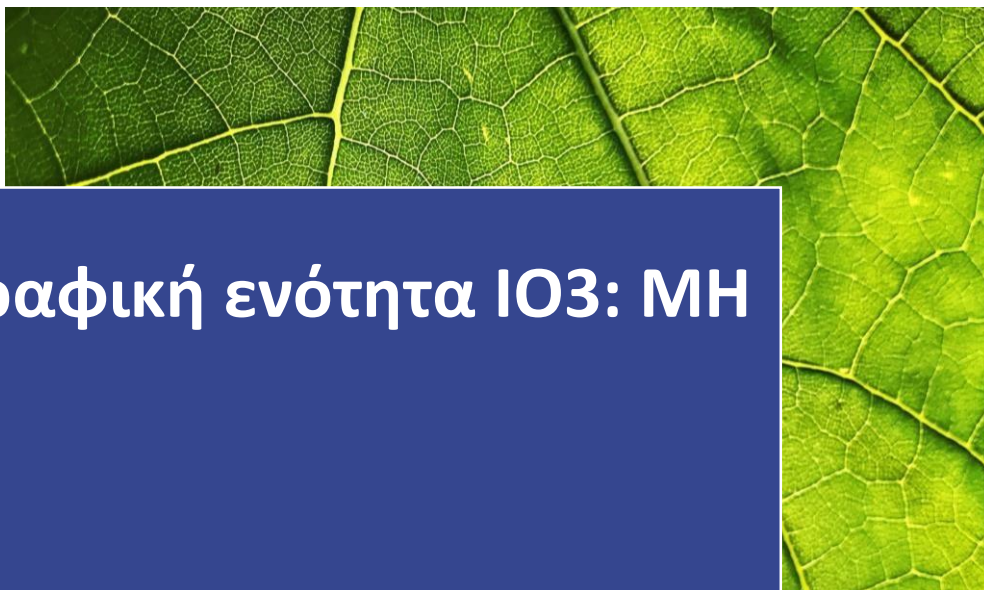




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs



Περιγραφική ενότητα IO3: ΜΗ NEETs

CESIE / 15 Δεκεμβρίου 2021 / Ιταλία

PALERMO, ITALIA

Partner Organizations





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

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

Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

1. Στόχοι6

- 1.1 Για ποιον προορίζεται αυτή η ενότητα; 6
- 1.2 Σε ποιες πιεστικές ανάγκες ανταποκρίνεται; 8
- 1.3 Πώς ενδυναμώνει τους ΜΗ NEETs για να επιτύχουν καλύτερα τους στόχους τους; 8

2 Επιστημονικό υπόβαθρο8

- 2.1 Ποιες είναι οι εμπειρικά διαπιστωμένες ανάγκες της ομάδας-στόχου στην οποία ανταποκρίνεται η ενότητα αυτή όσον αφορά δεξιότητες σταδιοδρομίας; 8
- 2.2 Ποιες είναι οι ειδικές μαθησιακές ανάγκες της ομάδας-στόχου; 9
- 2.3 Ποιο είναι το εμπειρικό και θεωρητικό υπόβαθρο για την επιλογή των διδακτικών μεθόδων που εφαρμόζονται σε αυτής της ενότητας; 10

2.3.1 Εκπαίδευση και επαγγελματικός προσανατολισμός10

A. Εισαγωγή στη μεθοδολογία SymfoS10

Σύστημα SymfoS Peer Buddy System13

2.3.2 Ενδυνάμωση - Συναισθηματική νοημοσύνη16

A. Αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία16

B. Αυτονομία & αυτορρύθμιση17

Αυτονομία & αυτορρύθμιση στη ζωή μας17

Συναισθηματική πειρατεία ή πειρατεία της αμυγδαλής και πώς να την ελέγξετε18

C. Κοινωνική ευαισθητοποίηση19

D. Κοινωνικές δεξιότητες / Διαχείριση σχέσεων20

2.4 Μεθοδολογία για τα εργαστήρια22

2.4.1 Κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή22

2.4.2 Εκπαίδευση και επαγγελματικός προσανατολισμός23

A. SymfoS - Υλικά και ρυθμίσεις23

Τα σύμβολα23

Ρύθμιση24

B. SymfoS - Βασική εκκαθάριση25

Το μαξιλάρι εργασίας25

Καθορισμός στόχων26

Βασική εκκαθάριση - 5 βήματα29

Σχέδιο δράσης πλήρωσης	35
2.4.3 Οικοδόμηση ομάδας και εμπιστοσύνης	39
2.4.4 Υποστήριξη και επίλυση προβλημάτων	39
3 Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα	40
3.1 Γνωστική - γνώση των γεγονότων	40
3.2 Πραγματιστική - εφαρμοσμένη γνώση	40
3.3 Συναισθηματικές στάσεις και αξίες	40
3.4 Κοινωνικές ικανότητες ικανότητες στην αλληλεπίδραση με τους άλλους	41
4 Επισκόπηση της δομής	41
4.1 Οργάνωση της ενότητας	41
A. Δημιουργία της ομάδας	41
B. Επαγγελματικός προσανατολισμός της ομάδας	42
C. Στόχος Εστίαση της ομάδας	42
D. Οικοδόμηση αυτογνωσίας	42
E. Οικοδόμηση της αυτοδιαχείρισης	43
F. Οικοδόμηση κοινωνικής συνείδησης	43
G. Οικοδόμηση κοινωνικών δεξιοτήτων	43
H. Επίλυση προβλημάτων	44
4.2 Λεπτομερής περιγραφή των ενοτήτων κατάρτισης.....	44
Παραρτήματα	72
1. Κανόνες ομάδας	73
2. Flip Thinking - Κατάλογος ικανοτήτων	74
10. Σχέδιο δράσης - Φύλλο εργασίας	75
11. SymfoS - Υπενθυμίσεις για τα 5 βήματα	76
19. Υψηλή και χαμηλή αυτοπεποίθηση - Φύλλο εισόδου	78
21. Πώς εκπαιδεύονται τα μωρά ελέφαντες - φύλλο εισόδου	79
21. Τι πιστεύω - Φύλλο εργασίας	80
22. Αυτοπεποίθηση - Φύλλο εργασίας	82
23. Τεστ πολλαπλών νοημοσυνών - Φύλλο εργασίας	83
23. Πολλαπλές νοημοσύνες - Αποκατάσταση	89

26. Συναισθηματική πειρατεία - Φύλλο εργασίας91
27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εισόδου93
27. Σχέδιο ευεξίας- Φύλλο εργασίας /195
27. Σχέδιο ευεξίας- Φύλλο εργασίας /296
27. Το εβδομαδιαίο μου χρονοδιάγραμμα για να διατηρήσω την υγεία μου - Φύλλο εργασίας98
28. Κάρτες συναισθημάτων99
30. Βοήθεια για την επίτευξη των στόχων μας - Φύλλο εισόδου100
30. Οι υποστηρικτές μου - Worksheet101
37. Βήματα επίλυσης προβλήματος - Φύλλο εισόδου102
37. Βήματα επίλυσης προβλημάτων - Φύλλο εργασίας105
38. Αντιπαραγωγική σκέψη - φύλλο εισόδου107
38. Προσδιορισμός σκέψεων - Φύλλο εργασίας110
39. Πιάστε το - Φύλλο εισόδου111
39. Πιάστε τις σκέψεις - Φύλλο εργασίας112
40. Ελέγξτε το - Φύλλο εισόδου113
40. Έλεγχος σκέψεων - Φύλλο εργασίας114
40. Σφάλματα σκέψης - Φύλλο εισόδου115
40. Πιάστε και ελέγξτε τις σκέψεις - Φύλλο εργασίας117
41. Αλλάξτε το - Φύλλο εισόδου118
41. Δημιουργία εναλλακτικών σκέψεων - Φύλλο εργασίας119
41. 3C - Παράδειγμα φύλλου εργασίας121
41. 3C - Φύλλο εργασίας122

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Πίνακας 1 - Ικανότητες των εκπαιδευτών για την ενότητα	7
Πίνακας 2 - Διατύπωση στόχων28	

Σχήμα 1 - SymfoS - Διαδικασία συμβουλευτικής13	
Σχήμα 2 - Κατακράτηση της αμυγδαλής - φόβος που προκαλείται από οπτικό ερέθισμα18	
Σχήμα 3 - Συνιστώσες της συναισθηματικής πειρατείας19	
Σχήμα 4 - Βασικό πεδίο εργασίας εκκαθάρισης26	
Σχήμα 5 - Παράδειγμα βασικού μαξιλαριού εργασίας εκκαθάρισης (1)	26

Σχήμα 6 - Παράδειγμα βασικού μαξιλαριού εργασίας εκκαθάρισης (2)	26
Σχήμα 7 - Διαδρομές για τη βασική εκκαθάριση30	
Σχήμα 8 - Παράδειγμα συμπληρωμένου πεδίου εργασίας30	
Σχήμα 9 - Ρόλοι στην πραγματολογική ερώτηση (ατομικές συνεδρίες).....	32
Σχήμα 10 - Ρόλοι στην ερώτηση για τα πραγματικά περιστατικά (συνεδρίες ομότιμων)	32
Σχήμα 11 - Ρόλοι στην αντίληψη (ατομικές συνεδρίες)	33
Σχήμα 12 - Ρόλοι στην αντίληψη (συνεδρίες ομότιμων)	33
Σχήμα 13 - Ρόλοι στη διερμηνεία (ατομικές συνεδρίες).....	34
Σχήμα 14 - Ρόλοι στη διερμηνεία (συνεδρίες ομότιμων)	34
Σχήμα 15 - Βασική εκκαθάριση - Μελέτη περίπτωσης: 36	
Σχήμα 16 - Μελέτη περίπτωσης: Σαμπρίνα38	
Σχήμα 17 - Βήματα διαχείρισης κρίσεων39	

1. ΣΤΟΧΟΙ

1.1 Για ποιον προορίζεται αυτή η ενότητα;

Η εκπαίδευση και ο επαγγελματικός προσανατολισμός των ατόμων που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες είναι μια απαιτητική εργασία για την οποία κανείς δεν είναι καλά προετοιμασμένος από την αρχή. Τα πολλαπλά ζητήματα που εμπλέκονται (υγεία, ατομικές ανάγκες, δικαίωμα επιλογής, χρόνος που απαιτεί η διαδικασία, κατακερματισμός των υπηρεσιών, σχέσεις, δίκτυ ασφαλείας) καθιστούν δύσκολο για έναν μόνο επαγγελματία, κλάδο ή υπηρεσία να είναι προετοιμασμένος για όλες τις προκλήσεις και τις ανάγκες που διακυβεύονται. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο οι επαγγελματίες που αρχίζουν να εργάζονται με αυτόν τον πληθυσμό να έρχονται αντιμέτωποι με τα όριά τους και να αισθάνονται την ανάγκη να υπερβούν τους συνήθεις τρόπους και τις γνώσεις τους, αναπτύσσοντας νέες δεξιότητες για να γίνουν πιο προσεκτικοί στις ιδιαίτερες ανάγκες των ανθρώπων και πιο ικανοί να δικτυωθούν με άλλους. Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει μια σειρά εργαλείων και ασκήσεων που συνδυάζουν ομαδικά εργαστήρια, ατομικές συνεδρίες καθοδήγησης και συνεδρίες με ομότιμους, οι οποίες στοχεύουν στο να καταστήσουν τους επαγγελματίες ικανούς να είναι αποτελεσματικοί σύμβουλοι εκπαίδευσης ή απασχόλησης για τους ΜΗ ΝΕΕΤS. Αυτή η Ενότητα απευθύνεται σε επαγγελματίες που εργάζονται για την υποστήριξη της επαγγελματικής ανάπτυξης και της επαγγελματικής αποκατάστασης των ατόμων ΜΗ και είναι προσαρμοσμένη στις ειδικές ανάγκες των ΜΗ ΝΕΕΤS, προκειμένου να τους εμπλέξει, να τους ενδυναμώσει και να τους κρατήσει σε κίνητρα.

Προκειμένου να χρησιμοποιηθεί η μεθοδολογία της Ενότητας με υπεύθυνο τρόπο, είναι απαραίτητο ο επιλεγμένος εκπαιδευτής (ή οι επιλεγμένοι εκπαιδευτές):

- να έχουν κάποια εμπειρία στον τομέα των υπηρεσιών επαγγελματικού προσανατολισμού ή/και εμπειρία στη συμβουλευτική για τη φροντίδα των ατόμων ΜΗ,
- πρέπει να κατανοούν την εκδήλωση και τη θεραπεία των διαφόρων ψυχικών διαταραχών και, με βάση τις γνώσεις αυτές, να υιοθετούν τις κατάλληλες ενέργειες και συμπεριφορές,
- πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τις έννοιες: ανάκαμψη, στίγμα και αυτοστίγμα, ικανότητες που αναπτύσσονται από τις βιωμένες εμπειρίες, εμπειρογνώμονες από εμπειρίες.

Καθώς η συμβουλευτική ψυχικής υγείας και η συμβουλευτική σταδιοδρομίας έχουν συνήθως διαφορετικές ταυτότητες (οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας έχουν συνήθως ταυτότητες στην ψυχολογία, τη συμβουλευτική ψυχικής υγείας, την επαγγελματική συμβουλευτική ή σε συναφείς τομείς, ενώ το προσωπικό των υπηρεσιών σταδιοδρομίας έχει συχνά ταυτότητες στις επιχειρήσεις ή στην εκπαίδευση), εάν όλα αυτά τα χαρακτηριστικά δεν μπορούν να ενσωματωθούν από το ίδιο άτομο, συνιστούμε τη δημιουργία μιας ομάδας επαγγελματιών που θα ενσωματώνουν ο ένας τις ελλείπουσες επαγγελματικές και τεχνικές ικανότητες του άλλου.

Άλλες κύριες ικανότητες που απαιτούνται για τη χρήση της μεθοδολογίας της Ενότητας είναι:

Πίνακας 1 - Ικανότητες των εκπαιδευτών για την ενότητα

Δεοντολογικές ικανότητες	Ικανότητες διευκόλυνσης
• Εμπιστευτικότητα • Ακεραιότητα • Σεβασμός • Αξιοπιστία • Επαγγελματική ευθύνη	• Συστημικός προσανατολισμός • Με επίκεντρο την ανάπτυξη • Προσωποκεντρικό • Ενεργητική ακρόαση • Εκτιμητικό • Άποψη που βασίζεται στους πόρους • Προσανατολισμός στη λύση

- Δεοντολογικές ικανότητες:
 - ο Εμπιστευτικότητα - Προστασία και ασφάλεια των πληροφοριών των πελατών, διασφαλίζοντας την ιδιωτική ζωή.
 - ο Ακεραιότητα - Να εγγυάται την ηθική, την ειλικρίνεια και τη δικαιοσύνη σε κάθε βήμα της πρακτικής.
 - ο Σεβασμός - Διασφάλιση των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της αξίας του πελάτη σε κάθε στιγμή της εργασίας, με γνώμονα την πολιτισμικές και ατομικές διαφορές, καθώς και τον αντίκτυπό τους στις αξίες, τις στάσεις και τις απόψεις.
 - ο Αξιοπιστία - Να αποσαφηνίζει τους ρόλους, τους στόχους και τις μεθόδους της πρακτικής στον πελάτη, τιμώντας πάντα την εμπιστοσύνη που ο πελάτης δείχνει στον επαγγελματία αναπτύσσοντας μια επαγγελματικά υπεύθυνη και αξιόπιστη σχέση.
 - ο Επαγγελματική υπευθυνότητα - Καθοδήγηση της πρακτικής με γνώμονα το πρωταρχικό συμφέρον του πελάτη και δέσμευση για άριστη απόδοση, καθώς και εγγύηση για συνεχή προσοχή σε τυχόν προσωπικούς περιορισμούς ή περιστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν, να συγκρουστούν ή να επηρεάσουν τεχνικά την πρακτική ή διαπροσωπικά την επαγγελματική σχέση.
- Διευκόλυνση των ικανοτήτων:
 - ο Συστημικός προσανατολισμός - Η ικανότητα προσέγγισης των ανθρώπων και των καταστάσεων ως πολύπλοκων και ολιστικών συστημάτων που αποτελούνται από αλληλοεξαρτώμενα στοιχεία μέσα σε ένα ευρύτερο περιβάλλον με το οποίο αλληλεπιδρούν.
 - ο Προσανατολισμός στην ανάπτυξη - Η ικανότητα να προσανατολίζεται ο πελάτης σε μια πεποίθηση και ένα σχεδιασμό δράσης προς μια βελτιωμένη μελλοντική κατάσταση.
 - ο Προσωποκεντρική - Η ικανότητα να θέτει την αυτονομία, τις ικανότητες, τη βούληση και τον αυτοπροσδιορισμό του πελάτη στο επίκεντρο της συμβουλευτικής διαδικασίας.
 - ο Ενεργητική ακρόαση - Η ικανότητα να εστιάζετε πλήρως στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία του πελάτη, απαντώντας προφορικά ή μη προφορικά με προσεκτικό τρόπο.
 - ο Εκτιμητική - Η ικανότητα να εκτιμά κανείς όλα όσα έχουν και μοιράζονται οι πελάτες στο πλαίσιο της συμβουλευτικής διαδικασίας.
 - ο Άποψη με βάση τους πόρους - Η ικανότητα εντοπισμού και κινητοποίησης πόρων.

- ο Προσανατολισμός στη λύση - Η ικανότητα να εστιάζει στον εντοπισμό θετικών αποτελεσμάτων, στρατηγικών και σχεδίων για την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης αντί να επικεντρώνεται στην κατάσταση-πρόβλημα.

1.2 Σε ποιες πιεστικές ανάγκες ανταποκρίνεται;

Στόχος της Ενότητας είναι να προκαλέσει ουσιαστικές βελτιώσεις στο σύστημα εκπαίδευσης και επαγγελματικού προσανατολισμού για τους ΜΗ ΝΕΕΤS. Με βάση τα βασικά ευρήματα της [βιβλιογραφικής ανασκόπησης](#) WORK4PSY (IO1) που δημοσιεύθηκε το 2020 και τις πληροφορίες και τα εργαλεία της [Ευρωπαϊκής εργαλειοθήκης για την παροχή συμβουλών σταδιοδρομίας στους ΜΗ ΝΕΕΤS](#) (IO2), γνωρίζουμε ότι τα υφιστάμενα έργα εκπαίδευσης και επαγγελματικού προσανατολισμού μπορεί να λειτουργούν καλά, αλλά συχνά αποτυγχάνουν όταν εμπλέκονται άτομα με ψυχική υγεία (άτομα ΜΗ). Αυτό ισχύει ιδιαίτερα αν λάβουμε υπόψη ότι οι ψυχικές ασθένειες μπορεί να οδηγήσουν σε γνωστικές αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση, να προκαλέσουν αναποφασιστικότητα και ξεχασιά.

Κάθε άνθρωπος είναι το αποτέλεσμα μιας μακράς διαδικασίας που αποτελείται από επιλογές, εμπειρίες, επιτυχίες και αποτυχίες και κάθε άτομο έχει τον δικό του πλούτο που αξίζει σεβασμού παρά την κατάσταση της υγείας του. Η συμβατική σοφία στην εκπαίδευση και τον επαγγελματικό προσανατολισμό των ατόμων με ΜΑ ήταν να περιμένουν μέχρι να υποχωρήσουν τα συμπτώματα της ψυχικής τους ασθένειας πριν επιστρέψουν στην εργασία τους, να επιδιώξουν την απασχόληση ή να εμπλακούν σε αγχωτικές δραστηριότητες- τα άτομα με ΜΑ αναφέρουν ότι τους είπαν να "μειώσουν τις προσδοκίες τους" για το μέλλον. Αντίθετα, κανείς δεν έχει τη σωστή απάντηση εκτός από το ίδιο το άτομο με ΜΗ, οπότε, μερικές φορές, αντί για μια στάση απόσυρσης και αντικατάστασης φαίνεται να είναι καλύτερο να ακούσουμε τι έχει να πει το άτομο με ΜΗ.

1.3 Πώς ενδυναμώνει τους ΜΗ ΝΕΕΤS για να επιτύχουν καλύτερα τους στόχους τους;

Αποφασίσαμε να εργαστούμε με μια καινοτόμο μέθοδο συμβουλευτικής βασισμένη στη συμβολική εργασία (του Wilfried Schneider), επειδή επιτρέπει να εμβαθύνουμε περισσότερο στους ΜΗ ΝΕΕΤS. Οι παραδοσιακές μέθοδοι συμβουλευτικής μπορεί να είναι συχνά αναποτελεσματικές με τα άτομα ΜΗ, τα οποία, για διάφορους λόγους στην κατάστασή τους, δυσκολεύονται να εκφράσουν με λόγια την κατάστασή τους, τις ανάγκες τους και τους στόχους τους για το μέλλον. Η συμβουλευτική εργασία παρέχει μοναδικούς τρόπους ανίχνευσης των αναγκών και των επιθυμιών των πελατών που έχουν πρόσθετα εμπόδια και επιτρέπει τη διεξαγωγή της συμβουλευτικής διαδικασίας χωρίς να επιδεινώνονται τα συναισθήματα των πελατών και δίνει στον πελάτη τη δυνατότητα να διαχειριστεί το ρυθμό της συμβουλευτικής συνεδρίας. Αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα για τους οργανισμούς εκείνους όπου οι ευάλωτες ομάδες-στόχοι αποτελούν την πλειοψηφία της πελατειακής βάσης.

Επίσης, συνιστάται η συμμετοχή των ΜΗ ΝΕΕΤS σε μια εκπαίδευση ενδυνάμωσης για να διευκολυνθεί η επανένταξη στην εκπαίδευση ή την εργασία και να βελτιωθούν οι πιθανότητές τους να συνεχίσουν. Πολλοί ΜΗ ΝΕΕΤ που δεν βρίσκονται στην εκπαίδευση, την απασχόληση ή την κατάρτιση είχαν κακές προηγούμενες εμπειρίες από την εκπαίδευση. Θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να συμμετάσχουν. Οι ΜΗ ΝΕΕΤ θα πρέπει να μάθουν πώς να ξεπερνούν τα πιο συχνά εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίζουν, για παράδειγμα: περιεχόμενο και μορφή μαθημάτων, συμπεριφορά, παρουσία ή στάση- έλλειψη βασικών δεξιοτήτων και ικανότητα εκμάθησης. Στο πλαίσιο της Ενότητας, μια συνεδρία αφιερωμένη στην ενδυνάμωση επικεντρώνεται στην επίλυση των παραπάνω προβλημάτων.

2 ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

2.1 Ποιες είναι οι εμπειρικά διαπιστωμένες ανάγκες της ομάδας-στόχου στην οποία ανταποκρίνεται η ενότητα αυτή όσον αφορά τις δεξιότητες σταδιοδρομίας;

Η σύμπραξη WORK4PSY έχει έρθει σε επαφή για να υποστηρίξει την εκπαιδευτική και επαγγελματική ένταξη των ΜΗ ΝΕΕΤ, εκπαιδεύοντας τους επαγγελματίες να παρέχουν κατάλληλο προσανατολισμό, κίνητρα και κατάρτιση σε κοινωνικές δεξιότητες, προκειμένου οι ΜΗ

οι NEETs να είναι σε θέση να ξεκινήσουν, να συνεχίσουν και να ολοκληρώσουν την εκπαίδευση ή την κατάρτιση και να εισέλθουν στην αγορά εργασίας. Πράγματι, οι ΜΧ NEETs χρειάζονται ειδική υποστήριξη για να το πραγματοποιήσουν - στον τρόπο οργάνωσης των επόμενων βημάτων τους και στον επαγγελματικό προσανατολισμό για τη λήψη της σωστής απόφασης σχετικά με την εκπαίδευση και την επαγγελματική τους ζωή. Επιπλέον, πρέπει να οργανωθούν στρατηγικές αντιμετώπισης σε περίπτωση αναποδιάς, περιόδους απογοήτευσης ή άγχους, καθώς και αξιόπιστα δίκτυα υποστήριξης, ώστε να διασφαλιστεί ότι μπορούν να υλοποιήσουν τους στόχους τους μέχρι τέλους. Δεξιότητες τις οποίες συχνά δεν κατέχουν, καθώς αυτές δεν διδάσκονται στο σχολείο ή στο κοινωνικό τους περιβάλλον.

2.2 Ποιες είναι οι ειδικές μαθησιακές ανάγκες της ομάδας-στόχου;

Η απασχόληση και η εκπαίδευση είναι αναπτυξιακά συναφείς επιδιώξεις, και η αισιοδοξία που πηγάζει από τις ευκαιρίες να εργαστεί κανείς για μια καριέρα και μια ζωή ως συμμετέχον μέλος της κοινότητας έχει περιγραφεί ως ουσιώδη στοιχεία της διαδικασίας ανάρρωσης.

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, σε συνδυασμό με την έλλειψη ευκαιριών συμμετοχής στην κοινωνία και σύνδεσης με την κοινότητα, βρίσκονται σε μια θέση που μπορεί να περιλαμβάνει αυξημένο κίνδυνο για μακροχρόνια περιθωριοποίηση και ανάγκη για συνεχή φροντίδα¹². Τα προβλήματα ψυχικής υγείας έχουν επίσης αναφερθεί ως ένας από τους πιο συχνά αναφερόμενους λόγους για τη μη ολοκλήρωση των σπουδών³ και αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με ψυχικές ασθένειες είναι λιγότερο μορφωμένα από τους συνομηλίκους τους της ίδιας ηλικίας, γεγονός που τα θέτει σε πιο ευάλωτη θέση σε σχέση με τις αυξημένες απαιτήσεις της αγοράς εργασίας⁴⁵. Άλλες μελέτες δείχνουν ότι για τα άτομα με ψυχική ασθένεια που εγκατέλειψαν το σχολείο, περισσότερα από τα μισά ήθελαν να επιστρέψουν προκειμένου να αναπτύξουν δεξιότητες και να βελτιώσουν την επαγγελματική τους κατάσταση, καθώς και να βρουν ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη⁶⁷.

Οι επαγγελματίες μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη της προσωπικής ανάκαμψης, αλλά η ανάκαμψη είναι μια διαδικασία που καθοδηγείται από το άτομο. Ως εκ τούτου, εναπόκειται στο άτομο να θέσει τους στόχους του και να αποφασίσει πώς θα προχωρήσει για την επίτευξή τους. Αυτό το

¹ Jaakko Harkko, Marianna Virtanen, Anne Kouvonen, *Unemployment and work disability due to common mental disorders among young adults: selection or causation?*, European Journal of Public Health, Volume 28, Issue 5, October 2018, Pages 791-797, <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky024>

² Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. *Ψυχική υγεία των νέων: μια παγκόσμια πρόκληση δημόσιας υγείας*. Lancet, 27 Μαρτίου 2007, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7).

³ Mowbray, C. T., Megivern, D., & Holter, M. C. (2003). *Υποστηριζόμενος εκπαιδευτικός προγραμματισμός για ενήλικες με ψυχιατρικές αναπηρίες: Αποτελέσματα από μια εθνική έρευνα*. Psychiatric Rehabilitation Journal, 27(2), 159-167. <https://doi.org/10.2975/27.2003.159.167>

⁴ Burke-Miller, J., Razzano, L. A., Grey, D. D., Blyler, C. R., & Cook, J. A. (2012). *Αποτελέσματα υποστηριζόμενης απασχόλησης για νέους και νεαρούς ενήλικες μεταβατικής ηλικίας*. Psychiatric Rehabilitation Journal, 35(3), 171-179. <https://doi.org/10.2975/35.3.2012.171.179>

⁵ Miles Rinaldi, Lynne Miller & Rachel Perkins (2010) *Implementing the individual placement and support (IPS) approach for people with mental health conditions in England*, International Review of Psychiatry, 22:2, 163-172, <https://doi.org/10.3109/09540261003720456>.

⁶ Corrigan, P. W., Barr, L., Driscoll, H., & Boyle, M. G. (2008). Οι εκπαιδευτικοί στόχοι των ατόμων με ψυχιατρικές αναπηρίες. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(1), 67-70. <https://doi.org/10.2975/32.1.2008.67.70>.

⁷ Knis-Matthews, L., Bokara, J., DeMeo, L., Lepore, N., & Mavus, L. (2007). Το νόημα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης για τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια: Τέσσερις φοιτητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 31(2), 107- 114. <https://doi.org/10.2975/31.2.2007.107.114>.

Η Ενότητα παρέχει ολιστικό προσανατολισμό και υποστήριξη αποφάσεων προσαρμοσμένη στις ανάγκες των ΜΗ ΝΕΕΤS, προκειμένου να τους εμπλέξει, να τους ενδυναμώσει και να τους κρατήσει σε κίνητρα. Στο τέλος της κατάρτισης οι ΜΗ ΝΕΕΤS θα είναι σε θέση να λάβουν μια εκπαιδευτική/επαγγελματική απόφαση κατάλληλη για την τρέχουσα κατάστασή τους, ώστε να βελτιώσουν τις μετέπειτα πιθανότητες απασχόλησής τους.

2.3 Ποια είναι η εμπειρική και θεωρητική βάση για την επιλογή των διδακτικών μεθόδων που εφαρμόζονται σε αυτή την ενότητα;

2.3.1 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

A. Εισαγωγή στη μεθοδολογία SymfoS

Η μεθοδολογία SymfoS αποτελείται από μια καινοτόμο μέθοδο εκπαίδευσης και επαγγελματικού προσανατολισμού που βασίζεται στην προσέγγιση της εργασίας με σύμβολα που αναπτύχθηκε από τον κοινωνικό θεραπευτή Wilfried Schneider ⁸⁹.



Τα υλικά και οι παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται στη μεθοδολογία SymfoS βασίζονται στην προσέγγισή του "*Psychologische Symbolarbeit*". Η προσέγγιση έχει

καθοριστική και αναπτύχθηκε μέσω του έργου SymfoS - *Symbols for Success* (Αναφορά έργου: 2016-1-AT01- KA202-016681), όπου το Symbol Work προσαρμόστηκε στον τομέα του εκπαιδευτικού και επαγγελματικού προσανατολισμού για μειονεκτούντες νέους και το CESIE (εταίρος του έργου WORK4PSY) έχει μεταφέρει έκτοτε τα αποτελέσματά του σε άλλα έργα, παρέχοντας συμβουλευτική σε διάφορες ευάλωτες ομάδες.

