παρακάτω σχήμα.



Σχήμα 6. Το παγόβουνο της αντίληψης

8

Αλλαγή των πεπιοθήσεών σας

Άσκηση No. 8	Αλλαγή των πεπιοθήσεών σας
Στόχος	Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν κριτικά την τρέχουσα κατάστασή τους όσον αφορά τα επιτεύγματα και τους στόχους. Θα τους βοηθήσει επίσης, να ανακαλύψουν τους τομείς που θεωρούν ότι χρήζουν περαιτέρω ανάπτυξης και προσοχής. Επιπλέον, θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν αν χρειάζονται τη βοήθεια ενός γονέα /καθοδηγητή για να εκπληρώσουν τους στόχους τους.
Σε ποιους απευθύνεται	Εφήβοι/ενήλικες
Διάρκεια	Μία ώρα
Υλικό	Πίνακας παρουσιάσεων, φυλλάδια, γράφημα
Περιγραφή	<p>Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να αναλύσουν το τρέχον στάδιο της ζωής τους, εντοπίζοντας τις αλλαγές που πρέπει να κάνουν προκειμένου να είναι ικανοποιημένοι με όλες τις πτυχές της ζωής τους. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να κατανοήσουν ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη κατά τη διάρκεια της ζωής και να δημιουργήσουν ένα κατάλληλο «αλγόριθμο αλλαγής» ειδικά για ένα συγκεκριμένο πλαίσιο.</p> <p>Οι αλλαγές είναι μια φυσική εξέλιξη της ζωής, που σας βοηθούν να μείνετε φρέσκοι και με κίνητρα. Όταν θέλετε να κάνετε μια αλλαγή, πρέπει πρώτα να απαντήσετε στην ακόλουθη ερώτηση: γιατί θέλετε να κάνετε μια αλλαγή;</p> <p>Βήμα 1: Οι συμμετέχοντες θα εκμεταλλευτούν την ευκαιρία για να εξετάσουν τη ζωή τους όπως είναι τώρα. Σε όλους αρέσουν κομμάτια της ζωής τους και όλοι έχουν πράγματα που θα επιθυμούσαν να αλλάξουν -μερικές φορές δεν έχουν επίγνωση για το τι τους αρέσει ή δεν τους αρέσει στη ζωή τους, έως ότου αρχίσουν να το αναζητούν εσωτερικά με ενδοσκόπηση. Σε πρώτη φάση, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να καταγράψουν όλα τα πράγματα που τους αρέσουν στη ζωή τους – τα πράγματα που θέλουν και έχουν ήδη.</p>

Πράγματα που θέλετε και έχετε ήδη

Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν και να γράψουν τα πράγματα που έχουν στη ζωή τους, αλλά δεν θέλουν να έχουν. Μπορούν να περιλάβουν τα πάντα σε αυτόν τον κατάλογο, αρχίζοντας από τα αφεντικά τους, το βάρος τους, τη μη υποστηρικτική οικογένεια και ούτω καθεξής. Τι έχουν που να μην το θέλουν; Μπορούν να προσθέσουν οτιδήποτε στη λίστα.

Πράγματα που έχετε και δεν θέλετε

Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν τους στόχους τους και να τους σημειώσουν. Σε όλη αυτή τη φάση θα εξελιχθούν βλέποντας τους εαυτούς τους να προχωρούν, να αποκτούν νέους στόχους και να αισθάνονται ότι επιτυγχάνουν τα επιθυμητά αποτελέσματά τους. Θα πρέπει να σκεφτούν τη ζωή τους και να καταγράψουν όλες τις επιθυμίες, τους στόχους και τις ευχές τους (ανεξάρτητα από τον τομέα - προσωπικά, επαγγελματικά κ.λπ.). Θα κληθούν να καταγράψουν όλα τα πράγματα που δεν έχουν στη ζωή τους, αλλά θα ήθελαν να έχουν.

Πράγματα που δεν έχετε και θέλετε

Βήμα 4: Τέλος, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να εξετάσουν τα πράγματα που δεν έχουν και δεν θέλουν να έχουν. Μπορούν να περιλαμβάνουν οτιδήποτε θέλουν, από σοβαρές ασθένειες, να είναι άστεγοι μέχρι την ανεργία και το σοβαρό χρέος.

