

www.armorproject.eu

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή

Εργαστήριο Αφηγηματική και Πολιτιστική Ευαισθητοποίηση (Αφηγηματική Θεραπεία)

**Βοηθά στην πρόληψη της
ριζοσπαστικοποίησης μαθαίνοντας
πως να ενδυναμώνετε τους νέους
να απαντούν σε αρνητικά
ερεθίσματα και τοξικές αφηγήσεις.**

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 'Αφηγηματική Θεραπεία'	4
Γιατί να διδάξετε αφηγηματική θεραπεία	4
Σκοπός του εγχειριδίου	5
Βασικές ικανότητες που πρέπει να αναπτυχθούν	5
Μεθοδολογία	6
ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ	7
Θέμα	7
Σε ποιους απευθύνεται	7
Κύρια ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν	7
Βασικές έννοιες που πρέπει να συζητηθούν	8
Βασικές γνώσεις	8
Ασκήσεις	8
Επιπλέον πηγές	30
Υλικοτεχνική υποστήριξη	30

Ασκήσεις

#1 Ανταλλαγή απόψεων-ελεύθεροι συνειρμοί	9
#2 Ορισμός (οδηγίες)	14
#3 Εντόπισε το πρόβλημα που μπορεί να λύσει η αφηγηματική θεραπεία	17
#4 Δαπανώντας προβλήματα, συγκεντρώνοντας λύσεις	19
#5 Μαθαίνοντας πώς να εξωτερικεύουμε τα προβλήματα-προηγμένη πρακτική	22
#6 Εξωτερικεύοντας συνομιλίες, προηγμένη πρακτική	25
#7 Αναγνωρίζοντας περισσότερες τεχνικές αφηγηματικής θεραπείας	27
#8 Ξαναγράφοντας την ιστορία σας	28

ΣΥΝΟΨΗ

Οι αφηγήσεις έχουν αναγνωριστεί (για παράδειγμα από κοινωνιολογικές, ψυχολογικές, πολιτιστικές, ανθρωπολογικές μελέτες κ.λπ.), ως βασική στρατηγική που βρίσκεται στο επίκεντρο της διαμόρφωσης της ταυτότητας και της αναδιάρθρωσης. Με απλά λόγια, η ταυτότητα σχηματίζεται μέσα από αφηγήσεις. Αυτά που λέμε ο ένας στον άλλο και αυτά που λέμε στους εαυτούς μας για να εξηγήσουμε τις επιλογές μας και να παρακινήσουμε τις πράξεις μας, τις αντιδράσεις μας, το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον μας. Η κοινωνική κατασκευή της συλλογικής ταυτότητας έχει επίσης συνδεθεί με αφηγήσεις που εμείς-ως κοινωνία-κληρονομούμε και διατηρούμε.

Επιστημονικές μελέτες για τους παράγοντες της ριζοσπαστικοποίησης αναφέρουν τις προβληματικές και συγκρουσιακές ταυτότητες μεταξύ των πιο συχνών παραγόντων έλξης: η αίσθηση της ταυτότητας που περιγράφεται ως «αναζήτηση σπουδαιότητας» (A.W. Kruglanski 2014), η «αναζήτηση ταυτότητας που συμβάλλει στην αίσθηση του ανήκειν, της αξίας και του σκοπού» (Dalgaard-Nielsen 2008b), η προσωπική ολοκλήρωση (Silverman 2017), η έλλειψη αυτοεκτίμησης (R. & Borum 2017) (Chassman 2016) (Christmann 2012) (Dawson 2017) (Lindekilde 2016) (Senzai 2015), η ατομική απογοήτευση και προσβολή (Larry E. Beutler, Psychology of terrorism 2007), οι γνωστικοί-κοινωνικοί παράγοντες όπως η ανάληψη κινδύνου και η μειωμένη κοινωνική επαφή (M. & Taylor 2006), η προσωπική θυματοποίηση (C. & McCauley 2011), η μετατόπιση της επιθετικότητας (Moghaddam 2005), όλα σχετίζονται με μια συγκρουσιακή και δυσλειτουργική αίσθηση της ταυτότητας.

Το παρόν εγχειρίδιο, ως εκ τούτου, θα εξετάσει πώς να κατανοήσουμε καλύτερα τον ρόλο που διαδραματίζουν οι αφηγήσεις στη διαμόρφωση της ταυτότητάς μας, τον τρόπο που μπορούμε να εντοπίσουμε δυσλειτουργικές ή τοξικές αφηγήσεις και, τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αφηγήσεις, προκειμένου να αναπτύξουμε ελπιδοφόρες ψυχο-εκπαιδευτικές πρακτικές παρέμβασης στην καθημερινή ρουτίνα των επαγγελματιών της πρώτης γραμμής που εργάζονται με τους νέους που είναι ευάλωτοι στη ριζοσπαστικοποίηση. Περιλαμβάνει μια σειρά από ασκήσεις που, αν χρησιμοποιηθούν συστηματικά, μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες της πρώτης γραμμής στην χρήση στρατηγικών και τεχνικών αφηγηματικής θεραπείας που μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση της αρνητικής εικόνας που έχουν είτε για τους εαυτούς τους είτε για τους άλλους. Προσφέρει επίσης λύσεις για την θετική ενθάρρυνση των νέων και την ενδυνάμωση των τρόπων αυτό-έκφρασης και αυτό-επιβεβαίωσης. Οι τεχνικές που περιγράφονται έχουν εμπνευστεί από το έργο των θεραπευτών που χρησιμοποιούν αφηγηματική θεραπεία στη θεραπεία από τις φοβίες, το άγχος, την κατάθλιψη, τη σχιζοφρένεια κλπ.

Πειραματικό Εργαστήριο ‘Αφηγηματική Θεραπεία’

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αγωνία από το να φέρεις μια ανείπωτη ιστορία μέσα σου.

Maya Angelou

Γιατί να διδάξετε αφηγηματική θεραπεία;

Τα άτομα είναι τόσο φορείς των ταυτοτήτων που οι άλλοι προβάλλουν πάνω τους όσο και πομποί ταυτοτήτων που οι ίδιοι προβάλλουν σε τρίτους και στον κόσμο μέσω των δικών τους ιστοριών. Η πιο σημαντική από θεραπευτική σκοπιά αξία μιας ιστορίας/αφήγησης είναι ότι μας επιτρέπει να αποκτήσουμε συνοχή και περιθώρια, να ξεχωρίσουμε από το χάος και να διακρίνουμε τι είμαστε και τις μας ξεχωρίζει από αυτό που είναι οι άλλοι. Ως εκ τούτου, οι ιστορίες έχουν χωριστεί, σύμφωνα με τη λειτουργία τους, σε ιστορίες που δημιουργούν ταυτότητες, αυτοεκτίμηση, νομιμοποίηση, ενδυνάμωση, ανάπτυξη κλπ. Η αφηγηματική θεραπεία, αν και ακόμα δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς από την άποψη της επίδρασης και της επιτυχίας, έχει συσχετιστεί με τις λίγες επιστημονικές μελέτες που έχουν γίνει μέχρι τώρα, με την κοινωνική κατασκευή της πραγματικότητας και την επαναπλαισίωση των γεγονότων και του νοήματος τους με μια θετική και εποικοδομητική προσέγγιση. Η λειτουργία της αφηγηματικής θεραπείας είναι:

- **Να καθιερώσει αντικρουόμενες και δυσλειτουργικές αφηγήσεις του εαυτού σας και άλλων που οι άνθρωποι μπορεί να διατηρούν, π.χ. σε σχέση με τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τα στερεότυπα φύλου, τα πολιτισμικά στερεότυπα, άλλα κλπ.**
- **Να αποδομήσει αρνητικές σχέσεις εξουσίας** (ποιος κατέχει το δικαίωμα στην αφήγηση ιστορικών γεγονότων, ποιος αποδίδει νόημα, πώς θα εσωτερικεύσουμε ιστορίες που προβάλλονται από την κοινωνία κ.λ.π.)
- **Να ενδυναμώσει το άτομο μέσω της αποδόμησης της δυσλειτουργικότητας, της αφήγησης κορεσμένων προβλημάτων, της εξωτερίκευσης του ‘προβλήματος’ και της εσωτερίκευσης μιας εναλλακτικά προσανατολισμένης θετικής αφήγησης ενός οργανισμού.**

Ως εκ τούτου, εκτός από τους ψυχολόγους που κάνουν θεραπεία, καθηγητές, εκπαιδευτές, προπονητές ή εκπαιδευτικοί σύμβουλοι, η κοινοτική αστυνομία και κάθε άλλος φορέας που αλληλοεπιδρά με νέους ευάλωτους στη ριζοσπαστικοποίηση θα μπορούσε να ωφεληθεί πολύ από την ενσωμάτωση της θεραπευτικής προσέγγισης των αφηγήσεων στις πρακτικές του.

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 αφηγηματικής θεραπείας που εφαρμόζονται σε παρεμβάσεις που 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 είναι επιθυμητές στην κατασκευή μιας θετικά προσανατολισμένης αφήγησης από έναν οργανισμό.

Μελέτες που ασχολούνται με τους παράγοντες ώθησης και έλξης της ριζοσπαστικοποίησης έχουν δείξει ότι οι παράγοντες που σχετίζονται με το σχηματισμό ταυτότητας και την επιβεβαίωση είναι από τις πιο συχνές αιτίες που δίνονται στην προσπάθεια εξήγησης των λόγων που οδηγούν στην ριζοσπαστικοποίηση: μια αντιληπτή σχετική στέρση, για παράδειγμα η αδυναμία εκπλήρωσης των φιλοδοξιών κάποιου (Moghaddam, *The staircase to terrorism: a psychological explanation* 2005), το βίωμα της προκατάληψης και του αποκλεισμού από μια ομάδα (Stroink 2007); (J. A. Victoroff 2012); Η αποξένωση (J. Horgan, *From profiles to pathways and roots to routes: perspectives from psychology on radicalization into terrorism* 2008) (Wilner 2010), απειλές για τη συλλογική ταυτότητα κάποιου ως αποτέλεσμα της παγκοσμιοποίησης (Monahan 2012) και της περίοπτης 'θνησιμότητας' (Pyszczyński 2006). Ο σχηματισμός ταυτότητας είναι σημαντικός στη ριζοσπαστικοποίηση, καθώς μπορεί να γίνει "ακατάλληλος" και να κάνει ορισμένα άτομα πιο ευάλωτα στη ριζοσπαστικοποίηση. Η ριζοσπαστικοποίηση είναι επίσης μια κοινωνική διαδικασία και η ταυτότητα μπορεί να διαδραματίσει βασικό παράγοντα για τα άτομα που εμπλέκονται στον βίαιο εξτρεμισμό και η θρησκεία και η εθνικότητα είναι ισχυρά στοιχεία της ατομικής και ομαδικής ταυτότητας. (Allan, et al. 2015)

Οι στρατηγικές που προτείνονται από το πειραματικό εργαστήριο αφορούν και τις δύο στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αποδέσμευση ενός ατόμου από την επιδίωξη κορεσμένων προβληματικών αφηγήσεων σχετικά με τον εαυτό του και τους άλλους, και, στη συνέχεια, στην υιοθέτηση θετικών, αποτελεσματικών στρατηγικών που θα οδηγήσουν το άτομο προς μια θετική ιστορία ταυτότητας.

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

- Κοινωνικές δεξιότητες-χειρισμός προβλήματος κορεσμένων ιστοριών με ένα εξωτερικό, κριτικό μάτι, να είναι σε θέση να αποδομεί τοξικές αφηγήσεις και να βοηθά στην αυτενέργεια και εσωτερίκευση αφηγήσεων κατασκευής ταυτότητας.
- Επίλυση προβλημάτων-ενδυνάμωση των νέων ώστε να συμμετάσχουν σε αντανεκλαστικές διαδικασίες σχετικά με κανόνες εσωτερίκευσης και τις αξίες που διέπουν το σχηματισμό ταυτότητας και την επιβεβαίωση της, εδραιώνοντας την ικανότητάς τους να χειρίζονται και να αξιοποιούν αντικρουόμενες ταυτότητες με μη αντικρουόμενες τρόπους
- Συναισθηματική ικανότητα και οικοδόμηση αυτονομίας (θετική αυτό-εικόνα, αυξανόμενη αίσθηση του ελέγχου και της αποτελεσματικότητας)

Μεθοδολογία

Αυτό το πειραματικό εργαστήριο βασίζεται στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων, μέσα από το γνωστικό-συμπεριφοριστικό εκπαιδευτικό μοντέλο και το μοντέλο εκμάθησης μέσω της πράξης. 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 που εμφανίζουν τοξικά και προβληματικά κορεσμένα παραμύθια για τον εαυτό τους και τους άλλους. 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 όπου τα νεαρά άτομα βιώνουν και εμφανίζουν τοξικές, παθητικές, δυσλειτουργικές αφηγήσεις ταυτότητας σε σχέση με την κοινωνική απομόνωση, την πώλωση και τον εξτρεμισμό. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται επίσης να μάθουν και να αναπαράγουν αυτές τις τεχνικές όποτε είναι χρήσιμο εντός της κοινωνίας/κοινότητας.

Το εργαστήριο προτείνει τεχνικές που βοηθούν να διδάξουν τα νεαρά άτομα πως να ανταποκρίνονται σε αρνητικά ερεθίσματα και τοξικές αφηγήσεις σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Εξοπλίζει τους επαγγελματίες που αλληλεπιδρούν με τους νέους με λύσεις για το πως να τους ενθαρρύνουν να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους επαναπλαισιώνοντας την ταυτότητα και την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους, ενδυναμώνοντας τις δικές τους θετικές επιλογές. Στόχος είναι η εκπαίδευση των επαγγελματιών της πρώτης γραμμής που απευθύνονται στους νέους που είναι ευάλωτοι στη ριζοσπαστικοποίηση, ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες τους με μη καταστροφικούς τρόπους και κάνοντάς τους ανθεκτικούς στις συγκρούσεις, υιοθετώντας ταυτόχρονα μια αίσθηση προσωπικής αξίας.

Εκπαιδευτικές τεχνικές

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

ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Θέμα

Τεχνικές αφηγηματικές θεραπείας – να κατανοήσουν, να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν, να ενσωματωθούν στην καθημερινή επαγγελματική αλληλεπίδραση με άτομα ευάλωτα στη ριζοσπαστικοποίηση και τη βία εκείνες οι στρατηγικές και τεχνικές που μπορούν να ενδυναμώσουν τους νέους να απομακρυνθούν από προβληματικές κορεσμένες αφηγήσεις και να αγκαλιάσουν αποτελεσματικά μια θετική, στοχευμένη και προσανατολισμένη αυτό-ιστορική ταυτότητα.