⁸ Ο Wilfried Schneider, γεννημένος το 1946 στο Niederndorf της περιφέρειας Siegen, ζει στο Ahrensburg κοντά στο Αμβούργο. Κατασκευαστής μοντέλων, αργότερα παρακολούθησε το Τεχνικό Κολέγιο Κοινωνικής Παιδαγωγικής στο Αμβούργο. Εργάστηκε ως παιδαγωγός (προσχολική εκπαίδευση, εργασία με άτομα με αναπηρία) και ανέπτυξε διάφορα προγράμματα στον εκπαιδευτικό τομέα, μεταξύ των οποίων και την ομάδα θεάτρου δρόμου "Nebelhörner" με τυφλά και άτομα με προβλήματα όρασης παιδιά και νέους. Ελεύθερος δημοσιογράφος, είχε πολυάριθμες δημοσιεύσεις στο ραδιόφωνο, σε εφημερίδες, σε βιβλία, συμπεριλαμβανομένου του "Practical Media Education" (Beltz Verlag) με τον H. Mundzeck. Από το 1982 έως το 1997 ήταν μέλος της κριτικής επιτροπής "Preis der deutschen Schallplattenkritik", για 4 χρόνια μέλος της ομάδας εργασίας "Sesame Street" στο NDR, συνεργάστηκε σε τηλεοπτικές ταινίες, διάφορες διδακτικές αποστολές και δραστηριότητες ομιλητών (εκπαίδευση στα μέσα ενημέρωσης, κοινωνική θεραπεία, οικολογία). Εκπαιδεύτηκε ως ενοποιητικός κοινωνικός θεραπευτής στο AISF, Göttingen και εκπαίδευση στην ύπνωση (Dr. Halama, Αμβούργο). Από τον Νοέμβριο του 92 απασχολήθηκε στο COME IN! - Αμβούργο - Therapy Aid eV (2ετής ενδονοσοκομειακή θεραπεία με παιδιά και εφήβους που πάσχουν από τοξικομανία) μέχρι το τέλος του 2009. Από το 1994 αναπτύσσει υλικό δημιουργικής θεραπείας και εργάστηκε σε ένα εγχειρίδιο για τις "Θεραπευτικές παρεμβάσεις". Ανέπτυξε και εργάστηκε για τη δημοσίευση θεραπευτικών περιπτώσεων και υλικών για δημιουργικές και μη λεκτικές παρεμβάσεις. Από το 2001 έως το 2007 συνεργάστηκε με την RRJETA e. V. (Εκπαίδευση και ομαδική υποστήριξη εργαζομένων, γονέων από την εργασία με ναρκωτικά στη

Σλοβενία, τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη, το Κοσσυφοπέδιο). Κάθε χρόνο πραγματοποιεί πολυάριθμα εργαστήρια στην Ευρώπη, κυρίως εκδηλώσεις κατάρτισης και επιμόρφωσης με θέμα "Η εργασία με σύμβολα ως μέθοδος παρέμβασης στη θεραπεία και τη συμβουλευτική", συνοδεύει ομάδες σε φάσεις ανάπτυξης και ομάδες σε δύσκολες καταστάσεις (θεραπευτική και εκπαιδευτική δράση, επίλυση συγκρούσεων, επικοινωνία και διαφωνίες, οργάνωση) και διαλέξεις. Λέκτορας στο ΙΚΡ της Ζυρίχης.

⁹ Wilfried Schneider, *Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen* (2012), <http://schneider-therapiekoffer.de/Grundlagen.pdf>

Η SymfoS βασίζεται στην Εργασία Συμβόλων για την ικανότητά της να επιτρέπει στους ανθρώπους να εξερευνούν τον εαυτό τους και να εκφράζονται καλύτερα. Η Συμβολική Εργασία προσεγγίζει το ασυνείδητο με πιο άμεσο, γρήγορο και ολοκληρωμένο τρόπο από ό,τι οι λέξεις. Σύμφωνα με την ατομική εμπειρία, ένα σύμβολο μπορεί να έχει πολλές, αν όχι άπειρες σημασίες και να συνδέεται με πολλαπλά συναισθήματα, ανάλογα με το θέμα. Οι λέξεις μπορούν να αναφέρονται σε μία μόνο σκέψη κάθε φορά, ενώ το σύμβολο εκφράζει τις πιο ποικίλες αποχρώσεις, εμπλέκοντας αμέτρητα συμφραζόμενα, οδηγώντας τελικά σε αρχετυπικές εξηγήσεις. Από την άποψη της αλληλεπίδρασης μεταξύ νοημάτων και συναισθημάτων δεν υπάρχουν πανομοιότυπες έννοιες που να αντιστοιχούν σε ένα σύμβολο. Ο Donald Sandner¹⁰ περιγράφει ένα σύμβολο ως εξής: *"Ένα σύμβολο είναι κάτι που μπορεί να μεταφέρει μια έννοια. Μπορεί να είναι μια λέξη, ένας μαθηματικός τύπος, μια πράξη, μια χειρονομία, μια τελετουργία, ένα όνειρο, ένα έργο τέχνης, οτιδήποτε μπορεί να μεταφέρει μια έννοια γλωσσικού-ορθολογικού, φανταστικού-διαισθητικού ή συναισθηματικού-αξιολογικού χαρακτήρα. Το κλειδί είναι η αποτελεσματική μεταφορά από το ίδιο το σύμβολο. Η έννοια είναι το νόημα του συμβόλου".*

Εκεί που ο λόγος αδυνατεί να εξηγήσει, αρχίζει το συμβολικό έργο. Κάνοντας τα σύμβολα διαθέσιμα με τη μορφή κατανοητών αντικειμένων, οι πόρτες της ψυχής ανοίγουν πιο γρήγορα. Τα σύμβολα λειτουργούν έτσι παρόμοια με έναν διερμηνέα: μεταδίδουν πληροφορίες που κάποιος δεν μπορεί ή δεν θέλει να μοιραστεί- αυτό καθιστά τη συμβολική εργασία εξαιρετικά χρήσιμη σε καταστάσεις που είναι δύσκολο ή αδύνατο να περιγραφούν με άλλα μέσα επικοινωνίας. Η Εργασία με Σύμβολα βοηθά στον εντοπισμό προβλημάτων, εμποδίων και φόβων. Από τη στιγμή που αυτές οι δυσκολίες έχουν εντοπιστεί σωστά, ο σύμβουλος μπορεί να συνοδεύσει τον πελάτη για να εντοπίσει πιθανές λύσεις και προσωπικές στρατηγικές παρακίνησης.

Η μεθοδολογία SymfoS έχει ως στόχο να υποστηρίξει τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εξεύρεση της δικής τους πορείας στο εκπαιδευτικό σύστημα και την αγορά εργασίας, ώστε να θέσουν τους δικούς τους στόχους για το μέλλον τους. Ενισχύει ιδιαίτερα τη δέσμευση και την αυτοευθύνη των πελατών, με το να λαμβάνουν οι ίδιοι τις αποφάσεις τους, θεωρώντας τους ανθρώπους εμπειρογνώμονες της ζωής τους και είναι σε θέση να αυξήσει το ποσοστό επιτυχίας της συμβουλευτικής ξεπερνώντας την αντίσταση και την απόσυρση των πελατών.

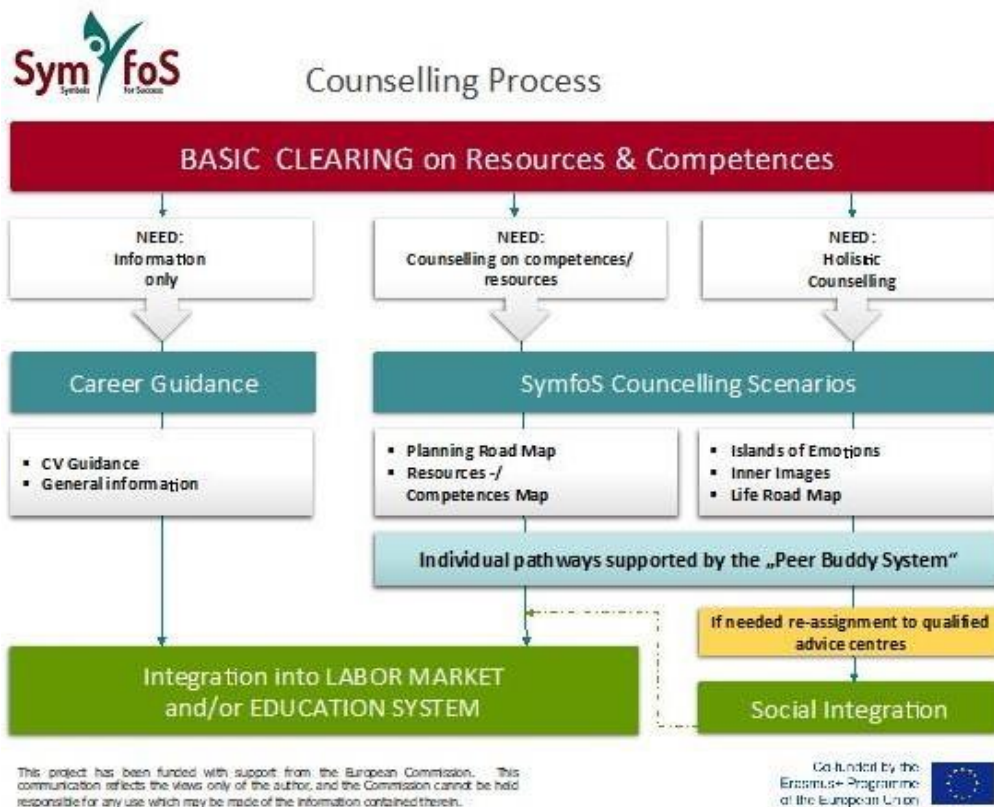
Τα κύρια χαρακτηριστικά του SymfoS είναι:

- **Βασική συστηματική προσέγγιση στην αναπτυξιακή παιδαγωγική.** Η SymfoS προϋποθέτει την πίστη στις αναπτυξιακές ικανότητες του ατόμου και στοχεύει στην ενίσχυση των προσωπικών δυναμικών του ατόμου. Η ανάπτυξη είναι δυνατή σε κάθε κατάσταση και οι ΜΧ ΝΕΤ είναι ικανοί να αναλάβουν την ευθύνη για τη δική τους ανάπτυξη. Οι σύμβουλοι υποθέτουν την αυτονομία του ατόμου που ζητά βοήθεια και συμβουλές και θεωρούν το άτομο αυτό ως "αυτοεξουσιαστή". Η μοναδική εμπειρία του ατόμου γίνεται αντιληπτή ως η υποκειμενική επεξεργασία της προσωπικής του ιστορίας και των συναισθηματικών και γνωστικών του εμπειριών από τις σχέσεις.
- **Ανοιχτή, πελατοκεντρική βασική στάση.** Καθ' όλη τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας, οι ΜΗ ΝΕΕΤ αποφασίζουν για το περιεχόμενο της εργασίας που διεξάγεται από κοινού. Καθορίζουν το αντικείμενο, μαζί με τους σκοπούς, τους στόχους και τον ρυθμό της εργασίας, με την υποστήριξη του συμβούλου και των συνομηλίκων τους. Οι εκπαιδευτές διατρέχουν τον κίνδυνο

¹⁰ Στον ορισμό του, ο Donald Sandner αναφέρεται σε ένα εκτενές και σημαντικό έργο της Susanne K. Langer με τίτλο "Philosophy in a New Key - A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art". Στην έκδοση αυτή υπάρχει ένα κεφάλαιο με τίτλο "Η λογική των σημείων και των συμβόλων", το οποίο είναι ιδιαίτερα σχετικό με το έργο μας.

να κρίνουν, να κατηγοριοποιούν και να αποτυγχάνουν να ακούσουν και να αντιληφθούν με ανοιχτό μυαλό- αυτό τους κάνει να επικεντρώνονται στα δικά τους ζητήματα, υποθέσεις, συστήματα αξιών ή στόχους και να επιβάλλουν τις ιδέες τους στους MH NEETS. Για το λόγο αυτό, προγραμματίζεται συγκεκριμένος χρόνος στη συμβουλευτική για να εκφράσουν τις δικές τους θεωρίες, ιδέες και προτάσεις. Οι MH NEET τις ακούνε και μπορούν να αποφασίσουν ποιες από αυτές θα υιοθετήσουν και θα λάβουν υπόψη τους.

- **Μια βασική στάση αποδοχής και εκτίμησης.** Οι MH NEETS πρέπει πρωτίστως να γίνουν αποδεκτοί και να εκτιμηθούν γι' αυτό που είναι - με τις δικές τους ιστορίες και το προσωπικό τους υπόβαθρο, τα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα τους, τα μοναδικά τους χαρακτηριστικά, τις δεξιότητες, τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους. Αυτό μπορεί αρχικά να ακούγεται κοινότοπο ή απλό, αλλά συμβαίνει να αποτελεί μεγάλη πρόκληση στην πράξη. Εκτός από τις πτυχές της αποδοχής και της υποστήριξης, η αξία περιλαμβάνει επίσης την προώθηση και την πρόκληση της ανεξαρτησίας και της ανάληψης ευθυνών. Ο σκοπός της συμβουλευτικής δεν είναι να απαλλάξει τους MH NEETS από τους αγώνες τους ή να τους μεταφέρει στη ζωή, αλλά να τους ενδυναμώσει να κάνουν οι ίδιοι τα απαραίτητα βήματα. Κατά καιρούς, οι MH NEET τείνουν να αποφεύγουν να αναλάβουν την ευθύνη των πράξεών τους. Προσπαθούν να βάλουν τον σύμβουλο ή την ομάδα να κάνει τη δουλειά γι' αυτούς. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι σημαντικό να επαναφέρουμε την μπάλα στο γήπεδο των πελατών και να τους παρακινήσουμε να εργαστούν. Οι προσανατολισμένες σε πόρους και λύσεις καθώς και οι δυσάρεστες, προκλητικές ή συγκρουσιακές ερωτήσεις μπορούν μερικές φορές να είναι χρήσιμες εδώ. Όταν ένας MH NEET παραβιάζει τους κανόνες ή επιδεικνύει αντικοινωνική συμπεριφορά ή συμπεριφορά που δεν είναι αγωγισμοποιός για την επίτευξη των στόχων, το άτομο θα πρέπει να εξακολουθεί να εκτιμάται, αλλά η συμπεριφορά του θα πρέπει να αμφισβητείται. Το άτομο θα πρέπει να έρθει αντιμέτωπο με τις υπάρχουσες συμφωνίες, τους κανόνες, τις απόψεις των άλλων και τις συνέπειες της συμπεριφοράς του. Αυτή η τεχνική αποτελεί μέρος μιας προσέγγισης που εκτιμά τον πελάτη και τον παίρνει στα σοβαρά.
- **Βασική στάση προσανατολισμένη στους πόρους και στις λύσεις.** Ένας από τους στόχους του SymfoS είναι να βοηθήσει τους MH NEETS να ανακαλύψουν (ή να ανακαλύψουν εκ νέου) τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους και να τις επεκτείνουν. Το SymfoS ξεκινά από αυτές τις προσωπικές ικανότητες και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και προσθέτει κοινωνικούς, υλικούς και υποδομικούς πόρους. Οι κοινωνικοί πόροι περιλαμβάνουν άτομα από την οικογένεια, τους φίλους και τους γνωστούς του MH NEET, καθώς και άτομα από το σχολικό, εργασιακό και κοινωνικό του περιβάλλον- οι πόροι υποδομής περιλαμβάνουν άτομα, ιδρύματα, συλλόγους και δημόσιους χώρους από το περιβάλλον διαβίωσής του. Η συμβουλευτική συμβολικής εργασίας επικεντρώνεται κυρίως σε λύσεις και όχι στα προβλήματα των νέων. Η βιογραφική έρευνα χρησιμεύει για τη διαμόρφωση ενός ιστορικού περίπτωσης και αναδεικνύει τους πόρους που αναφέρονται παραπάνω, οι οποίοι είναι χρήσιμοι για τον καθορισμό και την επίτευξη των στόχων.



Σχήμα 1 - SymfoS - Διαδικασία συμβουλευτικής

Η Συμβουλευτική Διαδικασία SymfoS βασίζεται κυρίως σε 4 διαφορετικά είδη συμβουλευτικών εργαλείων:

1. Βασική εκκαθάριση
2. Διάφορα SymfoS - Σενάρια συμβουλευτικής
3. Ατομικές διαδρομές, υποστηριζόμενες από ένα σύστημα Peer Buddy

Δεδομένου ότι η μεθοδολογία SymfoS είναι πολύ εκτεταμένη και οι άνθρωποι που θέλουν να εργαστούν με αυτήν πρέπει να ολοκληρώσουν τουλάχιστον ένα δήμερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, αυτή η Μονάδα περιλαμβάνει μόνο την αξιολόγηση Basic Clearing, η οποία είναι εύκολη στην εκμάθηση και δεν απαιτεί

Για εκτενείς πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία SymfoS, σας συνιστούμε να κατεβάσετε τους πόρους που αναπτύχθηκαν από το έργο SymfoS - Symbols for Success (Project Reference: 2016-1-AT01-KA202-016681) που είναι διαθέσιμοι στη [διεύθυνση: https://cesie.org/en/project/symfos/](https://cesie.org/en/project/symfos/).

Σύστημα SymfoS Peer Buddy System

Επιπλέον, το SymfoS μπορεί να αξιοποιήσει πλήρως τους πόρους μιας ομάδας ομοτίμων για να παρέχει στους πελάτες υποστήριξη για να ολοκληρώσουν τα σχέδια δράσης για την εκπαίδευση ή την απασχόληση που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια της μεθοδολογίας SymfoS. **A**

Η ομάδα των συναδέλφων που συγκροτήθηκε στις συνεδρίες συμβουλευτικής αποδείχθηκε πολύ αποτελεσματική για την ενίσχυση του ομαδικού αισθήματος και την υποστήριξη των συναδέλφων τους καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου κατάρτισης στις δύσκολες περιπτώσεις τους να βρουν τη σωστή θέση. Ο κοινός χρόνος θα επιτρέψει στην ομάδα να δεθεί και να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη του ενός προς τον άλλο, συγκεντρώνοντας τον δεσμό που απαιτείται για την αξιόπιστη υποστήριξη από ομοτίμους.

Σε κάθε τομέα της ζωής, οι ομοτίμοι έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν διορατικότητα και υποστήριξη και να παρέχουν συνδέσμους με άλλα δίκτυα και κοινοτικά στηρίγματα στα οποία οι επαγγελματίες δεν έχουν πάντα πρόσβαση. Αυτού του είδους η άτυπη δικτύωση μπορεί να συμπληρώσει τις παραδοσιακές υπηρεσίες επαγγελματικού προσανατολισμού στις οποίες έχουν πρόσβαση οι ΜΗ ΝΕΕΤS, δημιουργώντας μια όλο και πιο ολιστική προσέγγιση στην επαγγελματική δικτύωση.

Τα στοιχεία της βέλτιστης πρακτικής για τη διευκόλυνση αυτής της ρύθμισης περιγράφονται παρακάτω:

- **Το κοινό χαρακτηριστικό θα πρέπει να ενώνει την ομάδα:** τα συστήματα αλληλοσυμπράξεων επιτρέπουν σε μια σειρά από ΜΗ ΝΕΕΤS με διαφορετικό υπόβαθρο και εμπειρίες να συναντηθούν για να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον στους στόχους τους. Πράγματι, η επιτυχία πολλών ομάδων βασίζεται σε αυτή την ποικιλομορφία, καθώς οι ΜΗ ΝΕΕΤ μαθαίνουν διαφορετικές εμπειρίες από τους συνομηλίκους τους. Ωστόσο, προκειμένου η ομάδα να έχει κάποια αίσθηση συνοχής, θα πρέπει να υπάρχει ένα κοινό θέμα στο οποίο θα εστιάζουν οι συνομηλίκτοι, π.χ. οι προοπτικές απασχόλησης. Αυτό επιτρέπει στους συνομηλίκους να έχουν μια εστίαση, δημιουργώντας παράλληλα ασφαλή όρια για τους τομείς στους οποίους αναμένεται να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον.
- **Η υποστήριξη από έναν σύμβουλο πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμη:** ενώ οι ΜΗ ΝΕΕΤS αποτελούν μεγάλη υποστήριξη ο ένας στον άλλο μέσω των peer buddy systems, πρέπει να αναγνωριστεί ότι κατά καιρούς μπορεί να χρειαστεί επαγγελματική υποστήριξη. Θα πρέπει να καθιερωθούν κατευθυντήριες γραμμές με την ομάδα των ομοτίμων σχετικά με τη διαθεσιμότητα των επαγγελματιών για την υποστήριξη των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ομοτίμων, αλλά και για το πότε είναι απαραίτητο να επανέλθουν στον επαγγελματία, π.χ. εάν υπάρχουν ζητήματα δυνητικού κινδύνου.
- **Ομαδικό συμβόλαιο:** θα πρέπει να δημιουργηθεί ένα ομαδικό συμβόλαιο εντός της ομάδας peer buddy για να διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα και ο σεβασμός. Αυτό ενθαρρύνει επίσης τους ΜΗ ΝΕΕΤS να αναλάβουν την ευθύνη για τη δική τους εμπειρία. Αυτή η διαδικασία θα πρέπει να επιτρέπει στους ΜΑ ΝΕΕΤ να συμμετέχουν και να εκφράζουν τι θέλουν να επιτύχουν από τη διαδικασία και επίσης να θέτουν όρια και δομές ασφαλείας. Ένας επαγγελματίας θα πρέπει να είναι διαθέσιμος για να διασφαλίσει ότι αυτό είναι κατάλληλο και διαχειρίσιμο.
- **Οικοδόμηση δικτύου:** ένα βασικό στοιχείο της υποστήριξης από ομοτίμους φίλους είναι να δοθεί η δυνατότητα στους ΜΗ ΝΕΕΤS να επεκτείνουν το κοινωνικό τους δίκτυο μέσω της αλληλεπίδρασης με μια διαφορετική ομάδα συνομηλίκων. Οι ΜΗ ΝΕΕΤ θα πρέπει να διευκολύνονται να συναντούν όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους μέσω αυτής της διαδικασίας για να αυξήσουν την οικοδόμηση αυτού του δικτύου. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της ομαδικής εργασίας ή της εναλλαγής

των φίλων. Μπορεί επίσης να υπάρχουν τρόποι που οι οργανισμοί θεωρούν πιο εφικτούς γι' αυτούς για να το κάνουν αυτό. Είναι σημαντικό να δοθεί χώρος στους νέους για να προβληματιστούν σχετικά με αυτό και να καταγράψουν τα διδάγματα που αποκόμισαν.

- **Κίνητρα και οικοδόμηση αυτοπεποίθησης:** ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα των συστημάτων peer buddy είναι η ικανότητα των συνομηλίκων να προάγουν την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα ο ένας στον άλλο. Οι ομότιμοι φίλοι θα πρέπει να διευκολύνονται να συναντώνται μεταξύ τους ή να μοιράζονται τις θετικές τους εμπειρίες. Η ανταλλαγή αυτή επιτρέπει στους ΜΗ ΝΕΕΤΣ να βλέπουν τους συνομηλίκους τους να επιτυγχάνουν στόχους και ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους ότι είναι δυνατόν να επιτύχουν επίσης παρόμοιους στόχους. Οι ομότιμοι μπορούν να στηρίξουν ο ένας τον άλλον και αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένα θετικό κίνητρο για να ακολουθήσουν τους στόχους τους.

- **Αναστοχασμός σχετικά με τη μάθηση:** οι ομάδες ομότιμων φίλων θα πρέπει να διευκολύνονται να αναστοχάζονται σχετικά με τα διδάγματα που αποκομίζουν από τη διαδικασία ομότιμων φίλων που χρησιμοποιεί ένας οργανισμός. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω ομαδικής ανατροφοδότησης ή συνεδριών αναστοχασμού. Εξίσου μπορεί να γίνει μέσω ενός ημερολογίου μάθησης ή ενός ημερολογίου καταγραφής. Το να επιτραπεί στους MH NEETs να συζητήσουν τον τρόπο με τον οποίο επιθυμούν να καταγράψουν ή να αναγνωρίσουν τη μάθησή τους από το σύστημα peer buddy κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του ομαδικού συμβολαίου μπορεί να επιτρέψει στους νέους να αναλάβουν περισσότερο την ευθύνη αυτής της διαδικασίας.
- **Οι MH NEETs θα πρέπει να αναλάβουν όσο το δυνατόν περισσότερο τον έλεγχο της ομάδας:** είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτή η διαδικασία θα πρέπει να καθοδηγείται από τους συνομηλίκους. Ο επαγγελματίας έχει ρόλο να καθοδηγεί τους MH NEET κατά τη διαδικασία, αλλά πάντα θα πρέπει να έχει δευτερεύοντα ρόλο μέσα στις αλληλεπιδράσεις. Οι MH NEET θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αναλάβουν όσο το δυνατόν περισσότερη ευθύνη για τη διαδικασία, καθώς σε αυτή την εμπλοκή λαμβάνει χώρα η μάθηση και η επέκταση των κοινωνικών δικτύων μέσω των φίλων ομότιμων.

Στο WORK4PSY, το σύστημα Peer Buddy είναι προαιρετικό. Στις συνεδρίες ομότιμων, οι προσωπικότητες των συμμετεχόντων και οι

στάση είναι σημαντική, καθώς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα οι παρεμβάσεις να λειτουργήσουν με την "κατάλληλη ομάδα". Οι ατομικές συνεδρίες μπορεί να λειτουργήσουν καλύτερα για ορισμένα άτομα MH- δεν είναι κάθε άτομο κατάλληλος υποψήφιος για κάθε ομάδα, και αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργεί για το επόμενο άτομο.

Το ποιος τύπος πλαισίου είναι καλύτερος (ατομικές ή ομαδικές συμβουλευτικές συνεδρίες) εξαρτάται πραγματικά από την ομάδα των MH NEET που επιλέγεται για την κατάρτιση. Αυτή η προκαταρκτική

Για τους MH NEETS που έχουν σοβαρή κοινωνική φοβία, μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσουν μπροστά στην ομάδα. Επιπλέον, για τα μέλη που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα, θα μπορούσε να είναι σκανδαλιστικό ή συντριπτικό να πρέπει να λάβουν μέρος σε συζητήσεις σχετικά με την κακοποίηση ή το τραύμα. Και το να πρέπει να μοιραστεί κανείς προσωπικές λεπτομέρειες παρελθουσών εμπειριών με σχετικά αγνώστους μπορεί να είναι δύσκολο για κάποιον με κοινωνικές φοβίες. Οι εύθραυστοι ασθενείς μπορεί να μην είναι σε θέση να υπομείνουν τέτοιες πρακτικές χωρίς περαιτέρω συναισθηματική βλάβη.

Οι MH NEETS με προβλήματα συμπεριφοράς και σύνθετες ανάγκες είναι πολύ πιθανό να δυσκολεύονται να εμπιστευτούν τους συνομηλίκους τους και να εκδηλώσουν προκλητική συμπεριφορά σε ομαδικές συνθήκες. Η συμμετοχή στη μεθοδολογία SymfoS θα μπορούσε να επωφεληθεί από μια καθιερωμένη ομάδα που γνωρίζονται μεταξύ τους και των οποίων η εξοικείωση και το βάθος των διαπροσωπικών σχέσεων θα μπορούσε να επηρεάσει την ποιότητα της ανατροφοδότησης και της ερμηνείας. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι συνομηλίκοι είναι προετοιμασμένοι να έχουν υποστηρικτική στάση και να επιδεικνύουν υποστηρικτική συμπεριφορά. Ορισμένοι MH NEETS που ενεργούν ως Φιλαράκια μπορεί να μην είναι σε θέση να αποδώσουν καλά σε δραστηριότητες όπου πρέπει να επικεντρωθούν στις ανάγκες των άλλων ανθρώπων και όχι στις δικές τους, μπορεί να μιλήσουν μόνο για περιορισμένο χρονικό διάστημα και δεν θα λάβουν λεπτομερή συμβολή μέχρι να έρθει η σειρά τους. Αυτό υπογραμμίζει τη

σημασία της προπαρασκευαστικής εργασίας των συμβούλων με την ομάδα πριν από την παρέμβαση.

Επίσης, υπάρχει μεγαλύτερος φόβος απόρριψης κατά την αλληλεπίδραση με μια ομάδα από ό,τι μόνο με τον σύμβουλο: όχι μόνο η ομάδα θα πρέπει να αποτελείται από έναν ευνοϊκό συνδυασμό μελών για να αποφευχθεί το ενδεχόμενο σύγκρουσης, αλλά ορισμένα άτομα μπορεί να αισθάνονται υποχρεωμένα να βάλουν τα δυνατά τους μέσα σε μια ομάδα αντί να γίνουν ανοιχτά και ευάλωτα, ή μπορεί να μην είναι σε θέση να πουν όσα χρειάζονται, επομένως θα πρέπει να αφιερωθεί κάποιος χρόνος για την προώθηση της διαδικασίας σύνδεσης.

Για εκτενείς πληροφορίες σχετικά με το σύστημα Peer Buddy, σας προτείνουμε να διαβάσετε τον "[Οδηγό για το σύστημα Peer Buddy](#)" που αναπτύχθηκε από το έργο *SymfoS for Youth Care* (Project

2.3.2 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Η **συναισθηματική νοημοσύνη** είναι η ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, να διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών συναισθημάτων και να τα χαρακτηρίζουν κατάλληλα, να χρησιμοποιούν τις συναισθηματικές πληροφορίες για να καθοδηγούν τη σκέψη και τη συμπεριφορά και να διαχειρίζονται ή/και να προσαρμόζουν τα συναισθήματα για να προσαρμόζουν το περιβάλλον ή να επιτυγχάνουν τους στόχους τους.

Γενικά λέγεται ότι περιλαμβάνει τρεις δεξιότητες: **συναισθηματική επίγνωση**, την ικανότητα να αξιοποιείς τα συναισθήματα και να τα εφαρμόζεις σε εργασίες όπως η σκέψη και η **επίλυση προβλημάτων** και την ικανότητα **να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματα**, η οποία περιλαμβάνει τη ρύθμιση των δικών σου συναισθημάτων και την αναθάρρυνση ή την ηρεμία άλλων ανθρώπων.

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει πέντε χαρακτηριστικά¹¹ :

- **Αυτογνωσία** - Οι άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη κατανοούν τα συναισθήματά τους. Γνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους και εργάζονται σε αυτούς τους τομείς, ώστε να μπορούν να αποδίδουν καλύτερα. Λέγεται ότι είναι το πιο σημαντικό μέρος της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- **Αυτορρύθμιση** - Πρόκειται για την ικανότητα να ελέγχεις τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις και να μην κυριαρχείσαι από αυτά, να σκέφτεσαι πριν δράσεις. Χαρακτηριστικά της αυτορρύθμισης είναι η στοχαστικότητα, η άνεση με την αλλαγή, η ακεραιότητα και η ικανότητα να λέτε όχι.
- **Κίνητρα** - Οι άνθρωποι με υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν συνήθως κίνητρα και επικεντρώνονται στη μακροπρόθεσμη επιτυχία.
- **Ενσυναίσθηση** - Αυτό είναι ίσως το δεύτερο πιο σημαντικό στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα ταύτισης και κατανόησης των επιθυμιών, των αναγκών και των απόψεων των άλλων, ακόμη και όταν αυτές μπορεί να μην είναι προφανείς, αποφεύγοντας τα στερεότυπα και τις γρήγορες κρίσεις.
- **Κοινωνικές δεξιότητες** - Περιλαμβάνει όλες τις δεξιότητες που επιτρέπουν την καλή επικοινωνία και αλληλεπίδραση με τους άλλους. Όσοι έχουν ισχυρές κοινωνικές δεξιότητες είναι συνήθως καλοί στο χτίσιμο και τη διατήρηση σχέσεων.

A. Αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία

Η έννοια **Αυτοπεποίθηση**, όπως χρησιμοποιείται συνήθως, είναι η αυτοπεποίθηση στην προσωπική κρίση, ικανότητα, δύναμη κ.λπ. του ατόμου. Η αυτοπεποίθηση δεν ταυτίζεται με την αυτοεκτίμηση, η οποία είναι μια αξιολόγηση της αξίας του εαυτού μας (κατά πόσο εκτιμάμε και εκτιμάμε τον εαυτό μας), ενώ η αυτοπεποίθηση είναι πιο συγκεκριμένα η εμπιστοσύνη στην ικανότητά μας να επιτύχουμε κάποιον στόχο, να ολοκληρώσουμε ένα συγκεκριμένο έργο (πίστη στον εαυτό μας και στις ικανότητές μας,

αυτοαποτελεσματικότητα). Αυξάνει κανείς την αυτοπεποίθηση από τις εμπειρίες που έχει αποκτήσει έχοντας κατακτήσει συγκεκριμένες δραστηριότητες.

