



Δίκαιη Φροντίδα

Σεμινάριο εκπαιδευτών συνομηλίκων - επίσημοι/άτυποι φροντιστές

Γράφουν: F. Cesaroni, C. Lanari, L. Risch, J. Fischer, E. Santi, k. Pourgouris, V. Pataki,
B. Apruzzese, M. Dutari

Αναθεωρήθηκε από: L. Risch

Τελική έκδοση: 09.04.2026

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές. Το παρόν έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο της παρούσας άδειας χρήσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Σεμινάριο εκπαιδευτών συνομηλίκων - επίσημοι/άτυποι φροντιστές	1
Εισαγωγή	3
1.1 Αυτοαξιολόγηση	4
1.2 Ταύτιση με τον ρόλο κάποιου	15
2.1 Προσέγγιση από ομοτίμους και συμβουλευτική	21
2.2 Αυτο-Υπεράσπιση	30
3.1 Επικοινωνία	40
3.2 Δίκτυα σχέσεων	54
4.1 Διαχείριση συγκρούσεων	62
4.2 Λύση και Στοχασμός	70
5.1 Αξιολόγηση	74
5.2 Επόμενα βήματα	82

Εισαγωγή

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης ομότιμων FairCare για άτυπους και επίσημους φροντιστές δεν στοχεύει μόνο στην ενίσχυση της ενδυνάμωσής τους, αλλά και στην κατάρτισή τους ως εκπαιδευτές που μπορούν να συμβάλουν στην εκπαίδευση ενηλίκων στο πλαίσιο του FairCare. Η συμβουλευτική και η υποστήριξη από ομότιμους είναι καθιερωμένες μέθοδοι που βασίζονται στις αρχές του κινήματος για Ανεξάρτητη Διαβίωση των ατόμων με αναπηρίες και στοχεύουν στην προώθηση της ενδυνάμωσης και της αυτοδιάθεσης.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελεί κεντρικό στοιχείο του έργου FairCare, καθώς παρέχει τη βάση για ένα υψηλής ποιότητας, πρακτικό και χωρίς αποκλεισμούς πρόγραμμα μάθησης στη μακροχρόνια φροντίδα. Μέσω της στενής συνεργασίας μεταξύ των συνεργαζόμενων οργανισμών και της συμμετοχής των συμβουλευτικών ομάδων του έργου, αναπτύχθηκε ένα επαγγελματικά τεκμηριωμένο πρόγραμμα σπουδών που λαμβάνει υπόψη τις προοπτικές και τις ανάγκες όλων των ομάδων-στόχων και παρουσιάζει το περιεχόμενο με σαφή και πρακτικό τρόπο.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό επειδή ακολουθεί μια διαδικασία ανάπτυξης προσανατολισμένη στον χρήστη. Η συμμετοχή ατόμων με βιωματική εμπειρία σε περιβάλλοντα φροντίδας διασφαλίζει ότι το μαθησιακό περιεχόμενο αντικατοπτρίζει τις πραγματικές ανάγκες των ηλικιωμένων, των ατόμων με αναπηρίες, των άτυπων φροντιστών και των επαγγελματιών φροντιστών. Η προσέγγιση της εκπαίδευσης του εκπαιδευτή επιτρέπει επίσης τη βιώσιμη μεταφορά γνώσεων και ικανοτήτων και συμβάλλει στην ανάπτυξη μιας πρώτης γενιάς εκπαιδευτών FairCare.

Συνεπώς, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα συμβάλλει στην ενίσχυση των διαδικασιών μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, στην ενίσχυση των ψηφιακών ικανοτήτων και στην υποστήριξη της ισότιμης συνεργασίας μεταξύ όλων των ενδιαφερόμενων μερών που εμπλέκονται στη μακροχρόνια φροντίδα.

1.1 Αυτοαξιολόγηση

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους φροντιστές να αναλογιστούν τον ρόλο τους ως φροντιστές, τα προσωπικά τους δυνατά σημεία, τα όριά τους και τις ανάγκες υποστήριξης. Παρέχει έναν δομημένο χώρο για να εξερευνήσουν τα επαγγελματικά και σχεσιακά τους όρια, τα συναισθηματικά ερεθίσματα και τις προτιμήσεις συνεργασίας. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ένα σύντομο προσωπικό «Προφίλ μου» για να καθοδηγήσουν τη συμμετοχή τους στο FairCare και να ενισχύσουν τη συνεργασία με σεβασμό με τους λήπτες φροντίδας και άλλους φροντιστές.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Οι συμμετέχοντες θα:

- Αναγνωρίστε τα δυνατά σημεία και τους πόρους τους στο πλαίσιο του ρόλου τους ως φροντιστές.
- Προσδιορίστε τα προσωπικά όρια, τα συναισθηματικά ερεθίσματα και τους τομείς όπου χρειάζεται υποστήριξη.
- Σκεφτείτε τα επαγγελματικά και σχεσιακά όρια στις σχέσεις φροντίδας.
- Δημιουργήστε ένα σύντομο «Προφίλ» για να υποστηρίξετε τη συνεργατική μάθηση και τη συνεργασία με σεβασμό.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Ταυτότητα φροντίδας και σαφήνεια ρόλου
- Προσωπικά δυνατά σημεία και πόροι
- Όρια, συναισθηματικά ερεθίσματα και όρια
- Αυτοφροντίδα και συνεργατική επικοινωνία

Για διαδικτυακές συνεδρίες:

Εργαλεία που χρειάζεστε ανοιχτά πριν ξεκινήσει η διαδικτυακή συνεδρία: Βιντεοκλήση (Zoom / Teams / Meet) | Σύνδεσμος Φόρμας Google | Κοινόχρηστος Πίνακας PPTX | Εύκολες στην ανάγνωση διαφάνειες | Κάρτες Συναισθημάτων (PDF)

☒ **Λίστα ελέγχου** πριν από την ηλεκτρονική συνεδρία πριν από την ηλεκτρονική συνεδρία.

- ☐ Φόρμα Google – Η έκδοση Carer είναι διαθέσιμη και ο σύνδεσμος έχει αντιγραφεί.
- ☐ Κοινόχρηστος Πίνακας – Έκδοση Φροντιστή Το PPTX είναι ανοιχτό και έτοιμο για κοινή χρήση.
- ☐ Εύκολες στην ανάγνωση διαφάνειες – Έκδοση Carer Το PPTX είναι ανοιχτό.
- ☐ Το PDF με τις Κάρτες Συναισθημάτων είναι ανοιχτό σε ξεχωριστό παράθυρο.
- ☐ Οι υπότιτλοι είναι ενεργοποιημένοι στην βιντεοκλήση σας.
- ☐ Όλα τα μηνύματα συνομιλίας αποθηκεύονται σε ένα αρχείο κειμένου έτοιμο για επικόλληση.
- ☐ Διαμορφώνονται αίθουσες διαλείμματος (ζεύγη, εντός της ίδιας ομάδας-στόχου).
- ☐ Έχετε έναν ήσυχο, καλά φωτισμένο χώρο για τη συνεδρία.

1.1.1 Ασφαλής Χώρος, Επίγνωση Ρόλου & Αναστοχαστική Προθέρμανση

Διάρκεια

15–20 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Αφίσα με τους βασικούς κανόνες· Ευανάγνωστες διαφάνειες· πίνακας παρουσιάσεων· ήσυχος χώρος περισυλλογής· λεζάντες (ηλεκτρονικά)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η θεωρία της αναστοχαστικής πρακτικής (Schön) και η Ηθική της Φροντίδας (Tronto) υπογραμμίζουν τη σημασία της αυτογνωσίας και της σχεσιακής ευθύνης στην εργασία φροντίδας. Η ψυχολογική ασφάλεια επιτρέπει την ειλικρινή αναστοχασμό σχετικά με τα όρια και τα επαγγελματικά όρια.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

- Τοποθετήστε καθίσματα σε κύκλο ή σε μικρά τραπέζια.
- Διευκρινίστε την εμπιστευτικότητα και το δικαίωμα συμμετοχής.
- Συμφωνήστε σε 4-5 απλούς βασικούς κανόνες.
- Προτροπή προθέρμανσης (επιλέξτε μία):
- «Μια δύναμη που φέρνω στον ρόλο μου ως φροντιστής.»
- «Μια κατάσταση στην εργασία φροντίδας που με προκαλεί.»

Διαδικτυακά

- Ενεργοποίηση λεζάντων· χρήση διαφάνειας με προτροπή.
- Προσκαλέστε απαντήσεις μέσω συνομιλίας ή φωνής.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η κοινοποίηση είναι προαιρετική.

Οδηγίες:

 Κοινή χρήση οθόνης: Ανοίξτε τις διαφάνειες Easy-to-Read (Διαφάνεια 1 — Εξώφυλλο). Ξεκινήστε τη βιντεοκλήση.

► Ενεργοποίηση υποτίτλων: Ενεργοποιήστε τους ζωντανούς υπότιτλους στις ρυθμίσεις της βιντεοκλήσης σας πριν από τη συμμετοχή των συμμετεχόντων.

► Επικόλληση στη συνομιλία:

Καλώς ορίσατε στη συνεδρία φροντιστών FairCare! Αυτός είναι ένας εμπιστευτικός χώρος. Μοιράζεστε μόνο ό,τι θέλετε να μοιραστείτε. Μπορείτε πάντα να μην το κάνετε. Παρακαλούμε ενεργοποιήστε τους υπότιτλους εάν τους χρειάζεστε.

Κοινή χρήση οθόνης: Μετάβαση στη Διαφάνεια 2 — Βασικοί Κανόνες. Διαβάστε τους δυνατά αργά.

► Επικόλληση στη συνομιλία:

Οι βασικοί μας κανόνες για σήμερα: ✓ Μιλήστε με απλή γλώσσα ✓ Μία φωνή τη φορά ✓ Σεβαστείτε τον χρόνο του άλλου ✓ Μπορείτε πάντα να προσπεράσετε ✓ Η εμπιστευτικότητα γίνεται σεβαστή

Κοινή χρήση οθόνης: Μετάβαση στη διαφάνεια 3 — Ερώτηση προθέρμανσης. Διαβάστε την δυνατά.

► Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να απαντήσουν μέσω φωνητικής συνομιλίας ή συνομιλίας. Αναγνωρίστε θερμά κάθε απάντηση. Υπενθυμίστε το δικαίωμα να περάσουν.

⌚ Χρόνος: Υπολογίστε συνολικά 15-20 λεπτά για αυτήν τη δραστηριότητα.

1.1.2 Δομημένη Αυτοαναστοχασμός & Συμπλήρωση «Το Προφίλ μου»

Διάρκεια

40-45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτα «Το Προφίλ μου – Έκδοση Φροντιστή». Διάγραμμα Δυνατών Σημείων-Ορίων-Υποστήριξης. Κάρτες Συναισθημάτων. Μαρκασόροι.
- Διαδικτυακά: έκδοση ηλεκτρονικής φόρμας· αίθουσες υποσύνοψης· κοινόχρηστος πίνακας.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan) και η αναστοχαστική πρακτική δίνουν έμφαση στην αυτονομία και την ικανότητα ως θεμέλια για βιώσιμη φροντίδα. Ο εντοπισμός των ορίων και των αναγκών υποστήριξης μειώνει τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης και προωθεί τη συνεργατική φροντίδα.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

Παρουσίαση γραφήματος 3 στηλών:

- Τι μπορώ να προσφέρω
- Τα όριά μου / οι συναισθηματικοί μου παράγοντες που με ωθούν
- Τι υποστήριξη χρειάζομαι

Προτροπές για αναστοχασμό:

- «Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία στον ρόλο μου ως φροντιστής;»
- «Πού βιώνω άγχος ή περιορισμούς;»
- «Ποια υποστήριξη με βοηθά να συνεργάζομαι καλύτερα;»

Χρησιμοποιήστε κάρτες Συναισθημάτων για να υποστηρίξετε την ονομασία συναισθηματικών αντιδράσεων.

Ατομική αναστοχασμός (10–12 λεπτά).

Προαιρετική ήσυχη γωνία για βαθύτερη περισυλλογή.

Μεταφέρετε 3–5 βασικά σημεία στο "Προφίλ μου".

Διαδικτυακά

Κοινοποιήστε την ψηφιακή φόρμα «Το προφίλ μου».

Χρησιμοποιήστε αίθουσες διαλείμματος για αναστοχασμό σε μικρές ομάδες πριν συμπληρώσετε τη φόρμα.

Προαιρετικός ψηφιακός πίνακας για εθελοντική κοινοποίηση ενός δυνατού στοιχείου.

Προσφέρετε την επιλογή υποβολής φωνητικής σημείωσης.

Οδηγίες:

- Κοινή χρήση οθόνης: Μετάβαση στη διαφάνεια 4 — Ερωτήσεις αναστοχασμού.

Διατηρήστε την ορατή.

- Επικόλληση στη συνομιλία — Σύνδεσμος Φόρμας Google:
- Ορίστε ο σύνδεσμος για τη φόρμα "Το προφίλ μου - Έκδοση φροντιστή": [ΕΠΙΚΟΛΥΣΤΕ ΕΔΩ ΤΟΝ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΤΗΣ ΦΟΡΜΑΣ GOOGLE] Αφιερώστε χρόνο. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Έχετε περίπου 10-12 λεπτά.
- Επικόλληση στη συνομιλία — κάρτες συναισθημάτων:

Αν σας βοηθάει, ρίξτε μια ματιά στο PDF με τις Κάρτες Συναισθημάτων καθώς συλλογίζεστε. Ποιο συναίσθημα είναι πιο κοντά σε αυτό που νιώθετε στον ρόλο σας ως φροντιστή αυτή τη στιγμή;

► Ατομικός αναστοχασμός: Δώστε στους συμμετέχοντες 10-12 λεπτά για να συμπληρώσουν τη φόρμα ατομικά. Παραμείνετε στη διαφάνεια αναστοχασμού. Κρατήστε το μικρόφωνό σας σε σίγαση. Πληκτρολογήστε ενθάρρυνση στη συνομιλία, εάν χρειάζεται.

- Προαιρετικά: Αίθουσες διαλείμματος: Ανοίξτε αίθουσες διαλείμματος 2-3 ατόμων για 5 λεπτά συζήτησης πριν συμπληρώσετε τη φόρμα. Επαναφέρετε όλους πριν προχωρήσετε.
- Κοινόχρηστος πίνακας — Δραστηριότητα 1: Ανοίξτε το PPTX του Κοινόχρηστου πίνακα. Μεταβείτε στη Διαφάνεια 1 — Τοίχος δυνατών σημείων. Κοινοποιήστε την οθόνη σας.
- Επικόλληση στη συνομιλία — τοίχος δυνατών σημείων:
- Προαιρετικά: Μοιραστείτε μία λέξη ή μια σύντομη φράση σχετικά με ένα δυνατό σημείο που προσφέρετε στον ρόλο σας ως φροντιστή. Πληκτρολογήστε την στη συνομιλία και ο εκπαιδευτής σας θα την προσθέσει στην κοινόχρηστη οθόνη μας.
- Συγκεντρώστε δυνατά σημεία: Καθώς οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα δυνατά τους σημεία, πληκτρολογήστε τα δυνατά τους σημεία (μία λέξη ή σύντομη φράση) στα πλαίσια

κειμένου στη διαφάνεια του Κοινόχρηστου Πίνακα. Δεν χρειάζεται να συγκεντρώσετε όλους — 5–8 συνεισφορές είναι αρκετές.

🕒 Χρόνος: Υπολογίστε συνολικά 40–45 λεπτά για αυτήν τη δραστηριότητα.

1.1.3 Αναγνώριση από Ομοτίμους & Συνεργατική Συγκομιδή

Διάρκεια

20–25 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Μίνι κάρτα ανατροφοδότησης ζευγαριών· πίνακας παρουσιάσεων·
- Διαδικτυακά: δωμάτια υποσύνοψης· κοινόχρηστη διαφάνεια.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η αναγνώριση από ομοτίμους ενισχύει την επαγγελματική ταυτότητα και τον αμοιβαίο σεβασμό. Η δομημένη ανατροφοδότηση προάγει την ενσυναίσθηση και την κοινή ευθύνη εντός των δικτύων φροντίδας.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

Σχηματίστε ζεύγη (ιδανικά εντός της ίδιας ομάδας-στόχου).

Παρέχετε σενάριο μίνι κάρτας:

- «Δύο δυνατά σημεία που βλέπω σε σένα είναι...»
- «Μια ιδέα που θα μπορούσε να υποστηρίξει τον ρόλο σας είναι...»

Ανταλλάξτε ρόλους.

Ομαδική συγκομιδή: προσκαλέστε εθελοντές να μοιραστούν μια χρήσιμη υποστήριξη.

Ο εκπαιδευτής παραθέτει συνηθισμένα υποστηρικτικά στοιχεία (π.χ. οπτική ατζέντα, επιπλέον χρόνος, γραπτές περιλήψεις).

Διαδικτυακά

Ζεύγη διαχωρίσεων. Το σενάριο επικολλήθηκε στη συνομιλία.

Συγκομιδή σε κοινόχρηστη διαφάνεια.

Ο εκπαιδευτής συνοψίζει 3–5 επαναλαμβανόμενα θέματα.

Οδηγίες:

- Άνοιγμα δωματίων διαλείμματος: Αναθέστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη τυχαία.
Ορίστε ένα χρονόμετρο για 10 λεπτά.
- Επικόλληση στη συνομιλία πριν ανοίξετε δωμάτια:
- Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε μια συζήτηση σε ζευγάρια. Όταν είστε με τον/την σύντροφό σας, λέγοντας με τη σειρά: «Δύο δυνατά σημεία που βλέπω σε εσάς είναι...»
«Μια ιδέα που θα μπορούσε να υποστηρίξει τον ρόλο σας είναι...» Αλλάξτε ρόλους.
Έχετε 10 λεπτά.
- Ενώ τα δωμάτια είναι ανοιχτά: Παρακολουθήστε. Μπορείτε να μπειτε στα δωμάτια για λίγο. Αφήστε μια προειδοποίηση 30 δευτερολέπτων πριν το κλείσιμο.
- Κοινόχρηστος πίνακας — Δραστηριότητα 2: Κλείσιμο δωματίων διαλείμματος. Ανοίξτε το PPTX του Κοινόχρηστου πίνακα. Μεταβείτε στη Διαφάνεια 2 — Συγκομιδή.
- Επικόλληση στη συνομιλία — συγκομιδή:
- Καλώς ήρθατε πίσω! Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια χρήσιμη υποστήριξη που άκουσε; Κάτι που θα μπορούσε να βοηθήσει τους φροντιστές στον ρόλο σας; Πληκτρολογήστε το στη συνομιλία ή απενεργοποιήστε τη σίγαση για να μιλήσετε.
- Συλλέξτε υποστήριξη: Ζητήστε από τους εθελοντές να μοιραστούν μία χρήσιμη υποστήριξη που άκουσαν. Πληκτρολογήστε απαντήσεις στη διαφάνεια Harvest καθώς οι συμμετέχοντες μιλούν. Στοχεύστε σε 3–5 θέματα.

► Σύνοψη: Διαβάστε ξανά τα κορυφαία θέματα από τη συγκομιδή. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την κοινοποίηση.

🕒 Χρόνος: Υπολογίστε συνολικά 20–25 λεπτά για αυτήν τη δραστηριότητα.

1.1.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

Έλεγχοι διαδικασίας:

Καταγραφή παρουσίας

% συμμετεχόντων που συμπλήρωσαν το «Προφίλ μου»

Έλεγχος άνεσης:

Αντίχειρες προς τα πάνω / πλάγια / κάτω

Ερώτηση εξόδου:

«Ποια υποστήριξη σας βοηθά να συνεργάζεστε πιο αποτελεσματικά στο FairCare;»

Σκέψεις εκπαιδευτή:

2 παρατηρήθηκαν περιεκτικότητες

1 προσαρμογή για την επόμενη συνεδρία

Κλείσιμο και έλεγχος άνεσης για διαδικτυακές συνεδρίες:

🖥️ Κοινή χρήση οθόνης: Μετάβαση στη διαφάνεια 5 — Τι θα πάρετε μαζί σας. Διαβάστε τα αποτελέσματα δυνατά.