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 μια αφήγηση από κοινωνιολογική και ψυχολογική άποψη;
- Πώς οι αφηγήσεις επηρεάζουν τη ζωή μας;
- Τι είναι η αφηγηματική θεραπεία;
- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την αφηγηματική θεραπεία για να εκτρέψουμε ένα άτομο από μια γεμάτη προβλήματα κατασκευασμένη πραγματικότητα;
- Ποιες είναι οι καλύτερες στρατηγικές για την ενσωμάτωση της αφηγηματικής θεραπείας στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή;
- Ποιες είναι οι καλύτερες στρατηγικές για την αντιμετώπιση δυσλειτουργικών και τοξικών αφηγήσεων που αγκαλιάζονται από άτομα ευάλωτα στη ριζοσπαστικοποίηση και τον βίαιο εξτρεμισμό;
- Πόσο μπορεί να βοηθήσει ένας δάσκαλος ή ένας κοινωνικός λειτουργός και πού πρέπει να χρησιμοποιήσουμε επαγγελματική βοήθεια (π.χ. ατομική θεραπεία, ομαδική θεραπεία)

Βασικές έννοιες που πρέπει να συζητηθούν

Διαμόρφωση ταυτότητας, επιβεβαίωση ταυτότητας, αφηγηματική θεραπεία, προσανατολισμένες προς τον στόχο στρατηγικές και στρατηγικές αφήγησης του εαυτού σας, αποκρούοντας πολλαπλές ταυτότητες κτλ.

Βασικές γνώσεις

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να:

- Αναγνωρίζουν μια τοξική ή/και δυσλειτουργική αφήγηση των ίδιων και των άλλων
- Καταλάβουν πώς μια τοξική αφήγηση μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία του ατόμου, πώς μπορεί να ανασχεθεί και να αντικατασταθεί από θετικές αφηγήσεις ενδυνάμωσης.
- Κατανοήσουν ποιες είναι οι βασικές στρατηγικές που χρησιμοποιούνται από την αφηγηματική θεραπεία: π.χ. εξιστόρηση της ιστορίας της ζωής, εξωτερίκευση του προβλήματος, η σε απόσταση θέση του συμβούλου, επαναδημιουργία κλπ.
- Καταλάβουν αν και πώς ένας πρώτης γραμμής επαγγελματίας μπορεί να προσφέρει υποστήριξη σε σύντομο χρονικό διάστημα και να συμβουλευτεί ευάλωτα άτομα σχετικά με την ψυχολογική υποστήριξη που μπορεί να χρειαστούν σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα
- Αναπτύξουν την ιδέα της κοινωνικής ευθύνης και των κοινωνικών δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση των ατόμων που έχουν μια τοξική και προβληματική εικόνα του εαυτού τους και των άλλων
- Αναλογιστούν πώς οι στρατηγικές και οι τακτικές που χρησιμοποιούνται στην αφηγηματική θεραπεία μπορούν να ενσωματωθούν και να προσαρμοστούν στην επαγγελματική τους ρουτίνα

Ασκήσεις

Τύποι ασκήσεων προς ανάπτυξη:

- Αναγνώριση του θέματος-π.χ. μια τοξική, δυσλειτουργική, συγκρουσιακή αφήγηση του εαυτού μας και των άλλων
- Εντοπισμός του προβλήματος
- Προσδιορισμός τακτικών που θα χρησιμοποιηθούν προς επίλυση του προβλήματος
- Βελτίωση των τακτικών-Ποιο ήταν το πρόβλημα; Ποιος ήταν ο στόχος; Ποιο ήταν το εμπόδιο; Πώς λύθηκε το πρόβλημα; Πώς θα μπορούσαμε να το λύσουμε καλύτερα;
- Παροχή εναλλακτικών λύσεων
- Άσκηση επαλήθευσης

1

Ανταλλαγή απόψεων-ελεύθεροι συνειρμοί

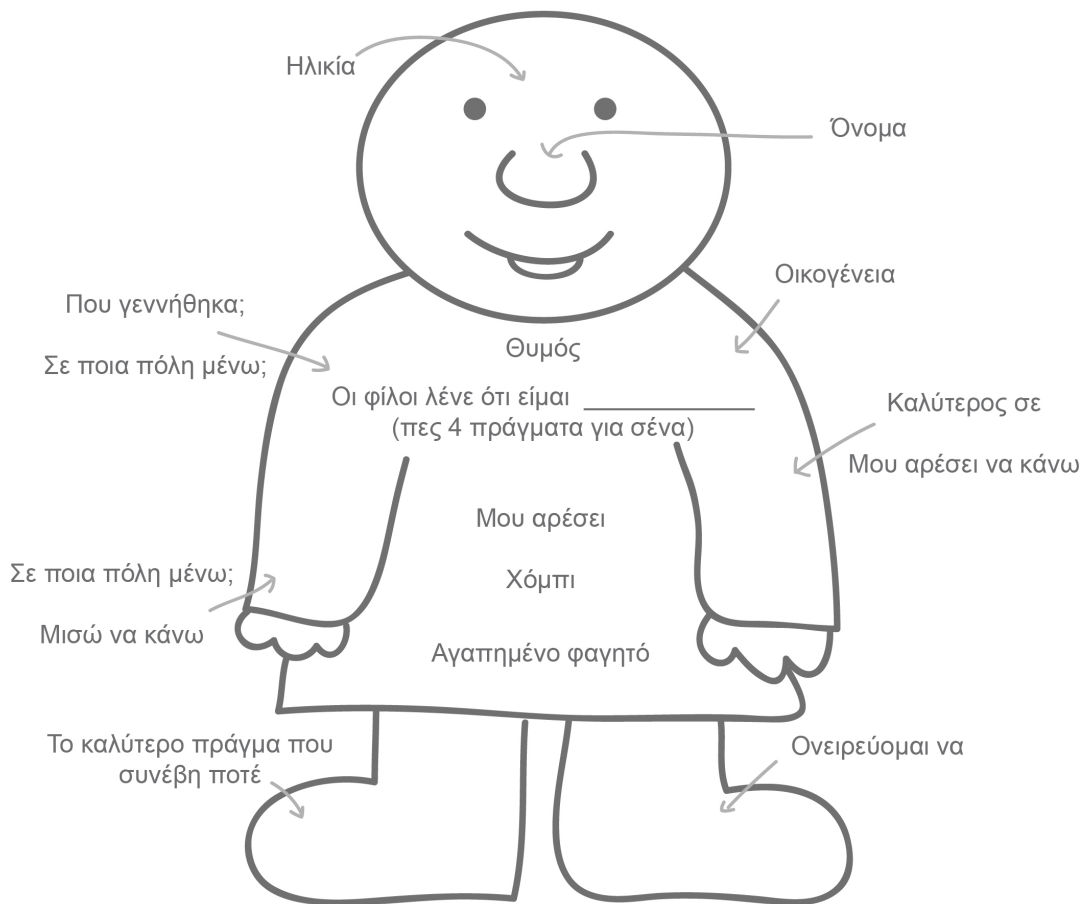
Άσκηση Νο 1	Για να σπάσει ο πάγος – Τι γνωρίζουμε για τον θυμό;
Στόχος	Να λάβουμε μια προκαταρκτική ιδέα για τις γνώσεις και αντιλήψεις των συμμετεχόντων για τις αφηγήσεις από την σκοπιά των κοινωνικών επιστημών.
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – έφηβοι/ενήλικες
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Πίνακας συνεδρίου, μαρκαδόροι, ή/και υπολογιστής, οθόνη βιντεοπροβολέας, έξυπνο κινητό τηλέφωνο (smartphone)
Περιγραφή	<p>Για να σπάσει ο πάγος 1: Η ιστορία της ζωής μου</p> <p>Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 5 ατόμων και τους ζητά να απαντήσουν στην ερώτηση «ποιος είμαι;».</p> <p>Σύσταση: τα μικρά παιδιά ενθαρρύνονται να ζωγραφίζουν τις ιστορίες τους. Τα παιδιά 6+ ετών θα ενθαρρυνθούν να γράψουν μια σύντομη ιστορία παραγράφου και στη συνέχεια να πουν την ιστορία στην ομάδα.</p> <p>Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα φυλλάδια παρακάτω. Απλούστερες εκδόσεις, αν εξηγηθούν από τον δάσκαλο/διαμεσολαβητή, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από νεότερους μαθητές.</p> <p>Η άσκηση ακολουθείται από μια ομαδική συζήτηση στην οποία ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την αξία της προσωπικής ιστορίας, τον θετικό/αρνητικό τόνο της κ.τ.λ. Οι μεγαλύτεροι μαθητές (16+) θα ενθαρρυνθούν επίσης να σκεφτούν πώς έγινε η επιλογή των εξιστορημένων γεγονότων και τι είδους πολιτιστικά φίλτρα εφάρμοσαν.</p> <p>Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα χρησιμοποιήσει μια σύνοψη 2 λεπτών για τη συλλογή πιθανών απαντήσεων σε ένα πίνακα συνεδρίου (flipchart).</p>