¹¹ Goleman, D. (1995). *Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από τον δείκτη νοημοσύνης*. Νέα Υόρκη: Bantam Books.

Τα θέματα ψυχικής υγείας συχνά συνοδεύονται από έλλειψη αυτοπεποίθησης. Πράγματι, η έλλειψη αυτοπεποίθησης είναι μια αντίδραση στο στρες όταν αντιμετωπίζουμε μια πρόκληση που δεν είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε. Η αυτοπεποίθηση αναφέρεται συχνά σε σχέση με την **Ανθεκτικότητα** - την ικανότητα ενός ατόμου ή ενός κοινωνικού συστήματος να αναπτύσσεται και να εξελίσσεται σε πολύ δύσκολες συνθήκες- την ικανότητα, την ικανότητα να ανταπεξέλθει, να ανακάμψει μετά από τη βίωση εξαιρετικά σκληρών τραυματικών γεγονότων.

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης των MH NEETs είναι η εργασία στην **αυτογνωσία** τους. Η αυτογνωσία σημαίνει να γνωρίζεις:

- Τι θέλετε στη ζωή σας;
- Τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας;
- Τι σας κινητοποιεί και σας κάνει ευτυχισμένους;
- Τι θέλετε να αλλάξετε στον εαυτό σας ή στη ζωή σας;
- Τα επιτεύγματά σας μέχρι στιγμής;
- Πώς σχετίζεστε με τους άλλους;
- Πρέπει να βελτιωθείτε ως άτομο;
- Οι πιο σημαντικές πεποιθήσεις και αξίες σας;
- Πώς βλέπετε τον εαυτό σας ως άτομο;

Αν οι MH NEETs θέλουν να αλλάξουν τη ζωή τους με οποιονδήποτε τρόπο, πρέπει να γνωρίσουν τον εαυτό τους πριν δράσουν. Η αυτογνωσία σημαίνει να γνωρίζουμε αν κατευθυνόμαστε προς τη σωστή κατεύθυνση, καθιστά τους ανθρώπους πιο ικανούς να επιλέξουν την κατάλληλη εκπαίδευση, καριέρα και τρόπο ζωής που θα τους ικανοποιήσει. Η αυτογνωσία μπορεί να εμπλουτίσει την ποιότητα ζωής των MH NEETs, επειδή μπορούν τότε να κινηθούν πιο κοντά στο να ζήσουν τις αξίες τους και να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους.

B. Αυτονομία & αυτορρύθμιση

Ο Daniel Siegel ορίζει την αυτορρύθμιση ως "τον τρόπο με τον οποίο ο νους οργανώνει τη δική του λειτουργία [...] που σχετίζεται θεμελιωδώς με τη ρύθμιση του συναισθήματος [...] Η ρύθμιση του συναισθήματος αναπτύσσεται αρχικά μέσα από διαπροσωπικές εμπειρίες σε μια διαδικασία που δημιουργεί ικανότητες αυτο-οργάνωσης".¹²

Η ρύθμιση των συναισθημάτων είναι η ικανότητα να ανταποκρίνεται κανείς στις συνεχείς απαιτήσεις της εμπειρίας με το φάσμα των συναισθημάτων με τρόπο κοινωνικά ανεκτό και αρκετά ευέλικτο ώστε να επιτρέπει αυθόρμητες αντιδράσεις, καθώς και την ικανότητα να καθυστερεί τις αυθόρμητες αντιδράσεις ανάλογα με τις ανάγκες. Η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων συνδέεται στενά με την **αυτονομία**, την ικανότητα λήψης αποφάσεων χωρίς να ελέγχεται από κανέναν άλλον.

Αυτονομία και αυτορρύθμιση στη ζωή μας.

- **Η αυτορρύθμιση είναι μια γνωστική διαδικασία που ξεκινά από τη βρεφική ηλικία.** Κάθε φορά που ένας φροντιστής ανταποκρίνεται κατάλληλα στις κραυγές του βρέφους, στις φωνές, στις χειρονομίες, στην οπτική επαφή ή σε

άλλες μη λεκτικές

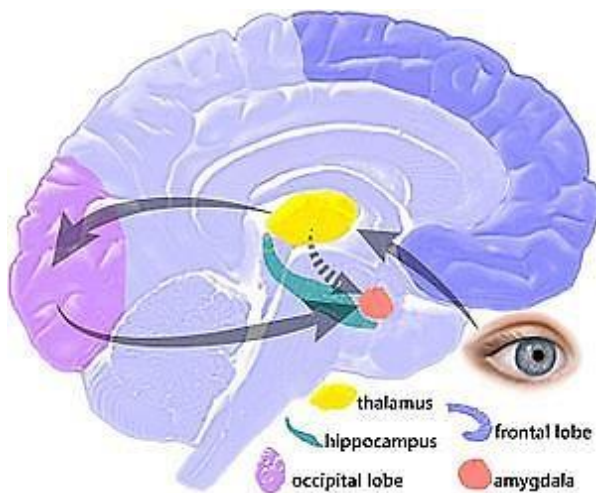
¹² Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: New York: Guilford Press, 2012

επικοινωνία, το βρέφος μαθαίνει την αιτία και το αποτέλεσμα. Το βρέφος μαθαίνει να τροποποιεί τη συμπεριφορά του, ώστε να ικανοποιούνται οι βασικές του ανάγκες.

- **Η αυτορρύθμιση είναι μια "εκτελεστική λειτουργία" του ανθρώπινου εγκεφάλου.** Τα άτομα με νευρολογικές παθήσεις όπως η ΔΕΠΥ, ο αυτισμός, οι διαταραχές επιληπτικών κρίσεων, η τραυματική εγκεφαλική βλάβη, αλλά και οι μη διαγνωσσιμοι άνθρωποι που δεν είναι αρκετά νευροτυπικοί, μπορεί να δυσκολεύονται με την αυτορρύθμιση.
- **Η αυτορρύθμιση είναι συνυφασμένη με τη συναισθηματική ανάπτυξη.** Όλοι μας νιώθουμε ικανοποίηση όταν οι ανάγκες μας ικανοποιούνται και κάποιο επίπεδο στενοχωρίας όταν δεν ικανοποιούμαστε. Οι περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν πώς να ηρεμούν τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια περιόδων δυσφορίας. Οι περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν επίσης πότε είναι σωστό να εκφράζουν ή να καταπιέζουν διαφορετικούς τύπους συναισθημάτων.
- **Η αυτορρύθμιση είναι συνυφασμένη με την κοινωνική ανάπτυξη.** Αυτό σημαίνει ότι κάθε φορά που ένα άτομο αλληλεπιδρά με ένα άλλο άτομο, απορροφά νέες κοινωνικές ενδείξεις και η συμπεριφορά προσαρμόζεται διακριτικά σε νέους ανθρώπους και καταστάσεις. Ο ψυχολόγος Lev Vygotsky, ο οποίος ήταν ένας από τους πρώτους ερευνητές που μελέτησε την αυτορρύθμιση, έγραψε: "Μέσω των άλλων γινόμαστε ο εαυτός μας".
- Το πιο σημαντικό: **Η αυτορρύθμιση είναι μια ολοκληρωμένη διαδικασία μάθησης.** Πρόκειται για μια μαθημένη συμπεριφορά και κανείς δεν την μαθαίνει μόνος του.

Emotional Hijack ή Amygdala Hijack και πώς να το ελέγξετε

Ο όρος *Amygdala Hijack* περιγράφει τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων που είναι άμεσες και συντρυπτικές, εκτός μέτρου με το πραγματικό ερέθισμα, επειδή κάτι έχει προκαλέσει μια πολύ πιο σημαντική συναισθηματική απειλή σε αυτούς¹³.



¹³ Goleman, D. (1995). *Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από τον*

Σχήμα 2 - Κατακράτηση της αμυγδαλής - φόβος που προκαλείται από οπτικό ερέθισμα

¹⁴ Goleman, D. (1995). Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από τον

Η συναισθηματική πειρατεία συμβαίνει όταν το λογικό μυαλό εξουδετερώνεται από τα συναισθήματα. Αυτή είναι μια φυσιολογική αντίδραση, βιολογικά κωδικοποιημένη στον εγκέφαλο και το σώμα μας. Από την εποχή που οι άνθρωποι ζούσαν ακόμη στην άγρια φύση υπό συνεχή κίνδυνο, το ανθρώπινο σώμα ανέπτυξε έναν μηχανισμό που μας παρέχει ταχύτητα δράσης και έτσι σώζει τη ζωή μας. Για παράδειγμα, όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο (ο οποίος γίνεται αντιληπτός από τα αισθητήρια όργανά μας) το σήμα για τον κίνδυνο πηγαίνει πιο γρήγορα στην αμυγδαλή (μέρος του μεταξιακού μας συστήματος) από ό,τι στον νεοφλοιό (το λογικό μας μυαλό) και ενεργοποιεί την τόσο διάσημη αντίδραση "Καταπολέμηση ή φυγή". Με αυτόν τον τρόπο εξοικονομεί χρόνο, αλλά και για να το κάνει αυτό παρακάμπτει το λογικό μυαλό. Συμβαίνει σε μια στιγμή και τα συναισθήματα καταλαμβάνουν την εξουσία πάνω στις πράξεις.



Σχήμα 3 - Συνιστώσες της συναισθηματικής πειρατείας

Στη σημερινή μας ζωή αυτό μας φέρνει περισσότερα προβλήματα παρά οφέλη. Αυτή η αντίδραση ενεργοποιείται κάθε φορά που νιώθουμε ότι απειλούμαστε, κάτι που συμβαίνει πολύ συχνά σε κοινωνικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, κάποιος λέει κάτι προσβλητικό για εμάς. Καταλαμβανόμαστε συναισθηματικά και αρχίζουμε να ανταποδίδουμε τις φωνές. Αλλά τέτοιες αντιδράσεις δεν σώζουν ζωές, μάλλον προκαλούν στους ανθρώπους περισσότερα συναισθηματικά προβλήματα, μπαίνοντας σε ένα καθοδικό σπирάλ καυγάδων. Γι' αυτό αξίζει να μάθουμε να αναγνωρίζουμε και να ελέγχουμε αυτή την κατάσταση.

Για να ελέγξουμε αυτή την κατάσταση, πρέπει να δώσουμε χρόνο στο νεοφλοιό (το λογικό μυαλό μας) να πάρει ξανά τον έλεγχο και να αρχίσει να σκέφτεται. Το μόνο που χρειάζεται ο εγκέφαλος είναι μερικά δευτερόλεπτα. Οι στρατηγικές για την εξοικονόμηση αυτού του χρόνου περιλαμβάνουν:

- Αναπνοή - να παίρνουμε μερικές βαθιές αναπνοές (7-10) και να συγκεντρώνουμε το μυαλό μας στην αναπνοή.
- Ετικέτα - και μόνο η απλή πράξη της εύρεσης ενός ονόματος για τον τρόπο που αισθανόμαστε προκαλεί το λογικό μας μυαλό να αναλάβει την εξουσία. Σκεφτείτε: *Τι αισθάνομαι τώρα; Γιατί;*
- Βρείτε περισπασμούς από τις σκέψεις που προκαλούν θυμό.
- Μυϊκή χαλάρωση - για τη σταδιακή χαλάρωση των μυών. Ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε επηρεάζει τα συναισθήματά μας.

C. Κοινωνική ευαισθητοποίηση

Η κοινωνική ευαισθητοποίηση επιτρέπει στο άτομο να κατανοεί και να ανταποκρίνεται στα συναισθήματα των άλλων. Η ικανότητα αντίδρασης σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις βοηθά τους MH NEET να

¹⁴ Goleman, D. (1995). *Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από τον*

αλληλεπιδρούν καλύτερα με τους άλλους, ώστε να επιτυγχάνουν το καλύτερο δυνατό στις αλληλεπιδράσεις τους. Οι δεξιότητες που σχετίζονται με την κοινωνική συνείδηση, είναι¹⁴ :

- **Ενσυναίσθηση:** ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων, των αναγκών και των ανησυχιών των άλλων:
 - Προσοχή στις συναισθηματικές ενδείξεις και ακρόασή τους.
 - Δείξτε ευαισθησία και κατανόηση άλλων απόψεων.
 - Η παροχή βοήθειας με βάση την κατανόηση των αναγκών και των συναισθημάτων των άλλων.

¹⁴ Goleman, D. (1995). *Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από τον*

- **Οργανωσιακή επίγνωση:** η ικανότητα κατανόησης των πολιτικών και των κανόνων μιας κοινότητας ή ενός οργανισμού και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τους ανθρώπους σε αυτόν. Η συνειδητοποίηση των κοινωνικών καταστάσεων σημαίνει να εξετάζουμε προσεκτικά τι θέλουν οι άνθρωποι και να σχεδιάζουμε να επικοινωνούμε μαζί τους με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες αυτές.
 - ο Σεβασμός και δημιουργία δεσμών με ανθρώπους με διαφορετικό υπόβαθρο.
 - ο Κατανόηση των διαφορετικών κοσμοθεωριών και ευαισθησία στη διαφορετικότητα.
 - ο Συνειδητοποίηση της ποικιλομορφίας ως ευκαιρία. Κατανόηση των βασικών μηνυμάτων σε μια κοινότητα ή έναν οργανισμό.
 - ο Εντοπισμός σημαντικών κοινωνικών δικτύων κατανόηση του τι διαμορφώνει τις απόψεις και τις πράξεις των άλλων.
- **Προσανατολισμός στις υπηρεσίες προς τους άλλους:** η ικανότητα πρόβλεψης, αναγνώρισης και ικανοποίησης των αναγκών των άλλων. Αυτό σημαίνει:
 - ο Κατανόηση των αναγκών των ανθρώπων και διοχέτευσή τους στις δυνατότητες ικανοποίησής τους.
 - ο Προσφορά κατάλληλης βοήθειας.
 - ο Συμβουλευτική και προσφορά ιδεών που αναπτύσσουν τις δυνάμεις και τις δεξιότητες των άλλων.
 - ο Επιβεβαίωση και επιβράβευση των δυνάμεων, των επιτευγμάτων και της ανάπτυξης των άλλων.
 - ο Δώστε θετική ανατροφοδότηση και εντοπίστε τις ανάγκες των ανθρώπων για ανάπτυξη.

Δεδομένου ότι οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα, βρισκόμαστε συνεχώς σε καταστάσεις όπου μπορούμε να είμαστε πιο ενσυναισθητικοί. Η εξάσκηση της ευαισθησίας στις κοινωνικές καταστάσεις είναι μια συνήθεια: *προσπαθήστε πρώτα να καταλάβετε και μετά να γίνετε κατανοητοί*¹⁵. Όταν δεν υπάρχει ενσυναίσθηση και όταν κανείς δεν κάνει τίποτα για να κατανοήσει τις ανάγκες των άλλων, υπάρχει σημαντική απώλεια εμπιστοσύνης και απομόνωση, οι άνθρωποι κλείνονται στον κόσμο τους.

D. Κοινωνικές δεξιότητες / Διαχείριση σχέσεων

Η διαχείριση των σχέσεων μπορεί να είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, επειδή σχετίζεται με τη δημιουργία υγιών και αποτελεσματικών δεσμών με άλλους ανθρώπους. Οι υπανάπτυκτες κοινωνικές δεξιότητες οδηγούν σε προβλήματα στο σχολείο, επηρεάζουν την ικανότητα μάθησης και συχνά προκαλούν επιθετική συμπεριφορά. Αργότερα, αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στην κοινωνική ανάπτυξη και στην ικανότητα δημιουργίας κοινωνικών δεσμών και αλληλεπιδράσεων. Είναι ζωτικής σημασίας για τους ΜΗ ΝΕΕΤΣ να συνειδητοποιήσουν πώς να επικοινωνούν με τους άλλους και πώς να διαχειρίζονται τις σχέσεις με τους άλλους, τα μηνύματα που αποστέλλονται και πώς μπορούν να βελτιώσουν τις μεθόδους επικοινωνίας τους, ώστε να κάνουν την αλληλεπίδραση πιο αποτελεσματική.

Οι ΜΗ ΝΕΕΤΣ που έχουν ελλείψεις στην ανάπτυξη υγιών κοινωνικών δεξιοτήτων, είναι ευάλωτοι σε:

- μη τήρηση και μη συμμόρφωση με τους κανόνες και τους κανονισμούς, συμπεριλαμβανομένων των απαιτήσεων που θέτουν οι γονείς και οι συγγενείς τους,
- προκαλώντας αρνητικές αντιδράσεις στους άλλους, με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος απόρριψης από τον κοινωνικό τους κύκλο,

- την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης, επιθετικότητας και άγχους,

¹⁵ Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. 25η επετειακή έκδοση. Νέα Υόρκη: Simon & Schuster, 2004.

- κακές σχολικές επιδόσεις,
- έλλειψη ικανότητας να δημιουργούν συνδέσεις, δυσπιστία και κλείσιμο του εαυτού τους,
- έλλειψη ανθεκτικότητας για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων,
- ανικανότητα επίλυσης προβληματικών καταστάσεων και συγκρούσεων,
- μη αναγνώριση των δικών τους δυνάμεων και πόρων,
- ανάπτυξη εγκληματικής συμπεριφοράς.

Η εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων βοηθά τους MH NEETs να διαχειριστούν τις σχέσεις τους με τους άλλους εστιάζοντας στην οικοδόμηση θετικών σχέσεων μέσω της διαχείρισης των αντιδράσεων σε διαφορετικές περιστάσεις.

Στις 6 κοινωνικές δεξιότητες που θεωρούνται απαραίτητες για τη διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους¹⁶, το WORK4PSY εστιάζει σε:

- **Ανάπτυξη άλλων.** Η ανάπτυξη των άλλων επικεντρώνεται στην αναγνώριση των επιτευγμάτων και των δυνατών σημείων των ανθρώπων και στην ικανότητα ανατροφοδότησης σχετικά με αυτά. Αυτή η ικανότητα συμμορφώνεται με τη βασική ανθρώπινη ανάγκη, που συνδέεται με την ανάγκη του ατόμου να εκτιμάται πλήρως και να αναγνωρίζεται. Εάν ένα άτομο εκτιμάται από τους άλλους, αυτό ενισχύει την ανάπτυξη των ικανοτήτων και του δυναμικού του.
- **Εμπνευσμένη ηγεσία.** Η καλή σχέση βασίζεται στην ικανότητα να ακούς και να αποδέχεσαι τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων. Η έμπνευση είναι μια δεξιότητα απαραίτητη για τη διαχείριση των σχέσεων με ανθρώπους και ομάδες, καθώς και η ικανότητα συναισθηματικής σύνδεσης με τους ανθρώπους.
- **Έναρξη και διαχείριση της αλλαγής.** Η έναρξη της αλλαγής είναι μια δεξιότητα που είναι σημαντική όταν υπάρχει ανάγκη για αλλαγή. Αυτή η ικανότητα προκαλεί νέες καταστάσεις και είναι ζωτικής σημασίας σε καταστάσεις όπου απαιτείται μια αλλαγή και δεν υπάρχει υποστήριξη. Η ικανότητα διαχείρισης της αλλαγής σημαίνει να μπορεί κανείς να ξεπερνά τα εμπόδια που εμποδίζουν σημαντικές αλλαγές στο προσωπικό και επαγγελματικό σχέδιο.
- **Επιρροή.** Αυτή η ικανότητα είναι απαραίτητη για τη διαχείριση των σχέσεων. Αποκτάται ακούγοντας τους άλλους ανθρώπους, κάνοντάς τους να αισθάνονται σημαντικοί και πολύτιμοι.
- **Διαχείριση συγκρούσεων.** Οι δεξιότητες διαχείρισης σχέσεων περιλαμβάνουν την ικανότητα επικοινωνιακής διαχείρισης συγκρούσεων. Οι άνθρωποι με δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων είναι σε θέση να αποδέχονται διαφορετικές απόψεις και να επιδεικνύουν αυτοέλεγχο και σεβασμό προς όλους. Οι άνθρωποι με τέτοιες δεξιότητες είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν δύσκολους ανθρώπους και καταστάσεις και να αναζητούν λύσεις που όλοι μπορούν να αποδεχτούν.
- **Ομαδική εργασία και συνεργασία.** Οι άνθρωποι με δεξιότητες για αποτελεσματική διαχείριση σχέσεων έχουν τονίσει τη σημασία της ομαδικής εργασίας. Οι ομάδες που συνεργάζονται καλά, είναι πιο παραγωγικές και αποτελεσματικές. Πρόκειται για την ικανότητα για κοινούς στόχους και κοινές προσπάθειες για την επίτευξή τους, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή όλων και τον επιμερισμό των ευθυνών και των επιτευγμάτων.

¹⁶ Goleman, D. (1995). *Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί μπορεί να έχει μεγαλύτερη σημασία από τον δείκτη νοημοσύνης*. Νέα Υόρκη: Bantam Books.

2.4 Μεθοδολογία για τα εργαστήρια

Η παρούσα Ενότητα σκοπεύει να χρησιμοποιήσει την ακόλουθη διαδρομή:

- A. **Εκπαίδευση και επαγγελματικός προσανατολισμός** μέσω της μεθοδολογίας SymfoS (μέσω ατομικών ή ομαδικών συνεδριών),
- B. **Ενδυνάμωση** με επίκεντρο την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης (μέσω συμμετοχικής κατάρτισης),
- C. **Διαχείριση κρίσεων** για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη διαχείριση των αρνητικών στιγμών της ζωής, καθώς και των εκλυτικών παραγόντων που μπορεί να επηρεάσουν τη διαδικασία επανένταξης στην εκπαίδευση ή την απασχόληση (μέσω συμμετοχικής κατάρτισης).

Για την καλύτερη εκτέλεση των δραστηριοτήτων σε ομάδα, οι προτεινόμενες δραστηριότητες περιλαμβάνουν επίσης δραστηριότητες δημιουργίας ομάδας και εμπιστοσύνης, με σκοπό να υποστηρίξουν τους εκπαιδευτές στη δημιουργία ομαδικής ατμόσφαιρας για τη συμμετοχική εκπαίδευση και τελικά για τις συνεδρίες συμβουλευτικής σε ομάδα.

Η Ενότητα έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με μια ανοιχτή και αρθρωτή ιδέα ομάδας. Οι συνεδρίες είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους και οι επιμέρους δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξεχωριστά-μπορούν επίσης να συνδυαστούν εύκολα με άλλα θεραπευτικά στοιχεία.

Το περιεχόμενο της κατάρτισης μπορεί να εφαρμοστεί σε εξωτερικά ιατρεία, ημερήσια ή ενδονοσοκομειακή βάση. Η Ενότητα μπορεί να εφαρμοστεί με διάφορους τρόπους:

- ατομικές συμβουλευτικές συνεδρίες ανά συμμετέχοντα + συμμετοχική εκπαίδευση,
- ατομικές συμβουλευτικές συνεδρίες ανά συμμετέχοντα + συμβουλευτικές συνεδρίες σε ομάδα + συμμετοχική εκπαίδευση,
- συμβουλευτικές συνεδρίες σε ομάδα + συμμετοχική εκπαίδευση.

Οι συνεδρίες συμβουλευτικής και κατάρτισης θα πρέπει να πραγματοποιούνται τουλάχιστον 1-2 εβδομάδες μεταξύ τους, ώστε να συμμετέχουν οι ΜΗ NEETS μέσω ατομικών εργασιών μεταξύ των συνεδριών

2.4.1 ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- **Θετική ενίσχυση.** Μια ανοιχτή, φιλική και εκτιμητική ατμόσφαιρα είναι το βασικό στοιχείο της εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτές πρέπει να προωθούν αυτή την ατμόσφαιρα, να ενεργούν και να επικοινωνούν σύμφωνα με αυτή τη θεμελιώδη στάση. Το χιούμορ είναι ένα άλλο βασικό στοιχείο που ο εκπαιδευτής πρέπει να χρησιμοποιεί στις κατάλληλες καταστάσεις. Μια διασκεδαστική, διαδραστική και παιγνιώδης προσέγγιση κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης δίνει στους ασθενείς την ευκαιρία να έχουν θετικές εμπειρίες και ενθαρρύνει τη διασκέδαση. Εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία για να παρέχετε θετική ανατροφοδότηση σε μεμονωμένους ασθενείς και στην ομάδα.
- **Συνεργασία.** Ενώ οι εκπαιδευτές πρέπει να παρουσιάζουν πληροφορίες στα μέλη της ομάδας, τα μέλη είναι τελικά "οι δικοί τους ειδικοί" και αντλούν από έναν πλούτο γνώσεων που βασίζονται στις

δικές τους εμπειρίες ζωής.

- **Εξατομίκευση.** Όταν πρόκειται να παρουσιαστεί περιεχόμενο, δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να παρουσιάζεται με βιαστικό τρόπο. Τόσο ο ρυθμός όσο και η έκταση του βάθους της συζήτησης των επιμέρους στοιχείων θα πρέπει πάντα να είναι

προσαρμοσμένα στις ικανότητες των αντίστοιχων συμμετεχόντων. Το επίκεντρο της εκπαίδευσης είναι η μετάδοση πληροφοριών και η εκτέλεση πρακτικών ασκήσεων, αλλά θα πρέπει πάντα να υπάρχει αρκετός χρόνος για να μοιραστούν οι ασθενείς τις απόψεις τους και τα προσωπικά τους παραδείγματα.

- **Έλεγχος κατανόησης.** Οι εκπαιδευτές πρέπει να βεβαιώνονται ότι όλα τα μέλη της ομάδας ακούν και κατανοούν τις πληροφορίες που παρουσιάζονται. Αυτό μπορεί να απαιτεί περισσότερο χρόνο για να εξηγήσει μια συγκεκριμένη άσκηση και να ελέγξει την κατανόηση. Εάν οι εκπαιδευτές δεν είναι σίγουροι, είναι συχνά χρήσιμο να ρωτήσουν ρητά τα μέλη της ομάδας πριν προχωρήσουν.

2.4.2 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

A SymfoS - Υλικά και

περιβάλλον Τα σύμβολα

- **Πού θα βρείτε τα σύμβολα:**
 - ο υπαίθριες αγορές, καταστήματα "τα πάντα για 1 ευρώ", φιλανθρωπικά καταστήματα, διαδικτυακές δημοπρασίες (Ebay),
 - ο καταστήματα με αναμνηστικά, παιχνίδια και DIY,
 - ο στη φύση (στην παραλία, στο δάσος),
 - ο στο σπίτι και με τη βοήθεια φίλων, συγγενών, συναδέλφων.
- **Βασικά κριτήρια για την επιλογή συμβόλων:**
 - ο Το συνιστώμενο μέγεθος των αντικειμένων είναι μεταξύ 1 και 6 cm. Οι αναλογίες πρέπει να διατηρούνται όσο το δυνατόν περισσότερο, κανένα αντικείμενο δεν πρέπει να διαφέρει σε μέγεθος πολύ από τα άλλα (π.χ. ένα ντους και ένας φάρος πρέπει να έχουν παρόμοιο μέγεθος).
 - ο Μην περιλαμβάνετε πολλές ανθρώπινες μορφές, με εξαίρεση τη μάγισσα (χαρακτήρας παραμυθιού), τη μάγισσα με τη σκούπα, το κορίτσι, τον άνδρα, το φάντασμα, τη μοναχή- οι άνθρωποι μπορούν να αναπαρασταθούν με σύμβολα,
 - ο Επιλέξτε σύμβολα που επιδέχονται διάφορες ερμηνείες και διαφορετικές οπτικές γωνίες. Οι ανθρώπινες φιγούρες "δεσμεύονται" εύκολα και η ερμηνεία τους δεν προχωράει αρκετά μακριά.
- **Πόσα σύμβολα πρέπει να συλλέξετε:**
 - ο Μπορείτε να εργαστείτε με τουλάχιστον 80 σύμβολα,
 - ο Συνιστάται να εργάζεστε με το πολύ 300 σύμβολα, διαφορετικά ο πελάτης θα χάσει την εποπτεία.

Παραδείγματα αντικειμένων που περιέχονται στο αρχικό σύνολο του Wilfred Schneider

- ❖ Αντικείμενα: (μαγνήτης), σίδερο, μικρό βιβλίο, αυτοκόλλητο "Θεέ μου, είσαι άσχημος", Τσε Γκεβάρα (σύμβολο με επιγραφή), χαρτονομίσματα, καρδιά, ντους, βέρες, ψώνια (μαγνήτης), καροτσάκι για ψώνια, μεταλλικό σιδηροπρίονο, σύμβολο "€" (μαγνήτης), εισιτήριο, στεφάνι, γούνα, πυροσβεστήρας, δαχτυλίδι, μπάλες από σπάγκο, γυάλινο δοχείο, ερωτηματικό (μαγνήτης), ποδόσφαιρο, νόμισμα (ξένο), ποτιστήρι, πύλη, σφαίρα, καμπάνα, ράβδοι χρυσού, λάμπα, χρυσός, σύμβολο με τις λέξεις "ένα φιλί δεν είναι ποτέ καθήκον", χέρια (δύο), χειροπέδες, τσιμπιδάκι μαλλιών, καρδιές, ραβδί, ξύλινη μπάλα, ξύλινα δαχτυλίδια σε διάφορα χρώματα, πέταλα, κραγιόν, κολιέ, κώνος, αλυσίδα, καροτσάκι, πιάνο, κουμπί, πυξίδα, κόκκαλο, προφυλακτικό, σβούρα, σταυρός, κορώνα, ποντικοπαγίδα, ακορντεόν, πακέτο, ραπτομηχανή, σύμβολο με τις λέξεις "δεν λέω, δεν βλέπω, δεν ακούω", τρίγωνο κλειδί, πλάστης, πακέτο, μπουκάλια αρωμάτων, δεξαμενή, σωλήνας, όπλο, σφαίρες, το σύμβολο "+", λάστιχο, άβακας, κρίκετ, τσίχλα, άβακας, σωσίβιο, δαχτυλίδια, σακίδιο, πριόνι, κλεψύδρα, φέρετρο, γυαλιά ηλίου, χαμόγελο, ήλιος με πρόσωπο, καθρέφτης, κουλοχέρης, μάρκες, σύριγγες, διανομέας σνακ, αστέρια, πηδάλιο, μπότα, δάχτυλο, καπάκι, σπιρτόκουτο, γραμμωτός κώδικας, φακός, τουαλέτα, κρανίο, χωνί, τρομπέτα, κουτί με καπάκι, κούνια, κούνια, καμπάνα, ψαλίδι, έλκηθρο, μικρό κλειδί, βίδα, κλειδί, ομοίωμα, παπούτσι, ρολόι, ζυγαριά, μανταλάκι ρούχων, νεροχύτης με καθρέφτη, ξυπνητήρι, εργαλειοθήκη, γρανάζια, δείκτης, πινακίδα "να κάνω", πιστοποιητικό διπλώματος.
- ❖ Κτίρια: σπίτι, σπίτι με πύργο, φάρος, κάστρο.
- ❖ Μεταφορές: αυτοκίνητα, λεωφορεία, skateboard, πλοία, ελικόπτερο, φορτηγό, μοτοσικλέτα.
- ❖ Τεχνολογία: κινητό τηλέφωνο, ρομπότ, ραδιόφωνο, ηλεκτρολόγιο υπολογιστή.
- ❖ Κουζίνα: βραστήρας, ποτήρι κρασιού, θερμοφώρα, θερμός, τοστιέρα, φλιτζάνι, καλάθι με φρούτα, τηγάνι, κατσαρόλα, κουτάλι, πιρούνι, μαχαίρι, μαχαιροπήρουνα, κούπα μπύρας, μπουκάλι, καφάσι μπουκαλιών, καπάκια μπύρας, κανάτα.
- ❖ Φύση: λουλούδι, δέντρα, κοχύλια Πέτρες, πέτρα με τρύπα, πεύκα, ήλιος, κεραυνός.
- ❖ Φαγητό: μπανάνες, κέικ, μανιτάρια.
- ❖ Ζώα: αρκούδα, δελφίνι, πάπιες, γάιδαρος, ψάρι, νυχτερίδα, βάτραχος, βάτραχος, κοτόπουλο, σκύλος, αγελάδα, νεοσσός και αυγό, ποντίκι, φωλιά με νεοσσό και αυγό, άλογο, μαύρο πρόβατο, γουρούνι, πεταλούδα, περιστέρι, τίγρης, πουλί, πρόβατο, φίδι, σφήκα.
- ❖ Ανθρώπινες φιγούρες: κούκλες σε διάφορες στάσεις (καθιστές, μπουσουλώντας...), μαύρη κούκλα, ξύλινο ανθρωπάκι, κορίτσι, ανθρωπάκι (Playmobil), καλόγρια, ιππότης, σκελετός.
- ❖ Φαντασία: άγγελος, φάντασμα, μάγισσα, μάγισσα σε σκουπόξυλο, αρλεκίνος, χαρακτήρες παραμυθιών όπως ο πρίγκιπας βάτραχος, γοργόνα, διάβολος, Άγιος Βασίλης.

