

Δίκαιη Φροντίδα

Σεμινάριο εκπαιδευτών συνομηλίκων - Άτομα που χρειάζονται φροντίδα

Γράφουν: F. Cesaroni, C. Lanari, L. Risch, J. Fischer, E. Santi, V. Pataki, B. Apruzzese, M. Dutari
Αναθεωρήθηκε από: L. Risch
Τελική έκδοση: 09.04.2026
Μεταφρασμένο –

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.

Co-funded by the European Union

Σεμινάριο εκπαιδευτών συνομηλίκων - Άτομα που χρειάζονται φροντίδα **1**
Εισαγωγή 3
1.1 Αυτοαξιολόγηση 4
1.2 Ταύτιση με τον ρόλο κάποιου 11
2.1 Προσέγγιση από ομοτίμους και συμβουλευτική 17
2.2 Αυτο-Υπεράσπιση 24
3.1 Επικοινωνία 31
3.2 Δίκτυα σχέσεων 44
4.1 Διαχείριση συγκρούσεων 52
4.2 Λύση και Αναστοχασμός 59
5.1 Αξιολόγηση 63
5.2 Επόμενα βήματα 69

Εισαγωγή

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης ομοτίμων FairCare για άτομα με αναπηρίες και ηλικιωμένους με ανάγκες φροντίδας 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 ομοτίμους 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 συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα προσωπικά τους δυνατά σημεία, τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τα όριά τους σε καθημερινές καταστάσεις φροντίδας. Δημιουργεί έναν ασφαλή και προσβάσιμο χώρο όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να αναγνωρίσουν τι τους βοηθά να αισθάνονται ότι τους σέβονται και συμμετέχουν. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ένα σύντομο προσωπικό «Προφίλ μου» για να καθοδηγήσουν τη συμμετοχή τους στο FairCare και να ενισχύσουν τη συνεργασία με φροντιστές και συνομηλίκους.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Οι συμμετέχοντες θα:

- Αναγνωρίστε τα προσωπικά τους δυνατά σημεία και τις ανάγκες υποστήριξης.
- Προσδιορίστε τι τους βοηθά να συμμετέχουν ενεργά και να αισθάνονται ότι τους σέβονται.
- Κατανοήστε τη σημασία της έκφρασης προτιμήσεων στις σχέσεις φροντίδας.
- Δημιουργήστε ένα σύντομο προσωπικό «Προφίλ μου» για να καθοδηγήσετε τη μελλοντική συνεργασία.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Αυτογνωσία και δυνατά σημεία
- Προσωπικές ανάγκες και όρια
- Προτιμήσεις συμμετοχής και επικοινωνίας

- Ψυχολογική ασφάλεια και σεβαστή ανατροφοδότηση

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 τη συνεδρία

☐ Η Φόρμα Google είναι ενεργή και ο σύνδεσμος έχει αντιγραφεί.

☐ Το PPTX κοινόχρηστου πίνακα είναι ανοιχτό και έτοιμο για κοινή χρήση.

☐ Το PPTX για τις ευανάγνωστες διαφάνειες 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 οι αίθουσες διαλείμματος (ζεύγη, τυχαία ανάθεση).

☐ Έχετε έναν ήσυχο, καλά φωτισμένο χώρο για τη συνεδρία.

1.1.1 Καλώς ορίσατε, ασφαλής χώρος και ήπια προθέρμανση

Διάρκεια

15–20 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Αφίσα με βασικούς κανόνες, ευανάγνωστες διαφάνειες, πίνακας παρουσιάσεων/λευκό πίνακα, λεζάντες (ηλεκτρονικά), ήσυχη γωνιά (πρόσωπο με πρόσωπο)

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Με βάση τις αρχές της Ηθικής Φροντίδας και τη θεωρία της εκπαίδευσης ενηλίκων, η ψυχολογική ασφάλεια είναι απαραίτητη για τον αναστοχασμό και την ενδυνάμωση. Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν πιο ουσιαστικά όταν η αυτονομία και το δικαίωμα επιτυχίας είναι σαφώς καθορισμένα.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

- Τοποθετήστε τα καθίσματα σε κύκλο ή σε στυλ καφέ.
- Εξηγήστε την εμπιστευτικότητα και το δικαίωμα να μοιραστείτε («Εσείς επιλέγετε τι θα μοιραστείτε»).
- Διεξαγωγή ελέγχων προσβασιμότητας (φως, καθίσματα, ήχος).
- Συμφωνήστε σε 4-5 απλούς βασικούς κανόνες (απλή γλώσσα, μία φωνή, σεβασμός του χρόνου).
- Προτροπή προθέρμανσης (επιλέξτε μία):
    - «Ένα πράγμα στο οποίο είμαι καλός στην καθημερινή ζωή.»
    - «Ένα πράγμα που με βοηθάει σε μια δύσκολη μέρα.»

Διαδικτυακά

- Ενεργοποιήστε τους υπότιτλους και τη συνομιλία.
- Παρουσιάστε μία διαφάνεια με μια προτροπή προθέρμανσης.
- Πρόσκληση για κοινή χρήση μέσω φωνής ή συνομιλίας.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες το δικαίωμα να περάσουν.

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 FairCare! Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος. Μοιράζεστε μόνο ό,τι θέλετε να μοιραστείτε. Μπορείτε πάντα να το κάνετε. Ενεργοποιήστε τους υπότιτλους εάν τους χρειάζεστε (αναζητήστε το CC στις ρυθμίσεις κλήσεων).
- 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 περάσετε✅ Ό,τι μοιράζεται εδώ μένει εδώ
- 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 Καθοδηγούμενη Αυτοαναστοχασμός & Συμπλήρωση «Το Προφίλ μου»

Διάρκεια

40–45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτα «Το Προφίλ μου» (Εύκολη στην Ανάγνωση), Διάγραμμα Δυνατά Σημεία–Ανάγκες–Βοήθειες, Κάρτες Συναισθημάτων, μαρκαδόροι.

- Διαδικτυακά: ηλεκτρονική φόρμα (Google Forms), κοινόχρηστος πίνακας (Slides/Miro), προαιρετική επιλογή φωνητικής σημείωσης.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Βασισμένη στη θεωρία της αυτοδιάθεσης και στις προσεγγίσεις ενδυνάμωσης, η δομημένη αυτοαναστοχασμός αυξάνει την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση και τη συμμετοχή στις διαδικασίες φροντίδας. Τα οπτικά και εύκολα στην ανάγνωση εργαλεία ενισχύουν την προσβασιμότητα και την ένταξη.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

- Παρουσίαση γραφήματος 3 στηλών:
    - Πλεονεκτήματα
    - Ανάγκες
    - Τι βοηθάει
- Προτροπή προς τους συμμετέχοντες:
    - «Σε τι είμαι καλός.»
    - «Με τι χρειάζομαι υποστήριξη.»
    - «Τι με βοηθά να νιώθω ότι με σέβονται;»
- Χρησιμοποιήστε κάρτες Συναισθημάτων για να υποστηρίξετε την ονομασία συναισθημάτων και ορίων.
- Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν την κάρτα «Το Προφίλ μου» ατομικά (10–12 λεπτά).
- Ο εκπαιδευτής/τρια παρέχει υποστήριξη αθόρυβης περιπλάνησης. Διατίθεται ήσυχη γωνιά.
- Οι συμμετέχοντες μεταφέρουν 3–5 βασικά σημεία στην τελική κάρτα προφίλ.

Διαδικτυακά

- Κοινοποιήστε την ψηφιακή φόρμα «Το προφίλ μου».

- Παρέχετε δομημένες υποδείξεις σε διαφάνειες.
- Προσφέρετε την επιλογή υποβολής φωνητικής σημείωσης.
- Προαιρετικές αίθουσες διαλείμματος για συζήτηση πριν από τη συμπλήρωση της φόρμας.
- Ενθαρρύνετε την εθελοντική δημοσίευση 1 βασικού δυνατού σημείου σε έναν κοινόχρηστο πίνακα.

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": [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, μπορείτε να δείτε το PDF με τις Κάρτες Συναισθημάτων ενώ συμπληρώνετε τη φόρμα. Ο εκπαιδευτής σας σας το έστειλε πριν από τη συνεδρία. Ποιο συναίσθημα είναι πιο κοντά σε αυτό που νιώθετε αυτή τη στιγμή;

▸ Ατομική 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 έχετε στην καθημερινή ζωή. 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 Κοινή χρήση σε ζευγάρια και ήπια ανατροφοδότηση από ομοτίμους

Διάρκεια

20–25 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

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

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η επιβεβαίωση από τους συνομηλίκους ενισχύει την αυτοεκτίμηση και χτίζει την αμοιβαία αναγνώριση. Η δομημένη ανατροφοδότηση μειώνει το άγχος και προάγει την επικοινωνία με σεβασμό.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Πρόσωπο με πρόσωπο

- Σχηματίστε ζεύγη.
- Παρέχετε σενάριο μίνι κάρτας:
    - «Δύο πράγματα που εκτιμώ σε σένα είναι...»
    - «Ένα πράγμα που θα μπορούσε να σας βοηθήσει να συμμετάσχετε 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 ξεμπλοκαρίσματος.
- Επικόλληση σεναρίου σχολίων στη συνομιλία.
- Υποστηρίξεις κλειδιών Harvest σε κοινόχρηστη διαφάνεια.
- Αποθηκεύστε τη διαφάνεια για την τεκμηρίωση.

<u>Οδηγίες:</u>

- 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 πράγματα που εκτιμώ σε εσάς είναι...» «Ένα

πράγμα που θα μπορούσε να σας βοηθήσει να συμμετάσχετε είναι...» Αλλάξτε ρόλους. Έχετε 10 λεπτά.

