



Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο Skills4Life

102

Συγγραφείς: Adeela Shafi, Dan Clark, Maria Menegaki, Xenofon Chalatsis, Ourania Xylouri, Alice Valenza, Françoise Salesse, Jerome Tafani



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης δεν συνεπάγεται και έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή	5
Μέρος Α: Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο Skills4Life	8
Ενότητα 1 – Εγώ και ο Εαυτός μου	8
Ενότητα 2 - Οι Σχέσεις μου με τους Άλλους	14
Ενότητα 3 - Δεξιότητες Ζωής..... Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.	
Ενότητα 4 - Μετά την αποφυλάκιση, τι;	25
Μέρος Β: Εκπαιδευτικές Συναντήσεις Skills4Life	30
Ενότητα 1 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: «...κι όπου με βγάλει»	30
Ενότητα 1 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Υπευθυνότητα και Ευθύνη	33
Ενότητα 1 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Διαχείριση του εαυτού και των συναισθημάτων μου	37
Ενότητα 1 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Γνωριμία με τον Εαυτό μου	42
Ενότητα 1 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Λήψη Αποφάσεων	45
Ενότητα 2 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: Υγιείς Σχέσεις	50
Ενότητα 2 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Οικογενειακοί δεσμοί	58
Ενότητα 2 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Αποτελεσματική επικοινωνία	63
Ενότητα 2 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Διαχείριση θυμού	70
Ενότητα 2 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Επίλυση διαφορών	74
Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: Οικονομική διαχείριση	79
Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Ψυχική και σωματική υγεία	83
Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Ιδιότητα του ενεργού πολίτη	86
Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Εργασία και απασχόληση	91
Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Παρουσίαση του εαυτού μου	94
Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: Τα εφόδιά μου	97

<i>Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Ατομική καθοδήγηση</i>	<i>100</i>
<i>Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;.....</i>	<i>102</i>
<i>Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Ατομική καθοδήγηση</i>	<i>106</i>
<i>Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Τα επόμενα βήματά μου</i>	<i>108</i>
<i>Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 6: Ατομική καθοδήγηση</i>	<i>111</i>

Εισαγωγή

Το «Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο Skills4Life», αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού έργου Skills4Life, το οποίο υλοποιείται με τη συγχρηματοδότηση του προγράμματος Erasmus+.

Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο στοχεύει στην δημιουργία των κατάλληλων εκπαιδευτικών συνθηκών που θα ενθαρρύνουν τους/τις νεαρούς/ες κρατούμενους/ες να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να βελτιώσουν τη ζωή τους μετά την αποφυλάκιση, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να πραγματοποιήσουν οποιαδήποτε άλλη αλλαγή επιθυμούν στη ζωή τους. Επιπλέον, το Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο του Skills4Life στοχεύει στην έναρξη ενός διαλόγου σχετικά με τα προβλήματα της καθημερινότητας, τα οποία μπορεί να αντιμετωπίσουν οι κρατούμενοι/ες τόσο πριν όσο και μετά την αποφυλάκιση τους.

Το υλικό απευθύνεται σε εκπαιδευτές/τριες που εργάζονται σε σωφρονιστικά καταστήματα και έχουν αναλάβει την υλοποίηση των εργαστηρίων του Skills4Life. Κάθε εργαστήριο διαρκεί περίπου σαράντα (40) ώρες και απευθύνεται σε δέκα (10) νεαρούς/ες κρατούμενους/ες.

Το **περιεχόμενο** χωρίζεται στις εξής τέσσερις (4) θεματικές ενότητες:

Ενότητα 1. ...κι όπου με βγάλει Η Ενότητα 1 στοχεύει στην προσωπική ενδυνάμωση των νέων κρατουμένων.

Ενότητα 2. Οι Σχέσεις μου Με τους Άλλους: Στόχος της Ενότητας 2 είναι η υποστήριξη των κρατουμένων, ώστε να διατηρήσουν τις σχέσεις τους με άλλους ανθρώπους και να δημιουργήσουν ένα θετικό σχέδιο ζωής για το μέλλον, απέχοντας από την παραβατικότητα.

Ενότητα 3. Δεξιότητες Ζωής: Η Ενότητα αυτή εστιάζει στην εφαρμογή των δεξιοτήτων ζωής στην πράξη, δηλαδή στην προετοιμασία των νέων κρατουμένων να λάβουν τις κατάλληλες αποφάσεις για θέματα της καθημερινότητας.

Ενότητα 4. Μετά την αποφυλάκιση, τι; Η Ενότητα εστιάζει στην ανάδειξη των πρακτικών πτυχών της ζωής μετά την αποφυλάκιση και τον αποτελεσματικό προγραμματισμό τους, ο οποίος συμβάλλει στην αποφυγή της παραβατικότητας.

Κάθε Ενότητα χωρίζεται σε πέντε (5) δίωρες συναντήσεις. Ολόκληρο το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να αξιοποιηθεί από σωφρονιστικά ιδρύματα σε όλη την Ευρώπη. Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού βασίζεται στα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήγαγαν οι εταίροι στις χώρες υλοποίησης του έργου, σχετικά με τα εκπαιδευτικά προγράμματα κατάρτισης

κρατούμενων και τη σημασία της αυτονομίας, της ταυτότητας και της προσωπικής ανάπτυξης για την αποφυγή της παραβατικότητας. Τα αποτελέσματα της έρευνας συμπεριλαμβάνονται σε μια Ευρωπαϊκή Έκθεση, η οποία συντάχθηκε έπειτα από εκτενή βιβλιογραφική επισκόπηση και από την ανάλυση των αναγκών των νέων κρατούμενων σχετικά με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που θεωρούν απαραίτητες για την αποφυγή της παραβατικότητας και την ομαλή επανένταξή τους στην κοινωνία.

Επιπλέον, κατά τον σχεδιασμό του εκπαιδευτικού υλικού λήφθηκαν υπόψη τα εξής:

- Η μεταβατική φάση στην οποία βρίσκονται οι κρατούμενοι/ες
- Οι δεξιότητες των εκπαιδευτών/τριών
- Η ηγεσία
- Οι πόροι - κατανομή του χρόνου και περιορισμοί που θέτει το περιβάλλον των σωφρονιστικών καταστημάτων

Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο του Skills4Life απευθύνεται σε εκπαιδευτές/τριες που εργάζονται σε σωφρονιστικά ιδρύματα και βασίζεται στο προφίλ των εκπαιδευόμενων και στις δεξιότητες των εκπαιδευτών/τριών. Το περιεχόμενο κάθε Ενότητας αποτελεί ένα μόνο ένα μέρος του συνολικού εκπαιδευτικού περιεχομένου. Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο σχεδιάστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μπορούν να παρακολουθήσουν την εκπαίδευση ξεκινώντας από οποιαδήποτε ενότητα, οι εκπαιδευτές/τριες να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και η διεύθυνση των σωφρονιστικών καταστημάτων να προσφέρει τους απαραίτητους πόρους για την υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Τέλος, η **δομή** του εκπαιδευτικού περιεχομένου του Skills4Life είναι η εξής:

Μέρος Α. Εκπαιδευτικό υλικό: το πρώτο μέρος του εκπαιδευτικού υλικού αποτελείται από τέσσερις εκπαιδευτικές ενότητες. Στην αρχή κάθε μίας από τις ενότητες παρουσιάζεται σύντομα το περιεχόμενό της, το οποίο αναφέρεται σε κάποιο συγκεκριμένο θέμα. Κάθε ενότητα χωρίζεται σε πέντε εκπαιδευτικές συναντήσεις.

Μέρος Β. Οι εκπαιδευτικές συναντήσεις: Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται και αναλύονται λεπτομερώς οι εκπαιδευτικές συναντήσεις που απαρτίζουν κάθε ενότητα, οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν, καθώς και τα βήματα που πρέπει να ληφθούν για την επιτυχή υλοποίηση κάθε συνάντησης. Σε αυτό το σημείο, παρέχονται αναλυτικές οδηγίες στους/στις εκπαιδευτές/τριες, ώστε να εφαρμόσουν αποτελεσματικά το εκπαιδευτικό υλικό. Κάθε εκπαιδευτική συνάντηση περιλαμβάνει το απαραίτητο εκπαιδευτικό υλικό που θα αξιοποιηθεί από τους/τις εκπαιδευτές/τριες κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης κρατούμενων.

Το εκπαιδευτικό υλικό αναπτύχθηκε στα αγγλικά και μεταφράστηκε στις γλώσσες των εταίρων του έργου, οι οποίες είναι οι εξής: Ιταλικά, Γαλλικά και Ελληνικά.

Μέρος Α: Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο Skills4Life

Ενότητα 1 – Εγώ και ο Εαυτός μου

Περιεχόμενο

Στόχος της πρώτης ενότητας του εκπαιδευτικού περιεχομένου είναι η ενδυνάμωση των νέων κρατουμένων.

Η δομή των εκπαιδευτικών συναντήσεων επιτρέπει στους νέους ανθρώπους να σκεφτούν τα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα τους, με αφορμή μελέτες περίπτωσης, παραδείγματα και πρακτικά σενάρια, τα οποία εξετάζονται κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Για τον λόγο ότι πολλά από τα άτομα που συμμετέχουν στην εκπαίδευση έχουν αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη διασφάλιση του ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα δεν υιοθετεί μια προσέγγιση που ευνοεί τη στοχευμένη ενδοσκόπηση, αλλά μια προσέγγιση που ενθαρρύνει τους νέους και νέες να προβληματιστούν για τον εαυτό τους εξετάζοντας τις περιπτώσεις άλλων ατόμων.

Η ενότητα αναφέρεται σε διάφορες έννοιες που σχετίζονται με τον εαυτό, την εικόνα του εαυτού, τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, την αναπτυσσόμενη αντίληψη και την αποτελεσματική λήψη αποφάσεων. Στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι έννοιες αυτές απλοποιούνται και αποδίδονται με τρόπο ο οποίος ανταποκρίνεται στις ανάγκες τις ομάδας στόχου.

Με την ολοκλήρωση της ενότητας οι νέοι και νέες πρέπει να μπορούν να κατανοούν και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, καθώς και να λαμβάνουν αποτελεσματικές αποφάσεις μετά την αποφυλάκισή τους.

Για τον λόγο αυτό, οι εκπαιδευτές/τριες πρέπει να ενθαρρύνουν την ποιοτική ενδοσκόπηση και τον διάλογο, ώστε οι συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τις απορίες τους και να κατανοήσουν πλήρως το θέμα κάθε εκπαιδευτικής συνάντησης. Οι εκπαιδευτικές συναντήσεις έχουν διάρκεια μίας ή δύο ωρών και μπορούν να προσαρμοστούν στο πρόγραμμα του σωφρονιστικού ιδρύματος.

Οι βασικές έννοιες που αναφέρονται στην Ενότητα είναι οι εξής:

Ικανότητα Λήψης Αποφάσεων και Αποχή από την Παραβατικότητα

Μέχρι πρόσφατα, οι θεωρίες για την αποχή από την παραβατικότητα εξέταζαν κατά κύριο λόγο το σωφρονιστικό σύστημα και τους κοινωνικούς ρόλους [απασχόληση, οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση κλπ.] ως πρωτογενείς μηχανισμούς που συμβάλλουν στην αποχή από την παραβατικότητα. Όμως, οι προσεγγίσεις αυτές δεν λαμβάνουν υπόψη την ταυτότητα των (πρώην) κρατουμένων που αποτελεί πιθανόν τον σημαντικότερο μηχανισμό αποχής από την παραβατικότητα. Ένας μεγάλος αριθμός (πρώην) κρατουμένων απείχε από την παραβατικότητα μετά την αποφυλάκιση, χάρη στη ριζική αλλαγή της ταυτότητας. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι αυτοί, δεν άφησαν πίσω τους το παρελθόν τους, αλλά κατάφεραν να αποκτήσουν μια πιο θετική εικόνα για τον εαυτό τους - την εικόνα του «καλού ανθρώπου».

Σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν αυτή την παρατήρηση και αποδεικνύουν ότι οι ατομικοί παράγοντες επηρεάζουν πολύ περισσότερο τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς. Έτσι, η αποχή από την παραβατικότητα σχετίζεται για πρώτη φορά με την αλλαγή της ιδέας που έχουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους και τη συμπεριφορά που υιοθετεί ένας τέτοιος άνθρωπος.

Η μελέτη της αποχής από την παραβατικότητα οδηγεί στην υιοθέτηση λιγότερο στατικών μοντέλων που δεν χαρακτηρίζουν πια τους ανθρώπους ως «παραβάτες», «εγκληματίες» ή «φυλακισμένους» και συμβάλλουν στην κατανόηση της σημασίας της αλλαγής ταυτότητας. Επομένως, το σημαντικό είναι οι άνθρωποι να εκτιμώνται για αυτό που είναι, αλλά και για αυτό που θα μπορούσαν να γίνουν, παρά να κρίνονται, να απορρίπτονται και να χαρακτηρίζονται από τις πράξεις του παρελθόντος.

Συναισθηματική ανθεκτικότητα

Οι τραυματικές εμπειρίες, η αποτυχία και η στενοχώρια είναι μέρος της ζωής των ανθρώπων. Παρ' όλο που η αντιμετώπιση τέτοιων εμπειριών προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, συμβάλλει ταυτόχρονα στην πρόοδο και την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Η ανθεκτικότητα είναι ακριβώς αυτό που χρειάζονται οι άνθρωποι για να ξεπεράσουν τις δυσκολίες ή τους κινδύνους που εμφανίζονται στη ζωή. Δεν συμβάλλει

μόνο στην ανάκαμψη, αλλά και στην αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων ως μαθήματα ζωής.

Ο χρόνος που περνά κανείς υπό κράτηση είναι δύσκολος τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες. Οι περισσότεροι άνθρωποι που περνούν κάποια περίοδο της ζωής τους υπό κράτηση, μια μέρα θα αποφυλακιστούν. Δυστυχώς, το μεγαλύτερο μέρος αυτών των ανθρώπων διαφεύγουν και πάλι στην παραβατικότητα, με αποτέλεσμα να επιστρέψουν στα σωφρονιστικά ιδρύματα. Ο αριθμός των μελετών που αναφέρονται στη δυσκολία επανένταξης στην κοινωνία αυξάνεται, ενώ πολλές από αυτές τονίζουν τη σημασία των κοινωνικών δικτύων και του κοινωνικού κεφαλαίου για την επίτευξη αυτού του στόχου. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα επανένταξης των κρατούμενων στην κοινωνία και σημαντικό κομμάτι της θετικής ψυχολογίας. Πρόκειται για μια συστηματική διαδικασία προσαρμογής, η οποία ενθαρρύνει τα άτομα να αντιμετωπίσουν ενεργά τις δυσκολίες ή το στρες που βιώνουν. Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα επιτυχίας παρά τις δυσκολίες. Γνωρίζουμε ότι πολλοί νέοι άνθρωποι που έρχονται σε σύγκρουση με τον νόμο αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες. Η κράτηση αποτελεί μια επιπλέον δυσκολία. Η ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης των δυσκολιών και των προκλήσεων αποτελεί σημαντική δεξιότητα ζωής, την οποία πρέπει να αναπτύξουν οι κρατούμενοι/ες.

Αναπτυσσόμενη αντίληψη

Η αναπτυσσόμενη αντίληψη αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην επανένταξη των κρατούμενων στην κοινωνία. Ορίζεται ως «η άποψη ότι οι άνθρωποι και τα χαρακτηριστικά τους αλλάζουν και αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου».

Από τη μία πλευρά υπάρχει ο αναπτυξιακός τρόπος σκέψης και από την άλλη ο σταθερός τρόπος σκέψης. Σύμφωνα με τον αναπτυξιακό τρόπο σκέψης οι άνθρωποι και τα χαρακτηριστικά τους αλλάζουν και αναπτύσσονται, ενώ σύμφωνα με τον σταθερό τρόπο σκέψης οι άνθρωποι παραμένουν ακριβώς όπως είναι όλη τους τη ζωή και οι ικανότητές τους και τα ταλέντα τους δεν βελτιώνονται ακόμα κι έπειτα από σκληρή προσπάθεια. Ο σταθερός τρόπος σκέψης ωθεί στον καθορισμό στόχων επίδοσης που επιβεβαιώνουν τα ήδη υπάρχοντα στοιχεία του εαυτού, ενώ ο αναπτυξιακός τρόπος σκέψης ωθεί στον καθορισμό στόχων που εστιάζουν στη βελτίωση του εαυτού και των στοιχείων αυτών. Ο σταθερός και αναπτυξιακός τρόπος σκέψης επηρεάζουν έντονα τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν την αποτυχία, τις προκλήσεις και τα εγχειρήματά τους. Ο σταθερός τρόπος σκέψης προϋποθέτει ότι οι αποτυχίες και οι προκλήσεις αποτελούν πτυχές που δεν αλλάζουν, ενώ ο αναπτυξιακός τρόπος σκέψης προϋποθέτει ότι αυτές οι πτυχές αποτελούν μέρος της βελτίωσης και της ανάπτυξης των δεξιοτήτων ενός

ανθρώπου. Οι νέοι/ες κρατούμενοι/ες πρέπει να αποκτήσουν αναπτυσσόμενη αντίληψη, ώστε να δημιουργήσουν μια νέα θετική ταυτότητα για τον εαυτό τους, μειώνοντας ταυτόχρονα την πιθανότητα προσφυγής στην παραβατικότητα.

Στόχοι

Βασικοί στόχοι της ενότητας:

- παροχή κατάλληλων κινήτρων σε νέους και νέες που βρίσκονται υπό καθεστώς κράτησης, ώστε να πραγματοποιήσουν ενδοσκόπηση
- χρήση των θετικών προτύπων και των φιλοδοξιών ως εργαλεία ανάπτυξης της ανθεκτικότητας και αντιμετώπισης της αποτυχίας
- παρουσίαση τρόπων αυτορύθμισης και διαχείρισης των συναισθημάτων, μέσω δραστηριοτήτων που βασίζονται σε πραγματικά παραδείγματα και παιχνίδια
- διερεύνηση τρόπων κατανόησης του εαυτού και της αυτενέργειας, χρησιμοποιώντας εργαλεία διαχείρισης των ευαισθησιών
- διερεύνηση του τρόπου σκέψης και των εργαλείων λήψης αποφάσεων ως απαραίτητα εφόδια για τη ζωή μετά τη φυλακή

Περιγραφή της Ενότητας

1η Εκπαιδευτική Συνάντηση: «...κι όπου με πάει»

Πρόκειται για μια εισαγωγική εκπαιδευτική συνάντηση που έχει σχεδιαστεί ώστε οι εκπαιδευτές/τριες να ενθαρρύνουν τους νέους ανθρώπους να σκεφτούν τις διάφορες τροπές της ζωής τους και να αντιμετωπίσουν όλες τις εμπειρίες τους ως ένα είδος μάθησης.

2η Εκπαιδευτική Συνάντηση:

- Υπευθυνότητα και Ευθύνη
- Τι είναι η Αυτενέργεια

Η εκπαιδευτική συνάντηση μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος σχεδιάστηκε για τη δημιουργία εργαλείων και μηχανισμών αντιμετώπισης της αποτυχίας και των προκλήσεων, ως σημαντική δεξιότητα ζωής. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μέρους της συνάντησης διερευνάται η έννοια της ικανότητας ανάληψης ευθυνών ως παράγοντας διαχείρισης των προκλήσεων και επίτευξης των στόχων. Η εκπαιδευτική αυτή ενότητα αναφέρεται στη σημασία της ικανότητας ανάληψης ευθυνών και στις μορφές που αυτή παίρνει όσον αφορά στους νέους ανθρώπους.

3η Εκπαιδευτική Συνάντηση:

- Διαχείριση του εαυτού και των συναισθημάτων μου

Κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους της εκπαιδευτικής συνάντησης χρησιμοποιούνται παιχνίδια και δραστηριότητες που στοχεύουν στη βελτίωση του αυτοελέγχου, την τήρηση κανόνων και την αποτελεσματική επικοινωνία. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου μέρους της συνάντησης, οι συμμετέχοντες/ουσες εξετάζουν τις δικές τους αντιδράσεις σε διάφορα ερεθίσματα, ονομάζοντας τα διάφορα συναισθήματα και αναγνωρίζοντας πώς οι πρωταγωνιστές/τριες διαφόρων σεναρίων θα μπορούσαν να διαχειριστούν καλύτερα την κατάσταση στην οποία βρίσκονταν.

4η Εκπαιδευτική Συνάντηση:

- Γνωριμία με τον εαυτό μου

Κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαιδευτικής συνάντησης χρησιμοποιούνται διάφορα μέσα που είναι κατάλληλα για διάφορους τύπους εκπαιδευόμενων, ώστε να σκεφτούν τη ζωή τους, τι πιστεύουν για τη ζωή τους, αλλά και τι θέλουν να γίνουν στη ζωή τους. Η ανάλυση αυτή πραγματοποιείται με τη χρήση καλλιτεχνικών μέσων, όπως η γραφή, η μουσική, το παιχνίδι ρόλων κλπ., και βασίζεται στις δεξιότητες των εκπαιδευόμενων.

5η Εκπαιδευτική Συνάντηση:

- Τρόπος σκέψης και κίνητρα
- Λήψη Αποφάσεων

Η εκπαιδευτική συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι τον τρόπο σκέψης τους και να καθορίσουν αν είναι σταθερός ή αναπτυξιακός, καθώς και να

διερευνήσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να υιοθετήσουν αναπτυσσόμενη αντίληψη.

Το δεύτερο μέρος της συνάντησης αναφέρεται στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και συμβάλλει στον εντοπισμό διαφόρων εργαλείων αποτελεσματικής λήψης αποφάσεων.

Ενότητα 2 – Οι Σχέσεις μου με τους Άλλους

Περιεχόμενο

Δεδομένης της σημασίας των ανθρώπινων σχέσεων στη διαδικασία επανένταξης των νεαρών (πρώην) κρατουμένων, στόχος αυτής της ενότητας είναι η υποστήριξή τους:

[α]. μέσω της διατήρησης των σχέσεών τους με τους άλλους ανθρώπους και

[β]. μέσω της ενδυνάμωσής τους δημιουργώντας ένα θετικό σχέδιο ζωής για το μέλλον, απέχοντας από την παραβατικότητα.

Σε αυτή την ενότητα δίνεται έμφαση στη σημασία των οικογενειακών δεσμών. Στο πλαίσιο της οικογένειας - οποιασδήποτε μορφής - χτίζονται οι πιο ισχυροί δεσμοί. Η συναισθηματική αξία των οικογενειακών δεσμών τους καθιστά καθοριστικό παράγοντα και μορφή προστασίας έναντι των πιέσεων για προσφυγή στην παραβατικότητα. Έτσι, η ενότητα αυτή παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τα οικογενειακά ζητήματα που θα βοηθήσουν τους νεαρούς/ες κρατούμενους/ες και τις οικογένειές τους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που θέτει η κράτηση.

Η ενότητα αναφέρεται σε θέματα που σχετίζονται με την αποτελεσματική επικοινωνία, τη διαχείριση του θυμού και την επίλυση συγκρούσεων - πρόκειται για σημαντικές πτυχές της δημιουργίας, της ενδυνάμωσης και της διατήρησης υγιών σχέσεων.

Οι βασικές έννοιες που αναφέρονται στην Ενότητα είναι οι εξής:

Κοινωνικοί Δεσμοί και Σχέσεις με Άλλους Ανθρώπους

Οι σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους έχουν μεγάλη σημασία και προκύπτουν σε οποιοδήποτε πλαίσιο. Οι ουσιαστικές και υγιείς σχέσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ευημερίας.

Εστιάζοντας στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων, κινούμαστε προς την πρόληψη της βίας εντός και εκτός του καταστήματος κράτησης, καθώς υπάρχει άμεση σύνδεση μεταξύ τους. Επιπλέον, οι υγιείς σχέσεις δημιουργούν ένα αίσθημα υποστήριξης και ασφάλειας το

οποίο συμβάλλει στην προσωπική ανάπτυξη των νεαρών κρατούμενων. Επομένως, είναι σημαντικό να αναφερθεί τι είναι οι υγιείς σχέσεις, πώς δημιουργούνται και πώς διατηρούνται.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι σχέσεων. Από τις πιο σημαντικές είναι οι εξής:

α. Σχέσεις με ομότιμους, διαμορφώνουν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά ενός ατόμου καθώς και την ευημερία του/της.

β. Ερωτικές σχέσεις, μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων που ελκύονται σωματικά και συναισθηματικά.

γ. Οικογενειακές σχέσεις, αναπτύσσονται μεταξύ των μελών μιας οικογένειας. Οι οικογένειες αποτελούνται από άτομα που ζουν ή όχι στο ίδιο σπίτι και συνήθως έχουν εξ αίματος ή εξ αγχιστείας συγγένεια και όχι μόνο. Υπάρχουν διάφορες μορφές οικογένειας, όπως η πυρηνική και η εκτεταμένη.

δ. Οι κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των μελών μιας κοινότητας στην οποία μεγαλώνουμε ή συμμετέχουμε, επηρεάζουν σημαντικά την κατασκευή της ατομικής μας ταυτότητας.

Εκτός από τις διάφορες μορφές σχέσεων υπάρχουν και πολλά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην ανάπτυξη θετικών και υγιών σχέσεων. Κάποια από αυτά είναι η εμπιστοσύνη, ο αμοιβαίος σεβασμός και η αλληλοβοήθεια, η ειλικρίνεια, η φροντίδα, η ανοιχτή επικοινωνία, ο συμβιβασμός κλπ.

Οικογενειακοί δεσμοί

Από όλες τις σχέσεις, οι οικογενειακές σχέσεις έχουν ίσως τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στη ζωή ενός ατόμου, καθώς αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη όλων των υπολοίπων. Ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της κράτησης, οι οικογένειες αποτελούν τον βασικό υποστηρικτικό παράγοντα που ενισχύει την ανθεκτικότητα και συμβάλλει στην επανένταξη μετά την αποφυλάκιση.

Χρησιμοποιούμε τον όρο "οικογένεια" με την ευρύτερη έννοια, για να αναφερθούμε στους γονείς, τα αδέρφια, τα παιδιά, τους φροντιστές/τριες, τα μέλη της ευρύτερης οικογένειας, τους στενούς φίλους και όλα τα άτομα που συνδέονται μέσω συγγένειας εξ αίματος, κοινών εμπειριών ή και των δύο, εφόσον θεωρούνται μέλη της οικογένειας. Με άλλα λόγια, αναγνωρίζουμε το γεγονός ότι εκτός από το πυρηνικό μοντέλο οικογένειας,

οι οικογένειες λαμβάνουν πολλές μορφές. Στην πραγματικότητα κάθε οικογένεια είναι μοναδική.