Ρύθμιση

Όσον αφορά το δωμάτιο και το περιβάλλον εργασίας για τη συνεδρία SymfoS, θα πρέπει να πραγματοποιείται κατά προτίμηση σε ένα ευρύχωρο και άνετο περιβάλλον, όπου είναι δυνατόν να

χρησιμοποιηθούν κουβέρτα και μαξιλάρια. Ο πελάτης καλείται να καθίσει στο πάτωμα μαζί με τον θεραπευτή και τους συναδέλφους του με τέτοιο τρόπο ώστε να ενισχύεται η οριζόντια σχέση και η ανεπίσημη επικοινωνία. Είναι πολύ σημαντικό όλοι να αισθάνονται άνετα και το περιβάλλον να

είναι άνετη για την πραγματοποίηση όλων των παρεμβάσεων. Θα πρέπει να αποφεύγονται τα φυσικά εμπόδια (όπως γραφεία ή τραπέζια). Ανάλογα με την επιφάνεια, τα σύμβολα τοποθετούνται στο πάτωμα ή σε μια κουβέρτα.

Ο ΜΗ ΝΕΕΤ (και τελικά οι Peer Buddies) καλωσορίζονται στην αίθουσα κατά την άφιξή τους και καλούνται να καθίσουν στο πάτωμα. Οι ΜΗ ΝΕΕΤ θα αποφασίσουν πού θέλουν να καθίσουν και, μετά από αυτό, ο επαγγελματίας θα προσπαθήσει να επιλέξει μια θέση που θα διευκολύνει την οπτική επαφή καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Είναι σημαντικό οι ΜΗ ΝΕΕΤ να αισθάνονται άνετα και ασφαλείς. Για το λόγο αυτό, ο σύμβουλος θα πρέπει να ενημερώσει τους ΜΗ ΝΕΕΤ ότι αν αισθάνονται άβολα σε οποιοδήποτε σημείο, ότι μπορούν να το εκφράσουν. Σε ένα περιβάλλον Peer Buddy, θα πρέπει να ευχαριστεί τη διαθεσιμότητα των συνομηλίκων για την υποστήριξη του πελάτη και να τονίζει τον κρίσιμο ρόλο τους στη διαδικασία.

Κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων SymfoS είναι σημαντικό να μην αγγίζετε το έργο σύμβολο του ΜΗ ΝΕΕΤ. Η ιδέα είναι ότι μόνο ο πελάτης αγγίζει τα σύμβολα, καθώς τους έχει αποδώσει ένα νόημα και θα μπορούσε να είναι αγενές και απερίσκεπτο για κάποιον άλλον να αγγίξει κάτι που έχει προσωπικό νόημα.

B. SymfoS - Βασική εκκαθάριση

Για το WORK4PSY, δεδομένης της ευαλωτότητας της ομάδας-στόχου, **θα χρησιμοποιήσουμε το εργαλείο αξιολόγησης Basic Clearing - το σημείο εκκίνησης της μεθοδολογίας συμβουλευτικής SymfoS - για να εντοπίσουμε τους κρυμμένους πόρους και τις δυνατότητες των ΝΕΕΤs, να ξεκαθαρίσουμε τους στόχους και τις ανάγκες τους και να σχεδιάσουμε συγκεκριμένα επόμενα βήματα.**

Η αξιολόγηση Basic Clearing έχει στην πραγματικότητα δύο στόχους:

- 1) Προσφέρει στους ΜΗ ΝΕΕΤs την ευκαιρία να καθορίσουν με σαφήνεια έναν στόχο που θέλουν να επιτύχουν και να επεξεργαστούν τα βήματα για την επίτευξή του ή/και να περιγράψουν μια δυσμενή κατάσταση που πρέπει να αλλάξει και να αναλύσουν τις δικές τους δυνατότητες βελτίωσης και αντιμετώπισης.
- 2) Δίνει στον σύμβουλο την ευκαιρία να διαπιστώσει αν οι ΜΗ ΝΕΕΤ είναι σε θέση να επιτύχουν αυτό το στόχο μόνοι τους ή αν χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη από έξω (π.χ. με τη μορφή θεραπείας κ.λπ.).

Το μαξιλάρι εργασίας

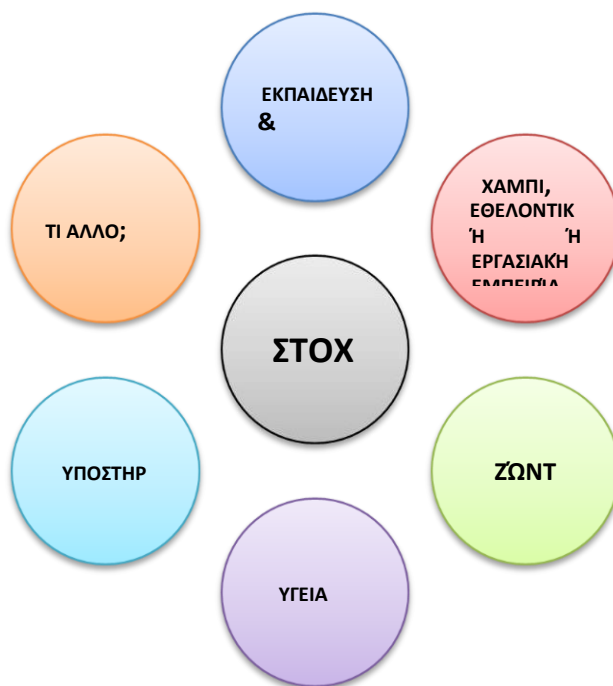
Το Basic Clearing Work Pad είναι δομημένο όπως ένα άτομο, με ένα στόχο στο κέντρο και τις σχετικές πτυχές του

Η ζωή του ΜΗ ΝΕΕΤ γύρω από αυτό.

Ο εσωτερικός κύκλος παρουσιάζει τον ΣΤΟΧΟ και περιβάλλεται από αυτούς τους 6 κύκλους:

- Εκπαίδευση & κατάρτιση
- Χόμπι, εθελοντισμός ή εργασιακή εμπειρία
- Ζώντας

- Υγεία
- Υποστήριξη
- Τι άλλο;



Σχήμα 4 - Βασικό μαξιλάρι εργασίας εκκαθάρισης



Σχήμα 5 - Παράδειγμα βασικού μαξιλαριού εργασίας εκκαθάρισης (1)



Σχήμα 6 - Παράδειγμα βασικού μαξιλαριού εργασίας εκκαθάρισης (2)

Καθορισμός στόχων

Η ανάληψη ευθύνης για τη ζωή του ατόμου αποτελεί σημαντικό σημείο στη ζωή των ΜΗ ΝΕΕΤs. Ο καθορισμός στόχων είναι ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση της αυτο-υπευθυνότητας. Το να το ανακαλύψεις αυτό δεν είναι μερικές φορές τόσο εύκολο: κάποιοι δεν το έχουν εξασκήσει ποτέ, κάποιοι δεν τολμούν να το πουν, κάποιοι φοβούνται να σταθούν δίπλα στις επιθυμίες τους και άλλοι αφήνουν τον εαυτό τους να παρασυρθεί και να παραιτηθεί από την ευθύνη.

Προϋπόθεση για την αξιολόγηση της Βασικής Εκκαθάρισης είναι η διατύπωση ενός συγκεκριμένου στόχου. Επομένως, από τη διατύπωση του στόχου πρέπει να είναι σαφές πώς πρέπει να είναι το επιθυμητό τελικό σημείο. *"Ο όρος στόχος" αναφέρεται σε μια κατάσταση πραγμάτων που βρίσκεται στο μέλλον και είναι γενικά αλλαγή, επιθυμητή και επιθυμητή σε σχέση με το παρόν. Ένας στόχος είναι επομένως ένα καθορισμένο και επιδιωκόμενο τελικό σημείο μιας διαδικασίας, συνήθως μιας ανθρώπινης δράσης".*¹⁷ Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο σύμβουλος και ο ΜΗ ΝΕΕΤ θα πρέπει να αποσαφηνίσουν ή να επαναδιατυπώσουν τον στόχο, αν αυτός φαίνεται πολύ ασαφής, ασαφής ή απίθανος.

Υπάρχουν πολλά σημεία που συνηγορούν υπέρ της διατύπωσης στόχων:

- 1 **Οι στόχοι παρέχουν προσανατολισμό και συνεπώς εστίαση στις δικές μας ενέργειες.** Ορισμένοι άνθρωποι έχουν την αίσθηση ότι είναι "χαμένοι" ή ότι δεν βρίσκουν τη θέση τους στη ζωή. Τέτοια συναισθήματα προκαλούνται συχνά από δραστικές εμπειρίες, όπως χωρισμοί, αποτυχίες σε εξετάσεις ή άλλες αναποδιές. Σε αυτές τις καταστάσεις, οι στόχοι μπορούν να βοηθήσουν να ξαναβρεί κανείς τον προσανατολισμό του. Θέτοντας στόχους, η εστίαση και η ενέργεια του ατόμου επικεντρώνονται στο παρόν και στο μέλλον.
- 2 **Η ανάπτυξη και η επίτευξη στόχων ενισχύει την αυτοεκτίμηση.** Το να γνωρίζουμε τους στόχους μας και να δεσμευόμαστε γι' αυτούς ενισχύει την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μας και την εκτίμηση της προσωπικότητάς μας. Αυτό αποτελεί σημαντικό μέρος της αυτοευθύνης και της αυτοαποδοχής.
- 3 **Οι στόχοι απλοποιούν τις αποφάσεις.** Όσο περισσότερες είναι οι επιλογές, τόσο πιο δύσκολο είναι να ληφθούν αποφάσεις. Οι δυσκολίες στη λήψη αποφάσεων μπορεί να παραλύσουν και να εμποδίσουν τη δραστηριότητα. Οι στόχοι βοηθούν να περιορίσετε τις επιλογές και να θέσετε προτεραιότητες που διευκολύνουν τις αποφάσεις.
- 4 **Η επίτευξη των στόχων δημιουργεί ένα αίσθημα ευεξίας στο σώμα.** Το αίσθημα ευφορίας μετά την επιτυχία σε ένα διαγώνισμα ή την επίτευξη ενός πολυαναμενόμενου στόχου προκαλείται από την απελευθέρωση ντοπαμίνης στο σώμα ως ανταμοιβή. Η ντοπαμίνη έχει επίσης μια κινητήρια επίδραση.
- 5 **Οι στόχοι δίνουν νόημα στη ζωή.** Δεδομένου ότι οι προσωπικοί στόχοι αντικατοπτρίζουν τις ενδόμυχες ανάγκες και τα όνειρα ενός ατόμου, είναι χρήσιμοι στη διαδικασία μετατροπής των ονείρων σε πραγματικότητα. Η επίτευξη των στόχων οδηγεί περαιτέρω προς την κατεύθυνση της ικανοποίησης των αναγκών του ατόμου.
- 6 **Οι στόχοι αυξάνουν την αυτοαποτελεσματικότητα.** Οι στόχοι ωθούν "μπροστά" στη ζωή και ταυτόχρονα δίνουν κατεύθυνση. Για να παραθέσω ένα απόσπασμα από τον Άλμπερτ Αϊνστάιν: *"Η ζωή είναι σαν ένα ποδήλατο. Πρέπει να κινείσαι προς τα εμπρός για να μη χάσεις την ισορροπία σου."*

Για μερικούς ανθρώπους οι στόχοι μπορεί να είναι μεγάλοι, ενώ για άλλους μπορεί να είναι μικροί - και οι δύο είναι μια χαρά.

Μια σαφής διατύπωση των στόχων απαιτεί ο στόχος να είναι:

- **Ατομικά επεξεργασμένα και διατυπωμένα με το "εγώ".** Οι στόχοι θα πρέπει να διατυπώνονται σε προσωπικό κλειδί, π.χ.
"Θα κάνω...", "Θα πάω...", "Θα βρω", για να ενισχυθεί η ταύτιση με τον στόχο.

¹⁷ "Ορισμός: Was ist ein Ziel?" (2011), <https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>

- Οι στόχοι πρέπει να περιγράφουν επιθυμητές καταστάσεις ή δράσεις που θα οδηγήσουν σε ένα απτό και αποδεδειγμένο αποτέλεσμα. Η εστίαση στα αποτελέσματα μπορεί να βοηθήσει να επικεντρωθούμε σε αυτό που πραγματικά θέλουν οι άνθρωποι: τους λόγους για τους οποίους θέτουν στόχους.
- **SMART διατυπωμένο.** Ο τύπος SMART χρησιμοποιείται ευρέως για τον καθορισμό στόχων. Αυτός περιέχει τα ακόλουθα πέντε κριτήρια στόχων:

Πίνακας 2 - Διατύπωση στόχων

S	Ειδικά και διατάσεις	Οι στόχοι πρέπει να περιγράφονται συγκεκριμένα, σαφώς και θετικά	• Είναι ο στόχος σαφής, ακριβής και ξεκάθαρος; • Είναι ο στόχος κατά κάποιο τρόπο τεντωμένος (αλλά ρεαλιστικά εφικτός);
M	Μετρήσιμο	Η επίτευξη των στόχων πρέπει να είναι μετρήσιμη	• Αναφέρει ο στόχος πώς θα μοιάζει η επιτυχία και πώς θα μετρηθεί, από άποψη ποσότητας ή ποιότητας;
A	Εφικτό	Ο στόχος πρέπει να είναι ελκυστικός	• Είναι ο στόχος ρεαλιστικά εφικτός, λαμβάνοντας υπόψη το χρονικό πλαίσιο, τους πόρους και την υποστήριξη που είναι διαθέσιμα;
R	Σχετικό	Ο στόχος πρέπει να είναι ρεαλιστικός	• Είναι ο στόχος σχετικός; • Θα υποστηρίξει την επίτευξη του γενικού στόχου;
T	Χρονικά περιορισμένο	Ο στόχος πρέπει να είναι έγκαιρος	• Έχει συμφωνηθεί συγκεκριμένη ημερομηνία για το πότε θα πρέπει να ολοκληρωθεί ο στόχος;

Ο προγραμματισμός στόχων περιλαμβάνει δύο τομείς:

- **σχεδιασμός περιεχομένου**, κατά τον οποίο σχεδιάζονται επιμέρους βήματα ή εργασίες για την επίτευξη του στόχου, και
- επακόλουθος **χρονικός προγραμματισμός**, κατά τον οποίο όλες οι εργασίες τοποθετούνται σε χρονολογική σειρά.

Ο προγραμματισμός του περιεχομένου και ο χρονικός προγραμματισμός θα είναι χρήσιμοι στο τελικό στάδιο της αξιολόγησης της Βασικής Εκκαθάρισης, όταν οι ΜΗ ΝΕΕΤS θα κληθούν να καθορίσουν και να συμπληρώσουν το Σχέδιο Δράσης τους. Ο σύμβουλος μπορεί να χρησιμοποιήσει το Σχέδιο Δράσης για να συμφωνήσει τα βήματα μαζί με τον ΜΗ ΝΕΕΤ. Αυτό επιτρέπει στον ΜΗ ΝΕΕΤ και τον σύμβουλο να

Ένας μεγάλος στόχος στο βάθος είναι πιο δύσκολο να επιτευχθεί από πολλούς μικρούς επιμέρους στόχους. Ως εκ τούτου, είναι προτιμότερο να χωρίζετε τους μεγαλύτερους στόχους σε δραστηριότητες ή καθήκοντα και έτσι να σχεδιάζετε στάδια ή φάσεις. Οι ΜΗ ΝΕΕΤΣ θα πρέπει να είναι σε θέση να αναλάβουν τις πρώτες μικρότερες εργασίες για να ολοκληρώσουν το πρώτο βήμα και να αυξήσουν τα κίνητρα.

Η έννοια του χρόνου είναι σημαντική. Η διαχείριση του χρόνου είναι επίσης αυτοδιαχείριση, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να επιτευχθούν οι ήδη καθορισμένοι στόχοι. Οι στόχοι μπορούν να χωριστούν σε βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους ή οι στόχοι μπορούν να χωριστούν σε επιμέρους βήματα ή ορόσημα.

Τα ορόσημα, γνωστά και ως "σημεία ελέγχου", δίνουν στην όλη διαδικασία διαχειρίσιμα στάδια και ενδιάμεσους στόχους. Αυτό σημαίνει ότι στην πορεία προς το στόχο, είναι πάντα δυνατό να κάνετε μια παύση και να ελέγξετε πώς έχουν τα πράγματα, αν πρέπει να αλλάξει η κατεύθυνση ή πώς μπορεί να επιτευχθεί το επόμενο ορόσημο. Έτσι, τα ορόσημα είναι σημεία απόφασης που έρχονται στο τέλος κάθε φάσης. Από την άλλη πλευρά, τα ορόσημα είναι επίσης εκείνα τα σημεία στην πορεία όπου κάτι μπορεί να πάει στραβά, τα οποία είναι κρίσιμα ή αντιπροσωπεύουν ένα σημείο καμπής στη διαδικασία.

Μια "λίστα εργασιών" θεωρείται επίσης συχνά χρήσιμη. Θα αποτελείται από μικρούς στόχους που μπορούν να αντιμετωπιστούν ένας-ένας. Ωστόσο, πρέπει να ληφθεί μέριμνα ώστε να μην καταγράφονται πάρα πολλά σημεία και να μπορούν να επιτευχθούν στο ορατό μέλλον, διαφορετικά θα χαθεί το θετικό αποτέλεσμα της ύπαρξης της λίστας.

Βασική εκκαθάριση - 5 βήματα

I. Σημείο εκκίνησης: Καθορισμός στόχων

Η βασική αξιολόγηση Clearing ξεκινά με τον προσδιορισμό του στόχου του ΜΗ ΝΕΕΤ. Ο σύμβουλος θα πρέπει να διευκολύνει αυτή τη διαδικασία, χρησιμοποιώντας προτάσεις όπως: *"Τώρα πρέπει να επιλέξετε έναν στόχο, ένα πρόβλημα ή οποιοδήποτε άλλο θέμα θα θέλατε να επεξεργαστείτε κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας"*. Ο σύμβουλος θα πρέπει να συζητήσει πρακτικά ζητήματα όπως όρια, και όρια (βλ. [Καθορισμός στόχων](#)) μέχρι να εντοπιστεί ένα πολύ συγκεκριμένο θέμα/ στόχος/ θέμα/ κατάσταση. Στη συνέχεια, ο ΜΗ ΝΕΕΤ θα πρέπει να εκφωνήσει το θέμα δυνατά- η επαναδιατύπωση είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί ότι ο πελάτης έχει ένα σαφές θέμα στο μυαλό του κατά την κατασκευή της συμβολικής αναπαράστασης.

Μόλις ο ΜΗ ΝΕΕΤ καθορίσει τον στόχο του, επιλέγει ένα κατάλληλο σύμβολο το οποίο θα τοποθετηθεί στο κέντρο του Work Pad (κύκλος στόχου).

II. Επιλογή συμβόλων για κάθε πτυχή

Στη συνέχεια, οι ΜΗ ΝΕΕΤ προχωρούν στην επεξεργασία του Work Pad τοποθετώντας άλλα σύμβολα για τα γύρω θέματα που αντιπροσωπεύουν κάθε έναν από τους τομείς που σχετίζονται με τη ζωή τους (Εκπαίδευση και κατάρτιση, Χόμπι, εθελοντισμός ή εργασιακή εμπειρία, διαβίωση, υγεία, υποστήριξη, τι άλλο;). Κατά την ανάπτυξη της συμβολικής αναπαράστασης, ο πελάτης πρέπει να ενεργεί μόνος του, χωρίς την παρέμβαση του συμβούλου. Είναι σημαντικό ο πελάτης να αισθάνεται ότι έχει χρόνο να αγκαλιάσει το

έργο. Ωστόσο, ο χρόνος αυτός δεν θα πρέπει να είναι υπερβολικός, καθώς είναι ζωτικής σημασίας η αυθόρμητη σύνθεση να αξιοποιεί πλήρως τις δυνατότητες της συμβολικής εργασίας.

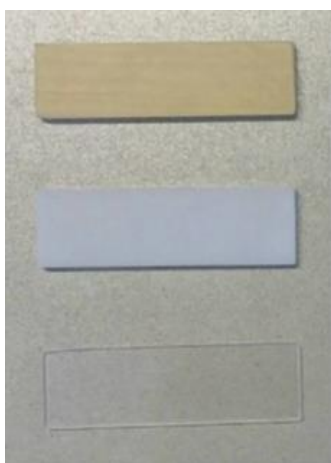
Η ίδια η διαδικασία επιλογής και περιγραφής ενός συμβόλου πρέπει να παρατηρηθεί. Αυτό συνεπάγεται τη διερεύνηση των συναισθημάτων που συνδέονται με την επιλογή του αντικειμένου, ιδίως εάν το έργο ήταν δύσκολο και πηγή αμφιθυμίας. Ο σύμβουλος μπορεί να καλέσει το νεαρό άτομο να επιλέξει περισσότερα

αντιπροσωπεύουν αυτό που αισθάνονται ή σκέφτονται. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο MH NEET μπορεί να αφήσει κάποιες περιοχές χωρίς σύμβολο, το οποίο επίσης δίνει ορισμένες πληροφορίες.

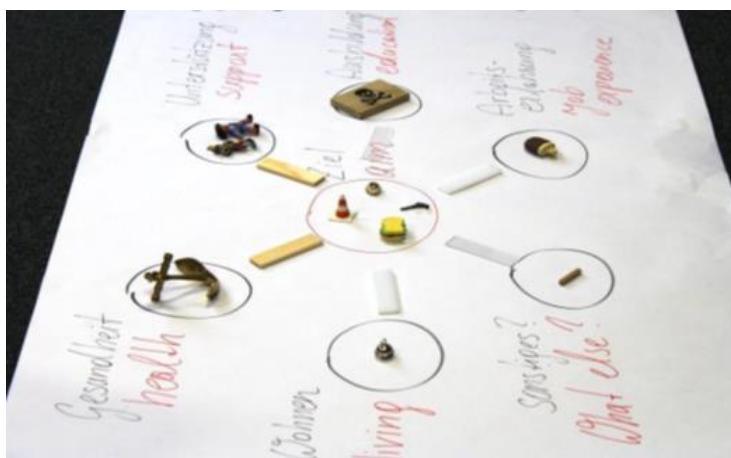
III. Αξιολογήστε την κατάσταση σε κάθε τομέα

Ο ΜΗ ΝΕΕΤ καλείται από τον σύμβουλο να αξιολογήσει την προσωπική του κατάσταση σε κάθε τομέα, τοποθετώντας διαδρομές μεταξύ κάθε συμβόλου και του στόχου του. Αυτά τα μονοπάτια έχουν τρεις διαφορετικές δυνάμεις (έννοιες): είτε στέρεο έδαφος, είτε παχύς είτε λεπτός πάγος:

- Αισθάνομαι πολύ σταθερός και ασφαλής εδώ.
- Πυκνός πάγος: αισθάνομαι κάπως σταθερός και ασφαλής, αλλά αισθάνομαι λίγο ταλαντευόμενος.
- Λεπτός πάγος: είμαι πολύ ασταθής και ο πάγος μπορεί να σπάσει ανά πάσα στιγμή.



Σχήμα 7 - Διαδρομές για τη βασική εκκαθάριση



Σχήμα 8 - Παράδειγμα συμπληρωμένου πεδίου εργασίας

Μόλις ο MH NEETs ολοκληρώσει την εργασία του στο Work Pad, μπορεί να ξεκινήσει η συνεδρία Συμβουλευτικής. Στο πλαίσιο του Peer Buddy, τότε όλοι κάθονται γύρω από τον MH NEET και το μοντέλο του.

IV. Συνεδρία συμβουλευτικής

Η αξιολόγηση Basic Clearing μπορεί να διεξαχθεί σε ατομική βάση σε ατομικές συνεδρίες ή σε περιβάλλον ομότιμων (βλ. [SymfoS Peer Buddy System](#)). Το ομαδικό περιβάλλον μπορεί να επιτρέψει επιπλέον ερμηνεία και ανατροφοδότηση από τα μέλη της ομάδας για τον MH NEET- αυτό μπορεί να είναι διαφωτιστικό για ορισμένους πελάτες και να παρέχει πρόσθετη διορατικότητα και υποστήριξη. Ωστόσο, ορισμένοι πελάτες μπορεί να το βρίσκουν αυτό άβολο και να τους ταιριάζει περισσότερο η αλληλεπίδραση ένας προς έναν. Ο επαγγελματίας θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τις γνώσεις και την εκπαίδευσή του για να αποφασίσει ποιο περιβάλλον ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες του πελάτη.

Όταν εφαρμόζεται το σύστημα Peer Buddy, ο ΜΗ ΝΕΕΤ θα πρέπει να επιλέξει 1 έως 3 συνομηλίκους, οι

οποίοι θα έχουν ενεργό ρόλο στη συνεδρία συμβουλευτικής.

1. Παρουσίαση

Ο σύμβουλος καλεί τον ΜΗ ΝΕΕΤ να παρουσιάσει το έργο σύμβολο που έχει δημιουργήσει. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, ο ΜΗ ΝΕΕΤ δεν πρέπει να διακόπτεται. Ο ΜΗ ΝΕΕΤ θα πρέπει να κάνει την παρουσίαση με τη σειρά που θα αποφασίσει και να του δοθεί όσος χρόνος χρειάζεται.

Θα πρέπει να ξεκινήσουν αναφέροντας τον τίτλο/θέμα της παρουσιάσής τους και στη συνέχεια να μιλήσουν για αυτό που έχουν εμφανίσει- ενθαρρύνονται να "περιγράψουν το σύμβολο και τις ιδιότητές του" για να καλλιεργήσουν την εξερεύνηση αντί να δώσουν μια ερμηνεία, επιτρέποντας στο υποσυνείδητο να είναι πιο εύκολα προσβάσιμο. Είναι σημαντικό ο ΜΗ ΝΕΕΤ να περάσει από όλο το Work Pad δηλώνοντας για ποιο σύμβολο μιλάει. (π.χ. "αυτό το χέρι συμβολίζει...").

Κατά τη διάρκεια αυτής της παρουσίασης, [ο Σύμβουλος/ο καθένας]¹⁸ πρέπει να ακούει προσεκτικά τι λέγεται. Ενώ ο πελάτης μιλάει, [Ο Σύμβουλος/Ολοι] παρατηρεί τις χειρονομίες, τη μίμηση, τη στάση του σώματος, την αναπνοή, το ύψος/τον τόνο της φωνής. Για παράδειγμα, Δείχνει ο ΜΗ ΝΕΕΤ συναισθήματα; Αγγίζει ο ΜΗ ΝΕΕΤ κάποιο σύμβολο; Και αν ναι, ποιο;

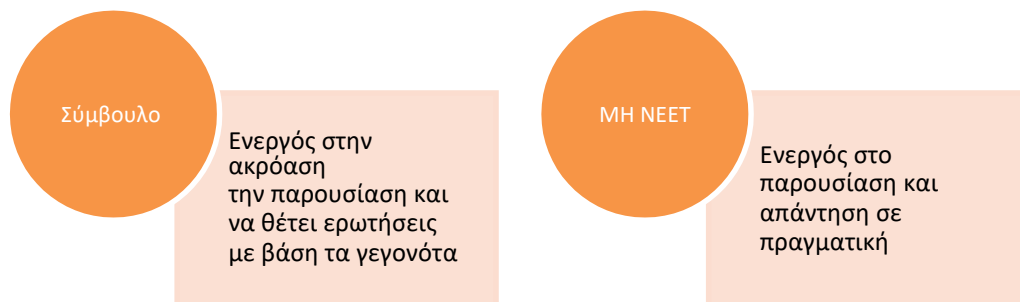
2. Πραγματικές ερωτήσεις

Το στάδιο των Πραγματικών Ερωτήσεων είναι το πρώτο σημείο αλληλεπίδρασης μεταξύ του ΜΗ ΝΕΕΤ και του Συμβούλου/Σύμβουλου. [Ο Σύμβουλος/Ο καθένας] κάνει πραγματολογικές ερωτήσεις που αναφέρονται στα σύμβολα, στο "τι είναι ορατό". Οι πραγματολογικές ερωτήσεις αφορούν την κατανόηση, έχουν σκοπό να πάρουν διευκρινίσεις σχετικά με τη σύνθεση στο Τετράδιο Εργασίας που έχει παρουσιαστεί στη συνέχεια και να ανακαλέσουν πληροφορίες που έχουν ήδη δοθεί (συνήθως ξεκινούν με το "Μπορείτε να επαναλάβετε...") Οι ερωτήσεις αυτές δεν πρέπει να περιέχουν καμία απολύτως ερμηνεία: δεν πρέπει να τίθενται ερωτήσεις "γιατί" ή "πώς έγινε". Η ΜΗ ΝΕΕΤ δίνει απαντήσεις στις πραγματικές ερωτήσεις.

Στις συνεδρίες ομότιμων, σε αυτό το σημείο, ο ρόλος των συμβούλων μπορεί να είναι δύσκολος, καθώς μπορεί να χρειαστεί να παρέμβουν, διακόπτοντας τους ομότιμους όταν κάνουν μη πραγματικές ερωτήσεις και εξηγώντας ότι δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για ερμηνείες. Είναι σημαντικό να ενεργείτε σε αυτές τις περιπτώσεις με ευγένεια προς τους συνομηλίκους και να παραμένετε επικεντρωμένοι στον πελάτη.