☺️ Επικόλληση στη συνομιλία — έξοδος από την ερώτηση:

☺️ Τελευταία ερώτηση πριν κλείσουμε: Ποια υποστήριξη σας βοηθά να συνεργάζεστε πιο αποτελεσματικά στο FairCare; Πληκτρολογήστε την απάντησή σας στη συνομιλία ή απλώς απαντήστε: 🍊 Νιώθω καλά για σήμερα 😊 Ήταν εντάξει 🍊 Χρειάζομαι περισσότερη υποστήριξη

- Έλεγχος άνεσης: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αντιδράσουν με 👍 (άνετα), 😐 (κάπου ενδιάμεσα) ή 👎 (δεν νιώθουν άνετα). Ευχαριστήστε όλους.
- Μετά τη συνεδρία: Κατεβάστε τις απαντήσεις της Φόρμας Google (καρτέλα Απαντήσεις > εικονίδιο λήψης > CSV). Αποθηκεύστε το PPTX του κοινόχρηστου πίνακα με τις συνεισφορές των συμμετεχόντων για τεκμηρίωση.
- ⇒ Υπενθύμιση αυτοφροντίδας: Σημειώστε 2 πράγματα που πήγαν καλά και 1 πράγμα που πρέπει να προσαρμόσετε την επόμενη φορά. Αυτό ενσωματώνεται στα κριτήρια αξιολόγησης.

Αναφορές

Ψυχολογικά και Κινητοποιητικά Θεμέλια

Deci, EL, & Ryan, RM (2000). Το «τι» και το «γιατί» της επιδίωξης στόχων: Οι ανθρώπινες ανάγκες και η αυτοδιάθεση της συμπεριφοράς. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Ryan, RM, & Deci, EL (2017). Θεωρία αυτοδιάθεσης: Βασικές ψυχολογικές ανάγκες στο κίνητρο, την ανάπτυξη και την ευεξία. Guilford Press.

Ηθική Φροντίδας και Σχεσιακή Ευθύνη

Tronto, JC (1993). Ηθικά όρια: Ένα πολιτικό επιχείρημα υπέρ μιας ηθικής φροντίδας. Routledge.

Tronto, JC (2013). Φροντιστική δημοκρατία: Αγορές, ισότητα και δικαιοσύνη. New York University Press.

Αναστοχαστική Πρακτική

Schön, DA (1983). Ο στοχαστικός επαγγελματίας: Πώς σκέφτονται οι επαγγελματίες στην πράξη. Βασικά Βιβλία.

Πλαίσιο βασισμένο στα δικαιώματα

Ηνωμένα Έθνη. (2006). Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες. Ηνωμένα Έθνη.

<https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

(Ειδικά τα Άρθρα 3 και 19 σχετικά με την αυτονομία, τη συμμετοχή και την ένταξη.)

Συν-Δημιουργία και Συμμετοχικός Σχεδιασμός

Pulford, L., Nordstokka, K., Friesen, C., Sigaloff, C., Moerbeek, K., & van Loon, L. (2011).

Οδηγός συνδημιουργίας: Υλοποιώντας την κοινωνική καινοτομία από κοινού. Δανικό Τεχνολογικό Ινστιτούτο και Ανταλλαγή Κοινωνικής Καινοτομίας (SIX).

Sanders, EB-N., & Simons, G. (2009). Ένα κοινωνικό όραμα για τη συνδημιουργία αξίας στο σχεδιασμό. Open Source Business Resource, (Δεκέμβριος 2009), 16–20.

Εκπαιδευτικό υλικό

Παρουσίαση: Αυτοαξιολόγηση Φροντιστή

Το Προφίλ μου – Έκδοση Φροντιστή (½ σελίδα, Ευανάγνωστο)

Κάρτα Ανατροφοδότησης Ζευγαριών_Φροντιστές

Πλεονεκτήματα-Όρια-Υποστήριξη γραφήματος

Κάρτες Συναισθημάτων - Φύλλο Αναφοράς

Κάρτες με αίσθηση

1.2 Ταύτιση με τον ρόλο κάποιου

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα καθοδηγεί τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μια βαθύτερη γνώση των αντίστοιχων ρόλων τους στις οδούς φροντίδας, αναλύοντας τις ανάγκες και τις προσδοκίες τους και εστιάζοντας στις σχέσεις που έχουν με άλλους επαγγελματίες, άτομα που έχουν ανάγκη, εθελοντές και την κοινότητα. Θα κατανοήσουν πώς οι προσδοκίες και τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη δυναμική της φροντίδας και θα πειραματιστούν με πρακτικές στρατηγικές για τη βελτίωση της ενσυναίσθησης, της ευαισθητοποίησης και της συνεργασίας σε περιβάλλοντα φροντίδας.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εντοπίσουν βασικές σχεσιακές δυναμικές που μπορούν να βελτιώσουν τη διαδικασία φροντίδας τους και να αναγνωρίσουν πώς οι προσδοκίες και τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία και τη συνεργασία. Θα αναπτύξουν μια πιο ανοιχτή και ενσυναίσθητική νοοτροπία που θα τους επιτρέψει να οριοθετήσουν και να διαχειριστούν καλύτερα τον ρόλο τους ως φροντιστές.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Ρόλοι στο σύστημα φροντίδας
- Προσδοκίες και σχεσιακή δυναμική
- Συναισθήματα στην παροχή φροντίδας
- Επικοινωνία και ενσυναίσθηση
- Προσωπική ευθύνη

1.2.1 Επίγνωση Ταυτότητας μέσω Βίντεο

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Βίντεο (Αυτά είναι βίντεο χωρίς ήχο. Αν γνωρίζετε κάποια βίντεο στη μητρική σας γλώσσα που προκαλούν σκέψη και είναι κατάλληλα για αυτήν τη δραστηριότητα, μπορεί να σας βοηθήσουν να τονώσετε τον προβληματισμό. Μη διστάσετε να τα χρησιμοποιήσετε)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=CCQ9v6XMC6c&t=6s>
 - https://www.youtube.com/watch?v=96xGUa1a_zs
- Σημειώσεις Post-it
- Στυλό
- Πίνακας παρουσιάσεων ή πίνακας

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Από την οπτική γωνία της **Θεωρίας της Αλλαγής**, η επίγνωση είναι το πρώτο βήμα προς την ταυτότητα και τον σχεσιακό μετασχηματισμό: η αναγνώριση της σχεσιακής δυναμικής και των συναισθημάτων δημιουργεί την προϋπόθεση για αλλαγή. Η χρήση του βίντεο ως αναστοχαστικού εργαλείου, παρόμοιου με ένα **cinéforum**, ενεργοποιεί τη μεταγνώση και την αυτοβιογραφική μνήμη, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να παρατηρούν και να αναλογίζονται τις δικές τους εμπειρίες. Η καθοδηγούμενη συζήτηση γύρω από λέξεις-κολλήματα προωθεί την αναγνώριση μοτίβων, προσδοκιών και συναισθηματικών ενδείξεων στην παροχή φροντίδας, ενισχύοντας την αναστοχαστική επίγνωση και τη βαθύτερη κατανόηση του ρόλου κάποιου (Bruner, 1991).

Οδηγίες για την εφαρμογή

Δείξτε ένα σύντομο βίντεο σχετικά με τις σχέσεις φροντίδας. Αφού το παρακολουθήσετε, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να γράψει μια λέξη-κλειδί σε ένα αυτοκόλλητο που αντιπροσωπεύει τις σχέσεις που παρατηρούνται στο βίντεο (π.χ. εμπιστοσύνη, άγχος, υποστήριξη, παρεξήγηση, ευθύνη).

Συλλέξτε και εκθέστε όλα τα post-it. Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση ξεκινώντας από τις λέξεις:

- Γιατί επιλέξατε αυτή τη λέξη;
- Πώς σχετίζεται αυτό με την εμπειρία σας σε περιβάλλοντα φροντίδας;
- Αναγνωρίζετε παρόμοιες δυναμικές στον καθημερινό σας ρόλο;

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς αυτές οι σχεσιακές πτυχές επηρεάζουν τη δική τους πρακτική φροντίδας.

1.2.2 Παιχνίδι ρόλων και λήψη προοπτικής στη φροντίδα

Διάρκεια

60 πρακτικά

Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί και στυλό
- Ανοιχτός χώρος για παιχνίδια ρόλων

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Στην πορεία της Θεωρίας της Αλλαγής, η επίγνωση εξελίσσεται σε **ενεργοποίηση της δράσης** : βιώνοντας διαφορετικές οπτικές γωνίες, οι συμμετέχοντες ανακατασκευάζουν

ενεργά την κατανόησή τους για τις σχέσεις φροντίδας. Το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει την εμπειρική μάθηση, την πρόσληψη οπτικής γωνίας και την συναισθηματική διορατικότητα. Η αναπαράσταση καταστάσεων φροντίδας καθιστά ορατές τις έμμεσες προσδοκίες, υποστηρίζει την ανάπτυξη ενσυναίσθησης και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να πειραματιστούν με αντιδράσεις σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Η αναστοχασμός μετά την προσομοίωση ενισχύει την αναδιατύπωση ταυτότητας και την σχεσιακή ικανότητα (Kolb, 1984; McAdams, 2001).

Οδηγίες για την εφαρμογή

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών ατόμων. Μέσα σε κάθε ομάδα, οι συμμετέχοντες μοιράζονται προσωπικές ή ρεαλιστικές καταστάσεις φροντίδας. Μαζί, επιλέγουν μία κατάσταση για να την αναπαραστήσουν.

Κάθε συμμετέχων αναλαμβάνει έναν ρόλο (π.χ. φροντιστής, ηλικιωμένος, επαγγελματίας ή μέλος της οικογένειας). Υποδύεται την κατάσταση. Στη συνέχεια, οι ρόλοι εναλλάσσονται έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να βιώνουν διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Μετά το παιχνίδι ρόλων, πραγματοποιήστε μια ομαδική απολογιστική ενημέρωση:

- Πώς νιώσατε στον ρόλο σας;
- Πώς ένιωσες που αναλάμβανες τον ρόλο κάποιου άλλου;
- Ποιες προσδοκίες και συναισθήματα προέκυψαν;

Επισημάνετε πώς η ανταλλαγή ρόλων υποστηρίζει την ενσυναίσθηση και την καλύτερη κατανόηση των σχέσεων φροντίδας.

1.2.3 Διερεύνηση του ρόλου του φροντιστή μέσω χαρτογράφησης

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Περίγραμμα/αφίσα σε ανθρώπινο μέγεθος ενός φροντιστή
- Σημειώσεις Post-it
- Στυλό
-

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η Θεωρία Οικολογικών Συστημάτων του Bronfenbrenner ορίζει την ταυτότητα όπως διαμορφώνεται μέσα σε διασυνδεδεμένα σχεσιακά συστήματα. Η οπτική χαρτογράφηση του ρόλου ενός φροντιστή, γνωστή ως **Χαρτογράφηση Σώματος**, εξωτερικεύει τις εμπειρίες, τις προσδοκίες και τις προκλήσεις, καθιστώντας ορατές τις έμμεσες πτυχές. Αυτή η συμμετοχική οπτική μέθοδος προωθεί την κοινή κατανόηση, αναδεικνύει τις συστημικές πιέσεις και διευκολύνει τον πρακτικό αναστοχασμό σχετικά με την πρακτική κάποιου. Η συλλογική εμπλοκή ενισχύει την επίγνωση τόσο των προσωπικών όσο και των σχεσιακών παραγόντων που επηρεάζουν τους ρόλους φροντίδας (de Jager et al., 2016).

Οδηγίες για την εφαρμογή

Παρουσιάστε μια ανθρώπινη φιγούρα που αντιπροσωπεύει έναν φροντιστή. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε αυτοκόλλητα:

- θετικές πτυχές του ρόλου του φροντιστή
- προκλήσεις, δυσκολίες ή βάρη που σχετίζονται με αυτό

Οι συμμετέχοντες τοποθετούν τα αυτοκόλλητα χαρτάκια στο σχήμα. Ως ομάδα, διαβάστε και αναλογιστείτε όλες τις συνεισφορές.

Τέλος, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει μια πτυχή που θέλει να βελτιώσει στην πρακτική του και να ορίσει μια συγκεκριμένη, ρεαλιστική ενέργεια που μπορεί να κάνει. Προαιρετικά, μπορούν να τη μοιραστούν με την ομάδα.

1.2.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί μέσω προφορικής/γραφτής/ηλεκτρονικής ανατροφοδότησης. Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Τι μάθατε για τις σχέσεις και τις προσδοκίες στην παροχή φροντίδας;
- Πώς επηρέασε η εμπειρία του παιχνιδιού ρόλων την κατανόησή σας για άλλους ρόλους;
- Ποια συναισθήματα ή γνώσεις αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων;
- Ποιες συγκεκριμένες ενέργειες θα αναλάβετε μετά από αυτή τη συνεδρία;

Αναφορές

Bruner, J. (1991). Η αφηγηματική κατασκευή της πραγματικότητας. *Critical Inquiry*, 18 (1), 1–21. <https://doi.org/10.1086/448619>

de Jager, A., Tewson, A., Ludlow, B., & Boydell, KM (2016). Ενσωματωμένοι τρόποι αφήγησης: Μια συστηματική ανασκόπηση της χαρτογράφησης του σώματος. *Global Public Health*, 11 (5–6), 672–693. <https://doi.org/10.1080/17441692.2015.1060902>

Kolb, DA (1984). *Βιωματική μάθηση: Η εμπειρία ως πηγή μάθησης και ανάπτυξης*. Prentice Hall.

McAdams, DP (2001). Η ψυχολογία των ιστοριών ζωής. *Review of General Psychology*, 5 (2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>

Εκπαιδευτικό υλικό

- Πρότυπα σιλουέτας

2.1 Προσέγγιση από ομοτίμους και συμβουλευτική

Τι αφορά η ενότητα;

Η ενότητα εισάγει την έννοια της προσέγγισης μεταξύ συνομηλίκων και εξηγεί την έννοια του όρου «συνομηλίκων», το ιστορικό του υπόβαθρο, καθώς και τις βασικές αρχές και στάσεις του. Παρέχει μια επισκόπηση των κατευθυντήριων αρχών και των μεθοδολογικών θεμελίων της συμβουλευτικής και της υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων. Επιπλέον, η ενότητα εξετάζει πώς η προσέγγιση μεταξύ συνομηλίκων μπορεί να συμβάλει στη δημοκρατική συμμετοχή και τη συνεργατική μάθηση. Οι συμμετέχοντες εισάγονται στη σημασία και τις δυνατότητες των μεθόδων που βασίζονται σε συνομηλίκους σε διαφορετικά κοινωνικά και υποστηρικτικά πλαίσια.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

- Κατανοήστε την έννοια της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων, συμπεριλαμβανομένου του ορισμού του «ομότιμου», του ιστορικού της υπόβαθρου και των βασικών αρχών και στάσεων της.
- Εξοικειωθείτε με τις κατευθυντήριες αρχές και τα μεθοδολογικά θεμέλια της συμβουλευτικής και της υποστήριξης από ομοτίμους.
- Αναγνωρίστε τον ρόλο της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων σε ένα δημοκρατικό και συμμετοχικό πλαίσιο.
- Σκεφτείτε τις ευκαιρίες, τους περιορισμούς και τις προκλήσεις της εφαρμογής της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων στην πράξη.

Επισκόπηση υποθεμάτων

1. Βασικά στοιχεία της προσέγγισης των συνομηλίκων
 - a. Ορισμός του «συνομηλίκου»
 - b. Βασική Αρχή
 - c. Ιστορικό Υπόβαθρο

- d. Στάση συνομηλίκων
 - e. Συμβουλευτική από Ομότιμους
2. Ευκαιρίες, περιορισμοί και προκλήσεις της προσέγγισης από ομοτίμους

2.1.1 Παρουσίαση - Βασικά στοιχεία της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων

Διάρκεια 35 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Έτοιμη παρουσίαση
- Φορητός ή ηλεκτρονικός υπολογιστής για την προβολή της παρουσίασης
- Προβολέας ή οθόνη ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να δουν τις διαφάνειες
- Ομιλητές εάν η παρουσίαση περιλαμβάνει ήχο ή βίντεο
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας για να σημειώνετε επιπλέον ιδέες ή ερωτήσεις από τους συμμετέχοντες
- Δείκτες
- Απομακρυσμένο εργαλείο κλικ ή παρουσίασης (προαιρετικό) για μετακίνηση στις διαφάνειες

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Έτοιμη παρουσίαση
- Ψηφιακός πίνακας ή κοινόχρηστο έγγραφο (προαιρετικά) για τη συλλογή ερωτήσεων ή βασικών σημείων

Θεωρητικό Υπόβαθρο



Η συμβουλευτική μεταξύ ομοτίμων είναι μια μορφή υποστήριξης κατά την οποία άτομα με παρόμοιες εμπειρίες ζωής συμβουλεύουν ο ένας τον άλλον. Η προσέγγιση βασίζεται στην ιδέα ότι οι κοινές εμπειρίες δημιουργούν ένα ιδιαίτερο επίπεδο κατανόησης και ενσυναίσθησης, το οποίο μπορεί να συμπληρώσει ή μερικές φορές ακόμη και να ενισχύσει την επαγγελματική συμβουλευτική (Rappaport, 1993). Η έννοια αναπτύχθηκε τη δεκαετία του 1990 στις Ηνωμένες Πολιτείες από φοιτητές με αναπηρίες μαζί με καθηγητές πανεπιστημίου.

Η θεωρητική βάση της συμβουλευτικής από ομοτίμους επηρεάζεται έντονα από την πελατοκεντρική προσέγγιση του Carl R. Rogers από την ανθρωπιστική ψυχολογία. Ο Rogers τόνισε την ενσυναίσθηση, την αποδοχή και την αυθεντικότητα ως βασικές προϋποθέσεις για αποτελεσματική συμβουλευτική. Αυτές οι αρχές αντικατοπτρίζονται στη συμβουλευτική από ομοτίμους, όπου οι σύμβουλοι χρησιμοποιούν τις δικές τους εμπειρίες για να χτίσουν μια αυθεντική και εμπιστευτική σχέση με το άτομο που αναζητά συμβουλές. Η ενδυνάμωση είναι ένα άλλο κεντρικό στοιχείο, που στοχεύει στην ενίσχυση της αυτονομίας και της αυτοαποτελεσματικότητας των ατόμων, υποστηρίζοντάς τα να ενεργοποιήσουν τους δικούς τους πόρους και να αναπτύξουν τις δικές τους λύσεις (Zimmermann, 2000). Οι κοινωνικο-κονστрукτιβιστικές προοπτικές παίζουν επίσης ρόλο, τονίζοντας ότι το νόημα και η γνώση αναπτύσσονται μέσω του κοινού στοχασμού και του διαλόγου (Gergen, 1985).

Η συμβουλευτική από ομοτίμους θα πρέπει να διακρίνεται από την υποστήριξη από ομοτίμους. Ενώ η συμβουλευτική από ομοτίμους είναι συνήθως δομημένη και συχνά απαιτεί εκπαίδευση, η υποστήριξη από ομοτίμους είναι μια ευρύτερη και συχνά άτυπη έννοια που περιλαμβάνει κάθε είδους αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ ατόμων με κοινές εμπειρίες. Η υποστήριξη από ομοτίμους επικεντρώνεται κυρίως στη συναισθηματική ενθάρρυνση, ενώ η συμβουλευτική από ομοτίμους στοχεύει στην πιο συστηματική εργασία πάνω σε προκλήσεις και λύσεις.



Οι βασικές αρχές της συμβουλευτικής από ομοτίμους περιλαμβάνουν την ισότητα μεταξύ συμβούλου και πελάτη, την ενδυνάμωση, την αυτοαποκάλυψη και μια μη κατευθυντική προσέγγιση που ενθαρρύνει τους ανθρώπους να αναπτύξουν τις δικές τους λύσεις (Jordan, 2022). Η συμβουλευτική από ομοτίμους χρησιμοποιείται σε πολλούς τομείς, όπως η ψυχοκοινωνική υποστήριξη, η εργασία ένταξης με άτομα με αναπηρίες και τα προγράμματα απεξάρτησης.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Σε αυτήν την ενότητα, οι συντονιστές παρουσιάζουν την προσέγγιση μεταξύ ομοτίμων και την συμβουλευτική μεταξύ ομοτίμων χρησιμοποιώντας μια προετοιμασμένη παρουσίαση. Η έμφαση θα πρέπει να δίνεται στην εξήγηση των βασικών αρχών και των βασικών ιδεών της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων, παρέχοντας στους συμμετέχοντες μια σαφή κατανόηση της έννοιας και του ιστορικού της.

