FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΛΕΝΔΡΙΟΥ

4.2 Λύση και Στοχασμός

Εκπαιδευτικό Υλικό

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.

Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0.
Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Παράρτημα 1
Δραστηριότητα 1: Ανταλλαγή Εμπειριών

- Χρησιμοποιήστε 2–3 κάρτες ανά συμμετέχοντα.
- Αφιερώστε 5–10 λεπτά για ατομική αναστοχασμό και στη συνέχεια μοιραστείτε τις σκέψεις σας σε μικρές ομάδες.
- Αυτές οι κάρτες υποστηρίζουν την έκφραση εμπειριών και συναισθημάτων, με προαιρετικές υποδείξεις για ανάγκες και επικοινωνία.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Παράρτημα 1 – Κάρτες σημειώσεων 1,2

Κάρτα 1 – Η εμπειρία μου

1. Τι συνέβη;
2. Πού ήσουν;
3. Ποιος συμμετείχε;
4. Λέξεις-κλειδιά: εμπειρία | κατάσταση | άνθρωποι

Κάρτα 2 – Τα Συναισθήματά μου

1. Πώς ένιωσες;
2. Τι συναισθήματα ένιωσες;
3. Τι σε έκανε να νιώσεις έτσι;
4. Λέξεις-κλειδιά: συναισθήματα | συγκινήσεις

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Παράρτημα 1 – Κάρτες σημειώσεων 3,4

Κάρτα 3 – Οι ανάγκες μου (προαιρετικά)

1. Τι χρειαζόσουν εκείνη τη στιγμή;
2. Ένιωσες ότι σε καταλάβαιναν;
3. Τι θα σε βοηθούσε;
4. Λέξεις-κλειδιά: ανάγκες | υποστήριξη

Κάρτα 4 – Επικοινωνία (προαιρετική)

1. Μπόρεσες να εκφραστείς;
2. Σε άκουσε κάποιος;
3. Τι έκανε την επικοινωνία εύκολη ή δύσκολη;
4. Λέξεις-κλειδιά: επικοινωνία | ακρόαση

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Παράρτημα 2: Εύρεση Λύσεων
Μελέτη Περίπτωσης 1

Χρησιμοποιήστε αυτές τις κάρτες μελέτης περίπτωσης σε μικρές ομάδες. Οι συμμετέχοντες συζητούν κάθε περίπτωση εστιάζοντας στο πρόβλημα, τις πιθανές αιτίες και τις λύσεις.

Μελέτη Περίπτωσης 1 – Δεν σε ακούνε

Κατάσταση: Η Μαρία προσπαθεί να εξηγήσει πώς αισθάνεται, αλλά ο φροντιστής βιάζεται πάντα και δεν ακούει.

Ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;
2. Γιατί συμβαίνει αυτό;
3. Πώς μπορεί να νιώθει η Μαρία;
4. Τι θα μπορούσε να βοηθήσει σε αυτή την περίπτωση;

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Μελέτη Περίπτωσης 2 και 3

Μελέτη Περίπτωσης 2 – Έλλειψη Επιλογής

Κατάσταση: Δεν ρωτούν τον Γιάννη για την καθημερινή του ρουτίνα. Άλλοι αποφασίζουν για αυτόν.

Ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;
2. Γιατί συμβαίνει αυτό;
3. Πώς μπορεί να νιώθει ο Γιάννης;

- Τι θα μπορούσε να βελτιώσει αυτή την κατάσταση;

Μελέτη Περίπτωσης 3 – Δυσκολία Επικοινωνίας

Κατάσταση: Η Άννα δυσκολεύεται να εκφραστεί. Οι άνθρωποι συχνά την παρεξηγούν .

Ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;
2. Ποιοι είναι οι λόγοι;
3. Ποια υποστήριξη θα μπορούσε να βοηθήσει;

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Μελέτη Περίπτωσης 4 και 5

Μελέτη Περίπτωσης 4 – Αίσθημα Αγνόησης

Κατάσταση : Κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, οι άνθρωποι μιλούν για τον Πέτρο αντί να μιλούν σε αυτόν.

Ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;
2. Γιατί είναι αυτό δύσκολο;
3. Τι θα μπορούσε να αλλάξει;

Μελέτη Περίπτωσης 5 – Αίτημα Βοήθειας

Κατάσταση : Η Σοφία χρειάζεται βοήθεια αλλά νιώθει άβολα να τη ζητήσει.

Ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;
2. Ποιοι είναι οι πιθανοί λόγοι;
3. Τι θα μπορούσε να βοηθήσει τη Σοφία να νιώσει πιο άνετα.

Παράρτημα 3 – Υποδείξεις Αναστοχασμού Δραστηριότητα 3: Κύκλος Αναστοχασμού

Αυτές οι προτροπές αναστοχασμού χρησιμοποιούνται από τον εκπαιδευτή κατά τη διάρκεια του κύκλου αναστοχασμού. Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και απαντούν προφορικά. Ενθαρρύνετε την ακρόαση και την ανταλλαγή με σεβασμό.

Προτροπή 1 – Μάθηση

1. Τι μάθαμε σήμερα;
2. Ποια ήταν η πιο σημαντική ιδέα για εσάς;

Ερώτηση 2 – Χρήσιμες Ιδέες

1. Ποια ιδέα ή συζήτηση ήταν πιο χρήσιμη;
2. Γιατί ήταν σημαντικό για εσάς;

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Παράρτημα 3 – Υποδείξεις αναστοχασμού
Δραστηριότητα 3: Κύκλος αναστοχασμού

Ερώτηση 3 – Προσωπική Εμπειρία

1. Σας θύμισε κάτι από τη δική σας εμπειρία;
2. Θα θέλατε να το μοιραστείτε;

Ερώτηση 4 – Αίτηση

1. Πώς μπορεί αυτό να σας βοηθήσει σε πραγματικές καταστάσεις φροντίδας;
2. Τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά;

Προτροπή 5 – Προσωπική Δράση

1. Τι είναι ένα πράγμα που θα θυμάστε από σήμερα;
2. Τι θα προσπαθήσετε να κάνετε στο μέλλον;

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Παράρτημα 4
Φόρμα Αξιολόγησης - Άτομα που Χρειάζονται Φροντίδα

Μέρος 1 – Γρήγορη Ανατροφοδότηση (Προφορική)

- Ένα πράγμα που έμαθα σήμερα: _____
- Ένα πράγμα που βρήκα χρήσιμο: _____

Μέρος 2 – Γραπτή Ανατροφοδότηση

Παρακαλώ αξιολογήστε την συνεδρία (1–5):

Οι δραστηριότητες ήταν χρήσιμες	☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Ένιωσα άνετα να τις μοιραστώ	☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Έμαθα κάτι καινούργιο	☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Ένιωσα ότι με άκουσαν και με σέβονταν	☐ 1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Παράρτημα 4 – Φόρμα Αξιολόγησης (Άτομα που Χρήζουν Φροντίδας)……..

Ανοιχτές ερωτήσεις:

1. Τι σας άρεσε περισσότερο;

   _____

1. Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;

   _____

1. Τι θα κάνετε διαφορετικά μετά από αυτή τη συνεδρία;

   _____

Παράρτημα 4 – Φόρμα Αξιολόγησης (Άτομα που Χρήζουν Φροντίδας)……..

Μέρος 3 – Παρατήρηση Εκπαιδευτή (για εσωτερική χρήση)

Συμμετοχή ☐ Επικοινωνία ☐ Εμπιστοσύνη ☐ Δέσμευση ☐

Μέρος 4 – Ερώτηση Εξόδου

1. Ποια ιδέα ή λύση θα θυμάστε από τη σημερινή δραστηριότητα;