	<p>Για να σπάσει ο πάγος 2: Τι είναι η αφήγηση;</p> <p>Η ερώτηση θα πρέπει να απευθυνθεί γράφοντας στον πίνακα συνεδρίου (flirchart) την λέξη κλειδί (αφήγηση) και στη συνέχεια ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να δώσουν σχετικές λέξεις που να απαντούν στο ερώτημα τι είναι η αφήγηση, και πως οι αφηγήσεις μας βοηθούν να εντοπίσουμε παρερμηνείες, και δυσλειτουργικές κοσμοθεωρίες κτλ.</p> <p>Με τους μεγαλύτερους μαθητές (16+), ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί τις λέξεις που δίνουν οι συμμετέχοντες για να συνοψίσει τα κύρια χαρακτηριστικά ενός αβέβαιου ορισμού των αφηγήσεων από κοινωνιολογική και ψυχολογική άποψη.</p> <p>Έπειτα, ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί τις λέξεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες ώστε να συνοψίσει τα βασικά χαρακτηριστικά ενός προσωρινού ορισμού των αφηγήσεων από κοινωνιολογικής και ψυχολογικής πλευράς.</p> <p>Παρατήρηση → σε περίπτωση που η άσκηση αναπαράγεται με νέους, μπορεί να είναι βοηθητικό να ενσωματωθούν τεχνολογικά εργαλεία π.χ. χρήση της πλατφόρμας Pauliseverywhere για την δημιουργία ενός σύννεφου λέξης (word cloud) σε πραγματικό χρόνο.</p>
Μέθοδος Εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση, συγκαλυμμένη αυτό-διδασκαλία (εσωτερική ομιλία του μαθητή)
Οπτική Υποστήριξη	Φυλλάδια με τις εικόνες 1.1-1.3, πίνακας σεμιναρίου/σύννεφο λέξης

Βασικά σημεία για να συγκρατήσεις:

- Η ταυτότητα σχηματίζεται μέσα από αφηγήσεις. Αυτές που λέμε ο ένας στον άλλο και αυτές που λέμε στους εαυτούς μας για να εξηγήσουμε τις επιλογές μας, τις αντιδράσεις μας, το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον μας.
- Η κοινωνική κατασκευή της συλλογικής ταυτότητας συνδέεται επίσης με αφηγήσεις.
- Δεν υπάρχουν σταθερές ταυτότητες, καθώς η ταυτότητα όπως και κάθε άλλο συγκεκριμένο χαρακτηριστικό της ανθρώπινης προσωπικότητας βρίσκεται σε διαρκή διαδικασία αλλαγής
- Μία από τις πιο βασικές θεραπευτικές αρχές στην αφηγηματική θεραπεία είναι ότι βρίσκουμε νόημα και θεραπεία μέσω της αφήγησης ιστοριών. (Courtney, 2017)

Ποιος είμαι;

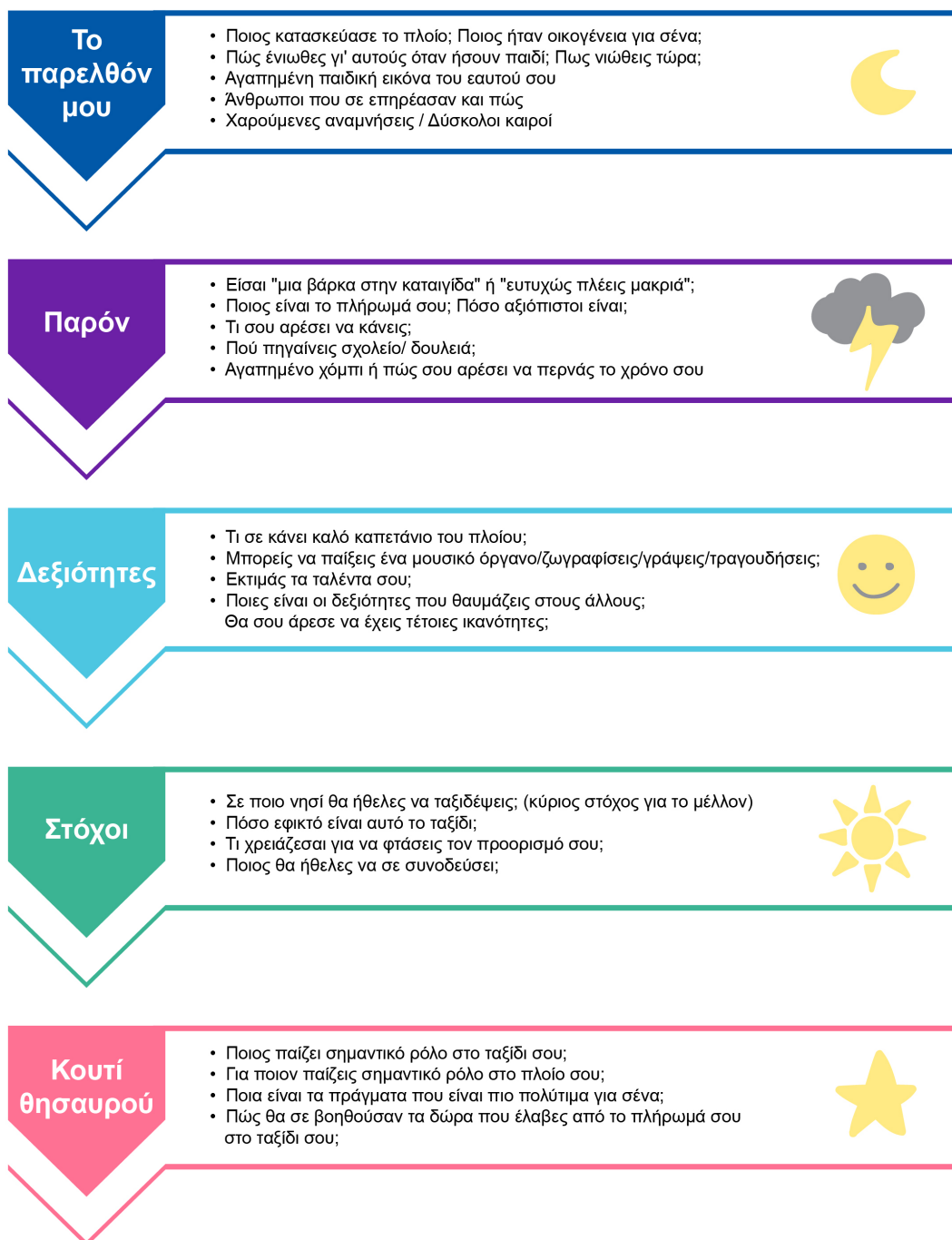


Εικόνα 1.1. Φυλλάδιο, Η ιστορία της ζωής μου (επίπεδο αρχάριου)