Η παρουσίαση είναι ήδη έτοιμη και θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός για τη συνεδρία. Η εισήγηση θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 25 λεπτά και θα πρέπει να καλύπτει τα κύρια θεμέλια της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων.

Μετά την παρουσίαση, αφήστε περίπου 10 λεπτά για ερωτήσεις και συζήτηση. Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου, οι συμμετέχοντες μπορούν να θέσουν διευκρινιστικές ερωτήσεις και, εάν είναι απαραίτητο, να μοιραστούν σύντομα τις δικές τους εμπειρίες με την υποστήριξη από ομοτίμους ή την εργασία τους ως ομοτίμοι.

Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χρόνος για αλληλεπίδραση στο τέλος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να αναλογιστούν το περιεχόμενο και να το συνδέσουν με τις δικές τους οπτικές ή πρακτικές.

2.1.2 Ευκαιρίες, περιορισμοί, προκλήσεις

Διάρκεια 65 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Φύλλα πίνακα παρουσιάσεων ή φύλλα εργασίας (τουλάχιστον τρία ανά ομάδα) με τίτλο:
 - Ευκαιρίες
 - Περιορισμοί
 - Προκλήσεις
- Μαρκαδόροι για γράψιμο στους πίνακες παρουσιάσεων
- Ταινία ή βάση flipchart για την προβολή των φύλλων
- Μετρών την ώρα

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Ψηφιακός πίνακας ή εργαλείο συνεργασίας (π.χ. Miro, Mural, Padlet, Jamboard)
- Τρία τμήματα ή πίνακες με ετικέτες ή φύλλα εργασίας:
 - Ευκαιρίες
 - Περιορισμοί
 - Προκλήσεις
- Μετρών την ώρα

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η συμβουλευτική από ομοτίμους προσφέρει πολλά οφέλη, αλλά συνεπάγεται και αρκετές προκλήσεις. Μία δυσκολία είναι η διατήρηση επαγγελματικής απόστασης. Επειδή οι σύμβουλοι από ομοτίμους βασίζονται στις δικές τους εμπειρίες, μπορεί να εμπλακούν συναισθηματικά υπερβολικά ή να προβάλλουν ακούσια τα δικά τους συναισθήματα στη συμβουλευτική διαδικασία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην ανάληψη του συναισθηματικού βάρους του ατόμου που αναζητά υποστήριξη και μπορεί να επηρεάσει την ευημερία του ίδιου του συμβούλου (Repper & Carter, 2011).



Μια άλλη πρόκληση είναι ότι πολλοί σύμβουλοι συνομηλίκων δεν έχουν επίσημη εκπαίδευση στη συμβουλευτική ή στις ψυχολογικές μεθόδους. Παρόλο που φέρνουν πολύτιμη βιωματική γνώση, μπορεί να αισθάνονται αβέβαιοι ή να φτάνουν στα όριά τους όταν αντιμετωπίζουν πολύπλοκες ή τραυματικές καταστάσεις. Συγκρούσεις ρόλων μπορούν επίσης να προκύψουν επειδή οι σύμβουλοι συνομηλίκων είναι ταυτόχρονα υποστηρικτές και άτομα με παρόμοιες εμπειρίες ζωής, κάτι που μπορεί να δημιουργήσει αβεβαιότητα εάν ο ρόλος τους δεν είναι σαφώς καθορισμένος. Επιπλέον, η συμβουλευτική συνομηλίκων έχει όρια: οι σοβαρές κρίσεις ή τα σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από επαγγελματικά εκπαιδευμένους ειδικούς.

Για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, είναι σημαντικά ορισμένα μέτρα. Η τακτική εποπτεία και η αυτοκριτική μπορούν να βοηθήσουν τους συμβούλους συνομηλίκων να διατηρήσουν επαγγελματική απόσταση και να διαχειριστούν το συναισθηματικό στρες. Η εκπαίδευση και η συνεχιζόμενη εκπαίδευση μπορούν να ενισχύσουν τις δεξιότητες συμβουλευτικής και να παρέχουν καθοδήγηση σε ηθικά ζητήματα και ζητήματα που σχετίζονται με κρίσεις. Ο σαφής ορισμός ρόλων μπορεί να μειώσει την αβεβαιότητα και τις συγκρούσεις ρόλων. Επιπλέον, η ισχυρή συνεργασία με επαγγελματικές υπηρεσίες συμβουλευτικής διασφαλίζει ότι τα άτομα που αναζητούν υποστήριξη μπορούν να παραπεμφθούν σε εξειδικευμένη βοήθεια όταν είναι απαραίτητο. Τέλος, οι ίδιοι οι σύμβουλοι συνομηλίκων θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ψυχοκοινωνική υποστήριξη για την αποφυγή υπερφόρτωσης και τη διατήρηση της ευημερίας τους.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 2-4 ατόμων. Εξηγήστε εν συντομία ότι ο στόχος της δραστηριότητας είναι να αναλογιστεί κανείς την προσέγγιση μεταξύ συνομηλίκων, εντοπίζοντας τις ευκαιρίες, τους περιορισμούς και τις πιθανές προκλήσεις της.

Ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν τις ακόλουθες τρεις καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- **Ευκαιρίες:** Ποιες θετικές επιπτώσεις και πλεονεκτήματα βλέπετε στην προσέγγιση μεταξύ ομοτίμων;
- **Περιορισμοί:** Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί η προσέγγιση από ομοτίμους να φτάσει στα όριά της;
- **Προκλήσεις:** Ποια εμπόδια ενδέχεται να προκύψουν κατά την εφαρμογή της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων στην πράξη;

Κάθε ομάδα θα πρέπει να συγκεντρώσει τις ιδέες της σε τρία ξεχωριστά φύλλα πίνακα παρουσιάσεων ή σε ψηφιακούς πίνακες. Τα φύλλα θα πρέπει να έχουν τον τίτλο «Ευκαιρίες, Περιορισμοί και Προκλήσεις» (40 λεπτά).

Στο τέλος της συζήτησης, κάθε ομάδα προετοιμάζει μια σύντομη παρουσίαση συνοψίζοντας τις βασικές της ιδέες και μοιράζοντας τα πιο σημαντικά σημεία με όλη την ομάδα (20 λεπτά).

2.1.3 Αξιολόγηση του μαθήματος - Ανασκόπηση και σύνοψη

Διάρκεια 15 λεπτά

Μια σύντομη αναστοχασμός βοηθά τους συμμετέχοντες να εμπεδώσουν τις βασικές ιδέες της συνεδρίας και να τις συνδέσουν με τις δικές τους εμπειρίες και προοπτικές.

1. Ατομική αναστοχασμός (περίπου 2-3 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν σύντομα τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η πιο σημαντική ιδέα ή διορατικότητα για μένα σήμερα;
- Τι θα πάρω μαζί μου για την πρακτική μου άσκηση ή για τον ρόλο μου ως συνομήλικος;
- Υπάρχει κάποια ανοιχτή ερώτηση ή κάποιο σημείο που θα ήθελα να διερευνήσω περαιτέρω;

Οι συμμετέχοντες μπορούν να καταγράψουν μερικές βασικές σκέψεις.

2. Σύντομη ανταλλαγή απόψεων σε ομάδες (περίπου 5-7 λεπτά)

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μερικές από τις σκέψεις τους με την ομάδα. Πιθανές ερωτήσεις καθοδήγησης περιλαμβάνουν:

- Τι ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο ή ενδιαφέρον για εσάς σήμερα;
- Έχει αλλάξει η οπτική σας σχετικά με την συμβουλευτική από ομοτίμους ή την προσέγγιση από ομοτίμους;
- Ποιες ευκαιρίες ή προκλήσεις ξεχώρισες για εσένα;

Τα βασικά σημεία μπορούν να συγκεντρωθούν σύντομα σε έναν πίνακα παρουσιάσεων, σε έναν λευκό πίνακα ή σε έναν ψηφιακό πίνακα, ώστε να γίνουν οι κύριες πληροφορίες ορατές στην ομάδα.

Αναφορές

Gergen, Kenneth J. (1985): Το κίνημα του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού στη σύγχρονη ψυχολογία. Στο: American Psychologist, 1985, 40 (3), S. 266–275.

Jordan, Leonora Micah (2022): Συμβουλευτική Ομοτίμων: Μέθοδος, Μεταφορά ή Νοοτροπία;, 2022.

Rappaport, Julian (1993): Αφηγηματικές Μελέτες, Προσωπικές Ιστορίες και Μετασχηματισμός Ταυτότητας στο Πλαίσιο της Αμοιβαίας Βοήθειας. Στο: The Journal of Applied Behavioral Science, 1993, 29 (2), S. 239–256.

Repper, Julie/Carter, Tim (2011): Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με την υποστήριξη από ομοτίμους στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Στο: Journal of Mental Health, 2011, 20 (4), S. 392–411.

Zimmerman, Marc A. (2000): Θεωρία Ενδυνάμωσης. Στο: Rappaport, Julian/Seidman, Edward (Υπεύθυνος Ψυχολογίας), Handbook of Community Psychology, Βοστώνη, MA, S. 43–63.

Εκπαιδευτικό υλικό

Παρουσίαση σχετικά με την προσέγγιση ομοτίμων

Φύλλο εργασίας «Ευκαιρίες, περιορισμοί και προκλήσεις της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων»

2.2 Αυτο-Υπεράσπιση

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της αυτο-υπεράσπισης μεταξύ των φροντιστών. Στόχος είναι η ενίσχυση της ικανότητας παροχής αποτελεσματικής υποστήριξης μέσα σε έναν ασφαλή, στοχαστικό χώρο, χρησιμοποιώντας απλά και προσβάσιμα εργαλεία. Λαμβάνουμε επίσης υπόψη την εκπροσώπηση των προσωπικών συμφερόντων του καθενός, καθώς και την ενσωμάτωση των ατομικών εμπειριών στη διαδικασία παροχής φροντίδας.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, δομημένες δραστηριότητες υποστηρίζουν την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοϋποστήριξης, συμπεριλαμβανομένης της ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συνομηλίκων και της αναστοχαστικής σκέψης. Βασική εστίαση είναι η πρακτική εξερεύνηση εργαλείων που υποστηρίζουν την αυτοδιάθεση, καθώς και η επεξεργασία συναισθηματικών και παρακινητικών παραγόντων που οδηγούν σε προσωπικές γνώσεις. Η όλη διαδικασία συνοδεύεται από την ενδυνάμωση της συνεργατικής σκέψης και την πιο συνειδητή αλληλεπίδραση με τον λήπτη φροντίδας.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Εισαγωγή και ερμηνεία βασικών εννοιών
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεπιβεβαίωσης
- Εργαλεία υποστήριξης αυτοδιάθεσης
- Διερεύνηση συναισθηματικών και παρακινητικών πτυχών

2.2.1 Διευκρίνιση βασικών εννοιών, διερεύνηση συναισθηματικών/κινητικών πτυχών

Διάρκεια 50 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο:

- Έτοιμη παρουσίαση
- Φορητός υπολογιστής για την προβολή της παρουσίασης
- Προβολέας
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας
- Δείκτες

Ρύθμιση στο διαδίκτυο:

- Προηγούμενη εγγραφή με διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Ψηφιακά συνεργατικά και διαδραστικά εργαλεία εκπαίδευσης (π.χ. Mentimeter, Miro, Slido)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η προσέγγιση αυτο-υπεράσπισης βασίζεται στην οπτική «Πρώτα οι Άνθρωποι», η οποία θέτει την αυτονομία, την αξιοπρέπεια και το δικαίωμα του ατόμου να λαμβάνει τις δικές του αποφάσεις στο επίκεντρο. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα σημαντική στον τομέα της φροντίδας, όπου ο υποστηρικτικός ρόλος μπορεί συχνά να επισκιάσει τη συνειδητή αναπαράσταση των δικών του αναγκών και ορίων.

Η ανάπτυξη της αυτο-υπεράσπισης συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοαποτελεσματικότητας των φροντιστών, ενώ παράλληλα υποστηρίζει την ισορροπία

μεταξύ της βοήθειας προς τους άλλους και της εκπροσώπησης των δικών του αναγκών. Ένα στοχαστικό μαθησιακό περιβάλλον και η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ συνομηλίκων παρέχουν ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους εμπειρίες και να τις ενσωματώσουν στην καθημερινή τους πρακτική φροντίδας.

Η θεωρητική βάση της ενότητας είναι η Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, η οποία δίνει έμφαση στον ρόλο των ατομικών πόρων, του κινήτρου και των συναισθηματικών παραγόντων στην ανάπτυξη. Σύμφωνα με τη Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, τα άτομα παρακινούνται όταν αισθάνονται ότι έχουν φωνή, βιωματική ικανότητα και είναι συνδεδεμένα με μια κοινότητα. Η ανάπτυξη της αυτο-υπεράσπισης και της αυτοπεποίθησης των φροντιστών βασίζεται επίσης σε αυτό: να είναι σε θέση να μιλάει για τις δικές του ανάγκες, να αισθάνεται ικανός να εκπληρώσει τον ρόλο του και να μην είναι μόνος σε αυτόν τον ρόλο. Πρακτικά εργαλεία και διαδραστικές μέθοδοι υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες στο να γίνουν πιο ενεργοί, συνειδητοί και συνεργατικοί στις διαδικασίες φροντίδας.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Στόχος της ενότητας είναι να διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες δεν θα ξεκινήσουν από θεωρητικούς ορισμούς, αλλά μάλλον θα καταλήξουν στις έννοιες της αυτο-υπεράσπισης και της αυτοδιάθεσης μέσα από τις δικές τους εμπειρίες.

Η ενότητα δεν βασίζεται σε υπερβολική θεωρία, αλλά αντ' αυτού βασίζεται σε ένα μικρό σύνολο βασικών εννοιών:

- Αυτο-υπεράσπιση
- Αυτοδιάθεση
- Αυτονομία
- Αυτοαποτελεσματικότητα
- Όρια
- Προσωπικές ανάγκες έναντι αναγκών άλλων

- Δική σας φωνή και συμμετοχή

Διερεύνηση προσωπικών καταστάσεων και συναισθηματικής εμπλοκής:

Παραδείγματα ερωτήσεων:

- Πότε ήταν δύσκολο για εσάς να πείτε όχι;
- Έχετε βιώσει κάποια κατάσταση όπου δεν σας άκουσαν;
- Πότε μπόρεσες να υπερασπιστείς τον εαυτό σου;

Παρουσίαση πραγματικών καταστάσεων φροντίδας:

Παραδείγματα:

- Παραφορτώνω
- διέλευση συνόρων
- αντικρουόμενες προσδοκίες

Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν από κοινού:

- Τι συνέβη μέσα σου σε αυτή την περίπτωση;
- Τι ήταν δύσκολο σε αυτό;
- Ποια μοτίβα μπορείτε να εντοπίσετε;

Σύνδεση βασικών εννοιών με εμπειρίες: προσδιορισμός των επαγγελματικών και ψυχολογικών εννοιών που διέπουν τις καταστάσεις που συζητούνται.

Αυτο-υπεράσπιση: Η αυτο-υπεράσπιση σημαίνει ότι ένα άτομο είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να εκπροσωπεί συνειδητά τις δικές του ανάγκες, δικαιώματα και όρια σε καταστάσεις λήψης αποφάσεων.

Αυτονομία: Η ικανότητα και το δικαίωμα ενός ατόμου να ενεργεί σύμφωνα με τις δικές του αξίες και αποφάσεις, απαλλαγμένο από εξωτερική πίεση ή υπερβολικό έλεγχο.

Καθορισμός ορίων: Η ικανότητα να ορίζει κανείς με σαφήνεια τους ρόλους, τις ευθύνες και τα όρια του, και να τα κοινοποιεί στους άλλους.

Αυτοαποτελεσματικότητα: Η πεποίθηση ενός ατόμου για την ικανότητά του να εκτελεί με επιτυχία εργασίες ή να αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις.

Κοινή ανακλαστική επεξεργασία:

- Τι σημαίνει αυτό για μένα ως φροντιστή;
- Πού εμφανίζεται αυτό στην καθημερινότητά μου;
- Σε ποιες περιπτώσεις το συναντώ αυτό επανειλημμένα;
- Τι θα μπορούσε να με βοηθήσει να αντιδράσω διαφορετικά την επόμενη φορά;

2.2.2 Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτο-υπεράσπισης, Εξερεύνηση πρακτικών εργαλείων

Διάρκεια

60 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Έτοιμη παρουσίαση
- Φορητός υπολογιστής για την προβολή της παρουσίασης
- Προβολέας
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας
- Δείκτες

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Προηγούμενη εγγραφή με διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Ψηφιακά συνεργατικά και διαδραστικά εργαλεία εκπαίδευσης (π.χ. Mentimeter, Miro, Slido)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται σε βιωματικές και πρακτικά προσανατολισμένες μαθησιακές προσεγγίσεις, εστιάζοντας στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοϋποστήριξης μέσω της ενεργού συμμετοχής. Δομημένες δραστηριότητες, ανταλλαγή απόψεων μεταξύ συνομηλίκων και αναστοχασμός υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες στη μετατροπή των γνώσεων τους σε συγκεκριμένες δεξιότητες. Η προσέγγιση βασίζεται στην ιδέα ότι η αυτοϋποστήριξη αναπτύσσεται όχι μόνο μέσω της κατανόησης εννοιών, αλλά και μέσω της εξάσκησης στην επικοινωνία, στον καθορισμό ορίων και στη λήψη αποφάσεων σε ρεαλιστικές καταστάσεις. Η μάθηση μεταξύ συνομηλίκων παίζει βασικό ρόλο, καθώς οι συμμετέχοντες μαθαίνουν από τις εμπειρίες και τις οπτικές γωνίες ο ένας του άλλου, ενισχύοντας τόσο την αυτοπεποίθηση όσο και την αίσθηση συγγένειας.

Επιπλέον, η δραστηριότητα εισάγει πρακτικά εργαλεία που υποστηρίζουν την αυτοδιάθεση, με έμφαση στη χρηστικότητα σε καθημερινά περιβάλλοντα φροντίδας. Αυτά τα εργαλεία βοηθούν τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν όσα έχουν μάθει με συγκεκριμένο και προσιτό τρόπο.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Βασισμένη σε πραγματικές καταστάσεις φροντίδας, η μάθηση λαμβάνει χώρα μέσω εξάσκησης και σύντομων διαδραστικών εργασιών. Οι συμμετέχοντες όχι μόνο μαθαίνουν για τις έννοιες, αλλά τις δοκιμάζουν ενεργά και αναγνωρίζουν τα δικά τους πρότυπα συμπεριφοράς.

Αυτο-υπεράσπιση:

Μέθοδοι:

- Ασκήσεις ρόλων / βασισμένες σε καταστάσεις: «Τι θα λέγατε σε αυτήν την περίπτωση;»
- δοκιμή εναλλακτικών φράσεων (π.χ. ισχυρότερες / πιο δυναμικές εκδοχές)
- γρήγορες καταστάσεις λήψης αποφάσεων με μίνι κουίζ (π.χ. «Είναι αυτό ένα υγιές όριο ή όχι;»)

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- πώς να πείτε όχι με ασφαλή τρόπο
- πώς να εκφράζετε τις ανάγκες σας με σαφήνεια
- πώς να διατηρήσετε τα όρια χωρίς συγκρούσεις
- πώς αντιδρώ υπό πίεση

Υποστήριξη από ομοτίμους / ανταλλαγή από ομοτίμους:

Σε μικρές ομάδες, κάθε συμμετέχων φέρνει μια δύσκολη κατάσταση. Οι υπόλοιποι δεν αξιολογούν, αλλά προσφέρουν αντιδράσεις και εναλλακτικές προοπτικές.