Οι θετικοί οικογενειακοί δεσμοί και οι υποστηρικτικές οικογενειακές σχέσεις συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη. Αντίθετα, οι αρνητικές σχέσεις επηρεάζουν αρνητικά την ευημερία των ατόμων. Επομένως, οι γνώσεις σχετικά με τους βασικούς τομείς της λειτουργίας της οικογένειας (π.χ. επικοινωνία, εμπιστοσύνη, υποστήριξη κλπ.) και οι γονεϊκές δεξιότητες είναι σημαντικές.

Αποτελεσματική επικοινωνία

Δεν μπορούν να προκύψουν αποτελεσματικές σχέσεις χωρίς αποτελεσματική επικοινωνία. Η αποτελεσματική επικοινωνία ξεκινά με την αποτελεσματική και ειλικρινή έκφραση του εαυτού μας, η οποία συμβάλλει στην επίλυση των διαφορών και στην ενδυνάμωση των σχέσεων. Οι δεξιότητες επικοινωνίας αναπτύσσονται μέσω της παρατήρησης και της μίμησης της συμπεριφοράς των άλλων. Ωστόσο, οι στρατηγικές επικοινωνίας διδάσκονται και αναπτύσσονται συνειδητά, ώστε πάντα να διασφαλίζεται το ότι τα μηνύματα μεταδίδονται με σαφή τρόπο και κατανοούνται χωρίς να υπάρχουν παρεξηγήσεις. Στις στρατηγικές αποτελεσματικής επικοινωνίας περιλαμβάνονται η ενεργή ακρόαση, η ενσυναίσθηση κλπ.

Η μη βίαιη επικοινωνία είναι μια προσέγγιση της επικοινωνίας που βασίζεται στις αρχές της μη βίας. Πρόκειται για μια μέθοδο και ένα σύνολο δεξιοτήτων που συμβάλλουν στο να συνδεθούμε μεταξύ μας δίνοντας έμφαση τόσο στις δικές μας ανάγκες όσο και στις ανάγκες των άλλων, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά μας, εξερευνώντας την ενσυναίσθησή μας, κατανοώντας ποιες αξίες θέλουμε να ακολουθήσουμε ζώντας συνειδητά χωρίς να κρίνουμε και να κατηγορούμε τους άλλους ανθρώπους.

Οι νεαροί/ες κρατούμενοι/ες συμμετέχουν σε διάφορες συνθήκες που απαιτούν την επικοινωνία, καθώς επικοινωνούν με τους/τις υπόλοιπους/ες κρατούμενους/ες και το προσωπικό του σωφρονιστικού καταστήματος σε καθημερινή βάση, και μερικές φορές ακόμη και με φίλους, μέλη της οικογένειας και άλλα άτομα, ανάλογα με το πλαίσιο. Ωστόσο, υπάρχουν πολλά εμπόδια κατά την επικοινωνία που λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο της φυλακής και οι νέοι/ες κρατούμενοι/ες συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα στην αποτελεσματική επικοινωνία. Επομένως, η εξάσκηση των δεξιοτήτων επικοινωνίας είναι σημαντική για την ανάπτυξή τους και την αποχή από την παραβατικότητα.

Διαχείριση θυμού

Ο θυμός είναι ένα αίσθημα ή ένα συναίσθημα που προκύπτει ξαφνικά και απροσδόκητα και παίρνει τη μορφή ήπιου εκνευρισμού ή έντονης οργής και θυμού. Ορισμένοι άνθρωποι θυμώνουν πολύ εύκολα, συχνά χωρίς να κατανοούν τους πραγματικούς λόγους που τους προκαλούν αυτό το συναίσθημα. Όλοι οι άνθρωποι θέλουν να αισθάνονται αποδοχή και να ικανοποιούν τις βασικές τους ανάγκες. Όταν οι άλλοι δεν ανταποκρίνονται σε αυτές τις επιθυμίες, τείνουν να αισθάνονται ανασφάλειες, απόρριψη και θυμό.

Ο θυμός, έτσι, μετατρέπεται σε συνήθεια και λαμβάνει τη μορφή επιθετικής συμπεριφοράς σε διάφορες περιπτώσεις - μια αυτόματη και επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά - που επιφέρει αρνητικές συνέπειες. Ιδιαίτερα στο πλαίσιο της φυλακής, οι αναμνήσεις και οι εμπειρίες από γεγονότα του παρελθόντος οδηγούν συχνά σε θυμό και επιθετικότητα. Η μελέτη των συνθηκών και των γεγονότων που προκαλούν θυμό και η αναγνώριση των αντιδράσεών μας είναι το πρώτο βήμα που πρέπει να λάβει κανείς για την κατανόηση και τη διαχείρισή του.

Επίλυση διαφορών

Σύγκρουση θεωρείται μια σοβαρή διαφωνία ή λογομαχία, ένας καυγάς, μια διαμάχη, μια διένεξη ή μια αντιπαράθεση. Όπως και να έχει, είναι αδύνατο να χαρακτηρίσουμε μια διαφωνία ως καλή ή κακή. Αντίθετα, ο τρόπος με τον οποίο τις διαχειριζόμαστε καθορίζει αν το αποτέλεσμα θα είναι θετικό ή αρνητικό. Με άλλα λόγια, οι συγκρούσεις ενέχουν μεγάλες πιθανότητες αρνητικών επιπτώσεων, συμβάλλουν όμως και στην ανάπτυξη και την εξέλιξη.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αποκτηθούν γνώσεις σχετικά με την αντιμετώπιση των συγκρούσεων. Όποιες κι αν είναι οι συνθήκες, οι γνώσεις σχετικά με την επίλυση των διαφορών και των συγκρούσεων με υγιή τρόπο αποτελούν μια πολύτιμη δεξιότητα που συμβάλλει στην αντιμετώπιση της επανεμφάνισης διάφορων προβλημάτων. Για την επίλυση των διαφωνιών σε μια σχέση, υπάρχουν διάφορες χρήσιμες στρατηγικές, όπως η κατανόηση των αιτιών, η τεκμηρίωση των επιχειρημάτων, η θέσπιση ορίων, η ανάληψη ευθυνών, η αναγνώριση της αλήθειας και ο συμβιβασμός. Στην περίπτωση των βίαιων συγκρούσεων, είναι σημαντικό να εξετάζονται κριτικά τα εργαλεία και οι στρατηγικές επίλυσης, να αναλύονται τα αίτιά τους και να αντιμετωπίζονται με σεβασμό και χωρίς βία. Μερικές φορές μπορεί να είναι απαραίτητη η διαμεσολάβηση.

Οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους νεαρούς και νεαρές κρατούμενους/ες που βρίσκονται διαρκώς στην ίδια ρουτίνα όπου δεν

προκύπτουν πολλές αλλαγές. Η κατάσταση αυτή οδηγεί συχνά σε εκνευρισμούς, αυξάνοντας τις πιθανότητες συγκρούσεων στο πλαίσιο της φυλακής.

Στόχοι

Βασικοί στόχοι της ενότητας:

- a. αναγνώριση της σημασίας των υγιών σχέσεων και των οικογενειακών δεσμών, καθώς και της ανάγκης διατήρησης και βελτίωσης των σχέσεων πριν και μετά την κράτηση,
- b. ανάπτυξη αποτελεσματικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων,
- c. προσδιορισμός των καταστάσεων που προκαλούν θυμό και των αντιδράσεων των ατόμων, ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται τον θυμό τους,
- d. ανάπτυξη ενός σχεδίου επίλυσης διαφορών.

Περιγραφή της Ενότητας

1η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Υγιείς Σχέσεις

Η πρώτη εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στις δεξιότητες και στους τρόπους ανάπτυξης και διατήρησης υγιών σχέσεων, ανεξάρτητα από το πλαίσιο και τη φύση τους (σχέσεις με ομότιμους, οικογενειακές σχέσεις κλπ.).

2η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Οικογενειακοί δεσμοί

Η εκπαιδευτική ενότητα εστιάζει στον ρόλο της οικογένειας στην προσωπική ανάπτυξη των μελών της. Οι νέοι/ες κρατούμενοι/ες θα αναπτύξουν δεξιότητες που συμβάλλουν στη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών οικογενειακών σχέσεων.

3η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Αποτελεσματική επικοινωνία

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αποτελεσματικής επικοινωνίας. Θα παρουσιαστούν στρατηγικές αποτελεσματικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της ενεργής ακρόασης και της ενσυναίσθησης, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις τεχνικές επίτευξης μη βίαιης επικοινωνίας.

4η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Διαχείριση θυμού

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του θυμού. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα κατανοήσουν τις συνθήκες και τα γεγονότα που προκαλούν θυμό, ώστε να μπορούν να τα διαχειριστούν αποτελεσματικά.

5η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Επίλυση διαφορών

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στους τρόπους αντιμετώπισης των διαφορών, μέσω της δυναμικής, μη βίαιης επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα μάθουν να λαμβάνουν κριτικά υπόψη τις στρατηγικές επίλυσης των διαφορών, να αναλύουν τα αίτια των διαφωνιών και να διαχειρίζονται τις καταστάσεις συγκρούσεων με μη βίαιο τρόπο, για παράδειγμα μέσω της διαμεσολάβησης. Ieo.

Ενότητα 3 – Δεξιότητες Ζωής

Περιεχόμενο

Η ενότητα αυτή εστιάζει στην εφαρμογή των δεξιοτήτων ζωής στην πράξη, δηλαδή στην προετοιμασία των νέων κρατούμενων να λάβουν τις κατάλληλες αποφάσεις για θέματα της καθημερινότητας. Αυτό θα επηρεάσει άμεσα και θα βελτιώσει τις ευκαιρίες επανένταξης μετά την αποφυλάκιση, σπάζοντας έτσι τον φαύλο κύκλο της παραβατικότητας και μειώνοντας τον κίνδυνο της υποτροπής. Οι δεξιότητες ζωής θα επιτρέψουν στους νέους αυτούς να συμμετάσχουν στην ενήλικη ζωή σε κοινωνικό, πολιτιστικό και περιβαλλοντικό επίπεδο και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα προβλήματα της καθημερινότητάς τους.

Πιο συγκεκριμένα, η τρίτη ενότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νέους/ες κρατούμενους/ες να θέσουν στόχους, να πάρουν αποφάσεις, να σχεδιάσουν τη ζωή τους, να παρουσιάσουν τον εαυτό τους και να οργανώσουν τις δράσεις τους σε σχέση με κρίσιμα ζητήματα όπως:

- Οικονομικά ζητήματα
- Ιδιότητα του ενεργού πολίτη
- Σωματική και ψυχική υγεία
- Απασχόληση

Οι βασικές έννοιες που αναφέρονται στην Ενότητα είναι οι εξής:

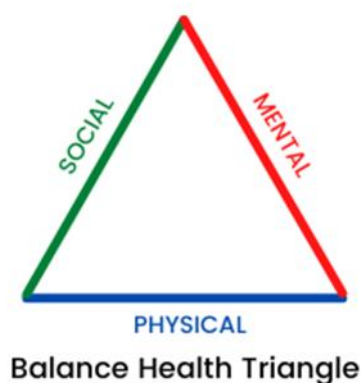
Οικονομική διαχείριση

Για την οικοδόμηση μιας ανεξάρτητης ζωής είναι σημαντικό να υπάρχει η ικανότητα σωστής οικονομικής διαχείρισης. Ο προϋπολογισμός ορίζεται ως «η ικανότητα ενός ατόμου να υιοθετεί μια προληπτική προσέγγιση όσον αφορά στη διαχείριση των χρημάτων του. Οι δεξιότητες διαχείρισης του προϋπολογισμού περιλαμβάνουν τη συνειδητή λήψη αποφάσεων σχετικά με την κατανομή των χρημάτων έτσι ώστε οι δαπάνες να μην υπερβαίνουν τα έσοδα».

Ο προϋπολογισμός και η διαχείριση των χρημάτων είναι από τα βασικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι/ες κρατούμενοι/ες. Πολλοί/ες αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διαχείριση των χρημάτων τους, επομένως ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός για αυτή την ομάδα-στόχο, ιδίως επειδή οι δεξιότητες αυτές συνδέονται με άλλες κοινωνικές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να θέτουν στόχους, να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις και να σκέφτονται κριτικά.

Σωματική και ψυχική υγεία

Η υγεία είναι σωματική, ψυχική και κοινωνική.



Η σωματική υγεία εξαρτάται από τις συνήθειες ενός ατόμου που αφορούν στον ύπνο, τη διατροφή και την υγιεινή. Η ψυχική υγεία αφορά στην ικανότητα αντιμετώπισης του άγχους και διατήρησης μιας θετικής στάσης απέναντι στη ζωή. Η κοινωνική υγεία αφορά στην ικανότητα δημιουργίας θετικών σχέσεων με συνομηλίκους. Αυτές οι τρεις πλευρές εξαρτώνται η μία από την άλλη και συχνά η έμφαση σε μία από αυτές μπορεί να είναι ευεργετική και για τις άλλες.

Οι νέοι/ες κρατούμενοι/ες πρέπει να κατανοήσουν τις σχέσεις μεταξύ των διαφόρων τύπων υγείας - να μάθουν πώς να διατηρούν την καλή σωματική τους υγεία - και να ξεπεράσουν τα ταμπού γύρω από την ψυχική υγεία, ώστε να αναπτύξουν έναν υγιή τρόπο ζωής μετά την αποφυλάκιση.

Ιδιότητα του ενεργού πολίτη

Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη αναφέρεται στις ασχολίες των ανθρώπων στην καθημερινότητά τους ως μέλη μιας κοινότητας. Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη ξεκινά από την παιδική ηλικία και συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Τα μέλη μιας

κοινωνίας αλληλεξαρτώνται: κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει μόνος του και όλοι χρειάζονται τη συμβολή των άλλων για να ευημερήσουν. Ταυτόχρονα, όλοι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην κοινότητα όπου ζουν.

Η ενεργή πολιτειότητα κρατά τις κοινωνίες ενωμένες. Πρόκειται για εξισορρόπηση των δικαιωμάτων και των ευθυνών που έχει κάθε άνθρωπος στην κοινωνία. Συνδέεται επίσης με τον τρόπο που λαμβάνουμε και επεξεργαζόμαστε πληροφορίες για τον κόσμο γύρω μας μέσω διαφόρων μέσων. Επομένως, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι άνθρωποι από νεαρή ηλικία ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κοινωνία και να καταλάβουν πώς να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις που μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή τόσο των ίδιων όσο και των άλλων.

Οι νέοι/ες, ιδίως οι νέοι/ες κρατούμενοι/ες, πρέπει να μάθουν τα βασικά στοιχεία της ιδιότητας του ενεργού πολίτη, ώστε να κατανοήσουν πλήρως τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως μέλη της κοινωνίας. Πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις για έννοιες όπως τα δικαιώματα, η συμμετοχή, η ευθύνη, η ψήφος και ο εθελοντισμός.

Απασχόληση και παρουσίαση του εαυτού στο εργασιακό περιβάλλον

Στις μέρες μας η ζωή των νέων συχνά χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και αστάθεια όσον αφορά στην απασχόληση. Ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον απαιτεί πολύ συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές όσον αφορά στην επιλογή της καριέρας, καθώς και την ικανότητα προσαρμογής σε διάφορες απρόβλεπτες αλλαγές. Ο προβληματισμός σχετικά με την πορεία της σταδιοδρομίας ενός ανθρώπου αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία για τον προσδιορισμό των διαθέσιμων δεξιοτήτων και των στάσεων, καθώς και την πνευματική ανάπτυξη των νέων. Επιπλέον, αποτελεί το πρώτο βήμα προς την αυτονομία και την οικονομική ανεξαρτησία.

Το ξεκίνημα της εργασιακής ζωής μπορεί να προκαλέσει άγχος σε κάθε νέο/α, λόγω των υψηλών προσδοκιών που έχει η κοινωνία από αυτούς. Το φαινόμενο αυτό γίνεται ακόμα πιο έντονο στην περίπτωση των νέων που βρίσκονται σε σύγκρουση με το νόμο, οι οποίοι/ες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα εμπόδια και στιγματισμό. Όπως είναι λογικό, πράγματι αυτό είναι ένα από τα θέματα που ανέφεραν περισσότερο οι νέοι/ες στην έρευνα που διεξήχθη πριν από τη δημιουργία αυτού του Εκπαιδευτικού Περιεχόμενου. Ως εκ τούτου, οι νεαροί/ες κρατούμενοι/ες πρέπει να επικεντρωθούν στις επαγγελματικές τους επιλογές και να κατανοήσουν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν προκειμένου

να αποκτήσουν ποιοτική απασχόληση (διαδικασία υποβολής αίτησης για εργασία, δημιουργία βιογραφικού σημειώματος και παρουσίαση του εαυτού σε μια συνέντευξη).

Στόχοι

Βασικοί στόχοι της ενότητας:

- α. ανάπτυξη δεξιοτήτων για αποτελεσματική οικονομική διαχείριση
- β. αναγνώριση της σημασίας της φροντίδας της σωματικής και ψυχικής υγείας
- γ. ανάπτυξη της δεξιότητας να θέτουν στόχους για την απασχόλησή τους
- δ. βελτίωση της ικανότητας παρουσίασης του εαυτού τους σε επαγγελματικό επίπεδο
- ε. προσδιορισμός των τρόπων δραστηριοποίησης στις τοπικές κοινότητες.

Περιγραφή της Ενότητας

1η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Οικονομική διαχείριση

Η ενότητα αυτή επικεντρώνεται στις πρακτικές πτυχές της οικονομικής διαχείρισης. Συμβάλλει στον προσδιορισμό και την ιεράρχηση των προσωπικών οικονομικών στόχων - στην περιγραφή των βημάτων για την επίτευξη αυτών των στόχων - στην κατανόηση της σημασίας του οικονομικού σχεδιασμού και στην εξοικείωση με τα εργαλεία και τις μεθόδους για τη δημιουργία ενός προϋπολογισμού.

2η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Ψυχική και σωματική υγεία

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στην ψυχική και σωματική υγεία, καθώς η κοινωνική υγεία αποτελεί το θέμα της ενότητας 2. Βοηθά τους νέους ανθρώπους να κατανοήσουν τις συνδέσεις μεταξύ των διαφόρων τύπων υγείας, να μάθουν πώς να διατηρήσουν καλή σωματική υγεία, να συζητήσουν και να αντιμετωπίσουν τα ταμπού που υπάρχουν γύρω από την ψυχική υγεία.

3η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Εργασία και απασχόληση

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει σε θέματα εργασίας και απασχόλησης και ιδιαίτερα στους επαγγελματικούς στόχους. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα εστιάσουν στη δημιουργία βιογραφικού σημειώματος και θα αναγνωρίσουν τη σημασία της σωστής προετοιμασίας των απαραίτητων εγγράφων για μια αίτηση εργασίας.

4η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Παρουσίαση του εαυτού μου

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να παρουσιάζουν τον εαυτό τους σε επαγγελματικό επίπεδο και ιδιαίτερα στο πλαίσιο μιας επαγγελματικής συνέντευξης.

5η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Ιδιότητα του ενεργού πολίτη

Η εκπαιδευτική συνάντηση αφορά στις γνώσεις σχετικά με τα βασικά στοιχεία της ιδιότητας του ενεργού πολίτη, ώστε οι νέοι και νέες να κατανοήσουν πλήρως τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως μέλη της κοινωνίας. Θα αποκτήσουν γνώσεις για έννοιες όπως τα δικαιώματα, η συμμετοχή και η ευθύνη. Θα εξοικειωθούν με τη σημασία της ψήφου και του εθελοντισμού.

Ενότητα 4 – Μετά την φυλάκιση, τι;

Περιεχόμενο

Η Ενότητα εστιάζει στην ανάδειξη των πρακτικών πτυχών της ζωής μετά την αποφυλάκιση και τον αποτελεσματικό προγραμματισμό τους, ο οποίος συμβάλλει στην αποφυγή της μελλοντικής παραβατικότητας.

Έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες και έχουν συνταχθεί πολλές εκθέσεις σχετικά με την επανάληψη παραβατικών συμπεριφορών των νέων που έχουν έρθει σε σύγκρουση με το νόμο. Η επανάληψη τέτοιων συμπεριφορών είναι πολύ συχνή: οι νέοι παραβάτες επαναλαμβάνουν συγκεκριμένα αδικήματα συχνότερα και ταχύτερα από ό,τι μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα.

Οι κρατούμενοι συχνά αντιμετωπίζουν μεγάλες κοινωνικές δυσκολίες πριν από τη φυλάκιση, και συχνά επιβαρύνονται από αυτήν, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια κατά την αποφυλάκισή τους. Όταν αυτά τα εμπόδια δεν έχουν προβλεφθεί, οι πιθανότητες κοινωνικής επανένταξης μειώνονται και πολλοί φυλακίζονται ξανά μετά την αποφυλάκισή τους. Επομένως, είναι σημαντικό να εξετάζονται και να προβλέπονται πριν από την αποφυλάκιση όλες οι πτυχές που αφορούν στην απασχόληση ή την κατάρτιση, τη στέγαση και τις βασικές ανάγκες τους (ένδυση, τροφή, δίκτυα υποστήριξης κλπ.).

Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους νέους να κάνουν έναν απολογισμό των όσων θα τους βοηθήσουν να προετοιμαστούν για την έξοδό τους στην κοινωνία. Στοχεύει στο να προβληματίσει τους νέους σχετικά με τις ανάγκες τους και τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσουν μετά τον προσδιορισμό των αναγκών τους.

Αυτή η ενότητα αποτελείται από δύο μέρη: ένα ομαδικό μέρος συνολικής διάρκειας 6 ωρών και ένα ατομικό μέρος καθοδήγησης συνολικής διάρκειας 6 ωρών. Και τα δύο μέρη είναι σημαντικά, διότι στο ομαδικό μέρος αναφέρονται γενικά θέματα, ενώ στο ατομικό μέρος πραγματοποιείται μια εις βάθος ατομική ανάλυση με τη μορφή ατομικών συνεδριών καθοδήγησης (coaching). Αυτές οι ατομικές συνεδρίες καθοδήγησης οργανώνονται μετά από κάθε ομαδική συνεδρία, ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις απαιτήσεις των νέων και να προχωρούν σταδιακά.

Στο τέλος αυτής της ενότητας, κάθε νέος θα έχει στη διάθεσή του ένα έντυπο που θα περιέχει όλα όσα παρουσιάστηκαν και συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, ένα ρεαλιστικό σχέδιο για το τι πρέπει να κάνει μετά την αποφυλάκιση, καθώς και έναν

κατάλογο με τα άτομα και τις υπηρεσίες από όπου μπορεί να ζητήσει υποστήριξη για τη διευκόλυνση της επανένταξής του.

Είναι σημαντικό στο τέλος αυτής της ενότητας, κάθε νέος να διαθέτει σαφείς, εφικτούς και υλοποιήσιμους στόχους που μπορεί να επιδιώξει πριν και μετά την αποφυλάκισή του. Αυτός είναι ένας από τους πιθανούς τρόπους αποφυγής της επανάληψης της παραβατικής συμπεριφοράς και της παραβατικότητας.

Η σημασία του σχεδιασμού της ζωής μετά την αποφυλάκιση

Μετά την αποφυλάκισή τους, οι νέοι κρατούμενοι αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις: εύρεση στέγης, εύρεση εργασίας, ανάγκη ψυχοθεραπείας ή/και απεξάρτησης, απόκτηση άδειας οδήγησης, συμφιλίωση με την οικογένειά τους, ανατροφή των παιδιών τους κλπ. Με λίγα λόγια, υπάρχουν πολλές προκλήσεις και εμπόδια που είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν.

Το σημαντικό είναι να μην πραγματοποιηθεί μια αποφυλάκιση χωρίς προετοιμασία, χωρίς δηλαδή οι κρατούμενοι να έχουν λάβει τα απαραίτητα εφόδια, γιατί αυτό πολύ συχνά οδηγεί σε επανάληψη της παραβατικής συμπεριφοράς. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητος ο προγραμματισμός και η οργάνωση όσο το δυνατόν περισσότερων πτυχών της ζωής μετά την αποφυλάκιση. Οι ενέργειες επανένταξης πρέπει να αρχίσουν πολύ πριν από την αποφυλάκιση, ιδίως εάν οι νέοι επιθυμούν να συνεχίσουν ή να ξαναρχίσουν τις σπουδές τους και εάν δεν έχουν καλύψει τις πρωταρχικές τους ανάγκες (στέγη, τροφή, υγεία, σωματική ασφάλεια). Θα είναι πολύ αργά, αν όλα αυτά πραγματοποιηθούν μετά την αποφυλάκιση.

Τέλος, ο έγκαιρος προγραμματισμός περιλαμβάνει τον εντοπισμό των διαφόρων δημόσιων ή ιδιωτικών φορέων που υποστηρίζουν πρώην κρατούμενους. Κάθε κρατούμενος, ανεξάρτητα από την ευρωπαϊκή χώρα στην οποία βρίσκεται, μπορεί να λάβει βοήθεια από διάφορους φορείς:

Για παράδειγμα, υπάρχουν δημόσιοι-κυβερνητικοί φορείς που υποστηρίζουν τους κρατούμενους κατά την αποφυλάκιση. Οι φορείς αυτοί περιλαμβάνουν υπηρεσίες επιτήρησης, γραφεία αναζήτησης εργασίας, υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης κλπ. Οι ιδιωτικοί φορείς διαφέρουν συχνά ανά χώρα, όμως όλοι συνήθως περιλαμβάνουν συλλόγους ή φορείς ένταξης (π.χ. παροχή

υποστήριξης για εύρεση απασχόλησης, χώροι επανένταξης), φορείς εύρεσης στέγασης, ομάδες υποστήριξης για άτομα που πάσχουν από εθισμό, κλπ.

Συμβουλές για τον συντονιστή/εκπαιδευτή

Οι νέοι κρατούμενοι αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες κατά την αποφυλάκισή τους. Δυστυχώς δεν είναι ίδιες για κάθε άτομο. Κάποιοι κρατούμενοι πρέπει να βρουν σπίτι, κάποιοι δουλειά, κάποιοι θα χρειαστούν ψυχοθεραπεία, κάποιοι χρειάζεται να θεραπεύσουν έναν εθισμό. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ανάγκες και είναι μερικές φορές δύσκολο να ανταποκριθούμε σε όλες. Είναι ευκολότερο να δουλεύει κανείς σε ατομικό επίπεδο, παρά με μια ολόκληρη ομάδα.