▸ Ενώ τα δωμάτια είναι ανοιχτά: Παρακολουθήστε. Μπορείτε να μπείτε 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 ήρθες πίσω! Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια χρήσιμη υποστήριξη που άκουσε στη συζήτησή σας; Κάτι που θα μπορούσε να βοηθήσει εσάς ή άλλους να συμμετάσχουν πιο εύκολα; 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

- Αρχείο παρουσίας.
- % συμμετεχόντων που συμπλήρωσαν το «Προφίλ μου».
- Γρήγορος έλεγχος άνεσης (αντίχειρας προς τα πάνω / πλάγια / κάτω).
- Στοχασμός εξόδου με μία ερώτηση:
- «Τι σας βοηθάει περισσότερο να νιώθετε ότι συμμετέχετε στο FairCare;»

- Ανασκόπηση εκπαιδευτή: σημειώστε 2 δυνατά σημεία και 1 βελτίωση για την επόμενη συνεδρία.

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: Τι σας βοηθάει περισσότερο να νιώθετε ότι συμμετέχετε 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

Η ενότητα βασίζεται στη Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017), στην Ηθική της Φροντίδας (Tronto, 1993, 2013) και σε προσεγγίσεις συμμετοχικής μάθησης (Freire, 1970), αναγνωρίζοντας τους συμμετέχοντες ως ενεργούς συνδημιουργούς των σχέσεων φροντίδας τους. Σύμφωνα με τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (2006), το δομημένο εργαλείο «Το

Προφίλ μου» εφαρμόζει την αυτονομία και τη συμμετοχή μέσω προσβάσιμων μεθόδων συνδημιουργίας (Pulford et al., 2011; Sanders & Simons, 2009).

Θεωρία Αυτοπροσδιορισμού

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

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.

Συμμετοχική Μάθηση & Ενδυνάμωση

Freire, P. (1970). Παιδαγωγική των καταπιεσμένων. Συνέχεια.

Freire, P. (1998). Παιδαγωγική της ελευθερίας: Ηθική, δημοκρατία και πολιτικό θάρρος. Rowman & Littlefield.

Προσεγγίσεις Συν-Δημιουργίας και Συμμετοχικού Σχεδιασμού

Pulford, L., Nordstokka, K., Friesen, C., Sigaloff, C., Moerbeek, K., & Loon, L. (2011). Οδηγός συν-δημιουργίας. Πραγματοποιώντας μαζί την Κοινωνική Καινοτομία.

Sanders, L., & Simons, G. (2009). Ένα κοινωνικό όραμα για τη συνδημιουργία αξίας στο σχεδιασμό. Open Source Business Resource, (Δεκέμβριος 2009).

Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες

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

Σχετικά άρθρα:

Άρθρο 3 – Γενικές αρχές (σεβασμός της εγγενούς αξιοπρέπειας, ατομική αυτονομία, πλήρης συμμετοχή).

Άρθρο 19 – Ανεξάρτητη διαβίωση και ένταξη στην κοινότητα.

Επίσημο κείμενο διαθέσιμο στη διεύθυνση:

Ηνωμένα Έθνη. (2006). Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες. https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html

Εκπαιδευτικό υλικό

Κάρτα προφίλ (Εύκολη στην ανάγνωση, με μεγάλα γράμματα)

Διάγραμμα Δυνατά Σημεία–Ανάγκες–Βοηθήματα (Α4, με εικονίδια)

Κάρτες συναισθημάτων (εικονογράμματα, μεγάλα γράμματα)

Μίνι κάρτα σχολίων ζεύγους

Ευανάγνωστες διαφάνειες (υψηλή αντίθεση)

Ψηφιακά ισοδύναμα (Google Form, Slides/Miro board)

1.2 Ταύτιση με τον ρόλο κάποιου

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα υποστηρίζει άτομα που έχουν ανάγκη στην εξερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ταυτίζονται με τον ρόλο τους στο σύστημα φροντίδας και υποστήριξης. Μέσω δραστηριοτήτων συμβουλευτικής από ομοτίμους, οι συμμετέχοντες αναλογίζονται πώς η ταυτότητά τους έχει διαμορφωθεί από εμπειρίες ευαλωτότητας και πώς αυτή μπορεί να εξελιχθεί. Η ενότητα χρησιμοποιεί αφηγηματικά εργαλεία για την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης, της ενδυνάμωσης και της συστημικής κατανόησης.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- Αναγνωρίστε πώς ταυτίζονται αυτήν τη στιγμή με τον ρόλο τους στο σύστημα υποστήριξης.
- Κατανοήστε ότι η ταυτότητα είναι δυναμική και μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου.
- Να συνειδητοποιήσετε τους αλληλένδετους ρόλους εντός του οικοσυστήματος φροντίδας.
- Προσδιορίστε προσωπικούς και σχεσιακούς πόρους που υποστηρίζουν θετική αλλαγή.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Διαφορετικοί ρόλοι στο σύστημα φροντίδας
- Προσδοκίες και σχεσιακή δυναμική
- Συναισθήματα κατά τη λήψη φροντίδας
- Προσωπική ευθύνη και δράση

1.2.1 Επίγνωση Ταυτότητας και Προβληματισμός μέσω Βίντεο

Διάρκεια

40 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Προβολέας και ηχεία
- Επιλεγμένα 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
- Δείκτες
- Πίνακας παρουσιάσεων

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Μέσα σε μια **Θεωρία Αλλαγής** , το πρώτο βήμα προς τον μετασχηματισμό είναι η επίγνωση: αν οι συμμετέχοντες αναγνωρίσουν πώς βλέπουν τον εαυτό τους, η αλλαγή καθίσταται δυνατή. Η βιντεοσκόπηση, τύπου cineforum, λειτουργεί ως ένα προβολικό και μεταγνωστικό εργαλείο, ενεργοποιώντας την αυτοβιογραφική μνήμη και τη

συναισθηματική αναγνώριση. Οι οπτικοακουστικές αφηγήσεις υποστηρίζουν την εξερεύνηση της ταυτότητας μέσω διαδικασιών δημιουργίας νοήματος (Bruner, 1991). Η καθοδηγούμενη συζήτηση προωθεί την μετα-ανάκλαση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να διακρίνουν μεταξύ εσωτερικευμένων ετικετών και προσωπικής ταυτότητας.

Οδηγίες για την εφαρμογή

- Παρουσιάστε το θέμα: «Ποιος είμαι πέρα από την ετικέτα του «ατόμου που έχει ανάγκη»;»
- Προβολή του επιλεγμένου βίντεο (5–10 λεπτά).
- Οι συμμετέχοντες γράφουν ατομικά σε αυτοκόλλητα:
- Πώς αντικατοπτρίζει την ιστορία μου;
- Τι λέει αυτό για το πώς βλέπω τον εαυτό μου σήμερα;
- Δημοσιεύστε τις σημειώσεις σε έναν κοινόχρηστο πίνακα.
- Κοινή χρήση από συνομηλίκους σε κύκλο (προαιρετική).
- Ο συντονιστής αναδεικνύει αναδυόμενα θέματα ταυτότητας (δύναμη, ανθεκτικότητα, φόβος, αλλαγή).

1.2.2 Αφηγούμενος την ιστορία μου, ανακτώντας τη φωνή μου

Διάρκεια

75 πρακτικά

Απαιτούμενα υλικά

- Smartphone/συσκευή εγγραφής ήχου
- Ήσυχος χώρος
- Προαιρετικό μικρόφωνο

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Στη Θεωρία της Αλλαγής, η επίγνωση εξελίσσεται σε δράση: εάν τα άτομα αφηγηθούν την ιστορία τους, επανατοποθετούνται ως συγγραφείς και όχι ως παθητικοί αποδέκτες. Η Θεωρία της Αφηγηματικής Ταυτότητας (McAdams, 2001) αναδεικνύει την αφήγηση ως κεντρικής σημασίας για την κατασκευή ταυτότητας. Η ηχογράφηση και η επανάληψη (σε μορφή ραδιοφώνου/podcast) ενισχύει την αναστοχαστικότητα, τη συνοχή και την αυτοαναγνώριση. Η έρευνα για το κοινοτικό ραδιόφωνο δείχνει ότι η ηχητική αφήγηση μπορεί να ενισχύσει την ενδυνάμωση και τη διαλογική μάθηση σε εκπαιδευτικά πλαίσια.

Οδηγίες για την εφαρμογή

- Εισάγετε την αφήγηση ιστοριών ως έναν τρόπο επανασύνδεσης με την ιστορία της ζωής κάποιου πέρα από τον ρόλο του «λήπτη φροντίδας».
- Προτροπή: «Πείτε μια ιστορία για μια στιγμή στη ζωή σας που νιώσατε δυνατοί ή ουσιαστικοί.»/ «Πώς έχει αλλάξει ο ρόλος σας με την πάροδο του χρόνου;»
- Οι συμμετέχοντες μοιράζονται προφορικά τις απόψεις τους σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
- Οι εθελοντές μπορούν να ηχογραφήσουν την ιστορία τους (σε μορφή podcast).
- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ακούσουν την ηχογράφηση (ατομικά ή σε ομάδα, εάν συμφωνούν).

1.2.3 Κατανόηση των Ρόλων στο Σύστημα Φροντίδας

Διάρκεια

60 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

- Τρεις μεγάλες ανθρώπινες σιλουέτες (φύλλα χαρτιού)
- Μαρκαδόροι (διαφορετικά χρώματα)

- Αυτοκόλλητες σημειώσεις

Σιλουέτες με ετικέτες:

- Άτομο σε ανάγκη
- Επίσημος Φροντιστής
- Άτυπος Φροντιστής

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Σύμφωνα με **τη Θεωρία των Οικολογικών Συστημάτων του Bronfenbrenner** , η ταυτότητα διαμορφώνεται μέσα σε διασυνδεδεμένα σχεσιακά συστήματα. Η χαρτογράφηση ρόλων (άτομο που έχει ανάγκη, επίσημοι και άτυποι φροντιστές) αυξάνει τη συστημική επίγνωση και μειώνει την εσωτερικευμένη ενοχή. Η οπτική μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι κοινώς γνωστή ως **Χαρτογράφηση Σώματος** , μια συμμετοχική οπτική προσέγγιση που εξωτερικεύει εμπειρίες και προσδοκίες. Οι οπτικές συμμετοχικές μέθοδοι διευκολύνουν τη συλλογική δημιουργία νοήματος και την ενδυνάμωση.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.