Μέθοδοι:

- «Τι θα κάνατε σε αυτή την περίπτωση;» γύροι
- μοιράζομαι εμπειρίες
- κοινή επίλυση προβλημάτων

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Δεν είμαι μόνος με τις δυσκολίες μου
- υπάρχουν πολλαπλές οπτικές γωνίες για την ίδια κατάσταση

Διήγηση μύθων:

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει ιστορίες σχετικά με καταστάσεις των αποδεκτών φροντίδας (π.χ. απώλεια, μείωση της ανεξαρτησίας, εξάρτηση). Η ομάδα δεν τις αναλύει με καθαρά τεχνικό τρόπο, αλλά τις βιώνει και τις επεξεργάζεται αναστοχαστικά.

Μέθοδοι:

- αφήγηση ιστοριών (πραγματικές ή προσομοιωμένες περιπτώσεις)
- αναστοχαστικά επιτραπέζια παιχνίδια / καταστάσεις με κάρτες
- σενάρια λήψης αποφάσεων με τη μορφή παιχνιδιών

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- ενσυναίσθηση και θεώρηση προοπτικής
- αναγνώριση παραγόντων κινήτρων
- συναισθηματική κατανόηση της οπτικής γωνίας του λήπτη φροντίδας

Σύντομη αναστοχαστική σκέψη μετά από κάθε δραστηριότητα (εάν ο χρόνος το επιτρέπει και υπάρχει ανάγκη):

- Τι ήταν εύκολο;
- Τι ήταν δύσκολο;
- Τι θα δοκίμαζα στην πραγματική ζωή;
- Τι έχει αλλάξει μέσα μου;

Εργαλεία που υποστηρίζουν την αυτοδιάθεση:

Τα ακόλουθα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τη διαδικασία φροντίδας.

Εργαλεία επικοινωνίας και επικοινωνίας - Οι ομάδες WhatsApp, Messenger και Signal ενισχύουν την βασική επικοινωνία της φροντίδας. Αυτά τα εργαλεία επιτρέπουν την



γρήγορη ανταλλαγή πληροφοριών και αυξάνουν το αίσθημα ασφάλειας τόσο για τους φροντιστές όσο και για το περιβάλλον δίκτυο υποστήριξης του λήπτη φροντίδας. Η συνεχής και εύκολη προσβασιμότητα υποστηρίζει γρήγορες απαντήσεις και σταθερή επικοινωνία.

Εργαλεία συντονισμού για την οργάνωση της φροντίδας - Το κοινόχρηστο Ημερολόγιο Google ή πλατφόρμες διαχείρισης εργασιών όπως το Trello υποστηρίζουν τη διαφανή οργάνωση της φροντίδας. Διευκολύνουν τον προγραμματισμό του ποιος κάνει τι και πότε, μειώνοντας έτσι τις επικαλύψεις και την αποδιοργάνωση.

Εργαλεία υποστήριξης αποφάσεων και παρακολούθησης κατάστασης - Αυτά περιλαμβάνουν λύσεις παρακολούθησης της υγείας, όπως αρχεία καταγραφής αρτηριακής πίεσης, αρχεία λήψης φαρμάκων και εφαρμογές υπενθύμισης. Υποστηρίζουν την καθημερινή παρακολούθηση και βοηθούν στη διατήρηση της συνέπειας. Απλά εργαλεία που είναι επίσης κατάλληλα για ηλικιωμένους περιλαμβάνουν κινητά τηλέφωνα με μεγάλη γραμματοσειρά ή απλοποιημένα, φωνητικούς βοηθούς (Google Assistant, Siri), καθώς και έξυπνα ρολόγια που χρησιμοποιούνται στην Ουγγαρία, τα οποία ενισχύουν την ανεξαρτησία και την ασφάλεια.

Κοινόχρηστος ψηφιακός χώρος για φροντιστές - Η χρήση ενός κοινόχρηστου ψηφιακού χώρου ενισχύει την αποτελεσματικότητα της φροντίδας, όπως κοινές ομάδες WhatsApp, κοινόχρηστα έγγραφα Google και αρχεία καταγραφής συμβάντων. Αυτά διασφαλίζουν ότι όλοι οι επίσημοι και άτυποι φροντιστές έχουν πρόσβαση στις ίδιες πληροφορίες. Αυτό μειώνει τις παρεξηγήσεις και καθιστά την κατανομή ευθυνών διαφανή σε όλη τη διαδικασία παροχής φροντίδας.

2.2.3 Αξιολόγηση του μαθήματος

Στόχος της αξιολόγησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν σύντομα τη μαθησιακή διαδικασία και να συνδέσουν τις αποκτηθείσες γνώσεις με τις δικές τους

εμπειρίες φροντίδας. Η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί προφορικά, γραπτά ή διαδικτυακά.

Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Τι μάθατε για την αυτο-υποστήριξη και την αυτοπεποίθηση στον ρόλο του φροντιστή;
- Πώς σας βοήθησαν οι πρακτικές ασκήσεις και οι δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων να κατανοήσετε καλύτερα τις δικές σας καταστάσεις;
- Ποιες νέες γνώσεις ή συναισθήματα αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας;
- Ποιο εργαλείο ή μέθοδο μπορείτε να εφαρμόσετε στην καθημερινή σας πρακτική;

Αναφορές

Deci, EL, & Ryan, RM (2000). Θεωρία αυτοδιάθεσης και η διευκόλυνση του εσωτερικού κινήτρου, της κοινωνικής ανάπτυξης και της ευημερίας. Αμερικανός ψυχολόγος.

Ryan, RM, & Deci, EL (2017). Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού. Guilford Press.

Bandura, A. (1997). Αυτοαποτελεσματικότητα: Η Άσκηση Ελέγχου. Freeman.

Kolb, DA (1984). Βιωματική Μάθηση: Η Εμπειρία ως Πηγή Μάθησης και Ανάπτυξης.

Boud, D., Cohen, R., & Sampson, J. (2001). Μάθηση από ομοτίμους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση: Μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον και με τον άλλον.

Εκπαιδευτικό υλικό

Οι ανάγκες και τα όριά μου

Η δύσκολη κατάστασή μου

Υπερασπίζομαι τον εαυτό μου ως φροντιστής

Μίνι Κουίζ Ορίων Αυτο-Υπεράσπισης

Μίνι Κουίζ Αφήγησης

Παιχνίδι ρόλων αυτο-υπεράσπισης

3.1 Επικοινωνία

Τι αφορά η ενότητα;

Η ενότητα εισάγει τις βασικές αρχές της αποτελεσματικής επικοινωνίας και διερευνά τα κοινά εμπόδια που μπορούν να εμποδίσουν την αμοιβαία κατανόηση. Εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο μπορεί κανείς να εκφράσει με σαφήνεια τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα προσωπικά του όρια σε διαφορετικές καταστάσεις φροντίδας. Επιπλέον, η ενότητα παρουσιάζει εναλλακτικές μορφές επικοινωνίας που μπορούν να υποστηρίξουν την συμπεριληπτική και προσβάσιμη αλληλεπίδραση.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

- Κατανοήστε τις βασικές αρχές της αποτελεσματικής επικοινωνίας σε περιβάλλοντα φροντίδας
- Αναγνωρίστε τα κοινά εμπόδια επικοινωνίας και σκεφτείτε πώς αυτά επηρεάζουν την αμοιβαία κατανόηση
- Να εκφράζουν με σαφήνεια τις δικές τους ανάγκες, δυνατότητες και προσωπικά όρια σε διαφορετικές καταστάσεις φροντίδας
- Εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας για την υποστήριξη μιας πιο συμπεριληπτικής και προσβάσιμης αλληλεπίδρασης

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Βασικά στοιχεία επικοινωνίας
- Εμπόδια στην Επικοινωνία
- Επικοινωνία αναγκών, δυνατοτήτων και ορίων

- Εναλλακτικές λύσεις επικοινωνίας

3.1.1 Παρουσίαση - Βασικά στοιχεία επικοινωνίας

Διάρκεια 35 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Έτοιμη παρουσίαση
- Φορητός ή ηλεκτρονικός υπολογιστής για την προβολή της παρουσίασης
- Προβολέας ή οθόνη ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να δουν τις διαφάνειες
- Ομιλητές εάν η παρουσίαση περιλαμβάνει ήχο ή βίντεο
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας για να σημειώνετε επιπλέον ιδέες ή ερωτήσεις από τους συμμετέχοντες
- Δείκτες
- Απομακρυσμένο εργαλείο κλικ ή παρουσίασης (προαιρετικό) για μετακίνηση στις διαφάνειες

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Έτοιμη παρουσίαση
- Ψηφιακός πίνακας ή κοινόχρηστο έγγραφο (προαιρετικά) για τη συλλογή ερωτήσεων ή βασικών σημείων

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Βασικά στοιχεία επικοινωνίας

Η επικοινωνία είναι μια διαδικασία διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης που επιτρέπει την ανταλλαγή πληροφοριών, ιδεών και συναισθημάτων. Λαμβάνει χώρα μεταξύ δύο ή



περισσότερων ατόμων και αποτελεί θεμελιώδη βάση για την κοινωνική αλληλεπίδραση. Η επικοινωνία είναι μια δεξιότητα που μπορεί να μαθευτεί και να βελτιωθεί μέσω της εξάσκησης και της συνειδητής αναστοχασμού.

Η αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας εξαρτάται από το πόσο καλά γίνεται δεκτό και κατανοητό ένα μήνυμα από ένα άλλο άτομο. Η ποιότητα της επικοινωνίας έχει καθοριστική επίδραση στην οικοδόμηση υποστηρικτικών και αρμονικών σχέσεων. Όταν η επικοινωνία είναι επιτυχής, οι προκλήσεις και οι συγκρούσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν εποικοδομητικά και μπορούν ακόμη και να συμβάλουν στην ενδυνάμωση της σχέσης.

Μοντέλο αποστολέα-παραλήπτη

Το μοντέλο αποστολέα-δέκτη είναι ένα βασικό μοντέλο επικοινωνίας. Ο αποστολέας σκοπεύει να μεταφέρει ένα μήνυμα και κωδικοποιεί την ιδέα του σε αναγνωρίσιμα σημάδια, τα οποία μεταδίδονται ως μήνυμα. Ο δέκτης αντιλαμβάνεται αυτό το μήνυμα και πρέπει να το αποκωδικοποιήσει για να κατανοήσει το νόημά του.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα απεσταλμένα και τα ληφθέντα μηνύματα ταιριάζουν, πράγμα που σημαίνει ότι έχει γίνει κατανόηση. Για να επαληθευτεί αυτό, ο παραλήπτης μπορεί να παράσχει ανατροφοδότηση εξηγώντας πώς κατάλαβε το μήνυμα. Αυτό επιτρέπει στον αποστολέα να ελέγξει εάν το μήνυμα που προοριζόταν ελήφθη σωστά. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται ανατροφοδότηση.

Οι τέσσερις πλευρές ενός μηνύματος

Σύμφωνα με τον Schulz von Thun, κάθε μήνυμα περιέχει τέσσερα επίπεδα. Το πραγματικό περιεχόμενο περιλαμβάνει τις αντικειμενικές πληροφορίες. Η αυτοαποκάλυψη αποκαλύπτει τι επικοινωνεί ένα άτομο για τον εαυτό του, όπως συναισθήματα, στάσεις ή αντίληψη ρόλου. Η πτυχή της σχέσης υποδεικνύει πώς ο αποστολέας βλέπει τον παραλήπτη και τη σχέση του. Η έκκληση εκφράζει τι θέλει ο αποστολέας να κάνει ο παραλήπτης ή πώς θέλει να ανταποκριθεί.

Ενεργητική Ακρόαση

Η ενεργητική ακρόαση αναπτύχθηκε από τον Carl Rogers ως μέθοδος ψυχοθεραπευτικής επικοινωνίας, αλλά είναι επίσης χρήσιμη σε πολλούς άλλους τομείς της ζωής, καθώς προάγει την αμοιβαία κατανόηση. Ο ακροατής προσπαθεί να κατανοήσει καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματα του ομιλητή, προκειμένου να κατανοήσει καλύτερα τη συμπεριφορά του, ακόμη και αν αρχικά φαίνεται ακατάλληλη ή ασαφής. Ο στόχος δεν είναι να υιοθετήσει κανείς την οπτική γωνία του άλλου ατόμου, αλλά να την υιοθετήσει προσωρινά για να την κατανοήσει. Η ενεργητική ακρόαση είναι ιδιαίτερα σημαντική στις συζητήσεις, αλλά και δύσκολη, καθώς οι άνθρωποι συχνά επικεντρώνονται στη διατύπωση αντεπιχειρημάτων αντί να ακούν πραγματικά.

Οι βασικές αρχές της ενεργητικής ακρόασης περιλαμβάνουν την ενσυναίσθηση, τη συμφωνία και την άνευ όρων αποδοχή. Η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης των σκέψεων και των συναισθημάτων ενός άλλου ατόμου. Η συμφωνία σημαίνει ότι τα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα είναι συνεπή, για παράδειγμα όταν οι εκφράσεις του προσώπου ταιριάζουν με αυτό που λέγεται. Η άνευ όρων αποδοχή σημαίνει σεβασμό και εκτίμηση του άλλου ατόμου ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά ή τις απόψεις του.

Η ενεργητική ακρόαση μπορεί να χωριστεί σε τρία επίπεδα. Το πρώτο επίπεδο εστιάζει στη σχέση και περιλαμβάνει την επίδειξη προσοχής μέσω της οπτικής επαφής, μιας ανοιχτής στάσης σώματος και σύντομων λεκτικών σημάτων όπως «χμ» ή «ναι». Αυτά τα σήματα θα πρέπει να φαίνονται αυθεντικά και όχι μηχανικά.

Το δεύτερο επίπεδο αφορά την κατανόηση του περιεχομένου. Οι βασικές δηλώσεις παραφράζονται με δικά του λόγια για να ελεγχθεί η κατανόηση. Δεν πρόκειται για απλή επανάληψη, αλλά για αναδιατύπωση του ουσιαστικού περιεχομένου. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι σκόπιμο να διακόψετε για λίγο τον ομιλητή για να αποφευχθούν παρεξηγήσεις.

Το τρίτο επίπεδο επικεντρώνεται στην αντανάκλαση των συναισθημάτων. Ο ακροατής εκφράζει λεκτικά το συναισθηματικό περιεχόμενο όσων έχουν ειπωθεί, διατυπωμένο ως προσωρινές υποθέσεις. Αυτό επιτρέπει στον ομιλητή να τις επιβεβαιώσει ή να τις διορθώσει και συχνά οδηγεί σε μεγαλύτερη σαφήνεια σχετικά με τα δικά του συναισθήματα. Είναι σημαντικό να σέβεται κανείς την απάντηση του ομιλητή και να μην επιμένει στη δική του ερμηνεία.

Μη Βίαιη Επικοινωνία (Rosenberg)

Η μη βίαιη επικοινωνία είναι μια μέθοδος για αλληλεπίδραση με σεβασμό. Εστιάζει στα συναισθήματα και τις ανάγκες του καθενός και όχι στην απαγγελία κατηγοριών. Στόχος είναι να αποφευχθεί η πρόκληση βλάβης στην επικοινωνία. Γίνεται σαφής διάκριση μεταξύ παρατήρησης και ερμηνείας: οι παρατηρήσεις περιγράφονται όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικά, ενώ οι αξιολογήσεις και τα συμπεράσματα προσδιορίζονται ρητά ως τέτοια. Αυτό δημιουργεί διαφάνεια και μειώνει τις παρεξηγήσεις.

Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, οι ανησυχίες εκφράζονται σε τέσσερα βήματα:

1. Παρατήρηση: περιγραφή της κατάστασης αντικειμενικά
2. Συναισθήματα: έκφραση συναισθηματικής αντίδρασης
3. Ανάγκη: προσδιορισμός των υποκείμενων αναγκών
4. Αίτημα: υποβολή σαφούς και σεβαστού αιτήματος με στόχο την εξεύρεση κοινής λύσης

Μη λεκτική επικοινωνία

Η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει όλες τις μορφές επικοινωνίας που δεν περιλαμβάνουν προφορική γλώσσα. Δεδομένου ότι οι λεκτικές δηλώσεις είναι συχνά ανακριβείς και ανοιχτές σε ερμηνείες, τα μη λεκτικά σήματα βοηθούν στην αποσαφήνιση του νοήματος. Η ψυχολογία της επικοινωνίας διακρίνει επτά τύπους μη λεκτικής επικοινωνίας:

1. Επαφή με τα μάτια: σηματοδοτεί προσοχή και ευγένεια· η έλλειψή της μπορεί να εκληφθεί ως αδιαφορία
2. Εκφράσεις προσώπου: υποστηρίζουν και συμπληρώνουν τα λεκτικά μηνύματα εκφράζοντας συναισθήματα
3. Χειρονομίες: κινήσεις του σώματος που τονίζουν ή ενισχύουν δηλώσεις· επηρεάζονται πολιτισμικά
4. Γλώσσα του σώματος (στάση και κίνηση): εκφράζει ανοιχτότητα ή απόρριψη
5. Εμφάνιση: ενδυμασία και εξωτερική παρουσίαση που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία εντυπώσεων
6. Απτική επικοινωνία: επικοινωνία μέσω της αφής, ερμηνευόμενη ανάλογα με το πλαίσιο και τη σχέση
7. Προξαιμικά: φυσική απόσταση μεταξύ ατόμων, επηρεασμένη από κοινωνικούς κανόνες και σχέσεις

Εναλλακτικές Μορφές Επικοινωνίας

Η ενισχυτική και εναλλακτική επικοινωνία (AAC) περιλαμβάνει μεθόδους που υποστηρίζουν άτομα με περιορισμένη ή καθόλου ομιλούμενη γλώσσα. Στόχος είναι η διευκόλυνση και η βελτίωση της επικοινωνίας. Γίνεται διάκριση μεταξύ της εναλλακτικής επικοινωνίας, η οποία αντικαθιστά την προφορική γλώσσα, και της ενισχυτικής επικοινωνίας, η οποία υποστηρίζει την υπάρχουσα ομιλία.

Η επικοινωνία μέσω του σώματος περιλαμβάνει εκφράσεις του προσώπου, χειρονομίες, βλέμμα, κινήσεις του σώματος και ήχους. Αυτές οι μορφές είναι ευρέως αποδεκτές και ιδιαίτερα σημαντικές για άτομα με περιορισμένη ομιλία. Οι νοηματικές γλώσσες είναι επίσης σημαντικά συστήματα οπτικής επικοινωνίας και αναγνωρίζονται ως πλήρεις γλώσσες με τη δική τους γραμματική, όπως η γερμανική νοηματική γλώσσα.

Τα μη ηλεκτρονικά βοηθήματα επικοινωνίας χρησιμοποιούν αντικείμενα, φωτογραφίες, σχέδια, σύμβολα ή γραπτή γλώσσα για την υποστήριξη της επικοινωνίας. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται ηλεκτρονικά βοηθήματα όπως συσκευές παραγωγής ομιλίας. Αυτά



μπορεί να χρησιμοποιούν ψηφιοποιημένη ομιλία (π.χ. ηχογραφημένα κουμπιά) ή συνθετική ομιλία (π.χ. tablet ή υπολογιστές).

Απλή και εύκολη γλώσσα

Το Easy Language είναι μια ειδικά σχεδιασμένη μορφή γλώσσας για άτομα με αναπηρίες και μαθησιακές δυσκολίες. Είναι μια απλοποιημένη εκδοχή της τυπικής γλώσσας και μέρος της προσβάσιμης επικοινωνίας. Χρησιμοποιεί απλές λέξεις, σύντομες προτάσεις και μια σαφή δομή, που συνήθως αντιστοιχεί στα γλωσσικά επίπεδα A1–A2.