Τίτλος του βιβλίου	
Τίτλοι κεφαλαίων (σημαντικά γεγονότα, ορόσημα στη ζωή σου)	
Μια πρόταση που θα συνοψίζει κάθε κεφάλαιο	
Τελευταίο κεφάλαιο	
Προφορική παρουσίαση	

Εικόνα 1.2. Φυλλάδιο για την ιστορία της ζωής μου (μεσαίο επίπεδο)





Εικόνα 1.3. Αν η ζωή ήταν ένα ταξίδι με καράβι (υψηλό επίπεδο)

2

Ορισμός (οδηγίες)

Άσκηση No. 2	Διευκρινίστε τι πραγματικά είναι μια αφήγηση
Στόχος	Η καλύτερη κατανόηση των αφηγήσεων και των λειτουργιών τους
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – έφηβοι/ενήλικες
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Διαφάνειες power point και/ή σημειώσεις και/ή παζλ διάγραμμα με τμήματα των ορισμών που πρέπει να ταιριάζουν σε ομάδες
Περιγραφή	<p>Διευκρινίστε τι είναι οι αφηγήσεις.</p> <p>Στους συμμετέχοντες δίνεται ένα σύνολο δηλώσεων για τις αφηγήσεις και τις λειτουργίες τους και στη συνέχεια καλούνται να εργαστούν σε ζεύγη για να αξιολογήσουν τους ορισμούς (βλέπε παρακάτω). Ενθαρρύνονται να συζητήσουν ποιο μέρος των ορισμών θεωρούν ακριβέστερο και σχετικό. Στη συνέχεια, οι ιδέες αυτές μοιράζονται με όλη την ομάδα.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω παρουσίας μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, εκτεταμένη πρακτική, ομαδική εργασία
Οπτική υποστήριξη	PowerPoint, σημειώσεις, κάρτες

Συμβουλές:

- Οι αφηγήσεις είναι μορφές εκπροσώπησης. Η αφήγηση ιστοριών σημαίνει απεικόνιση γεγονότων.
- Οι αφηγήσεις δημιουργούν οντολογίες. Μας λένε ποιοι είμαστε και από πού προερχόμαστε. Λέγοντας μια ιστορία σημαίνει επίσης πως περιγράφετε τον εαυτό σας, διαμορφώνοντας την πραγματικότητα σύμφωνα με τις δικές σας αντιλήψεις, αλλά και σύμφωνα με την κοινωνικά και πολιτιστικά αποδεκτούς κανόνες και αξίες της κοινωνίας/κοινότητά σας.
- “Αν και οι ιστορίες δεν είναι συνώνυμες με τη ζωή, υπάρχουν σε κοινωνικούς κόσμους εμποτισμένους με αυτές και γινόμαστε αφηγητές και μάρτυρες των μεταξύ μας ερμηνευτικών δραστηριοτήτων” (Bruner, 2004; Mishler, 1999; Ochs & Carps, 2001).

- Από νεαρή ηλικία μαθαίνουμε αποδεκτούς πολιτισμικούς τρόπους για να μεταφέρουμε μια ιστορία, να πούμε στους άλλους πώς βλέπουμε τον κόσμο καθώς ξετυλίγεται γύρω μας και να τοποθετήσουμε και να επανατοποθετήσουμε τους εαυτούς μας στην αφήγηση για να επιτύχουμε συγκεκριμένους στόχους. Αυτό που ονομάζουμε ως εαυτό μας είναι πάντα στη διαδικασία αναθεώρησης. (Percy, 2008, σελ. 357).
- Δράσεις καθοδηγούμενες από ιστορίες, βοηθούν στον σχηματισμό μεταβαλλόμενων και μετατοπιζόμενων ταυτοτήτων, στο να πάρουν τους ανθρώπους που βρίσκονταν δεσμευμένοι μέσα σε πολιτιστικές και κοινωνικές ρυθμίσεις και να προσφέρουν μια αίσθηση του ανήκειν. Με άλλα λόγια, είναι ένα ανεκτίμητο εργαλείο για τη δόμηση της λογικής, τη διευκόλυνση της κατανόησης και αξιοποίησης των γεγονότων σε χρόνο, χώρο και νόημα, και, ταυτόχρονα, εφοδιάζει το άτομο με ότι χρειάζεται για να παρακινηθεί σε δράση.

Ορισμός της ομάδας για τις αφηγήσεις:

- Συσχετίστε τον ορισμό με την Εικόνα 2 – Οι λειτουργίες μιας αφήγησης.
- Συζητήστε και διαχωρίστε μεταξύ του στόχου και των υποκειμενικών λειτουργιών μιας ιστορίας.

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ



Εικόνα 2. Οι λειτουργίες της αφήγησης

3

Εντόπισε το πρόβλημα που μπορεί να λύσει η αφηγηματική θεραπεία

Άσκηση No. 3	Εντόπισε το πρόβλημα που μπορεί να λύσει η αφηγηματική θεραπεία
Στόχος	Να εντοπίσει ατομικά και συλλογικά προβλήματα που αντιμετωπίζονται από την αφηγηματική θεραπεία.
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – έφηβοι/ενήλικες
Διάρκεια	15-30 λεπτά (εξαρτάται από τον χρόνο που διατίθεται για την παρακολούθηση videos)
Υλικό	Τηλεόραση για την παρακολούθηση συζητήσεων TED.
Περιγραφή	<p>Οι συζητήσεις TED βοηθούν στην αποκρυστάλλωση των αιτιών του θυμού καθώς και άλλων σχετικών συναισθημάτων (ντροπή, αίσθημα αδικίας κτλ).</p> <p>Οι συμμετέχοντες παρακινούνται να παρακολουθήσουν 1 συζήτηση TED από την Chimamanda Adichie και στη συνέχεια μέσα από μια ομαδική συζήτηση ενθαρρύνονται να σκιαγραφήσουν τις θεραπευτικές λειτουργίες μιας ιστορίας. Η σχέση μεταξύ της έκθεσης σε μια ιστορία και της αύξησης της πώλησης, του εξτρεμισμού, του φυλετισμού και του εθνικισμού κτλ. συζητιέται τόσο από την άποψη των κινδύνων όσο και των στρατηγικών αντιμετώπισης.</p> <p>Chimamanda Ngozi Adichie, The danger of a single story, https://www.ted.com/playlists/346/the_power_of_fiction_1</p>
Μέθοδος εκμάθησης	-
Οπτική υποστήριξη	-

Συμβουλές

Σημειώσεις για τους εκπαιδευτές ώστε να δώσουν έμφαση:

- Η αφηγηματική θεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι η πραγματικότητα είναι υποκειμενική, πολλαπλή και ρευστή. Αν κατασκευάσουμε νόημα μέσα από τη γλώσσα μέσα στις κοινότητες των ανθρώπων και το διατηρήσουμε μέσω της αφήγησης, τότε ο τρόπος που πλαισιώνουμε την ιστορία γίνεται κρίσιμος για το σχηματισμό της ταυτότητάς μας και τη δύναμη της αυτορρύθμισης.
- Ωστόσο, «η έρευνα για την αφηγηματική θεραπεία βρίσκεται σε συγκριτικά εμβρυϊκό στάδιο. Λίγες μελέτες υπάρχουν που θα θεωρούνταν ως «καλές» αποδείξεις για την αποτελεσματικότητα της αφηγηματικής θεραπείας μέσα στις παραδόσεις της έρευνας θεραπευτικών αποτελεσμάτων». (Wallis, Burns, & Cardevila, 2011, p. 488)
- Εκτός από τους ψυχολόγους που κάνουν θεραπεία, οι δάσκαλοι, οι εκπαιδευτές, οι προπονητές ή οι εκπαιδευτικοί σύμβουλοι θα μπορούσαν να επωφεληθούν σε μεγάλο βαθμό από την ενσωμάτωση της θεραπευτικής προσέγγισης στις αφηγήσεις στις πρακτικές τους.
- Η αφηγηματική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει ώστε: να διακρίνουμε αν μια ιστορία γίνει τοξική για την ταυτότητά μας (π.χ. αφηγήσεις φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, αναπηρίας, εθνικότητας)• εάν πρέπει να απομυθοποιηθεί ένα ταμπού σχετικά με το ποιος επιτρέπεται να αφηγηθεί μια ιστορία (π.χ. ερμηνεία θρησκευτικών αρχών, κοινοτικών αξιών κ.λπ.)• αν βρισκόμαστε στα χέρια μιας σύγκρουσης μεταξύ πολλαπλών ταυτοτήτων• αν αισθανόμαστε συγκλονισμένοι και ανίκανοι κλπ.
- Για να διευκρινίσετε τις έννοιες, εάν ο χρόνος επιτρέπει, μπορείτε να παρακολουθήσετε μαζί και να συζητήσετε τη συζήτηση TED της America Ferrera σχετικά με:

Ακούγοντας τη ντροπή - Η ταυτότητά μου είναι μια υπερδύναμη - δεν αποτελεί εμπόδιο, https://www.ted.com/talks/america_ferrera_my_identity_is_a_superpower_not_an_obstacle

4

Δαπανώντας προβλήματα, συγκεντρώνοντας λύσεις

Άσκηση No. 4	Δαπανώντας προβλήματα, συγκεντρώνοντας λύσεις
Στόχος	Να προσδιορίσει τις κύριες τεχνικές αφηγηματικής θεραπείας
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – έφηβοι/ενήλικες
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Infogram
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 5 και στη συνέχεια καθοδηγούνται να επιλέξουν τυχαία μία στρατηγική αφηγηματικής θεραπείας εμβαθύνοντας μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα ζωής.</p> <p>Ο εκπαιδευτής διευκολύνει με παραδείγματα από την εμπειρία του και αντίστοιχα μοντέλα και εκφράζει ανοιχτά στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση.</p> <p>Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επιλέγει έναν εκπρόσωπο να αναφέρει τα πορίσματα της ομάδας στην τάξη.</p> <p>Στη συνέχεια, όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται να εργαστούν σε ζεύγη να υποδυθούν έναν ρόλο (role playing) σε μια κατάσταση στην οποία ο ένας εκφράζει το πρόβλημα και ο άλλος παρέχει συμβουλή. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στις ακόλουθες συμβουλές που παρέχονται παρακάτω σχετικά με την μη κεντρική θέση του θεραπευτή/Συμβούλου κ.λπ.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Εκτεταμένη πρακτική, καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτό-διδασκαλία, παιχνίδι ρόλων
Οπτική υποστήριξη	Σχήμα 4 – Διάγραμμα αφηγηματικής θεραπείας

Συμβουλές

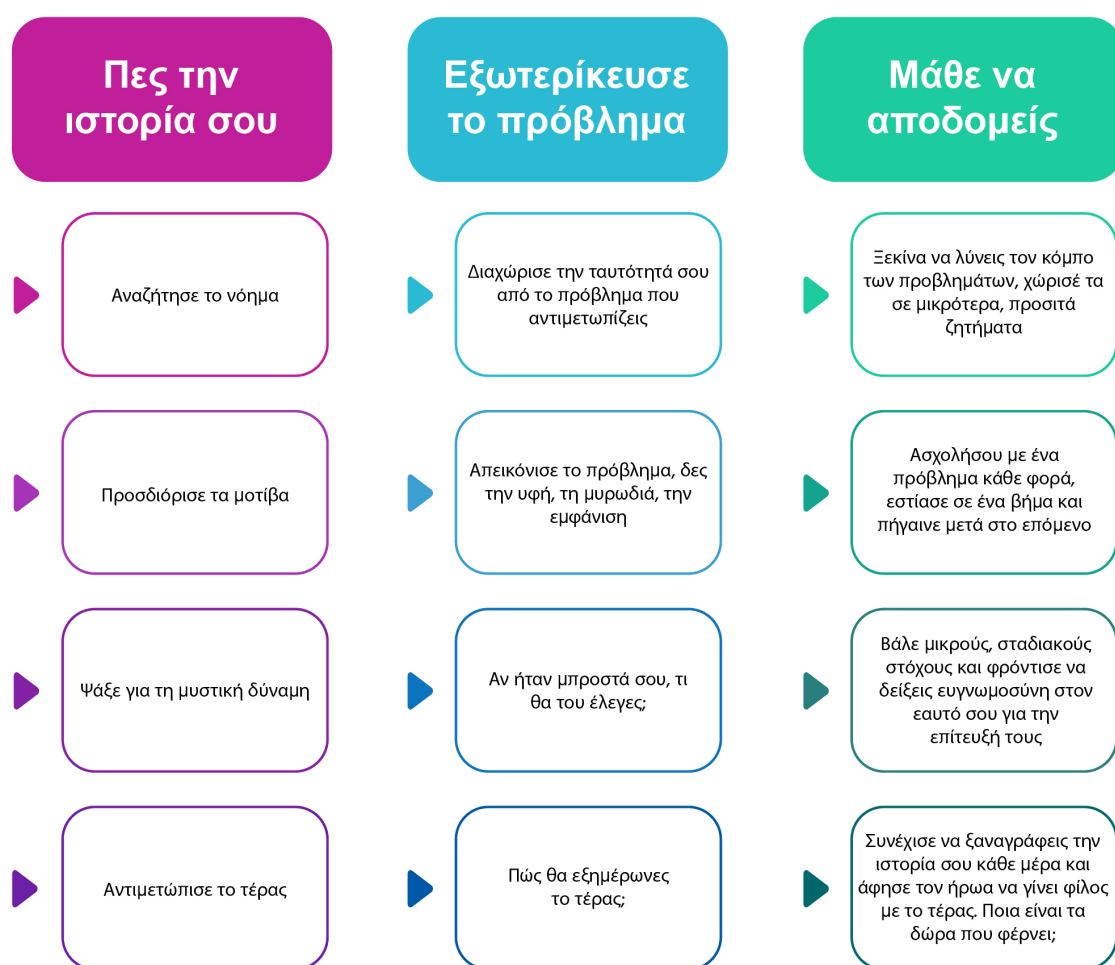
- Οι αφηγηματικές συζητήσεις με ένα υποκείμενο δεν τοποθετούν τον σύμβουλο/θεραπευτή/εκπαιδευτή σε κεντρική θέση εξουσίας και δεν συνεπάγονται την παροχή συμβουλών, γνωμοδοτήσεων, τη σύσταση λύσεων ή τη διατήρηση μιας τυπικής κανονιστικής θέσης.
- Αν και όχι κεντρική, η θέση εξακολουθεί να έχει επιρροή, αλλά η επιρροή οικοδομείται με διαφορετικό τρόπο: υποκρύπτει μια συμβουλευτική στάση και “επιτρέπει στους ανθρώπους να γίνουν οι βασικοί διαμορφωτές της ζωής τους”. (Morgan, p. 85)

Συμβουλές για να διατηρήσετε μια μη κεντρική θέση, να ενθαρρύνετε την εμπιστοσύνη και να ανακατευθύνετε τις συνομιλίες μακριά από γεμάτες προβλήματα περιγραφές και αρνητικές ταυτότητες:

- Κρατήστε μια στάση μη ειδικού
- Εργαστείτε με συνεργατικούς τρόπους
- Ελαχιστοποίηση των σχέσεων εξουσίας
- Συμβουλευστε τα άτομα για τη λήψη σημειώσεων σχετικά με ορισμένες από τις ιδέες τους, επαναλαμβάνοντας και ελέγχοντας μαζί τους την ακρίβεια όσων γράφονται
- Ρωτήστε τα άτομα για τα αποτελέσματα της συνομιλίας, τι βρήκαν χρήσιμο, τι βρήκαν ενδιαφέρον και γιατί
- Προσφέρετε μια σειρά από επιλογές και κατευθύνσεις ζητώντας από τα άτομα να επιλέξουν εκείνες που θα ήθελαν να ακολουθήσουν σε μια συνομιλία. Σεβαστείτε τις αποφάσεις τους και επιδιώξτε να ακολουθηθούν οι συμφωνημένες κατευθύνσεις της συνομιλίας
- Επίσης εκφράστε τα αποτελέσματα των συνομιλιών στον σύμβουλο, αναγνωρίζοντας την αμφίδρομη φύση των θεραπευτικών συνομιλιών, διατηρώντας παράλληλα την ιστορία του ατόμου ως τον κύριο στόχο

Προσαρμοσμένο πάνω στην εκπαιδευτική άσκηση της Alice Morgan, Πηγή: Morgan, A., Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy, International Journal of Narrative Therapy & Community Work, Dulwich Centre Publications, 2002;1:85-90.