Αντιστοιχίστε ή περιστρέψτε τις τρεις σιλουέτες.

Για κάθε σιλουέτα, οι συμμετέχοντες γράφουν:

- Τι πρέπει να έχει αυτό το άτομο; (δεξιότητες, συμπεριφορές, πόρους)
- Τι περιμένουμε από αυτούς;
- Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσουν;

Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για τις προσδοκίες έναντι των δυσκολιών.

Οι ομάδες παρουσιάζουν τις σκέψεις τους.

Ο συντονιστής καθοδηγεί τη συζήτηση εστιάζοντας στα εξής:

- Επικαλυπτόμενες προσδοκίες

- Μη ρεαλιστικές απαιτήσεις
- Κρυμμένα βάρη στο σύστημα

1.2.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω:

- Τελικός κύκλος αναστοχασμού (μία λέξη που περιγράφει πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες τώρα και «Έχει αλλάξει η αντίληψή σας για τον ρόλο σας;»
- Γραπτή ανώνυμη ανατροφοδότηση.
- Παρατήρηση από τον συντονιστή (εμπλοκή, συναισθηματικές μετατοπίσεις).

Αναφορές

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

Bronfenbrenner, U. (1979). *Η οικολογία της ανθρώπινης ανάπτυξης: Πειράματα από τη φύση και το σχεδιασμό* . Harvard University Press.

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

Gordon, J. (2011). Το κοινοτικό ραδιόφωνο στον εικοστό πρώτο αιώνα. *Journal of Radio & Audio Media, 18* (2), 166–179. https://doi.org/10.1080/19376529.2011.562478

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
f. Η προσέγγιση των συνομηλίκων σε ένα δημοκρατικό πλαίσιο

2. Ευκαιρίες, περιορισμοί και προκλήσεις της προσέγγισης από ομοτίμους

2.1.1 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-κονστρουκτιβιστικές 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 σεμιναρίου (τουλάχιστον τρία ανά ομάδα) ή φύλλα εργασίας με τίτλο:
    - Ευκαιρίες
    - Περιορισμοί
    - Προκλήσεις
- Μαρκαδόροι για γράψιμο στους πίνακες ανακοινώσεων
- Ταινία ή βάση flipchart για την προβολή των φύλλων
- Μετρών την ώραν

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 ώραν

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 ετοιμάζει 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

2.2 Αυτο-Υπεράσπιση

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στην ενίσχυση των δεξιοτήτων αυτο-υποστήριξης μεταξύ των ληπτών φροντίδας, επιτρέποντάς τους να συμμετέχουν ενεργά στις αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα και την καθημερινή τους ζωή. Υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στην κατανόηση του ρόλου τους ως ειδικών στις δικές τους ανάγκες και εμπειρίες. Η ενότητα αναπτύσσει επίσης την προνοητικότητα και την ικανότητα να ζητούν αλλαγές ή υποστήριξη με εποικοδομητικό και σεβασμό τρόπο. Μέσα από πρακτικά παραδείγματα, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να εκφράζουν αποτελεσματικά τα ενδιαφέροντά τους διατηρώντας παράλληλα θετικές σχέσεις με τους φροντιστές και τις υπηρεσίες.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη σημασία της αυτο-υπεράσπισης και τον ρόλο τους στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με τη

φροντίδα και την καθημερινή τους ζωή. Θα είναι σε θέση να συμμετέχουν ενεργά στη λήψη αποφάσεων που σχετίζονται με τη φροντίδα και να εκφράζουν τις ανάγκες τους με σαφή και εποικοδομητικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν βασικές δεξιότητες στην προνοητικότητα, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο να ζητούν αλλαγές ή υποστήριξη κατάλληλα. Θα μάθουν επίσης πώς να δίνουν ανατροφοδότηση και να εκπροσωπούν τα συμφέροντά τους, διατηρώντας παράλληλα θετικές σχέσεις με τους φροντιστές και τις υπηρεσίες.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Αυτο-υπεράσπιση, βασικές έννοιες
- Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων
- Προνοητικότητα, ανάληψη πρωτοβουλιών
- Εποικοδομητική αυτοαναπαράσταση

2.2.1 Κατανόηση της αυτο-υπεράσπισης και της συμμετοχής στις αποφάσεις περί φροντίδας

Διάρκεια: 20 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 αυτο-υπεράσπιση αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να κατανοούν και να εκφράζουν τις δικές τους ανάγκες, προτιμήσεις και δικαιώματα εντός των δομών φροντίδας. Βασίζεται στην αρχή ότι οι λήπτες φροντίδας είναι ενεργοί συμμετέχοντες στη φροντίδα τους και οι κύριοι εμπειρογνώμονες της βιωματικής τους εμπειρίας. Η συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων είναι βασικό στοιχείο της φροντίδας με επίκεντρο το άτομο, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα συμμετέχουν σε επιλογές σχετικά με καθημερινές δραστηριότητες, θεραπείες και υπηρεσίες υποστήριξης που επηρεάζουν τη ζωή τους. Η εποικοδομητική αυτο-υπεράσπιση συνδυάζει την αυτοπεποίθηση με τον σεβασμό, που σημαίνει ότι τα άτομα μπορούν να εκφράσουν τις ανάγκες τους με σαφήνεια χωρίς να δημιουργούν συγκρούσεις ή να καταστρέφουν τις σχέσεις με τους φροντιστές ή τις υπηρεσίες.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Ξεκινήστε με μια **σύντομη** , απλή **εξήγηση της αυτο-υποστήριξης** και δώστε έμφαση στο βασικό μήνυμα: *«Είστε ο κύριος ειδικός στη ζωή και τις ανάγκες σας».*
Χρησιμοποιήστε ένα σύντομο βίντεο αφήγησης ή ένα παράδειγμα από την πραγματική ζωή που δείχνει έναν λήπτη φροντίδας να εμπλέκεται σε μια απόφαση (π.χ. καθημερινή ρουτίνα, θεραπεία ή επιλογές υποστήριξης).

Ακολουθήστε μια καθοδηγούμενη **ομαδική συζήτηση** χρησιμοποιώντας απλές ερωτήσεις:

- Σε ποιες αποφάσεις μπορώ να συμμετάσχω;

- Πώς εκφράζω συνήθως τις ανάγκες μου;
- Τι με εμποδίζει να μιλήσω ανοιχτά;

Συμπεριλάβετε ένα **μίνι κουίζ** (διαδραστικό, άτυπο) με 3–5 απλές προτάσεις (σωστό/λάθος ή πολλαπλής επιλογής), π.χ. «Μπορώ να κάνω ερωτήσεις σχετικά με το σχέδιο φροντίδας μου». Ή χρησιμοποιήστε μια απλή δραστηριότητα σεναρίου περίπτωσης όπου οι συμμετέχοντες αποφασίζουν πώς θα αντιδρούσαν σε μια κατάσταση (π.χ. διαφωνία με μια απόφαση φροντίδας).

Ολοκληρώστε με έναν σύντομο **γύρο αναστοχασμού** : κάθε συμμετέχων μοιράζεται μία πρόταση σχετικά με το τι θα ήθελε να δοκιμάσει στις δικές του αποφάσεις περί φροντίδας.

2.2.2 Προληπτική δράση και αίτημα υποστήριξης ή αλλαγής

Διάρκεια: 20 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 προνοητικότητα στη φροντίδα σημαίνει ότι τα άτομα όχι μόνο αντιδρούν στις καταστάσεις, αλλά και αναλαμβάνουν ενεργά πρωτοβουλίες για να επηρεάσουν την καθημερινή τους ζωή και τις συνθήκες φροντίδας. Περιλαμβάνει την έγκαιρη αναγνώριση των αναγκών και το αίτημα για κατάλληλες αλλαγές ή υποστήριξη. Η ανάληψη πρωτοβουλιών συνδέεται στενά με την ενδυνάμωση, η οποία ενισχύει την αίσθηση ελέγχου και αυτονομίας του ατόμου σε καταστάσεις φροντίδας. Η εποικοδομητική επικοινωνία είναι απαραίτητη όταν ζητείται υποστήριξη ή αλλαγή, πράγμα που σημαίνει ότι οι ανάγκες πρέπει να εκφράζονται με σαφήνεια, σεβασμό και με τρόπο προσανατολισμένο στην επίλυση προβλημάτων.

Οδηγίες για την εφαρμογή

- Σύντομο σενάριο **προθέρμανσης** όπου οι συμμετέχοντες φαντάζονται μια καθημερινή κατάσταση φροντίδας που δεν λειτουργεί καλά (π.χ. χρόνος βοήθειας, φαγητό, ρουτίνα φαρμακευτικής αγωγής). Εισαγωγή της ιδέας της προνοητικότητας: ανάληψη πρωτοβουλίας αντί να περιμένουν οι άλλοι να λύσουν το πρόβλημα.
- Διεξάγετε μια **δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων** όπου οι συμμετέχοντες εξασκούνται στο πώς να ζητούν μια αλλαγή ή υποστήριξη (π.χ. «Χρειάζομαι βοήθεια νωρίτερα το πρωί» ή «Θα ήθελα μια διαφορετική επιλογή»). Συμπεριλάβετε μια απλή άσκηση σχεδιασμού δράσης: οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μία πρόταση – «Την επόμενη φορά που θα χρειαστώ κάτι, θα...» Προσθέστε σχόλια από συνομηλίκους σε ζεύγη ή μικρές ομάδες, εστιάζοντας στη σαφήνεια και τον σεβασμό στην επικοινωνία («Ήταν κατανοητό; Ήταν ευγενικό και σαφές;»).
- Κλείστε με έναν σύντομο γύρο ανταλλαγής απόψεων όπου οι συμμετέχοντες λένε μια κατάσταση που θα ήθελαν να αλλάξουν στην καθημερινή τους φροντίδα.