Things you do not have and do not want

Βήμα 5: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να διαβάσουν από κοινού όλους τους καταλόγους που έχουν αναπτύξει κατά τη διάρκεια των πρώτων τεσσάρων βημάτων, προκειμένου να συγκρίνουν τα αποτελέσματα και να προσδιορίσουν εάν υπάρχει οποιαδήποτε ανάγκη για αλλαγή σύντομα.

Βήμα 6: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να συγκρίνουν τη στήλη που είναι αφιερωμένη σε πράγματα που έχουν και δεν θέλουν και πράγματα που δεν έχουν και θέλουν. Πρέπει να μετασηματίσουν τα πράγματα που έχουν και δεν θέλουν στο μέλλον. Ως εκ τούτου, θα δημιουργήσουν έναν νέο κατάλογο στόχων – δεν έχουν και θέλουν – ενώ θα συνειδητοποιήσουν ότι από πολλές απόψεις υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσαν να έχουν και που δεν θέλουν.

Πράγματα που έχετε και δεν θέλετε

Νέοι στόχοι

	<p>Βήμα 7: Μετά την επίτευξη νέων στόχων, θα τους ζητηθεί να προσδιορίσουν μια στρατηγική για την εκπλήρωσή τους. Κατά τη δημιουργία της στρατηγικής, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σκεφτούν τον πιθανό ρόλο ενός γονέα/καθοδηγητή/δασκάλου στην επίτευξη των νέων στόχων.</p> <p>Αναφορά: 25 FREE COACHING TOOLS AND TECHNIQUES, https://wordpressstestblog2.files.wordpress.com/2013/09/25-free-coaching-tools-and-techniques.pdf</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα (σκέφτομαι δυνατά), εκτεταμένη πρακτική, ομαδική εργασία
Visual support	Smart board, video projector screen

9

Μουσικές καρτέκλες

Άσκηση No. 9	Μουσικές καρτέκλες
Στόχος	Η άσκηση σχεδιάστηκε για να οδηγήσει τους συμμετέχοντες να αλληλεπιδρούν και να δημιουργήσουν κανάλια επικοινωνίας μεταξύ τους, χωρίς να κάνουν υποκειμενικές επιλογές, καθώς θα επιλέξουν τυχαία τον συνομιλητή τους. Επιπλέον, θα τους βοηθήσει να διερευνήσουν τη συναισθηματική φύση των θεμάτων που είναι δύσκολο να συζητηθούν με έναν γονέα/δάσκαλο/ καθοδηγητή και τις επιπτώσεις αυτών των θεμάτων στη σχέση γονέα-παιδιού.
Σε ποιους απευθύνεται	Εφήβοι/ενήλικες
Διάρκεια	Μια ώρα
Υλικό	Καρτέκλες, δυνατότητα αναπαραγωγής μουσικής (CD player, φορητός υπολογιστής και ηχεία), κατάλογος θεμάτων που θα συζητηθούν
Περιγραφή	<p>Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να συζητήσουν προκαθορισμένα θέματα σχετικά με τις σχέσεις γονέα-παιδιού και εφήβων-φίλων με διαδραστικό τρόπο. Θα επιλέξουν τυχαία τους συνομιλητές τους, και θα είναι σε θέση να μιλήσουν σε όλα τα μέλη ομάδας. Οι συζητήσεις θα πρέπει να παρακολουθούνται από τον συντονιστή, προκειμένου να δούμε αν υπάρχουν θέματα που θα μπορούσαν να ενδιαφέρουν τους συμμετέχοντες με συγκεκριμένο τρόπο, θέματα που μπορούν να συζητηθούν περαιτέρω στην ομάδα.</p> <p>Τα συναισθήματα μπορεί να είναι έντονα όταν ορισμένα θέματα συζητούνται δημοσίως. Όσο πιο έντονα αισθανόμαστε για ένα θέμα, τόσο πιο πιθανό είναι να δούμε τις απόψεις που έχουμε γι 'αυτό όχι ως υπερβολικές, αλλά ως θεμελιώδεις για την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας ως άνθρωποι. Έτσι, υπάρχει μια τάση να ερμηνεύουμε τις επιθέσεις στις ιδέες και τα επιχειρήματά μας ως επιθέσεις εναντίον μας ως ατόμων και να αισθανόμαστε ανήσυχοι ή αμήχανοι (ντροπή) όταν εκφράζουμε τις απόψεις μας σε ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε ή δεν εμπιστευόμαστε. Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν τη συναισθηματική διάσταση δύσκολων θεμάτων και τις επιπτώσεις της στο κλίμα και τη διαχείριση της τάξης. Έχει επίσης σχεδιαστεί ως «παγοθραυστικό» για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.</p>