¹⁸ Στις επόμενες σελίδες θα προχωρήσουμε στην περιγραφή των διαφόρων βημάτων της συνεδρίας Συμβουλευτικής. Δεδομένης της δυνατότητας να προχωρήσουμε με ατομικές συνεδρίες ή συνεδρίες ομότιμων, θα αναφέρουμε σε

παρένθεση τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν από τον Σύμβουλο ή τους ομότιμους φίλους αντίστοιχα.



Σχήμα 9 - Ρόλοι στην πραγματολογική ερώτηση (ατομικές συνεδρίες)

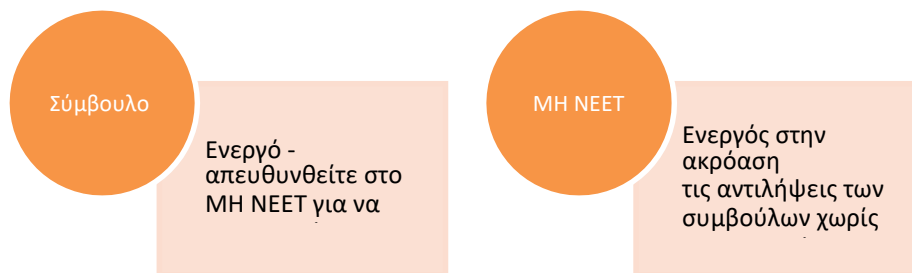


Σχήμα 10 - Ρόλοι στην ερώτηση γεγονότων (συνεδρίες ομότιμων)

3. Αντίληψη

Η αντίληψη σχετίζεται με το τι είδαμε και ακούσαμε κατά τη διάρκεια της παρουσίασης της σύνθεσής τους από τον MH NEET στο Work Pad. Σε αυτό το στάδιο, [Ο Σύμβουλος/Ο καθένας] απευθύνεται απευθείας στον πελάτη περιγράφοντας όλα όσα αντιλήφθηκε και παρατήρησε κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Η εστίαση είναι τώρα στην περιγραφή μόνο των χειρονομιών, της μίμησης, του τόνου/της χροιάς της φωνής. Εάν ανιχνευθούν συναισθήματα, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσουν πώς έγιναν αντιληπτά. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για την έκφραση των αντιλήψεων: "Παρατήρησα ότι η φωνή σας έτρεμε και μιλούσατε πιο γρήγορα όταν μιλούσατε για το σχολείο.", "Αγγίξατε όλα τα σύμβολα, εκτός από το κουτάλι", "Χρησιμοποιήσατε τη λέξη "βάρος/βάρος" τέσσερις φορές κατά τη διάρκεια της παρουσίασής σας".

Δεν θα πρέπει να υπάρχουν ερμηνείες. Για παράδειγμα, το "Ήσουν χαρούμενος όταν μιλούσες για την οικογένειά σου" θα πρέπει να αντικατασταθεί από το "Χαμογελούσες όταν μιλούσες για την οικογένειά σου". "



Σχήμα 11 - Ρόλοι στην αντίληψη (ατομικές συνεδρίες)



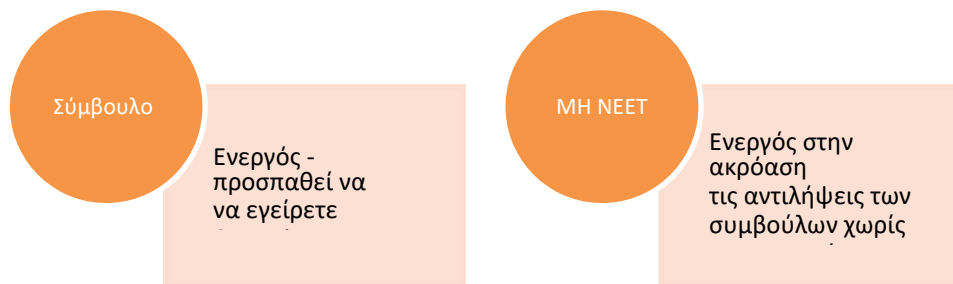
Σχήμα 12 - Ρόλοι στην αντίληψη (συνεδρίες ομότιμων)

4. Ερμηνεία/προτάσεις

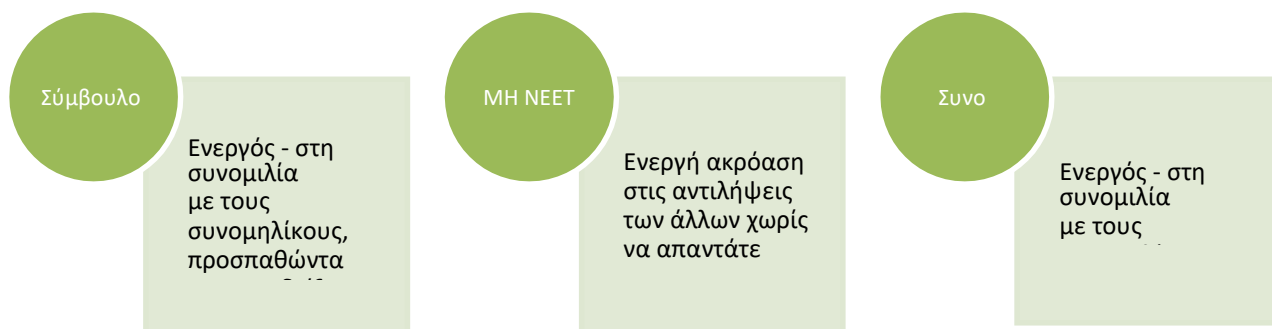
Η φάση της Ερμηνείας είναι μια σημαντική στιγμή στην αξιολόγηση της Βασικής Εκκαθάρισης. Η φάση αυτή ξεκινά εξηγώντας στον πελάτη ότι θα ακούσει τον [Ο Σύμβουλος/Όλοι] να μιλάει γι' αυτόν σαν να έχει φύγει από το δωμάτιο. Η ιδέα είναι να σχολιάσουν, να θέσουν υποθέσεις και να ερμηνεύσουν τι έχει ειπωθεί και πώς έχει ειπωθεί. Αυτή είναι μια ισχυρή ευκαιρία να εισαχθούν νέες προοπτικές για το θέμα στο MH NET.

Οι συνάδελφοι θα πρέπει να απευθύνονται ο ένας στον άλλο και να μιλούν μεταξύ τους σαν να μην υπήρχε ο MH NEET. Ο σύμβουλος και οι ομότιμοι συνομιλούν για την ερμηνεία που δίνουν στην παρουσίαση του MH NEET, για τις απαντήσεις σε πραγματικές ερωτήσεις και για τη στάση του πελάτη μέχρι εκείνο το σημείο. Στις ατομικές συνεδρίες, ο σύμβουλος σκέφτεται φωναχτά σαν να μοιράζεται την ερμηνεία του με ένα άλλο άτομο. Θα σκέφτεται δυνατά, θέτοντας ερωτήσεις όπως "Ποιο είναι το πρόβλημα;", "Τι θα έπρεπε να είναι διαφορετικό;", "Τι θα ήθελε να λύσει/καταλάβει/κάνει;", "Πού θα μπορούσαν να υπάρχουν δυσκολίες;", "Πού όχι;", "Ποιους πόρους έχουν στη διάθεσή τους;", "Παρατήρησα...".

Σε κάθε περίπτωση - με ή χωρίς συνομηλίκους - σε αυτή τη φάση **δεν υπάρχει ΚΑΜΙΑ επαφή και αλληλεπίδραση με τον MH NEET. Πρέπει να ακούν αλλά να μην ανταποκρίνονται σε όσα λέγονται.**



Σχήμα 13 - Ρόλοι στη διερμηνεία (ατομικές συνεδρίες)



Σχήμα 14 - Ρόλοι στη διερμηνεία (συνεδρίες ομότιμων)

5. Συμφωνία σχετικά με τις δράσεις

Όταν [Ο Σύμβουλος/Ο καθένας] έχει ολοκληρώσει τη "φωναχτή σκέψη", ο MH NEET έχει τελικά τη δυνατότητα να δώσει **ανατροφοδότηση** και να εκφράσει τις σκέψεις του σχετικά με τις σκέψεις της ομάδας. Ο σύμβουλος μπορεί να απευθυνθεί στον πελάτη, ζητώντας την ανατροφοδότησή του με αυτού του είδους τη φράση: "Σχετικά με όλα όσα έχετε ακούσει μέχρι στιγμής:

- Τι γνωρίζατε ήδη;
- Τι ήταν καινούργιο;
- Τι είναι αλήθεια; Τι δεν είναι;
- Τι σας άρεσε να ακούτε;
- Τι δεν σας άρεσε να ακούτε;
- Τι αισθανθήκατε;
- Τι είναι ιδιαίτερα σημαντικό από τα πράγματα που ειπώθηκαν;
- Τι ήταν χρήσιμο;
- Τι σας άρεσε ή δεν σας άρεσε;
- Πού είναι οι ανασφάλειες; Υπάρχουν αμφιβολίες;

Αφού δώσετε ανατροφοδότηση, είναι δυνατόν να καλέσετε τη MH NEET να εντοπίσει **πιθανές αλλαγές** και να επαναδιατυπώσει κάτι στη σύνθεσή της. Το ζητούμενο είναι να κατανοηθεί αν η αφετηρία τους παραμένει η ίδια ή αν, μετά από όλα τα στάδια, έχει υπάρξει κάποια αλλαγή. Μπορεί επίσης να προταθεί στον πελάτη να αλλάξει τις

προοπτική μετακινούμενος σε άλλο σημείο του δωματίου. Μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε μια άλλη άποψη για τα σύμβολα που χρησιμοποίησαν και τη σύνθεση που έφτιαξαν. Ο σύμβουλος μπορεί να χρησιμοποιήσει ερωτήσεις όπως:

- Σε αυτό το στάδιο, εξακολουθείτε να θεωρείτε ότι (αρχικό θέμα) παραμένει το ίδιο;
- Θα θέλατε να αλλάξετε κάτι στη σύνθεση των συμβόλων σας;

Αυτές οι ενέργειες οδηγούν σε συζήτηση σχετικά με την υποστήριξη που απαιτείται και τα περαιτέρω βήματα για να επιτύχει ο ΜΗ ΝΕΕΤ το στόχο του.

Σχέδιο δράσης πλήρωσης

Με βάση τις προηγούμενες διαδικασίες, ο σύμβουλος διευκολύνει τον πελάτη να καταλήξει σε ένα ρεαλιστικό, βραχυπρόθεσμο και αυτοδημιούργητο σχέδιο δράσης (βλ. 10. Σχέδιο δράσης - Φύλλο εργασίας στα [Παραρτήματα](#)). Ένα συμφωνημένο σχέδιο δράσης θα βοηθήσει τους ΜΗ ΝΕΕΤs να μεταφέρουν την επιλογή εκπαίδευσης/απασχόλησης που προκύπτει από τη συμβουλευτική στην πραγματική ζωή.

Η πιθανή υποστήριξη, τα επόμενα βήματα και το χρονοδιάγραμμα για την επίτευξη των σημείων δράσης αποτελούν συνήθως το κύριο περιεχόμενο του σχεδίου. Τα σημεία δράσης μπορεί να είναι πολύ μικρά πράγματα, τα οποία οδηγούν στη μεγαλύτερη αλλαγή.

Οι ερωτήσεις για τη διευκόλυνση του προβληματισμού του ΜΗ ΝΕΕΤ σχετικά με αυτό το έργο μπορεί να είναι οι εξής:

- Έχετε κάποια ιδέα για ένα σχέδιο για αυτό;
- Ποιο πιστεύετε ότι θα μπορούσε να είναι το επόμενο βήμα;
- Υπάρχει κάποιος που μπορεί να σας βοηθήσει να το λύσετε αυτό;

Ο ρόλος του συμβούλου εδώ είναι να διευκολύνει τη διαδικασία και όχι να αποφασίζει για τον ΜΗ ΝΕΕΤ. Το σχέδιο δράσης πρέπει να είναι συγκεκριμένο, σαφές και αντικειμενικό. Μαζί, ο ΜΗ ΝΕΕΤ και ο σύμβουλος μπορούν να εξετάσουν ποια είναι τα δυνατά σημεία ή τα εμπόδια που παρουσιάζει κάθε τομέας σε σχέση με τον στόχο τους και να δημιουργήσουν ένα πλήρες σχέδιο δράσης με βάση αυτό. Το σχέδιο δράσης επιτρέπει στον ΜΗ ΝΕΕΤ και στον επαγγελματία να προσδιορίσουν σωστά το επίπεδο παρέμβασης που απαιτείται μετά την αξιολόγηση της Βασικής Εκκαθάρισης. **Συνιστάται να διασφαλιστεί η παρακολούθηση στο πλαίσιο του συστήματος υποστήριξης του ΜΗ ΝΕΕΤ.**

Ένας καλός τρόπος για να οριστικοποιήσετε μια συμφωνία σχετικά με τη δράση είναι να πείτε στον πελάτη: **"Είναι πάντα δική σας επιλογή. Είσαι ικανοποιημένος με την επιλογή σου;"** Στο τέλος, ο πελάτης θα πρέπει να έχει δεσμευτεί για τις συμφωνημένες ενέργειες. Θα πρέπει να κληθεί να βγάλει μια φωτογραφία του Τετραδίου Εργασίας που συμπλήρωσε- αυτό γίνεται για να διασφαλιστεί ότι θα θυμάται τη συνεδρία και τη δέσμευσή του στο καθορισμένο σχέδιο δράσης.

Μελέτη περίπτωσης

- Όνομα του πελάτη: (Το όνομα άλλαξε)
- Βασικά στοιχεία του πελάτη: 15χρονος, διαγνώστηκε με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή πριν από 1 έτος, γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, ζει με τους γονείς του, ατομικό περιβάλλον

Σημείο εκκίνησης: Καθορισμός στόχων. Ο στόχος της Sabrina είναι να εργαστεί σε κάτι όπου η τέχνη είναι το επίκεντρο. Θα ήθελε να εργαστεί ως καθηγήτρια τέχνης.



Σχήμα 15 - Βασική εκκαθάριση - Μελέτη περίπτωσης: Sabrina

Συνεδρία συμβουλευτικής

- 1 **Παρουσίαση:** Η Σαμπρίνα τοποθέτησε ένα μολύβι και ένα σωληνάριο τέμπερας στον κύκλο που αντιπροσωπεύει τον στόχο της. Μίλησε για τις ζωγραφιές που κάνει και μίλησε για το βάψιμο τοίχων με τον μπαμπά του (επαγγελματίας ζωγράφος). Της επέτρεψε να φτιάξει μια τοιχογραφία στο δωμάτιό της, αλλά τώρα είναι καλυμμένη με άλλες ζωγραφιές επειδή αισθάνεται άβολα όταν την κοιτάζει. Μιλάει για τις εναλλαγές της διάθεσής της ("βάλω ένα φίδι γιατί ποτέ δεν ξέρω ποτέ και πώς αλλάζει η διάθεσή μου") και τις επίμονες αρνητικές σκέψεις για την εμφάνισή της και τις σχολικές της ικανότητες ("νιώθω ηλίθια, άσχημη και χαζή"). Απέτυχε στο σχολείο και η οικογένειά της βρισκόταν στη διαδικασία αναζήτησης νέου σχολείου. Δυσκολευόταν να συνεννοηθεί με τους συμμαθητές της και οι περισσότεροι καθηγητές δεν την υποστήριζαν, θεωρώντας την χαμένη υπόθεση. Έκανε μια πρακτική

άσκηση σε ένα τυπογραφείο, κάνοντας κάποια γραφιστική, κυρίως διορθώσεις. Η Σαμπρίνα εξέφρασε μια ασταθή σύνδεση (λεπτός πάγος - βλ. Βασική

Clearing - 5 βήματα, Βήμα III) με την εργασιακή της εμπειρία και την εκπαίδευσή της- αλλά αισθάνεται σταθερή (στέρεο έδαφος) στην υποστήριξη που λαμβάνει από την οικογένεια και τον θεραπευτή της ("Αισθάνομαι τυχερή γιατί τα πάμε καλά, έχουμε ένα σπίτι, οι γονείς μου μπορούν να πληρώνουν για τα πράγματά μου και τους γιατρούς. Τα άλλα παιδιά στο Κέντρο Ημέρας δεν είναι τόσο τυχερά."). Εξέφρασε την επιθυμία να ολοκληρώσει τις σπουδές της σε σχολή Καλών Τεχνών, αλλά δεν ήταν σίγουρη ότι θα τα κατάφερνε. Η επίτευξη καλών βαθμών είναι δύσκολη, ιδίως στη Λογοτεχνία και τα Μαθηματικά. Εξέφρασε επίσης το άγχος ότι δεν θα μπορέσει να ενταχθεί σε ένα νέο σχολείο ("Θα είναι πολύ δύσκολο- στο νέο σχολείο θα είμαι το νέο κορίτσι και όλοι θα είναι νεότεροι και εξυπνότεροι από εμένα").

2 Πραγματικές ερωτήσεις: Ναι

- 3 **Αντίληψη:** Sabrina κάθισε σε μια καμπύλη θέση στο πάτωμα, σκυμμένη πάνω από το Work Pad. Στην αρχή δεν κοίταξε απευθείας τον σύμβουλο κατά τη διάρκεια της παρουσίασης και φαινόταν εξαιρετικά νευρική- χαλάρωσε λίγο όταν άρχισε να αγγίζει τα σύμβολα. Κατά την επιλογή των συμβόλων δυσκολευόταν να συγκεντρωθεί, κρατώντας πίσω το άγγιγμα του σωλήνα τέμπερας. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασής της έκλαψε αρκετές φορές και εξέφρασε λεκτικά συναισθήματα θλίψης, ενοχής και χαμηλής αυτοαντίληψης. Άγγιξε το σωληνάριο τέμπερας και το μολύβι όταν μίλησε για το στόχο της να εργαστεί ως δασκάλα τέχνης και το ενδιαφέρον της για τις τεχνικές ζωγραφικής. Έδειχνε και άγγιζε τα άλλα σύμβολα όταν μιλούσε για τα θέματα, ειδικά εκείνα στην περιοχή της υποστήριξης. Έβαλε τα χέρια της στις τσέπες του σακακιού της όταν μιλούσε για το σχολείο και τους συμμαθητές της. Χαμογέλασε όταν μιλούσε για τη βοήθεια του μπαμπά της και της οικογένειάς της.
- 4 **Ερμηνεία/προτάσεις:** Παρατηρήθηκε πώς οι επίμονες αρνητικές σκέψεις εμπόδισαν τη Σαμπρίνα να δει το νέο σχολείο ως μια ευκαιρία να κάνει μια νέα αρχή και να βρει νέους φίλους και να τα πάει καλύτερα με τους καθηγητές και είναι σημαντικό να εξετάζουμε όλα τα υπέρ και τα κατά. Επειδή έχει έναν θείο που είναι καθηγητής λυκείου, της προτάθηκε να ζητήσει από τον θείο της να τη βοηθήσει να επανεξετάσει το πρόγραμμα σπουδών του περασμένου έτους πριν επιστρέψει στο σχολείο. Προκειμένου να βελτιώσει τις καλλιτεχνικές της δεξιότητες, θα μπορούσε να συμμετάσχει σε μια δωρεάν λέσχη Sketchcrawl (Σημείωση: Το Sketchcrawl είναι μια εκδήλωση όπου μια ομάδα καλλιτεχνών όλων των ικανοτήτων συγκεντρώνονται και κάνουν μια μέρα σκίτσα σε μια πόλη).
- 5 **Συμφωνία & σχέδιο δράσης:** Η Σαμπρίνα είπε ότι θα ζητήσει από τον θείο της να τη βοηθήσει. Η Σαμπρίνα συμφώνησε να κανονίσει χρόνο για να το συζητήσει μαζί του. Η Σαμπρίνα δήλωσε ότι θα αναζητήσει πληροφορίες για τη λέσχη Sketchcrawl στο Facebook, προκειμένου να λάβει άδεια από τους γονείς της για να συμμετάσχει σε ορισμένες δραστηριότητες ή να βρει κάποιον να τη συνοδεύσει. Όσον αφορά το σχολείο, η Sabrina συμφώνησε να εξετάσει τις επιλογές των γονέων της και συμφώνησε να εξετάσει τα υπέρ/κατά πριν λάβει την τελική απόφαση.

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ της Sabrina

ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ: ΣΑΜΠΡΙΝΑ, 15 ετών

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ: να γίνω καθηγητής τέχνης

ΠΕΡΙ ΟΧΕΣ	ΑΝΤΟΧΗ/ΦΡΑΓΜΟΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ)	Δυνατά σημεία: Καλή σχέση με τον πατέρα της, συμπαθεί τους ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ της και πηγαίνει ΤΑΚΤΙΚΑ στις συνεδρίες της, ΕΙΧΕ ήδη μια πρακτική άσκηση που της παρείχε το σχολείο ΕΜΠΟΔΙΑ: αρνητικές σκέψεις, άγχος, έλλειψη αυτοεκτίμησης, αποτυχία στους βαθμούς, λίγη υποστήριξη από τους καθηγητές στο παρελθόν, δυσκολίες να τα πάει καλά με τους συμμαθητές της. Η οικογένειά της θέλει να επιλέξει νέο σχολείο
ΧΟΜΠΙ, ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ Ή ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	
ΖΩΝΤΑΣ	
ΥΓΕΙΑ	
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	
ΤΙ ΑΛΛΟ;	

ΣΗΜΕΙΑ ΔΡΑΣΗΣ

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΤΕ ΘΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ;
ΔΡΑΣΗ 1	Ρωτήστε τον θείο για ιδιαίτερα μαθήματα το επόμενο Σάββατο	25 Μαρτίου
ΔΡΑΣΗ 2	Αναζητήστε πληροφορίες σχετικά με τη λέσχη Sketchcrawl	29 Μαρτίου
ΔΡΑΣΗ 3	Επισκεφθείτε το νέο σχολείο	31 Μαρτίου
ΔΡΑΣΗ 4	Κάντε ΜΙΑ λίστα με τα υπέρ/κατά της επιστροφής στο σχολείο	10 Απριλίου
ΔΡΑΣΗ 5	Επόμενο Συμβουλευτική καριέρας	11 Απριλίου, 4.15 μ.μ.

Σχήμα 16 - Μελέτη περίπτωσης: Σαμπρίνα

2.4.3 ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Μέρος των δραστηριοτήτων της εν λόγω Ενότητας επικεντρώνεται επίσης στην οικοδόμηση ομάδων, ώστε η ομάδα των ΜΗ ΝΕΕΤΣ να μάθει να εκτιμά τα πλεονεκτήματα της συναναστροφής με συνομηλίκους και της δημιουργίας ενός δικτύου υποστήριξης μεταξύ τους. Θα χρησιμοποιήσουμε συστηματικά αυτόν τον πόρο και θα ενδυναμώσουμε τους συμμετέχοντες να βοηθούν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, προκειμένου να βελτιώσουν τις ικανότητές τους στην ομαδική εργασία.

Τέτοιου είδους δραστηριότητες θα καταστήσουν σαφή τα διαφορετικά στυλ εργασίας και τα δυνατά τους σημεία και τα πράγματα που πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες. Συμβάλλουν επίσης στη δύναμή τους ως ομάδα, αλλά θα βελτιώσουν και τις δεξιότητες ζωής που χρειάζονται στη μετέπειτα φοιτητική και επαγγελματική ζωή.

Αυτού του είδους η δραστηριότητα είναι απαραίτητη για τη δημιουργία μιας αποτελεσματικής ομάδας υποστήριξης. Το σύστημα Peer Buddy δεν είναι υποχρεωτικό στο WORK4PSY, αλλά πρέπει να υπογραμμιστεί ότι από την εμπειρία προηγούμενων έργων, η άμεση προσέγγιση με τη χρήση ενός δικτύου ομοτίμων αυξάνει την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα της διαδικασίας καθοδήγησης. Η ιδιότητα του peer buddy βοηθά επίσης έναν συμμετέχοντα να αναπτύξει περαιτέρω κοινωνικές και ηγετικές ικανότητες.

2.4.4 ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ & ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

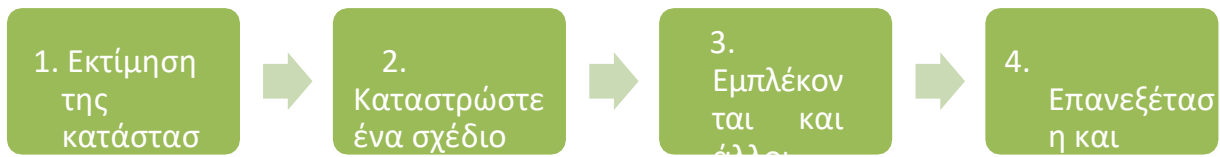
Συχνά η ψυχική ασθένεια δεν είναι το μόνο πράγμα που συμβαίνει στη ζωή ενός ατόμου ΜΗ. Μπορεί να υπάρχουν και άλλες καταστάσεις που περιπλέκουν περαιτέρω τις δυσκολίες που δημιουργεί η ψυχική ασθένεια και αποτελούν κρίση, εμποδίζοντας ενδεχομένως τη διαδικασία επανένταξης στην εκπαίδευση ή την απασχόληση.

Η κρίση μπορεί να οριστεί ως *"μια στιγμή έντονης δυσκολίας ή κινδύνου ή όταν πρέπει να ληφθεί μια δύσκολη απόφαση"*.

Πολλά πράγματα μπορούν να οδηγήσουν σε μια κρίση- μερικά παραδείγματα καταστάσεων που μπορούν να οδηγήσουν ή να συμβάλουν σε μια κρίση περιλαμβάνουν:

- Περιβαλλοντικοί στρεσογόνοι παράγοντες, όπως μη ασφαλείς συνθήκες διαβίωσης, απώλειες λόγω θανάτου ή μετεγκατάστασης, έκθεση σε ενδοοικογενειακή βία, κακοποίηση, οικονομική ανάγκη
- Συγκρούσεις ή διαφωνίες
- Σχολικοί ή εργασιακοί στρεσογόνοι παράγοντες
- Άλλοι στρεσογόνοι παράγοντες: ατύχημα ή τραυματισμός

Κατά τη διάρκεια της επανένταξης στην εκπαίδευση ή την απασχόληση, είναι σημαντικό να υποστηριχθούν οι ΜΗ ΝΕΕΤΣ στη δημιουργία και εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης των σκαμπανεβασμάτων και των καταστάσεων και να βοηθηθούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.



Σχήμα 17 - Βήματα στη διαχείριση κρίσεων

3 ΕΠΙΔΙΩΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1 Γνωστική - γνώση των γεγονότων

Ο αναγνώστης θα:

- C.1.** Αποκτήστε πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία SymfoS και τη διαδικασία συμβουλευτικής SymfoS,
- C.2.** Να είστε εφοδιασμένοι με τις απαραίτητες πληροφορίες για την εκτέλεση της τεχνικής Basic Clearing για την αξιολόγηση των πόρων και των ικανοτήτων,
- C.3.** Οραματιστείτε πώς μπορεί να εφαρμοστεί η συμβουλευτική διαδικασία στην εργασία συμβόλων,
- C.4.** Εξετάστε την ποικιλομορφία και τους διαφορετικούς

τύπους μάθησης. Ο ΜΗ NEET θα:

- C.5.** Να είναι σε θέση να εντοπίζουν τις δεξιότητες και τα δυνατά τους σημεία καθώς και τις αδυναμίες τους,
- C.6.** Γνωρίζετε τα συστατικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης,
- C.7.** Να γνωρίζουν τους τύπους νοημοσύνης τους σύμφωνα με τη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner.
- C.8.** Να είναι σε θέση να εντοπίζετε την αντιπαραγωγική σκέψη,
- C.9.** Να είναι σε θέση να εντοπίζετε άτομα και δίκτυα υποστήριξης.

3.2 Πραγματιστική - εφαρμοσμένη γνώση

Ο αναγνώστης θα:

- P.1.** Έχετε μια καθοδηγούμενη εμπειρία μέσω της εφαρμογής μιας συνεδρίας εργασίας συμβόλων,
- P.2.** Εφαρμόστε το έργο σύμβολο στο εργαλείο αξιολόγησης Basic Clearing,
- P.3.** Να είναι σε θέση να παρέχουν ευκαιρίες για εξερεύνηση, πειραματισμό και αποτυχία,
- P.4.** Να είναι σε θέση να ενεργοποιήσετε τους εσωτερικούς πόρους ενός ατόμου μέσω της συμβουλευτικής,
- P.5.** Να είναι σε θέση να ενισχύσει την αυτογνωσία ενός ατόμου,
- P.6.** Να είναι σε θέση να πιάνετε, να ελέγχετε και να ελέγχετε την αντιπαραγωγική σκέψη,
- P.7.** Να είναι σε θέση να καθορίζουν προσωπικές

στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων. Ο ΜΗ NEET θα:

- P.8.** Να είναι σε θέση να λάβουν μια εκπαιδευτική/επαγγελματική απόφαση κατάλληλη για την τρέχουσα κατάστασή τους,
- P.9.** Να είναι σε θέση να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους,
- P.10.** Να είναι σε θέση να δημιουργούν και να εφαρμόζουν προσωπικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων,
- P.11.** Παροχή υποστήριξης σε δύσκολες ή δυσχερείς καταστάσεις,
- P.12.** Να αυξήσουν τις ικανότητες κριτικής σκέψης τους.

3.3 Συναισθηματικές στάσεις και αξίες

Ο αναγνώστης :

- A.1.** Να είναι σε θέση να παρέχει και να διατηρεί έναν ασφαλή χώρο μέσα στον οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να διερευνήσουν θέματα, ελπίδες και στόχους, δημιουργώντας έτσι ένα υγιές συναισθηματικό περιβάλλον,
- A.2.** Να είναι σε θέση να αναστέλλουν τις κρίσεις και τις υποθέσεις τους σχετικά με το τι είναι δυνατό και τι δεν είναι δυνατό για τον ΜΗ ΝΕΕΤ με βάση πληροφορίες του παρελθόντος ή τα δικά τους πρότυπα, αξίες και πεποιθήσεις,
- A.3.** Να είστε σε θέση να δημιουργήσετε ένα ελπιδοφόρο

όραμα για μελλοντική απασχόληση. Ο ΜΗ ΝΕΕΤ θα:

- A.4.** αναπτύξει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και των ικανοτήτων του,
- A.5.** έχουν τη δυνατότητα να αποφασίζουν για το περιεχόμενο των εργασιών που διεξάγονται από κοινού με τους συμβούλους και τους συνομηλίκους τους,
- A.6.** αναλάβουν την ευθύνη των πράξεών τους.

3.4 Κοινωνικές ικανότητες στην αλληλεπίδραση με τους άλλους

Ο αναγνώστης θα:

- S.1.** Κατανοήσει τη σημασία της συμπεριφοράς με τρόπο αληθινό και διαφανή,
- S.2.** Κατανοήσει τη σημασία της χρήσης θετικής εμπνευσμένης

γλώσσας.

Ο ΜΗ ΝΕΕΤ:

- S.3.** Να είναι σε θέση να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του και τις επιπτώσεις τους,
- S.4.** Να είναι σε θέση να κατανοούν και να ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των άλλων,
- S.5.** Να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τα επιτεύγματα και τα δυνατά σημεία των ανθρώπων,
- S.6.** Να είστε σε θέση να δώσετε ανατροφοδότηση,
- S.7.** Να είναι σε θέση να αποδέχονται διαφορετικές απόψεις και να επιδεικνύουν σεβασμό προς όλους,
- S.8.** Ασκήσει ενεργητική ακρόαση.