Τέσσερις τρόποι για να ξαναγράψεις την ιστορία σου



Εικόνα 3. Τέσσερις τρόποι να ξαναγράψεις την ιστορία σου

5

Μαθαίνοντας πώς να εξωτερικεύουμε τα προβλήματα-προηγμένη πρακτική

Άσκηση No. 5	Μαθαίνοντας πώς να εξωτερικεύουμε τα προβλήματα-προηγμένη πρακτική
Στόχος	Να δείξει πως πρακτικά να βοηθούμε άτομα στη μετατόπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζονται ως εσωτερικές πτυχές του εαυτού τους, σε προβλήματα που είναι έξω από εκείνα.
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – οποιαδήποτε, εφόσον η γλώσσα και οι καταστάσεις προς συζήτηση προσαρμοστούν στο κοινό ανάλογα με τη βαθμίδα εκπαίδευσης και κατανόησης του. Σε περίπτωση που εργάζεστε με παιδιά, παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την Εικόνα 4, ώστε να αποτυπώσετε τις τεχνικές εξωτερίκευσης.
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Διάγραμμα-εξωτερικεύοντας το πρόβλημα. Συμβουλές παρουσιάζονται παρακάτω
Description	<ul style="list-style-type: none"> • Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 5-6 ατόμων • Στη συνέχεια, κάθε ομάδα καλείται να σκεφτεί μια κατάσταση στην οποία τα μέλη της ήταν φορτισμένα από μια πρόκληση; • Στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας δίνουν παραδείγματα για το πώς διαχειρίστηκαν την κατάσταση. • Με τη βοήθεια του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες δημιουργούν το ακόλουθο σενάριο για να προσεγγίσουν την πρόκληση με διαφορετικό τρόπο: <ul style="list-style-type: none"> - Φανταστείτε το πρόβλημα σε μια ξεχωριστή θέση, π.χ. καρέκλα στο τραπέζι - Χρησιμοποιήστε τα άρθρα για να διαμορφώσετε και να σκιαγραφήσετε το πρόβλημα και προσπαθήσετε να το απεικονίσετε: ανησυχία, κατάθλιψη, θυμός - Νιώστε την απόσταση μεταξύ του προσώπου και του προβλήματος και χρησιμοποιείστε την για να αναδιατυπώσετε την κατανόηση και την αντίληψη

	<ul style="list-style-type: none"> - Κρατήστε σημειώσεις διαιρώντας την σελίδα σε δύο διακριτά τμήματα → ένα αφιερωμένο στην επιρροή του προβλήματος (τεχνάσματα, συνήθειες, τρόπους ομιλίας, επιδράσεις, τρόπους λειτουργίας, προθέσεις), και ένα αφιερωμένο στις προτιμήσεις του ατόμου (προθέσεις, ελπίδες, όνειρα, οράματα κ.λπ.). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να κάνουν διάκριση μεταξύ τους. - Αντί να γράφουν, τα παιδιά μπορούν να ενθαρρυνθούν να σχεδιάσουν το πρόβλημα και να σκεφτούν τον τρόπο με τον οποίο αλλάζει τη συμπεριφορά, τη διάθεση, τον τρόπο ομιλίας τους κλπ. • Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τα αποτελέσματα και μαζί, οι συμμετέχοντες αποφασίζουν ποια είναι τα δυο καλύτερα παραδείγματα που απεικονίζουν μια καλή στρατηγική που κανονικά θα χρησιμοποιούσαν στο επαγγελματικό τους πλαίσιο.
Μέθοδος εκμάθησης	Εκτεταμένη πρακτική, γνωσιακή μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία, ελεύθερη και καθοδηγούμενη συζήτηση, παιχνίδι ρόλων
Οπτική υποστήριξη	-

Συμβουλές

“Οι άνθρωποι περιγράφουν συστηματικά το πρόβλημα με τρόπους που το εντοπίζουν εσωτερικά, με την λογική του τι είναι λάθος ή ελλιπές σχετικά με τον εαυτό τους ή τους άλλους: «είμαι άχρηστος», «είναι μέρος της εθιστικής προσωπικότητά μου», «έχω χαμηλή αυτοεκτίμηση», «αυτή είναι εξαρτημένη», «είναι ένα καταθλιπτικό άτομο». Σταδιακά, όπως σκέφτηκα περισσότερο για το πλαίσιο της δεσπόζουσας δυτικής κουλτούρας, και πώς αυτό ενθαρρύνει την εσωτερίκευση περιγραφών, άρχισα να αναμένω αυτές τις περιγραφές. Άρχισα να προετοιμάζομαι για περιβάλλοντα στα οποία θα πρέπει να βρίσκω τρόπους για να προκαλώ την εξωτερίκευση των συνομιλιών. “

(Morgan, p. 88)

ΤΑ ΤΕΡΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ



ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ



ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ



ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ



ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ



ΓΕΝΝΑΙΟΣ



ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΕΝΟΣ



ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΜΕΝΟΣ



ΑΝΗΣΥΧΟΣ



ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ



ΗΡΕΜΟΣ



ΒΑΡΙΕΣΤΗΜΕΝΟΣ



ΑΒΟΛΟΣ



ΑΝΟΗΤΟΣ



ΓΚΡΙΝΙΑΡΗΣ



ΑΜΗΧΑΝΟΣ



ΖΗΛΙΑΡΗΣ



ΑΓΧΩΔΗΣ



ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΕΝΟΣ



ΣΙΓΟΥΡΟΣ

Εικόνα 4. Στρατηγικές εξωτερίκευσης

6

Εξωτερικεύοντας συνομιλίες, προηγμένη πρακτική

Άσκηση No. 6	Εξωτερικεύοντας συνομιλίες, προηγμένη πρακτική
Στόχος	Η κατανόηση της χρήσης λέξεων για την σκιαγράφιση του προβλήματος και την αναδιατύπωση της κατανόησης του.
Σε ποιους απευθύνεται	Εφήβους/ενήλικες
Διάρκεια	15 λεπτά
Υλικό	Πίνακας σεμιναρίου, μαρκαδόροι και/ή υπολογιστής, οθόνη προβολής, κινητό τηλέφωνο τύπου smartphone
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να αλλάξουν τις εσωτερικευμένες δηλώσεις που παρουσιάζονται παρακάτω σε εξωτερικευμένες-κάνοντας μια δήλωση, θέτοντας μια ερώτηση, χρησιμοποιώντας μια αντανάκλαση.</p> <p>Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να προσθέσουν τις δικές τους απόψεις σε κάθε λίστα. Συζητήστε τις με έναν εταίρο. Δείτε πόσες εξωτερικευμένες δηλώσεις μπορούν να προσθέσουν στη λίστα τους και στη συνέχεια παρουσιάστε τη λίστα στην αίθουσα.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδήγηση, γνωσιακή μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία, παιχνίδι ρόλων
Οπτική υποστήριξη	Δείτε τον παρακάτω πίνακα

Συμβουλές

Η εξωτερίκευση ως θεραπευτική διαδικασία αντλεί την αποτελεσματικότητά της από το γεγονός ότι επιτρέπει τη χαρτογράφηση της επίδρασης ενός προβλήματος στην ύπαρξή ενός ατόμου και ταυτόχρονα στην αντικειμενοποίηση του σε βαθμό στον οποίο μπορεί να ενταχθεί σε διάλογο, να σκιαγραφήσει την παρουσία του και να το αντιμετωπίσει ακόμη και ως εξωτερικό παράγοντα.