Ο ρόλος του συντονιστή/εκπαιδευτή στις ατομικές συνεδρίες είναι να υποστηρίξει τον νέο στη διαδικασία αποφυλάκισης. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια πρέπει να ακούει προσεκτικά τον νέο και να μην παίρνει αποφάσεις γι' αυτόν ή να του επιβάλλει μια συγκεκριμένη επιλογή την οποία ο νέος δεν θα ακολουθήσει. Συμβουλές που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την ομαλή υλοποίηση των ατομικών συνεδριών καθοδήγησης (coaching):

- Εξασκείστε την ενεργή ακρόαση, δηλαδή, ακούστε προσεκτικά χωρίς να κρίνετε, χωρίς να σκέφτεστε τι θα απαντήσετε, ακούστε προσεκτικά τι λέει το άτομο τόσο μέσω των λεγόμενων του όσο και μέσω της γλώσσας του σώματός του (χειρονομίες και στάση του σώματος).
- Μην επιβάλλετε τις ιδέες σας.
- Επιτρέψτε στο νεαρό άτομο να κάνει τις δικές του επιλογές
- Προσφέρετε καθοδήγηση
- Μην προσπαθείτε να τους σώσετε (ο ρόλος σας είναι να τους καθοδηγήσετε και όχι να βρείτε λύση σε κάθε πρόβλημα)
- Ποτέ μην καταδικάζετε ή κρίνετε ένα νέο άτομο που αρνείται να μιλήσει. Αντιθέτως, καθησυχάστε το και δώστε του να καταλάβει ότι ο ρόλος σας είναι να προσφέρετε βοήθεια ώστε να αποφύγει την παραβατική συμπεριφορά.

Στόχοι

Βασικοί στόχοι της ενότητας:

- a. προσφορά της δυνατότητας προσδιορισμού ρεαλιστικών και σαφών στόχων στους νέους, ώστε να διασφαλίσουν μια ομαλή αποφυλάκιση
- b. προβληματισμός σχετικά με τις προσωπικές επιλογές των νέων που βρίσκονται σε σύγκρουση με το νόμο και επιλογή των καλύτερων δυνατών λύσεων για το μέλλον τους
- c. αποφυγή της παραβατικότητας, μέσω της προετοιμασίας της διαδικασίας επανένταξης του νέου.

Περιγραφή της Ενότητας

1η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Τα εφόδιά μου

Η πρώτη ενότητα προσφέρει την ευκαιρία απολογισμού όλων όσων έμαθαν οι νέοι που βρίσκονται σε σύγκρουση με τον νόμο κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων ενοτήτων της εκπαίδευσης. Θα μπορέσουν να προσδιορίσουν τις ανάγκες τους που πρέπει να καλυφθούν προκειμένου να προετοιμαστούν για την αποφυλάκισή τους.

2η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Ατομική καθοδήγηση

Κατά τη διάρκεια της δεύτερης εκπαιδευτικής συνάντησης, ο/η εκπαιδευτής/τρια εξετάζει τις ανάγκες που προσδιορίστηκαν κατά τη διάρκεια της πρώτης εκπαιδευτικής συνάντησης. Πρόκειται για μια σημαντική φάση της εκπαίδευσης, καθώς όλη η συνεργασία του νέου και του εκπαιδευτή στις επόμενες συναντήσεις θα βασίζεται σε αυτή την πρώτη ανάλυση. Μπορεί να αφορά στη στέγαση, την απασχόληση, την αποκατάσταση, την εκπαίδευση κλπ.

3η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;

Αυτή η εκπαιδευτική συνάντηση θα επικεντρωθεί στα άτομα που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους που βρίσκονται σε σύγκρουση με τον νόμο, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη διαδικασία της αποφυλάκισης.

Ο νέος θα πρέπει να ετοιμάσει μια λίστα με τα ονόματα και τις διευθύνσεις όλων των φορέων με τους οποίους μπορεί να επικοινωνήσει ώστε να καλύψει τις ανάγκες του. Πρόκειται για μια ευκαιρία συμφιλίωσης με στενούς συγγενείς ή μέλη της οικογένειας.

4η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Ατομική καθοδήγηση

Αυτή η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στο να βοηθήσει τους νέους να εντοπίσουν από που μπορούν να λάβουν υποστήριξη, πριν και μετά την αποφυλάκισή τους και να δημιουργήσουν λίστες διευθύνσεων των προσώπων ή φορέων που έχουν εντοπιστεί.

5η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Τα επόμενα βήματά μου

Η τελευταία ομαδική εκπαιδευτική συνάντηση επικεντρώνεται στα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν οι κρατούμενοι πριν και μετά την αποφυλάκιση.

Σε κάθε νέο που έχει παρακολουθήσει την εκπαίδευση θα δοθεί ένα φυλλάδιο αποφυλάκισης, στο οποίο θα βρει όλα τα βήματα, επαφές, παραδείγματα επιστολών κλπ.

6η Εκπαιδευτική Συνάντηση: Ατομική καθοδήγηση

Αυτή η τελευταία ατομική συνάντηση επικεντρώνεται στον σχεδιασμό της αποφυλάκισης. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια σε συνεργασία με τον νέο εξετάζουν από κοινού τι πρέπει να γίνει πριν και μετά την αποφυλάκισή, με ποια σειρά και τι είδους υποστήριξη χρειάζεται.

Μέρος Β: Εκπαιδευτικές Συναντήσεις Skills4Life

Ενότητα 1 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: «...κι όπου με βγάλει»

Εισαγωγή

Πολλοί νέοι άνθρωποι που έρχονται σε σύγκρουση με τον νόμο δεν είχαν την ευκαιρία να αναλογιστούν τη ζωή τους.

Πρόκειται για μια εισαγωγική εκπαιδευτική συνάντηση που έχει σχεδιαστεί ώστε ο/η εκπαιδευτής/τρια να ενθαρρύνει τους νέους ανθρώπους να σκεφτούν τις διάφορες τροπές της ζωής τους και να αντιμετωπίσουν όλες τις εμπειρίες τους ως ένα είδος μάθησης.

Στόχοι

- προβληματισμός, συζήτηση και αναλογισμός της ζωής των συμμετεχόντων/ουσών με θετικό τρόπο
- διευκρίνιση του ότι η εκπαίδευση δεν ακολουθεί την παραδοσιακή μορφή μάθησης - ενθάρρυνση της συνεχούς και ενεργής συμμετοχής στις εκπαιδευτικές συναντήσεις.

Προτεινόμενη Διάρκεια

2ωρη εκπαιδευτική συνάντηση κατά την οποία προβάλλεται μια ταινία. Μπορείτε να χωρίσετε τη συνάντηση σε δύο μέρη αν είναι αναγκαίο.

Δραστηριότητες

1. Χρησιμοποιήστε την Παρουσίαση PowerPoint για να παρουσιάσετε τον σκοπό και τους στόχους της εκπαίδευσης και να αναφέρετε τη σημασία της στη ζωή των εκπαιδευόμενων.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η εκπαίδευση σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τις απόψεις των νέων σχετικά με τις δεξιότητες που θεωρούν απαραίτητες. (10 λεπτά)

2. Χρησιμοποιήστε ένα ερέθισμα, όπως μια ταινία ή μια σύντομη ιστορία, ώστε να πραγματοποιηθεί μια συζήτηση για τη ζωή και τις διάφορες τροπές που μπορεί να λάβει. Αναφέρονται κάποιες προτάσεις για ταινίες, αλλά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποια δική σας. Βεβαιωθείτε μόνο ότι είναι κατάλληλη για την ηλικιακή ομάδα των συμμετεχόντων/ουσών.

Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την ταινία «Slumdog Millionaire». Πρόκειται για μία ταινία η οποία αναφέρεται στη ζωή ενός αγοριού που ζει στον δρόμο και παρουσιάζει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει - καθώς και πώς οι προκλήσεις αυτές του προσέφεραν γνώσεις που τον οδήγησαν στο να κερδίσει έναν διαγωνισμό. (Περίπου 1,5 ώρα)

3. Θέστε κάποια ερωτήματα σχετικά με την ταινία/σύντομη ιστορία. Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι να σκεφτούν τα δρώμενα της ταινίας και πώς οι διάφορες εμπειρίες στη ζωή ενός ανθρώπου διαμορφώνουν τον χαρακτήρα του, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στους εκπαιδευόμενους να αναλογιστούν τη δική τους ιστορία.

4. Φαίνεται ότι μέσα από τις εμπειρίες ενός ανθρώπου, ακόμα και τις αρνητικές, διαμορφώνεται ο χαρακτήρας ενός ανθρώπου. (10 λεπτά)

Πόροι

- [Παράρτημα 1.1](#) - Παρουσίαση PowerPoint για τη δομή της εκπαιδευτικής συνάντησης. Περιλαμβάνει μια εισαγωγή στο Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο (αναφέρεται ως εκπαιδευτικό πρόγραμμα) για τους νέους ανθρώπους, αποτελεί μια εισαγωγή στην ενότητα και στη σημασία της.

- Προτάσεις για ταινίες:

Slumdog Millionaire
https://www.youtube.com/watch?v=GN6hGu_kXPU&ab_channel=FilmStudiesFundamentals

Stormzy – near expulsion, saved by music and education
https://www.youtube.com/watch?v=EW39MTTvZK8&ab_channel=BeforeTheyWereFamous

Cristiano Ronaldo – From the streets in Portugal to best footballer in the world
https://www.youtube.com/watch?v=Vqu_5KctJV0&ab_channel=SoccerStories-OhMyGoal

- [Παράρτημα 1.2](#) - Κάρτες ερωτήσεων για την ταινία, ώστε να πραγματοποιηθεί μια συζήτηση. Διαθέσιμες και στην παρουσίαση PowerPoint.

Ενότητα 1 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Υπευθυνότητα και Ευθύνη

Εισαγωγή

Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα επιτυχίας παρά τις δυσκολίες. Γνωρίζουμε ότι πολλοί νέοι άνθρωποι που έρχονται σε σύγκρουση με τον νόμο αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες. Η κράτηση αποτελεί μια επιπλέον δυσκολία. Η δημιουργία εργαλείων και μηχανισμών αντιμετώπισης της αποτυχίας και των προκλήσεων αποτελεί σημαντική δεξιότητα ζωής.

Ομοίως, η ανάπτυξη της ικανότητας ανάληψης ευθυνών αποτελεί επίσης καθοριστικό εργαλείο. Η ικανότητα ανάληψης ευθυνών συνεπάγεται και την ικανότητα διαμόρφωσης της πορείας που θέλει να ακολουθήσει ένα άτομο καθώς και την αντιμετώπιση των προκλήσεων που εμποδίζουν την επίτευξη των στόχων που θεωρεί σωστούς για τον εαυτό του/της. Οι νέοι άνθρωποι που έρχονται σε σύγκρουση με τον νόμο περιγράφονται συχνά ως «διπλά ευάλωτοι» επειδή η άποψή τους δεν ακούγεται και συχνά περιθωριοποιούνται. Ως αποτέλεσμα, οι ευκαιρίες τους για ανάπτυξη της ικανότητας ανάληψης ευθυνών περιορίζονται. Η δυνατότητα ανάπτυξης της ικανότητας ανάληψης ευθυνών αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανάπτυξης της αίσθησης του εαυτού. Οι νέοι άνθρωποι που διαθέτουν την ικανότητα ανάληψης ευθυνών συχνά αποπνέουν σεβασμό - γι' αυτό σε αυτή την εκπαιδευτική συνάντηση η ανάληψη ευθυνών συνδέεται με τον όρο "σεβασμός".

Στόχοι

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- ανάλυση της ζωής των ατόμων που θαυμάζουν οι συμμετέχοντες/ουσες, τι είναι αυτό που θαυμάζουν και προσδιορισμός του λόγου επιτυχίας
- συζήτηση σχετικά με το πώς αυτοί οι άνθρωποι ξεπέρασαν διάφορες δυσκολίες και έφτασαν στην επιτυχία
- εντοπισμός των στοιχείων που θα μπορούσαν να εφαρμόσουν οι ίδιοι/ες για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και τις προκλήσεις

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

→ διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο αυτοί οι άνθρωποι έδειξαν να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους

→ αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο η ανάληψη ευθυνών - ή η ικανότητα να κατευθύνει και να διαμορφώνει κανείς τη ζωή του - κάνει τους ανθρώπους ανθεκτικούς στις δυσκολίες και τις προκλήσεις.

Προτεινόμενη Διάρκεια

Προτείνονται δύο συναντήσεις της μιας ώρας ή μια συνάντηση

Δραστηριότητες

Δραστηριότητες:

1. Συζήτηση σχετικά με ένα πρόσωπο που θαυμάζουν οι συμμετέχοντες/ουσες. Μπορεί να είναι οποιοδήποτε πρόσωπο επιθυμούν - μέλος της οικογένειας, αθλητής/τρια, δημόσιο πρόσωπο ή χαρακτήρας. (5 λεπτά)

2. Αφιερώστε λίγο χρόνο και συζητήστε με την ομάδα τον λόγο για τον οποίο επέλεξαν αυτό το πρόσωπο. (30 λεπτά)

3. Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να συζητήσουν σε ζευγάρια τι πιστεύουν ότι οδηγεί τους ανθρώπους να συνεχίσουν τη ζωή τους. Στόχος της συζήτησης είναι οι συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν τη ζωή τους απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:

Τι τους/τις βοήθησε να συνεχίσουν τη ζωή τους σε δύσκολες στιγμές;

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

I. Πώς θα αντιμετώπιζε το πρόσωπο που θαυμάζετε μια πολύ δύσκολη κατάσταση;

II. Πώς θα μπορούσατε να μοιάσετε σε αυτούς τους ανθρώπους;

III. Υπήρξε ποτέ κάποια στιγμή κατά την οποία ξεπεράσατε κάποιες δυσκολίες, προκλήσεις ή εμπόδια;

IV. Πώς νομίζετε ότι το καταφέρατε;(20 λεπτά)

Δεύτερο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης (1 ώρα)

1. Συζήτηση σχετικά με ένα πρόσωπο που θαυμάζουν οι συμμετέχοντες/ουσες/. Μπορεί να είναι οποιοδήποτε πρόσωπο επιθυμούν - μέλος της οικογένειας, αθλητής/τρια, δημόσιο πρόσωπο ή χαρακτήρας - μπορεί να είναι το ίδιο πρόσωπο που επέλεξαν στο πρώτο μέρος. (5 λεπτά)

2. Τι θαυμάζουν σε αυτό το/τα πρόσωπο/α;

I. Το ότι κατέχει ηγετική θέση;

II. Το ότι γνωρίζει καλά τι κάνει;

III. Το ότι αποπνέει σεβασμό; Γιατί αποπνέει σεβασμό;(5 λεπτά)

3. Ανάλυση του όρου «σεβασμός» - συνδέεται με την αυτενέργεια;

Ποιος είναι ο ορισμός του όρου «σεβασμός»; Αφιερώστε 10 λεπτά και συζητήστε το παραπάνω θέμα σε μικρές ομάδες, έπειτα αφιερώστε 10 λεπτά και συζητήστε το με όλη την τάξη. (20 λεπτά)

4. Σκεφτείτε τις δεξιότητες και τον τρόπο σκέψης που χρειάζεται ένας άνθρωπος για να αποκτήσει την ικανότητα ανάληψης ευθυνών. Χρησιμοποιήστε την εικόνα στην παρουσίαση PowerPoint για να ξεκινήσετε μια συζήτηση για διάφορα πρόσωπα που δρουν με ή χωρίς την ικανότητα ανάληψης ευθυνών. Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να σκεφτούν αν είναι καλό να υπάρχει η ικανότητα ανάληψης ευθυνών και αν ναι γιατί; (10 λεπτά)

5. Δραστηριότητα με Εξωγήινο - η δραστηριότητα σχεδιάστηκε για τη διερεύνηση των ηθικών αξιών των νέων και την ενθάρρυνση του αναστοχασμού. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αξιοποιηθεί ως εισαγωγή στη συνάντηση αν ανταποκρίνεται στις ανάγκες των συμμετεχόντων/ουσών.

Ερωτήσεις προς τους εκπαιδευόμενους:

«Φανταστείτε ότι περπατάτε στον δρόμο και ξαφνικά εμφανίζεται μπροστά σας ένας εξωγήινος, ο οποίος σας κάνει την εξής ερώτηση:

Ποιος είναι ο σκοπός των ανθρώπων;»

Τι κάνετε;

Οι απαντήσεις μπορεί να ποικίλουν από «Θα τον έκανα μαύρο στο ξύλο που πετάχτηκε έτσι μπροστά μου» μέχρι «Θα το έβαζα στα πόδια».

Επιμένετε στην ερώτηση, ακόμα και αν η απάντηση που δόθηκε είχε να κάνει με τον ξυλοδαρμό του εξωγήινου. Τελικά, οι εκπαιδευόμενοι αναφέρουν κάποιες ενδιαφέρουσες απαντήσεις, τις οποίες θα μπορούσατε να αναλύσετε όσον αφορά στην ικανότητα αυτενέργειας, δίνοντας τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν ενεργά για τη ζωή και τις ηθικές αξίες. (10-15 λεπτά)

6. Ολοκλήρωση της συνάντησης εστιάζοντας στα θετικά σημεία της συνάντησης. Στόχος είναι η ενεργοποίηση της σκέψης τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το τέλος της συνάντησης. Οπότε, η συνάντηση μπορεί να μην καλύψει όλον τον προβλεπόμενο χρόνο. (5 λεπτά)

Πόροι

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- [Παράρτημα 1.2](#) Παρουσίαση PowerPoint σχετικά με τη δομή της εκπαιδευτικής συνάντησης, η οποία συμπεριλαμβάνει ερωτήσεις για συζήτηση στην τάξη.

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- [Παράρτημα 1.2](#) Παρουσίαση PowerPoint σχετικά με τη δομή της εκπαιδευτικής συνάντησης, η οποία συμπεριλαμβάνει ερωτήσεις για συζήτηση στην τάξη. Περιλαμβάνει επίσης την ερώτηση για τη δραστηριότητα με τον εξωγήινο, η οποία μπορεί να παραμείνει σε κοινή θέα καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής συνάντησης. (Τα παραρτήματα οδηγούν στον ίδιο σύνδεσμο για τα powerpoint, οι παρουσιάσεις είναι ίδιες)

Ενότητα 1 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Διαχείριση του εαυτού και των συναισθημάτων μου

Εισαγωγή

Φαίνεται ότι πολλοί νέοι και νέες που έρχονται σε σύγκρουση με το νόμο αντιμετωπίζουν κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες, κυρίως λόγω του ότι δεν αναπτύχθηκαν αυτές οι δεξιότητες στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον. Οι προκλήσεις που θέτει η διαδικασία της αυτορρύθμισης, η οποία περιλαμβάνει τη διαχείριση των συναισθημάτων (όπως ο θυμός) και τον έλεγχο του παρορμητισμού, παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ορίζουν τη συμπεριφορά τους και μπορεί να οδηγήσουν σε σύγκρουση με τον νόμο. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης σημαίνει ότι ο/η νέος/α δείχνει μεγαλύτερη επιθυμία πρόσβασης στη μάθηση και σε άλλες ευκαιρίες, καθώς και αντίσταση σε πιέσεις που μπορεί να φανούν επιζήμιες.

Η διαχείριση των συναισθημάτων αποτελεί μέρος της αυτορρύθμισης. Πρόκειται για μια σημαντική δεξιότητα που βοηθά τους ανθρώπους να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, ώστε να μπορούν να λειτουργήσουν σωστά στο κοινωνικό πλαίσιο. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα συμμετοχής σε ευκαιρίες κατάρτισης. Έρευνες δείχνουν ότι τα συναισθήματα εντείνονται μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον κράτησης και, ως εκ τούτου, η εκμάθηση δεξιοτήτων για τη διαχείρισή τους είναι χρήσιμη τόσο μετά την αποφυλάκιση όσο και κατά τη διάρκεια της κράτησης.

Στόχοι

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

→ Βελτίωση του αυτοελέγχου, τήρηση των κανόνων και επικοινωνία, μέσω παιχνιδιών που σχεδιάστηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος Active Games for Change (AG4C) ειδικά για χρήση σε σωφρονιστικά ιδρύματα.

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- διερεύνηση των συναισθηματικών αντιδράσεων σε διάφορα ερεθίσματα
- επισήμανση των συναισθημάτων
- εντοπισμός μέσω της χρήσης διαφόρων σεναρίων, του πώς οι πρωταγωνιστές/τριες των ιστοριών διαχειρίστηκαν την κατάσταση.

Προτεινόμενη Διάρκεια

Προτείνονται δύο συναντήσεις της μιας ώρας ή μια συνάντηση

Δραστηριότητες

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

1. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του AG4C και εντοπίστε μερικά παιχνίδια που πιστεύετε πως θα είναι χρήσιμα για την ομάδα των εκπαιδευόμενων και τις ανάγκες τους, όσον αφορά στον αυτοέλεγχο. Όπως θα δείτε τα παιχνίδια χωρίζονται σε 3 επίπεδα τα οποία σχεδιάστηκαν για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοελέγχου.
2. Διαλέξτε τα παιχνίδια που επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε. Κάθε παιχνίδι διαθέτει έναν ολοκληρωμένο οδηγό, όπου αναφέρεται ο απαραίτητος εξοπλισμός, καθώς και τρόποι με τους οποίους μπορεί να εμπλουτιστεί.
3. Διατίθεται επίσης ένα βίντεο στο YouTube, το οποίο παρουσιάζει πώς παίζεται το παιχνίδι και τι θα χρειαστείτε γι' αυτό από άποψη εξοπλισμού ή χώρου. Όλα τα παιχνίδια σχεδιάστηκαν έτσι, ώστε να είναι εύκολα στη χρήση.



Προτείνουμε τη χρήση του παιχνιδιού AG4C - Tower of Hanoi, το οποίο αναπτύσσει δεξιότητες αυτοδιαχείρισης. Ωστόσο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε άλλο ταιριάζει στο προφίλ των εκπαιδευόμενων σας.

Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν τις παρουσιάσεις των εκπαιδευτών/τριών, συζήτηση σε ομάδες, συζήτηση με όλη την ομάδα, εργασίες σε ζευγάρια, δραστηριότητες ανεστραμμένης τάξης, παιχνίδι ρόλων, διάλογος, ερευνητική εργασία, βίντεο κλπ. (50 λεπτά)

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

Συμβουλή: Η εισαγωγή σε αυτή την ενότητα είναι σημαντική, καθώς ο αντίκτυπος των συναισθημάτων στη δέσμευση προς τη μάθηση είναι σημαντικός.

1. Ξεκινήστε τη συνεδρία παρουσιάζοντας στους/στις συμμετέχοντες/ουσες μια λίστα με εκφράσεις/εμότζι και ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που εκφράζουν. (5 λεπτά)

2. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν τι τους/τις οδήγησε στο να αποδώσουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα στη συγκεκριμένη έκφραση. Κάτι τέτοιο έχει ως αποτέλεσμα την έκφραση διάφορων απόψεων και ερμηνειών. Μπορεί να υπάρχουν

περισσότερες από μία σωστές απαντήσεις. Αφιερώστε χρόνο στην εξήγηση και στη συζήτηση.

2. **Επέκταση:** Ζητήστε από τους νέους και τις νέες να σκεφτούν τις λέξεις που περιγράφουν αυτά τα συναισθήματα και να τις συνδυάσουν με την κατάλληλη έκφραση προσώπου. Μπορεί να πρόκειται για λέξεις αργκό ή λέξεις στη μητρική γλώσσα. (5 λεπτά)

3. Η επόμενη ενέργεια είναι να ζητήσετε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναφέρουν ποια είναι οι ενδείξεις του κάθε συναισθήματος. Για παράδειγμα, το αίσθημα του άγχους μπορεί να προκαλέσει «πεταλούδες στο στομάχι» ή «τρέμουλο στα πόδια». Ένα πρόσωπο που δείχνει ενθουσιασμό μπορεί να αποτελεί ένδειξη ενεργητικότητας. (10 λεπτά)

4. Αφού νιώσουν άνετα οι συμμετέχοντες/ουσες, διαλέξτε ένα από τα βίντεο που προβάλουν διάφορα σενάρια που προκαλούν έντονα συναισθήματα. Στόχος είναι να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες/ουσες πώς θα ένιωθαν σε αντίστοιχες περιπτώσεις. Πώς θα επηρέαζε τις πράξεις τους το συναίσθημα που τους προκλήθηκε; Στόχος είναι να δημιουργηθεί μια συζήτηση, καθώς και σκέψεις γύρω από τους διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αντιδράσει ένας άνθρωπος, ώστε να προκύψουν καλύτερα αποτελέσματα. (25 λεπτά)

5. Ολοκληρώστε την εκπαιδευτική συνάντηση ζητώντας από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προσπαθήσουν να συγκρατήσουν τα συναισθήματα που θα νιώσουν τις επόμενες μέρες και τον τρόπο με τον οποίο αντέδρασαν. (5 λεπτά)

Πόροι

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- Εξωτερικός Πόρος - Παιχνίδια καρτών, π.χ. Tower of Hanoi
- Εξοπλισμός για το παιχνίδι όπως αναφέρεται σε κάθε κάρτα του παιχνιδιού

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- [Παράρτημα 1.3](#) - Παρουσίαση Powerpoint που συμβάλλει στην οργάνωση της συνάντησης και αποτελείται από όλες τις δραστηριότητες που θα εφαρμοστούν σε αυτή.

- [Παράρτημα 3.1](#) - Κάρτες που αντιστοιχούν σε διάφορα συναισθήματα για την εισαγωγική δραστηριότητα.
- [Παράρτημα 3.2](#) – Κάρτες με φωτογραφίες προσώπων που εκφράζουν διάφορα συναισθήματα.
- Βίντεο:
 - a. Eastenders – Η Λόλα μαθαίνει ότι θα πεθάνει - https://www.youtube.com/watch?v=BKsbLERplbk&ab_channel=EastEndersClips
 - b. Waterloo Road - Η Βίκυ και ο Άγγελος κατονομάζονται και ντροπιάζονται - https://www.youtube.com/watch?v=KqcMRA3bRBU&ab_channel=BBC

Ενότητα 1 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Γνωριμία με τον Εαυτό μου

Εισαγωγή

Ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία που ανέφεραν οι νέοι και νέες ότι χρειάζονται κατά την ανάπτυξη του εκπαιδευτικού περιεχομένου, είναι η δυνατότητα αυτοκριτικής και η κατάλληλη υποστήριξη για την πραγματοποίησή της. Αυτή η εκπαιδευτική συνάντηση, θίγει ένα πολύ ευαίσθητο θέμα, γι' αυτό συνιστάται να εφαρμοστεί σε εκπαιδευόμενους που έχουν ήδη λάβει μέρος σε προηγούμενες συναντήσεις, ώστε να μη νιώσουν αμήχανα.

Στόχοι

→ εξέταση της ιστορίας της ζωής τους. Κάτι τέτοιο πραγματοποιείται αξιοποιώντας διάφορα μέσα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εκπαιδευόμενων, όπως τα καλλιτεχνικά μέσα, η γραφή, η μουσική, το παιχνίδι ρόλων κλπ. ανάλογα με τις δεξιότητες και τις ανάγκες τους.