Μαθησιακή δραστηριότητα 3 - Εποικοδομητική αυτο-υποστήριξη σε πραγματικές καταστάσεις

Διάρκεια: 20 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 εποικοδομητική αυτοϋποστήριξη αναφέρεται στην ικανότητα κάποιου να εκφράζει τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τις ανησυχίες του με σαφή, σεβασμό και μη αντιπαραθετικό τρόπο, διατηρώντας παράλληλα θετικές σχέσεις με τους φροντιστές και τις υπηρεσίες. Βασίζεται σε επικοινωνιακές δεξιότητες όπως η αυτοπεποίθηση, η ενεργητική ακρόαση και η ικανότητα να δίνει και να λαμβάνει σχόλια.
Η μάθηση τόσο από θετικά όσο και από αρνητικά παραδείγματα βοηθά τα άτομα να κατανοήσουν πώς το στυλ επικοινωνίας μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις και τα αποτελέσματα της φροντίδας.

Οδηγίες για την εφαρμογή

- Χρησιμοποιήστε **παραδείγματα αφήγησης ιστοριών ή σύντομα βίντεο κλιπ** που δείχνουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές καταστάσεις επικοινωνίας σε περιβάλλοντα φροντίδας (π.χ. αίτημα με σεβασμό έναντι επιθετικής ή ασαφούς επικοινωνίας). Ακολουθήστε μια καθοδηγούμενη ομαδική αναστοχασμό που εστιάζει στις διαφορές στο στυλ και τα αποτελέσματα επικοινωνίας.
- Δραστηριότητα ανά ζεύγη όπου οι συμμετέχοντες ξαναγράφουν τις αρνητικές δηλώσεις σε εποικοδομητικές φράσεις αυτο-υπεράσπισης (π.χ. «Κανείς δεν με ακούει» → «Θα ήθελα να με ακούνε στις αποφάσεις περί φροντίδας μου»).
- Κλείστε με έναν γύρο ανταλλαγής απόψεων όπου οι συμμετέχοντες θα δώσουν ένα παράδειγμα για το πώς θα προσπαθήσουν να επικοινωνήσουν πιο εποικοδομητικά στο μέλλον.

2.2.3 Αξιολόγηση του μαθήματος

- Ξεκινήστε με μια αξιολόγηση με «αντίχειρες προς τα πάνω / αντίχειρες στο πλάι / αντίχειρες προς τα κάτω», επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να υποδείξουν γρήγορα πόσο σίγουροι αισθάνονται αυτήν τη στιγμή για την αυτο-υποστήριξη στην τρέχουσα κατάσταση της ζωής τους.
- Εκτελέστε ένα μίνι παιχνίδι κουίζ (προφορικά ή με κάρτες) με απλές δηλώσεις, π.χ.:
    - «Μπορώ να ζητήσω αλλαγές στη φροντίδα μου.»
    - «Είναι εντάξει να εκφράζω τις ανάγκες μου με σεβασμό.»

      Σε μορφή Σωστό/Λάθος ή ναι/όχι.
- Ολοκληρώστε με μια σύντομη ομαδική αναστοχασμό σχετικά με το τι θα δοκιμάσουν σε πραγματικές καταστάσεις.

Αναφορές

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

Zimmerman, MA (2000). «Θεωρία Ενδυνάμωσης». Στο J. Rappaport & E. Seidman (Επιμ.), *Handbook of Community Psychology* .

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

Εκπαιδευτικό υλικό

-Παρουσίαση PPT – βασικές έννοιες αυτο-υπεράσπισης, συμμετοχής και επικοινωνίας

-Βίντεο αφήγησης ιστοριών / παραδείγματα από την πραγματική ζωή – θετικές και αρνητικές καταστάσεις φροντίδας

-Μελέτες περιπτώσεων και κάρτες σεναρίων – πρακτική λήψης αποφάσεων και επικοινωνίας

-Δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων – εξάσκηση στην προνοητικότητα και τις δεξιότητες αυτοπροστασίας

-Μίνι κουίζ και παιχνίδια – απλές ασκήσεις σωστής/λάθους ή διαδραστικές ασκήσεις αναστοχασμού

-Ομαδικός αναστοχασμός και ανταλλαγή από ομοτίμους – συζήτηση εμπειριών και μάθηση ο ένας από τον άλλον

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;

Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις βασικές αρχές της αποτελεσματικής επικοινωνίας και θα αναγνωρίσουν τα κοινά εμπόδια που μπορεί να εμποδίζουν την κατανόηση. Θα μάθουν πώς να εκφράζουν με σαφήνεια τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τα προσωπικά τους όρια σε καταστάσεις που σχετίζονται με τη φροντίδα. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα

εξοικειωθούν με εναλλακτικές μορφές επικοινωνίας που υποστηρίζουν την συμπεριληπτική και προσβάσιμη αλληλεπίδραση.

Επισκόπηση υποθεμάτων

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

3.1.1 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 ουσιώδους 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. Συναίσθημα: 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 ώραν

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 ώραν

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 στυλ 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;* Ενθαρρύνετέ 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 που εξηγεί τα μηνύματα-εγώ και τα μηνύματα-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)
- Ψηφιακό φυλλάδιο 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 προς εσάς, 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 Εγώ-μηνύματα** 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 Εγώ-μηνύματα 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 δικές μας εμπειρίες και συναισθήματα, 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 στυλ 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 παρέχετέ 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 Communikation. 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 Communikation. 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

Züricher 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;

Αυτή η ενότητα διερευνά την έννοια των σχέσεων με συνομηλίκους και της συμβουλευτικής μεταξύ συνομηλίκων, εστιάζοντας στο πώς άτομα σε παρόμοιες καταστάσεις ζωής μπορούν να στηρίζουν ο ένας τον άλλον μέσω κοινών εμπειριών. Υπογραμμίζει τη σημασία της αμοιβαίας υποστήριξης, της προσωπικής ανάπτυξης και της μάθησης τόσο από θετικά όσο και από αρνητικά παραδείγματα. Οι συμμετέχοντες θα αναλογιστούν πώς οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων μπορούν να ενισχύσουν τις δεξιότητες

αντιμετώπισης και τη συναισθηματική ευεξία. Η ενότητα εισάγει επίσης πρακτικούς τρόπους επικοινωνίας, παρακίνησης και αλληλοϋποστήριξης σε περιβάλλοντα παροχής και λήψης φροντίδας.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν την έννοια και τη σημασία των σχέσεων με συνομηλίκους και της συμβουλευτικής μεταξύ συνομηλίκων. Θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν πώς η υποστήριξη από συνομηλίκους μπορεί να συμβάλει στη συναισθηματική ευεξία και την προσωπική ανάπτυξη. Οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίσουν θετικά και αρνητικά παραδείγματα αλληλεπίδρασης μεταξύ συνομηλίκων και επικοινωνίας στην παροχή φροντίδας. Θα αποκτήσουν επίσης βασικές ιδέες για το πώς να επικοινωνούν και να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον εποικοδομητικά σε περιβάλλοντα συνομηλίκων.

Επισκόπηση υποθεμάτων

- Σχέσεις με συνομηλίκους και συμβουλευτική μεταξύ συνομηλίκων
- Δημιουργία δεσμών υποστήριξης από ομοτίμους
- Επικοινωνία με συνομηλίκους και φροντιστές
- Θετικά και αρνητικά παραδείγματα στην υποστήριξη από ομοτίμους
- Στρατηγικές κίνητρου και αμοιβαίας υποστήριξης

3.2.1 Κατανόηση των σχέσεων με τους συνομηλίκους και της υποστήριξης από ομοτίμους

Διάρκεια: 25 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

Οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων είναι υποστηρικτικές συνδέσεις μεταξύ ανθρώπων που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες ζωής και μπορούν να παρέχουν συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη ο ένας στον άλλον. Αυτές οι σχέσεις βασίζονται στην ισότητα, την κοινή κατανόηση και την αμοιβαία μάθηση και όχι στην επαγγελματική ιεραρχία. Η συμβουλευτική μεταξύ συνομηλίκων αναφέρεται στην άτυπη υποστήριξη όπου τα άτομα βοηθούν ο ένας τον άλλον μοιράζοντας εμπειρίες, ακούγοντας και προσφέροντας προοπτική βασισμένη στην εμπειρία που βιώνουν. Τέτοιες σχέσεις μπορούν να μειώσουν την απομόνωση, να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση και να ενισχύσουν τις δεξιότητες αντιμετώπισης σε καθημερινές καταστάσεις της ζωής.

Οδηγίες για την εφαρμογή

- Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή και **μια διευκρίνιση της έννοιας** χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα και παραδείγματα (π.χ. «κάποιος σε παρόμοια κατάσταση βοηθάει ένα άλλο άτομο»).
- Παρουσίαση PPT με **βασικούς ορισμούς** και οπτικά παραδείγματα **καταστάσεων υποστήριξης από ομοτίμους** σε καθημερινά περιβάλλοντα φροντίδας. Η παρουσίαση PPT βοηθά επίσης τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι η υποστήριξη από ομοτίμους βασίζεται σε κοινές εμπειρίες ζωής και όχι σε επαγγελματική εμπειρογνωμοσύνη.
- Διευκολύνετε μια καθοδηγούμενη **άσκηση σύγκρισης** : **υποστήριξη από ομοτίμους έναντι επαγγελματικής υποστήριξης** , δομώντας έντονα τον αναστοχασμό των συμμετεχόντων. Βασικά σημεία προς επισήμανση και συζήτηση:
  Υποστήριξη από ομοτίμους: κοινή εμπειρία, συναισθηματική κατανόηση, ισότητα, άτυπες συμβουλές
  Επαγγελματική υποστήριξη: γνώση ειδικών, επίσημη ευθύνη, δομημένες παρεμβάσεις, ηθικό/νομικό πλαίσιο.
  Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν σε ερωτήματα όπως:
  - Πότε προτιμώ την υποστήριξη από ομοτίμους και γιατί;
  - Πότε είναι απαραίτητη η επαγγελματική βοήθεια και γιατί;
  - Μπορούν αυτοί οι δύο τύποι υποστήριξης να αλληλοσυμπληρώνονται;
- Κλείστε με έναν **γύρο μιας λέξης** όπου οι συμμετέχοντες περιγράφουν την υποστήριξη από ομοτίμους (π.χ. «χρήσιμος», «ασφαλής», «κατανοητικός»).
  Συμπεριλάβετε μια δραστηριότητα όπου οι συμμετέχοντες ταξινομούν παραδείγματα από την πραγματική ζωή σε «υποστήριξη από ομοτίμους» ή «επαγγελματική υποστήριξη».