Η απλή γλώσσα είναι μια απλοποιημένη μορφή καθημερινής γλώσσας, που συχνά περιγράφεται ως φιλική προς τον πολίτη γλώσσα. Αντιστοιχεί στο επίπεδο B1 και χρησιμοποιεί μικρότερες προτάσεις και απλούστερες δομές. Αποφεύγονται οι τεχνικοί όροι, οι ξένες λέξεις και οι μεταφορές για να διασφαλιστεί η σαφήνεια. Στόχος της είναι να προσεγγίσει όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με περιορισμένες δεξιότητες ανάγνωσης.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Σε αυτήν τη δραστηριότητα, οι συντονιστές παρουσιάζουν τις βασικές αρχές της επικοινωνίας. Διατίθεται μια έτοιμη παρουσίαση, η οποία θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για την καθοδήγηση της συνεδρίας. Οι συντονιστές θα πρέπει να εξηγήσουν εν συντομία τις κύριες έννοιες και τα παραδείγματα που παρουσιάζονται στις διαφάνειες και να τα συνδέσουν με πρακτικές καταστάσεις, όπου είναι δυνατόν.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να υποβάλλουν ερωτήσεις οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, εάν κάτι δεν είναι σαφές. Οι συντονιστές θα πρέπει επίσης να τους προσκαλούν να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες ή παρατηρήσεις σχετικά με την επικοινωνία, καθώς αυτές οι συνεισφορές μπορούν να

εμπλουτίσουν τη συζήτηση και να βοηθήσουν στη σύνδεση του θεωρητικού περιεχομένου με καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

3.1.2 Εμπόδια στην Επικοινωνία

Διάρκεια 35 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας
- Μαρκαδόροι, χαρτί και στυλό
- Μετρών την ώρα

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Διαφάνεια παρουσίασης ή κοινόχρηστη οθόνη με την καθοδηγητική ερώτηση
- Ψηφιακός πίνακας ή εργαλείο συνεργασίας (π.χ. Miro, Mural, Jamboard, Padlet) για τη συλλογή βασικών σημείων στην ολομέλεια
- Μετρών την ώρα

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Διάφορα εμπόδια μπορούν να προκύψουν στην επικοινωνία που καθιστούν την κατανόηση των πληροφοριών πιο δύσκολη ή ακόμη και αδύνατη. Ένα αισθητηριακό φράγμα εμφανίζεται όταν ένα αισθητηριακό κανάλι, όπως η όραση ή η ακοή, έχει υποστεί βλάβη, πράγμα που σημαίνει ότι οι πληροφορίες δεν μπορούν να ληφθούν με τον προβλεπόμενο τρόπο. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το περιεχόμενο πρέπει να προσαρμοστεί, για παράδειγμα μέσω ηχητικής περιγραφής ή με την ανάγνωση γραπτών πληροφοριών δυνατά.



Ένα γνωστικό φράγμα προκύπτει όταν το περιεχόμενο προέρχεται από έναν εξειδικευμένο τομέα και είναι δύσκολο να κατανοηθεί λόγω της πολυπλοκότητάς του. Στενά συνδεδεμένο με αυτό είναι το τεχνικό γλωσσικό φράγμα, όπου η πολύπλοκη ορολογία, οι μακροσκελείς προτάσεις και οι εξειδικευμένες εκφράσεις εμποδίζουν περαιτέρω την κατανόηση, όπως συμβαίνει συχνά σε επίσημες επιστολές ή συμβόλαια.

Τα πολιτισμικά εμπόδια προκύπτουν από διαφορές στους κανόνες και τα συλ επικοινωνίας μεταξύ των πολιτισμών. Αυτό που θεωρείται ευγενικό σε έναν πολιτισμό μπορεί να εκληφθεί ως ακατάλληλο σε έναν άλλο, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις.

Ένα γνωστικό εμπόδιο υπάρχει όταν οι πληροφορίες είναι πολύπλοκες από άποψη γλώσσας ή περιεχομένου και επομένως δεν μπορούν να υποστούν επεξεργασία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι άνθρωποι μπορεί να μην κατανοούν τι αναμένεται από αυτούς.

Τα γλωσσικά εμπόδια εμφανίζονται όταν οι άνθρωποι μιλούν διαφορετικές γλώσσες και δεν μπορούν να κατανοήσουν ο ένας τον άλλον.

Τα εμπόδια στα μέσα ενημέρωσης μπορούν να λάβουν διαφορετικές μορφές: οι πληροφορίες μπορεί να παρουσιάζονται σε ένα άγνωστο σύστημα συμβόλων, να μεταδίδονται μέσω ενός μη προσβάσιμου αισθητηριακού καναλιού ή να παραμένουν μη προσβάσιμες λόγω έλλειψης τεχνικών πόρων ή μιντιακής παιδείας.

Αυτά τα εμπόδια μπορούν να εμφανιστούν μεμονωμένα ή σε συνδυασμό και μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την επικοινωνία (Rink, 2020)

Οδηγίες για την εφαρμογή

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί τη μέθοδο Think-Pair-Share για να διερευνήσει τα εμπόδια επικοινωνίας στο πλαίσιο της μακροχρόνιας φροντίδας και να προσδιορίσει στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.

Ξεκινήστε με μια φάση ατομικού προβληματισμού. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την ακόλουθη ερώτηση: *Ποια εμπόδια επικοινωνίας μπορούν να προκύψουν σε περιβάλλοντα μακροχρόνιας φροντίδας;* Ενθαρρύνετε τους να αναλογιστούν καταστάσεις που αφορούν κατοίκους, μέλη της οικογένειας και επαγγελματίες φροντίδας. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να γράψουν παραδείγματα με βάση τις δικές τους εμπειρίες ή παρατηρήσεις (5 λεπτά).

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζεύγη. Στη συζήτηση ανά ζεύγη, ανταλλάσσουν ιδέες και συζητούν το ερώτημα: *Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αποφυγή ή την υπερνίκηση αυτών των εμποδίων επικοινωνίας στη μακροχρόνια φροντίδα;* Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν πρακτικές προσεγγίσεις, όπως η επικοινωνία με σεβασμό, η ενεργητική ακρόαση, η προσαρμογή της επικοινωνίας στις ατομικές ανάγκες ή η αντιμετώπιση συναισθηματικών ή αγχωτικών καταστάσεων (15 λεπτά).

Τέλος, συγκεντρώστε όλους ξανά για μια σύντομη ολομέλεια. Προσκαλέστε πολλά ζευγάρια να παρουσιάσουν συνοπτικά τις πιο σημαντικές ιδέες από τη συζήτησή τους. Ο συντονιστής μπορεί να συγκεντρώσει τα βασικά σημεία σε έναν πίνακα παρουσιάσεων, έναν πίνακα ή έναν ψηφιακό πίνακα. Στόχος είναι να εντοπιστούν κοινές προκλήσεις επικοινωνίας στη μακροχρόνια φροντίδα και να μοιραστούν πρακτικές στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους (10 λεπτά).

3.1.3 Επικοινωνία Αναγκών, Δυνατοτήτων και Ορίων

Διάρκεια 35 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Έντυπες μελέτες περιπτώσεων που περιγράφουν τυπικές καταστάσεις επικοινωνίας
- Φυλλάδιο ή διαφάνεια που εξηγεί τα μηνύματα «Εγώ» και «Εσύ»
- Χάρτινες κάρτες ή κάρτες συντονισμού για να γράφουν οι συμμετέχοντες τις απαντήσεις τους
- Στυλό για τους συμμετέχοντες
- Πίνακας παρουσιάσεων ή πίνακας για τη συλλογή παραδειγμάτων μηνυμάτων-εγώ από τις ομάδες
- Δείκτες

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Ψηφιακές μελέτες περίπτωσης (π.χ., κοινοποιημένες ως διαφάνειες, PDF ή στη συνομιλία)
- Διαφάνεια παρουσίασης που εξηγεί τα μηνύματα «Εγώ» και «Εσύ»
- Κοινόχρηστο έγγραφο ή ψηφιακός πίνακας (π.χ. Miro, Mural, Padlet, Google Docs) για να γράψουν οι ομάδες τα παραδείγματά τους

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Σε καταστάσεις σύγκρουσης, οι άνθρωποι συχνά χάνουν την αντικειμενικότητά τους και αρχίζουν να κατηγορούν ή να επιρρίπτουν την ευθύνη στο άλλο άτομο. Αυτός ο τύπος επικοινωνίας είναι γνωστός ως « **μηνύματα-εσείς** ». Τέτοια μηνύματα συχνά εκλαμβάνονται ως πληγωτικά και τείνουν να κλιμακώνουν τις συγκρούσεις αντί να τις επιλύουν.

Όταν έρχονται αντιμέτωπα με μηνύματα που τους στέλνουν, τα άτομα συχνά αντιδρούν αμυντικά. Μπορεί να αποσυρθούν από την κατάσταση ή να απαντήσουν με αντεπιθέσεις, καθώς αισθάνονται ότι τους υποτιμούν, τους επικρίνουν ή τους αγνοούν. Αυτή η δυναμική δυσχεραίνει τον εποικοδομητικό διάλογο και μπορεί να εντείνει περαιτέρω τη σύγκρουση.



Επιπλέον, τα μηνύματα «εσείς» μετατοπίζουν την εστίαση μακριά από τα δικά μας συναισθήματα και ανάγκες. Αντί να εκφράζουν προσωπικά συναισθήματα ή ανησυχίες, επιρρίπτουν την ευθύνη στο άλλο άτομο, γεγονός που περιορίζει την πιθανότητα αμοιβαίας κατανόησης.

Ένα παράδειγμα: «Ποτέ δεν με ακούς».

Στην επικοινωνία, **τα μηνύματα-εγώ** είναι ένας τρόπος έκφρασης των εσωτερικών διεργασιών και συναισθημάτων κάποιου, δίνοντάς τους έναν σαφή αυτοεκφραστικό χαρακτήρα. Αντί να κατηγορούν ή να επικρίνουν το άλλο άτομο, εστιάζουν στην ανταλλαγή προσωπικών συναισθημάτων και προοπτικών. Για αυτόν τον λόγο, τα μηνύματα-εγώ είναι λιγότερο πιθανό να εκληφθούν ως πληγωτικά και αντίθετα υποστηρίζουν την εποικοδομητική και σεβαστή επικοινωνία.

Τα μηνύματα-εγώ παίζουν σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων. Εστιάζοντας στις προσωπικές εμπειρίες και τα συναισθήματα κάποιου, βοηθούν στη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας αμοιβαίου σεβασμού και κατανόησης. Αυτή η προσέγγιση μειώνει την αμυντική στάση και ανοίγει χώρο για διάλογο, διευκολύνοντας την αντιμετώπιση των διαφωνιών με παραγωγικό τρόπο.

Ένα τυπικό μήνυμα-εγώ ακολουθεί τρία βήματα. Πρώτον, ο ομιλητής περιγράφει τα δικά του συναισθήματα ως απάντηση σε μια κατάσταση ή στη συμπεριφορά του άλλου ατόμου. Δεύτερον, εξηγεί τον λόγο για αυτά τα συναισθήματα με σαφή και τεκμηριωμένο τρόπο. Τέλος, σκιαγραφεί τον αντίκτυπο ή τις συνέπειες της κατάστασης.

Ένα παράδειγμα: «Νιώθω ότι δεν με ακούνε όταν με διακόπτουν».

Οδηγίες για την εφαρμογή

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην εξάσκηση δεξιοτήτων επικοινωνίας στο πλαίσιο της **μακροχρόνιας φροντίδας**, με ιδιαίτερη προσοχή στην έκφραση **αναγκών, δυνατοτήτων και προσωπικών ορίων**.

Ξεκινήστε με μια **σύντομη εισαγωγή στις έννοιες των μηνυμάτων «Εγώ» και των μηνυμάτων «Εσύ»**. Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ των δύο συλ επικοινωνίας και επισημάνετε πώς τα μηνύματα «Εγώ» μπορούν να βοηθήσουν στην έκφραση συναισθημάτων, αναγκών και ορίων χωρίς να κατηγορείται ή να κατηγορείται το άλλο άτομο. Σύντομα παραδείγματα μπορούν να βοηθήσουν στην απεικόνιση της διαφοράς.

Μετά την εισαγωγή, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε **μικρές ομάδες** και παρέχετε τους **σύντομες μελέτες περιπτώσεων που σχετίζονται με καταστάσεις στη μακροχρόνια φροντίδα**. Αυτά τα σενάρια μπορεί να περιλαμβάνουν επικοινωνία μεταξύ των ληπτών φροντίδας, των μελών της οικογένειας ή των επαγγελματιών φροντίδας.

Στη φάση της ομαδικής εργασίας, οι συμμετέχοντες αναλύουν τις μελέτες περίπτωσης και συζητούν πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η επικοινωνία στην εκάστοτε περίπτωση. Στο πλαίσιο της άσκησης, εξασκούνται **στη διατύπωση μηνυμάτων** που εκφράζουν με σαφήνεια τις ανάγκες ή τα όρια με σεβασμό και εποικοδομητικό τρόπο.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν τις δικές τους εμπειρίες και να συζητήσουν πώς αυτές οι στρατηγικές επικοινωνίας θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις στο πλαίσιο της μακροχρόνιας φροντίδας. Στο τέλος της δραστηριότητας, μερικές ομάδες μπορούν να μοιραστούν σύντομα τα παραδείγματά τους με την ευρύτερη ομάδα.

3.1.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

Διάρκεια: 15 λεπτά

Χρησιμοποιήστε το τελευταίο μέρος της συνεδρίας για μια **σύντομη αναστοχασμό και σύνοψη** . Στόχος είναι να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να επανεξετάσουν τις βασικές ιδέες της συνεδρίας και να τις συνδέσουν με τις δικές τους εμπειρίες ή πρακτικές.

Ξεκινήστε με μια **σύντομη ομαδική συζήτηση** . Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα κύρια συμπεράσματά τους από τη συνεδρία. Πιθανές καθοδηγητικές ερωτήσεις περιλαμβάνουν: *Ποια ήταν η πιο σημαντική πληροφορία για εσάς σήμερα;* ή *Τι θα πάρετε μαζί σας για την πρακτική σας στη μακροχρόνια φροντίδα;*

Ενθαρρύνετε μερικούς συμμετέχοντες να συνεισφέρουν τις σκέψεις τους, ώστε να γίνουν ορατές οι διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Τέλος, **συνοψίστε σύντομα τα βασικά σημεία μάθησης** που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν κεντρικές έννοιες, πρακτικές στρατηγικές επικοινωνίας ή σημαντικές σκέψεις από τη συζήτηση της ομάδας. Στόχος είναι να κλείσει η συνεδρία με μια σαφή επισκόπηση των πιο σημαντικών γνώσεων.

Αναφορές

Rink, I. (2020). Kommunikationsbarrieren. Στο: Maß, C.; Rink, I. (Hrsg.). Handbuch Barrierefreie Kommunikation. S. 29 - 66. DOI: 10.26530/20.500.12657/43216

Schmitz, B (oj): Φυλλάδιο Grundlagen Konfliktbearbeitung/Konfliktmanagement. Für: Evangelischer Fachverband für Arbeit und Soziale Integration (Hrsg.)
https://www.efas-web.de/files/teges/Teges_Handout_Konflikt_FINAL_SCREEN.pdf

Hellrung, U.; Giel, B. (2023). Unterstützte Kommunikation. URL:
<https://www.socialnet.de/lexikon/Unterstuetzte-Kommunikation>

Von Thun, F. (1981). Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation. ISBN: 978-3-499-17489-6

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft (oj): Nonverbale Mittel der Kommunikation.

https://moodle2.zhaw.ch/pluginfile.php/170521/mod_resource/content/0/Nonverbale_Kommunikationsmittel.pdf

Εκπαιδευτικό υλικό

- Παρουσίαση με θέμα την επικοινωνία
- Φυλλάδια «Μηνύματα-εγώ και μηνύματα-εσύ»
- Μελέτες Περιπτώσεων

3.2 Δίκτυα σχέσεων

Τι αφορά η ενότητα;

Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και σχέσεων με το άτομο που φροντίζεται. Αυτοβελτίωση, χαρακτηριστικά και μορφές του ρόλου του βοηθού. Παροχή επαγγελματικών περιγραφών, θετικά και αρνητικά παραδείγματα.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τα βασικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας και της οικοδόμησης σχέσεων με το άτομο που φροντίζεται, καθώς και τα βασικά χαρακτηριστικά του ρόλου του βοηθού. Θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ζητήματα νομικής επικοινωνίας και να προσδιορίζουν τις διαθέσιμες επιλογές υποστήριξης. Μέσω πρακτικών παραδειγμάτων και αφήγησης ιστοριών, θα διακρίνουν μεταξύ θετικών και αρνητικών πρακτικών. Θα βιώσουν επίσης την αξία της υποστήριξης από ομοτίμους και της δικτύωσης και θα εξοικειωθούν με πρόσθετους μαθησιακούς πόρους.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Επικοινωνία, οικοδόμηση σχέσεων και ρόλος βοηθού
- Νομικές πτυχές και ευκαιρίες υποστήριξης
- Πρακτικά παραδείγματα και αφήγηση ιστοριών
- Υποστήριξη από ομοτίμους, δικτύωση και μαθησιακοί πόροι

3.2.1 Επικοινωνία, νομική ευαισθητοποίηση και επιλογές υποστήριξης στις σχέσεις φροντίδας

Διάρκεια 30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Έτοιμη παρουσίαση
- Φορητός υπολογιστής για την προβολή της παρουσίασης
- Προβολέας
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας
- Δείκτες

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Προηγούμενη εγγραφή με διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Ψηφιακά συνεργατικά και διαδραστικά εργαλεία εκπαίδευσης (π.χ. Mentimeter, Miro, Slido)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η αποτελεσματική επικοινωνία και η οικοδόμηση σχέσεων αποτελούν βασικές ικανότητες στην παροχή φροντίδας, καθώς επηρεάζουν άμεσα την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και την ποιότητα της υποστήριξης που παρέχεται στο άτομο που λαμβάνει φροντίδα. Ο ρόλος του βοηθού απαιτεί συνεχή αυτογνωσία και αυτο-ανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας αναστοχασμού της συμπεριφοράς, των ορίων και της επαγγελματικής ευθύνης κάποιου. Οι νομικές πτυχές της επικοινωνίας διασφαλίζουν ότι οι σχέσεις φροντίδας παραμένουν ηθικές, σεβαστές και εντός των επαγγελματικών ορίων, ιδίως όσον αφορά την εμπιστευτικότητα και την κατάλληλη ανταλλαγή πληροφοριών. Η πρόσβαση σε συστήματα υποστήριξης και σε δίκτυα συνομηλίκων παίζει βασικό ρόλο στην πρόληψη της απομόνωσης και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας μεταξύ των φροντιστών.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Ο εκπαιδευτής ξεκινά με μια σύντομη **περιγραφή της επικοινωνίας** σε καταστάσεις φροντίδας: τονίζει ότι η επικοινωνία δεν είναι μόνο «ομιλία», αλλά και ακρόαση, ερμηνεία αναγκών και οικοδόμηση εμπιστοσύνης με το άτομο που φροντίζεται.

Βασικά σημεία εστίασης στην επικοινωνία (παραδείγματα):

- Ενεργητική ακρόαση: π.χ. παρατήρηση μη λεκτικών σημάτων όπως άγχος, σιωπή ή αντίσταση
- Σαφής, ήρεμη επικοινωνία σε αγχωτικές καταστάσεις
- Αποφυγή υποθέσεων, υποβολή διευκρινιστικών ερωτήσεων

Ο ρόλος του βοηθού θα πρέπει να τονιστεί ως ένας ρόλος εξισορρόπησης μεταξύ συναισθηματικής υποστήριξης και επαγγελματικών ορίων.

Ρόλος βοηθού – τι να τονιστεί (παραδείγματα):

- Διατήρηση της ψυχραιμίας και μη ανάληψη της ευθύνης του φροντισμένου ατόμου
- Υποστήριξη της αυτονομίας (π.χ. «Τι θα θέλατε να κάνετε;» αντί να αποφασίζετε)

- Αυτοαναστοχασμός για την αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης: Η επαγγελματική εξουθένωση του φροντιστή μπορεί να μειωθεί με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα σήματα στρες και την ενεργή χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης (Θέσπιση σαφών ορίων, Λήψη μικρών διαλειμμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας/απομάκρυνση από αγχωτικές καταστάσεις, Κοινή χρήση ευθύνης, Χρήση εποπτείας ή ομαδικής υποστήριξης, Γνώση πότε να ζητήσετε βοήθεια - έγκαιρη παρέμβαση αντί να περιμένετε την εξάντληση, Διατήρηση της προσωπικής ζωής και ταυτότητας εκτός της φροντίδας)

Η οικοδόμηση σχέσεων θα πρέπει να επικεντρώνεται στην εμπιστοσύνη, τη συνέπεια και τον σεβασμό των προσωπικών ορίων του φροντισμένου ατόμου και της οικογένειάς του.