Σημείωση: Είναι πιθανό κάποιοι/ες από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να αντιμετωπίσουν το θέμα με μεγαλύτερη ευαισθησία, καθώς μπορεί να έρχονται στο μυαλό τους τραυματικές αναμνήσεις ή γεγονότα. Επομένως, ο/η εκπαιδευτής/τρια πρέπει να το λάβει αυτό υπόψη και να μπορεί να κατευθύνει τους εκπαιδευόμενους στις διαθέσιμες υποστηρικτικές υπηρεσίες, αν χρειάζεται.

Προτεινόμενη Διάρκεια

2ωρη εκπαιδευτική συνάντηση που μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη, σχεδιασμός και εφαρμογή της δημιουργικής δραστηριότητας

Δραστηριότητες

Εισαγωγή στην εκπαιδευτική συνάντηση και παρουσίασή της ως μια ευκαιρία διασκέδασης.

1. Μπορείτε να αρχίσετε λέγοντας ότι ένας άνθρωπος θέλει να γράψει ένα βιβλίο, μια ταινία ή να ζωγραφίσει μια εικόνα με βάση εσάς και τη ζωή σας. Ποιος θα ήταν ο καλύτερος τρόπος να γίνει αυτό; Εξηγήστε τους ότι θα μπορούσε να αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη στιγμή της ζωής τους ή να αφορά σε κάτι που επιδιώκουν - στόχος είναι να αναλογιστούν τη ζωή τους γενικότερα. (5 λεπτά)
2. Αυτό θα μπορούσε να διαρκέσει αρκετή ώρα και μπορεί να χρειαστεί να δοθούν κίνητρα, όπως π.χ. να διαλέξουν ένα μέσο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν - στο Παράρτημα 4 αναφέρονται κάποιες ιδέες.
3. Αφού αποφασίσουν το μέσο π.χ. ιστορία, ταινία, εικόνα, τραγούδι, παιχνίδι ρόλων κλπ., αρχίζουν να το επεξεργάζονται. Μερικοί/ες μπορεί να επιλέξουν να ολοκληρώσουν τη διαδικασία σαν εργασία για το σπίτι. Άλλοι/ες μπορεί να μην προθυμοποιούνται να ολοκληρώσουν τη διαδικασία. Δώστε τους τη δυνατότητα να μη συμμετάσχουν και ζητήστε τους να συμπληρώσουν μια άλλη (βαρετή) δραστηριότητα παραμένοντας στην τάξη (αν δεν διακόπτουν το μάθημα). Στην περίπτωση που το διακόπτουν, επιτρέψτε τους να φύγουν από την τάξη, καθώς αυτή η συμπεριφορά μπορεί να είναι αποτέλεσμα του ότι δεν νιώθουν άνετα. Έτσι, το μάθημα θα συνεχιστεί για τους/τις υπόλοιπους/ες. (15 λεπτά)
4. Αφού οι εκπαιδευόμενοι αποφασίσουν πώς θα παρουσιάσουν την ιστορία τους, διασφαλίστε ότι υπάρχει ο απαραίτητος χώρος για να το κάνουν (1,5 ώρα).
5. Προσφέρετε τα απαραίτητα εργαλεία.
6. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να συζητήσετε και να σκεφτείτε τις επιλογές που έκαναν, οι οποίες ενθαρρύνουν την αυτοκριτική.
7. Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις που παρέχονται στο Παράρτημα 2.2, οι οποίες διευκολύνουν αυτή τη διαδικασία.

Πόροι

Εκπαιδευτική συνάντηση (δύο μέρη):

- [Παράρτημα 1.4](#) - Παρουσίαση Powerpoint που συμβάλλει στην οργάνωση της συνάντησης και αποτελείται από όλες τις δραστηριότητες που θα εφαρμοστούν σε αυτή.

- [Παράρτημα 4](#) - Κάρτες που αναφέρουν τις λέξεις
Ταινία/Ιστορία/Τέχνη/Παιχνίδι/Μουσική κλπ.
- Τα απαραίτητα εργαλεία που χρειάζονται ανάλογα με την επιλογή του μέσου,
δηλαδή προϊόντα ζωγραφικής, αίθουσα μουσικής, σημειωματάρια, εξοπλισμός
βιντεοσκόπησης κλπ.
- [Παράρτημα 2.2](#) – Ερωτήσεις αυτοκριτικής

Ενότητα 1 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Λήψη Αποφάσεων

Εισαγωγή

Ο τρόπος σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη αποτελεί σημαντικό στοιχείο της μάθησης και της προόδου. Ένα άτομο που διαθέτει τρόπο σκέψης ο οποίος προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη, είναι πιθανό να πιστεύει ότι η μάθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και ότι συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Αυτά τα άτομα διαθέτουν περισσότερα κίνητρα για μάθηση.

Ένα άτομο που διαθέτει σταθερό τρόπο σκέψης πιστεύει ότι η ικανότητα μάθησης είναι περιορισμένη, συνήθως εγγενής και δεν αλλάζει από ένα σημείο και μετά.

Οι νέοι και νέες που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι χρειάζονταν υποστήριξη σχετικά με την ανάπτυξη των κινήτρων τους και την ανάπτυξη θετικού τρόπου σκέψης που εστιάζει στην προσωπική ανάπτυξη.

Στόχοι

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- κατανόηση του τρόπου σκέψης και καθορισμός του αν είναι σταθερός ή όχι, καθώς και διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους μπορεί να αναπτυχθεί ένας τρόπος σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη
- προσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο η αντίληψη που διαθέτουν τα άτομα διαμορφώνει τα κίνητρά τους.

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- εντοπισμός εργαλείων για την ανάλυση του τρόπου με τον οποίο λήφθηκε η απόφαση σε διάφορα σενάρια και πώς θα μπορούσε να είχε ληφθεί μια καλύτερη απόφαση.
- προσδιορισμός της διαδικασίας λήψης αποφάσεων που ακολουθούν οι εκπαιδευόμενοι - καθώς πρόκειται για μια διαδικασία που συχνά δεν γίνεται συνειδητά.

Προτεινόμενη Διάρκεια

2 συναντήσεις της μιας ώρας

Δραστηριότητες

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

1. Παρουσίαση της ιδέας του τρόπου σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη και του σταθερού τρόπου σκέψης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω βίντεο κινουμένων σχεδίων που βασίζεται στην ιστορία με τον Λαγό και τη Χελώνα.

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=-HSdqyHDDHc&ab_channel=HOMER

(Παράρτημα 1.5)

Κάτι τέτοιο αναδεικνύει στους εκπαιδευόμενους τη σημασία της του τρόπου σκέψης που βασίζεται στην προσωπική ανάπτυξη. (10 λεπτά)

2. Χρησιμοποιήστε την παρουσίαση PowerPoint (Παράρτημα 1.5) για να προσφέρετε έναν ορισμό του τρόπου σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη και του σταθερού τρόπου σκέψης και πως επηρεάζουν την επιτυχία ή όχι στη ζωή.

Χρησιμοποιήστε παραδείγματα ανθρώπων που πέτυχαν λόγω του ότι διαθέτουν έναν τρόπο σκέψης που στοχεύει στην προσωπική ανάπτυξη, παρά τα όσα πίστευαν οι άλλοι άνθρωποι για εκείνους/ες. (10 λεπτά)

3. Προσδιορισμός του τρόπου σκέψης σας

Χρησιμοποιήστε τη φωτοτυπία στο Παράρτημα 5 και θέστε ερωτήσεις στους εκπαιδευόμενους ώστε να τους καθοδηγήσετε στον προσδιορισμό του τρόπου σκέψης τους. Δεν χρειάζεται να μοιραστούν τα αποτελέσματα με την ομάδα, καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει αμηχανία. (10 λεπτά)

4. Πώς θα μπορούσε να αλλάξει ο σταθερός τρόπος σκέψης;

Χρησιμοποιήστε τις δραστηριότητες στο Παράρτημα 6 ώστε να προκύψουν συζητήσεις σχετικά με το πώς μπορεί να αλλάξει ο τρόπος σκέψης. Αυτό που χρειάζεται είναι μόνο ο προβληματισμός και ο εντοπισμός του τρόπου σκέψης μας, καθώς συμβάλλουν στην αλλαγή του. Η δραστηριότητα αυτή στοχεύει στον προβληματισμό των εκπαιδευόμενων σχετικά με τις αποφάσεις τους, καθώς αυτό αποτελεί το πρώτο βήμα για την απόκτηση ενός τρόπου σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη. (10 λεπτά)

5. Σύνδεση μεταξύ του τρόπου σκέψης και των κινήτρων

Πώς αποκτάτε κίνητρο να κάνετε το οτιδήποτε;

Πώς ο θετικός τρόπος σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη μπορεί να βελτιώσει τα κίνητρα;

Θα μπορούσε να προκύψει μια δραστηριότητα που βασίζεται στη συζήτηση ή να μη φτάσετε καν σε αυτό το βήμα. Αν δεν τα καταφέρετε, δεν δημιουργείται κάποιο πρόβλημα, καθώς σημαίνει πως έχετε αξιοποιήσει σωστά τον χρόνο για τη διερεύνηση του τρόπου σκέψης. (10 λεπτά)

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

1. Ξεκινήστε ζητώντας από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν τις αποφάσεις που λαμβάνουν μέσα σε μια ημέρα. Μπορεί να πρόκειται για το τι θα φορέσουν ή τι θα φάνε, μέχρι με ποιους θα γίνουν φίλοι ή τη λήψη μιας σημαντικής απόφασης ζωής. (10 λεπτά)

2. Σκεφτείτε για παράδειγμα μια εύκολη απόφαση, όπως τι θα φάτε για πρωινό. Γράψτε την απόφαση σε ένα κομμάτι χαρτί και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν τι έλαβαν υπόψη πριν αποφασίσουν. Για παράδειγμα, τι έφαγαν για πρωινό την προηγούμενη μέρα, τα συστατικά, τη γεύση, το κόστος, την άνεση κλπ. Το μόνο που χρειάζεται αυτή η διαδικασία είναι σκέψη. Και χρειάζεται την ίδια σκέψη με όλες τις σημαντικές αποφάσεις της ζωής! (10 λεπτά)

3. Μεταφέρετε τη συζήτηση στις «μεγάλες» αποφάσεις. Αυτές οι αποφάσεις μπορεί να μην είχαν τις επιθυμητές συνέπειες, οπότε η διερεύνησή τους χρειάζεται κάποια ευαισθησία.

Μπορεί να χρειαστεί να εφαρμόσετε τη δραστηριότητα σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες θα σκεφτούν μερικές από τις αποφάσεις που έχουν λάβει και τις πτυχές που έλαβαν ή όχι υπόψη.

Θα μπορούσαν να έχουν λάβει καλύτερες αποφάσεις αν είχαν αφιερώσει περισσότερο χρόνο να τις σκεφτούν καλύτερα; (15 λεπτά)

4. Διερεύνηση των δυσκολιών που αντιμετωπίζονται κατά τη λήψη αποφάσεων - Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν μια εύκολη απόφαση, π.χ. αυτή του πρωινού. Τι θα μπορούσε να κάνει δύσκολη αυτή την απόφαση; Σκεφτείτε ιδέες και καταγράψτε τις στον πίνακα.

Οι συμμετέχοντες/ουσες σκέφτονται διάφορες πτυχές όπως η πίεση του χρόνου και των συνομηλίκων, τα χρήματα ή άλλες δυσκολίες που επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Στόχος είναι να δοθεί η δυνατότητα στους/στις συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις πιέσεις που δέχονται κατά τη λήψη αποφάσεων και πώς να τις μειώσουν ή να τις αντιμετωπίσουν.

Χρησιμοποιήστε αυτή τη δραστηριότητα για να εξετάσετε πώς μπορούν να μειωθούν οι πιέσεις και οι δυσκολίες κατά τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Στόχος είναι οι συμμετέχοντες/ουσες να εστιάσουν στη διαδικασία παρά στις αποφάσεις που μπορεί να έχουν λάβει. (20 λεπτά)

Πόροι

1ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- [Παράρτημα 1.5](#) – Παρουσίαση για την οργάνωση της εκπαιδευτικής συνάντησης, η οποία περιλαμβάνει ένα βίντεο στο YouTube που βασίζεται στην ιστορία του λαγού και της χελώνας <https://www.youtube.com/watch?v=-HSdqyHDDHc> - Χρησιμοποιήστε αυτό το βίντεο για να οργανώσετε τη συνάντηση και να παρουσιάσετε τους βασικούς ορισμούς.
- [Παράρτημα 5](#) – Ερωτηματολόγιο που συμβάλλει στον προσδιορισμό του τρόπου σκέψης
- [Παράρτημα 6](#) – Δραστηριότητες για την αλλαγή του σταθερού τρόπου σκέψης

2ο Μέρος της Εκπαιδευτικής Συνάντησης:

- [Παράρτημα 1.5](#) - Παρουσίαση PowerPoint για την οργάνωση της εκπαιδευτικής συνάντησης. Περιέχει όλες τις δραστηριότητες.
- Υλικά 2 - Χαρτί και στυλό
- Υλικά 3 – Πίνακας και στυλό

Ενότητα 2 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: Υγιείς Σχέσεις

Εισαγωγή

Οι σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη των ατόμων. Αυτή η εκπαιδευτική συνεδρία ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν πώς μπορούν να αναπτύξουν και να διατηρήσουν υγιείς σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Δίνεται η ευκαιρία να συζητήσουν σχετικά με τον προσδιορισμό των προσδοκιών και των απαιτήσεων που ενέχονται σε διάφορους τύπους σχέσεων.

Στόχοι

- Προσδιορισμός των προσδοκιών και των απαιτήσεων διάφορων τύπων σχέσεων
- Προσδιορισμός των χαρακτηριστικών των υγιών και μη υγιών σχέσεων
- Αναφορά στρατηγικών που χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη και τη διατήρηση υγιών σχέσεων
- Εντοπισμός παραδειγμάτων υπέρβασης και στρατηγικές θέσπισης ορίων.

Προτεινόμενη Διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Κανόνες

Θέστε κάποιους βασικούς κανόνες για τη διασφάλιση της συμμετοχής και της ασφάλειας όλων των συμμετεχόντων/ουσών στην εκπαιδευτική συνάντηση. Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν κάποιους βασικούς κανόνες της τάξης. Κάτι τέτοιο συμβάλλει στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος. Προτείνετε αλλαγές και οριστικοποιήστε τους κανόνες, οι οποίοι θα παραμείνουν σε κοινή θέα καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής συνάντησης.

Παραδείγματα κανόνων: Εμπιστευτικότητα, Ειλικρίνεια, Σεβασμός, Προσεκτική ακρόαση και αποφυγή της διακοπής του λόγου των άλλων, Ελεύθερη έκφραση των απόψεων,

Αλληλοϋποστήριξη, Αποφυγή των εξαναγκασμών, Προσδιορισμός των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων, Αποφυγή του βιαστικού σχηματισμού γνώμης, Επιθυμία για μάθηση από την εμπειρία των άλλων, Διασκέδαση. (10 λεπτά)

2. Τι είναι μια «σχέση»;

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ορίσουν τον όρο «σχέση».

Μερικά από τα σημεία που πρέπει να επισημανθούν είναι:

- Οι άνθρωποι αρχίζουν να αναπτύσσουν σχέσεις ήδη από τις πρώτες στιγμές της ζωής τους με τους γονείς, τα αδέρφια κλπ.
- Με την πάροδο των χρόνων, δημιουργούνται σχέσεις με γείτονες, συναδέλφους, ερωτικούς/ες συντρόφους, συγκρατούμενους/ες, επόπτες/τριες κλπ.
- Η δημιουργία σχέσεων είναι μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Αναπτύσσουμε σχέσεις με διάφορους ανθρώπους.
- Επικοινωνούμε με πολλούς ανθρώπους καθημερινά, όμως μια σχέση απαιτεί και την ύπαρξη μιας ιδιαίτερης σύνδεσης μεταξύ των προσώπων.
- Μερικοί άνθρωποι δημιουργούν πολλές σχέσεις κατά τη διάρκεια της ζωής τους και διαθέτουν έναν ευρύ κύκλο φίλων, ενώ άλλοι προτιμούν τον στενό κύκλο (10 λεπτά).

Διευκρίνιση! Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να θεωρούν ότι ο όρος «σχέση» συνδέεται μόνο με τα ραντεβού. Εξηγήστε τους διαφορετικούς τύπους σχέσεων και τη σημασία τους για την ανάπτυξη των ανθρώπων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

3. Τα οφέλη των σχέσεων

Στη συνέχεια, εξηγήστε ότι η δημιουργία σχέσεων είναι σημαντική, καθώς οι συνδέσεις που δημιουργούνται με τους άλλους ανθρώπους μας κάνουν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Ένα από τα οφέλη που προσφέρουν οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους είναι ότι έχουμε κάποιον άλλον άνθρωπο να μιλήσουμε για τα προβλήματά μας, γεγονός που μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά.

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναφέρουν ορισμένα από τα οφέλη των σχέσεων. Στη συζήτηση πρέπει να αναφερθούν τα παρακάτω θέματα: Αγάπη, συντροφικότητα, υποστήριξη, ασφάλεια, κοινά ενδιαφέροντα, στοργή, ανταλλαγή προβλημάτων, κάποιος άνθρωπος με τον οποίο διασκεδάζουν μαζί, κλπ. (10 λεπτά).

4. Υγιείς Σχέσεις

Αναφέρετε ότι οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους προσφέρουν σίγουρα κάποια οφέλη, μπορεί όμως να επιφέρουν και αρνητικές επιπτώσεις. Χωρίστε τους συμμετέχοντες/ουσες σε 2 ομάδες με ίσο αριθμό ατόμων και ζητήστε τους να συζητήσουν το θέμα των «υγιών σχέσεων» αναφέροντας ότι όλες οι σχέσεις λαμβάνουν πολλές μορφές από υγιείς μέχρι πολύ προβληματικές και καταχρηστικές.

Αφιερώστε πέντε (5) λεπτά στην ανταλλαγή ιδεών και στην καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων χαρακτηριστικών. Έπειτα, ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις ιδέες της στην υπόλοιπη τάξη, καθώς και να προτείνουν ή να προσθέσουν επιπλέον ιδέες. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να ανατρέξουν στη λίστα για να καταλάβουν αν μια σχέση είναι υγιής.

Στη συζήτηση πρέπει να αναφερθούν τα παρακάτω θέματα:

Υγιείς Σχέσεις	Καταχρηστικές Σχέσεις
Αγάπη	Κακοποίηση (συναισθηματική, σωματική, σεξουαλική)
Ευτυχία	Αίσθημα ότι δεν μπορείς να είσαι ο εαυτός σου
Στοργή	Ζήλια
Εμπιστοσύνη	Έλλειψη εμπιστοσύνης
Αμοιβαίος σεβασμός	Ασέβεια
Φιλία	Φόβος
Υποστήριξη	Έλλειψη κατανόησης
Αποτελεσματική επικοινωνία	Αναποτελεσματική επικοινωνία
Διασκέδαση	Καθόλου διασκέδαση
Ισότητα	Ανισότητα
Φιλία	Εκφοβισμός και εχθρική συμπεριφορά
Αποδοχή	Χειραγώγηση και έλεγχος
Καλοσύνη	Απόδοση ευθυνών
Ειλικρίνεια	Ψέματα
Ανεξαρτησία	Εξάρτηση
...	...

Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε μια συζήτηση θέτοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκαλεί μια υγιής σχέση;
- Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκαλεί μια μη υγιής σχέση;
- Γιατί πιστεύετε ότι κάποιοι άνθρωποι παραμένουν σε καταχρηστικές σχέσεις; (20 λεπτά)

Διευκρίνιση! Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να κάνει τους/τις συμμετέχοντες/ες να αναφέρουν αρνητικές τους εμπειρίες. Προσοχή στη διαχείρισή τους.

5. Διατήρηση των σχέσεων (Πρόκειται για μια δραστηριότητα, μέρος της οποίας μπορεί να εφαρμοστεί σε μια εκπαιδευτική συνεδρία διάρκειας 30 λεπτών. Εάν επιθυμείτε να εφαρμόσετε όλα τα μέρη της δραστηριότητας, μπορείτε να παραβλέψετε κάποιες από τις άλλες προτεινόμενες δραστηριότητες της εκπαιδευτικής συνάντησης)

Αναφέρετε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες τα σημεία στα οποία θα εστιάσετε α. σε σχέσεις με συνομηλίκους, εξηγώντας ότι πρόκειται για φιλίες που δημιουργούνται μεταξύ ατόμων ίδιας ηλικίας και β. σε στρατηγικές διατήρησης αυτών των σχέσεων, οι οποίες αποτελούν μεθόδους που αναπτύσσουμε για να πετύχουμε αυτόν τον στόχο.

Έπειτα αναφέρετε τις δύο στρατηγικές

(1). Δημιουργία ευχάριστων και θετικών σχέσεων,

(2). Υποστήριξη των φίλων στα δύσκολα

και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες να αναφέρουν τι καταλαβαίνουν για αυτές.

Με την ολοκλήρωση της συζήτησης, αναφέρετε μερικές στρατηγικές που σχετίζονται με (1). τη δημιουργία ευχάριστων σχέσεων. Μπορείτε να σημειώσετε ορισμένες λέξεις-κλειδιά. Παραδείγματα:

1. Αναγνώριση της αξίας του άλλου ατόμου: μερικές φορές γνωρίζουμε τους φίλους μας τόσο καιρό, ώστε ξεχνάμε να τους δείξουμε και να τους εκφράσουμε την εκτίμησή μας. Προσπαθήστε να ευχαριστείτε τα φιλικά σας πρόσωπα όταν κάνουν κάτι για εσάς ή όταν σας στέκονται σε μια δύσκολη φάση της ζωής σας.

2. Δείξτε το ενδιαφέρον σας: αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δίνετε προσοχή σε όσα σας λένε τα φιλικά σας πρόσωπα σχετικά με κάτι που συμβαίνει στη ζωή τους. Μια καλή σχέση βασίζεται στην επικοινωνία. Όταν δίνουμε προσοχή στα λεγόμενα ενός ανθρώπου, τον κάνουμε να αισθάνεται ότι τον καταλαβαίνουμε και τον νοιαζόμαστε. Αν ο/η φίλος/η σας συμμετέχει σε μια δραστηριότητα που του/της αρέσει, προσπαθήστε να αφιερώσετε λίγο χρόνο σε αυτό.

3. Οικοδόμηση εμπιστοσύνης: κρατήστε τις υποσχέσεις σας και τα μυστικά που σας εκμυστηρεύονται και μην εμπλέκεστε σε κουτσομπολιά για τον/την φίλο/η σας, καθώς μπορεί να πληγώσουν τα συναισθήματά του/της και να βλάψουν τη σχέση σας.

4. Διασκεδάστε μαζί: κάνετε μαζί πράγματα που σας αρέσουν. Κάνετε μια νέα δραστηριότητα μαζί.

Έπειτα, αναφέρετε μερικές στρατηγικές που σχετίζονται με (2). Την υποστήριξη των φίλων στα δύσκολα. Μπορείτε να σημειώσετε μερικές λέξεις κλειδιά. Παραδείγματα:

1. Αλληλοϋποστήριξη: μερικές φορές οι φίλοι μας μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα στη ζωή τους και είναι στο χέρι μας να προσφέρουμε υποστήριξη όταν έχουν ανάγκη να μιλήσουν σε κάποιον. Μπορείτε επίσης να αποσπάσετε την προσοχή τους από τα προβλήματά τους, κάνοντας κάτι που τους αρέσει μαζί.

2. Ενθάρρυνση: να λέτε καλά λόγια μεταξύ σας για να διατηρήσετε τα κίνητρά σας.

3. Συμβολή στην εύρεση λύσεων στα προβλήματα: Εάν γνωρίζετε ότι ο/η φίλος/η σας αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα, προσφερθείτε να βοηθήσετε.

4. Διαχειριστείτε ψύχραιμα τις διαφωνίες: Όταν βρίσκεστε σε διαφωνία με τον/την φίλη σας, μην υψώνετε τον τόνο της φωνής σας. Φερθείτε ψύχραιμα και συζητήστε τα προβλήματά σας ακούγοντας και την πλευρά του/της φίλου/ης σας. Να δείχνετε σεβασμό ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της επίλυσης των διαφωνιών. Ζητήστε συγγνώμη αν καταλάβατε ότι είχατε άδικο.

Υπάρχουν κάποιες συμπεριφορές που καλό θα ήταν να αποφεύγουμε αν θέλουμε να διατηρήσουμε μια υγιή σχέση. Αυτές είναι:

1. Πίεση: άσκηση πίεσης σε ένα άτομο ώστε να κάνει κάτι που δεν επιθυμεί.
2. Προσβλητικά λόγια και πράξεις που κάνουν το άλλο άτομο να αισθάνεται άσχημα για τον εαυτό του.
3. Αδιαφορία: να μην δίνετε προσοχή όταν ο/η φίλος/η φίλη σας σας μιλάει ή να μην τον/την συμπεριλαμβάνετε στην καθημερινότητά σας.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να επιλέξουν μία από τις στρατηγικές που συζητήθηκαν (π.χ. "συμβολή στην εύρεση λύσεων στα προβλήματα") και να σκεφτούν έναν τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να βοηθήσουν τον/την φίλο/η τους να βρει λύση στο πρόβλημά του/της ή αν το έχουν ήδη κάνει στο παρελθόν, να εξηγήσουν με ποιον τρόπο το έκαναν. Μπορούν να σημειώσουν τη στρατηγική και το παράδειγμα σε ένα φύλλο χαρτί. Έπειτα η ομάδα μοιράζεται τα παραδείγματα και σκέφτεται νέα.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να εντοπίσουν και να καταγράψουν σε ένα άλλο χαρτί 5 στρατηγικές που ήδη χρησιμοποιούν για να διατηρήσουν τις φιλίες τους με άλλους ανθρώπους και να εργαστούν σε ζευγάρια για να εντοπίσουν αν έχουν επιλέξει παρόμοιες στρατηγικές.

Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, κάθε ζευγάρι επιλέγει μία από τις στρατηγικές και προετοιμάζει ένα μονόλεπτο σενάριο, όπου περιγράφεται μια κατάσταση στην οποία χρησιμοποιείται ή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η εν λόγω στρατηγική. Οι εθελοντές/τριες παρουσιάζουν το σενάριο στην υπόλοιπη ομάδα μέσω ενός παιχνιδιού ρόλων. Ρωτήστε γιατί αποφάσισαν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη στρατηγική και αν τη χρησιμοποιούν συχνά. (30 λεπτά)

6. Θέσπιση ορίων

Στόχος της δραστηριότητας είναι να συζητηθεί η σημασία θέσπισης και σεβασμού των ορίων, ώστε να προκύψουν υγιείς σχέσεις. Είτε πρόκειται για οικογενειακή, φιλική ή ρομαντική σχέση, μια υγιής σχέση βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και αυτό προϋποθέτει τον σεβασμό τόσο των σωματικών, όσο και των συναισθηματικών ορίων του άλλου ατόμου. Τα προσωπικά όρια διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και διαμορφώνονται ανάλογα με διάφορους παράγοντες, όπως ο πολιτισμός, η θρησκεία, οι εμπειρίες και η προσωπικότητα.