3.2.2 Επικοινωνία και έκφραση δύσκολων θεμάτων στις σχέσεις με συνομηλίκους

Διάρκεια: 20 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

Οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων χτίζονται μέσω ανοιχτής επικοινωνίας, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες όχι μόνο για τον εαυτό τους αλλά και για τις καταστάσεις φροντίδας τους και τους φροντιστές τους. Αυτή η ανταλλαγή βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, κατανόησης και αισθήματος του ανήκειν μέσα στην ομάδα. Ένα βασικό σημείο εστίασης είναι ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να μιλήσουν με ασφάλεια και εποικοδομητικά για δύσκολα θέματα, όπως συγκρούσεις, ανεκπλήρωτες ανάγκες ή αρνητικές εμπειρίες με τους φροντιστές, διατηρώντας παράλληλα τον σεβασμό και την ανοιχτότητα.

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τόσο από θετικά όσο και από αρνητικά παραδείγματα αλληλεπίδρασης μεταξύ συνομηλίκων, συμπεριλαμβανομένου του πώς οι σχέσεις μπορούν είτε να ενισχυθούν είτε να αποδυναμωθούν ανάλογα με το στυλ και τη στάση επικοινωνίας.

Το κίνητρο εντός των ομάδων συνομηλίκων είναι επίσης σημαντικό: οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον μέσω της δημιουργίας προτύπων, κοινών δραστηριοτήτων (π.χ. αθλητισμός, εργασιακές ρουτίνες) και της αφήγησης προσωπικών εμπειριών ή ιστοριών προσκεκλημένων ομιλητών.

Οδηγίες για την εφαρμογή

- Ξεκινήστε με μια σύντομη **προθέρμανση αφήγησης ιστοριών** , όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται μια σύντομη εμπειρία είτε σχετικά με την υποστήριξη από ομοτίμους είτε με την επικοινωνία με τους φροντιστές (θετική ή αρνητική).
- Χρησιμοποιήστε μια καθοδηγούμενη **ομαδική συζήτηση** που εστιάζει στο πώς διαμορφώνονται και διατηρούνται οι σχέσεις με τους συνομηλίκους μέσω της ανταλλαγής εμπειριών, συμπεριλαμβανομένων ευαίσθητων θεμάτων όπως οι συγκρούσεις ή οι ανεκπλήρωτες ανάγκες. Εισαγάγετε μια δραστηριότητα σύγκρισης με παραδείγματα, όπου οι συμμετέχοντες εντοπίζουν θετικούς και αρνητικούς τρόπους σύνδεσης με τους συνομηλίκους (π.χ. υποστηρικτική ακρόαση έναντι επικριτικών αντιδράσεων).
- Προαιρετικά, προσκαλέστε έναν **προσκεκλημένο ομιλητή ή δημιουργήστε βίντεο με αφήγηση ιστοριών** , που θα δείχνει εμπειρίες υποστήριξης από ομοτίμους στην πραγματική ζωή, για να εμβαθύνετε τον αναστοχασμό.
- Ολοκληρώστε με έναν **γύρο ομαδικής αναστοχασμού** , όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται έναν τρόπο με τον οποίο μπορούν να βελτιώσουν τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται με συνομηλίκους στο μέλλον.

3.3.3 Κίνητρο από συνομηλίκους, αφήγηση ιστοριών και δημιουργία υποστηρικτικών δικτύων

Διάρκεια: 20 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

Τα δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους ενισχύονται όταν τα άτομα παρακινούν ενεργά το ένα το άλλο και μοιράζονται εμπειρίες που βιώνουν σε ένα ασφαλές και σεβαστό περιβάλλον. Η αφήγηση ιστοριών βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις δικές τους καταστάσεις, μαθαίνοντας παράλληλα από τους άλλους.
Τα θετικά παραδείγματα αλληλεπίδρασης μεταξύ ομοτίμων μπορούν να εμπνεύσουν αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα, ενώ τα αρνητικά παραδείγματα βοηθούν στον εντοπισμό συμπεριφορών ή τρόπων επικοινωνίας που πρέπει να αποφεύγονται.
Το κίνητρο εντός των ομάδων συνομηλίκων μπορεί να ενισχυθεί μέσω της παροχής προτύπων, των κοινών στόχων και της καθημερινής ενθάρρυνσης.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Ξεκινήστε με έναν **σύντομο κύκλο αφήγησης ιστοριών** , όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται μια θετική εμπειρία υποστήριξης από ομοτίμους, κινήτρων ή έμπνευσης από άλλους σε παρόμοιες καταστάσεις ζωής.

Στη συνέχεια, προχωρήστε σε μια στοχευμένη εισήγηση και συζήτηση σχετικά με **συγκεκριμένες στρατηγικές παρακίνησης συνομηλίκων** , επισημαίνοντας πρακτικούς, πραγματικούς τρόπους με τους οποίους οι συμμετέχοντες μπορούν να υποστηρίξουν και να παρακινήσουν ενεργά ο ένας τον άλλον:

- Δημιουργία ομάδων, συλλόγων ή κοινοτήτων συνομηλίκων (διαδικτυακά ή αυτοπροσώπως) για τακτικές συναντήσεις, ανταλλαγή εμπειριών και αμοιβαία ενθάρρυνση
- Σύνδεση με ΜΚΟ και κοινοτικές οργανώσεις:
    - που υποστηρίζουν το έργο ενδυνάμωσης που σχετίζεται με την αναπηρία και τη φροντίδα
    - συμμετοχή σε εργαστήρια υπό την αιγίδα ΜΚΟ με πρότυπα, όπως άτομα που δραστηριοποιούνται στον αθλητισμό, την απασχόληση, τα ταξίδια ή την ανεξάρτητη διαβίωση
    - συμμετοχή σε έργα υπεράσπισης και κοινότητας, όπως βελτιώσεις στην τοπική προσβασιμότητα, ανάπτυξη πόλεων χωρίς αποκλεισμούς ή πρωτοβουλίες για προσβάσιμο τουρισμό
- Τονίζοντας τη σημασία της εργασίας ως ισχυρού παράγοντα κινήτρων, συμπεριλαμβανομένης της κατανόησης διαφορετικών μορφών απασχόλησης. Διερεύνηση εναλλακτικών μορφών εργασίας, όπως η εργασία μέσω έργων, η εξ αποστάσεως εργασία, ο εθελοντισμός ή οι ευέλικτες ευκαιρίες απασχόλησης.
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να γίνουν ενεργοί επικοινωνητές και «επηρεαστές από ομοτίμους», μοιράζοντας εμπειρίες μέσω ιστολογίων, Instagram, αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή διαδικτυακών ημερολογίων

Συμπεριλάβετε μια **ομαδική αναστοχασμό** σχετικά με το ποιες από αυτές τις οδούς κινήτρων είναι ρεαλιστικές και προσβάσιμες για τους συμμετέχοντες και ποια υποστήριξη

θα χρειάζονταν για να ξεκινήσουν.

Ολοκληρώστε με τη δραστηριότητα « **Αλυσίδα κινήτρων»** : οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και κάθε άτομο δίνει ένα σύντομο θετικό ή ενθαρρυντικό μήνυμα στον επόμενο συμμετέχοντα (π.χ. «Είσαι δυνατός επειδή...», «Αυτό που εκτιμώ σε σένα είναι...»).

3.3.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

- Ξεκινήστε με μια αξιολόγηση «φαναριού», όπου οι συμμετέχοντες υποδεικνύουν σε μια χρωματική κλίμακα πόσο καλά κατάλαβαν την ύλη και πόσο σίγουροι αισθάνονται: πράσινο = καθαρό, κίτρινο = μερικώς καθαρό, κόκκινο = χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη.
- Χρησιμοποιήστε έναν κύκλο ομαδικής αναστοχασμού που εστιάζει σε μία βασική ερώτηση: «Ποια ήταν η πιο χρήσιμη ιδέα ή παράδειγμα για μένα σήμερα;» Συμπεριλάβετε έναν γύρο ανατροφοδότησης από ομοτίμους, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται ένα θετικό πράγμα που έμαθαν από έναν άλλο συμμετέχοντα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Αναφορές

Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). *Υποστήριξη από Ομότιμους: Μια Θεωρητική Προσέγγιση* . Περιοδικό Ψυχιατρικής Αποκατάστασης.

Solomon, P. (2004). *Υποστήριξη από ομοτίμους/υπηρεσίες που παρέχονται από ομοτίμους: Υποκείμενες διαδικασίες, οφέλη και κρίσιμα συστατικά* . Περιοδικό Ψυχιατρικής Αποκατάστασης.