4 ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ

4.1 Οργάνωση της ενότητας

A. Δημιουργία της ομάδας

Διάρκεια Θέμα

Όνομα άσκησης/μέθοδος

10 λεπτά	Καλώς ήρθατε στη συνεδρία 1 st	1_ Καλώς ήρθατε
20 λεπτά	Εισαγωγή των συμμετεχόντων	2_ Επιλέξτε ένα σύμβολο
30 λεπτά	Γνωριμία μεταξύ μας	3_ Γλώσσα φωτογραφιών
40 λεπτά	Γνωρίστε την ομάδα	4_ Cross the Stigma Line
50 λεπτά	Συνειδητοποίηση του αντίκτυπου της ΜΗ	5_ Flip Thinking
60 λεπτά	Να μάθουμε περισσότερα για την πραγματική τους κατάσταση και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον πώς να διαχειρίζονται καταστάσεις	6_ Προκλήσεις και ευκαιρίες ως ΜΗ NEET

20 λεπτά	Αναστοχασμός της ημέρας	7_My Σύμβολο στο τέλος του ημέρα
-----------------	-------------------------	----------------------------------

B. Επαγγελματικός προσανατολισμός της ομάδας

Διάρκεια	Θέμα	Όνομα άσκησης/μέθοδος
20 λεπτά	Καλώς ήρθατε στη συνεδρία 2	8_Έλεγχος
20 λεπτά	Προθέρμανση και ομαδική υποστήριξη	9_Ανθρώπινος κόμπος
30 λεπτά	Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μια σύντομη επισκόπηση για την εργασία με σύμβολα και πώς λειτουργεί	10_Εισαγωγή του SymfoS Μεθοδολογία
45 λεπτά	Συνεδρία SymfoS με έναν συμμετέχοντα ως πελάτη και άλλους ως παρατηρητές	11_Βασική εκκαθάριση (με Peer) Φιλαράκια)
45 λεπτά	Συνεδρία SymfoS με έναν συμμετέχοντα ως πελάτη και άλλους ως παρατηρητές	11_Βασική εκκαθάριση (με Peer) Φιλαράκια)
15 λεπτά	Αποτελέσματα της ημέρας - συμφωνίες - επόμενα βήματα	12_Αυτή η μέρα με λίγα λόγια

C. Στόχος Εστίαση της ομάδας

Διάρκεια	Θέμα	Όνομα άσκησης/μέθοδος
20 λεπτά	Καλώς ήρθατε στη συνεδρία 3 rd	8_Έλεγχος
20 λεπτά	Προθέρμανση και προετοιμασία για τις δραστηριότητες	13_"Μεγάλη εικόνα" Παζλ Πρόκληση
90 λεπτά	Ελέγξτε ο ένας τον άλλον Σχέδιο δράσης	14_Σχέδιο δράσης
20 λεπτά	Ομαδική υποστήριξη	15_Βάλτος αλιγάτορα
35 λεπτά	Με τη δημιουργία ενός συνθήματος από την ομάδα, έχουν κάτι να θυμούνται ή τι τους μεταφέρει κατά τη διάρκεια του έργου	16_WORK4PSY Σύνθημα της ομάδας

D. Οικοδόμηση αυτογνωσίας

Διάρκεια	Θέμα	Όνομα άσκησης/μέθοδος
20 λεπτά	Καλώς ήρθατε στη συνεδρία 4	8_Έλεγχος
15 λεπτά	Αναγνωρίζοντας το συναίσθημά μας	17_My feeling
15 λεπτά	Θεωρητική συμβολή στη συναισθηματική νοημοσύνη	Παρουσίαση
20 λεπτά	Έκφραση συναισθημάτων	18_Εκφράστε ένα συναίσθημα
20 λεπτά	Θεωρητική εισροή για την αυτοπεποίθηση και την αυτοευαισθητοποίηση	Παρουσίαση
15 λεπτά	Κατανόηση της αυτοπεποίθησής μας	19_Υψηλό και χαμηλό Self-Εμπιστοσύνη
30 λεπτά	Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης	20_Κολάζ αυτοπεποίθησης

20 λεπτά	Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης	21_Τι πιστεύετε για τον εαυτό σας;
20 λεπτά	Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης	22_Να αισθάνεσαι δυνατός και αυτοπεποίθηση
15 λεπτά	Αντιμετώπιση ατομικών διαφορών	23_Πολλαπλές νοημοσύνες Δοκιμή

5 λεπτά	Αναγνωρίστε κάθε άτομο στην ομάδα, εμβαθύνετε την αίσθηση της σύνδεσης	24_Σε βλέπω. Everyone Θέματα.
----------------	--	-------------------------------

E. Οικοδόμηση της αυτοδιαχείρισης

Διάρκεια	Θέμα	Όνομα άσκησης/μέθοδος
20 λεπτά	Καλώς ήρθατε στη συνεδρία 5	8_Έλεγχος
20 λεπτά	Θεωρητικό υπόβαθρο της αυτορρύθμισης	Παρουσίαση
25 λεπτά	Ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε επηρεάζει τα συναισθήματά μας	25_Χτίσιμο χαρακτήρων
20 λεπτά	Θεωρητικό υπόβαθρο για τη συναισθηματική πειρατεία	Παρουσίαση
40 λεπτά	Διατήρηση των επιβλαβών ή διασπαστικών συναισθημάτων υπό έλεγχο και σκέφτεται πριν ενεργήσει	26_Συναισθηματική πειρατεία
40 λεπτά	Προσδιορίστε τις ρουτίνες που βοηθούν τους ανθρώπους να διατηρούνται καλά	27_Πλάνο ευεξίας
15 λεπτά	Αποτελέσματα της ημέρας - συμφωνίες - επόμενα βήματα	12_Αυτή η μέρα με λίγα λόγια

F. Οικοδόμηση κοινωνικής ευαισθητοποίησης

Διάρκεια	Θέμα	Όνομα άσκησης/μέθοδος
20 λεπτά	Καλώς ήρθατε στη συνεδρία 6	8_Έλεγχος
20 λεπτά	Θεωρητικό υπόβαθρο της ενσυναίσθησης	Παρουσίαση
50 λεπτά	Μη λεκτικοί τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων και οι ταυτοποίηση από άλλους	28_Παιχνίδι με κάρτες
20 λεπτά	Κατανόηση του άλλου και εκδήλωση της αλληλεγγύη σε διάφορες καταστάσεις	29_Για να κατανοήσουμε τον άλλον
30 λεπτά	Βοήθεια για την επίτευξη των στόχων μας	30_Δίκτυο υποστήριξης
10 λεπτά	Η σημασία και η κατανόηση των τρόπων Επικοινωνία	31_Origami
40 λεπτά	Να εκφράζετε άνετα τις ανάγκες σας και να ζητάτε βοήθεια	32_Do θετικά αιτήματα
15 λεπτά	Αποτελέσματα της ημέρας - συμφωνίες - επόμενα βήματα	12_Αυτή η μέρα με λίγα λόγια

G. Οικοδόμηση κοινωνικών δεξιοτήτων

Διάρκεια	Θέμα	Όνομα άσκησης/μέθοδος
20 λεπτά	Καλώς ήρθατε στη συνεδρία 7	8_Έλεγχος
15 λεπτά	Εμπειρία μιας κατάστασης σύγκρουσης και τρόποι αποφυγής τη σύγκρουση	33_Πρόεδροι
20 λεπτά	Να ανακαλύψετε τα βήματα για την αποτελεσματική	34_Βήμα προς βήμα

	επίλυση συγκρούσεων	
35 λεπτά	Κατανόηση των λόγων πίσω από τις συγκρούσεις	35_Οι ανάγκες μου σε σύγκρουση κατάσταση
30 λεπτά	Να καταστρώσετε ένα σχέδιο αντί να εμπλακείτε σε σύγκρουση	36_Beach Ball Pass
15 λεπτά	Αποτελέσματα της ημέρας - συμφωνίες - επόμενα βήματα	12_Αυτή η μέρα με λίγα λόγια

H. Επίλυση προβλημάτων

Διάρκεια	Θέμα	Όνομα άσκησης/μέθοδος
20 λεπτά	Καλώς ήρθατε στην τελευταία συνεδρίαση	8_Έλεγχος
40 λεπτά	Αξιολόγηση της καλύτερης λύσης	37_Βήματα επίλυσης προβλημάτων
50 λεπτά	Αλλάξτε ανακρίβειες και αντιπαραγωγικές σκέψεις	38_Αντιπαραγωγικό Σκέψη
50 λεπτά	Αλλάξτε ανακρίβειες και αντιπαραγωγικές σκέψεις	39_Catch it
50 λεπτά	Αλλάξτε ανακρίβειες και αντιπαραγωγικές σκέψεις	40_Ελέγξτε το
50 λεπτά	Αλλάξτε ανακρίβειες και αντιπαραγωγικές σκέψεις	41_Αλλάξτε το
30 λεπτά	Να αναγνωρίσει τις προκλήσεις της ενσωμάτωσης νέων δεξιοτήτες στην καθημερινή μας ζωή	42_Pins and Needles
15 λεπτά	Αποτελέσματα της ημέρας - συμφωνίες - επόμενα βήματα	12_Αυτή η μέρα με λίγα λόγια

4.2 Λεπτομερής περιγραφή των ενοτήτων κατάρτισης

Nr:	1
Όνομα άσκησης	Καλώς ήρθατε
Ειδικοί στόχοι	Καλώς ήρθατε στην εκπαίδευση Παροχή πληροφοριών σχετικά με τη δομή και το χρονοδιάγραμμα κατάρτισης
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: - Ένα σημάδι καλωσορίσματος - Ημερήσια διάταξη της συνόδου 1. Κανόνες ομάδων (βλ. Παραρτήματα)
Περιγραφή	Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες, Δώστε μια επισκόπηση της ημέρας, Παρέχετε οργανωτικές πληροφορίες εάν χρειάζεται, Ορίστε τους κανόνες της ομάδας. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προτείνουν νέους κανόνες, οι οποίοι πρέπει να συμφωνηθούν.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Αφήστε τους να νιώσουν άνετα

Nr:	2
Όνομα άσκησης	Επιλέξτε ένα σύμβολο
Ειδικοί στόχοι	Οι συμμετέχοντες κάνουν μια σύντομη εισαγωγή για τον εαυτό τους
Διάρκεια	20 λεπτά

Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: Σύμβολα
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή</u> : Βάλτε διάφορα είδη αντικειμένων/συμβόλων στη μέση του δωμάτιο στο πάτωμα.

	<u>Οδηγίες:</u> Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα αντικείμενο/σύμβολο και παρουσιάζονται με αυτό το σύμβολο και εξηγούν γιατί το επέλεξαν.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Αν σκοπεύετε να υιοθετήσετε τη μεθοδολογία SymfoS, χρησιμοποιήστε τα σύμβολα από το έργο συμβόλων. Αυτή η άσκηση χρησιμεύει για να έρθετε σε επαφή με την εργασία συμβόλων στο μεταγενέστερο μέρος της κατάρτισης, ταυτόχρονα χρησιμεύει ως παγοθραυστικό, καθώς μπορούν να μιλήσουν μέσω του μέσου του συμβόλου και μπορούν να μιλήσουν για αυτό που τους θέλουν να μας παρουσιάσουν.

Nr:	3
Όνομα άσκησης	Γλώσσα φωτογραφιών
Ειδικοί στόχοι	Οι συμμετέχοντες κάνουν μια σύντομη παρουσίαση του εαυτού τους. Να διεγείρει την προσοχή όλων των μελών της ομάδας. Διευκόλυνση της ανταλλαγής εσωτερικών απόψεων.
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικά: κομμάτια από περιοδικά και άλλα υλικά: σελ εικόνων με διαφορετικές σκηνές. εφημερίδες, κάρτες Dixit
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να έρθει κοντά στις διάσπαρτες φωτογραφίες, να τις εξετάσει καλά και ο καθένας να επιλέξει ΜΙΑ φωτογραφία με την οποία να συνδέει την κατάστασή του (πώς αισθάνεται, τι είναι, τι μπορεί να πει για τον εαυτό του). Πείτε στους συμμετέχοντες να πάρουν τη φωτογραφία που τους "μιλάει" περισσότερο. <u>Οδηγίες:</u> Κάθε συμμετέχων επιλέγει μια φωτογραφία και κάθεται μέσα στον κύκλο. Διαδοχικά ή κατ' επιλογή ο καθένας παρουσιάζει γιατί επέλεξε τη συγκεκριμένη φωτογραφία. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τι βλέπουν στην εικόνα που είναι παρόμοιο ή διαφορετικό από αυτό που είδε το άτομο που την επέλεξε. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Συνοψίστε την επισήμανση των κοινών στοιχείων των συμμετεχόντων.
Μεθοδολογικές συμβουλές	- Ο/η εκπαιδευτής/τρια θα επιλέξει επίσης μια φωτογραφία και θα συμμετάσχει στην ομάδα ανταλλαγής, όπως κάνει κάθε άλλο μέλος της ομάδας. - Η επιλογή μιας φωτογραφίας από κάθε μέλος της ομάδας γίνεται χωρίς καμία συζήτηση, προκειμένου να επιτραπεί σε όλους τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να κάνουν τις επιλογές τους.

Nr:	4
------------	----------

Όνομα άσκησης

Διασχίστε τη γραμμή του στίγματος

Ειδικοί στόχοι	Να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να ευαισθητοποιηθούν για τις ομοιότητες που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες (μερικές φορές έχουν περισσότερα κοινά από ό,τι νομίζουν).
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια. Το δωμάτιο χωρίζεται σε δύο μέρη με μια γραμμή στο πάτωμα. Υλικό: μια κλωστή ή αυτοκόλλητη ταινία για να χωριστεί ο χώρος.
Περιγραφή	Εισαγωγή: Οι συμμετέχοντες παρατάσσονται κατά μήκος ενός τοίχου της αίθουσας. Ρωτήστε τους: "Θα ήθελα να σας προσκαλέσω να περάσετε τη γραμμή του στίγματος αν:". Κάθε φορά που οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στη διάθεση/δήλωση που προφέρεται, πρέπει να κάνουν ένα βήμα προς τη γραμμή. Οδηγίες: Μερικά παραδείγματα: 1. έχετε άγχος για αυτό το παιχνίδι 2. έχετε θετό γονέα 3. έχετε ένα κατοικίδιο ζώο που είναι πολύ σημαντικό για εσάς 4. τολμάς να είσαι ευάλωτος 5. μερικές φορές φοβάσαι 6. μερικές φορές αισθάνεστε ότι σας κρίνουν οι άλλοι 7. έχετε ποτέ κριθεί ή σας έχουν πειράξει 8. έχετε νιώσει ποτέ πίεση από τους φίλους σας ή από κάποιον ενήλικα να κάνετε κάτι που δεν ήθελε να κάνει 9. είστε καλός στο να λέτε "όχι" 10. είσαι καλός στο να ζητάς βοήθεια αν χρειάζεσαι ένα χέρι βοήθειας 11. σου αρέσει η σοκολάτα 12. σου αρέσει η βροχή 13. εύχεσαι η ζωή σου να ήταν καλύτερη 14. μερικές φορές αισθάνεσαι παραμελημένος 15. μερικές φορές αισθάνεσαι αρκετά μελαγχολικός 16. αισθάνεστε συχνά μόνοι, ακόμη και όταν υπάρχουν άνθρωποι γύρω σας 17. αν η κατάσταση στο σπίτι σας δεν ήταν ή δεν είναι πάντα καλή 18. αν αισθάνεστε τώρα πιο συνδεδεμένοι μεταξύ σας Απολογισμός και συζήτηση: Συζητήστε τι ένιωσαν οι συμμετέχοντες και τι έμαθαν. Πιθανές ερωτήσεις επεξεργασίας (προτείνονται, δεν είναι απαραίτητο να εξεταστούν όλες) • Τι είδους συναισθήματα είχατε καθώς συμμετείχατε; • Πώς αισθανθήκατε όταν ήσασταν πολύ λίγοι στη μία πλευρά του δωματίου; • Τι μάθατε μέσα από αυτή τη δραστηριότητα που μπορεί να κάνει το περιβάλλον μας πιο φιλόξενο;

Μεθοδολογικές συμβουλές

- Μπορείτε να προσαρμόσετε τη διάθεση/δηλώσεις στα χαρακτηριστικά ή την κατάσταση των συμμετεχόντων.
- Η δραστηριότητα μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται λίγο άβολα ή αμήχανα, οπότε δεν υπάρχει καμία πίεση να διασχίσουν την αίθουσα/γραμμή αν κάποιος δεν αισθάνεται άνετα να το κάνει. Κανείς δεν πρέπει να αισθάνεται πίεση να αποκαλύψει οτιδήποτε για τον εαυτό τους που δεν θέλουν.

	Όσοι επιθυμούν μπορούν να μοιραστούν την εμπειρία/απόψή τους.
--	---

Nr:	5
Όνομα άσκησης	Flip Thinking
Ειδικοί στόχοι	Να γνωρίζουν ότι η εμπειρία του προβλήματος της ΜΗ έχει και μαθησιακές πτυχές, παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθουν. Μέσω τέτοιων εμπειριών, είναι δυνατόν να αποκτηθούν δεξιότητες και ιδιότητες που διαφορετικά θα ήταν αδύνατο να αναπτυχθούν. Αυτές οι ιδιότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενσωμάτωση στην εκπαίδευση και τον κόσμο της εργασίας και να αυξήσουν την ευκαιρίες.
Διάρκεια	50 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: 2. Flip Thinking - Κατάλογος ικανοτήτων (βλ. Παραρτήματα) - ένα ανά συμμετέχων
Περιγραφή	<u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μια εμπειρία με το να είναι ευάλωτοι. Δεν έχει σημασία τι είδους εμπειρία θα μοιραστούν. Μπορεί να αφορά θέματα ψυχικής υγείας, προβλήματα εθισμού, απώλεια της εργασίας τους, μιας σχέσης ή ενός αγαπημένου τους προσώπου κ.λπ. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Η ομάδα συζητά για την κατάσταση προσπαθώντας να βρει ικανότητες, ιδιότητες ή/και δεξιότητες που αναπτύχθηκαν μέσα από τις εμπειρίες, χρησιμοποιώντας τον κατάλογο ικανοτήτων. --- Π.χ. (να θυμάστε ότι αυτό μπορεί να είναι και ένα λιγότερο σοβαρό πρόβλημα). "Για ενάμιση χρόνο, άκουγα πολλές φωνές στο κεφάλι μου. Αυτοί οι αόρατοι άνθρωποι σχολίαζαν πράγματα που έκανα. Μου ήταν πολύ δύσκολο να συγκεντρωθώ, να αγνοήσω τις φωνές. Προσπαθούσα να κάνω το αντίθετο από αυτό που έκανα για να μπερδέψω τις φωνές. Ήταν ο τρόπος μου να αντισταθώ, αλλά ξόδευα ώρες κάνοντας πράγματα που στην πραγματικότητα δεν ήθελα ή δεν χρειαζόταν να κάνω. Δοκίμασα να ακούω μουσική, να συνομιλώ στο τηλέφωνο με άλλους... ένα πράγμα που πραγματικά βοήθησε ήταν να σιγοτραγουδάω ένα τραγούδι. Ένιωθα φόβο να το πω στην οικογένειά μου και να πάω σε γιατρό, αλλά σε μια περίπτωση, ξέσπασα σε κλάματα μπροστά στην καθηγήτρια φυσικής αγωγής και μου υποσχέθηκε ότι θα με βοηθήσει. Κάνω ψυχοθεραπεία εδώ και σχεδόν ένα χρόνο και νομίζω ότι άκουσα φωνές μόνο λίγες φορές". Ιδιότητες/δεξιότητες/ικανότητες που η ομάδα προσδιόρισε ότι αποκτήθηκαν ως αποτέλεσμα αυτών των εμπειριών: • Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων • Αντιμέτωπιση της επιθετικότητας • Αντιμέτωπιση της πίεσης

	• Δημιουργικότητα • Δημιουργία/Εύρεση υποστήριξης
Μεθοδολογικές συμβουλές	▪ Δεν θα κοινοποιηθούν συμβουλές ή λύσεις για την κοινή εμπειρία. ▪ Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν ερωτήσεις για καλύτερη κατανόηση.

Nr:	6
Όνομα άσκησης	Προκλήσεις και ευκαιρίες ως άτομο ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Ειδικοί στόχοι	Να γνωρίζουν την κατάσταση που επικρατεί ως ΜΗ ΝΕΕΤ και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον πώς να διαχειρίζεστε καταστάσεις
Διάρκεια	60 λεπτά (διδασκαλία 5 - άσκηση 40 - παρουσίαση κάθε ομάδας 5)
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: - Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. - Χώρος για υποομάδες που εργάζονται Υλικό: - Συμβούλιο - Χαρτί Flipchart - Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 3 υποομάδες. Δώστε σε κάθε υποομάδα χαρτί flipchart. <u>Οδηγίες:</u> Κάθε υποομάδα θα πρέπει να απαντήσει σε μία από αυτές τις ερωτήσεις: - ποιες είναι οι προκλήσεις του να είσαι ΜΗ ΝΕΕΤ; - ποιες θα μπορούσαν να είναι οι πιθανές προκλήσεις κατά τη διάρκεια της κατάρτισης; - τι θα μπορούσε να βοηθήσει να ξεπεραστούν αυτές οι προκλήσεις; Κάθε ομάδα έχει περίπου 5 λεπτά για να παρουσιάσει τις απαντήσεις/τα αποτελέσματά της. <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> Κάθε υποομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματά της. Άλλες υποομάδες σχολιάζουν επικυρώνοντας τις απαντήσεις, παρέχοντας νέες πληροφορίες.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Παρουσιάστε τις τρεις ερωτήσεις στο προβλεπόμενο flipchart ή εμφανίστε τις σε ένα ώστε η δομή να είναι σαφής σε όλους.

Nr:	7
Όνομα άσκησης	Το Σύμβολό μου στο τέλος της ημέρας
Ειδικοί στόχοι	Αναστοχασμός της ημέρας και της επίδρασης στον εαυτό τους
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: Σύμβολα

Περιγραφή

Εισαγωγή: Τοποθετήστε διάφορα είδη αντικειμένων/συμβόλων στη μέση του δωματίου στο πάτωμα.

Οδηγίες: Αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα σύμβολο που αντιπροσωπεύει την κατάσταση του μυαλού τους στο τέλος της ημέρας. Κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα σύμβολο και κάθεται μέσα στον κύκλο.

	<u>Απολογισμός και συζήτηση</u>: Διαδοχικά ή κατ' επιλογήν όλοι απαντούν σε αυτές τις ερωτήσεις: • γιατί επέλεξαν αυτό το σύμβολο • τι άλλαξε κατά τη διάρκεια της ημέρας σε σχέση με το πρώτο τους σύμβολο • πώς τους άρεσε η μέρα
Μεθοδολογικές συμβουλές	▪ Ο/οι εκπαιδευτής/ες θα επιλέξει/ουν επίσης ένα σύμβολο και θα συμμετέχει/ουν στην ομάδα ανταλλαγές, όπως κάνει κάθε άλλο μέλος της ομάδας. ▪ Οι συμμετέχοντες μπορούν να ζητήσουν να κρατήσουν τα σύμβολα ως ανάμνηση της ημέρας. Κάντε το μόνο αν έχετε αρκετά εμπνευσμένα σύμβολα για να αντικαταστήσετε.

Nr:	8
Όνομα άσκησης	Έλεγχος
Ειδικοί στόχοι	Ανάκληση αναμνήσεων από την προηγούμενη συνεδρία- προθέρμανση
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • Ημερήσια διάταξη της συνόδου • 1. Κανόνες ομάδων (βλ. Παραρτήματα)
Περιγραφή	Διαδοχικά ή κατ' επιλογήν ο καθένας λέει πώς αισθάνεται σήμερα και τι συνέβη μεταξύ των ημερών κατάρτισης. Παρουσιάζει το πρόγραμμα εργασίας της ημέρας.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Ο/οι εκπαιδευτής/ες θα συμμετέχει/ουν επίσης στις ανταλλαγές της ομάδας, όπως κάθε άλλο μέλος της ομάδας.

Nr:	9
Όνομα άσκησης	Ανθρώπινος κόμπος
Ειδικοί στόχοι	Ομαδοποίηση Για την επίλυση του προβλήματος σε καθορισμένο χρόνο, η καλλιέργεια δεξιοτήτων όπως η επίλυση προβλημάτων και η διαχείριση χρόνου.
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες/μαξιλάρια για ενημέρωση.

Περιγραφή

Εισαγωγή: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο αντικρίζοντας ο ένας τον άλλον. Πείτε τους να σηκώσουν το δεξί τους χέρι στον αέρα και να πιάσουν το χέρι κάποιου από την άλλη πλευρά του κύκλου.

Κατεύθυνση: Ζητήστε από όλους να απλώσουν το αριστερό τους χέρι και να πιάσουν το χέρι κάποιου από τον κύκλο. Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να ξεμπερδέψουν, στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα, χωρίς να αφήσουν τα χέρια.

Απολογισμός και συζήτηση: Πιθανές ερωτήσεις επεξεργασίας (προτείνεται, δεν είναι απαραίτητο να τις εξετάσετε όλες):

- Τι σας προκάλεσε αυτή η πρωτοβουλία;

	• Πόσο καλά πιστεύετε ότι η ομάδα συνεργάστηκε; • Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά; • Αναδείχθηκε κάποιος ως "ηγέτης"; Πώς άλλαξαν οι ηγετικοί ρόλοι καθώς η δραστηριότητα εξελισσόταν; • Ποιες δεξιότητες ανέπτυξε αυτή η δραστηριότητα; Πώς θα μπορούσατε να μεταφέρετε αυτές τις δεξιότητες στο σχολείο και στη ζωή σας εκτός αυτής της δραστηριότητας;
Μεθοδολογικές συμβουλές	Εάν μετά από 10 λεπτά, μια ομάδα δυσκολεύεται, ο εκπαιδευτής (ή οι εκπαιδευτές) μπορεί να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να ξεσφίξουν και να ξανασφίξουν - πρέπει να συζητήσουν και να αποφασίσουν τι το unclasp-reclasp θα ήταν πολύ χρήσιμο.

Nr:	10
Όνομα άσκησης	Εισαγωγή της μεθοδολογίας SymfoS
Ειδικοί στόχοι	Οι συμμετέχοντες θα δώσουν μια σύντομη επισκόπηση για την εργασία με σύμβολα
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • Τα σύμβολα • Το μαξιλάρι εργασίας • 10. Σχέδιο δράσης - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα)
Περιγραφή	Εισαγωγή της μεθοδολογίας, πώς λειτουργεί και γιατί εργαζόμαστε με αυτή τη μέθοδο σε αυτό το έργο. Περιγράψτε λεπτομερώς: • ρόλοι των συμμετεχόντων και τα καθήκοντά τους • πώς λειτουργεί η υποστήριξη των ομότιμων φίλων • κανόνες για τους συμμετέχοντες σχετικά με το σεβασμό και την επικοινωνία
Μεθοδολογικές συμβουλές	Όταν χρησιμοποιείται, το σύστημα Peer Buddy System θα ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες ως ομάδα και θα εφαρμόσει μια υποστήριξη εντός της ομάδας που θα βοηθήσει όλους να περάσουν όλο το πρόγραμμα. Η μεθοδολογία SymfoS βοηθά επίσης πολύ, καθώς είναι ένα εργαλείο που ενισχύει την αυτο-υπευθυνότητα, τα κίνητρα και την ενεργοποίηση του πελάτη.

Nr:	11
Όνομα άσκησης	Βασική εκκαθάριση (με Peer Buddies)
Ειδικοί στόχοι	Παρέμβαση προσανατολισμού για 1 συμμετέχοντα με υποστήριξη από ομότιμους Να μάθει τον εκπαιδευτικό/επαγγελματικό του στόχο - να κάνει συμφωνίες για τα επόμενα βήματα να αναφέρει την προσπάθεια στον σύμβουλο ή να εκπληρώσει με τον σύμβουλο στο ατομικές συνεδρίες

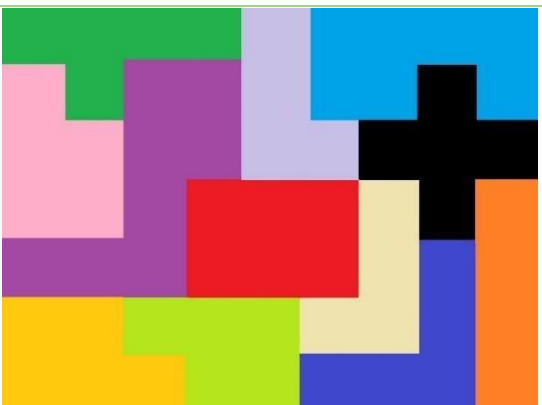
Διάρκεια	45 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Υλικό: Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, μαξιλάρια στο πάτωμα: • Τα σύμβολα

	- To Work Pad - για ένα άτομο να εργάζεται σε αυτό (2 Work Pads αν έχετε παράλληλες ομάδες) 10. Σχέδιο δράσης - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) 11. SymfoS - Υπενθύμιση για τα 5 βήματα - για τους συμμετέχοντες που ενεργούν ως peer buddies (βλ. Παραρτήματα)
Περιγραφή	Ανατρέξτε στις οδηγίες που δίνονται στην ενότητα 2.4.2 Εκπαίδευση και επαγγελματικός προσανατολισμός της παρούσας εκπαιδευτικής ενότητας. Ο/η Εκπαιδευτής/τρια θα κάνει τη συμβουλευτική με ένα άτομο, ενώ οι υπόλοιποι θα συμμετέχουν ως peer buddies. Ενώ ο/η συμμετέχων/ουσα προετοιμάζει το σενάριό του/της, ο/η εκπαιδευτής/τρια θα ελέγχει με τους άλλους συμμετέχοντες/ουσες τις καθήκοντα.
Μεθοδολογικές συμβουλές	- Απαιτείται η παράδοση του 10_Εισαγωγή στη μεθοδολογία SymfoS - Μπορείτε να χωρίσετε την ομάδα στα δύο όπως επιθυμούν και να κάνετε παρόμοιες συνεδρίες με κάθε μικρότερη ομάδα. Απαιτούνται 2 εκπαιδευτές/σύμβουλοι. - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βγάλουν φωτογραφία το συμπληρωμένο Work Pad τους. Τραβήξτε μια φωτογραφία και εκτυπώστε την για αυτούς ως υπενθύμιση. - Εάν δεν μπορείτε να καταγράψετε τη συνεδρία, ζητήστε από κάποιον να κρατήσει σημειώσεις σχετικά με το τι θα ειπωθεί, αυτό θα είναι σχετικό με την παραγωγή του σχεδίου δράσης.

Nr:	12
Όνομα άσκησης	Αυτή η μέρα με λίγα λόγια
Ειδικοί στόχοι	Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της ημέρας, υπενθύμιση σχετικά με τις συμφωνίες ενώπιον των την ομάδα, να διαβεβαιώσει την αμοιβαία υποστήριξη
Διάρκεια	15 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα.
Περιγραφή	Ζητείται από όλους να δώσουν ανατροφοδότηση για την ημέρα με 4 λέξεις και ανατροφοδότηση για την υποστήριξη της ομάδας σε μία πρόταση.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Ο/οι εκπαιδευτής/ες θα συμμετέχει/ουν επίσης στις ανταλλαγές της ομάδας, όπως κάθε άλλο μέλος της ομάδας.