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να χωριστούν σε δύο (2) ομάδες και δώστε τους 15 λεπτά να σκεφτούν ένα σενάριο στο οποίο ένα άτομο ξεπερνάει τα όρια του άλλου και να χωρίσουν τους ρόλους και ύστερα να το παρουσιάσουν με τη βοήθειά σας. Πρέπει να προσέξετε τα στερεότυπα κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται άβολα και να τα αντιμετωπίσετε άμεσα με ψυχραιμία και σεβασμό. Το σενάριο μπορεί να βασίζεται σε πραγματικές εμπειρίες. Στο τέλος, οι ομάδες παρουσιάζουν το σενάριο τους σε ολόκληρη την τάξη.

Διευκρίνιση! Πρέπει να υπενθυμίσετε τους βασικούς κανόνες της τάξης και τη σημασία του να αισθάνονται άνετα οι συμμετέχοντες/ουσες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Πριν την παρουσίαση των σεναρίων, εξηγείτε ότι το κοινό συμμετέχει ενεργά, παρατηρώντας τις στιγμές υπέρβασης των ορίων ή τον τρόπο θέσπισης των ορίων και πώς η γλώσσα του σώματος και/ή ο τόνος της φωνής επηρεάζουν τη διαδικασία κλπ.

Η αναφορά των βασικών σημείων κάθε σεναρίου είναι απαραίτητη. Ρωτήστε το άτομο που στο σενάριο φαίνεται να ξεπερνάει τα όρια, «Πώς ένιωσες όταν είπες...;» και το άτομο που θεσπίζει τα όρια «Πώς ένιωσες όταν είπες...;». Ζητήστε από τους υπόλοιπους/ες συμμετέχοντες/ουσες να αναφέρουν τις παρατηρήσεις τους. Ποια ήταν η στιγμή που το άτομο συνειδητοποίησε την ύπαρξη ορίων; Τι συνέβαλε σε αυτό; Αν κάποιος/α από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες πιστεύει ότι θα μπορούσε κάποιος να διαχειριστεί διαφορετικά την κατάσταση, ζητήστε του/της να παρουσιάσει το σενάριο. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες/ουσες να έρθουν σε επαφή με διάφορους τρόπους πετυχημένης θέσπισης ορίων.

Χρησιμοποιώντας την τεχνική θεάτρου φόρουμ, οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν τη δυνατότητα να φωνάξουν "Παύση!" σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, να πλησιάσουν τους/τις "ερμηνευτές/τριες", να χτυπήσουν τον ώμο τους και να αλλάξουν θέση μαζί τους, ώστε να παρουσιάσουν κάτι με διαφορετικό τρόπο. Αυτό επιτρέπει την παρουσίαση διάφορων απόψεων και ενδεχομένων. (30 λεπτά)

7. Ανακεφαλαίωση

Όλοι οι άνθρωποι αξίζουν να βρίσκονται σε υγιείς σχέσεις και υπάρχουν διάφορες πτυχές που μπορούν να βελτιωθούν στις σχέσεις μας, ακόμη και στο πλαίσιο της φυλακής. Οι στρατηγικές αυτές βοηθούν τους/τις κρατούμενους/ες τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον μετά την αποφυλάκισή τους. Πραγματοποιείται μια συζήτηση γύρω από τις εμπειρίες που αποκόμισαν οι συμμετέχοντες/ούσες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής συνάντησης και μοιράζονται τις σκέψεις τους στην τάξη. (5 λεπτά)

Πόροι

Πίνακας παρουσιάσεων

Παρουσίαση PowerPoint ([Παράρτημα 2.1](#))

Σημειώσεις post-it

Πίνακας παρουσιάσεων

Στυλό

Χαρτί

Βιβλίο εργασιών

Ενότητα 2 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Οικογενειακοί δεσμοί

Εισαγωγή

Η πρώτη εμπειρία των ανθρώπων σχετικά με τη δημιουργία σχέσεων επιτυγχάνεται μέσω της οικογένειας. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η ενότητα αυτή εστιάζει στις οικογενειακές σχέσεις και στην σημασία τους για τη δημιουργία όλων των υπόλοιπων σχέσεων στη ζωή ενός ανθρώπου, καθώς και στη συμβολή τους ως παράγοντα αποφυγής και αποχής από την παραβατικότητα. Έτσι, η ενότητα αυτή παρέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τα οικογενειακά ζητήματα που θα βοηθήσουν τους/τις νεαρούς/ες κρατούμενους/ες και τις οικογένειές τους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που ενέχει η στέρηση της ελευθερίας και η κράτηση.

Στόχοι

- ❑ Προσδιορισμός του ρόλου της οικογένειας στη δημιουργία υγιών σχέσεων.
- ❑ Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζουν τις υπόλοιπες σχέσεις.
- ❑ Προσδιορισμός των χαρακτηριστικών των υγιών σχέσεων.
- ❑ Ανάπτυξη στρατηγικών για τη διατήρηση υγιών οικογενειακών σχέσεων.

Προτεινόμενη Διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Κανόνες

Υπενθυμίστε τους βασικούς κανόνες για τη διασφάλιση της συμμετοχής και της ασφάλειας όλων των συμμετεχόντων/ουσών στην εκπαιδευτική συνάντηση. Αν οι συμμετέχοντες/ουσες επιθυμούν να γίνουν προσθήκες ή τροποποιήσεις ανάλογα με την εμπειρία τους από τις προηγούμενες συναντήσεις, είναι η κατάλληλη στιγμή να τις κάνουν (5 λεπτά).

2. Τα πρόσωπα της «οικογένειας»

Παρουσιάζετε τις παρακάτω ερωτήσεις και ζητάτε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να τις απαντήσουν σε ένα φύλλο χαρτί.

- Τι σημαίνει «οικογένεια»;
- Ποια άτομα θεωρείτε οικογένεια;
- Με ποιο άτομο της οικογένειας έχετε πιο στενή σχέση;
- Ποιοι είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία υγιών οικογενειακών σχέσεων;
- Τι κάνουν τα μέλη της οικογένειας για να αλληλοϋποστηριχτούν;

Έπειτα, οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται τις απαντήσεις τους. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια ενθαρρύνει μια συζήτηση και τονίζει το γεγονός ότι ο ορισμός της λέξης «οικογένεια», καθώς και των διαφόρων τύπων οικογένειας είναι δύσκολος. Τονίζει επίσης ότι οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μην βλέπουν συχνά ή και καθόλου τα μέλη της οικογένειάς τους, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ τους (15 λεπτά).

3. Τι είναι για εμένα η οικογένεια;

Προετοιμασία των συμμετεχόντων/ουσών για την επόμενη δραστηριότητα εξηγώντας ότι θα προσπαθήσουν να προσδιορίσουν τη σημασία της οικογένειάς τους για τους/τις ίδιους/ες, καθώς και τις σχέσεις τους με την οικογένεια.

Μοιράστε τα εργαλεία ζωγραφικής στους/στις συμμετέχοντες/ουσες και δώστε τους 15 λεπτά για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα ακολουθώντας τις οδηγίες σας. Μπορεί να χρειαστεί να ζωγραφίσετε το δικό σας πορτρέτο καθώς εξηγείτε τη διαδικασία ώστε να την κατανοήσουν.

«Στη μέση του φύλλου, σχεδιάστε έναν κύκλο, οποίος αναπαριστά τον εαυτό σας και χρωματίστε τον. Γράψτε το όνομά σας στον κύκλο.

Προσθέστε μερικά τρίγωνα γύρω από τον κύκλο, τα οποία αναπαριστούν τα διάφορα μέλη της οικογένειας. Προσθέστε τα ονόματα των ατόμων της οικογένειας και τη σχέση

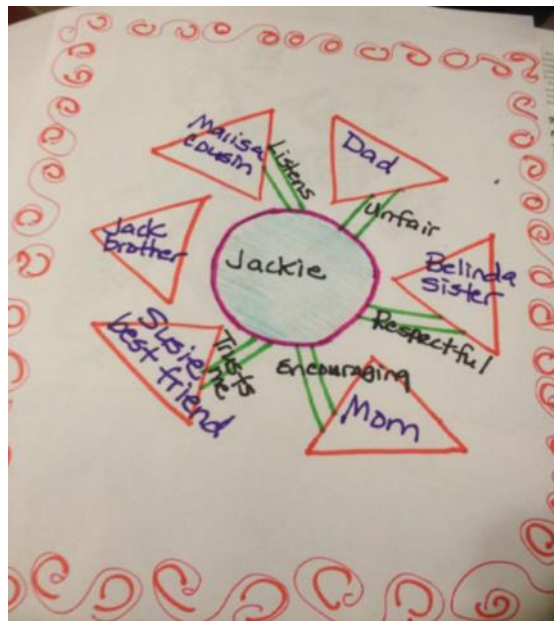
τους μαζί σας. Συμπεριλάβετε όλα τα άτομα που θεωρείτε μέλη της οικογένειάς σας. Πρόκειται για άτομα που αποτελούν μέρος της ζωής σας και την επηρεάζουν με κάποιο τρόπο. Μπορεί να σας συνδέει εξ αίματος ή εξ αγχιστείας συγγένεια ή και όχι.

Αφού ολοκληρώσετε το σχέδιό σας, σχεδιάστε γραμμές ώστε να συνδέσετε τον προσωπικό σας κύκλο με δύο ή τρία άτομα της οικογένειάς σας. Αυτές οι συνδετικές γραμμές αναπαριστούν τους πιο σημαντικούς οικογενειακούς δεσμούς για εσάς.

Περιγράψτε τους υπόλοιπους σημαντικούς οικογενειακούς δεσμούς. Χρησιμοποιήστε σύμβολα, χρώματα, λέξεις, εικόνες ή οποιονδήποτε άλλο τρόπο επιθυμείτε για να περιγράψετε τα συναισθήματά σας για τα μέλη της οικογένειας. Για παράδειγμα, αν νιώθετε ότι η μητέρα σας είναι υποστηρικτική, σημειώστε το στον χώρο ανάμεσα σε εσάς και εκείνη. Αφού τελειώσετε, σχεδιάστε ένα κάδρο γύρω από το πορτρέτο. Διακοσμήστε το με όποιο τρόπο επιθυμείτε.

Στη συνέχεια, παρουσιάστε το πορτρέτο της οικογένειάς σας και εξηγήστε το.

Παράδειγμα:



(Πηγή: Building Healthy Family Relationships, Texas Education Agency, 2014)

Ζητήστε από την ομάδα να εντοπίσει ένα ή δύο παραδείγματα σχέσεων στην οικογένεια με βάση τα στοιχεία του πορτραίτου και, όταν τελειώσει ο χρόνος, ζητήστε από κάποιους/ες εθελοντές/τριες να μοιραστούν το οικογενειακό τους "πορτραίτο" περιγράφοντας τα μέλη της οικογένειάς τους και εξηγώντας τη φύση μιας ή δύο σχέσεών τους. Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση με όλη την ομάδα.

Σε περίπτωση που υπάρχουν γονείς στην ομάδα, πρέπει να τονίσετε πώς οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζουν την ανατροφή των παιδιών, ιδιαίτερα αν αποτελούν μέρος της «ομάδας ανατροφής» (όλα τα άτομα που ανήκουν στην οικογένεια και συμβάλλουν στη φροντίδα και την ανατροφή των παιδιών). Η ομάδα ανατροφής μπορεί να περιλαμβάνει τον/την άλλο γονέα, τους γονείς ή τον παππού και τη γιαγιά, τα αδέρφια, τους φίλους, τους γείτονες και οποιοδήποτε άλλο άτομο συμμετέχει στην ανατροφή του παιδιού. Η ύπαρξη μιας υποστηρικτικής ομάδας ανατροφής προσφέρει ένα καλό παράδειγμα για τα παιδιά και βοηθά στο να νιώθουν ασφάλεια και αγάπη. Όπως το περιβάλλον ενός δέντρου επηρεάζει την ανάπτυξή του, έτσι και η ομάδα ανατροφής επηρεάζει την ανάπτυξη του παιδιού (30 λεπτά).

4. Δημιουργία Υγιών Οικογενειακών Σχέσεων

Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες το αντικείμενο της προηγούμενης συνάντησης σχετικά με τις υγιείς σχέσεις αναφέροντας ότι η σημερινή εστιάζει στις υγιείς οικογενειακές σχέσεις. Γράφετε στον πίνακα "Χαρακτηριστικά μιας υγιούς οικογενειακής σχέσης" καθώς και την ερώτηση που ακολουθεί και οι συμμετέχοντες/ουσες τα αντιγράφουν στα βιβλία εργασίας τους (ή σε ένα φύλλο χαρτί) και τα απαντούν σε δεκαπέντε (15) λεπτά σε ζευγάρια ή ομάδες. Εναλλακτικά, μπορείτε να μοιράσετε το υλικό στο Παράρτημα (2.2.1), όπου οι συμμετέχοντες/ουσες σημειώνουν τις απαντήσεις τους.

Τα χαρακτηριστικά αυτά μπορεί να είναι τα εξής: διαμοιρασμός των πόρων και των υποχρεώσεων, επιβεβαίωση και υποστήριξη, σεβασμός, αγάπη, προσοχή, ενίσχυση της αίσθησης ασφάλειας του ατόμου, συμμετοχή στη ζωή του άλλου, το να δείχνει εμπράκτως την υποστήριξη, ενδιαφέρον για τη μέρα του άλλου, κοινός χρόνος μαζί, εκτίμηση, το να λέει ευχαριστώ, στοργή, ενδιαφέρον για τα όσα λέει το άλλο άτομο, επίλυση των προβλημάτων από κοινού, συγχώρεση, εμπιστοσύνη, ανοιχτή επικοινωνία, αίσθηση του χιούμορ, διαμοιρασμός των ευθυνών, οικογενειακές συνήθειες και παραδόσεις κλπ. Ακολουθεί συζήτηση με ολόκληρη την ομάδα (30 λεπτά).

5. Στρατηγικές για την Ανάπτυξη Υγιών Οικογενειακών Σχέσεων

Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά που εντοπίστηκαν και τις προσωπικές τους οικογενειακές σχέσεις, οι συμμετέχοντες/ουσες εξετάζουν και πάλι το πορτρέτο που δημιούργησαν και αφιερώνουν 15 λεπτά, δουλεύοντας σε ομάδες ή ατομικά, για να καταγράψουν μερικές στρατηγικές διατήρησης υγιών σχέσεων με τα άτομα της οικογένειας. Πρέπει να αναφέρουν τουλάχιστον τρεις στρατηγικές που εφαρμόζουν στις σχέσεις τους με τα άτομα της οικογένειάς τους, τις οποίες μπορούν να σημειώσουν στο ίδιο φύλλο χαρτί με το πορτρέτο γύρω από κάθε τρίγωνο. Στο τέλος, εθελοντές/τριες παρουσιάζουν κάποιες στρατηγικές (20 λεπτά).

6. Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το θέμα της σημερινής συζήτησης, λαμβάνοντας υπόψη τι έμαθαν από το σημερινό μάθημα και πώς μπορεί να τους/τις επωφελήσει στο μέλλον.

Πόροι

Πίνακας παρουσιάσεων

Παρουσίαση PowerPoint ([Παράρτημα 2.2](#))

Φωτοτυπία: Χαρακτηριστικά των υγιών οικογενειακών σχέσεων ([Παράρτημα 2.2.1](#))

Στυλό

Χαρτί

Βιβλίο εργασιών

Ξυλομπογιές

Ενότητα 2 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Αποτελεσματική επικοινωνία

Εισαγωγή

Η επικοινωνία αποτελεί το πρώτο βήμα για τη δημιουργία οποιασδήποτε μορφής σχέσης και το θεμέλιο της αλληλεπίδρασής μας με τους άλλους ανθρώπους. Πρόκειται για μια διαδικασία που αφορά τουλάχιστον δύο άτομα, έναν πομπό και έναν δέκτη, που ανταλλάσσουν πληροφορίες μέσω της γλώσσας ή συμβόλων. Μπορεί να είναι ένα χαμόγελο, μια χειραψία, μια λέξη, ένα αντίο, ένα νεύμα ή μια συζήτηση. Ο πομπός μεταδίδει το μήνυμα στον δέκτη μέσω ενός επικοινωνιακού μέσου, και στη συνέχεια ο δέκτης αποκωδικοποιεί το μήνυμα και το σχολιάζει. Η επικοινωνία θεωρείται επιτυχημένη όταν το άτομο που αποδέχεται το μήνυμα το ερμηνεύει και το κατανοεί με τον τρόπο που επιθυμούσε ο πομπός. Αποτελεσματική θεωρείται η επικοινωνία κατά την οποία κάθε άτομο που εμπλέκεται στη διαδικασία υιοθετεί τον σωστό τρόπο επικοινωνίας ανάλογα με την περίπτωση. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι σημαντική για την ενδυνάμωση και την ανάπτυξη των ανθρώπων, ιδιαίτερα για αυτούς που αντιμετωπίζουν δύσκολες συνθήκες, καθώς μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας αισθάνονται ότι υπάρχουν άτομα που τους/τις ακούς και τους/τις νοιάζονται. Ωστόσο, οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους και αυτές οι διαφορές προκαλούν προβλήματα στην επικοινωνία.

Σε αυτή την εκπαιδευτική συνάντηση οι συμμετέχοντες/ουσες θα κατανοήσουν τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας και θα αναπτύξουν σχετικές δεξιότητες, οι οποίες θα ευνοήσουν τις σχέσεις τόσο κατά τη διάρκεια της κράτησης όσο και μετά την αποφυλάκισή τους.

Στόχοι

- Συζήτηση σχετικά με τη σημασία της επικοινωνίας στη δημιουργία σχέσεων με άλλους ανθρώπους
- Αναγνώριση της σημασίας της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
- Καταγραφή των πρακτικών που ΠΡΕΠΕΙ και ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να ακολουθεί κάποιος για την επίτευξη της αποτελεσματικής επικοινωνίας

Προτεινόμενη Διάρκεια

2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Κανόνες

Υπενθυμίζετε τους βασικούς κανόνες για τη διασφάλιση της συμμετοχής και της ασφάλειας όλων των συμμετεχόντων/ουσών στην εκπαιδευτική συνάντηση. Αν οι συμμετέχοντες/ουσες επιθυμούν να γίνουν προσθήκες ή τροποποιήσεις ανάλογα με την εμπειρία τους από τις προηγούμενες συναντήσεις, είναι η κατάλληλη στιγμή να τις κάνουν (5 λεπτά).

2. Σχέδιο/περπάτημα με κλειστά μάτια (Μπορείτε να επιλέξετε μία από αυτές τις δύο δραστηριότητες ως σύντομη εισαγωγή)

Σχέδιο με κλειστά μάτια: Χωρίζετε την ομάδα σε ζευγάρια, όπου ένας/μία εκ των δύο μιλά και ο/η άλλος/η ακούει. Χωρίς να βλέπει ο/η ακροατής/τρια, δώστε στον/στην ομιλητή/τρια μια εικόνα με διάφορα γεωμετρικά σχήματα (θα βρείτε ένα παράδειγμα στο παράρτημα 2.3.1). Ο/Η ομιλητής/τρια πρέπει να περιγράψει την εικόνα στον ακροατή/τρια, ο/η οποίος/α δεν επιτρέπεται να μιλήσει. Αφού ο/η ακροατής/τρια τελειώσει το σχέδιο, συγκρίνετε την προσπάθεια με την αρχική εικόνα. Η επικοινωνία έχει να κάνει με τη δημιουργία στρατηγικών αλληλοκατανόησης. Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα αυτή ως μια εισαγωγή για να συζητήσετε πώς οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες στην καθημερινότητά τους. Τονίστε πως ένα άτομο μπορεί να παρερμηνεύσει τις ασαφείς οδηγίες και πως η δραστηριότητα θα είχε άλλα αποτελέσματα αν ο/η δέκτης μπορούσε να θέσει ερωτήσεις.

ή

Περπάτημα με κλειστά μάτια: Σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της επικοινωνίας μεταξύ δύο ατόμων.

Πετάξτε στο περίγραμμα ενός μεγάλου χώρου τριάντα (30) μπάλες από χαρτί και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να επιλέξουν ένα άτομο που θα έχει δεμένα μάτια. Το άτομο που έχει δεμένα τα μάτια βρίσκεται στη μία άκρη του χώρου πρέπει να φτάσει στην απέναντι με την καθοδήγηση ενός άλλου ατόμου χωρίς να ακουμπήσει τις μπάλες. Ένα άτομο αναλαμβάνει να μετρήσει τις μπάλες που ακουμπάει το άτομο με δεμένα μάτια κατά τη διάρκεια της διαδρομής.

Το άτομο με δεμένα μάτια θα φτάσει από τη μία άκρη στην άλλη ακολουθώντας τα μηνύματα που θα λάβει από το άτομο που κατευθύνει. Επαναλάβετε τη διαδικασία, αλλά αυτή τη φορά ζητήστε από τους/τις υπόλοιπους/ες συμμετέχοντες/ουσες να μιλήσουν στο άτομο που έχει κλειστά μάτια βοηθώντας το να κινηθεί στον χώρο με τις μπάλες. Θα παρατηρήσετε ότι αυτή τη φορά, γίνεται ακόμη πιο δύσκολο για το άτομο με τα κλειστά μάτια να περπατήσει, λόγω του πλήθους μηνυμάτων που λαμβάνει.

Ζητήστε από το άτομο με κλειστά μάτια να αναφέρει πόσο εύκολο ήταν να αποφύγει τις μπάλες όταν κατευθυνόταν από ένα άτομο και πόσο δύσκολο ήταν όταν κατευθυνόταν από περισσότερα άτομα ταυτόχρονα. Πιθανώς να αναφέρει ότι ήταν πιο εύκολο να κινηθεί όταν η επικοινωνία πραγματοποιούνταν μεταξύ δύο ατόμων και ότι έγινε δυσκολότερη όταν άρχισαν να κατευθύνουν περισσότεροι άνθρωποι (15 λεπτά).

3. Η σημασία της γλώσσας του σώματος

Η δραστηριότητα αυτή συμβάλλει στην κατανόηση της σημασίας της γλώσσας του σώματος και στην ανάπτυξη αντίστοιχων δεξιοτήτων.

Ενημερώστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ότι θα τους δοθούν οδηγίες και ότι πρέπει να τις ακολουθήσουν όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Οι οδηγίες είναι οι εξής:

- Ακουμπήστε το χέρι στη μύτη σας.
- Χειροκροτήστε.
- Σηκωθείτε.
- Αγγίξτε τον ώμο σας.
- Καθίστε κάτω.
- Χτυπήστε το πόδι σας.
- Σταυρώστε τα χέρια σας.
- Ακουμπήστε το χέρι στο στόμα σας (αλλά ενώ δίνετε αυτή την εντολή, αγγίξτε της μύτη σας).

Ρωτήστε αν παρατήρησαν το λάθος στο τέλος. Συζητήστε πώς αναδεικνύεται μέσω αυτού του λάθους η σημασία της γλώσσας του σώματος και πώς επηρεάζει την επικοινωνία περισσότερο από τις λέξεις. Καθοδηγήστε τη συζήτηση γύρω από το πώς η γλώσσα του σώματος επηρεάζει την κατανόηση και τις αντιδράσεις μας. Ενισχύει τα όσα ακούμε ή επηρεάζει την προφορική επικοινωνία που λαμβάνουμε. Όσο πιο καλά γνωρίζουμε το τι ακριβώς συμβαίνει, τόσο καλύτερη γίνεται η επικοινωνία μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι μηνύματα δίνουμε με τη γλώσσα του σώματός μας ώστε να διασφαλίσουμε ότι επικοινωνούμε τα μηνύματα που επιθυμούμε. Εξίσου σημαντικό είναι να παρατηρούμε και να κατανοούμε τη γλώσσα του σώματος των συνομιλητών/τριών μας. (10 λεπτά)

4. Πρωτοσέλιδο

Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε ομάδες των 4-5 ατόμων και αναθέστε σε ένα άτομο να έχει τον ρόλο του παρατηρητή/τριας σε κάθε ομάδα, χωρίς να γνωστοποιήσετε στους υπόλοιπους ποιος είναι ο ρόλος του ατόμου αυτού.

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συνεργαστούν ώστε να δημιουργήσουν ένα πρωτοσέλιδο για την εφημερίδα που εκδίδεται από το σωφρονιστικό ίδρυμα, το οποίο θα περιλαμβάνει τα εξής: τίτλος της εφημερίδας, σχέδιο της σελίδας, τίτλος των άρθρων που θα περιλαμβάνει, μια διαφήμιση, σύντομη περιγραφή μιας μεγάλης εκδήλωσης. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια δίνει 1 ώρα στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν ένα εξώφυλλο για την εφημερίδα.

Αφού δώσετε τις οδηγίες στην ομάδα, το άτομο που παρατηρεί λαμβάνει ένα φύλλο στο οποίο αναφέρονται διάφορες πρακτικές που πρέπει ή δεν πρέπει να πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας (Παράρτημα 2.3.2). Το άτομο αυτό, πρέπει να παρατηρήσει αυτές τις πρακτικές στην ομάδα και μπορεί επίσης να προσθέσει οποιεσδήποτε άλλες παρατηρήσεις. Εξηγήστε στο άτομο που παρατηρεί ότι πρέπει να κρατήσει σημειώσεις χωρίς να αποκαλύψει τον ρόλο του/της.

Κάθε ομάδα αναθέτει σε ένα μέλος την παρουσίαση του εξωφύλλου της εφημερίδας. Στο τέλος της δραστηριότητας, το άτομο που παρατηρεί εξηγεί ποιος ήταν ο ρόλος του/της και μοιράζεται τις παρατηρήσεις με την υπόλοιπη ομάδα.