Βήμα 1: Ο συντονιστής θα παρουσιάσει στους συμμετέχοντες μια λίστα με δύσκολες δηλώσεις προς συζήτηση.

1. Ο γονέας/φιγούρα/καθοδηγητής αποφασίζει τι είναι καλύτερο για εμάς.
2. Ο γονέας/φιγούρα/καθοδηγητής πρέπει να γνωρίζει για τις ρομαντικές σχέσεις μου.
3. Ο γονέας/φιγούρα/καθοδηγητής πιστεύει ότι οι φίλοι μου είναι μια κακή επιρροή για μένα.
4. Ο γονέας/φιγούρα/καθοδηγητής μου απαγορεύει να καπνίζω.
5. Οι φίλοι μου μου ζήτησαν να πιώ αλκοόλ και να καπνίσω για να γίνω δεκτός στην ομάδα τους, ακόμα κι αν δεν ήθελα να το κάνω.
6. Οι φίλοι μου με έκαναν να παραλείψω το σχολείο σήμερα (να κάνω κοπάνα), ακόμα κι αν δεν το ήθελα.

Βήμα 2: Ο συντονιστής θα σκορπίσει καρτέκλες σε δυάδες τυχαία γύρω από το δωμάτιο, η μία απέναντι στην άλλη για δυο συμμετέχοντες

Βήμα 3: Ο συντονιστής θα πει στους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να ακούσουν κάποια μουσική. Όταν η μουσική ξεκινά, θα πρέπει να αρχίσουν να περπατούν τυχαία γύρω από το δωμάτιο - ή να χορεύουν, αν το θέλουν. Όταν η μουσική θα σταματήσει, θα πρέπει να καθίσουν γρήγορα στην πλησιέστερη καρτέκλα - έτσι ώστε ο καθένας να καταλήξει σε αντικριστή δυάδα. Σε αυτό το σημείο ο συντονιστής θα τους ζητήσει να διαβάσουν την πρώτη δήλωση που προβάλλεται. Το πρόσωπο σε κάθε ζεύγος που κάθισε τελευταίο έχει 30 δευτερόλεπτα για να πει στον απέναντι του τις προσωπικές απόψεις του για τη δήλωση που προβάλλεται. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης ο απέναντι θα πρέπει να παραμείνει σιωπηλός και να μην δώσει καμία ένδειξη για το αν συμφωνεί ή διαφωνεί. Στη συνέχεια, είναι η σειρά του άλλου συμμετέχοντα να εκφράσει τις απόψεις του σχετικά με τη δήλωση για 30 δευτερόλεπτα.

Βήμα 4: Η μουσική θα ξανά αρχίσει και οι συμμετέχοντες θα συζητήσουν την πρώτη δήλωση.

Βήμα 5: Η μουσική θα ξεκινήσει και πάλι, και η διαδικασία θα επαναληφθεί μέχρι να συζητηθούν όλες οι δηλώσεις.