Nr:	13
Όνομα άσκησης	Πρόκληση παζλ "Μεγάλη εικόνα"
Ειδικοί στόχοι	Κατανοήστε τα οφέλη ενός σχεδίου
Διάρκεια	25 λεπτά

Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: • Άνετο δωμάτιο, τραπέζια και καρέκλες ή μαξιλάρια στο πάτωμα • Χώρος για υποομάδες που εργάζονται Υλικό: Παζλ με παρόμοιο επίπεδο δυσκολίας
---------------	---

	
Περιγραφή	π.χ. Εισαγωγή: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε υποομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα παζλ. Μην τους δίνετε τη "Μεγάλη Εικόνα" του πώς θα είναι όταν ολοκληρωθεί. Οδηγίες: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το παζλ όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Διακόψτε τη διαδικασία μετά από περίπου 3 λεπτά και ρωτήστε: "Τι λείπει; Τι το δυσκολεύει;" Κατά πάσα πιθανότητα θα εντοπίσουν την απουσία της ολοκληρωμένης "Μεγάλης Εικόνας" για να τη χρησιμοποιήσουν ως οδηγό. Αφού τους δώσετε την εικόνα, ζητήστε τους να συμπληρώσουν το παζλ. Θα το κάνουν αυτό πολύ πιο γρήγορα. Απολογισμός και συζήτηση: Εξηγήστε ότι η προοπτική και η διαύγεια της Μεγάλης Εικόνας βοηθά στο να σχεδιάζει κανείς τις εβδομαδιαίες και καθημερινές δραστηριότητες πολύ πιο αποτελεσματικά. Εάν ΔΕΝ υπάρχει Μεγάλη Εικόνα, τότε ο χρόνος δαπανάται σε επείγοντα περιστατικά, συμπάθειες και το τι θέλουν οι άλλοι να κάνουν κανείς.

Nr:	14
Όνομα άσκησης	Σχέδιο δράσης
Ειδικοί στόχοι	Παροχή υποστήριξης από ομότιμους στους συμμετέχοντες για την τήρηση του σχεδίου δράσης τους
Διάρκεια	90 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: και καρέκλες ή μαξιλάρια στο πάτωμα και δώστε ένα πρόχειρο ανά συμμετέχοντα. Υλικό: - Ένα πρόχειρο ανά συμμετέχοντα εάν εργάζεστε χωρίς τραπέζια - Σχέδια δράσης που συντάξαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της 11_Βασικής εκκαθάρισης - Εικόνα του Work Pad τους 10. Σχέδιο δράσης - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) - Στυλό, μολύβια

Περιγραφή

Εισαγωγή: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φέρουν το Σχέδιο Δράσης τους.

Οδηγίες: Διαδοχικά ή κατ' επιλογήν όλοι μιλούν για την πρόοδό τους με το Σχέδιο Δράσης. Είναι σημαντικό να καθοριστούν για κάθε συμμετέχοντα τα επόμενα βήματα

ή να συζητήσουν πώς να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που εμποδίζουν τους συμμετέχοντες

	εξελισσεται. Υπογραμμίστε την αύξηση της μάθησης ακόμη και από την αποτυχία και ωθήστε τους συμμετέχοντες να υποστηρίξουν τους άλλους στην εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων. <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> Οι συμμετέχοντες πρέπει να ανεβάσουν το σχέδιο δράσης τους, σημειώνοντας τι έμαθαν από την προσπάθεια επίτευξης των μικρότερων στόχων τους.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Είναι σημαντικό να θυμόμαστε τι μοιραστήκαμε κατά τη διάρκεια της εκκαθάρισης 11_Basic. Χρησιμοποιήστε εικόνες από τα Μπλοκ Εργασίας των συμμετεχόντων για να τονώσετε τη μνήμη της Βασικής Συνεδρία εκκαθάρισης και λήψη σημειώσεων από τον/τους εκπαιδευτή/ες, εάν είναι απαραίτητο.

Nr:	15
Όνομα άσκησης	Βάλτος αλιγάτορα
Ειδικοί στόχοι	Βελτίωση της αποτελεσματικότητας της ομάδας ή της ομάδας
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: • Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα για ενημέρωση • Καθορίστε μια ευδιάκριτη γραμμή εκκίνησης και τερματισμού. Υλικό: χαρτόνι, τετράγωνα χαλιών ή οτιδήποτε άλλο που παίζουν οι παίκτες. μπορεί εύκολα να σταθεί και να μεταφερθεί.

Περιγραφή

Εισαγωγή: να περάσουν όλοι οι συμμετέχοντες από τη μία πλευρά του δωματίου στην άλλη χωρίς να αγγίσουν το πάτωμα (λάβα). Η ομάδα θα πρέπει να καταλήξει σε μια στρατηγική για το πώς θα περάσουν όλοι οι συμπαίκτες με ασφάλεια απέναντι.

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ίσο αριθμό σακουλών με πατάτες, ένα λιγότερο από τον αριθμό των ατόμων της ομάδας.

Οδηγίες: Οι παίκτες μπορούν να βρίσκονται στη ζώνη λάβας μόνο αν στέκονται πάνω σε ένα σάκο πατάτας. Αν οι παίκτες κατέβουν από το σακί με τις πατάτες και μπουν στη λάβα, πρέπει να επιστρέψουν στην άλλη πλευρά του δωματίου. Εάν ένας σάκος πατάτας τοποθετηθεί στη λάβα χωρίς να τον αγγίζει συνεχώς κάποιος παίκτης, χάνεται (ο/οι εκπαιδευτής/ες τον αφαιρούν) και όλη η ομάδα πρέπει να επιστρέψει στην άλλη πλευρά του δωματίου, καθώς της λείπει ένας σάκος. Οι συμμετέχοντες έχουν τρεις δοκιμές.

Απολογισμός και συζήτηση: Πιθανές ερωτήσεις επεξεργασίας (προτείνεται, δεν είναι απαραίτητο να τις εξετάσετε όλες):

- Τι σας προκάλεσε αυτή η πρωτοβουλία;
- Πόσο καλά πιστεύετε ότι η ομάδα συνεργάστηκε;
- Τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά;
- Αναδείχθηκε κάποιος ως "ηγέτης"; Πώς άλλαξαν οι ηγετικοί ρόλοι καθώς η δραστηριότητα εξελισσόταν;
- Ποιες δεξιότητες ανέπτυξε αυτή η δραστηριότητα; Πώς θα μπορούσατε να μεταφέρετε αυτές τις δεξιότητες στο σχολείο και στη ζωή σας εκτός αυτής της δραστηριότητας;

Μεθοδολογικές συμβουλές	- Επιλέξτε την ποσότητα των σάκων πατάτας ανάλογα με το επίπεδο εμπειρίας της ομάδας. Λιγότερες σακούλες πατάτας κάνουν το παιχνίδι πιο δύσκολο. Αν οι συμμετέχοντες τα καταφέρουν σε σύντομο χρονικό διάστημα, μπορείτε να προσθέσετε πολυπλοκότητα. - Βάλτε τους παίκτες να καταστρώσουν το σχέδιό τους πριν ξεκινήσουν και στη συνέχεια να παραμείνουν σιωπηλοί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Κάντε καταιγισμό ιδεών για τις στρατηγικές και δώστε παραδείγματα αν χρειαστεί. - Δέστε τυχαία τα μάτια ή φιμώστε μερικά μέλη της ομάδας.
--------------------------------	---

Nr:	16
Όνομα άσκησης	Σύνθημα της ομάδας WORK4PSY
Ειδικοί στόχοι	Με τη δημιουργία ενός συνθήματος από την ομάδα, έχουν κάτι να θυμούνται ή τι τους μεταφέρει κατά τη διάρκεια του έργου
Διάρκεια	35 λεπτά (ατομική επιλογή 10 λεπτά- μικρές ομάδες, 15 λεπτά- τελικός γύρος, 15 λεπτά- επανέλεγχος, 5 λεπτά)
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: - Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα - Χώρος για υποομάδες που εργάζονται Υλικό: - Λευκά φύλλα χαρτιού - Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε υποομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα λευκό χαρτί, στυλό, μαρκαδόρους. <u>Οδηγίες:</u> που πιστεύουν ότι ταιριάζει καλύτερα στο έργο και στην ομάδα. <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> - Ομάδα 2-3 ατόμων: Συζητήστε και αποφασίστε για μία κάρτα. Κάθε ομάδα ορίζει έναν ομιλητή που την εκπροσωπεί στον τελικό γύρο. - Η ομάδα αποφασίζει για ένα σύνθημα για όλη την ομάδα στον τελικό γύρο.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Μπορείτε επίσης να αφήσετε κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει ένα σύμβολο που είναι κατάλληλο για το ομάδα και στη συνέχεια αφήστε τους να διαπραγματευτούν ποιο ταιριάζει σε όλους.

Nr:	17
Όνομα άσκησης	Τα συναισθήματά μου
Ειδικοί στόχοι	Να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων μας και να μάθουμε να τα περιγράφουμε Να ενθαρρύνετε να σκεφτείτε τρόπους για να φτάσετε σε ένα συναίσθημα-στόχο, όπως η ευτυχία

Διάρκεια	15 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα.

Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Η γνώση του πώς αισθανόμαστε είναι μέρος της αυτογνωσίας μας. Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, τόσο καλύτερα μπορούμε να ελέγχουμε τις συμπεριφορές μας και να κατανοούμε τις συμπεριφορές των άλλων. <u>Οδηγίες:</u> Όταν οι συμμετέχοντες εισέλθουν, ρωτήστε τους "Πώς αισθάνεστε;". Αναπόφευκτα, οι περισσότεροι άνθρωποι θα απαντήσουν ότι είναι καλά. Μόλις καθίσουν όλοι στη θέση τους, εξηγήστε ότι μόλις τους ρωτήσατε όλους αν είναι καλά. Ρωτήστε: "Γιατί σχεδόν πάντα λέμε ότι είμαστε καλά, παρόλο που δεν είμαστε"; Επεκτείνετε τη συζήτηση με βάση τις απαντήσεις που θα λάβετε. Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω ως παραδείγματα ερωτήσεων: • "Σας είναι εύκολο να μιλάτε για τα συναισθήματά σας;" • "Τι σε δυσκολεύει να μιλήσεις για τα συναισθήματά σου;" • "Μπορείτε να μετατοπίσετε συνειδητά τα συναισθήματά σας από το ένα στο άλλο;" <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> Εξηγήστε ότι είναι ωφέλιμο να γνωρίζετε το εύρος των συναισθημάτων που μπορεί να βιώνει ένα άτομο, ώστε να γνωρίζετε πώς μπορεί να αισθάνεστε εσείς και πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι σε κάθε δεδομένη στιγμή. Στη συνέχεια μπορείτε να λάβετε μέτρα για να αλλάξετε τον τρόπο που αισθάνεστε. Ερωτήσεις: Νομίζετε ότι σας ήρθαν πολλά συναισθήματα; Ήταν εύκολο; Είστε... έκπληκτος που υπάρχουν τόσα πολλά συναισθήματα; Ήταν εύκολο να μεταβείτε από το ένα συναίσθημα στο άλλο;
Μεθοδολογικές συμβουλές	Μπορείτε να εκτελέσετε αυτή την άσκηση στην αρχή ή μετά από ένα διάλειμμα.

Nr:	18
Όνομα άσκησης	Εκφράστε ένα συναίσθημα
Ειδικοί στόχοι	Έκφραση συναισθημάτων μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα.
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Κάποιος εθελοντής εκφράζει μη λεκτικά ένα συναίσθημα στον διπλανό του, ο οποίος το μεταβιβάζει στον επόμενο, και ούτω καθεξής, μέχρι να κάνει όλο τον κύκλο. <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> Πιθανές ερωτήσεις επεξεργασίας (προτείνεται, δεν είναι απαραίτητο να τις εξετάσετε όλες): • "Τι ήταν εύκολο να επικοινωνήσουμε χωρίς λόγια; Δύσκολο;" • "Ποιο μέρος του σώματός σου χρησιμοποίησες περισσότερο;" • "Μάθατε τρόπους για να βελτιώσετε τη μη λεκτική σας επικοινωνία ή για να κάνετε το νόημά σας πιο σαφές;" • "Βρήκατε τον εαυτό σας να υπερβάλλει στις συνήθεις εκφράσεις σας ή

	να προσθέτει νέες;"
Μεθοδολογικές συμβουλές	Δοκιμάστε διάφορους γύρους και παραλλαγές της άσκησης.

Nr:

19

Όνομα άσκησης	Υψηλή και χαμηλή αυτοπεποίθηση
Ειδικοί στόχοι	Κατανόηση της αυτοπεποίθησής μας
Διάρκεια	15 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα Υλικό: 19. Υψηλή και χαμηλή αυτοπεποίθηση - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) - που πρέπει να παρουσιαστούν στους συμμετέχοντες
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή</u>: Το επίπεδο αυτοπεποίθησης μπορεί να γίνει ορατό με πολλούς τρόπους: συμπεριφορά, γλώσσα του σώματος, τρόπος που μιλούν οι άνθρωποι, τι λένε οι άνθρωποι κ.ο.κ. <u>Οδηγίες</u>: Δείξτε στους συμμετέχοντες τις συγκρίσεις της κοινής συμπεριφοράς αυτοπεποίθησης με τη συμπεριφορά που σχετίζεται με χαμηλή αυτοπεποίθηση. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιες σκέψεις ή ενέργειες αναγνωρίζουν στον εαυτό τους και στους ανθρώπους γύρω τους. <u>Συζήτηση και ενημέρωση</u>: Η χαμηλή αυτοπεποίθηση μπορεί να είναι αυτοκαταστροφική και συχνά εκδηλώνεται ως αρνητικότητα. Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση είναι γενικά πιο θετικοί - πιστεύουν στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους και επίσης πιστεύουν ότι πρέπει να ζουν τη ζωή στο έπακρο.
Μεθοδολογικές συμβουλές	

Nr:	20
Όνομα άσκησης	Κολάζ αυτοπεποίθησης
Ειδικοί στόχοι	Για να υπενθυμίσουμε πόσο πολύτιμο άτομο είμαστε Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • Σύνολο εικόνων με διαφορετικές σκηνές, κομμάτια από περιοδικά και εφημερίδες • Δείκτες • Ψαλίδι • Κόλλα • Εικόνες από περιοδικά, φωτογραφία

Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Πολλοί άνθρωποι χάνουν την αυτοπεποίθησή τους όταν ξεχνούν τις ελπίδες, τις φιλοδοξίες και τις ικανότητές τους - ή όταν αφήνουν τους άλλους να τους επισκιάζουν με οδυνηρά σχόλια. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φτιάξουν ένα αυτοκολλάζ σε έναν πίνακα αφίσας με εικόνες που αντιπροσωπεύουν τον εαυτό τους, τα ταλέντα, τις ικανότητες και τις φιλοδοξίες τους. Αυτό θα τους βοηθήσει να θυμηθούν ποιοι είναι και τι είναι ικανοί όχι τι λένε οι άλλοι ότι είναι ικανοί να κάνουν.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Μπορείτε να αναθέσετε αυτή τη δραστηριότητα ως εργασία για το σπίτι.

Nr:	21
Όνομα άσκησης	Τι πιστεύετε για τον εαυτό σας;
Ειδικοί στόχοι	Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: 21. Πώς εκπαιδεύονται τα μωρά ελέφαντες - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) 21. Τι πιστεύω - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Εισαγωγή: Διαβάστε στους συμμετέχοντες το "Πώς εκπαιδεύονται τα μωρά ελέφαντες - Φύλλο εισόδου". Οι άνθρωποι λειτουργούν με παρόμοιο τρόπο. Μάθαμε κάτι για τον εαυτό μας σε νεαρή ηλικία και εξακολουθούμε να το πιστεύουμε ως ενήλικες. Ακόμα κι αν μπορεί να μην είναι αλήθεια, λειτουργούμε σαν να είναι. Ευτυχώς, οι άνθρωποι γεννιούνται με την ικανότητα να κάνουν συνειδητές επιλογές - ένα σημαντικό βήμα για να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το 21. Τι πιστεύω - Φύλλο εργασίας για να αποκαλύψουν τις πεποιθήσεις που έμαθαν όταν ήταν νέοι και οι οποίες συνεχίζουν να επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή τους. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν αυτές οι πεποιθήσεις τους υποστηρίζουν ή τους εμποδίζουν να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους.

Nr:	22
Όνομα άσκησης	Να αισθάνεστε δυνατοί και σίγουροι
Ειδικοί στόχοι	Να μετασχηματίσει τη στάση, τα συναισθήματα και τις πράξεις των συμμετεχόντων όταν είναι χαμηλή αυτοεκτίμηση Να μετασχηματίσει άβολες και επώδυνες καταστάσεις επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αισθάνεστε δυνατοί και σίγουροι
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα Υλικό: 22. Αυτοπεποίθηση - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) 1 ανά συμμετέχοντα)

	• Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Οδηγίες:</u> Χρησιμοποιήστε το Φύλλο Εργασίας για να διερευνήσετε και να εντοπίσετε τι κάνει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται καλά και άσχημα. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που έδωσαν στο φύλλο εργασίας: • Όταν βρίσκομαι σε αυτή την κατάσταση:

	○ Ποια θετική δήλωση θα μπορούσα να πω στον εαυτό μου για να μου θυμίζει τη δύναμή μου; ○ Τι θα μπορούσα να κάνω που θα με βοηθούσε να νιώσω διαφορετικά; (Για παράδειγμα, να δημιουργήσω έναν οραματισμό στον οποίο να θυμάμαι πώς ένιωθα) ○ Τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά που θα βρεθώ σε αυτή την κατάσταση; ○ Ποιες ενέργειες θα με ενδυνάμωναν;
--	---

Nr:	23
Όνομα άσκησης	Τεστ πολλαπλής νοημοσύνης
Ειδικοί στόχοι	Αντιμέτωπιση ατομικών διαφορών
Διάρκεια	15 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • 23. Τεστ πολλαπλής νοημοσύνης - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) • 23. Τεστ πολλαπλής νοημοσύνης - Αποκατάσταση (βλ. Παραρτήματα) • Πληροφορίες σχετικά με τους τύπους πληροφοριών για την ενημέρωση • Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Η θεωρία του Gardner (1983) αντιλαμβάνεται τη νοημοσύνη ως αποτελούμενη από διάφορες διακριτές νοημοσύνες και όχι από μια μοναδική γνωστική ικανότητα. Αυτές οι νοημοσύνες εμφανίζονται σε διαφορετικές δεξιότητες και ικανότητες. Όλα τα ανθρώπινα όντα εφαρμόζουν αυτές τις νοημοσύνες για την επίλυση προβλημάτων. Η αντίληψή του που εξυμνεί τις ατομικές διαφορές είναι η θεωρία των πολλαπλών νοημοσυνών. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν το τεστ. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των συμμετεχόντων, επαλήθευση της αντίδρασής τους στα αποτελέσματα, παροχή πληροφοριών σχετικά με τα στυλ μάθησης που είναι πιο κατάλληλα για τον τύπο νοημοσύνης τους.

Nr:	24
Όνομα άσκησης	Σε βλέπω. Όλοι έχουν σημασία.
Ειδικοί στόχοι	Ενίσχυση της κοινωνικής συνείδησης αναγνωρίζοντας και αναγνωρίζοντας νοητικά τους συνομηλίκους και την αξία του κάθε ατόμου Να ενισχύουν την αυτογνωσία αναγνωρίζοντας το ρόλο τους μέσα σε μια ευρύτερη ομάδα
Διάρκεια	5 λεπτά

Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα.
Περιγραφή	<u>Οδηγίες:</u> Καλέστε όλους να σταθούν όρθιοι και να αφιερώσουν ένα λεπτό για να τιμήσουν με σεβασμό την παρουσία του άλλου κοιτάζοντας στα πρόσωπα και, όταν είναι δυνατόν, στα μάτια όλων όσων βρίσκονται στο δωμάτιο, γύρω από τον κύκλο. Αν οι συμμετέχοντες είναι πρόθυμοι, μπορούν να προσφέρουν ο ένας στον άλλον ένα χαμόγελο. Είναι σημαντικό να προσφέρουν ένα ευγενικό βλέμμα σε όλους τους παρευρισκόμενους στο δωμάτιο. Εξηγήστε ότι με αυτόν τον τρόπο ο

	Η ομάδα ζωντανεύει την πρόθεση να είμαστε μαζί με τους άλλους με σεβασμό, να δίνουμε προσοχή σε όλους καθώς ξεκινούν μαζί ένα ταξίδι μάθησης. <u>Οδηγίες:</u> Αφιερώστε ένα λεπτό σε σιωπηλή συνείδηση ο ένας του άλλου. Επαναλάβετε μαζί αυτή τη φράση: "Σε βλέπω. Όλοι έχουν σημασία" ή "Σας βλέπουμε. Όλοι θέματα."
Μεθοδολογικές συμβουλές	

Nr:	25
Όνομα άσκησης	Χτίσιμο χαρακτήρα
Ειδικοί στόχοι	Να κατανοήσουν πώς μας κάνουν τα διάφορα πράγματα να αισθανόμαστε σωματικά και ψυχικά και πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο κρατάμε το σώμα μας και περπατάμε.
Διάρκεια	25 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα για ενημέρωση.

Περιγραφή	<u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στην αίθουσα. Πρέπει να συμπληρώσουν το χώρο. Δεν πρέπει να αλληλεπιδρούν με άλλους συμμετέχοντες. <u>Οδηγίες:</u> και θα πρέπει να το κάνουν αυτό μέχρι να τους δοθεί η επόμενη οδηγία. Μετά από κάθε οδηγία, δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να την αφομοιώσουν. • <i>Περπατήστε πιο γρήγορα.</i> • <i>Περπατήστε πιο αργά</i> • <i>Είναι τα γενέθλιά σου</i> • <i>Είσαι ευτυχισμένος</i> • <i>Είσαι λυπημένος</i> • <i>Είσαι θυμωμένος</i> • <i>Φοβάσαι</i> • <i>Έχετε αυτοπεποίθηση</i> • <i>Βιάζεσαι</i> • <i>Είσαι κουρασμένος</i> • <i>Είσαι χορεύτρια μπαλέτου</i> • <i>Είσαι κλόουν</i> • <i>Είστε οικοδόμος</i> • <i>Είσαι σούπερ σταρ</i> <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> Διαφορετικά συναισθήματα, ακόμα και το τι κάνουμε για να ζήσουμε, μπορεί να επηρεάζουν τον τρόπο που περπατάμε. Πιθανές ερωτήσεις επεξεργασίας (προτείνονται, δεν είναι απαραίτητο να τις περάσετε όλες): • <i>Πώς κρατάμε το σώμα μας αν νιώθουμε λυπημένοι, είναι αυτό διαφορετικό αν νιώθουμε χαρούμενοι και γιατί;</i> • <i>Κάποιος που έχει αυτοπεποίθηση περπατάει διαφορετικά από κάποιον που φοβάται;</i> • <i>Γιατί;</i>
-------------------------	---

	Αυτό που κάνει κάποιος για να ζήσει επηρεάζει το σώμα του και το πώς μπορεί να περπατάει;
Μεθοδολογικές συμβουλές	Αν οι συμμετέχοντες δεν δίνουν όλη τους την ενέργεια, αντί του "Περπατήστε χαρούμενοι." μπορείτε να πείτε "Σαν να είναι η πιο όμορφη μέρα, όλοι είναι πολύ καλοί μαζί σας σήμερα, όλοι θέλουν να γίνουν φίλοι σας και όλα είναι υπέροχα".

Nr:	26
Όνομα άσκησης	Συναισθηματική πειρατεία
Ειδικοί στόχοι	Διατήρηση των επιβλαβών ή ενοχλητικών συναισθημάτων υπό έλεγχο και σκέψη πριν acting
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: 26. Συναισθηματική πειρατεία - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Θεωρητική εισαγωγή. Θυμηθείτε τα στοιχεία της συναισθηματικής αεροπειρατείας. Ανατρέξτε στην ενότητα 2.3.2 Ενδυνάμωση - Συναισθηματική νοημοσύνη. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας. <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> Συζητήστε τις περιγραφόμενες καταστάσεις. Ερωτήσεις επεξεργασίας: - Τι είναι κοινό σε αυτές τις καταστάσεις; Ποια είναι η ομοιότητα μεταξύ των εκλυτικών παραγόντων (αιτιών που τις προκαλούν); - Τι μπορείτε να συμπεράνετε από αυτό; - Τι μπορεί να γίνει με διαφορετικό τρόπο ώστε να διαχειριστείτε καλύτερα την κατάσταση; Τονίζουν τη σημασία του εντοπισμού των συγκεκριμένων συναισθημάτων που αυτοί/οι άλλοι να αισθάνονται και να εξασκούνται σε στρατηγικές αυτορρύθμισης.

Nr:	27
Όνομα άσκησης	Σχέδιο ευεξίας
Ειδικοί στόχοι	Να προσδιορίσετε τις ρουτίνες που βοηθούν τους ανθρώπους να διατηρούνται καλά και τις ρουτίνες που μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και ευεξία
Διάρκεια	40 λεπτά

Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • 27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) • 27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εργασίας /1 (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) • 27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εργασίας /2 (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα)
-----------------------------	--

	27. Το εβδομαδιαίο μου πρόγραμμα για να διατηρήσω την υγεία μου - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Θεωρητική εισαγωγή: εισαγωγή στο θέμα του σχεδίου ευεξίας και των ρουτινών με αναφορά στις πληροφορίες που περιέχονται στο 27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εισόδου. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από την ομάδα να συμπληρώσει το 27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εργασίας /1 και /2. Ανατρέξτε στο 27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εισόδου για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση. <u>Ενημέρωση:</u> Ζητά από την ομάδα να συμπληρώσει 27. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμά μου για να διατηρήσω την υγεία μου - Φύλλο εργασίας.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Μπορείτε να αναθέσετε 27. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμά μου για να διατηρήσω την υγεία μου - Φύλλο εργασίας ως κατ' οίκον εργασία.

Nr:	28
Όνομα άσκησης	Παιχνίδι με κάρτες
Ειδικοί στόχοι	Κατανοήστε τη μη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων
Διάρκεια	50 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα Υλικό: 28. Κάρτες συναισθημάτων (βλ. Παραρτήματα)
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο. Μοιράστε τις κάρτες έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να λάβει δύο ή τρεις κάρτες. Οι συμμετέχοντες εξετάζουν τις κάρτες τους, αλλά έτσι ώστε οι άλλοι να μην μπορούν να δουν τι είναι γραμμένο σε αυτές. <u>Οδηγίες:</u> Κάθε συμμετέχων πρέπει να υποδυθεί ένα από τα συναισθήματα που είναι γραμμένα στις κάρτες, χωρίς να μιλήσει. Οι άλλοι παρατηρούν την παράσταση και προσπαθούν να αναγνωρίσουν το συναίσθημα. Αυτό συνεχίζεται έως ότου ο καθένας υποδυθεί ένα συναίσθημα. Η μη λεκτική παρουσίαση τελειώνει όταν κάθε συμμετέχων εκτελέσει όλα τα συναισθήματα των καρτών του και οι άλλοι έχουν προσπαθήσει να τα αναγνωρίσουν. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Επιστήστε την προσοχή στους μη λεκτικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή παρατηρήσεων και απόψεων των συμμετεχόντων. Επικεντρώνεται σε: - τις μεθόδους ταυτοποίησης - τις συνοδευτικές δυσκολίες και δεξιότητες για την αποκάλυψη του βάθους των συναισθημάτων

Μεθοδολογικές συμβουλές	▪ Ο/οι εκπαιδευτής/ες θα πάρει/ουν επίσης 3 κάρτες και θα συμμετέχει/ουν στην ομαδική ανταλλαγές, όπως κάνει κάθε άλλο μέλος της ομάδας. ▪ Στόχος της συζήτησης είναι να συζητηθούν οι τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων και οι τρόποι αναγνώρισής τους. Επικεντρώνεται στη γλώσσα του σώματος, στη στάση του σώματος, στο πρόσωπο έκφραση, χειρονομία, βλέμμα και έκφραση του προσώπου.
------------------------------------	---

Nr:	29
Όνομα άσκησης	Για να κατανοήσουμε το άλλο
Ειδικοί στόχοι	Κατανόηση της ενσυναίσθησης και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορες καταστάσεις Κατανόηση του άλλου και εκδήλωση αλληλεγγύης σε διαφορετικές καταστάσεις
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα.
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή</u>: Εξηγήστε τι είναι η ενσυναίσθηση και γιατί η ενσυναίσθηση βελτιώνει την επικοινωνία και τις σχέσεις με τους άλλους. Ανατρέξτε στην ενότητα 2.3.2 Ενδυνάμωση - Συναισθηματική νοημοσύνη. <u>Οδηγίες</u>: Διαβάζει αυτές τις ιστορίες και κάνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν: • Βρίσκεστε στο ταμείο του παντοπωλείου. Ο/η πωλητής/τρια κάνει πολύ αργή καταμέτρηση των προϊόντων που αγοράσατε, επειδή είναι νέος/α στη δουλειά του/της. Παρόλο που μπορεί να απογοητευτείτε, μπορείτε να καταλάβετε ότι όταν κάποιος μαθαίνει κάτι, δεν το κάνει τόσο γρήγορα. Μπορείτε να φανταστείτε ότι είστε ένας ταμίας, ο οποίος πιθανόν να είναι πολύ στεναχωρημένος που οι άνθρωποι ανυπομονούν να εργαστούν και γκρινιάζουν. Αν εμπλέκεστε, μπορείτε να αποφασίσετε να είστε υπομονετικοί και να δείξετε κατανόηση. • Φανταστείτε ότι η φίλη σας μόλις συνειδητοποίησε ότι οι γονείς της παίρνουν διαζύγιο. Ίσως οι δικοί σας γονείς να είναι ακόμα παντρεμένοι και να μην έχετε καμία εμπειρία με αυτό. Αλλά ίσως θα θέλατε να σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εσείς όταν θα ακούγατε αυτή την είδηση και να αντιδράσετε με τον τρόπο που θα θέλατε να αντιδράσει κάποιος, αν ήσασταν στη θέση της φίλης σας. Θα μπορούσατε να πείτε: "Λυπάμαι που το ακούω αυτό. Τι θα κάνεις;" <u>Συζήτηση και ενημέρωση</u>: Συζητήστε για το τι είναι η ενσυναίσθηση και πώς μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορες καταστάσεις. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων από κάθε συμμετέχοντα.