«Αυτή η χαρτογράφηση της επιρροής των προβλημάτων, μια πρακτική αφηγηματικής θεραπείας, ενθαρρύνει τους ανθρώπους να προσωποποιούν ή να αντικειμενοποιούν τις αποκαλούμενες ανησυχίες τους έτσι ώστε να μπορούν να αρχίσουν να σχετίζονται με εκείνες αντί να εξαρτώνται από αυτές.» (Percy, 2008, p. 360)

(Percy, 2008, p. 360)

Αλλάξτε τις ακόλουθες προτάσεις εσωτερίκευσης σε εξωτερίκευση. Μπορείτε να: κάνετε μια δήλωση, να κάνετε μια ερώτηση ή να χρησιμοποιήσετε μια αντανάκλαση

Είμαι ανήσυχος.	Τι λέει η ανησυχία;
Δεν έχει κίνητρο.	Πώς (το πρόβλημα) επηρεάζει τα κίνητρά του;
Είναι δυσλειτουργικοί.	
Είναι μια αποτυχία.	
Δεν μπορώ να βγω καθόλου έξω.	
Αισθάνεται πως τον έχουν απορρίψει ως μουσουλμάνο / Ρομά/ Λεσβία	Πώς η απόρριψη την κάνει να αισθάνεται που είναι μουσουλμάνοα / Ρομά / Λεσβία;
Είμαι ένας χαμένος και πάντα μυρίζω σαν κάρυ	
Αισθάνομαι αηδιαστικά / αηδιασμένος από...	

Σχήμα 5. εσωτερικευμένες/εξωτερικευμένες δηλώσεις.

Η προσαρμογή βασίζεται στην εκπαιδευτική άσκηση της Alice Morgan. Πηγή: Morgan, A., *Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy*, *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, Dulwich Centre Publications, 2002;1:85-90.

7

Αναγνωρίζοντας περισσότερες τεχνικές αφηγηματικής θεραπείας

Άσκηση No. 7	Αναγνωρίζοντας περισσότερες τεχνικές της αφηγηματικής θεραπείας
Στόχος	Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης για διάφορες τεχνικές αφηγηματικής θεραπείας και πως αυτές εφαρμόζονται στην πράξη
Σε ποιους απευθύνεται	Έφηβους/ενήλικες
Διάρκεια	8 λεπτά
Υλικό	Βίντεο, Τηλεόραση, Διαδίκτυο
Περιγραφή	Οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν video αφηγηματικής θεραπείας με παιδιά-μια πραγματική θεραπευτική συνεδρία του θεραπευτή Stephen Madigan, https://youtu.be/XMst5HoOS6c
Μέθοδος εκμάθησης	Διδασκαλία, καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωσιακή μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Εγγραφή βίντεο

8

Ξαναγράφοντας την ιστορία σας

Άσκηση No. 8	Ξαναγράφοντας την ιστορία σας
Στόχος	Να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τις βασικές τεχνικές επανασύνταξης και πως να τις εφαρμόζουν σε συγκεκριμένα πλαίσια συναφή με τον εξτρεμισμό.
Σε ποιους απευθύνεται	Έφηβους/ενήλικες
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Δείτε τον παρακάτω πίνακα
Περιγραφή	Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 μαθητών και καλούνται να προσδιορίσουν την ιδεολογία στην οποία ανήκει κάθε δήλωση, να παρέχουν παραδείγματα στο ίδιο πλαίσιο και να τα επανασυντάξουν για να ενδυναμώσουν την ανοχή και τον αμοιβαίο σεβασμό.
Μέθοδος εκμάθησης	Διδασκαλία, καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωσιακή μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτό-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Δείτε τον παρακάτω πίνακα

Συμβουλές

Η επανασύνταξη ακολουθεί συγκεκριμένα βήματα:

- Αποδόμηση της προβληματικής αφήγησης των ανθρώπων και των σχέσεων.
- Εξωτερίκευση του προβλήματος
- Επανασύνταξη μαθαίνοντας να ονομάζεις και να καταγράφεις σημαντικά θετικά σημεία που σε βοήθησαν στο παρελθόν ή σε βοηθούν τώρα ώστε να αναπτύξεις ανθεκτικότητα, να νιώσεις ικανός/ισχυρός και να κερδίσεις τον έλεγχο του προβλήματος
- Συγκέντρωση/υπενθύμιση επιτυχών μοντέλων – η επανασύνταξη μπορεί να αποκτήσει μεγαλύτερη σημασία όταν σημαντικά άτομα που διαδραμάτισαν σημαντικούς ρόλους στην ανάπτυξη θετικών γνωρισμάτων/στοιχείων χρησιμοποιούνται ως πρότυπα.
- Πρόκειται για ένα είδος βιωματικής εξιστορηματικής δραστηριότητας που συχνά χρησιμοποιείται από θεραπευτές ως ένας τρόπος που θα οδηγήσει το άτομο να βυθιστεί ακόμη περισσότερο σε θετικές αφηγήσεις του εαυτού του, τοποθετώντας τους άλλους «σε επαφή με εναλλακτικές εκδόσεις του ποιοι νομίζουν ότι μπορούν να είναι» (Percy, 2008, p. 362)

Αφήγηση	Ιδεολογία Ισλαμικός εξτρεμισμός(ΙΕ) Ακροδεξιός εξτρεμισμός (ΑΔΕ)
Η εθνική ταυτότητα απειλείται	
Δεν ζούμε σύμφωνα με τη φύση μας.	
Οι μετανάστες ευνοούνται έναντι των ιθαγενών	
Το Ισλάμ δέχεται επίθεση	
Ποτέ δεν θα γίνεις αποδεκτός, ποτέ δεν θα πετύχεις ως μουσουλμάνος στις δυτικές κοινωνίες	
Ο πόλεμος δεν έχει τελειώσει.	

Πηγή: *Ex-ante paper RAN Policy and Practice Workshop – Narratives and strategies of far-right and Islamist extremists, available at:*

https://ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/networks/radicalisation_awareness_network/about-ran/ran-c-and-n_en



Περαιτέρω πηγές

- Handbook of narrative therapy, <https://www.therapistaid.com/worksheets/life-story.pdf>
- Ideas for narrative therapy, - <https://coe.k-state.edu/events/school-counsel-camp/docs/Skaggs-Grief.pdf>

Υλικοτεχνική υποστήριξη

- Περιγραφή χώρου εργασίας: βιντεοπροβολέας και οθόνη, laptop, καρέκλες που μπορούν να τοποθετηθούν ευέλικτα μέσα στην αίθουσα, πίνακας σεμιναρίων, μαρκαδόροι, κάρτες, puzzle, λευκές κόλλες, ψαλίδια, *smartphones για να μπουν στο Pauliseverywhere.
- Υποστήριξη εργαστηρίου: πρόσβαση στο διαδίκτυο, υπερσύνδεσμοι που αναφέρονται πιο πάνω





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.