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναφέρουν τις σκέψεις τους και ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία των επικοινωνιακών δεξιοτήτων κατά την εργασία σε ομάδες προς την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Τι ΠΡΕΠΕΙ να συμβαίνει κατά την επικοινωνία:

- Ενεργή ακρόαση
- Προσοχή στον/στη συνομιλητή/τρια
- Διατήρηση της οπτικής επαφής
- Ερωτήσεις
- Ευγενικοί τρόποι
- Ήρεμος τόνος στη φωνή χωρίς εκνευρισμό
- Σαφήνεια
- Αποδοχή εποικοδομητικού σχολιασμού
-

Τι ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να συμβαίνει κατά την επικοινωνία:

- Διακοπές του λόγου
- Αναφορά σε άσχετα θέματα
- Πολυπλοκότητα του μηνύματος
- Ύψωση του τόνου της φωνής και φωνές
- Γρήγορη ομιλία
- Κριτική και απόδοση ευθυνών
- Εξαναγκασμός ή απειλές
- Κοροϊδία

- Υποθέσεις για την κατανόηση του νοήματος
- Γρήγορη εξαγωγή συμπερασμάτων
- Παροχή συμβουλών όταν δεν έχει ζητηθεί
- Αρνητική γλώσσα του σώματος

(80 λεπτά)

1. Ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το θέμα της σημερινής συζήτησης, λαμβάνοντας υπόψη τι έμαθαν από το σημερινό μάθημα και πώς μπορεί να τους/τις επωφελήσει στο μέλλον.

Πόροι

Πίνακας παρουσιάσεων

Παρουσίαση PowerPoint ([Παράρτημα 2.3](#))

Στυλό

Χαρτί

Βιβλίο εργασιών

Ξυλομπογιές

Εικόνες γεωμετρικών σχημάτων ([Παράρτημα 2.3.1](#))

Χάρτινε μπάλες

Κορδέλα, κομμάτι υφάσματος

Κορδέλα

Χαρτί εφημερίδας

Φύλλο εργασίας για το άτομο που παρατηρεί [\(Παράρτημα 2.3.2\)](#)

Ενότητα 2 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Διαχείριση θυμού

Εισαγωγή

Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα θέλουμε, συχνά προκαλείται απογοήτευση και θυμός. Αν και μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε ότι ο θυμός έρχεται από το πουθενά και «εκρήγνυται», δεν είναι ακριβώς αυτό που συμβαίνει. Ο θυμός συσσωρεύεται σταδιακά και αν δεν το προσέξουμε, μπορεί να ξεσπάσουμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Μπορεί επίσης να κρύβει και άλλα συναισθήματα, όπως το αίσθημα αδυναμίας, η απελπισία ή το αίσθημα θλίψης ή φόβου. Επομένως, μπορεί να αποτελεί αποτέλεσμα πολλών συναισθημάτων και σκέψεων και μπορεί τελικά να γίνει συνήθεια. Σε κάθε περίπτωση, ο θυμός αποτελεί ένα υγιές στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης, το οποίο δεν μπορούμε να αποφύγουμε. Ταυτόχρονα, αν δεν εντοπίσουμε την πηγή του θυμού μας, ο θυμός εξακολουθεί να υπάρχει. Επομένως, ο θυμός είναι κάτι που πρέπει να διαχειριζόμαστε και να εκφράζουμε κατάλληλα, διαφορετικά μπορεί να επηρεάσει την υγεία μας και να εκφραστεί με αρνητικό και βίαιο τρόπο (π.χ. επιθετικότητα).

Στόχοι

- Προσδιορισμός των άλλων συναισθημάτων που λαμβάνουν τη μορφή θυμού
- Αναφορά των φάσεων του κύκλου του θυμού
- Ανάπτυξη στρατηγικών αποτελεσματικής διαχείρισης του θυμού

Προτεινόμενη Διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Κανόνες

Υπενθυμίζετε τους βασικούς κανόνες για τη διασφάλιση της συμμετοχής και της ασφάλειας όλων των συμμετεχόντων/ουσών στην εκπαιδευτική συνάντηση. Αν οι συμμετέχοντες/ουσες επιθυμούν να γίνουν προσθήκες ή τροποποιήσεις ανάλογα με την

εμπειρία τους από τις προηγούμενες συναντήσεις, είναι οι κατάλληλη στιγμή να τις κάνουν (5 λεπτά).

2. Το παγόβουνο του θυμού

Παρουσιάστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες το θέμα της εκπαιδευτικής συνάντησης: Αρχίστε με την εξής ερώτηση: «Ποια συναισθήματα μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα οι άνθρωποι και ποια πρέπει να κρατούν για τον εαυτό τους;»

Έπειτα ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ορίσουν τι είναι ο θυμός. Εξηγήστε ότι ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που παίρνει τη μορφή ενός απλού εκνευρισμού μέχρι έντονης οργής. Συχνά συγχέεται με την επιθετικότητα, η οποία αφορά σε οποιαδήποτε συμπεριφορά αποσκοπεί στην πρόκληση βλάβης. Ο θυμός είναι ένα φυσικό συναίσθημα που προκαλεί προβλήματα όταν κάποιος το νιώθει πολύ έντονα, πολύ συχνά ή το εκφράζει με λάθος τρόπο.

Ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με τους παράγοντες που οδηγούν σε συναισθήματα θυμού και έπειτα εξηγήστε ότι όταν εκφράζεται ο θυμός μπορεί να κρύβονται κι άλλα συναισθήματα, όπως η θλίψη, ο φόβος ή η ενοχή. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να κάνουν τους ανθρώπους να νιώθουν ευάλωτοι/ες ή μπορεί να μη διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να τα διαχειρίζονται αποτελεσματικά.

Στη συνέχεια παρουσιάστε το παγόβουνο θυμού (Παράρτημα 2.4.1) που απεικονίζει αυτή την ιδέα και μοιράστε μερικά post-it (αυτοκόλλητα σημειωματάρια). Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν καταστάσεις στις οποίες ένιωσαν θυμό και να προσπαθήσουν να προσδιορίσουν τα κρυμμένα τους συναισθήματα πίσω από τον θυμό. Οι συμμετέχοντες/ουσες αναφέρουν ένα συναίσθημα σε ένα χαρτάκι και το τοποθετούν στο παγόβουνο (25 λεπτά).

3. Ο Κύκλος του Θυμού

Ένα επεισόδιο θυμού μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελείται από τρεις φάσεις: α. συγκέντρωση των συναισθημάτων (γεγονός που πυροδοτεί τα συναισθήματα, αρνητικές σκέψεις), β. έκρηξη (συναισθηματική αντίδραση, σωματικά συμπτώματα) και γ. συνέπειες (συμπεριφορική αντίδραση). Αυτές οι τρεις φάσεις αποτελούν τον κύκλο του θυμού. Όμως ο θυμός δεν αποτελεί μεμονωμένο περιστατικό. Μπορεί να πρόκειται για συνήθεια - συχνή αντίδραση σε διάφορες καταστάσεις, που μερικές φορές εκφράζεται επιθετικά και επιφέρει αρνητικές συνέπειες. Η συνήθεια του θυμού μπορεί να σταματήσει αν εντοπιστούν τα περιστατικά και οι συνθήκες που τον προκαλούν, καθώς

και οι συνέπειες που επιφέρει. Κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαιδευτικής συνάντησης, οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν πώς λειτουργεί ο κύκλος του θυμού και να σκεφτούν στρατηγικές ελέγχου που μπορούν να αποτρέψουν τη μετατροπή του σε συνήθεια.

Παρουσιάστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες τον κύκλο του θυμού αναφέροντας κάθε στάδιο στον πίνακα. Εξηγήστε τα στάδια και δώστε από ένα παράδειγμα (Παράρτημα 2.4.2).

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα παίρνει ένα ζάρι. Πρέπει να σκεφτούν μέσα σε δύο λεπτά ένα σχετικό παράδειγμα, για κάθε αριθμό λαμβάνοντας υπόψη τις παρακάτω υποδείξεις και να το σημειώσουν σε ένα post-it. Όταν ολοκληρώσουν τη διαδικασία, το κολλούν στον πίνακα ανακοινώσεων κάτω από το αντίστοιχο θέμα.

1 = Παράδειγμα ενός γεγονότος που πυροδοτεί τα συναισθήματα θυμού

2 = Παράδειγμα αρνητικών σκέψεων

3 = Παράδειγμα συναισθηματικής αντίδρασης

4 = Παράδειγμα σωματικού συμπτώματος

5 = Παράδειγμα συμπεριφορικής αντίδρασης

6 = Ένα οποιοδήποτε παράδειγμα

Στη συνέχεια, παρουσιάστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες το Ημερολόγιο Θυμού, εξηγώντας ότι στόχος του ημερολογίου είναι να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση του θυμού τους.

Μοιράστε ένα αντίγραφο του πίνακα (Παράρτημα 2.4.3) και εξηγήστε πώς να τον συμπληρώσουν.

- Ο θυμός μπορεί να ποικίλει από το αίσθημα εκνευρισμού έως την έντονη οργή. Όταν αισθάνεστε θυμό, σημειώστε το γεγονός, ανεξάρτητα από το πόσο ήπιο είναι το συναίσθημα.

- Σημειώστε τι προκάλεσε το θυμό σας, τα συναισθήματά σας, τα συμπτώματα του θυμού στο σώμα σας, τις σκέψεις σας και τις πράξεις σας, καθώς και τις συνέπειες του γεγονότος, τόσο τις βραχυπρόθεσμες όσο και τις μακροπρόθεσμες (Παράρτημα 2.4.3)(50 λεπτά)

4. Αντιμετώπιση του θυμού

Πρέπει να διαχειρίζεστε προσεκτικά τον θυμό ή την απογοήτευση, ώστε να μην καταστραφούν οι σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους. Εκτός από την κατανόηση του θυμού, πρέπει να αναπτυχθεί ένα σύνολο στρατηγικών για την αποτελεσματική διαχείριση του θυμού.

Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες/ουσες κάποιες «δεξιότητες αντιμετώπισης» και ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με τους διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του θυμού. (Παρουσίαση Powerpoint - Παράρτημα 2.4) (35 λεπτά).

5. Ανακεφαλαίωση

Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το θέμα της σημερινής συζήτησης, λαμβάνοντας υπόψη τι έμαθαν από τη σημερινή συνάντηση και πώς μπορεί να τους/τις επωφελήσει στο μέλλον. (5 λεπτά)

Πόροι

Πίνακας παρουσιάσεων

Παρουσίαση PowerPoint ([Παράρτημα 2.4](#))

Στυλό

Χαρτί

Βιβλίο εργασιών

Παγόβουνο του Θυμού ([Παράρτημα 2.4.1](#))

Ζάρια

Φύλλο εργασίας για το ημερολόγιο θυμού ([Παράρτημα 2.4.3](#))

Φωτοτυπία: Ο κύκλος του Θυμού ([Παράρτημα 2.4.2](#))

Ενότητα 2 – Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Επίλυση διαφορών

Εισαγωγή

Οι συγκρούσεις σε μια σχέση είναι φυσιολογικές και απαραίτητες. Συμβαίνουν συχνά στην καθημερινότητα και ο τρόπος διαχείρισής τους καθορίζει αν το αποτέλεσμα θα είναι θετικό ή αρνητικό. Στα κινέζικα, η λέξη «σύγκρουση» αποδίδεται μέσω ενός συνδυασμού της λέξης «κίνδυνος» και της λέξης «ευκαιρία». Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι διαφορές και οι συγκρούσεις είναι σαν τη φωτιά - χρησιμοποιούνται για να μας κρατάνε ζεστασιά, αλλά αν ξεφύγουν από τον έλεγχο μπορούν να προκαλέσουν ζημιά. Όταν αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις αποτελεσματικά, μπορούμε να παρατηρήσουμε τις θετικές πτυχές τους - μπορούμε να μάθουμε πολλά για τον εαυτό μας και τους άλλους, να βελτιώσουμε τις ικανότητές μας στην επίλυση προβλημάτων, ακόμη και να έρθουμε πιο κοντά με τους άλλους ανθρώπους. Διαφορετικά, κλιμακώνονται και μπορεί να οδηγήσουν σε σωματική ή/και συναισθηματική βία. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αποκτηθούν γνώσεις σχετικά με την αντιμετώπιση των συγκρούσεων και τον σωστό τρόπο αντίδρασης.

Στόχοι

- Καταγραφή των θετικών και των αρνητικών πτυχών των συγκρούσεων.
- Παραδείγματα μη βίαιης επικοινωνίας.
- Εφαρμογή εργαλείων αποφασιστικής επικοινωνίας στην επίλυση συγκρούσεων και διαφορών.

Προτεινόμενη Διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Κανόνες

Υπενθυμίζετε τους βασικούς κανόνες για τη διασφάλιση της συμμετοχής και της ασφάλειας όλων των συμμετεχόντων/ουσών στην εκπαιδευτική συνάντηση. Αν οι συμμετέχοντες/ουσες επιθυμούν να γίνουν προσθήκες ή τροποποιήσεις ανάλογα με την εμπειρία τους από τις προηγούμενες συναντήσεις, είναι οι κατάλληλη στιγμή να τις κάνουν (5 λεπτά).

2. Εισαγωγή στην επίλυση διαφορών

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναφέρουν λέξεις που σχετίζονται με τις συγκρούσεις και σημειώστε τις στον πίνακα. Οι λέξεις με αρνητικό νόημα βρίσκονται σε μία στήλη και οι λέξεις με θετικό σε μια άλλη. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί αρχικά να μην αναγνωρίζουν τις θετικές πτυχές των συγκρούσεων, οπότε αυτός θα μπορούσε να είναι ένας καλός τρόπος να αναφερθούν κάποια από τα οφέλη τους (ευκαιρία για αλλαγή, ανανέωση των σχέσεων, προσωπική ανάπτυξη κλπ.).

Εξηγήστε ότι οι συγκρούσεις είναι μέρος της ζωής μας και μπορεί να είναι καλές ή κακές ανάλογα με τον τρόπο που τις αντιμετωπίζουμε. Κάθε φορά που αλληλεπιδρούμε με έναν άνθρωπο υπάρχει πιθανότητα σύγκρουσης, καθώς οι ανάγκες και οι προσδοκίες των ανθρώπων μπορεί να διαφέρουν. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι συγκρούσεων, καθώς και πολλοί τρόποι να τις διαχειριστούμε. Μπορεί να συμβεί μεταξύ ανθρώπων, εντός ομάδων, μεταξύ ομάδων αλλά μπορεί να αποτελέσει και εσωτερική διαδικασία του ίδιου του ατόμου, καθώς σύγκρουση μπορούμε να νιώσουμε και με τον ίδιο μας τον εαυτό (25 λεπτά).

3. Μη βίαιη επικοινωνία

Εξηγήστε ότι ένας από τους πιο συχνούς λόγους που οδηγεί σε συγκρούσεις είναι ότι δεν αφιερώνουμε χρόνο για να ακούσουμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες του άλλου ατόμου και να δημιουργήσουμε μια σύνδεση.

Γράψτε τη λέξη «συναισθήματα» στον πίνακα, μοιραστείτε μερικά post-it και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν τα συναισθήματα που νιώθουν όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες τους, αναφέροντας ένα παράδειγμα. Μερικές απαντήσεις που μπορεί να δοθούν είναι οι εξής: έκπληξη, ευγνωμοσύνη, σιγουριά, ενέργεια, χαρά, έμπνευση, αισιοδοξία, ανακούφιση, συγκίνηση, άνεση, προθυμία, ικανοποίηση, ευχαρίστηση, θέληση, ζήλος, ενθουσιασμός, περηφάνια, κίνητρο, εμπιστοσύνη.

Στη συνέχεια, καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να καταγράψουν τα συναισθήματά τους όταν οι ανάγκες τους δεν ικανοποιούνται. Παραδείγματα: θυμός, ανησυχία,

σύγχυση, απογοήτευση, στενοχώρια, αναστάτωση, απελπισία, εκνευρισμός, νεύρα, προβληματισμός, λύπη, ενόχληση, άγχος, αποθάρρυνση, κατάθλιψη, αμηχανία, ανικανότητα, μοναξιά, μοναχικότητα, απροθυμία.

Ο τροχός των συναισθημάτων συμβάλλει στη διευκόλυνση των συμμετεχόντων/ουσών στην αναγνώριση των συναισθημάτων τους (Παράρτημα 2.5.1).

Παρουσιάστε το φύλλο με τη λίστα των "αναγκών" (Αέρας, Τροφή, Νερό, Ξεκούραση, Καταφύγιο, Αποδοχή, Εκτίμηση, Αγάπη, Σεβασμός, Εμπιστοσύνη, Ζεστασιά, Ομορφιά, Αρμονία, Εκπλήρωση των επιθυμιών, Άσκηση, Νόημα, Αυτοεκτίμηση) και ρωτήστε αν οι συμμετέχοντες/ουσες επιθυμούν να προσθέσουν κάτι. Μπορείτε να αναφερθείτε στην ιεραρχία των αναγκών του Maslow.

Αναφέρετε τις λέξεις Παρατήρηση, Συναισθήματα, Ανάγκες, Αιτήματα και εξηγήστε ότι η μη βίαιη επικοινωνία βασίζεται σε αυτές τις έννοιες. Η μη βίαιη επικοινωνία χρησιμοποιείται για να εκφραστούμε με λιγότερο απειλητικό τρόπο, γεγονός που συμβάλλει στην κατανόηση των άλλων.

Εξηγήστε ότι οι παρατηρήσεις δεν αποτελούν κριτική ή αξιολόγηση. Αναφέρετε ως παράδειγμα: 1. Ο φίλος μου είναι τόσο ηλίθιος και 2. Ο φίλος μου λέει πολλά ψέματα. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μαντέψουν ποια πρόταση είναι παρατήρηση και ποια είναι κριτική. Αναφέρετε ότι είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση του ρόλου που διαδραματίζουμε στη δημιουργία συγκρούσεων - αν κρίνουμε τους άλλους ανθρώπους, μπορεί να κρατήσουν αμυντική στάση και να μην επιθυμούν να ακούσουν τις ανάγκες μας, ενώ αν άλλοι κρίνουν εμάς, τότε είναι πιθανό ότι δεν θα ακούσουμε τους άλλους.

Έτσι, αντί να πούμε: «Ο φίλος μου είναι τόσο ηλίθιος», θα μπορούσαμε να πούμε: «Αισθάνομαι απογοήτευση όταν μου λες ψέματα, επειδή έχω ανάγκη να σε εμπιστευτώ. Θα ήθελα να αρχίσεις να μου λες την αλήθεια».

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να δώσουν ένα παράδειγμα διαλόγου σχετικά με το πώς αντιμετώπισαν μια σύγκρουση κριτικής / αξιολόγησης. Για κάθε παράδειγμα που αναφέρουν, ζητήστε να το αντικαταστήσουν με μια εναλλακτική λύση που βασίζεται σε παρατηρήσεις/ συναισθήματα/ ανάγκες/ αιτήματα.

Αναφέρετε ότι μπορεί να είναι αμήχανο στην αρχή - όμως γίνεται ευκολότερο με την πάροδο του χρόνου (60 λεπτά).

4. Αντιμετώπιση των συγκρούσεων

Η «αντίδραση φυγής ή μάχης» μπορεί να πηγάζει από μέσα μας, καθώς συχνά νιώθουμε ότι η απάντηση σε μια σύγκρουση είναι ο καυγός (επιθετικότητα) ή με φυγή (παθητικότητα). Από την άλλη πλευρά, μπορούμε να επιλέξουμε να αντιμετωπίσουμε μια σύγκρουση με σεβασμό προς τον εαυτό μας και τους άλλους.

Εξηγήστε ότι η αντιμετώπιση των συγκρούσεων είναι κάτι που μαθαίνουμε να κάνουμε εμπειρικά. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε κατά τη διάρκεια επίλυσης συγκρούσεων, δύσκολων συζητήσεων ή καταστάσεων:

α. Ηρεμήστε και πάρτε μια βαθιά ανάσα. β. Ακούστε με προσοχή και προσπαθήστε να κατανοήσετε την άποψη του άλλου ανθρώπου χωρίς να κρίνετε ή να κάνετε υποθέσεις. Εξετάστε τι χρειάζεστε και οι δύο. γ. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και μιλήστε με βάση τη δική σας οπτική γωνία. δ. Δείξτε κατανόηση και προσπαθήστε να καταλάβετε πώς αισθάνεται το άλλο άτομο και ε. Σκεφτείτε λύσεις και καταλήξτε από κοινού σε κάποιες που συμφέρουν και τα δύο μέρη. Λάβετε υπόψη ότι είστε υπεύθυνοι/ες μόνο για τον εαυτό σας και αλλάξτε τον τρόπο με τον οποίο αντιδράτε σε κάθε περίπτωση.

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε δύο ομάδες και εξετάζουν ένα υποθετικό σενάριο σύγκρουσης. Διαβάζουν το σενάριο και σκέφτονται πώς θα το αντιμετώπιζαν περιγράφοντας τα βήματα. Στη συνέχεια μοιράζονται τις σκέψεις τους με την υπόλοιπη ομάδα ή, αν υπάρχει χρόνος, παίζουν το σενάριο σε ρόλους (25 λεπτά).

5. Ανακεφαλαίωση

Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το θέμα της σημερινής συζήτησης, λαμβάνοντας υπόψη τι έμαθαν από τη σημερινή συνάντηση και πώς μπορεί να τους/τις επωφελήσει στο μέλλον. (5 λεπτά)

Πόροι

Πίνακας παρουσιάσεων

Παρουσίαση PowerPoint ([Παράρτημα 2.5](#))

Φωτοτυπία: Τροχός των συναισθημάτων ([Παράρτημα 2.5.1](#))

Στυλό

Χαρτί

Βιβλίο εργασιών

Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: Οικονομική διαχείριση

Εισαγωγή

Για την επίτευξη της ανεξαρτητοποίησης στη ζωή είναι σημαντικό να υπάρχει η ικανότητα σωστής οικονομικής διαχείρισης. Ο προϋπολογισμός και η διαχείριση των χρημάτων είναι από τα βασικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι/ες κρατούμενοι/ες. Πολλοί/ες αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διαχείριση των οικονομικών τους, επομένως ο χρηματοοικονομικός αλφαριθμητισμός θεωρείται εξαιρετικά σημαντικός για αυτή την ομάδα στόχο. Ο προϋπολογισμός ορίζεται ως «η ικανότητα ενός ατόμου να υιοθετεί μια προληπτική προσέγγιση όσον αφορά στη διαχείριση των χρημάτων του ή της επιχείρησής στην οποία εργάζεται. Οι δεξιότητες διαχείρισης του προϋπολογισμού περιλαμβάνουν τη συνειδητή λήψη αποφάσεων σχετικά με την κατανομή των χρημάτων έτσι ώστε οι δαπάνες να μην υπερβαίνουν τα έσοδα». Επομένως, ο οικονομικός αλφαριθμητισμός συνδέεται με τις οριζόντιες δεξιότητες, οι οποίες περιλαμβάνουν την ικανότητα να θέτουν στόχους, να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις, να σκέφτονται κριτικά και να έχουν αυτογνωσία.

Η εκπαιδευτική συνάντηση επικεντρώνεται στις πρακτικές πτυχές της οικονομικής διαχείρισης.

Στόχοι

- Εξοικείωση με τα θέματα της ενότητας
- Προσδιορισμός και ιεράρχηση των προσωπικών οικονομικών στόχων
- Κατανόηση της σημασίας του σχεδιασμού του προϋπολογισμού
- Εξοικείωση με τα εργαλεία και τις μεθόδους για τη δημιουργία ενός σχεδίου προϋπολογισμού
- Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο η αποταμίευση επηρεάζει την οικονομική ευημερία

Προτεινόμενη Διάρκεια

2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Παρουσίαση των δεξιοτήτων ζωής, των στόχων και του περιεχομένου της ενότητας 3.
2. Ενθάρρυνση μιας συζήτησης σχετικά με τον ρόλο των χρημάτων και καταγραφή των απαντήσεων στον πίνακα: πώς ξοδεύουν συνήθως τα χρήματα; ποια ήταν η τελευταία αγορά που έκαναν και τι τους οδήγησε σε αυτή την απόφαση; Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της ανάγκης και της επιθυμίας; Ποιους στόχους έχουν στη ζωή τους και πώς τα χρήματα θα βοηθήσουν στην επίτευξη αυτών των στόχων; (15 λεπτά)
3. Χωρίστε δύο στήλες στον πίνακα γράφοντας ανάγκες και επιθυμίες και ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να προσθέσουν τουλάχιστον 5 post-it, τα οποία θα αναφέρονται στις ανάγκες τους και 5 στις επιθυμίες τους. Στη συνέχεια διαβάζετε τις απαντήσεις και ενθαρρύνετε μια συζήτηση για τη διαφορά μεταξύ αναγκών και επιθυμιών. Οι ανάγκες είναι πράγματα που χρειάζεται να έχουμε. Οι θεμελιώδεις ανάγκες είναι 5: σπίτι, τροφή και νερό, υγειονομική περίθαλψη και προϊόντα υγιεινής, ρούχα που είναι άνετα και κατάλληλα για κάθε εποχή. Επιθυμίες είναι τα πράγματα που θέλουμε να έχουμε πέρα από τις βασικές μας ανάγκες. (15 λεπτά)
4. Σημειώστε στον πίνακα ανακοινώσεων «σταθερά έξοδα» και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν κάποια έξοδα που παραμένουν ίδια και σταθερά (π.χ. ενοίκιο, αυτοκίνητο, λογαριασμοί κλπ.) - στη συνέχεια πραγματοποιήστε την ίδια διαδικασία για τα «ευέλικτα έξοδα» που είναι συχνά έξοδα που αλλάζουν σε κόστος (π.χ. ρούχα, φαγητό) - και με τα «προαιρετικά έξοδα» που οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν αν θα ξοδέψουν (επιθυμίες) (π.χ. διασκέδαση, φαγητό έξω κλπ.).
5. Παρουσίαση της επόμενης δραστηριότητας: Διαχείριση του εισοδήματος (Παράρτημα). Κάθε συμμετέχοντας/ουσα έχει στη διάθεσή του/της να διαχειριστεί το εισόδημα των 1000 €. Δίνεται μια λίστα με στοιχεία δαπανών και το κόστος τους και πρέπει να επιλέξουν ποιες δαπάνες θα κάνουν και ποιες θα αφήσουν εκτός χωρίς να υπερβούν τον προϋπολογισμό των 1000 ευρώ. Δίνονται 15- 20 λεπτά για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Στη συνέχεια ο καθένας/μία από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες διαβάζει τη λίστα του/της και εσείς ζητάτε να αναφέρουν τους λόγους για τους οποίους έκαναν αυτές τις επιλογές προσπαθώντας να επισημάνετε τυχόν λάθη (π.χ. αν ξεχάσουν κάποια πάγια έξοδα ή να αποταμιεύσουν) (30 λεπτά) (30 λεπτά).

6. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με τον προϋπολογισμό: τι σημαίνει προϋπολογισμός; Συνηθίζετε να σχεδιάζετε τον προϋπολογισμό σας; Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να σχεδιάζετε τον προϋπολογισμό; Δίνετε έναν ορισμό του προϋπολογισμού, όπως ο παρακάτω: «Προϋπολογισμός είναι ένα σχέδιο για να ξοδεύετε τα χρήματά σας με βάση τα έσοδα και τα έξοδά σας. Επιτρέπει τον εκ των προτέρων προγραμματισμό προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά χρήματα να ξοδέψετε τόσο για τα πράγματα που χρειάζεστε όσο και για τα πράγματα που επιθυμείτε». (10 λεπτά)

7. Παρουσίαση του εργαλείου κατάρτισης του προϋπολογισμού (Παράρτημα). Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να: επιλέξουν μια περίοδο κατάρτισης προϋπολογισμού, να εκτιμήσουν τα έσοδα (πηγές εσόδων και ποσά αν είναι περισσότερα από ένα), να εκτιμήσουν τα έξοδά τους (λίστα εξόδων), να εκτιμήσουν το σύνολο των εξόδων. Τέλος, πρέπει να συγκρίνουν τα έσοδα και τα έξοδα. Έχουν στη διάθεσή τους 15-20 λεπτά για να ολοκληρώσουν την εργασία. Στη συνέχεια, συζητήστε το αποτέλεσμα και δώστε συμβουλές για το πώς να διασφαλίσουν την ισορροπία: π.χ. ιεράρχηση των εξόδων και αναβολή κάποιων - προσπάθεια αποταμίευσης χρημάτων. (15 λεπτά)

8. Ανακεφαλαίωση: Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τη γνώμη τους για την εκπαιδευτική συνάντηση: τι έμαθαν - τι τους/τις ενδιέφερε περισσότερο - έχουν προτάσεις για τις μελλοντικές συνεδρίες; (10 λεπτά)

Πόροι

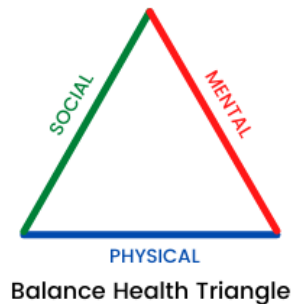
- Παρουσίαση Powerpoint σχετικά με την Οικονομική Διαχείριση ([Παράρτημα 3.1](#))
- Διαχείριση των Εσόδων ([Παράρτημα 3.1.1](#))
- Εργαλείο Προϋπολογισμού ([Παράρτημα 3.1.2](#))
- Φωτοτυπίες των Παραρτημάτων
- Χαρτάκια σημειώσεων (post-it) και στυλό
- Φύλλα χαρτί
- Πίνακας παρουσιάσεων

- Μαρκαδόροι

Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Ψυχική και σωματική υγεία

Εισαγωγή

Η υγεία διακρίνεται σε πολλές πτυχές. Όταν σκεφτόμαστε την υγεία, το σώμα μας είναι το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλες συνιστώσες που είναι εξίσου σημαντικές και συνυφασμένες με τη σωματική υγεία: η ψυχική και η κοινωνική υγεία. Αυτές οι τρεις πτυχές (Σωματική, Ψυχική και Κοινωνική) αποτελούν το Τρίγωνο της Υγείας.



Η σωματική υγεία εξαρτάται από τις συνήθειες ενός ατόμου που αφορούν στον ύπνο, τη διατροφή και την υγιεινή. Η ψυχική υγεία αφορά στην ικανότητα αντιμετώπισης του άγχους και διατήρησης μιας θετικής στάσης απέναντι στη ζωή. Η κοινωνική υγεία αφορά στην ικανότητα δημιουργίας θετικών σχέσεων με συνομηλίκους. Αυτές οι τρεις πλευρές εξαρτώνται η μία από την άλλη και συχνά η έμφαση σε μία από αυτές μπορεί να είναι ευεργετική και για τις άλλες.

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στην ψυχική και σωματική υγεία, καθώς η κοινωνική υγεία αποτελεί το θέμα της ενότητας 2.

Στόχοι

- Κατανόηση της σύνδεσης μεταξύ των τύπων υγείας
- Γνώσεις σχετικά με τη διατήρηση της καλής σωματικής και ψυχικής υγείας
- Συζήτηση και κατάρριψη των ταμπού γύρω από την ψυχική υγεία

→ Στοχοθεσία και υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής όσον αφορά στη σωματική υγεία

Προτεινόμενη Διάρκεια

2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με την υγεία και καταγράψτε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών στον πίνακα. Τι σημαίνει να είσαι υγιής; Πόσοι τύποι υγείας πιστεύετε ότι υπάρχουν; Τι είναι η ψυχική υγεία; Με ποιον τρόπο φροντίζετε τη σωματική σας υγεία; Πιστεύετε ότι ακολουθείτε μια αρκετά υγιεινή διατροφή; Ασκείστε; Γιατί είναι σημαντική η άσκηση; (10 λεπτά)
2. Παρουσιάστε το τρίγωνο της υγείας και τις σχέσεις μεταξύ των διαφόρων πτυχών και επιτρέψτε σχετικές ερωτήσεις. (10 λεπτά)
3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να συντάξουν μια λίστα με τουλάχιστον 5 υγιεινές συνήθειες ο καθένας/μία και στη συνέχεια να παρουσιάσουν τη λίστα τους στην τάξη. Στη συνέχεια παρουσιάστε κάποιες υγιεινές συνήθειες κάνοντας συνδέσεις με αυτές που ήδη ανέφεραν και επιτρέψτε τις ερωτήσεις (20 λεπτά).
4. Χρησιμοποιώντας τον πίνακα παρουσιάσεων σκεφτείτε μαζί με τους/τις συμμετέχοντες/ουσες ασκήσεις γυμναστικής που μπορούν να εφαρμόσουν (1) σε εσωτερικούς και (2) σε εξωτερικούς χώρους. Στη συνέχεια ενθαρρύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το είδος της άσκησης που τους αρέσει να κάνουν. Γιατί τους αρέσει; Πώς τους/τις βοηθά να είναι πιο υγιείς; (20 λεπτά).
5. Παρουσιάστε τις ασκήσεις γυμναστικής και τις κάρτες ActiveGames4Change. Επιτρέψτε τις ερωτήσεις. (15 λεπτά)
6. Εφαρμόστε μία από τις δραστηριότητες ActiveGames4Change (διαλέξτε με βάση το υλικό και τον διαθέσιμο χώρο) και στη συνέχεια ενθαρρύνετε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις αναστοχασμού στο κάτω μέρος της κάρτας. <https://www.activegames4change.org/ag4c-resources.html> (20 λεπτά)
7. Παρουσιάστε την έννοια της ψυχικής υγείας και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με το τι ισχύει και τι όχι για την ψυχική υγεία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό στο Παράρτημα το οποίο

σχετίζεται με το τι ισχύει και τι όχι για την ψυχική υγεία και να ζητήσετε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν το θέμα ατομικά ή σε ομάδες. Τέλος, συζητήστε τις απαντήσεις που δόθηκαν. (15 λεπτά)

8. Ανακεφαλαίωση: Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τη γνώμη τους για την εκπαιδευτική συνάντηση: τι έμαθαν - τι τους/τις ενδιέφερε περισσότερο - έχουν προτάσεις για τις μελλοντικές συνεδρίες; (10 λεπτά)

Πόροι

- Παρουσίαση PowerPoint σχετικά με την Ψυχική και Σωματική Υγεία ([Παράρτημα 3.2](#))
- Τι Ισχύει και τι Όχι για την Ψυχική Υγεία ([Παράρτημα 3.2.1](#))
- Φωτοτυπίες των Παραρτημάτων
- Χαρτάκια σημειώσεων (post-it) και στυλό
- Φύλλα χαρτί
- Πίνακας παρουσιάσεων
- Μαρκαδόροι

Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Ιδιότητα του ενεργού πολίτη

Εισαγωγή

Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη κρατά τις κοινωνίες ενωμένες. Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή.

Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη αφορά στη συμμετοχή των ανθρώπων στα κοινά. Είτε σε τοπικό, περιφερειακό ή εθνικό επίπεδο, η ενεργή πολιτειότητα σημαίνει ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία. Αφορά στην ενασχόληση με κοινωνικά θέματα, ιδέες, ανθρώπους και κοινότητες. Σήμερα, όλο και περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες εισάγουν την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στο εκπαιδευτικό τους σύστημα, καθώς οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο την αξία της στη δημιουργία ενημερωμένων, κοινωνικά και ηθικά υπεύθυνων πολιτών και πολιτών με κριτική σκέψη που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στις κοινότητές τους¹.

Τα σωφρονιστικά καταστήματα είναι περιορισμένοι χώροι που λειτουργούν με στόχο τον έλεγχο. Γι' αυτό είναι πιθανό να θεωρείται ότι η ενεργή πολιτειότητα δεν είναι δυνατή σε αυτό το περιβάλλον. Ωστόσο, αν και οι κρατούμενοι στερούνται της ελευθερίας τους, παραμένουν πολίτες: άτομα με δικαιώματα και ευθύνες, μέλη της κοινότητας του σωφρονιστικού καταστήματος και σε όλες σχεδόν τις περιπτώσεις μελλοντικά μέλη των κοινοτήτων εκτός αυτού. Διεθνείς κανόνες όπως οι Πρότυποι Κανόνες για τη Μεταχείριση των Κρατουμένων (γνωστοί και ως Κανόνες του Νέλσον Μαντέλα - Ηνωμένα Έθνη, 2015) και οι Ευρωπαϊκοί Κανόνες Φυλακών (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2006) υπογραμμίζουν ότι οι κρατούμενοι έχουν δικαίωμα πρόσβασης σε δραστηριότητες της φυλακής, όπως πολιτιστικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά προγράμματα, αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης.

Η έννοια της πολιτειότητας περιλαμβάνει τόσο την ιδιότητα του να είναι κανείς μέλος μιας κοινότητας, είτε από πολιτική είτε από κοινωνική άποψη, όσο και ένα σύνολο δικαιωμάτων και υποχρεώσεων ή όλα όσα συνδέονται με αυτά τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις. Η εκπαίδευση για την ιδιότητα του πολίτη, επομένως, σημαίνει παροχή βοήθειας στους ανθρώπους ώστε να κατανοήσουν την αίσθηση της κοινότητας, του ανήκειν και να προωθηθούν οι αξίες της αλληλεγγύης, της δέσμευσης και του σεβασμού.

¹ <https://pald.research.vub.be/sites/default/files/atoms/files/1.%20Citizens-Inside-A-guide-to-creating-active-participation-in-prisons.pdf>

Υπό αυτή την έννοια, δεν μπορεί κανείς να μην αναφερθεί στην πολιτική αγωγή, η οποία αναφέρεται στην αίσθηση του πολιτικού καθήκοντος, του σεβασμού των κανόνων, της αστικής συνύπαρξης και της απόκτησης γνώσεων σχετικά με την δημοκρατική και πολιτική κοινωνία. Ωστόσο, ο όρος πολιτειότητα έχει να κάνει με το ανήκειν, την ταυτότητα και τις αξίες.

«Ιδιότητα του ενεργού πολίτη είναι η ικανότητα να ενεργεί κανείς υπεύθυνα και να συμμετέχει πλήρως στην πολιτική και κοινωνική ζωή, με βάση την κατανόηση των κοινωνικών, οικονομικών, νομικών και πολιτικών εννοιών και δομών, καθώς και των παγκόσμιων εξελίξεων και της βιωσιμότητας» (Σύσταση του Συμβουλίου της ΕΕ της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες για τη διά βίου μάθηση). Η ιδέα της ιδιότητας του πολίτη έχει χάσει τη σημασία της σε παγκόσμιο επίπεδο και αυτό μας υποχρεώνει να επανεξετάσουμε την ιδέα του ανήκειν σε αυτό το επίπεδο και να επανεξετάσουμε τη σχέση μεταξύ παγκόσμιου και τοπικού που δεν εκφράζεται πια με τον όρο της παραδοσιακής ιδιότητας του πολίτη.

Η πολιτική αγωγή στη σημερινή κοινωνία πρέπει επομένως να θέτει εκπαιδευτικούς στόχους όπως η προσέγγιση των προβλημάτων ως μέλη μιας παγκόσμιας κοινωνίας, η ανάληψη ευθύνης, η κατανόηση των πολιτισμικών διαφορών, η κριτική σκέψη, η προετοιμασία για την επίλυση συγκρούσεων με μη βίαιο τρόπο, η αλλαγή του τρόπου ζωής για την προστασία του περιβάλλοντος, η ευαισθησία για την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και η πολιτική συμμετοχή σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο (Cogan, Derricott, 1998)².

Στόχοι

- δημιουργία μιας σαφούς εικόνας των δεξιοτήτων και ικανοτήτων που περιλαμβάνονται στην έννοια του «ενεργού πολίτη»
- κατανόηση της σημασίας της του να είναι κανείς ενεργός πολίτης για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη
- αναγνώριση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων τους ως πολίτες
- αναγνώριση των αξιών όπως η ισότητα, η δημοκρατία, η ελευθερία, η συνεργασία, η συμμετοχή και η υπευθυνότητα

² <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/civic-and-citizenship-skills-active-participation-engaging-young-adults>

- έναρξη μιας διαδικασίας ανάπτυξης δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων
- κατανόηση των πλεονεκτημάτων του εθελοντισμού
- κατανόηση του ρόλου τους στην κοινωνία
- προσδιορισμός των τρόπων ενεργής συμμετοχής στις τοπικές κοινότητες
- προσδιορισμός των τρόπων ενεργής συμμετοχής στις τοπικές κοινότητες.

Προτεινόμενη Διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση γύρω από το θέμα της ιδιότητας του ενεργού πολίτη: Τι σημαίνει ενεργός πολίτης; Τι δίνει σε κάποιον την ιδιότητα του πολίτη; Γιατί είναι σημαντική η ψήφος; Τι είναι ο εθελοντισμός; Αναφέρετε ένα σημαντικό γεγονός που συνέβη στη χώρα σας πρόσφατα. (10 λεπτά)
2. Πραγματοποιείται μια σύντομη περιγραφή της ιδιότητας του ενεργού πολίτη (10 λεπτά)
3. Παρουσίαση της επόμενης δραστηριότητας. Χωρίζετε τους εκπαιδευόμενους σε μικρότερες ομάδες των 3-4 ατόμων και μοιράζετε τη φωτοτυπία «Δικαιώματα και Υποχρεώσεις». Ζητάτε από τους εκπαιδευόμενους να καταγράψουν όσα περισσότερα δικαιώματα και υποχρεώσεις μπορούν μέσα σε 5 λεπτά. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες της ενώ ο/η εκπαιδευτής/τρια σημειώνει στον πίνακα τα όσα ανέφεραν οι ομάδες, δημιουργώντας δύο λίστες για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις αντίστοιχα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε τη δραστηριότητα και με ολόκληρη την τάξη (20 λεπτά).
4. Διαλέγετε δύο ή τρία από τα δικαιώματα που παρουσιάστηκαν και ρωτάτε: «Τι πρέπει να κάνει ένας ενεργός πολίτης σε περίπτωση παραβίασης του δικαιώματος (αναφέρετε το δικαίωμα);» Οι εκπαιδευόμενοι έχουν λίγο χρόνο να σκεφτούν και να σχολιάσουν παραβιάσεις διαφόρων δικαιωμάτων. Μια καλή ιδέα θα ήταν να τονίσετε τη διαφορά ανάμεσα στην περίπτωση παραβίασης των προσωπικών δικαιωμάτων και την παραβίαση των δικαιωμάτων των άλλων. Συμπεραίνεται ότι πρέπει να ληφθούν οι ίδιες δράσεις τόσο όταν παραβιάζονται τα ατομικά μας δικαιώματα όσο και όταν παραβιάζονται τα δικαιώματα άλλων. Προσπαθήστε να προσαρμόσετε τη συζήτηση όσο

το δυνατόν πιο κοντά στην πραγματικότητά τους στο σωφρονιστικό κατάστημα μπορείτε. (10 λεπτά)

5. Χωρίζετε τους εκπαιδευόμενους σε μικρότερες ομάδες των 3-4 ατόμων και μοιράζετε τη φωτοτυπία η οποία αναφέρει διάφορες περιστάσεις που μπορεί να προκύψουν στη ζωή ενός πολίτη. Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες ή να τις προσαρμόσετε στην ομάδα. Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να συζητήσουν τις απαντήσεις και γράψτε τις σε ένα φύλλο χαρτί. Έπειτα, ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις απαντήσεις της και συζητήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές των απαντήσεων με όλη την ομάδα. (15 λεπτά)

6. Ενθαρρύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τον εθελοντισμό και μια σύντομη παρουσίαση της έννοια του εθελοντισμού και τα ατομικά και κοινωνικά πλεονεκτήματά που προσφέρει. (10 λεπτά)

7. Παρουσίαση της επόμενης δραστηριότητας: 3 ερωτήσεις. Οι συμμετέχοντες σημειώνουν τα ταλέντα, τα ενδιαφέροντα και τις επιθυμίες τους στη φωτοτυπία. Δώστε λίγο χρόνο για την ολοκλήρωση αυτής της διαδικασίας. Αφού ολοκληρώσουν τη διαδικασία, αναφέρουν μια δραστηριότητα εθελοντισμού που θα μπορούσαν να κάνουν για να αποκτήσουν όσα επιθυμούν. Έπειτα εξηγούν πώς αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει τη χρήση των ταλέντων τους και την επίτευξη των στόχων τους. Μπορούν να αναφερθούν στη ζωή του εντός και εκτός του σωφρονιστικού καταστήματος. (25 λεπτά)

8. Ανακεφαλαίωση: Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τη γνώμη τους για την εκπαιδευτική συνάντηση: τι έμαθαν - τι τους/τις ενδιέφερε περισσότερο; (10 λεπτά)

Πόροι

- Παρουσίαση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης «Ιδιότητα του ενεργού πολίτη» ([Παράρτημα 3.3](#))
- Οι 3 ερωτήσεις ([Παράρτημα 3.3.1](#))
- Δικαιώματα και Υποχρεώσεις ([Παράρτημα 3.3.2](#))
- Μελέτες Περίπτωσης ([Παράρτημα 3.3.3](#))

- Φωτοτυπίες των Παραρτημάτων
- Φύλλα χαρτί
- Χαρτάκια σημειώσεων (post-it) και στυλό
- Πίνακας παρουσιάσεων
- Μαρκadόροι

Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Εργασία και απασχόληση

Εισαγωγή

Στις μέρες μας η ζωή των νέων συχνά χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και αστάθεια όσον αφορά στην απασχόληση. Ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον απαιτεί πολύ συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές όσον αφορά στην επιλογή της καριέρας, καθώς και την ικανότητα προσαρμογής σε διάφορες απρόβλεπτες αλλαγές. Ο προβληματισμός σχετικά με την πορεία της σταδιοδρομίας ενός ανθρώπου αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία για τον προσδιορισμό των διαθέσιμων δεξιοτήτων και των στάσεων, καθώς και την ανάπτυξη νέων. Επιπλέον, αποτελεί το πρώτο βήμα προς την αυτονομία και την οικονομική ανεξαρτησία. Το ξεκίνημα της εργασιακής ζωής μπορεί να προκαλέσει άγχος σε κάθε νέο/α, λόγω των υψηλών προσδοκιών που προσάπτει πάνω τους η κοινωνία. Το φαινόμενο αυτό γίνεται ακόμα πιο έντονο στην περίπτωση των νέων που βρίσκονται σε σύγκρουση με το νόμο, οι οποίοι/ες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα εμπόδια και στιγματισμό. Όπως είναι λογικό, πράγματι αυτό είναι ένα από τα θέματα που ανέφεραν περισσότερο οι νέοι/ες στην έρευνα που διεξήχθη πριν από τη δημιουργία αυτού του Εκπαιδευτικού Περιεχόμενου.

Η εκπαιδευτική συνάντηση εστιάζει στις επαγγελματικές επιλογές και τη σημασία τους, οι οποίες συνάδουν με τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες και τις επιθυμίες ενός ατόμου. Καθοδηγεί τους νέους ανθρώπους στη διαδικασία υποβολής αιτήσεων για μια θέση εργασίας, δίνοντας έμφαση στη δημιουργία του βιογραφικού σημειώματος, η οποία συμβάλλει στην κατανόηση της σημασίας της προετοιμασίας των εγγράφων που είναι απαραίτητα για την υποβολή μιας αίτησης εργασίας.

Στόχοι

- ανάπτυξη της δεξιότητας να θέτουν στόχους απασχόλησης και προγραμματισμός τους
- δημιουργία ενός επαγγελματικού προφίλ
- κατανόηση της διαδικασίας υποβολής αιτήσεων εργασίας
- δημιουργία βιογραφικού σημειώματος

→ αναγνώριση της σημασίας της σωστής προετοιμασίας των απαραίτητων εγγράφων για την αίτηση εργασίας

Προτεινόμενη Διάρκεια

2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με την απασχόληση και καταγράψτε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών στον πίνακα. Τι είναι η καριέρα; Πώς επιλέγει κανείς την επαγγελματική του πορεία; Γιατί είναι σημαντικό κάτι τέτοιο; Ποια είναι η σχέση μεταξύ της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής πορείας; Ποια επαγγελματική πορεία θεωρείται επιτυχημένη; (10 λεπτά)

2. Παρουσιάζετε τις επαγγελματικές επιλογές και την παρακάτω δραστηριότητα: Δημιουργήστε το προφίλ σας (Παράρτημα). Πρέπει να σκεφτούν τι θα ήθελαν να κάνουν στο μέλλον, να το σημειώσουν σε ένα φύλλο χαρτί (π.χ. οδηγός ταξί) και να το διαβάσουν δυνατά. Έπειτα πρέπει να απαντήσουν τις παρακάτω ερωτήσεις: Για να κάνω αυτή τη δουλειά πρέπει να γνωρίζω πώς να ... (π.χ. οδηγώ αμάξι) Γνωρίζετε πώς να το κάνετε; ΝΑΙ / ΟΧΙ / ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ, Πώς μπορώ να αποκτήσω αυτή τη δεξιότητα; (π.χ. Να δώσω εξετάσεις για δίπλωμα αυτοκινήτου), Ποιο είναι το επόμενο βήμα που πρέπει να κάνω; (π.χ. να πάω σε μια σχολή οδηγών). Όλοι πρέπει να γράψουν τουλάχιστον 5 δεξιότητες και να τις παρουσιάσουν στην τάξη. (20 λεπτά)

3. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις αιτήσεις εργασίας: τι είναι η αίτηση εργασίας; Πού μπορείτε να αναζητήσετε θέσεις εργασίας; Πώς μπορείτε να κάνετε αίτηση; Ποια έγγραφα χρειάζεστε; Τι γίνεται στη συνέχεια; Τι είναι το βιογραφικό σημείωμα; Έχετε γράψει ποτέ βιογραφικό σημείωμα; Τι είναι η συστατική επιστολή; Έχετε συντάξει ποτέ μια συστατική επιστολή; Πόσες αιτήσεις για δουλειά πρέπει να κάνετε μέχρι να σας δεχτούν σε μία; Αν η απάντηση είναι αρνητική, τι σημαίνει αυτό; (10 λεπτά)

4. Παρουσιάστε τη διαδικασία υποβολής αιτήσεων εργασίας χρησιμοποιώντας τα παραδείγματα που παρέχονται στην παρουσίαση PowerPoint (10 λεπτά).

5. Παρουσιάστε μια μελέτη περίπτωσης: Η Ελένη ψάχνει δουλειά. Γράφει μια ανακοίνωση και την αναρτά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - την εκτυπώνει και την κρεμάει σε διάφορα σημεία της πόλης. Στην ανακοίνωση αναφέρει: «Είμαι η Ελένη και ψάχνω για μια θέση εργασίας μερικής απασχόλησης στην πόλη. Το τηλέφωνό μου είναι XXX, είμαι διαθέσιμη τα Σαββατοκύριακα». Κανείς δεν της τηλεφώνησε. Γιατί;

Δημιουργείται μια συζήτηση στην οποία οι συμμετέχοντες επισημαίνουν τα λάθη στη συμπεριφορά της Ελένης: τι έκανε λάθος; Τι θα έπρεπε να είχε κάνει διαφορετικά; Ποια μέτρα έπρεπε να λάβει; Αν ήσασταν στη θέση της τι θα κάνατε για να αναζητήσετε εργασία; (10 λεπτά)

6. Δίνετε μερικές συμβουλές για τη σύνταξη βιογραφικού σημειώματος χρησιμοποιώντας παραδείγματα καλών και κακών βιογραφικών σημειωμάτων που παρέχονται στην παρουσίαση PowerPoint και παρουσιάζετε την επόμενη δραστηριότητα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν το βιογραφικό τους σημείωμα με βάση το υπόδειγμα. Μπορείτε επίσης να το κάνετε ηλεκτρονικά μέσω του europass (<https://europa.eu/europass/it/create-europass-cv>) (50 λεπτά).

7. Ανακεφαλαίωση: Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τη γνώμη τους για την εκπαιδευτική συνάντηση: τι έμαθαν - τι τους/τις ενδιέφερε περισσότερο - έχουν προτάσεις για τις μελλοντικές συναντήσεις; (10 λεπτά)

Πόροι

- Παρουσίαση της Εκπαιδευτικής Συνάντησης «Εργασία και Απασχόληση» ([Παράρτημα 3.4](#))
- Europass CV ([Παράρτημα 3.4.1](#))
- Δημιουργία ενός προφίλ ([Παράρτημα 3.4.2](#))
- Φωτοτυπίες των Παραρτημάτων
- Χαρτάκια σημειώσεων (post-it) και στυλό
- Φύλλα χαρτί
- Πίνακας παρουσιάσεων
- Μαρκαδόροι

Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Παρουσίαση του εαυτού μου

Εισαγωγή

Στις μέρες μας η ζωή των νέων συχνά χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα και αστάθεια όσον αφορά στην απασχόληση. Ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο εργασιακό περιβάλλον απαιτεί πολύ συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές όσον αφορά στην επιλογή της καριέρας, καθώς και την ικανότητα προσαρμογής σε διάφορες απρόβλεπτες αλλαγές. Ο προβληματισμός σχετικά με την σταδιοδρομία αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία για τον προσδιορισμό των υφιστάμενων δεξιοτήτων και των στάσεων, καθώς και για την πνευματική ανάπτυξη των νέων. Επιπλέον, αποτελεί το πρώτο βήμα προς την αυτονομία και την οικονομική ανεξαρτησία. Το ξεκίνημα της εργασιακής ζωής μπορεί να προκαλέσει άγχος σε κάθε νέο/α, λόγω των υψηλών προσδοκιών που έχει η κοινωνία από αυτούς. Το φαινόμενο αυτό γίνεται ακόμα πιο έντονο στην περίπτωση των νέων που βρίσκονται σε σύγκρουση με το νόμο, οι οποίοι/ες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα εμπόδια και στιγματισμό. Όπως είναι λογικό, πράγματι αυτό είναι ένα από τα θέματα που ανέφεραν περισσότερο οι νέοι/ες στην έρευνα που διεξήχθη πριν από τη δημιουργία του παρόντος Εκπαιδευτικού Περιεχόμενου.