	<p>Βήμα 6: Ο συντονιστής θα οργανώσει τις καρέκλες σε έναν κύκλο για περαιτέρω ομαδικές συζητήσεις για τις δηλώσεις που παρουσιάζουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τους συμμετέχοντες. Ο συντονιστής θα καθοδηγήσει επίσης μια συζήτηση σχετικά με τα συναισθήματα που βίωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της άσκησης και τι μπορούν να μάθουν από αυτό σχετικά με το χειρισμό δύσκολων θεμάτων στις αλληλεπιδράσεις τους τόσο με τους γονείς όσο και με τους φίλους. Τι σκέφτονται όταν πρόκειται να μιλήσουν ανοιχτά για θέματα που θεωρούν δύσκολα;</p> <p>Αναφορά: Teaching controversial issues, https://rm.coe.int/16806948b6</p>
<p>Μέθοδος εκμάθησης</p>	<p>Ελεύθερη συζήτηση, πρόβα σε υποθετικά σενάρια</p>
<p>Οπτική υποστήριξη</p>	<p>Φορητός υπολογιστής και βίντεο-προβολέας</p>

10

Χαρτογράφηση της κοινότητάς σας

Άσκηση No. 10	Χαρτογράφηση της κοινότητάς σας
Στόχος	Η άσκηση σχεδιάστηκε για να οδηγήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ένα προφίλ της τοπικής τους κοινότητας, διερευνώντας πώς διαμορφώνει τη ζωή για τους νέους και εξετάζοντας γιατί τα πράγματα είναι όπως είναι. Με αυτόν τον τρόπο, ο συντονιστής μπορεί να παρατηρήσει αν υπάρχουν οποιαδήποτε ζητήματα εντός της κοινότητας από την οποία προέρχονται οι συμμετέχοντες, που τους θέτουν σε κίνδυνο ή που επηρεάζουν την φυσική και ψυχική τους υγεία.
Σε ποιους απευθύνεται	Έφηβοι/Ενήλικες
Διάρκεια	Μια ώρα
Υλικό	Μεγάλο κομμάτι χαρτί, χρώματα
Περιγραφή	<p>Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι συμμετέχοντες πρέπει να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτήσεων που σχετίζονται με την κοινότητα στην οποία συμμετέχουν. Ο συντονιστής θα προσπαθήσει να εντοπίσει, μαζί με τους συμμετέχοντες, τους κύριους παράγοντες που αφορούν την κοινότητα στην οποία ζουν, που μπορεί να επηρεάσουν τη διαδικασία ανάπτυξης των συμμετεχόντων ή την ευημερία τους.</p> <p>Βήμα 1: Οι συμμετέχοντες καλούνται να σχεδιάσουν σε ένα κομμάτι χαρτί ένα πρόχειρο περίγραμμα του τι χρειάζεται για να είναι στη κοινότητά τους. Πρέπει να αφήσουν αρκετό χώρο έξω και μέσα από το όριο για να γράψουν.</p> <p>Βήμα 2: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να επικεντρωθούν στο εσωτερικό μέρος του ορίου, αναζητώντας τις απαντήσεις για τις ακόλουθες ερωτήσεις, σχεδιάζοντας:</p> <p>α. Πού είναι τα σημαντικότερα ορόσημα; Ποια ιδρύματα/θεσμοί υπάρχουν?</p> <p>β. Τι είδους επιχειρήσεις υπάρχουν στην κοινότητα και πού βρίσκονται; Ποιες οργανώσεις, ενώσεις ή κοινοτικές λέσχες/ομάδες νεολαίας υπάρχουν; (πρέπει να τοποθετηθούν στο χάρτη)</p>

γ. Ποιες ομάδες ανθρώπων είναι στην κοινότητα; Συχνάζουν ή καταλαμβάνουν μια τοποθεσία; Πώς κινούνται μέσα στην κοινότητα; Πού είναι οι νέοι στην κοινότητα; Ποιοι χώροι είναι διαθέσιμοι σε αυτούς;

δ. Ποια προγράμματα, πρωτοβουλίες και ευκαιρίες για νέους υπάρχουν; Ποιος χώρος είναι ασφαλής, επικίνδυνος ή ανοιχτός και ασφαλής μόνο μερικές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας για τους νέους;

ε. Ποιος χώρος είναι εκτός ορίων για τους νέους;

στ. Πού λαμβάνει χώρα η βία (αν λαμβάνει χώρα εντός της κοινότητας); Πού μπορούν να πάνε οι νέοι για να προστατευθούν ή να αισθάνονται ασφαλείς;