Νομική επικοινωνία

Εξηγήστε ότι η νομική επικοινωνία σημαίνει επικοινωνία που σέβεται την εμπιστευτικότητα, την προστασία δεδομένων, τη συγκατάθεση και την επαγγελματική ευθύνη σε περιβάλλοντα φροντίδας.

Βασικά σημεία (παραδείγματα):

- Κοινοποιείτε προσωπικά/ιατρικά στοιχεία μόνο με συγκατάθεση
- Να είστε προσεκτικοί όταν μιλάτε με άλλους φορείς (νοσοκομεία, κοινωνικές υπηρεσίες, ασφαλιστικές εταιρείες): Όταν επικοινωνείτε με γιατρό ή νοσοκομείο, ο βοηθός πρέπει να παρέχει μόνο σχετικά στοιχεία και να αποφεύγει την υπερβολική αποκάλυψη.
- Να διευκρινίζετε πάντα: «Έχω άδεια να κοινοποιήσω αυτές τις πληροφορίες;»

Ηθικά όρια

Ορίστε τα ηθικά όρια ως τα όρια της επαγγελματικής συμπεριφοράς, του σεβασμού και της ευθύνης στον ρόλο του βοηθού.

- Να μην εμπλέκεται συναισθηματικά υπερβολικά στην προσωπική ζωή του πελάτη
- Δεν λαμβάνει αποφάσεις για το άτομο εκτός αν είναι απαραίτητο
- Σεβασμός της ιδιωτικότητας σε οικογενειακές συγκρούσεις

Δυνατότητες υποστήριξης

Εξηγήστε ως: όλες τις επίσημες και άτυπες πηγές βοήθειας με τις οποίες μπορεί να επικοινωνήσει ο φροντιστής για να υποστηρίξει το άτομο που φροντίζεται και τον εαυτό του.

- Γενικός ιατρός (GP), νοσηλευτές, υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας
- Κοινωνικές υπηρεσίες, τοπικοί φορείς, ΜΚΟ
- Επικοινωνία στην οικογένεια: συντονισμός εργασιών, κατανομή ευθυνών

Υποστήριξη και δικτύωση από ομοτίμους:

Εστιάστε στην ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των φροντιστών (φροντιστές σε ιδρύματα και οικογένειες) για τη μείωση της απομόνωσης και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

- Μοιράζοντας δύσκολες καταστάσεις επικοινωνίας και λύσεις
- Μαθαίνοντας από τις στρατηγικές αντιμετώπισης των άλλων
- Συναισθηματική ανακούφιση μέσω ομαδικής συζήτησης

Δώστε 2-3 παραδείγματα **βιβλίων και ταινιών για στοχασμό** :

Βιβλία:

- *Atul Gawande – Όντας Θνητός*
- *Τζόαν Χάλιφαξ - Να είσαι με τον θάνατο*
- *Κρίστι Γουάτσον – Η Γλώσσα της Καλοσύνης*

Ταινίες:

- *Ακόμα η Άλις*
- *Οι Αθίγαστοι*
- *Ο Πατέρας*

3.2.2 Αφήγηση ιστοριών, βιώματα και υποστήριξη από ομοτίμους στην παροχή φροντίδας

Διάρκεια 35 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ρύθμιση πρόσωπο με πρόσωπο

- Έτοιμη παρουσίαση
- Φορητός υπολογιστής για την προβολή της παρουσίασης
- Προβολέας
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας
- Δείκτες

Ρύθμιση στο διαδίκτυο

- Προηγούμενη εγγραφή με διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Ψηφιακά συνεργατικά και διαδραστικά εργαλεία εκπαίδευσης (π.χ. Mentimeter, Miro, Slido)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα είναι προσανατολισμένη στην πράξη και βασίζεται σε εμπειρίες από την πραγματική ζωή. Οι συμμετέχοντες εξερευνούν τις προκλήσεις επικοινωνίας, τις συναισθηματικές καταστάσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης μέσω αφήγησης ιστοριών, ομαδικού αναστοχασμού και ανταλλαγής από ομοτίμους.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει βίντεο(α) σύντομης αφήγησης ιστοριών ή παραδείγματα από την πραγματική ζωή που δείχνουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές καταστάσεις επικοινωνίας στην παροχή φροντίδας.

Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται σε μικρές ομάδες πάνω σε ερωτήσεις όπως: «Τι πήγε καλά;», «Τι πήγε στραβά;», «Τι θα κάνατε διαφορετικά;»

Διευκόλυνση της ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών τόσο από τους φροντιστές σε ιδρύματα όσο και από τις οικογένειες, εστιάζοντας σε δύσκολες καταστάσεις επικοινωνίας (π.χ. με ασθενείς, οικογένειες ή άλλα ιδρύματα). Καθοδήγηση της συζήτησης προς στρατηγικές αντιμετώπισης και μάθηση από ομοτίμους, επισημαίνοντας τον τρόπο με τον οποίο οι φροντιστές αλληλοϋποστηρίζονται και μειώνουν την απομόνωση.

Κλείστε με μια σύντομη περίληψη της ομάδας: βασικές ιδέες, κοινές λύσεις και συναισθηματικά συμπεράσματα.

Βασικές μέθοδοι:

- Βίντεο αφήγησης ιστοριών / μελέτες περιπτώσεων
- Καθοδηγούμενη αναστοχασμός
- Κοινή χρήση μεταξύ ομοτίμων χρηστών

3.2.3 Αξιολόγηση του μαθήματος

Η συνεδρία αξιολογείται μέσω μιας σύντομης, αναστοχαστικής και πρακτικά προσανατολισμένης φάσης κλεισίματος, η οποία εστιάζει στην κατανόηση των συμμετεχόντων, στα συναισθηματικά τους διδάγματα και στην εφαρμογή τους σε πραγματικές καταστάσεις φροντίδας.

- Γρήγορος γύρος / έλεγχος: κάθε συμμετέχων μοιράζεται ένα βασικό συμπέρασμα από τη συνεδρία

- Ερωτήσεις αυτοστοχασμού (προφορικές ή γραπτές): Τι θα χρησιμοποιήσω στην καθημερινή μου πρακτική φροντίδας;; Τι ήταν πιο χρήσιμο ή εκπληκτικό;; Τι είναι ακόμα ασαφές ή δύσκολο για μένα;
- Προαιρετικό εργαλείο ανατροφοδότησης (εάν υπάρχει): απλή αξιολόγηση (1-5) ως προς τη χρησιμότητα και τη συνάφεια

Αναφορές

Kitwood, T. (1997). *Επανεξέταση της άνοιας: Το άτομο προηγείται* .

Rogers, CR (1951). *Θεραπεία με επίκεντρο τον πελάτη*

Maslach, C., & Leiter, MP (2016). *Εξουθένωση: Μια Σύνοψη Ιστορία*

Gawande, A. (2014). *Το να είσαι θνητός*

Εκπαιδευτικό υλικό

Παρουσίαση PPT – χρησιμοποιείται για εννοιολογική συμβολή στην επικοινωνία, τον ρόλο του βοηθού, τις νομικές και ηθικές πτυχές και τα συστήματα υποστήριξης

Βίντεο σύντομης αφήγησης ιστοριών / μελέτες περιπτώσεων – παραδείγματα από την πραγματική ζωή θετικών και αρνητικών καταστάσεων φροντίδας

Καθοδηγούμενη ομαδική συζήτηση – διευκολυνόμενη αναστοχασμός σχετικά με εμπειρίες και προκλήσεις επικοινωνίας

Μάθηση από ομοτίμους – ανταλλαγή στρατηγικών αντιμετώπισης και μείωση της απομόνωσης

Μίνι κουίζ αναστοχασμού (3-5 ερωτήσεις) - γρήγορος έλεγχος κατανόησης (π.χ. «Ποιος είναι ένας κανόνας νομικής επικοινωνίας;»)

4.1 Διαχείριση συγκρούσεων

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα δίνει έμφαση στην κατανόηση και τη διαχείριση των συγκρούσεων μεταξύ των επίσημων φροντιστών (επαγγελματιών) και των άτυπων φροντιστών (μέλη της οικογένειας, συγγενείς και φίλοι) σε περιβάλλοντα μακροχρόνιας φροντίδας. Σε πολλά ευρωπαϊκά συστήματα φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της Κύπρου, η φροντίδα μοιράζεται μεταξύ επαγγελματιών και οικογενειών. Ενώ αυτή η ομαδική εργασία είναι απαραίτητη, συχνά οδηγεί σε παρεξηγήσεις, λανθασμένες προσδοκίες, συναισθηματικό στρες και προβλήματα επικοινωνίας. Η έρευνα FairCare επιβεβαίωσε ότι ο κακός συντονισμός, η περιορισμένη επικοινωνία και η συναισθηματική ένταση αποτελούν σημαντικές πηγές συγκρούσεων στις σχέσεις φροντίδας.

Η ενότητα στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων προωθώντας τη συνεργασία, τον αμοιβαίο σεβασμό και την κοινή λήψη αποφάσεων, οι οποίες αποτελούν κεντρικό στοιχείο της προσέγγισης FairCare. Βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι η σύγκρουση είναι ένα φυσιολογικό μέρος της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης και μπορεί να αποτελέσει μια θετική μαθησιακή εμπειρία όταν διαχειρίζεται σωστά.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήστε τη φύση των συγκρούσεων στις σχέσεις φροντίδας και αναγνωρίστε ότι οι συγκρούσεις συχνά προκύπτουν από διαφορές στους ρόλους, τις προσδοκίες και τα στυλ επικοινωνίας.

- Προσδιορίστε διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων (π.χ. επικοινωνιακές, συναισθηματικές, συγκρούσεις ρόλων και συγκρούσεις λήψης αποφάσεων) που προκύπτουν μεταξύ επίσημων και άτυπων φροντιστών.
- Κατανοήστε πώς το άγχος, ο φόρτος εργασίας και οι συστημικοί περιορισμοί επηρεάζουν τις συγκρούσεις σε περιβάλλοντα φροντίδας.
- Χρησιμοποιήστε αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας όπως η ενεργητική ακρόαση, η επίδειξη ενσυναίσθησης και η διεξαγωγή συζητήσεων με σεβασμό.
- Εφαρμόστε βασικές τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων, όπως η διαπραγμάτευση, η διαμεσολάβηση και η συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Επισκόπηση Υποθεμάτων

- Χωρίς Συγκρούσεις (Πρόληψη)
- Είδη Συγκρούσεων
- Σύγκρουση γενικά

4.1.1 Εισαγωγή στις Συγκρούσεις στην Φροντίδα

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Διαφάνειες παρουσίασης, πίνακας παρουσιάσεων ή ψηφιακός πίνακας, μαρκαδόροι και ένα εργαλείο ηλεκτρονικής δημοσκόπησης.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα αναδεικνύει τη σύγκρουση ως ένα φυσικό και αναπόφευκτο μέρος των σχέσεων φροντίδας, ειδικά όταν οι επίσημοι και οι άτυποι φροντιστές συνεργάζονται.

Σύμφωνα με τη μεθοδολογία FairCare, οι συγκρούσεις συχνά προκύπτουν από διαφορές στους ρόλους, τις προσδοκίες και τα στυλ επικοινωνίας, αλλά μπορούν να αποτελέσουν ευκαιρίες για μάθηση και ομαδική εργασία.

Τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν ότι η κακή επικοινωνία και οι ασαφείς ευθύνες είναι οι κύριες αιτίες συγκρούσεων σε όλα τα ευρωπαϊκά περιβάλλοντα φροντίδας.

Εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο

Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και παρουσιάζει σύντομα το θέμα. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν παραδείγματα συγκρούσεων που έχουν βιώσει ή παρατηρήσει σε καταστάσεις φροντίδας. Ο εκπαιδευτής σημειώνει τα βασικά θέματα σε έναν πίνακα παρουσιάσεων και συνοψίζει τις κοινές αιτίες των συγκρούσεων, συνδέοντάς τες με τις αρχές της FairCare για συνεργασία και κοινή ευθύνη.

Ηλεκτρονική εφαρμογή

Ο εκπαιδευτής ξεκινά με μια σύντομη εισαγωγή στο θέμα. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε μια ζωντανή δημοσκόπηση ή ερώτηση μέσω συνομιλίας (π.χ. «Τι προκαλεί συγκρούσεις στην παροχή φροντίδας;»). Ο εκπαιδευτής εξετάζει τις απαντήσεις και τις συνδέει με βασικές έννοιες, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες παραμένουν αφοσιωμένοι.

4.1.2 Στρατηγικές Πρόληψης Συγκρούσεων

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Πίνακας παρουσιάσεων, αυτοκόλλητες σημειώσεις / συνεργατικός ψηφιακός πίνακας (π.χ. Padlet), μαρκαδόροι

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στην αρχή της Δίκαιης Φροντίδας, σύμφωνα με την οποία οι συγκρούσεις μπορούν να αποφευχθούν μέσω της επικοινωνίας, της συμπερίληψης και της κοινής λήψης αποφάσεων. Οι προληπτικές στρατηγικές βοηθούν στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στη μείωση των ανισορροπιών ισχύος μεταξύ επίσημων και άτυπων φροντιστών.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι πολλοί φροντιστές αισθάνονται αποκλεισμένοι από τη λήψη αποφάσεων, γεγονός που αυξάνει την ένταση και τις παρεξηγήσεις.

Εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και καλούνται να συζητήσουν το ερώτημα: «Τι βοηθά στην αποφυγή συγκρούσεων στις σχέσεις φροντίδας;» Κάθε ομάδα γράφει ιδέες σε αυτοκόλλητα σημειώματα. Ο εκπαιδευτής συντονίζει μια ομαδική συζήτηση όπου οι ιδέες οργανώνονται σε θέματα όπως η επικοινωνία, ο σεβασμός και η σαφήνεια των ρόλων. Δημιουργείται μια κοινή «Λίστα Ελέγχου Πρόληψης Συγκρούσεων».

Ηλεκτρονική εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν ιδέες μέσω ενός κοινόχρηστου ψηφιακού πίνακα ή συνομιλίας. Ο εκπαιδευτής ομαδοποιεί τις απαντήσεις σε κατηγορίες και τις συζητά με την ομάδα. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκεφτούν ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν ήδη και ποιες θα μπορούσαν να εφαρμόσουν στην πράξη.

4.1.3 Είδη Συγκρούσεων

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Έντυπες ή ψηφιακές μελέτες περίπτωσης και διαφάνειες παρουσίασης.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βελτιώνει την κατανόηση των διαφορετικών τύπων συγκρούσεων (ρόλων, συναισθηματικών, επικοινωνίας, λήψης αποφάσεων και πολιτισμικών). Η αναγνώριση αυτών των τύπων συγκρούσεων βοηθά τους συμμετέχοντες να ανταποκριθούν αποτελεσματικά και να αποφύγουν την κλιμάκωση.

Η προσέγγιση FairCare δίνει έμφαση στη σημασία της κατανόησης των απόψεων των επίσημων φροντιστών, των άτυπων φροντιστών και όσων χρειάζονται φροντίδα.

Εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει σύντομα σενάρια περίπτωσης. Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες για να εντοπίσουν τον τύπο της σύγκρουσης και να συζητήσουν πιθανές λύσεις. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα μοιράζεται τα ευρήματά της και ο εκπαιδευτής διευκρινίζει βασικές έννοιες.

Ηλεκτρονική εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες βλέπουν σύντομα σενάρια στην πλατφόρμα. Απαντούν είτε ατομικά είτε σε αίθουσες διαλείμματος, εντοπίζοντας διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής καθοδηγεί μια ομαδική συζήτηση και προσφέρει ανατροφοδότηση.

4.1.4 Σύγκρουση γενικά – Δυναμική των συγκρούσεων

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Κάρτες σεναρίων παιχνιδιού ρόλων, φύλλα παρατήρησης / βίντεο κλιπ (διαδικτυακά)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα δίνει έμφαση σε τεχνικές κλιμάκωσης και επίλυσης συγκρούσεων, συμπεριλαμβανομένης της διαπραγμάτευσης, της διαμεσολάβησης και της συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων.

Αντικατοπτρίζει τα ευρήματα ερευνών που δείχνουν ότι το άγχος, ο φόρτος εργασίας και η συναισθηματική πίεση συχνά κλιμακώνουν τις συγκρούσεις, ειδικά σε περιβάλλοντα μακροχρόνιας φροντίδας.

Εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο

Οι συμμετέχοντες εκτελούν παιχνίδια ρόλων βασισμένα σε συγκρούσεις στην πραγματική ζωή όσον αφορά την παροχή φροντίδας (π.χ. διαφωνία μεταξύ μιας νοσοκόμας και ενός μέλους της οικογένειας). Οι παρατηρητές σημειώνουν τα στυλ επικοινωνίας και προτείνουν βελτιώσεις. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τον αναστοχασμό σχετικά με το τι λειτούργησε και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Ηλεκτρονική εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν ένα σύντομο βίντεο ή διαβάζουν ένα σενάριο. Σε αίθουσες διαλείμματος, συζητούν πώς κλιμακώνεται η σύγκρουση και προτείνουν λύσεις. Ο εκπαιδευτής συντονίζει μια συζήτηση στην ολομέλεια και επισημαίνει αποτελεσματικές στρατηγικές.

4.1.5 Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση σε αυτήν την ενότητα χρησιμοποιεί την προσέγγιση FairCare, η οποία βασίζεται στη συνεχή, συμμετοχική και αναστοχαστική αξιολόγηση.

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

- Παρατήρηση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
Οι εκπαιδευτές αξιολογούν τη συμμετοχή, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και την ικανότητα των συμμετεχόντων να εφαρμόζουν στρατηγικές διαχείρισης συγκρούσεων κατά τη διάρκεια συζητήσεων και παιχνιδιών ρόλων.
- Ασκήσεις αναστοχασμού: Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται σύντομα, είτε προφορικά είτε γραπτά, τι έμαθαν και πώς σκοπεύουν να το εφαρμόσουν στην πράξη.
- Μελέτη περίπτωσης ή ανάλυση σεναρίου: Οι συμμετέχοντες καταδεικνύουν την κατανόησή τους αναλύοντας καταστάσεις σύγκρουσης και προτείνοντας λύσεις.
- Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν σχόλια μεταξύ τους κατά τη διάρκεια των ομαδικών δραστηριοτήτων, ενθαρρύνοντας τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων.
- Σύντομοι έλεγχοι γνώσεων, είτε διαδικτυακοί είτε αυτοπροσώπως, χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της κατανόησης βασικών εννοιών, όπως οι τύποι συγκρούσεων και οι ηθικές ευθύνες.

Αναφορές

Αυτή η ενότητα βασίζεται στα υλικά και τα πλαίσια του έργου FairCare.

- Μεθοδολογία και Πλαίσιο Μάθησης FairCare
(ομότιμη μάθηση, συνεργασία πολλαπλών ενδιαφερομένων, φροντίδα με επίκεντρο το άτομο, εκπαίδευση στην κοινωνική καινοτομία)
- Αποτελέσματα και συστάσεις έρευνας FairCare
(εντοπισμός κενών επικοινωνίας, συναισθηματικού στρες και έλλειψης συντονισμού μεταξύ των φροντιστών σε όλες τις χώρες-εταίρους)
- Εργαλειοθήκη FairCare και Προσέγγιση Μικτής Μάθησης (χρήση ψηφιακών εργαλείων, ηλεκτρονικής μάθησης και πλατφορμών συνεργασίας για την προώθηση της συμπεριληπτικής κατάρτισης)

- Αίτηση FairCare Erasmus+ KA220

(το έργο στοχεύει στην προώθηση της ενδυνάμωσης, της αυτοδιάθεσης, της συνεργασίας και της ενίσχυσης των συστημάτων μακροχρόνιας φροντίδας σε όλη την Ευρώπη)

Εκπαιδευτικό Υλικό

Διαφάνειες παρουσίασης, πίνακας παρουσιάσεων ή ψηφιακός πίνακας, μαρκαδόροι και ένα εργαλείο ηλεκτρονικής δημοσκόπησης.