Εκπαιδευτικό υλικό

- Παρουσίαση PPT – βασικές έννοιες σχέσεων με συνομηλίκους, συμβουλευτικής από συνομηλίκους και εργαλείων επικοινωνίας

- Αφήγηση ιστοριών (συμμετέχοντες + προσκεκλημένος ομιλητής) – εμπειρίες από την πραγματική ζωή σε καταστάσεις υποστήριξης από ομοτίμους και φροντίδας
- Βιντεοσκοπημένο υλικό – θετικά και αρνητικά παραδείγματα αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας μεταξύ συνομηλίκων
- Διαδραστικές δραστηριότητες (ανατροφοδότηση από ομοτίμους, αλυσίδα κινήτρων, ταξινόμηση εργασιών) – ενεργή συμμετοχή και μάθηση ο ένας από τον άλλον
- Προαιρετικά ψηφιακά εργαλεία (παραδείγματα μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ιστολόγια, διαδικτυακές ομάδες ομοτίμων) – εξερεύνηση δικτύων ομοτίμων στον πραγματικό κόσμο

4.1 Διαχείριση συγκρούσεων

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στην κατανόηση και τη διαχείριση των συγκρούσεων μεταξύ των ληπτών φροντίδας και των επίσημων και άτυπων φροντιστών, στο πλαίσιο της δίκαιης, χωρίς αποκλεισμούς και ανθρωποκεντρικής φροντίδας που προωθείται από

το έργο FairCare. Ασχολείται με βασικά ζητήματα που εντοπίστηκαν στην αίτηση και τα αποτελέσματα της έρευνας του FairCare, όπως τα εμπόδια επικοινωνίας, το συναισθηματικό στρες και οι ασαφείς προσδοκίες στις σχέσεις φροντίδας. Μέσω της συμμετοχικής και αναστοχαστικής μάθησης, η ενότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν πρακτικές στρατηγικές για την πρόληψη των συγκρούσεων, την αποτελεσματική διαχείριση των διαφωνιών και την καλλιέργεια σεβαστών και συνεργατικών περιβαλλόντων φροντίδας σε όλη την Κύπρο και σε άλλες ευρωπαϊκές περιοχές.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εξηγήσουν τις κύριες αιτίες και τη δυναμική των συγκρούσεων σε περιβάλλοντα φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων των ρόλων της επικοινωνίας, των συναισθημάτων και της εξάρτησης. Θα είναι σε θέση να εντοπίσουν διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων και να εφαρμόσουν βασικές στρατηγικές για την πρόληψη και την αποκλιμάκωση δύσκολων καταστάσεων. Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν επίσης επίγνωση των αρχών της Δίκαιης Φροντίδας, όπως ο σεβασμός, η ένταξη και η αυτοδιάθεση, και θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν καταστάσεις που ενέχουν κίνδυνο, παραμέληση ή βία και να αντιδρούν κατάλληλα σύμφωνα με τα ευρωπαϊκά πρότυπα φροντίδας.

Επισκόπηση υποθεμάτων

Η ενότητα ξεκινά με το «Χωρίς Συγκρούσεις», δίνοντας έμφαση στην πρόληψη μέσω της ενσυναίσθησης, της εμπιστοσύνης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Στη συνέχεια, προχωρά στους «Τύπους Συγκρούσεων», όπου οι συμμετέχοντες εξερευνούν διαπροσωπικές, συναισθηματικές και συγκρούσεις που σχετίζονται με ρόλους σε περιβάλλοντα φροντίδας. Η ενότητα «Σύγκρουση Γενικά» εισάγει βασικές έννοιες, αιτίες και διαδικασίες κλιμάκωσης, καθώς και βασικές τεχνικές επίλυσης.

4.1.1 Συνεργατική Ανάλυση Σεναρίων Πραγματικής Ζωής

Διάρκεια

Περίπου **40 λεπτά**

- Εισαγωγή: 10 λεπτά
- Ομαδική εργασία (ανάλυση): 20 λεπτά
- Ανατροφοδότηση και συζήτηση: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Εργαστήριο Πρόσωπο με Πρόσωπο.

Έντυπες μελέτες περιπτώσεων με σενάρια φροντίδας από την πραγματική ζωή, μαζί με πίνακες σεμιναρίων ή λευκούς πίνακες, μαρκαδόρους και αυτοκόλλητα σημειώματα.

Διαδικτυακό Εργαστήριο

Ψηφιακές μελέτες περίπτωσης (PDF ή διαφάνειες), πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης (π.χ. Zoom ή Microsoft Teams), αίθουσες διαλείμματος και κοινόχρηστα ψηφιακά εργαλεία (π.χ. Έγγραφα Google ή εικονικοί πίνακες όπως το Miro).

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί την προσέγγιση συμμετοχικής μάθησης FairCare, η οποία δίνει έμφαση στη βιωματική μάθηση, τον αναστοχασμό και τη συνεργασία. Ενσωματώνει βασικές έννοιες από τη θεωρία των συγκρούσεων, όπως ο εντοπισμός διαφορετικών τύπων συγκρούσεων (διαπροσωπικές, συναισθηματικές, σχετιζόμενες με ρόλους και πολιτισμικές συγκρούσεις) και η κατανόηση των υποκείμενων αιτιών τους.

Η δραστηριότητα αντικατοπτρίζει τα αποτελέσματα της έρευνας FairCare, δείχνοντας ότι η κακή επικοινωνία, το άγχος και οι ασαφείς προσδοκίες συχνά οδηγούν σε συγκρούσεις σε περιβάλλοντα φροντίδας. Αναλύοντας σενάρια πραγματικής ζωής, οι συμμετέχοντες

συνδέουν τη θεωρία με την πράξη και αποκτούν μια σαφέστερη κατανόηση της δυναμικής των συγκρούσεων σε περιβάλλοντα φροντίδας με επίκεντρο το άτομο.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Εργαστήριο πρόσωπο με πρόσωπο

Ο εκπαιδευτής εξηγεί εν συντομία τους διαφορετικούς τύπους συγκρούσεων και χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα διαφορετικό σενάριο πραγματικής ζωής από ένα περιβάλλον φροντίδας. Οι συμμετέχοντες διαβάζουν το σενάριο, προσδιορίζουν τον/τους τύπο/τύπους σύγκρουσης που εμπλέκονται και συζητούν τις πιθανές αιτίες.

Οι ομάδες καταγράφουν τα κύρια σημεία τους σε πίνακες παρουσιάσεων ή σε αυτοκόλλητα σημειώματα. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα μοιράζεται τα ευρήματά της με όλους, ακολουθούμενη από μια σύντομη καθοδηγούμενη συζήτηση όπου ο εκπαιδευτής εξηγεί έννοιες και συνδέει τις απαντήσεις με τις αρχές της Δίκαιης Φροντίδας, όπως ο σεβασμός, η ένταξη και η συνεργασία.

Διαδικτυακό Εργαστήριο

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη δραστηριότητα και μοιράζεται τα σενάρια ψηφιακά. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε αίθουσες διαλείμματος και τους ανατίθεται ένα σενάριο στον καθένα. Στις ομάδες τους, οι συμμετέχοντες συζητούν και προσδιορίζουν τον/τους τύπο/-ους σύγκρουσης και τους παράγοντες που συμβάλλουν, καταγράφοντας τις απαντήσεις τους σε ένα κοινόχρηστο έγγραφο ή σε έναν εικονικό πίνακα πλατφόρμας.

Μετά την ολοκλήρωση της ομαδικής εργασίας, οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην κύρια συνεδρία όπου κάθε ομάδα παρουσιάζει σύντομα την ανάλυσή της. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τη συζήτηση, προσφέρει ανατροφοδότηση και συνδέει τα αποτελέσματα με τη μεθοδολογία FairCare και τις πρακτικές φροντίδας του πραγματικού κόσμου, προωθώντας την ενεργό συμμετοχή και τον προβληματισμό.

4.1.2 Τι συμβάλλει στην επιτυχή συνεργασία στη φροντίδα;

Διάρκεια

Περίπου **40 λεπτά**

- Εισαγωγή: 10 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση: 20 λεπτά
- Ανατροφοδότηση και περίληψη: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Εργαστήριο Πρόσωπο με Πρόσωπο:

Πίνακες σεμιναρίων ή λευκός πίνακας, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα.

μέσω διαδικτύου

(π.χ. Zoom ή Microsoft Teams), αίθουσες διαλείμματος, κοινόχρηστος ψηφιακός πίνακας (π.χ. Miro ή Google Docs).

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στη μεθοδολογία FairCare, η οποία προωθεί τη συνεργασία, τον αμοιβαίο σεβασμό και την χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχή στις σχέσεις φροντίδας. Δίνει έμφαση στις αρχές της φροντίδας με επίκεντρο το άτομο, εστιάζοντας στην εμπιστοσύνη, την επικοινωνία και την κοινή λήψη αποφάσεων. Τα αποτελέσματα της έρευνας FairCare δείχνουν ότι η θετική συνεργασία μειώνει τις συγκρούσεις, βελτιώνει την ποιότητα της φροντίδας και ενδυναμώνει τις σχέσεις μεταξύ των φροντιστών και όσων λαμβάνουν φροντίδα. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν παράγοντες όπως η ενσυναίσθηση, η σαφήνεια των ρόλων και η αποτελεσματική επικοινωνία.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Εργαστήριο πρόσωπο με πρόσωπο

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το θέμα και ζητά από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν περιπτώσεις όπου η συνεργασία στη φροντίδα ήταν επιτυχής. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και τους ζητείται να προσδιορίσουν τους βασικούς παράγοντες που συνέβαλαν στην αποτελεσματική συνεργασία (π.χ. επικοινωνία, εμπιστοσύνη, σεβασμός).

Οι ομάδες καταγράφουν τις ιδέες τους σε flipcharts ή σε αυτοκόλλητα σημειώματα. Κάθε ομάδα μοιράζεται γρήγορα τις γνώσεις της, ακολουθούμενες από μια συζήτηση υπό την καθοδήγηση ενός συντονιστή, όπου εντοπίζονται κοινά θέματα και συνδέονται με τις αρχές της Δίκαιης Φροντίδας.

Διαδικτυακό Εργαστήριο

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη δραστηριότητα και αναθέτει στους συμμετέχοντες αίθουσες διαλογής. Κάθε ομάδα συζητά παραδείγματα αποτελεσματικής συνεργασίας, χωρίς συγκρούσεις στη φροντίδα και προσδιορίζει τους βασικούς παράγοντες επιτυχίας. Οι συμμετέχοντες καταγράφουν τις ιδέες τους σε έναν κοινόχρηστο ψηφιακό χώρο.

Στη συνέχεια, οι ομάδες επιστρέφουν στην κύρια συνεδρία για να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους. Ο εκπαιδευτής επισημαίνει βασικά σημεία και τα συνδέει με τις αξίες του FairCare, όπως η ένταξη, η συμμετοχή και η δικαιοσύνη.