Αυτή η συνάντηση, σε συνέχεια της προηγούμενης, ενημερώνει τους νέους για τη διαδικασία υποβολής αίτησης για εργασία δίνοντας έμφαση στη διαδικασία σύνταξης της συνοδευτικής επιστολής και στην προετοιμασία για τη συνέντευξη.

Στόχοι

- βελτίωση της ικανότητας παρουσίασης του εαυτού τους σε επαγγελματικό επίπεδο
- δημιουργία βιογραφικού σημειώματος
- προετοιμασία για μια επαγγελματική συνέντευξη

Προτεινόμενη Διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

1. Για να συνδέσετε αυτή την εκπαιδευτική συνάντηση με την προηγούμενη ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να αναφέρουν τι θυμούνται. Αναφέρετε συνοπτικά τα θέματα της προηγούμενης εκπαιδευτικής συνάντησης και τους ζητάτε να βάλουν τα παρακάτω βήματα υποβολής μιας αίτησης για εργασία στη σωστή σειρά: Προετοιμασία για τη συνέντευξη, Δημιουργία ενός βιογραφικού σημειώματος, Συγγραφή της συνοδευτικής επιστολής, Μελέτη των αγγελιών για θέσεις εργασίες, Αναζήτηση αγγελιών για θέσεις εργασίας, Αναμονή για απάντηση από τον εργοδότη, Απόκτηση συστατικών επιστολών, Συνέντευξη. (Παράρτημα)(15 λεπτά)
2. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις συνοδευτικές επιστολές: τι είναι η συνοδευτική επιστολή; Τι πιστεύετε ότι πρέπει να αναφέρει; Έχετε συντάξει ποτέ μια συνοδευτική επιστολή; Γιατί χρειάζεται η συνοδευτική επιστολή εφόσον υπάρχει ήδη το βιογραφικό σημείωμα; (10 λεπτά)
3. Παρουσιάστε την έννοια των συνοδευτικών επιστολών και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συντάξουν τη δική τους συνοδευτική επιστολή για μια θέση εργασίας της επιλογής τους. Μπορείτε να ανατρέξετε στη δραστηριότητα «Δημιουργία ενός προφίλ» της προηγούμενης ενότητας (Παράρτημα 3.4.2) για την επιλογή της θέσης εργασίας (30 λεπτά).
4. Ενθαρρύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις επαγγελματικές συνεντεύξεις: τι είναι η συνέντευξη; Τι νομίζετε ότι θα σας ρωτήσουν; Τι πιστεύετε ότι πρέπει να απαντήσετε; Τι είναι σημαντικό να σκεφτείτε πριν από μια συνέντευξη; Πώς πρέπει να προετοιμαστείτε; Έχετε κάνει ποτέ συνέντευξη; Αν ναι, πώς ήταν; (10 λεπτά)
5. Παρουσιάστε τα χαρακτηριστικά των επαγγελματικών συνεντεύξεων και ξεκινήστε την παρακάτω δραστηριότητα. Ζητήστε να φτιάξουν μια λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνουν πριν πάνε σε μια επαγγελματική συνέντευξη. Στη συνέχεια, προσθέστε όσα δεν ανέφεραν (15 λεπτά).
6. Παρουσιάζετε τις πιο συχνές ερωτήσεις σε μια επαγγελματική συνέντευξη και στη συνέχεια εισάγετε την επόμενη δραστηριότητα. Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες διεξάγουν επαγγελματικές συνεντεύξεις, αναλαμβάνοντας εναλλάξ το ρόλο του συνεντευξιζόμενου και του ατόμου που παίρνει τη συνέντευξη. Χρησιμοποιούν μια λίστα με κατευθυντήριες ερωτήσεις (Παράρτημα). (15 λεπτά)
7. Ανακεφαλαίωση: Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εκφράσουν τη γνώμη τους για την εκπαιδευτική συνάντηση: τι έμαθαν - τι τους/τις ενδιέφερε περισσότερο - έχουν προτάσεις για τις μελλοντικές συνεδρίες; (10 λεπτά)

Πόροι

- Παρουσίαση του εαυτού μου – PowerPoint ([Παράρτημα 3.5](#))
- Ερωτήσεις συνέντευξης ([Παράρτημα 3.5.1](#))
- Ενέργειες που πρέπει να πραγματοποιηθούν πριν από την αίτηση εργασίας ([Παράρτημα 3.5.2](#))
- Φωτοτυπίες των Παραρτημάτων
- Χαρτάκια σημειώσεων (post-it) και στυλό
- Φύλλα χαρτί
- Πίνακας παρουσιάσεων
- Μαρκαδόροι

Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: Τα εφόδιά μου

Εισαγωγή

Η πρώτη συνάντηση επικεντρώνεται στις ανάγκες των νέων. Οι ανάγκες αυτές μπορεί να είναι η εύρεση εργασίας, η κατάρτιση, η εύρεση στέγης, ρουχισμού, τροφής, υγειονομικής περίθαλψης, η συμφιλίωση με μέλη της οικογένειας κλπ.

Στόχοι

- Ανάπτυξη της δυνατότητας των νέων να κάνουν έναν απολογισμό των αναγκών που προσδιόρισαν σε προηγούμενες ενότητες.
- Ανάπτυξη της ικανότητας σαφούς διατύπωσης των στόχων τους.

Προτεινόμενη διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

Εισαγωγή:

Ένα σύντομο παιχνίδι γνωριμίας πριν από την εισαγωγή στο περιεχόμενο της συνάντησης.

Για παράδειγμα:

Κάθε άτομο διαλέγει ένα προσωπικό ψευδώνυμο χρησιμοποιώντας ένα ζώο και ένα ή δύο επίθετα. Για παράδειγμα: «Χαμογελαστή γριά γάτα» και κάθε άτομο εξηγεί γιατί επέλεξε αυτό το όνομα και τι σημαίνει.

Διάρκεια: 10 λεπτά

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια στη συνέχεια παρουσιάζει τη ροή της συνάντησης (10 λεπτά).

Μέρος 1ο:

Η συνάντηση ξεκινά με την παρουσίαση μιας ή περισσότερων ιστοριών ατόμων που έχουν επανενταχθεί με επιτυχία στην κοινωνία. Συμπεριλαμβάνονται ορισμένα παραδείγματα στις πηγές, αλλά ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να παρουσιάσει κάποια ιστορία από τη χώρα του. Στη συνέχεια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Ποια είναι η γνώμη σας για αυτές τις ιστορίες; Πιστεύετε ότι είναι εφικτό για εσάς; Γνωρίζετε κάποιον που βρήκε δουλειά ή που συμμετείχε σε κάποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ή τα κατάφερε επιτυχώς μετά την αποφυλάκιση;

Είναι σημαντικό να τους δώσετε να καταλάβουν ότι πρέπει να έχουν προετοιμάσει τα πάντα εκ των προτέρων. (40 λεπτά)

2ο Μέρος:

Πολλοί νέοι δεν αισθάνονται άνετα με την ανάγνωση και τη γραφή και προκειμένου να δοθεί σε όλους η ευκαιρία να συμμετάσχουν στην εκπαίδευση, ο/η εκπαιδευτής/τρια διαθέτει επίσης εικόνες.

Οι συμμετέχοντες κάθονται γύρω από ένα τραπέζι στο οποίο ο/η εκπαιδευτής/τρια έχει τοποθετήσει εικόνες (παραδείγματα στο Παράρτημα 1).

Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να επιλέξει μια ή περισσότερες εικόνες ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει και να τις τοποθετήσει στον πίνακα.

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει το Παράρτημα 2.

Στη συνέχεια, αφού ο καθένας έχει ολοκληρώσει τον απολογισμό των αναγκών του, μπορεί να εξηγήσει στην ομάδα τις δυσκολίες που πρέπει να ξεπεράσει προκειμένου να προετοιμαστεί κατάλληλα για την αποφυλάκισή του. (40 λεπτά)

Ανακεφαλαίωση της εκπαιδευτικής συνάντησης:

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μοιράζει κάρτες από το 1 έως το 10 και κάθε συμμετέχων επιλέγει τη βαθμολογία που εκφράζει την ικανοποίησή του από την εκπαιδευτική συνάντηση. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να ψηφίσουν ταυτόχρονα, ώστε να μην επηρεαστούν από τις ψήφους των άλλων. Στο τέλος εξηγούν γιατί έδωσαν αυτή τη βαθμολογία (10 λεπτά).

Πόροι

- Παραδείγματα εικόνων ([Παράρτημα 1](#))
- Φανταστείτε τη ζωή σας σε 5 χρόνια ([Παράρτημα 2](#))
- Προτάσεις για ταινίες:

<https://www.csosa.gov/category/success-stories/>

<https://obkministry.org/success-stories/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K6PnPY1Qdho>

Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: Ατομική καθοδήγηση

Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια της πρώτης ατομικής καθοδήγησης, ο/η εκπαιδευτής/τρια συζητά με τους νέους τις ανάγκες που προσδιορίστηκαν κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης.

Στόχοι

- Να μπορέσει ο νέος να εκφράσει τις πραγματικές του ανάγκες και να ξεπεράσει τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσει μετά την αποφυλάκιση, σε περίπτωση που δεν έχει προγραμματίσει τις ενέργειές του εκ των προτέρων.
- Καθορισμός των βημάτων που πρέπει να ληφθούν για τη δημιουργία ενός σχεδίου αποφυλάκισης.

Προτεινόμενη διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

Εισαγωγή:

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια εξετάζει τις ανάγκες που παρουσίασε ο νέος κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας.

Το παρακάτω εργαλείο συμβάλει στο να μοιραστεί ο νεαρός κρατούμενος την κατάσταση στην οποία βρίσκεται:

Πορτραίτο προσωπικότητας

Περαιτέρω μελέτη: Το πορτραίτο της ζωής (Kesler 2016)

Στη συνέχεια, ο συμμετέχοντας προσδιορίζει τα δυνατά και αδύναμα σημεία του χρησιμοποιώντας το εργαλείο SWOT (Παράρτημα 5).

Αυτή η σύντομη δραστηριότητα αναδεικνύει τους τομείς στους οποίους το άτομο χρειάζεται βελτίωση, καθώς και τους τομείς στους οποίους χρειάζεται υποστήριξη.

Ανακεφαλαίωση της εκπαιδευτικής συνάντησης:

Εξετάστε τα όσα αναφέρθηκαν και τις αποφάσεις που λήφθηκαν. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρουσιάζει συνοπτικά τις ανάγκες που εκφράστηκαν και συμπληρώνει το πρώτο μέρος του Φυλλαδίου Αποφυλάκισης. (Παράρτημα 6)

Πόροι

- Πορτραίτο προσωπικότητας ([Παράρτημα 3](#))
- Το πορτραίτο της ζωής ([Παράρτημα 4](#))
- SWOT ([Παράρτημα 5](#))

Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;

Εισαγωγή

Είναι σημαντικό οι νέοι να κατανοήσουν ότι δεν θα πραγματοποιήσουν τη διαδικασία της αποφυλάκισης χωρίς υποστήριξη και ότι υπάρχουν πολλοί φορείς που μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη κατά την επανένταξή τους στην κοινωνία και τη νέα τους αρχή.

Στόχοι

→ Προσδιορισμός των φορέων υποστήριξης των κρατουμένων και προετοιμασία για την ατομική καθοδήγηση.

Προτεινόμενη διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

Εισαγωγή:

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια ζητά από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν περιληπτικά τις παρατηρήσεις τους από τις προηγούμενες συναντήσεις και παρουσιάζει το πρόγραμμα της συνάντησης. (15 λεπτά)

Μέρος 1ο:

Παιχνίδι επιβίωσης: Δεν είστε ποτέ μόνοι

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια εφαρμόζει το ακόλουθο παιχνίδι ρόλων:

Στα γενέθλιά σας, προσκαλείτε μερικούς φίλους σε μια σπηλιά, η οποία βρίσκεται αρκετά βαθιά και σε απομακρυσμένο σημείο, ώστε να είναι ήσυχα και να παίζετε δυνατά μουσική, χωρίς να αναστατώνετε τους γονείς ή τους γείτονές σας.

Όμως όταν το πάρτι τελείωσε το πρωί, βγαίνετε έξω και δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα: Η γη έχει μόλις υποστεί μια τρομερή έκρηξη. Είστε υγιείς, δεν έχετε υποστεί κανένα τραυματισμό και βρίσκεστε σε ένα ασφαλές σημείο. Τώρα πρέπει να επιβιώσετε. Έξω τα πάντα έχουν καταστραφεί, παρατηρείτε όμως μερικούς επιζώντες.

Τι θα κάνετε για να βρείτε τροφή, ρούχα, νερό και να οργανώσετε τη διαμονή σας στη σπηλιά;

Κάθε συμμετέχων επιλέγει έναν ρόλο και πρέπει να φροντίσει για τις ανάγκες των άλλων επιζώντων/ουσών.

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια αφήνει τους νέους να σκεφτούν οι ίδιοι τους διάφορους ρόλους που θα αναλάβουν. Αν οι νέοι δεν έχουν καμία ιδέα, τους καθοδηγεί δίνοντάς τους μερικά παραδείγματα: κυνηγός, μάγισσας, γιατρός, ράφτης...

Μόλις ο καθένας επιλέξει τον ρόλο του, πρέπει να εξηγήσει πώς θα λύσει το πρόβλημα και θα βοηθήσει τους άλλους επιζώντες να λάβουν αυτό που χρειάζονται. (50 λεπτά)

Δεύτερο μέρος:

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια επαναλαμβάνει τα θέματα των βίντεο που προβλήθηκαν στην πρώτη συνάντηση και τονίζει ότι πρώην κρατούμενοι δεν ολοκλήρωσαν τη διαδικασία αποφυλάκισης χωρίς την υποστήριξη άλλων ατόμων.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/τρια παρουσιάζει τους διάφορους φορείς που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν πριν την αποφυλάκιση.

Αυτοί οι φορείς μπορεί να είναι:

1. Κυβερνητικοί οργανισμοί
2. ΜΚΟ
3. Υπηρεσίες απασχόλησης
4. Σύλλογοι ή φορείς ένταξης
5. Υπηρεσίες αποκατάστασης και επιτήρησης

6. Κοινωνικοί λειτουργοί
7. Σύλλογοι κατά του εθισμού
8. Μέλη της οικογένειας
9. Φορείς υποστήριξης για την εύρεση στέγης, ένδυσης και τροφίμων.
10. Συγγενικά πρόσωπα, φίλοι, γνωστοί

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μπορεί επίσης να παρουσιάσει τους φορείς σε μορφή βίντεο...(45 λεπτά)

Ανακεφαλαίωση της εκπαιδευτικής συνάντησης: Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρέχει στους συμμετέχοντες εικόνες προσώπων που απεικονίζουν συναισθήματα όπως πολύ θυμωμένος ή πολύ χαρούμενος, όπως φαίνεται παρακάτω.



Ο/Η εκπαιδευτής/τρια αναφέρει συνοπτικά τα διάφορα θέματα που εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια της συνάντησης και ζητά από τους συμμετέχοντες να κολλήσουν στον πίνακα ένα κομμάτι χαρτί με το συναίσθημα που εκφράζει το επίπεδο της ικανοποίησής τους.

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν γιατί επέλεξαν αυτό το συναίσθημα. (10 λεπτά)

Πόροι

- Παρουσίαση PowerPoint «Ποιος μπορεί να με βοηθήσει» ([Παράρτημα 6](#))
- Βίντεο από τον Ερυθρό Σταυρό

https://www.youtube.com/watch?v=on9l0KvR5h4&ab_channel=InternationalCommitteeoftheRedCross%28ICRC%29

- Πίνακας συναισθημάτων ([Παράρτημα 7](#))



Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: Ατομική καθοδήγηση

Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια της δεύτερης ατομικής συνεδρίας καθοδήγησης, ο/η εκπαιδευτής/τρια θα συνεργαστεί ξανά με τους νέους για να τους προετοιμάσει σχετικά με το ποιος μπορεί να τους βοηθήσει στη διαδικασία αποφυλάκισής τους σύμφωνα με τις ανάγκες τους.

Στόχοι

→ Αναφορά των ονομάτων και των διευθύνσεων των ατόμων και των φορέων που προσφέρουν υποστήριξη στους νέους κρατούμενους.

Προτεινόμενη διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

Εισαγωγή:

Πριν από την έναρξη της ομαδικής εργασίας, ο/η εκπαιδευτής/τρια ρωτά τον νέο τι έχει μάθει από τις προηγούμενες συναντήσεις, πώς αισθάνεται και αν είναι αισιόδοξος για το μέλλον του.

Μέρος 1ο:

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια εξετάζει τις ανάγκες που παρουσίασε ο νέος κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης. Συνεργάζεται μαζί του και παρουσιάζει τους φορείς που μπορούν να τον βοηθήσουν.

Το παρακάτω εργαλείο θα συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών του νέου.
(Παράρτημα Χάρτης φορέων)

Ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου:

- Για εργασία: υποβολή αίτησης σε αγγελία για θέση εργασίας, ο/η εκπαιδευτής/τρια παρουσιάζει αγγελίες που ανταποκρίνονται στο επίπεδο και τα ενδιαφέροντα του εκπαιδευόμενου
- Εκπαίδευση για μια επαγγελματική συνέντευξη
- Επιστολή εύρεσης στέγασης
- Επιστολή αίτησης οικονομικής υποστήριξης.
- Για εκπαίδευση: εντοπισμός εκπαιδευτικών προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των νέων ανάλογα με τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους.
- Για ψυχολογική υποστήριξη: βήματα που πρέπει να ληφθούν, επικοινωνία με επαγγελματίες και διασύνδεση με τους νέους.
- Για στέγαση, επισιτιστική υποστήριξη, κλπ.: δημιουργία μιας λίστας φορέων που προσφέρουν υποστήριξη, αναφέροντας ονόματα και τηλέφωνα...

Ανακεφαλαίωση της εκπαιδευτικής συνάντησης: Ο/Η εκπαιδευτής/τρια επανεξετάζει με τον νέο τα όσα παρατηρήθηκαν κατά τη συζήτηση και συμπληρώνει το φυλλάδιο αποφυλάκισης.

Πόροι

- Χάρτης φορέων

<https://www.fsg.org/wp-content/uploads/2021/08/Guide-to-Actor-Mapping.pdf>

- Πρότυπο χάρτη φορέων ([Παράρτημα 8](#))
- Λίστα ατόμων που μπορούν να βοηθήσουν ([Παράρτημα 9](#))

Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: Τα επόμενα βήματά μου

Εισαγωγή

«Αν δεν σχεδιάσεις την αποφυλάκισή σου, σχεδιάζεις την αποτυχία σου» Robert Shuller.

Ο προγραμματισμός αποτελεί ένα είδος χάρτη που περιλαμβάνει τη στρατηγική που εφαρμόζεται για την επίτευξη ενός στόχου. Δεν θα μπορούσατε να ξεκινήσετε ένα ταξίδι χωρίς να γνωρίζετε τη διαδρομή, αλλά και ό,τι άλλο χρειάζεστε για να φτάσετε στον προορισμό σας.

Το ίδιο ισχύει και για τους στόχους σας.

Σίγουρα θα αντιμετωπίσετε κινδύνους, εμπόδια και αναποδιές, καθώς η πορεία προς έναν στόχο δεν αποτελεί ποτέ μια ευθεία γραμμή. Η διαδρομή είναι τεράστια και μπορεί να προκύψουν πολλά εμπόδια.

Φυσικά, συχνά πρέπει να προσαρμόζετε το σχέδιο σας καθώς προχωράτε προς τον στόχο σας. Όμως, με σωστό προγραμματισμό, θα είναι εύκολο να παρακολουθείτε και να ελέγχετε την πορεία σας προς την επιτυχία.

Στόχοι

- Κατανόηση της σημασίας του προγραμματισμού και της διασφάλισης της σωστής σειράς των βημάτων που θα ληφθούν.
- Δημιουργία ενός χρονοδιαγράμματος.
- Καθορισμός των βημάτων που πρέπει να ληφθούν πριν την αποφυλάκιση.

Προτεινόμενη διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

Εισαγωγή:

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια παρουσιάζει και εξηγεί τα ακόλουθα σημεία που θα εξεταστούν κατά τη διάρκεια της συνάντησης:

Ποια είναι τα 3 ερωτήματα που πρέπει να θέσετε στον εαυτό σας για να πετύχετε τον στόχο σας;

1. «Ποιος είναι ο στόχος;» Στο σημείο αυτό καθορίζονται οι προσδοκίες ή τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αν δεν ορίσετε ξεκάθαρα τον στόχο σας, τότε κινδυνεύετε να αποτύχετε.

Αυτή η ερώτηση σας επιτρέπει να ξεκαθαρίσετε τις πραγματικές επιθυμίες σας.

2. «Πότε;», πρόκειται για ένα ερώτημα που αναδεικνύει την πολυπλοκότητα του καθορισμού ενός στόχου. Αντιθέτως, η σαφήνεια είναι πολύ σημαντική - και γι' αυτό πρέπει να αναγράφεται στο φυλλάδιο των στόχων σας μια ακριβής ημερομηνία επίτευξης.

Μερικές φορές φαίνεται πλασματικό να ορίσετε μια προθεσμία για την επίτευξη του στόχου σας.

3. «Πώς;» - φυσικά, ο σχεδιασμός σας θα πρέπει να είναι ευέλικτος και να μπορεί να προσαρμοστεί κατά τη διάρκεια υλοποίησής του.

Ωστόσο, το «πώς» πρέπει να αντιστοιχεί στον προγραμματισμό των ενδιάμεσων βημάτων, όπως οι συναντήσεις με τους διάφορους φορείς, οι δεξιότητες που πρέπει να αποκτηθούν και τα μέσα που πρέπει να διατεθούν για την επίτευξη του στόχου.

Με λίγα λόγια, η απάντηση σε αυτά τα τρία ερωτήματα σας επιτρέπει να αποφύγετε το δεύτερο μέρος του αποφθέγματος του Robert Shuller. (20 λεπτά)

Μέρος 1ο:

Για να κατανοήσουν οι νέοι τη σημασία του σχεδιασμού, ο/η εκπαιδευτής/τρια προτείνει το ακόλουθο παιχνίδι ρόλων: Οργάνωση ενός πάρτι γενεθλίων (Παράρτημα 10)

Στη συνέχεια, κάθε νέος παρουσιάζει το σχέδιό του στους υπόλοιπους συμμετέχοντες και καθένας από αυτούς προτείνει διάφορα εμπόδια. Ο νέος που παρουσιάζει θα πρέπει να προτείνει τρόπους ώστε να ξεπεράσει τα εμπόδια. (40 λεπτά)

Μέρος 2ο:

Αυτό είναι το τελευταίο μέρος της εκπαίδευσης, ο/η εκπαιδευτής/τρια ολοκληρώνει τη συνάντηση εισάγοντας την παρακάτω δραστηριότητα:

Λαχταριστό συμπέρασμα:

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια διαθέτει ένα πακέτο M&M's ή skittles και εξηγεί τους κανόνες του παιχνιδιού.

Κάθε άτομο διαλέγει με τη σειρά του μια καραμέλα από το σακουλάκι. Ανάλογα με το χρώμα της καραμέλας, πρέπει να απαντήσει στις παρακάτω ερωτήσεις: (Επαναλάβετε για 3 γύρους)

Κίτρινο: Βρείτε ένα συνώνυμο για τη λέξη ελπίδα.

Καφέ: Τι σημαίνει για εσάς αυτοπεποίθηση;

Κόκκινο: αναφέρετε ένα αστείο που σας άρεσε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Πράσινο: διαλέξτε μια υπόσχεση....από το κουτί με τις υποσχέσεις.

Μπλε: Αναφέρετε κάτι που θα κάνετε μετά την αποφυλάκισή σας. (40 λεπτά)

Ανακεφαλαίωση της εκπαιδευτικής συνάντησης: ο/η εκπαιδευτής/τρια ρωτά κάθε νέο τι έμαθε και ζητά να σκεφτεί την κατάστασή του πριν από την ατομική συνεδρία καθοδήγησης (15 λεπτά).

Πόροι

- Οργάνωση ενός πάρτι γενεθλίων ([Παράρτημα 10](#))
- Κουτί των υποσχέσεων ([Παράρτημα 11](#))

Ενότητα 4 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 6: Ατομική καθοδήγηση

Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια αυτής της τελευταίας συνεδρίας καθοδήγησης, ο/η εκπαιδευτής/τρια συνεργάζεται ξανά με τους νέους για να τους δώσει μια λεπτομερή περιγραφή όλων των βημάτων που θα πρέπει να ακολουθήσουν.

Στόχοι

- Ανάπτυξη του σχεδίου αποφυλάκισης.
- Εξοικείωση με το εγχειρίδιο που αναφέρει όλες τις διαδικασίες και τα παραδείγματα επιστολών, τηλεφώνων και επαφών, που παρέχει ο/η εκπαιδευτής/τρια.

Προτεινόμενη διάρκεια 2 ώρες

Δραστηριότητες

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια επανεξετάζει μαζί με τον νέο όσα παρατήρησε κατά τη διάρκεια των προηγούμενων συναντήσεων και επεξεργάζεται μαζί του το εγχειρίδιο που συγκεντρώνει όλες τις απαραίτητες λύσεις ώστε να μην πραγματοποιήσει μια αποφυλάκιση χωρίς την απαραίτητη προετοιμασία.

Μπορεί να αρχίσει με τα παρακάτω εργαλεία: Τι; Γιατί; Πού; Πότε; Μελλοντικά βήματα

1. Προκαθορισμένοι στόχοι
2. Άτομα επικοινωνίας
3. Τα επόμενα βήματα: διοικητικές διαδικασίες, δίπλωμα οδήγησης, κατάρτιση, υποβολή αιτήσεων σε αγγελίες εργασίας, επαγγελματική συνέντευξη, εύρεση στέγης, σίτισης κλπ...

4. Σχεδιασμός των διαφόρων δραστηριοτήτων
5. Εμπόδια και ανησυχίες που πρέπει να αντιμετωπιστούν

Ανακεφαλαίωση της εκπαιδευτικής συνάντησης:

Παράδοση του εγχειριδίου αποφυλάκισης.

Αξιολόγηση της εκπαίδευσης. (Παράρτημα 15)

Πόροι

- Δείγμα φυλλαδίου [\(Παράρτημα 12\)](#)
- Τι; Γιατί; Πού; Πότε; Πώς; [\(Παράρτημα 13\)](#)
- Μελλοντικά βήματα [\(Παράρτημα 14\)](#)
- Έντυπο αξιολόγησης [\(Παράρτημα 15\)](#)

SKILLS4LIFE