Πίνακας παρουσιάσεων, αυτοκόλλητες σημειώσεις / συνεργατικός ψηφιακός πίνακας (π.χ. Padlet), μαρκαδόροι

Έντυπες ή ψηφιακές μελέτες περίπτωσης και διαφάνειες παρουσίασης.

4.2 Λύση και Στοχασμός

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους επίσημους και άτυπους φροντιστές να αναλογιστούν δύσκολες καταστάσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν κατά την παροχή φροντίδας. Μέσω συζήτησης μεταξύ ομοτίμων και ανταλλαγής εμπειριών, οι συμμετέχοντες διερευνούν πιθανές προσεγγίσεις και λύσεις που προωθούν σχέσεις φροντίδας με σεβασμό και συνεργασία.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Οι συμμετέχοντες θα:

- Σκεφτείτε δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν στις σχέσεις φροντίδας.
- Αναγνωρίστε τις διαφορετικές οπτικές γωνίες μεταξύ των φροντιστών και των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα.
- Εξερευνήστε σεβαστές και συνεργατικές προσεγγίσεις για την επίλυση προβλημάτων.
- Ενίσχυση της επικοινωνίας και της ενσυναίσθησης σε καταστάσεις φροντίδας.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Αναστοχαστική πρακτική στη φροντίδα
- Επικοινωνία στις σχέσεις φροντίδας
- Συνεργατική επίλυση προβλημάτων
- Σεβασμός και αξιοπρέπεια στη φροντίδα

4.2.1 Αναλογισμός Εμπειριών Φροντίδας

Διάρκεια

40 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Πίνακας παρουσιάσεων

Δείκτες

Κάρτες προβληματισμού

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η αναστοχαστική πρακτική χρησιμοποιείται ευρέως στην επαγγελματική μάθηση σε περιβάλλοντα φροντίδας. Σύμφωνα με τον Schön (1983), η αναστοχαστική πρακτική επιτρέπει στους επαγγελματίες να αναλύουν εμπειρίες και να βελτιώνουν την πρακτική τους.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται μια δύσκολη κατάσταση φροντίδας που βίωσαν.

Γράφουν:

- Τι συνέβη
- πώς αντέδρασαν
- πώς αντέδρασε το άτομο που λάμβανε φροντίδα

Στη συνέχεια, συζητούν τις εμπειρίες τους σε μικρές ομάδες.

4.2.2 Διερεύνηση Πιθανών Λύσεων

Διάρκεια

45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Κάρτες μελέτης περίπτωσης

Πίνακας παρουσιάσεων

Δείκτες

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η συνεργατική αναστοχασμός επιτρέπει στους φροντιστές να εξερευνήσουν εναλλακτικές προσεγγίσεις και να αναπτύξουν πιο υποστηρικτικές απαντήσεις σε δύσκολες καταστάσεις.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες.

Κάθε ομάδα λαμβάνει μια σύντομη μελέτη περίπτωσης που περιγράφει μια δύσκολη κατάσταση φροντίδας.

Οι ομάδες συζητούν:

- Ποια είναι η δυσκολία;
- Πώς μπορεί να νιώθει το άτομο που λαμβάνει φροντίδα;
- Τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά ο φροντιστής;

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις ιδέες της.

4.2.3 Κύκλος Αντανάκλασης

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Κάρτες προβληματισμού

Πίνακας παρουσιάσεων

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Ο αναστοχασμός και ο διάλογος αποτελούν απαραίτητα συστατικά της μάθησης ενηλίκων και της επαγγελματικής ανάπτυξης (Freire, 1970).

Οδηγίες για την εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και αναλογίζονται:

- Τι μάθαμε σήμερα;
- Ποια προσέγγιση θα μπορούσε να βελτιώσει τις σχέσεις φροντίδας;
- Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις ιδέες στην πράξη;

4.2.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

- Σύντομος γύρος ανατροφοδότησης
- Γραπτή ανατροφοδότηση
- Παρατήρηση της συμμετοχής

Ερώτηση εξόδου:

«Ποια ιδέα ή στρατηγική θα εφαρμόσετε στη μελλοντική σας πρακτική φροντίδας;»

Αναφορές

Freire, P. (1970). Παιδαγωγική των Καταπιεσμένων.

Kolb, D. (1984). Βιωματική Μάθηση.

Schön, D. (1983). Ο Στοχαστικός Πρακτικός.

Ηνωμένα Έθνη. (2006). Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες.

Εκπαιδευτικό υλικό

Κάρτες προβληματισμού



Κάρτες μελέτης περίπτωσης

Πίνακας παρουσιάσεων

Φύλλα εργασίας

Εύκολες στην ανάγνωση διαφάνειες

5.1 Αξιολόγηση

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της ικανότητας των συμμετεχόντων να αξιολογούν τις πρακτικές φροντίδας με δίκαιο, συμπεριληπτικό και συνεργατικό τρόπο, ευθυγραμμισμένο με την προσέγγιση FairCare. Παρουσιάζει την αξιολόγηση όχι ως εργαλείο ελέγχου από πάνω προς τα κάτω, αλλά ως μια κοινή μαθησιακή διαδικασία όπου οι επίσημοι φροντιστές, οι άτυποι φροντιστές και τα άτομα που χρειάζονται φροντίδα συνεργάζονται ενεργά για τη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας.

Μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν πώς η ανατροφοδότηση, ο προβληματισμός και ο διάλογος μπορούν να ενισχύσουν τη συνεργασία, να μειώσουν τις παρεξηγήσεις και να ενθαρρύνουν την πιο ανθρωποκεντρική φροντίδα. Σύμφωνα με τη μεθοδολογία FairCare, η ενότητα ενσωματώνει την αλληλοδιδαχή, την εμπειρική αναστοχασμό και τη συνεργασία πολλαπλών ενδιαφερομένων, μετατρέποντας την αξιολόγηση σε ένα πρακτικό εργαλείο τόσο για την ατομική μάθηση όσο και για τη βελτίωση του συστήματος σε όλα τα περιβάλλοντα φροντίδας στην Κύπρο και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήστε την έννοια της δίκαιης και συμπεριληπτικής αξιολόγησης σε περιβάλλοντα παροχής φροντίδας και τον ρόλο της στη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας.
- Αναγνωρίστε τη σημασία της κοινής λήψης αποφάσεων και της ισότιμης συμμετοχής μεταξύ των επίσημων φροντιστών, των άτυπων φροντιστών και όσων λαμβάνουν φροντίδα.
- Εφαρμόστε τεχνικές ανατροφοδότησης από ομοτίμους για να υποστηρίξετε την επικοινωνία, τη συνεργασία και την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των φροντιστών.
- Χρησιμοποιήστε αναστοχαστικό διάλογο για να εξετάσετε τις εμπειρίες φροντίδας και να εντοπίσετε τα δυνατά σημεία και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση.
- Αναπτύξτε και χρησιμοποιήστε απλά εργαλεία αξιολόγησης (π.χ., μεθόδους ανατροφοδότησης, εργαλεία αναστοχασμού) προσαρμοσμένα σε πραγματικές καταστάσεις φροντίδας.

Επισκόπηση Υποθεμάτων

Η ενότητα είναι οργανωμένη σε διασυνδεδεμένα υποθέματα που οδηγούν τους συμμετέχοντες από την κατανόηση της αξιολόγησης στην εφαρμογή της από κοινού.

- Τι συνιστά μια δίκαιη αξιολόγηση;
Εισαγωγή στις έννοιες της δικαιοσύνης, της ένταξης και της ισότητας στην αξιολόγηση των πρακτικών φροντίδας, με έμφαση στην αξιοπρέπεια και την ανθρωποκεντρική φροντίδα.
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους στην πράξη: Πρακτική διερεύνηση του πώς οι φροντιστές μπορούν να αλληλοϋποστηρίζονται μέσω επικοινωνιακής ανατροφοδότησης και μάθησης από ομοτίμους.

- Στοχαστικός διάλογος: Τι έχουμε μάθει; Χρησιμοποιήστε τον στοχασμό για να αναλύσετε εμπειρίες φροντίδας από την πραγματική ζωή και να ενισχύσετε την αμοιβαία κατανόηση.

5.1.1 Τι είναι μια δίκαιη αξιολόγηση;

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Διαφάνειες παρουσίασης (απλές, οπτικές)
- Πίνακας παρουσιάσεων / λευκός πίνακας
- Δείκτες
- (Διαδικτυακές) διαφάνειες + εργαλείο δημοσκοπήσης (π.χ., Mentimeter, Zoom poll)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στην αρχή της Δίκαιης Φροντίδας (FairCare), σύμφωνα με την οποία η αξιολόγηση είναι μια κοινή και συμπεριληπτική διαδικασία, όχι μια ιεραρχική κρίση. Βασίζεται στην ανθρωποκεντρική φροντίδα, τη συμμετοχική αξιολόγηση και τη συνεργασία πολλών ενδιαφερομένων, όπου όλοι οι εμπλεκόμενοι (επίσημοι φροντιστές, άτυποι φροντιστές και άτομα που χρειάζονται φροντίδα) έχουν ίση αξία και φωνή.

Επίσης, εξετάζει τα αποτελέσματα ερευνών που δείχνουν ότι πολλοί άνθρωποι αισθάνονται αποκλεισμένοι από τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και αξιολόγησης, τονίζοντας τη σημασία των δίκαιων και συμπεριληπτικών πρακτικών.

Υλοποίηση – Εργαστήριο Πρόσωπο με Πρόσωπο

Ο εκπαιδευτής εισάγει την ιδέα της «δίκαιης αξιολόγησης» χρησιμοποιώντας απλά παραδείγματα από καθημερινές καταστάσεις φροντίδας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να σκεφτούν καταστάσεις όπου η αξιολόγηση φάνηκε άδικη ή συμπεριληπτική. Αυτά τα παραδείγματα συζητούνται σε μια σύντομη ομαδική συζήτηση και οι βασικές αρχές (όπως ο σεβασμός, η ισότιμη φωνή, η διαφάνεια) γράφονται σε έναν πίνακα παρουσιάσεων.

Υλοποίηση – Διαδικτυακό Εργαστήριο

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την έννοια χρησιμοποιώντας κοινόχρηστες διαφάνειες. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε μια σύντομη ζωντανή δημοσκόπηση (π.χ., «Ποιος συνήθως αποφασίζει σε καταστάσεις φροντίδας;»). Στη συνέχεια, λαμβάνει χώρα μια σύντομη συζήτηση στην κύρια αίθουσα ή σε συνομιλία. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις βασικές αρχές της δίκαιης αξιολόγησης με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.

5.1.2 Ανατροφοδότηση από ομότιμους στην πράξη

Διάρκεια

45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτες σεναρίων (καταστάσεις φροντίδας σε πραγματικές συνθήκες)
- Οδηγίες για παιχνίδι ρόλων
- (Διαδικτυακά) δωμάτια διαλείμματος + κοινόχρηστο έγγραφο με σενάρια

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στην αλληλοδιδασχία και την συμβουλευτική από ομότιμους, οι οποίες είναι κεντρικές στο FairCare. Τονίζει ότι οι φροντιστές μαθαίνουν καλύτερα μέσω κοινών εμπειριών και αμοιβαίας υποστήριξης, αντί για διδασκαλία από πάνω προς τα κάτω.

Τα αποτελέσματα της έρευνας υπογραμμίζουν την ανάγκη των φροντιστών για συναισθηματική υποστήριξη, αναγνώριση και επικοινωνιακές δεξιότητες, τις οποίες καλύπτει άμεσα η ανατροφοδότηση από ομότιμους.

Υλοποίηση – Εργαστήριο Πρόσωπο με Πρόσωπο

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζεύγη. Κάθε ζευγάρι λαμβάνει ένα σενάριο φροντίδας (π.χ. σύγκρουση επικοινωνίας, κατάσταση άγχους). Ένας συμμετέχων μοιράζεται μια πρόκληση, ενώ ο άλλος εξασκείται στην παροχή επικοινωνιακής ανατροφοδότησης. Στη συνέχεια, οι ρόλοι αλλάζουν. Ο εκπαιδευτής παρατηρεί και προσφέρει καθοδήγηση σχετικά με την επικοινωνία με σεβασμό.

Υλοποίηση – Διαδικτυακό Εργαστήριο

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζεύγη σε αίθουσες διαλείμματος. Κάθε ζευγάρι λαμβάνει ένα σενάριο μέσω συνομιλίας ή κοινόχρηστων εγγράφων. Εξασκούνται στην παροχή σχολίων και στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Ο εκπαιδευτής επισκέπτεται τις αίθουσες για να διευκολύνει τις συζητήσεις. Μια σύντομη ενημέρωση λαμβάνει χώρα στην κύρια συνεδρία.

5.1.3 Στοχαστικός διάλογος – Τι μάθαμε;

Διάρκεια

45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Ερωτήσεις αναστοχασμού (εκτυπωμένες ή σε διαφάνειες)
- Σημειωματάριο / χαρτί
- (Διαδικτυακά) κοινόχρηστος πίνακας (Padlet, Jamboard, συνομιλία)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στην αναστοχαστική και βιωματική μάθηση, όπου οι συμμετέχοντες μετατρέπουν την εμπειρία σε γνώση. Η αναστοχασμός ενισχύει την αυτογνωσία, την ενσυναίσθηση και τη συναισθηματική νοημοσύνη, οι οποίες αποτελούν βασικές δεξιότητες στο FairCare.

Ανταποκρίνεται επίσης στις συναισθηματικές προκλήσεις που εντοπίστηκαν στην έρευνα, όπως **το άγχος, η επαγγελματική εξουθένωση και η έλλειψη αναγνώρισης**.

Υλοποίηση – Εργαστήριο Πρόσωπο με Πρόσωπο

Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται ατομικά πάνω σε καθοδηγούμενες ερωτήσεις (π.χ., «Τι λειτούργησε καλά στην εμπειρία φροντίδας μου;»). Στη συνέχεια, μοιράζονται μια ιδέα σε έναν ομαδικό κύκλο. Ο εκπαιδευτής διευκολύνει μια συζήτηση με σεβασμό και υποστήριξη. Σύντομα ερωτηματολόγια ή έντυπα ανατροφοδότησης, είτε σε έντυπη μορφή, χρησιμοποιούνται για τη συλλογή των εντυπώσεων και των μαθησιακών αποτελεσμάτων των συμμετεχόντων.

Υλοποίηση – Διαδικτυακό Εργαστήριο

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται σύντομες σκέψεις σε συνομιλία ή σε έναν κοινόχρηστο ψηφιακό πίνακα. Οι εθελοντές εκφράζουν τις σκέψεις τους δυνατά. Ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση σε κοινά θέματα και τα συνδέει με τις αρχές του FairCare. Χρησιμοποιούνται σύντομα ψηφιακά ερωτηματολόγια ή ηλεκτρονικές φόρμες ανατροφοδότησης για τη συλλογή των εντυπώσεων και των μαθησιακών αποτελεσμάτων των συμμετεχόντων.

5.1.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση αυτής της ενότητας ακολουθεί την προσέγγιση FairCare της συνεχούς, συμμετοχικής και αναστοχαστικής αξιολόγησης αντί για επίσημες δοκιμές.

Οι μέθοδοι αξιολόγησης περιλαμβάνουν:

- Αυτοαναστοχασμός: Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται τι έχουν μάθει, πώς έχουν αλλάξει οι στάσεις τους και πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις νέες γνώσεις στην πράξη.
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους: Οι συμμετέχοντες παρέχουν ο ένας στον άλλον ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, ενισχύοντας τη μάθηση μέσω κοινών εμπειριών.
- Ομαδική συζήτηση: Ο συλλογικός στοχασμός βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν κοινές προκλήσεις και λύσεις.
- Παρατήρηση από τον συντονιστή: Οι εκπαιδευτές αξιολογούν τη συμμετοχή, την επικοινωνία και την κατανόηση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- Απλά εργαλεία αξιολόγησης: Χρησιμοποιούνται σύντομα ερωτηματολόγια ή έντυπα ανατροφοδότησης, είτε σε έντυπη είτε σε ψηφιακή μορφή, για τη συλλογή των εντυπώσεων και των μαθησιακών αποτελεσμάτων των συμμετεχόντων.

Αναφορές

Αίτηση Έργου FairCare – Μάθηση και Εκπαίδευση Δίκαιης Φροντίδας για Ένταξη και Αυτοδιάθεση στη Μακροχρόνια Φροντίδα

Μεθοδολογία Δίκαιης Φροντίδας – Ορισμός, στόχοι και προσεγγίσεις

Αποτελέσματα Έρευνας FairCare και Επισκόπηση Συστάσεων

Αρχές της μάθησης από ομοτίμους, της βιωματικής μάθησης και της αναστοχαστικής πρακτικής στην εκπαίδευση ενηλίκων, όπως εφαρμόζονται στο πλαίσιο των έργων Erasmus+ KA220.

Εκπαιδευτικό υλικό

Διαφάνειες παρουσίασης (απλές, οπτικές)

Πίνακας παρουσιάσεων/λευκό πίνακα



Δείκτες

(Διαδικτυακές) διαφάνειες + εργαλείο δημοσκόπησης (π.χ., Mentimeter, Zoom poll)

Κάρτες σεναρίων (καταστάσεις φροντίδας σε πραγματικές συνθήκες)

Οδηγίες για παιχνίδι ρόλων

(Διαδικτυακά) δωμάτια διαλείμματος + κοινόχρηστο έγγραφο με σενάρια

Ερωτήσεις αναστοχασμού (εκτυπωμένες ή σε διαφάνειες)

Σημειωματάριο/χαρτί

(Διαδικτυακά) κοινόχρηστος πίνακας (Padlet, Jamboard, συνομιλία)

5.2 Επόμενα βήματα

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στον προβληματισμό σχετικά με το πώς οι μαθησιακές εμπειρίες της εκπαίδευσης FairCare μπορούν να μετατραπούν σε δράση. Βασιζόμενοι στις γνώσεις και τις δεξιότητες που αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, οι συμμετέχοντες διερευνούν τι καθιστά ένα κέντρο μάθησης συμπεριληπτικό, αποτελεσματικό και ενδυναμωτικό σε περιβάλλοντα φροντίδας. Η ενότητα εισάγει τη σημασία της διαθεματικότητας κατά τον σχεδιασμό χώρων μάθησης και υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στον ευφάνταστο σχεδιασμό και την προσομοίωση ενός Κέντρου Εκπαίδευσης FairCare. Μέσω του συνεργατικού σχεδιασμού, του παιχνιδιού ρόλων και της ανατροφοδότησης, οι συμμετέχοντες εδραιώνουν τον ρόλο τους ως ενεργοί συντελεστές και πιθανοί εκπαιδευτές συνομηλίκων εντός του FairCare.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα:

- Να είστε εξοικειωμένοι με την έννοια της διαθεματικότητας και τη σημασία της για τη φροντίδα, τη μάθηση και την ένταξη
- Σκεφτείτε πώς οι διαφορετικές καταστάσεις ζωής και ταυτότητες επηρεάζουν τη συμμετοχή στη μάθηση και τη φροντίδα
- Αποκτήστε αυτοπεποίθηση στο να φαντάζεστε, να σχεδιάζετε και να συμβάλλετε σε Κέντρα Κατάρτισης FairCare ως συνομήλικοι παράγοντες

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Αποτελεσματικά και συμπεριληπτικά μαθησιακά περιβάλλοντα

- Προσβασιμότητα και συμμετοχή σε χώρους μάθησης
- Διαθεματικότητα στη φροντίδα και την εκπαίδευση
- Σχεδιάζοντας ένα Κέντρο Εκπαίδευσης FairCare
- Στοχασμός, ανατροφοδότηση και οπτικές γωνίες συνομηλίκων

5.2.1 Σχεδιασμός Κέντρου Δίκαιης Φροντίδας με Διατομεακό Φακό

Διάρκεια

40 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας

Άξονες διατομεακής διαστρωμάτωσης (ηλικία, αναπηρία, φύλο, εισόδημα, μετανάστευση, ψηφιακή πρόσβαση)

Διαδικτυακά: κοινόχρηστος ψηφιακός πίνακας ή διαφάνειες

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η μαθησιακή δραστηριότητα βασίζεται στη θεωρία της διαθεματικότητας, η οποία εξηγεί πώς διαφορετικές κοινωνικές θέσεις —όπως **η Φυλή και η Εθνικότητα, το Φύλο και το Φύλο, η Κοινωνική Τάξη και η Κοινωνικοοικονομική Κατάσταση, ο Σεξουαλικός Προσανατολισμός, η Λειτουργική Ποικιλομορφία/Κατάσταση Ικανοτήτων, η Ηλικία και η Γήρανση, η Θρησκεία και ο Πολιτισμός, η Γεωγραφική Θέση**— αλληλεπιδρούν και διαμορφώνουν τις εμπειρίες των ανθρώπων σχετικά με τη συμμετοχή, τον αποκλεισμό και την εξουσία. Αντί να εξετάζει αυτούς τους παράγοντες

ξεχωριστά, μια διαθεματική προσέγγιση αναγνωρίζει τις συνδυασμένες επιπτώσεις τους σε συγκεκριμένα κοινωνικά και θεσμικά πλαίσια.