4.1.3 Κατανόηση τρόπων κλιμάκωσης και επίλυσης συγκρούσεων

Διάρκεια

Περίπου **40 λεπτά**

- Εισαγωγή: 10 λεπτά

- Επίδειξη και συζήτηση: 20 λεπτά
- Στοχασμός και ανατροφοδότηση: 10 λεπτά

Υλικά Απαιτείται

Εργαστήριο πρόσωπο με πρόσωπο

διαφάνειες παρουσίασης, εκτυπωμένα διαγράμματα σταδίων κλιμάκωσης της σύγκρουσης, λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι.

Διαδικτυακό Εργαστήριο

διαφάνειες παρουσίασης, πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης (π.χ. Zoom ή Microsoft Teams), κοινή χρήση οθόνης και προαιρετικά σύντομα παραδείγματα βίντεο.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στη θεωρία της κλιμάκωσης των συγκρούσεων και σε θεμελιώδη μοντέλα επίλυσης συγκρούσεων και είναι προσαρμοσμένη για περιβάλλοντα φροντίδας. Ενθαρρύνει την προσέγγιση FairCare δίνοντας έμφαση στην έγκαιρη ανίχνευση σημάτων σύγκρουσης και στις θετικές στρατηγικές παρέμβασης.

Σύμφωνα με έρευνα του FairCare, οι συγκρούσεις σε περιβάλλοντα φροντίδας συχνά κλιμακώνονται λόγω κακής επικοινωνίας, συναισθηματικού στρες και ανεκπλήρωτων αναγκών. Η αναγνώριση των σταδίων κλιμάκωσης βοηθά τους συμμετέχοντες να παρέμβουν έγκαιρα και να εφαρμόσουν τεχνικές όπως η ενεργητική ακρόαση, η αποκλιμάκωση και η συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Οδηγίες για Εκτέλεση

Εργαστήριο πρόσωπο με πρόσωπο

Ο εκπαιδευτής εξηγεί τα στάδια της κλιμάκωσης της σύγκρουσης χρησιμοποιώντας απλά παραδείγματα από περιβάλλοντα φροντίδας. Μια σύντομη επίδειξη, όπως παιχνίδι ρόλων ή ένα σενάριο, δείχνει πώς εξελίσσεται μια σύγκρουση και πώς μπορεί να αποκλιμακωθεί.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες συζητούν σε μικρές ομάδες πώς θα αντιδρούσαν σε διαφορετικά στάδια της σύγκρουσης. Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα, στην οποία συνοψίζονται οι βασικές τεχνικές επίλυσης και συνδέονται με τις αρχές του FairCare για σεβασμό και ασφάλεια.

Διαδικτυακό Εργαστήριο

Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί διαφάνειες ή ένα σύντομο βίντεο για να παρουσιάσει το μοντέλο κλιμάκωσης. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συζητήσουν σε αίθουσες διαλείμματος πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν οι συγκρούσεις σε διαφορετικά στάδια.

Κάθε ομάδα μοιράζεται τις ιδέες της κατά τη διάρκεια της κύριας συνεδρίας. Ο εκπαιδευτής παρέχει ανατροφοδότηση, επισημαίνει αποτελεσματικές στρατηγικές και ενισχύει πρακτικές τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων για πραγματικές καταστάσεις φροντίδας.

4.1.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση υιοθετεί την συμμετοχική προσέγγιση FairCare, δίνοντας έμφαση στην ενεργό συμμετοχή και τον αναστοχασμό αντί για την επίσημη εξέταση. Η μάθηση των συμμετεχόντων αξιολογείται μέσω της συμμετοχής σε ομαδικές συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων και δραστηριότητες βασισμένες σε σενάρια, επιδεικνύοντας την ικανότητά τους να εφαρμόζουν στρατηγικές διαχείρισης συγκρούσεων σε πραγματικές καταστάσεις. Πρόσθετα εργαλεία αξιολόγησης περιλαμβάνουν σύντομες ασκήσεις αναστοχασμού, αυτοαξιολόγηση και ανατροφοδότηση από ομοτίμους, οι οποίες προάγουν τη συνεχή μάθηση και την πρακτική μεταφορά δεξιοτήτων σε πραγματικά περιβάλλοντα φροντίδας.

Αναφορές

Αίτηση και Μεθοδολογία Έργου FairCare (Erasmus+ KA220)

Ευρήματα Έρευνας FairCare σχετικά με την Επικοινωνία, τη Συνεργασία και τις Συγκρούσεις σε Περιβάλλοντα Φροντίδας

Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Πολιτικές για την συμπεριληπτική, προσωποκεντρική φροντίδα και την κοινωνική ένταξη

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας – Πλαίσιο για Ολοκληρωμένες, Ανθρωποκεντρικές Υπηρεσίες Υγείας

Ευρωπαϊκά και Εθνικά Πλαίσια Διασφάλισης, Συμπεριλαμβανομένων εκείνων που εφαρμόζονται στο Κυπριακό Σύστημα Υγειονομικής Περίθαλψης και Κοινωνικής Φροντίδας

Εκπαιδευτικό υλικό

Έντυπες μελέτες περιπτώσεων που παρουσιάζουν σενάρια φροντίδας από την πραγματική ζωή, μαζί με πίνακες σεμιναρίων ή λευκούς πίνακες, μαρκαδόρους και αυτοκόλλητα σημειώματα.

Ψηφιακές μελέτες περίπτωσης (PDF ή διαφάνειες), πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης (π.χ. Zoom ή Microsoft Teams), αίθουσες διαλείμματος και κοινόχρηστα ψηφιακά εργαλεία (π.χ. Έγγραφα Google ή εικονικοί πίνακες όπως το Miro).

Διαφάνειες παρουσίασης, εκτυπωμένα διαγράμματα σταδίων κλιμάκωσης της σύγκρουσης, λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι.

4.2 Λύση και Στοχασμός

Τι αφορά η ενότητα;

Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους συμμετέχοντες στον αναστοχασμό εμπειριών που σχετίζονται με καταστάσεις φροντίδας και στον εντοπισμό πιθανών τρόπων

αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων. Μέσω ανταλλαγής απόψεων και συζήτησης μεταξύ ομοτίμων, οι συμμετέχοντες εξερευνούν διαφορετικές οπτικές γωνίες και αναπτύσσουν πρακτικές λύσεις. Η ενότητα ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και ενισχύει την ικανότητα των ατόμων που χρειάζονται φροντίδα να συμβάλλουν ως εκπαιδευτές ομοτίμων στις διαδικασίες μάθησης και υποστήριξης.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

Οι συμμετέχοντες θα:

- Αναλογιστείτε προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με καταστάσεις φροντίδας.
- Αναγνωρίστε διαφορετικές οπτικές γωνίες σε δύσκολες καταστάσεις.
- Εξερευνήστε πιθανές λύσεις μέσω συζήτησης μεταξύ συνομηλίκων.
- Ενισχύστε τη συμμετοχή και τη φωνή τους στις σχέσεις φροντίδας.

4.2.1 Κοινοποίηση Εμπειριών

Διάρκεια

40 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Πίνακας παρουσιάσεων

Δείκτες

Κάρτες σημειώσεων

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η ανταλλαγή εμπειριών αποτελεί βασικό στοιχείο της μάθησης ενηλίκων και της μάθησης από ομοτίμους. Σύμφωνα με τη θεωρία της βιωματικής μάθησης (Kolb, 1984), οι εμπειρίες γίνονται πηγή γνώσης όταν συνδυάζονται με αναστοχασμό και συζήτηση.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται μια απαιτητική εμπειρία φροντίδας και γράφουν:

- Τι συνέβη
- πώς ένιωθαν

Στη συνέχεια, μοιράζονται τις εμπειρίες τους σε μικρές ομάδες και εντοπίζουν κοινά θέματα .

4.2.2 Εύρεση Λύσεων

Διάρκεια

45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Κάρτες μελέτης περίπτωσης

Πίνακας παρουσιάσεων

Δείκτες

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η συνεργατική επίλυση προβλημάτων υποστηρίζει τη συλλογική μάθηση και δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες και να αναπτύξουν πρακτικές λύσεις.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες και συζητούν:

- Ποιο είναι το πρόβλημα;
- Ποιοι μπορεί να είναι οι λόγοι;
- Ποιες λύσεις θα μπορούσαν να βοηθήσουν;

Κάθε ομάδα παρουσιάζει συνοπτικά τις ιδέες της.

4.2.3 Κύκλος Αντανάκλασης

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Κάρτες προβληματισμού

Πίνακας παρουσιάσεων

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Ο αναστοχασμός αποτελεί σημαντικό μέρος της συμμετοχικής εκπαίδευσης ενηλίκων (Freire, 1970). Μέσω του διαλόγου, οι συμμετέχοντες συνδέουν τη μάθηση με τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Οδηγίες για την εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και συζητούν:

- Τι μάθαμε σήμερα;
- Ποια ιδέα ήταν πιο χρήσιμη;
- Πώς μπορεί αυτό να βοηθήσει σε πραγματικές καταστάσεις φροντίδας;

Αξιολόγηση του μαθήματος

- Σύντομος γύρος ανατροφοδότησης
- Ανώνυμα σχόλια
- Παρατήρηση της συμμετοχής

Ερώτηση εξόδου:

«Ποια ιδέα ή λύση θα θυμάστε από τη σημερινή δραστηριότητα;»

4.2.4 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 εισάγει τους συμμετέχοντες στη δίκαιη, συμπεριληπτική και συμμετοχική αξιολόγηση σε περιβάλλοντα φροντίδας, όπου όσοι χρειάζονται φροντίδα συμμετέχουν ενεργά στην αξιολόγηση των δικών τους εμπειριών. Μετατοπίζει την αξιολόγηση από μια διαδικασία από πάνω προς τα κάτω σε μια κοινή, συνεργατική πρακτική, με όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη: άτομα που χρειάζονται φροντίδα, άτυπους φροντιστές και επίσημους φροντιστές, να συνεισφέρουν ισότιμα.

Μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων όπως η ανατροφοδότηση από ομότιμους, ο αναστοχαστικός διάλογος και ο συνεργατικός σχεδιασμός εργαλείων, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς η αξιολόγηση μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία, να οικοδομήσει εμπιστοσύνη και να βελτιώσει την ποιότητα της φροντίδας. Η ενότητα τονίζει ότι η αξιολόγηση δεν αφορά μόνο τη μέτρηση των αποτελεσμάτων, αλλά και την κατανόηση των εμπειριών, την έκφραση των αναγκών και την ενίσχυση των σχέσεων. Σε συμφωνία με τη μεθοδολογία FairCare, η ενότητα προωθεί την αυτοδιάθεση, την ενδυνάμωση και τη δημοκρατική συμμετοχή, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα που χρειάζονται φροντίδα αναγνωρίζονται ως ενεργοί συντελεστές και συνδημιουργοί γνώσης εντός των συστημάτων φροντίδας.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες στο τέλος της ενότητας;

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

- Κατανοήστε την έννοια της δίκαιης και συμμετοχικής αξιολόγησης σε περιβάλλοντα φροντίδας
- Αναγνωρίστε τη σημασία της συμπερίληψης των φωνών των ατόμων που χρειάζονται φροντίδα στις διαδικασίες αξιολόγησης
- Εφαρμόστε βασικές τεχνικές ανατροφοδότησης από συνομηλίκους με σεβασμό και εποικοδομητικό τρόπο

- Αναλογίζονται τις δικές τους εμπειρίες και εντοπίζουν τα δυνατά σημεία και τις προκλήσεις στις σχέσεις φροντίδας
- Σχεδιάστε απλά, προσβάσιμα εργαλεία αξιολόγησης προσαρμοσμένα σε διαφορετικά περιβάλλοντα φροντίδας

Επισκόπηση υποθεμάτων

Η ενότητα διαρθρώνεται γύρω από έξι αλληλένδετα υποθέματα που βελτιώνουν προοδευτικά την κατανόηση και τις δεξιότητες των συμμετεχόντων.

Τι είναι μια Δίκαιη Αξιολόγηση; Μια εισαγωγή στην συμμετοχική αξιολόγηση και τον ρόλο της στη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας και στην προώθηση της ένταξης.

Ανατροφοδότηση από Ομοτίμους στην Πράξη: Εφαρμογή μεθόδων σεβασμού και υποστήριξης για την παροχή και λήψη ανατροφοδότησης.

Στοχαστικός Διάλογος: Τι Έχουμε Μάθει; Διευκολυνόμενος στοχασμός πάνω σε προσωπικές εμπειρίες και συλλογική μάθηση εντός της ομάδας.

Σχεδιασμός εργαλείων αξιολόγησης: Ανάπτυξη απλών εργαλείων (π.χ., φόρμες ανατροφοδότησης, λίστες ελέγχου, οπτικές κλίμακες) προσαρμοσμένων στις ανάγκες και τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

5.1.1 Τι είναι μια Δίκαιη Αξιολόγηση;

Διάρκεια

30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Σύντομα γραπτά ή οπτικά σενάρια που απεικονίζουν δίκαιες και άδικες πρακτικές αξιολόγησης, πίνακας παρουσιάσεων ή διαφάνειες, μαρκαδόροι.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στην εποικοδομητική μάθηση και τη μάθηση που βασίζεται στον διάλογο, όπου οι συμμετέχοντες οικοδομούν κατανόηση μέσω της αναστοχασμού πάνω σε εμπειρίες από την πραγματική ζωή. Στη μεθοδολογία FairCare, η αξιολόγηση νοείται ως μια συμμετοχική και συμπεριληπτική διαδικασία, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα που χρειάζονται φροντίδα έχουν ισότιμη φωνή στις αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή τους.

Εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει δύο αντίθετα σενάρια αξιολόγησης φροντίδας (ένα χωρίς αποκλεισμούς, ένα χωρίς το άτομο που χρειάζεται φροντίδα). Οι συμμετέχοντες συζητούν σε ζευγάρια ή μικρές μικτές ομάδες ποιο σενάριο είναι δίκαιο και γιατί. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής συντονίζει μια σύντομη ολομέλεια, καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν βασικές αρχές όπως ο σεβασμός, η συμπερίληψη, η διαφάνεια και η κοινή λήψη αποφάσεων.

Ηλεκτρονική εφαρμογή

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τα σενάρια μέσω διαφανειών. Οι συμμετέχοντες απαντούν μέσω συνομιλίας ή ζωντανής δημοσκόπησης, ακολουθούμενης από σύντομη συζήτηση. Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιούνται αίθουσες διαλείμματος για αναστοχασμό σε μικρές ομάδες. Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα βασικά σημεία, διασφαλίζοντας ότι αναγνωρίζονται όλες οι απόψεις.

5.1.2 Ανατροφοδότηση από Ομότιμους στην Πράξη

Διάρκεια

45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Κάρτες σεναρίων που σχετίζονται με τη φροντίδα, απλές οδηγίες ανατροφοδότησης, φύλλα εργασίας ή κοινόχρηστα ψηφιακά έγγραφα.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στη θεωρία της μάθησης από ομότιμους και της κοινωνικής μάθησης, όπου οι συμμετέχοντες αποκτούν γνώσεις μέσω της αλληλεπίδρασης και της ανταλλαγής εμπειριών. Ενσαρκώνει την αρχή της Δίκαιης Φροντίδας (FairCare), σύμφωνα με την οποία η γνώση συνδημιουργείται μεταξύ ατόμων που χρειάζονται φροντίδα, άτυπων φροντιστών και επαγγελματιών, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση.

Εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές μικτές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σενάριο και εξασκείται παρέχοντας ανατροφοδότηση από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Ο εκπαιδευτής παρατηρεί και υποστηρίζει τη διαδικασία, προωθώντας την επικοινωνία με σεβασμό και την ισότιμη συμμετοχή. Μια σύντομη συζήτηση στην ολομέλεια δίνει έμφαση στις καλές πρακτικές και τις προκλήσεις.

Ηλεκτρονική εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες ανατίθενται σε αίθουσες τμηματικών διαλειμμάτων. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σενάριο και συνεργάζεται σε ένα κοινό έγγραφο. Συζητούν και δημιουργούν

σχόλια, τα οποία στη συνέχεια παρουσιάζονται σύντομα στην κύρια συνεδρία. Ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση στην επικοινωνία με σεβασμό και στη συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς.

5.1.3 Στοχαστικός Διάλογος – Τι Έχουμε Μάθει;

Διάρκεια

45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά

Ερωτήσεις αναστοχασμού, πίνακας παρουσιάσεων ή ψηφιακός πίνακας (π.χ. Padlet, Miro).

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η δραστηριότητα αξιοποιεί τη βιωματική και αναστοχαστική μάθηση για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης. Η αναστοχασμός αποτελεί κεντρικό μέρος της μεθοδολογίας FairCare, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τη μάθησή τους με προσωπικές εμπειρίες και να ενισχύσουν τις σχέσεις φροντίδας.

Εφαρμογή πρόσωπο με πρόσωπο

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ο εκπαιδευτής θέτει καθοδηγητικές ερωτήσεις όπως «Τι μάθατε;» και «Τι ήταν δύσκολο;» Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις τους και ο εκπαιδευτής καταγράφει τις βασικές ιδέες σε έναν πίνακα παρουσιάσεων, δίνοντας έμφαση σε κοινά θέματα. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται βασικές γνώσεις και προτείνουν βελτιώσεις.

Ηλεκτρονική εφαρμογή

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις τους μέσω συνομιλίας ή ενός ψηφιακού πίνακα. Ο εκπαιδευτής οργανώνει τις απαντήσεις σε θέματα και προσκαλεί μερικούς

συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις απόψεις τους. Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια σύντομη περίληψη που συνδέει τις σκέψεις με τις αρχές του FairCare. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται βασικές ιδέες και προτείνουν βελτιώσεις μέσω συνομιλίας ή ενός ψηφιακού πίνακα.

5.1.4 Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση αυτής της ενότητας χρησιμοποιεί μια συμμετοχική και αναστοχαστική προσέγγιση, σύμφωνα με τις αρχές του FairCare. Αυτή η προσέγγιση αξιολόγησης εγγυάται ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν τις απόψεις τους με προσιτούς τρόπους, προωθώντας μια πιο συμπεριληπτική και ουσιαστική αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Οι μέθοδοι αξιολόγησης περιλαμβάνουν:

- Συνεχής παρατήρηση της συμμετοχής και της εμπλοκής κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
- Ανατροφοδότηση από ομοτίμους κατά τη διάρκεια ομαδικών ασκήσεων και συζητήσεων
- Δραστηριότητες αναστοχασμού (προφορικές ή γραπτές) όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τι έμαθαν και πώς ένιωσαν.
- Τελική συνεδρία ανατροφοδότησης όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται βασικές γνώσεις και προτείνουν βελτιώσεις.

Αναφορές

Αίτηση για το Έργο FairCare (KA220-ADU – Συνεργασίες στην Εκπαίδευση Ενηλίκων)

Μεθοδολογία Δίκαιης Φροντίδας: Ορισμός, Στόχοι και Μέθοδοι

Αποτελέσματα Έρευνας FairCare και Σύνοψη Συστάσεων

Εκπαιδευτικό υλικό

Σύντομα γραπτά ή οπτικά σενάρια που απεικονίζουν δίκαιες και άδικες πρακτικές αξιολόγησης, πίνακας παρουσιάσεων ή διαφάνειες και μαρκαδόροι.

Κάρτες σεναρίων που σχετίζονται με τη φροντίδα, απλές οδηγίες ανατροφοδότησης, φύλλα εργασίας ή κοινόχρηστα ψηφιακά έγγραφα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού, πίνακας παρουσιάσεων ή ψηφιακός πίνακας (π.χ. Padlet, Miro).

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

- Κατάσταση εισοδήματος ή απασχόλησης
- 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;

Ποιος έρχεται;

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