ζ. Πώς αλλάζει ο χώρος σε συγκεκριμένες περιόδους του χρόνου, γύρω από συγκεκριμένα γεγονότα ή όταν συμβαίνουν ορισμένα πράγματα;

Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να επικεντρωθούν στο εξωτερικό τμήμα του ορίου και να απαντήσουν, σχεδιάζοντας, στις ακόλουθες ερωτήσεις:

α. Ποιες είναι οι αντιληπτές ως απειλές για την τοπική κοινότητα;

β. Από πού προέρχονται αυτές οι απειλές;

γ. Ποιοι είναι οι ξένοι που έρχονται τακτικά στην κοινότητα;

δ. Από πού προέρχονται και γιατί;

Βήμα 4: Οι συμμετέχοντες θα κληθούν τώρα να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις από τη δική τους οπτική γωνία:

α. Σε ποιά μέρη συχνάζουν;

β. Γιατί σε αυτά τα μέρη;

γ. Ποια μέρη είναι ασφαλή για να επισκεφθούν;

δ. Ποια μέρη δεν είναι ασφαλή για να επισκεφθούν και γιατί όχι;

ε. Μπορούν να πάνε σε κάποια από αυτά τα μέρη με άλλους;

	<p>Βήμα 5: Ο συντονιστής θα πρέπει να συγκρίνει όλα τα αποτελέσματα που παρέχονται από τους συμμετέχοντες και μπορεί να προτείνει προς συζήτηση διάφορα θέματα που προέρχονται από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.</p> <p>Σημείωση: Για τους συμμετέχοντες που δεν γνωρίζουν πως να γράφουν ή να διαβάζουν, η συγκεκριμένη εξέταση μπορεί να πραγματοποιηθεί ως μια καθοδηγούμενη συζήτηση ένας προς ένα με τον συντονιστή, ο οποίος θα απευθύνει τις ερωτήσεις και θα καταγράψει όλες τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.</p> <p>Πηγή: Νέοι άνθρωποι και εξτρεμισμός: μια συλλογή πηγών για κοινωνικούς λειτουργούς που εργάζονται με νέους, https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3477/SALTO%20extremism%20pack.pdf</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση
Οπτική υποστήριξη	Μη διαθέσιμη

Επιπλέον πηγές

- Partners in parenting, Norma G. Bartholomew, Danica K. Knight, Lois R. Chatham, D. Dwayne Simpson,
<http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/ppmanual.pdf>
- Positive Parenting, Diana Guthrie, Stephen P. Amos,
<http://wichita.kumc.edu/Documents/wichita/pediatrics/Positive%20Parenting%20Handbook.pdf>
- The CoParenting Toolkit, Isolina Ricci,
<http://thecoparentingtoolkit.com/PDF/ToolkitLookInside.pdf>
- Therapeutic parenting tools, Connie Bonner-Britt, Chuck Britt,
<http://www.selftimeout.org/assets/ther-parenting-tools.pdf>
- Better parenting facilitator manual,
https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/Better-Parenting-Facilitator-Manual_FINAL_high-res-for-printing_23-5-2018.pdf
- 50 life coaching exercises,
http://www.davidbonham-carter.com/50_Life_Coaching_Exercises

Υλικοτεχνική υποστήριξη

- Περιγραφή χώρου εργασίας: προβολέας βίντεο και οθόνη, φορητός υπολογιστής και ηχεία, καρέκλες που μπορούν να τοποθετηθούν ευέλικτα γύρω από το δωμάτιο, χαρτί, χρώματα, πίνακας παρουσιάσεων
- Εργαστηριακή υποστήριξη: πρόσβαση στο διαδίκτυο



www.armourproject.eu

NΟΜΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ: Οι εργασίες που παρουσιάστηκαν αντικατοπτρίζουν τα πορίσματα του πακέτου εργασίας 3 «Πειραματικά Εργαστήρια». Οι απόψεις που εκφράζονται εδώ αποτελούν αποκλειστική ευθύνη των αντίστοιχων συντακτών και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε από το Ταμείο Εσωτερικής Ασφάλειας της Ευρωπαϊκής Ένωσης — Αστυνομία, βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 823683.