Στην εκπαίδευση ενηλίκων και στην κατάρτιση που σχετίζεται με τη φροντίδα, η διαθεματικότητα έχει αποδειχθεί βασικό αναλυτικό και πρακτικό εργαλείο για τον σχεδιασμό περιβαλλόντων μάθησης χωρίς αποκλεισμούς. Η έρευνα και η πρακτική καταδεικνύουν ότι οι χώροι μάθησης που δεν λαμβάνουν υπόψη τα διατετμημένα εμπόδια τείνουν να αναπαράγουν τον αποκλεισμό, ενώ οι διαθεματικές προσεγγίσεις συμβάλλουν στη δικαιοσύνη, την προσβασιμότητα και την ουσιαστική συμμετοχή. Διεθνή πλαίσια όπως η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες και οι οδηγίες διαθεματικότητας του UN Women τονίζουν την ανάγκη ενσωμάτωσης της διαθεματικότητας στον σχεδιασμό των προγραμμάτων, όχι ως αφηρημένη έννοια αλλά ως πρακτική αρχή σχεδιασμού για υπηρεσίες, εκπαίδευση και κοινοτικές πρωτοβουλίες.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

Εισαγωγή

Ο συντονιστής παρουσιάζει εν συντομία τη διαθεματικότητα σε προσιτή γλώσσα, τονίζοντας ότι οι άνθρωποι βιώνουν τη φροντίδα και τη μάθηση μέσω πολλαπλών, αλληλένδετων παραγόντων και όχι μέσω μιας μόνο ταυτότητας. Η έμφαση δίνεται στον τρόπο με τον οποίο αυτές οι διασταυρώσεις επηρεάζουν την πρόσβαση, τη φωνή και τη συμμετοχή σε χώρους μάθησης που σχετίζονται με τη φροντίδα.

Συλλογική Χαρτογράφηση με το Power Flower

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και σχεδιάζουν ένα λουλούδι και τα πέταλά του. Τα πέταλα επισημαίνονται με διαφορετικούς άξονες διατομής, όπως:

- Ηλικία
- Αναπηρία / κατάσταση υγείας
- Ρόλος φροντίδας
- Εισοδηματική ή εργασιακή κατάσταση
- Γένος
- Μετανάστευση ή γλωσσικό υπόβαθρο
- Ψηφιακή πρόσβαση

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να προσθέσουν και άλλα πέταλα.

Κάθε ομάδα θα συμπληρώσει συλλογικά τα φύλλα εργασίας, εστιάζοντας στο πώς διαφορετικά μέρη της ζωής των ανθρώπων επηρεάζουν την πρόσβασή τους σε χώρους φροντίδας και μάθησης. Κάθε **φύλλο εργασίας** αντιπροσωπεύει έναν σημαντικό παράγοντα ζωής που επηρεάζει τη συμμετοχή.

- Τονίστε ότι κανείς δεν χρειάζεται να εξηγήσει την ταυτότητά του
- Διατηρήστε τη συζήτηση επικεντρωμένη στον **σχεδιασμό του κέντρου μάθησης**
- Ανακατευθύνετε απαλά τις προσωπικές ιστορίες σε **δομικά μοτίβα**

Πιθανές καθοδηγητικές ερωτήσεις για τη συμπλήρωση κάθε πέταλου:

Πέταλο	Κατευθυντήρια ερώτηση
Ηλικία	Πώς επηρεάζει η ηλικία την πρόσβαση στην περίθαλψη;
Αναπηρία / Υγεία	Τι είδους πρόσβαση ή υποστήριξη χρειάζεται;

Ρόλος Φροντίδας	Πώς σχετίζεται το άτομο με τη φροντίδα;
Εισόδημα / Απασχόληση	Πώς επηρεάζουν τα χρήματα ή ο χρόνος εργασίας την πρόσβαση;
Γένος	Υπάρχουν προσδοκίες φροντίδας ή συμμετοχής;
Μετανάστευση / Γλώσσα	Υπάρχουν γλωσσικά ή νομικά εμπόδια;
Ψηφιακή Πρόσβαση	Μπορούν οι άνθρωποι να χρησιμοποιήσουν εύκολα τα διαδικτυακά εργαλεία;

Στοχασμός στην ολομέλεια

Κάθε ομάδα μοιράζεται τις βασικές της γνώσεις. Ο συντονιστής καθοδηγεί τον στοχασμό με ερωτήσεις όπως:

- Ποιοι συνδυασμοί αυτών των παραγόντων (πέταλα) τείνουν να υποστηρίζονται καλά σε περιβάλλοντα φροντίδας και μάθησης;
- Ποιοι συνδυασμοί είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν εμπόδια στη συμμετοχή;
- Ποιες διασταυρώσεις παραβλέπονται συχνά κατά τον σχεδιασμό κέντρων μάθησης;
- Πώς θα μπορούσαν αυτές οι γνώσεις να επηρεάσουν τον σχεδιασμό ενός Κέντρου Κατάρτισης FairCare;

Η συζήτηση ολοκληρώνεται συνδέοντας τη διαθεματικότητα με την προσβασιμότητα, τη δικαιοσύνη και τη συμμετοχή ως βασικές αρχές FairCare.

Διαδικτυακά

Ο συντονιστής προετοιμάζει:

- Ένα **κοινόχρηστο ψηφιακό πρότυπο Power Flower** (π.χ. σε Miro, Mural, Padlet ή Google Slides), με:
 - Ένας κεντρικός κύκλος με την ένδειξη «*Κέντρο Εκπαίδευσης FairCare*»
 - Προεπισημασμένα πέταλα:
 - Ηλικία
 - Αναπηρία / Κατάσταση υγείας
 - Ρόλος φροντίδας
 - Κατάσταση εισοδήματος / απασχόλησης
 - Γένος
 - Μετανάστευση / Γλωσσικό υπόβαθρο
 - Ψηφιακή πρόσβαση
 - Προαιρετικά άδεια πέταλα που οι ομάδες μπορούν να επισημάνουν τους εαυτούς τους
- Αίθουσες διαλείμματος για εργασία σε μικρές ομάδες (3-6 συμμετέχοντες ανά ομάδα): Κάθε ομάδα θα συμπληρώσει συλλογικά τα φύλλα εργασίας, εστιάζοντας στο πώς διαφορετικά μέρη της ζωής των ανθρώπων επηρεάζουν την πρόσβασή τους σε χώρους φροντίδας και μάθησης. Κάθε **φύλλο εργασίας** αντιπροσωπεύει έναν σημαντικό παράγοντα ζωής που επηρεάζει τη συμμετοχή.
- Τονίστε ότι κανείς δεν χρειάζεται να εξηγήσει την ταυτότητά του
- Διατηρήστε τη συζήτηση επικεντρωμένη στον **σχεδιασμό του κέντρου μάθησης**
- Ανακατευθύνετε απαλά τις προσωπικές ιστορίες σε **δομικά μοτίβα**

Πιθανές καθοδηγητικές ερωτήσεις για τη συμπλήρωση κάθε πέταλου:

Πέταλο

Κατευθυντήρια ερώτηση

Ηλικία	Πώς επηρεάζει η ηλικία την πρόσβαση στην περίθαλψη;
Αναπηρία / Υγεία	Τι είδους πρόσβαση ή υποστήριξη χρειάζεται;
Ρόλος Φροντίδας	Πώς σχετίζεται το άτομο με τη φροντίδα;
Εισόδημα / Απασχόληση	Πώς επηρεάζουν τα χρήματα ή ο χρόνος εργασίας την πρόσβαση;
Γένος	Υπάρχουν προσδοκίες φροντίδας ή συμμετοχής;
Μετανάστευση / Γλώσσα	Υπάρχουν γλωσσικά ή νομικά εμπόδια;
Ψηφιακή Πρόσβαση	Μπορούν οι άνθρωποι να χρησιμοποιήσουν εύκολα τα διαδικτυακά εργαλεία;

- Σαφείς γραπτές οδηγίες ορατές στον κοινόχρηστο πίνακα ή στη συνομιλία

Όλοι οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην κύρια αίθουσα.

Κάθε ομάδα μοιράζεται **βασικές γνώσεις**, όχι ολόκληρο τον χάρτη της.

Ο συντονιστής καθοδηγεί τον αναστοχασμό με ερωτήσεις όπως:

- Ποιοι συνδυασμοί παραγόντων τείνουν να **υποστηρίζονται καλά** σε περιβάλλοντα φροντίδας και μάθησης;
- Ποιοι συνδυασμοί είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν **εμπόδια στη συμμετοχή** ;
- Ποιες διασταυρώσεις **παραβλέπονται συχνά** κατά τον σχεδιασμό κέντρων μάθησης;
- Πώς θα μπορούσαν αυτές οι γνώσεις να επηρεάσουν τον **σχεδιασμό, την οργάνωση ή τη διευκόλυνση** ενός Κέντρου Κατάρτισης FairCare;

5.2.2 Τι κάνει ένα Κέντρο Μάθησης Αποτελεσματικό;

Προσομοίωση κέντρου εκμάθησης

Διάρκεια

90 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Πίνακας παρουσιάσεων ή πίνακας

Δείκτες

Μεγάλα φύλλα χαρτιού για κάθε συμμετέχοντα

Σύντομα οπτικά παραδείγματα διαφορετικών χώρων μάθησης

Διαδικτυακά: Κοινόχρηστο εργαλείο ψηφιακής συνεργασίας (π.χ. Miro, Padlet, Google Slides)

Έτοιμοι ψηφιακοί πίνακες με:

- Περιοχές ομαδοποίησης με την ένδειξη *Χώρος* , *Υλικά* , *Διευκόλυνση* , *Ατμόσφαιρα*
- Κενοί καμβάδες για ομαδικό σχεδιασμό

Οπτικά παραδείγματα (φωτογραφίες, σύντομα βίντεο ή μαρτυρίες χώρων άτυπης μάθησης)

Ψηφιακά εικονίδια ή emoji (♥ και ?) για σχόλια

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στις αρχές της συμμετοχικής εκπαίδευσης ενηλίκων και των συμπεριληπτικών μαθησιακών περιβαλλόντων. Σύμφωνα με την Εκπαίδευση Κοινωνικής Καινοτομίας, οι χώροι μάθησης θα πρέπει να υποστηρίζουν τον διάλογο, την προσβασιμότητα, την κοινή ευθύνη και τον αμοιβαίο σεβασμό. Η έρευνα για την εκπαίδευση ενηλίκων υπογραμμίζει ότι τα φυσικά και κοινωνικά περιβάλλοντα επηρεάζουν τη συμμετοχή, την αυτοπεποίθηση και τα μαθησιακά αποτελέσματα, ιδίως για τα άτομα με ανάγκες φροντίδας και υποστήριξης.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

- Ο συντονιστής παρουσιάζει την καθοδηγητική ερώτηση: «*Τι κάνει ένα κέντρο μάθησης αποτελεσματικό και φιλόξενο;*»
- Δείξτε 2-3 απλά παραδείγματα (βίντεο, μαρτυρίες, φωτογραφίες) διαφορετικών χώρων άτυπης μάθησης (π.χ. κοινοτικό κέντρο, ομάδα συνομηλίκων, συμμετοχικοί και συνδημιουργικοί χώροι).
- Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται και γράφουν σε μικρές ομάδες πώς παρουσιάζονται η χωρική διάταξη, η προσβασιμότητα, τα υλικά και η διευκόλυνση σε αυτά τα παραδείγματα και, εάν έχουν ιδέες από τις δικές τους εμπειρίες, αυτές θα πρέπει να προστεθούν. Η έμφαση δίνεται στην προσβασιμότητα, την ατμόσφαιρα, την επικοινωνία και τη συμμετοχή.

- Οι ομάδες μοιράζονται τα βασικά σημεία στην ολομέλεια. Ο συντονιστής ομαδοποιεί τις απαντήσεις σε επικεφαλίδες όπως *χώρος, υλικά, συντονισμός, ατμόσφαιρα*.

Μέρος 2:

Μετά από ένα διάλειμμα και ακολουθώντας τις ομάδες που δημιουργήθηκαν πριν από κάθε ομάδα, καλείται να *φανταστεί και να σχεδιάσει* ένα Κέντρο Εκπαίδευσης FairCare, με την ακόλουθη καθοδηγητική ερώτηση:

- Αν μπορούσαμε να χτίσουμε μαζί ένα Κέντρο Μάθησης FairCare:
 - Πώς θα έμοιαζε;
 - Τι συμβαίνει εκεί;
 - Ποιος έρχεται;
 - Τι το κάνει ξεχωριστό;

Οι ομάδες απαντούν σχεδιάζοντας, κάνοντας σκίτσα, χρησιμοποιώντας σύμβολα — όχι απλώς λέξεις. Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει σε μεγάλα κομμάτια χαρτί το δικό της κομμάτι που θα αντιπροσωπεύει την απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις. Πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σαφές για να το καταλάβουν και οι άλλοι.

Τα χαρτάκια θα κρεμαστούν σε όλο το δωμάτιο.

Όλοι περπατούν τριγύρω, κοιτάζουν τα οράματα των άλλων και τοποθετούν αυτοκόλλητα σημειώματα με ♥ για αυτό που τους αρέσει και ? για αυτό που τους αναρωτιέται.

Στη συνέχεια, όλη η ομάδα είναι ξανά μαζί και μπορεί να συνθέσει Βασικά Στοιχεία:

- Ποιες ιδέες εμφανίζονται ξανά και ξανά στα διάφορα χαρτάκια από τις διαφορετικές ομάδες;
- Τι πρέπει να έχει αυτό το κέντρο μάθησης για να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί και περίεργοι;

Κάθε ομάδα δημιουργεί ένα μίνι μοντέλο (φυσικά χρησιμοποιώντας κάρτες, μαρκαδόρους ή ψηφιακά στο Miro/Padlet) του ιδανικού χώρου μάθησης για την εκπαίδευση.

Ιδανικά, συμπεριλάβετε: διάταξη καθισμάτων, οπτικά βοηθήματα, χαρακτηριστικά προσβασιμότητας και χώρους για αναστοχασμό ή παιχνίδι ρόλων.

Διαδικτυακά

Ο συντονιστής εισάγει με σαφήνεια την καθοδηγητική ερώτηση: *«Τι κάνει ένα κέντρο μάθησης αποτελεσματικό και φιλόξενο;»* Υπενθυμίζεται στους συμμετέχοντες ότι η έμφαση δίνεται στην προσβασιμότητα, την ατμόσφαιρα, την επικοινωνία και τη συμμετοχή.

Ο συντονιστής μοιράζεται 2-3 απλά παραδείγματα μέσω κοινής χρήσης οθόνης (π.χ. σύντομα βίντεο, μαρτυρίες ή φωτογραφίες από χώρους μάθησης της κοινότητας, ομάδες συνομηλίκων ή περιβάλλοντα συνδημιουργίας).

Οι συμμετέχοντες καλούνται να παρατηρήσουν πώς οργανώνονται ο χώρος, η διευκόλυνση και η αλληλεπίδραση.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα εργάζεται σε έναν κοινόχρηστο ψηφιακό πίνακα και αναλογίζεται τα παραδείγματα και τις δικές της εμπειρίες. Προσθέτει σημειώσεις κάτω από τις επικεφαλίδες:

- Χώρος / Διάταξη
- Υλικά & Εργαλεία
- Διευκόλυνση & Αλληλεπίδραση
- Ατμόσφαιρα & Σχέσεις

Η έμφαση παραμένει στον εντοπισμό στοιχείων που υποστηρίζουν ή εμποδίζουν τη συμμετοχή.

Όλοι οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην κύρια αίθουσα.

Κάθε ομάδα μοιράζεται τις βασικές εντυπώσεις.

Ο συντονιστής ομαδοποιεί τις απαντήσεις κάτω από τις τέσσερις επικεφαλίδες, δημιουργώντας μια κοινή επισκόπηση των βασικών χαρακτηριστικών των φιλόξενων

χώρων μάθησης.

Μέρος 2

Μετά από ένα σύντομο διάλειμμα, ο συντονιστής παρουσιάζει την πρόκληση σχεδιασμού:

«Αν μπορούσαμε να χτίσουμε μαζί ένα Κέντρο Μάθησης FairCare:

Πώς θα ήταν;

Τι συμβαίνει εκεί;

Ποιοι έρχονται;

Τι το κάνει ξεχωριστό;»

Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στις ομάδες τους. Κάθε ομάδα δημιουργεί μια οπτική αναπαράσταση του Κέντρου Εκπαίδευσης FairCare χρησιμοποιώντας τον ψηφιακό καμβά της. Οι ομάδες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν σχέδια, σύμβολα, εικονίδια και ελάχιστο κείμενο για να επικοινωνούν με σαφήνεια τις ιδέες τους.

Ο σχεδιασμός θα πρέπει ιδανικά να περιλαμβάνει:

- Καθίσματα ή χωρικές διατάξεις
- Χαρακτηριστικά προσβασιμότητας
- Οπτικά βοηθήματα και εκπαιδευτικό υλικό
- Χώροι για αναστοχασμό, διάλογο ή παιχνίδι ρόλων

Όλα τα σχέδια των ομάδων παρουσιάζονται στην ολομέλεια.

Οι συμμετέχοντες εξερευνούν τα διαφορετικά σχέδια και προσθέτουν σχόλια απευθείας στους πίνακες:

- ❤ για στοιχεία που εκτιμούν ή βρίσκουν πηγή έμπνευσης
- ? για πτυχές που τους ενδιαφέρουν ή θα ήθελαν να κατανοήσουν καλύτερα

Ο συντονιστής καθοδηγεί έναν αναστοχασμό με καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Ποιες ιδέες εμφανίζονται επανειλημμένα σε όλα τα σχέδια;
- Τι χρειάζεται το κέντρο εκμάθησης για να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί και περίεργοι;

Μαζί, η ομάδα προσδιορίζει τα βασικά στοιχεία που θα πρέπει να χαρακτηρίζουν τα Κέντρα Κατάρτισης FairCare.

Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση ακολουθεί την συμμετοχική προσέγγιση FairCare και εστιάζει στον αναστοχασμό παρά στην απόδοση.

Οι μέθοδοι περιλαμβάνουν:

- Σύντομος γύρος αναστοχασμού: «Μια ιδέα που παίρνω μαζί μου»
- Οπτική ανατροφοδότηση (φανάρι ή κλίμακα) σχετικά με την εμπιστοσύνη σχετικά με τη μελλοντική συμμετοχή
- Παρατήρηση από τον εκπαιδευτή για τη συμμετοχή και την εμπλοκή
- Προαιρετική σύντομη γραπτή ή ψηφιακή ανατροφοδότηση

Αναφορές

Αίτηση για το Έργο FairCare (KA220 – Εκπαίδευση Ενηλίκων)

Μεθοδολογία FairCare και Πλαίσιο Εκπαίδευσης Κοινωνικής Καινοτομίας

Freire, P. (1970). *Παιδαγωγική των Καταπιεσμένων*.

Crenshaw, K. (1989). *Αποπεριθωριοποίηση της τομής μεταξύ φυλής και φύλου*.

Ηνωμένα Έθνη (2006). *Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες*.



Εκπαιδευτικό υλικό

Οπτικά παραδείγματα χώρων μάθησης

Οι άξονες διατομής παρουσιάζονται με οπτικό και εύκολο τρόπο

Κάρτες παιχνιδιού ρόλων

Πρότυπα flipchart ή ψηφιακοί πίνακες

Υποδείξεις αναστοχασμού και φόρμες ανατροφοδότησης