Nr:	30
Όνομα άσκησης	Δίκτυο υποστήριξης
Ειδικοί στόχοι	Εξορθολογισμός του δικτύου υποστήριξης Κατανόηση του τρόπου πλοήγησης σε άλλους για βοήθεια
Διάρκεια	30 λεπτά

Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • 30. Βοήθεια για την επίτευξη των στόχων μας - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) • 30. Οι υποστηρικτές μου - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) • Συμβούλιο • Στυλό, μολύβια
-----------------------------	---

Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> (κατανόηση, συμπάθεια, συμβουλές, γνώσεις, πληροφορίες, φροντίδα, εξυπηρέτηση, χαρούμενες εμπειρίες κ.λπ.). Αναφερθείτε στο 30. Να λάβουμε βοήθεια για να πετύχουμε τους στόχους μας - Φύλλο εισόδου. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τον συμμετέχοντα να συντάξει μια λίστα με τα άτομα υποστήριξης με τις επαφές τους συμπληρώνοντας 30. Οι υποστηρικτές μου - Φύλλο εργασίας. Διαδοχικά ή κατ' επιλογή οι συμμετέχοντες μιλούν για ένα άτομο και γιατί το επέλεξαν. <u>Απολογισμός και συζήτηση:</u> (μέρος 2 του φύλλου εισόδου). Διαδοχικά ή κατ' επιλογή οι συμμετέχοντες απαντούν σε αυτό το ερώτημα: <i>Τι θα θέλατε να κάνετε ή να συζητήσετε με ένα άτομο υποστήριξης; Συγκεντρώστε τις απαντήσεις σε ένα διοικητικό συμβούλιο.</i>
------------------	---

Nr:	31
Όνομα άσκησης	Origami
Ειδικοί στόχοι	Κατανόηση των τρόπων επικοινωνίας
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα Υλικό: • Οδηγίες για το πώς να διπλώσετε το χαρτί για να δημιουργήσετε σχήμα origami (https://en.origami-club.com/ - Για κάθε σχήμα, ελέγξτε τα διαγράμματα για γραπτές οδηγίες) • Φύλλα χαρτιού (για τους συμμετέχοντες)
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Δώστε σε όλους ένα κομμάτι χαρτί στο μέγεθος ενός φύλλου A4. Πείτε στην ομάδα ότι θα αρχίσετε να τους δίνετε οδηγίες για το πώς να διπλώσουν το χαρτί για να δημιουργήσουν σχήμα origami. Τονίστε ότι, ενώ τους δίνετε οδηγίες, πρέπει να κρατούν τα μάτια τους κλειστά και ενδεχομένως να μην μπορούν να κάνουν ερωτήσεις. <u>Οδηγίες:</u> Ξεκινήστε με διαδοχικές οδηγίες που εναλλάσσουν την αναδίπλωση των φύλλων και την αποκόλληση του κομματιού (για παράδειγμα, την πάνω δεξιά γωνία) και στη συνέχεια ζητήστε τους να επεκτείνουν το χαρτί και να το βάλουν μπροστά τους. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Συγκρίνετε τα χαρτιά του καθενός και τα σχήματα στα οποία κατέληξαν. Διευκρινίστε ότι κάθε φύλλο φαίνεται διαφορετικό, παρόλο που έχετε δώσει τις ίδιες οδηγίες σε όλους. Ερωτήσεις επεξεργασίας: • Τι σημαίνει αυτό; • Πιστεύετε ότι τα αποτελέσματα θα ήταν καλύτερα αν είχατε κρατήσει τα μάτια σας ανοιχτά ή αν σας επιτρεπόταν να κάνετε ερωτήσεις; Συνήθως η επικοινωνία δεν είναι εύκολη, όλες τις πληροφορίες που λαμβάνουμε τις ερμηνεύουμε διαφορετικά, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό

να γνωρίζουμε, πώς να κάνουμε ερωτήσεις και να επιβεβαιώνουμε την κατανόηση διασφαλίζει ότι γινόμαστε κατανοητοί και μας να καταλάβει σωστά τι είπε ο άλλος.

Μεθοδολογικές συμβουλές	Μπορείτε να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και να τους δώσετε οδηγίες.
--------------------------------	---

Nr:	32
Όνομα άσκησης	Κάντε θετικά αιτήματα
Ειδικοί στόχοι	Να ζητάτε άνετα βοήθεια Εξάσκηση σε δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας.
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα.
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή</u>: Μερικές φορές μπορεί να είναι ντροπιαστικό να ζητάμε από τους άλλους να κάνουν κάτι για μας. Υπογραμμίστε ότι όλοι χρειάζονται βοήθεια και ότι αν μάθουμε να κάνουμε καλά θετικά αιτήματα, είναι πιο πιθανό να πείσουμε τους άλλους να μας βοηθήσουν. Το κλειδί της δεξιότητας είναι να λέμε πώς μας κάνουν να νιώθουμε τα πράγματα που κάνουν οι άνθρωποι για εμάς. Για να εκφράσετε ευχάριστα συναισθήματα, είναι σημαντικό 1- να κρατάτε οπτική επαφή, 2- να λέτε ακριβώς τι θα θέλατε να κάνει το άτομο, 3- να λέτε πώς αυτό θα σας έκανε να νιώσετε. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη φόρμουλα "όταν <u>κάνεις</u> _____, νιώθω _____." <u>Οδηγίες</u>: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια. Περιγράψτε μια κατάσταση στη ζωή σας στην οποία θα θέλατε να κάνετε ένα θετικό αίτημα: εξασκηθείτε στην υποβολή ενός θετικού αιτήματος και στις δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας σε ένα παιχνίδι ρόλων αυτής της κατάστασης, ενώ το άλλο άτομο εξασκείται στις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης. Κατά την υποβολή ενός αιτήματος, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να χρησιμοποιούν φράσεις όπως • "Θα ήθελα <u>να σας</u> _____". • "Θα σας <u>πείραζε</u> _____". • "Θα το <u>εκτιμούσα πραγματικά αν μπορούσατε να</u> _____". "Είναι πολύ σημαντικό για μένα να <u>με βοηθήσετε</u> _____". <u>Συζήτηση και ενημέρωση</u>: Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι οι άνθρωποι μπορεί να μην κάνουν αυτό που τους ζητάτε, αλλά χρησιμοποιώντας τη δεξιότητα να διατυπώνουν ένα θετικό αίτημα, οι συμμετέχοντες είναι πιο πιθανό να κάνουν τους ανθρώπους να κάνουν πράγματα που θα τους βοηθήσουν να να επιτύχουν τους στόχους τους.

Nr:	33
Όνομα άσκησης	Καρέκλες
Ειδικοί στόχοι	Κατανόηση των τρόπων επικοινωνίας
Διάρκεια	15 λεπτά

Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Υλικό: Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες ή μαξιλάρια στο πάτωμα: Οδηγίες για κάθε συμμετέχοντα
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή</u> : Ετοιμάστε τρεις τύπους οδηγιών γραμμένων σε μικρά φύλλα χαρτί. Δίνει σε κάθε συμμετέχοντα μια οδηγία (α, β ή γ):

	A. οδηγίες: τοποθετήστε όλες τις καρτέκλες/μαξιλάρια στο δωμάτιο σε κύκλο. (10 λεπτά) B. οδηγίες: τοποθετήστε όλες τις καρτέκλες/μαξιλάρια κοντά στην πόρτα. (10 λεπτά) C. Οδηγία: τοποθετήστε όλες τις καρτέκλες/μαξιλάρια κοντά στο παράθυρο. (10 λεπτά) Μοιράστε τις παραλλαγές στους συμμετέχοντες ομοιόμορφα. Οι συμμετέχοντες εξετάζουν τις κάρτες τους, αλλά έτσι ώστε οι άλλοι να μην μπορούν να δουν τι είναι γραμμένο σε αυτές. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από όλους να ακολουθήσουν τις οδηγίες που έλαβαν. Οι συμμετέχοντες εργάζονται στην εργασία τους 10 λεπτά. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις: • Ακολουθήσατε τις οδηγίες; • Πώς συναναστρέφεστε με ανθρώπους που ήθελαν να κάνουν την εργασία με διαφορετικό τρόπο; • Διαφωνήσατε, συνεργαστήκατε; • Αν βρεθήκατε αντιμέτωποι, τι κάνατε; Συνοψίστε τα αποτελέσματα και συνδέστε τα με την ουσία της σύγκρουσης, καθώς και με τους λόγους που προκαλούν τη σύγκρουση.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Παρεμβαίνετε μόνο όταν η εργασία κινδυνεύει να τερματιστεί νωρίτερα.

Nr:	34
Όνομα άσκησης	Βήμα προς βήμα
Ειδικοί στόχοι	Να ανακαλύψετε τα βήματα για την αποτελεσματική επίλυση συγκρούσεων Δημιουργία μιας διαδικασίας επίλυσης συγκρούσεων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε σύγκρουση Για να δημιουργηθεί συμφωνία για τη διαδικασία επίλυσης των συγκρούσεων
Διάρκεια	20 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: • Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρτέκλες σε κύκλο ή maxiλάρια στο πάτωμα • Χώρος για τις υποομάδες που εργάζονται • Ένας άδειος τοίχος για να κολλήσετε φύλλα χαρτιού Υλικό: • Λευκά φύλλα χαρτιού • Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι • Κολλητική ταινία ή Patafix (αφαιρούμενα και επαναχρησιμοποιούμενα maxiλαράκια κόλλας)

Περιγραφή

Εισαγωγή: Γράψτε τη λέξη *Σύγκρουση* σε ένα φύλλο χαρτί και τη λέξη *Ψήφισμα* σε ένα άλλο, κολλήστε τα σε δύο αντίθετες πλευρές του τοίχου. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε υποομάδες.

Οδηγίες: Καλέστε τις ομάδες να κάνουν καταιγισμό ιδεών σχετικά με τα συγκεκριμένα βήματα που είναι απαραίτητα για να φτάσουμε από τη *Σύγκρουση* στην *Επίλυση*. Καθώς συμφωνούνται τα βήματα, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να τα γράψουν σε φύλλα χαρτιού και να τα τοποθετήσουν στον τοίχο/στην πίνακα μεταξύ των φύλλων *σύγκρουσης* και *επίλυσης*.

	<i>Βήματα για την επίλυση συγκρούσεων: 1. Αναγνωρίστε τη σύγκρουση. 2. Προσδιορίστε την πραγματική σύγκρουση. 3. Ακούστε όλες τις απόψεις. 4. Αναζητήστε από κοινού τρόπους επίλυσης της σύγκρουσης. 5. Βρείτε συμφωνία για την επίλυση της σύγκρουσης. 6. Συνεχίστε να επανεξετάζετε την επίλυση.</i> <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις: • Τι πρέπει να συμβεί ακριβώς πριν από την "Απόφαση"; • Υπάρχει ένα επιπλέον βήμα μετά το "Ψήφισμα"; Τι θα μπορούσε να προστεθεί; • Πώς μας ωφελεί να έχουμε μια βήμα προς βήμα προσέγγιση στη σύγκρουση; • Πώς μπορούμε να θυμόμαστε αυτά τα βήματα σε καταστάσεις σύγκρουσης;
Μεθοδολογικές συμβουλές	Αν οι συμμετέχοντες έχουν πρόβλημα, μπορείτε να τους προτείνετε να αντιστρέψουν... μηχανικός των βημάτων.

Nr:	35
Όνομα άσκησης	Οι ανάγκες μου σε κατάσταση σύγκρουσης
Ειδικοί στόχοι	Κατανόηση των καταστάσεων σύγκρουσης
Διάρκεια	35 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • Συμβούλιο • Δείκτες
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν τα συναισθήματα που είχαν όταν αντιμετώπιζαν καταστάσεις σύγκρουσης και στη συνέχεια να τα καταγράψουν σε έναν πίνακα. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μια προσωπική εμπειρία από καταστάσεις σύγκρουσης (βεβαιωθείτε ότι το άτομο που μιλάει περιγράφει τα εμπλεκόμενα μέρη, την περίσταση, τα χαρακτηριστικά της διαμάχης, τυχόν ανισότητες στην κατάσταση (για παράδειγμα, κάποιος που έχει πληγωθεί ή προσβληθεί σωματικά κ.λπ.). Δώστε στους άλλους συμμετέχοντες την ευκαιρία να υποβάλουν ερωτήσεις σχετικά με την περίπτωση που διευκρινίστηκε. Δώστε λίγα λεπτά για προβληματισμό και όλοι μοιράζονται τη γνώμη τους για τη σύγκρουση. Καταγράψτε στον πίνακα άλλα συναισθήματα που εκφράστηκαν. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μουν στη θέση του άλλου εμπλεκόμενου μέρους και να σκεφτούν πώς ένιωσαν. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Διαδοχικά ή κατ' επιλογή κάθε συμμετέχων πρέπει να συμπληρώσει αυτή την πρόταση χρησιμοποιώντας τρία από τα

	συναισθήματα από τον πίνακα: "Όταν είμαι..., χρειάζομαι...". Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν γενικούς κανόνες για την επίλυση μιας κατάστασης σύγκρουσης.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η κοινοποίηση μπορεί να μην περιλαμβάνει ονόματα, μόνο αν ο συμμετέχων το επιθυμεί. Εάν πρόκειται για κάποιον άλλο συμμετέχοντα στην ομάδα, αυτό πρέπει να γίνεται με αμοιβαία συμφωνία.

Nr:	36
Όνομα άσκησης	Πέρασμα μπάλας παραλίας
Ειδικοί στόχοι	Να αναλάβετε θετικά τον έλεγχο και να καταστρώσετε ένα σχέδιο αντί να εμπλακείτε σε αρνητικές επικοινωνία και σύγκρουση
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: • Άνετο δωμάτιο, χωρίς τραπέζια, καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα για ενημέρωση • Χώρος για ομαδικό παιχνίδι Υλικό: για κάθε ομάδα
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Βάλτε τους συμμετέχοντες σε κύκλο. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να χτυπήσουν την μπάλα δύο φορές περισσότερες από όσα είναι τα μέλη της ομάδας (8 μέλη χρειάζονται 16 χτυπήματα). Κανόνες: Κανένα μέλος της ομάδας δεν μπορεί να χτυπήσει την μπάλα δύο φορές στη σειρά ή να πετάξει την μπάλα μπρος-πίσω ξανά και ξανά με ένα άλλο μέλος. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από την ομάδα να περάσει την μπάλα μεταξύ τους. Μόλις η ομάδα πετύχει τον αριθμό των χτυπημάτων του στόχου της, δώστε τους μια νέα πρόκληση, η οποία είναι να χτυπήσουν την μπάλα τόσες φορές όσες είναι τα μέλη της ομάδας (8 μέλη χρειάζονται 8 χτυπήματα). Αυτή τη φορά υπάρχει ένας νέος κανόνας: κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να χτυπήσει τη μπάλα μόνο μία φορά. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις: • Ήταν αυτή η δραστηριότητα πιο δύσκολη από ό,τι αρχικά πιστεύατε ότι θα ήταν; • Αν ναι, οι υποθέσεις σας οδήγησαν σε επικοινωνιακές προκλήσεις ή συγκρούσεις; • Πώς αντιμετωπίσατε εσείς και η ομάδα σας τη σύγκρουση; • Στον δεύτερο γύρο, ο στόχος ήταν ακόμη πιο δύσκολος. Αντιμετωπίσατε τις ίδιες προκλήσεις επικοινωνίας ή συγκρούσεων με τον πρώτο γύρο; Γιατί ή γιατί όχι;
Μεθοδολογικές συμβουλές	Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί λίγο χώρο και είναι καλύτερο να παίζεται σε εξωτερικούς χώρους (που μπορεί να το καθιστούν ακόμη πιο δύσκολο λόγω των καιρικών συνθηκών, όπως ο άνεμος).

Nr:	37
Όνομα άσκησης	Βήματα επίλυσης προβλημάτων

Ειδικοί στόχοι	Προσδιορίστε τα προβλήματα Εξετάστε όλες τις πιθανές λύσεις Αξιολογήστε την καλύτερη λύση Επινοήστε ένα σχέδιο Εκτέλεση και αξιολόγηση του αποτελέσματος
Διάρκεια	40 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό:

	37. Βήματα επίλυσης προβλημάτων - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) 37. Βήματα επίλυσης προβλημάτων - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Εισάγετε το θέμα των βημάτων επίλυσης προβλημάτων και τη στρατηγική των 5 βημάτων. Ανατρέξτε σε: 37. Βήματα επίλυσης προβλημάτων - Φύλλο εισόδου <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τον συμμετέχοντα να συμπληρώσει 37. Βήματα επίλυσης προβλημάτων - Φύλλο εργασίας. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Διαδοχικά ή κατ' επιλογή, οι συμμετέχοντες συζητούν για το πρόβλημά τους και το σχέδιο που δημιούργησαν.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Τελευταίο τμήμα του 37. Βήματα επίλυσης προβλήματος - Φύλλο εργασίας για την εκτέλεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου- μπορείτε να το αναθέσετε ως εργασία για το σπίτι.

Nr:	38
Όνομα άσκησης	Αντιπαραγωγική σκέψη
Ειδικοί στόχοι	Μάθετε πώς να αλλάζετε ανακριβείς και αντιπαραγωγικές σκέψεις
Διάρκεια	λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: 38. Αντιπαραγωγική σκέψη - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) 38. Προσδιορισμός σκέψεων - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια

Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> "Κάποιος σε χτυπάει στο δρόμο και αμέσως σκέφτεσαι ότι το έκανε επίτηδες για να σε πληγώσει". Θέστε στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις: 1. Πώς θα αισθανόσασταν σε αυτή την κατάσταση; 2. Θα του φωνάζατε ή θα τον/την σπρώχνατε; 3. Αυτό θα σας έκανε να θέλετε να είστε περισσότερο ή λιγότερο ανάμεσα στους ανθρώπους; Τέλος, ρωτήστε τους συμμετέχοντες: 4. Μπορείτε να δείτε πώς η σκέψη επηρέασε τα συναισθήματα και τις πράξεις σας; <u>Οδηγίες:</u> Μιλάει για την αντιπαραγωγική σκέψη και τη σύνδεση μεταξύ Σκέψεων, Συναισθημάτων και Συμπεριφοράς. Ανατρέξτε στο 38. Αντιπαραγωγική σκέψη - Φύλλο εισόδου <u>Συζήτηση:</u> Συζήτηση: Κάντε στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις: 1. Ποια θετικά συναισθήματα είχατε την τελευταία εβδομάδα; Πού ήσασταν; Θυμάστε τι κάνατε; Τι σκεφτόσασταν; 2. Ποια δυσάρεστα συναισθήματα είχατε την τελευταία εβδομάδα; Πού ήσασταν; Θυμάστε τι κάνατε; Τι σκεφτόσασταν;
-------------------------	---

	<u>Οδηγίες:</u> Οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν 38. Προσδιορισμός σκέψεων - Φύλλο εργασίας
Μεθοδολογικές συμβουλές	Μπορείτε να αναθέσετε το Φύλλο Εργασίας ως εργασία για το σπίτι.

Nr:	39
Όνομα άσκησης	Πιάσε το
Ειδικοί στόχοι	Μάθετε πώς να αλλάζετε ανακριβείς και αντιπαραγωγικές σκέψεις
Διάρκεια	λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: 39. Catch it - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) 39. Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Εισαγωγή των 3C. Αναφορά στο 39. Πιάστε το - Φύλλο εισόδου. Παρουσιάστε παραδείγματα ασαφών σκέψεων σε έναν πίνακα: - Είναι ανώφελο να προσπαθήσετε. Τα πράγματα δεν θα βελτιωθούν ποτέ. - Δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανέναν. - Οι άνθρωποι δεν θα με συμπαθήσουν επειδή έχω μια ψυχική ασθένεια. - Δεν μπορώ να αλλάξω τον τρόπο που είμαι. Γεννήθηκα έτσι. - Είμαι πολύ άρρωστος για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω ή για να διασκεδάσω. <u>Συζήτηση και ενημέρωση:</u> Ερωτήσεις: Θέτει στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις: - Τι παρατηρείτε σε αυτές τις σκέψεις; - Θα σας βοηθούσαν αυτές οι σκέψεις να επιτύχετε τους στόχους σας; Τα συναισθήματα είναι σημαντικά σήματα που μας ενημερώνουν για το πότε πρέπει να πιάσουμε τις σκέψεις μας. Πρέπει να αναζητούμε τις σκέψεις μας όταν έχουμε ένα δυσάρεστο συναίσθημα, όπως φόβο, θυμό ή θλίψη, επειδή μια σκέψη συνδέεται με ένα συναίσθημα. Το δυσάρεστο συναίσθημα είναι μια "κόκκινη σημαία" για τον εντοπισμό των σκέψεων. <u>Κατεύθυνση:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν 39. Πιάσε τις σκέψεις - Φύλλο εργασίας.
Μεθοδολογικές συμβουλές	Συνδέστε αυτή τη δραστηριότητα με τις δραστηριότητες 40_Ελέγξτε το και 41_Αλλάξτε το. Μπορείτε να αναθέσετε το Φύλλο Εργασίας ως εργασία για το σπίτι.

Nr: 40

Όνομα άσκησης	Ελέγξτε το
Ειδικοί στόχοι	Μάθετε πώς να αλλάζετε ανακριβείς και αντιπαραγωγικές σκέψεις
Διάρκεια	λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: 40. Ελέγξτε το - Φύλλο εισόδου (βλ. Παράρτηματα)

	40. Έλεγχος σκέψεων - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) 40. Σφάλματα σκέψης - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα) 40. Πιάσε και έλεγξε τις σκέψεις - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Ανακεφαλαίωση από την προηγούμενη δραστηριότητα. Εισαγωγή του θέματος του ελέγχου των σκέψεων. Αναφορά στο 40. Ελέγξτε το - Φύλλο εισόδου. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν τυχαία στοιχεία υπέρ και στοιχεία κατά των σκέψεων που είχαν πιάσει. Εξηγήστε τα 6 λάθη σκέψης. Ανατρέξτε στο 40. Σφάλματα σκέψης - Φύλλο εισόδου. Εμφανίστε παραδείγματα σκέψεων σε έναν πίνακα και ζητήστε από την ομάδα να εντοπίσει το σφάλμα σκέψης: - Δεν θα κάνω ποτέ φίλους. - Οι φωνές μου θα με κάνουν να κάνω κάτι κακό. - Φοβάμαι, οπότε κάτι κακό θα μου συμβεί. - Κανείς δεν με συμπαθεί. - Ο γιατρός μου δεν με συμπαθεί. - Κανείς δεν με άκουγε - οι ιδέες μου είναι ηλίθιες!. - Δεν θα μπορέσω ποτέ να βρω δουλειά. - Ξέρω ότι μιλούσε για μένα, γιατί σταμάτησε να μιλάει όταν μπήκα μέσα. <u>Συζήτηση στην ομάδα:</u> Ρωτήστε την ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις: - Υπήρξε κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας που ήσασταν άρρωστοι; - Μπορείτε να θυμηθείτε τι σκεφτόσασταν; - Ήταν λάθος στη σκέψη; <u>Απολογισμός:</u> Πείτε στους συμμετέχοντες ότι ο καθένας μας έχει λάθη σκέψης που έχουν γίνει συνήθειες. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν το λάθος που κάνουν πιο συχνά. <u>Οδηγίες:</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν 40. Πιάστε και ελέγξτε τις σκέψεις - Φύλλο εργασίας
Μεθοδολογικές συμβουλές	Συνδέστε αυτή τη δραστηριότητα με τις δραστηριότητες 39_Catch it και 41_Change it. Μπορείτε να αναθέσετε το Φύλλο Εργασίας ως εργασία για το σπίτι.

Nr:	41
Όνομα άσκησης	Αλλάζτε το
Ειδικοί στόχοι	Μάθετε πώς να αλλάζετε ανακριβείς και αντιπαραγωγικές σκέψεις
Διάρκεια	λεπτά

Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: • 41. Change it - Φύλλο εισόδου (βλ. Παραρτήματα)
-----------------------------	--

	41. Δημιουργία εναλλακτικών σκέψεων - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) 41. 3Γ - Παράδειγμα φύλλου εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) 41. 3Γ - Φύλλο εργασίας (βλ. Παραρτήματα) (1 ανά συμμετέχοντα) - Στυλό, μολύβια
Περιγραφή	<u>Εισαγωγή</u>: Ανακεφαλαίωση από την προηγούμενη δραστηριότητα. Εισάγετε το θέμα της αλλαγής των αντιπαραγωγικών σκέψεων. Αναφερθείτε στο 41. Αλλαγή - Φύλλο εισόδου <u>Κατεύθυνση</u>: και ζητήστε τους να συμπληρώσουν 41. Δημιουργία εναλλακτικών σκέψεων - Φύλλο εργασίας <u>Συζήτηση και ενημέρωση</u>: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους. Δείξτε το συμπληρωμένο παράδειγμα 41. 3Γ - Παράδειγμα φύλλου εργασίας <u>Οδηγίες</u>: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το 41. 3Γ - Φύλλο εργασίας
Μεθοδολογικές συμβουλές	Συνδέστε αυτή τη δραστηριότητα με τις δραστηριότητες 39_Catch it και 40_Check it. Μπορείτε να αναθέσετε το Φύλλο Εργασίας ως εργασία για το σπίτι.

Nr:	42
Όνομα άσκησης	Καρφίτσες και βελόνες
Ειδικοί στόχοι	Να αναγνωρίσουμε τις προκλήσεις της ενσωμάτωσης νέων δεξιοτήτων στην καθημερινότητά μας ζωές
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό/δωμάτιο	Ρύθμιση: Καρέκλες σε κύκλο ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Υλικό: - Λευκά φύλλα χαρτιού - Χαρτί, στυλό

Περιγραφή	<u>Εισαγωγή:</u> Αναγνωρίστε ότι η πραγματοποίηση ορισμένων από τις αλλαγές που απαιτούνται για να γίνετε πιο αποτελεσματικοί μπορεί να κάνει τους συμμετέχοντες να βρίσκονται σε αναμμένα κάρβουνα. <u>Οδηγίες:</u> Δημιουργήστε ομάδες (τουλάχιστον 3). Δώστε σε κάθε άτομο ένα φύλλο χαρτί και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ένα πράγμα που τους αγχώνει ή τους ανησυχεί σχετικά με την εφαρμογή των νεοαποκτηθέντων δεξιοτήτων τους στην καθημερινή τους ζωή. Μαζέψτε τα φύλλα χαρτιού, στη συνέχεια ανακατέψτε τα και μοιράστε τα ξανά. Βάλτε κάθε μικρή ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών για να ξεπεράσει τις προκλήσεις που εντοπίστηκαν (βεβαιωθείτε ότι θα καταγράψουν τις ιδέες τους στο αρχικό χαρτί). Μετά από πέντε λεπτά, βάλτε τις ομάδες να δώσουν τα φύλλα χαρτιού τους σε μια άλλη ομάδα για καταιγισμό ιδεών. <u>Συζήτηση και απολογισμός</u> Οι ομάδες παρουσιάζουν τους προβληματισμούς και τις λύσεις τους στη μεγάλη ομάδα. Μπορεί να υπάρχουν κάποιες διπλές ανησυχίες, πράγμα που αποδεικνύει ότι μοιάζουμε περισσότερο απ' ό,τι νομίζουμε!
-------------------------	--

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ



CESIE / 15 Δεκεμβρίου 2021 / Ιταλία

Partner Organizations



1. Κανόνες ομάδας

- 1) ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΈΡΧΕΣΤΕ ΕΓΚΑΪΡΩΣ ΏΣΤΕ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΌΛΟΙ ΜΑΖΙ.
- 2) ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΔΕΣΜΕΥΟΝΤΑΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΝ ΤΟ ΑΠΌΡΡΗΤΟ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΟΜΆΔΑ: ΌΤΙ ΣΥΖΗΤΕΪΤΑΙ ΣΤΗΝ ΟΜΆΔΑ, ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΗΝ ΟΜΆΔΑ!
- 3) Ο ΚΑΘΈΝΑΣ ΈΧΕΙ ΤΟ ΔΙΚΑΪΩΜΑ ΝΑ ΜΙΛΉΣΕΙ Ή ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΪΝΕΙ ΣΙΩΠΗΛΌΣ. Ο ΚΑΘΈΝΑΣ ΜΠΟΡΕΪ ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΪΣΕΙ ΜΌΝΟΣ ΤΟΥ ΑΝ ΚΑΙ ΠΌΤΕ ΘΈΛΕΙ ΝΑ ΠΕΙ ΚΆΤΙ Ή ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΪΝΕΙ ΣΙΩΠΗΛΌΣ ΚΑΙ ΠΌΣΑ ΘΑ ΉΘΕΛΕ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΕΪ.
- 4) ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΣΤΕ ΣΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΌ ΚΑΙ ΝΑ ΣΈΒΕΣΤΕ ΤΙΣ ΑΠΌΨΕΙΣ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ! ΑΝ ΘΈΛΕΤΕ ΝΑ ΑΣΚΗΣΕΤΕ ΚΡΙΤΙΚΗ, ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΪΤΕ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΆ Ή ΣΤΟ ΣΗΜΕΪΟ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ, ΌΧΙ ΣΤΟ ΠΡΌΣΩΠΟ (Π.Χ. ΑΥΤΗ ΕΪΝΑΙ ΛΆΘΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΆ, ΌΧΙ ΕΣΕΪΣ ΕΪΣΤΕ ΛΆΘΟΣ ΆΤΟΜΟ!).
- 5) ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΑΚΌΥΣΤΕ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ ΝΑ ΤΕΛΕΪΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΪΑ ΤΟΥΣ!
- 6) ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΜΙΛΉΣΤΕ ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΠΡΌΣΩΠΟ! ("Ι" ΑΝΤΪ ΓΙΑ "ΟΝΕ")
- 7) ΜΗ ΦΟΒΆΣΤΕ ΝΑ ΚΆΝΕΤΕ ΛΆΘΗ. ΤΑ ΛΆΘΗ ΕΪΝΑΙ ΕΥΠΡΌΣΔΕΚΤΑ ΣΤΗΝ ΟΜΆΔΑ, ΓΙΑΤΪ ΚΆΝΟΝΤΑΣ ΛΆΘΗ ΜΑΘΑΪΝΕΙΣ!
- 8) ΑΝ ΚΆΠΟΙΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΪ ΝΑ ΠΑΡΕΥΡΕΘΕΪ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΝΆΝΤΗΣΗ ΛΌΓΩ ΆΛΛΩΝ ΥΠΟΧΡΈΩΣΕΩΝ Ή ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΧΩΡΗΣΕΙ ΑΠΌ ΤΗ ΣΥΝΆΝΤΗΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΌ ΤΗ ΛΉΞΗ ΤΗΣ, ΕΝΗΜΕΡΨΤΕ ΤΟΝ/ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΉ/ΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΌ ΤΗΝ ΈΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΆΝΤΗΣΗΣ!
- 9) ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΡΪΣΗΣ Ή ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ, ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΝΑ ΜΙΛΉΣΕΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΉ ΣΤΟ ΤΈΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΪΑΣ (Ή ΝΩΡΪΤΕΡΑ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΪ)!

2. Flip Thinking - Κατάλογος ικανοτήτων

1. ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ	21. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	41. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑ	61. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ	81. MULTITASKING
2. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ	22. ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ	42. INTEGRITY	62. ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ	82. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ
3. ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΗΣ	23. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	43. ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΜΕΝΗ	63. ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗ	83. ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ
4. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	24. ΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΤΗΝ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ	44. ΕΝΕΡΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ	64. ENTERPRISING	84. TACT
5. ΝΑ ΚΡΑΤΑΜΕ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ	25. ΟΡΙΣΤΕ ΣΤΟΧΟΥΣ	45. ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	65. ΚΡΙΝΟΝΤΑΣ	85. TEAMBUILDING
6. AMBITIOUS	26. ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	46. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	66. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗ ΣΤΗ ΛΥΣΗ	86. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ
7. ΑΝΑΛΥΣΗ	27. ΑΝΤΟΧΗ	47. ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ	67. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ	87. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
8. ANTICIPATE	28. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ/ΕΥΡΕΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	48. ΝΑ ΗΓΟΥΜΑΣΤΕ	68. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟ ΤΑΛΕΝΤΟ	88. ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΑΝΤΗΘΟΥΜΕ
9. ARGUE	29. DARE	49. ΠΙΣΤΟΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	69. CONVINCE	89. ΠΩΛΗΣΤΕ
10. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	30. ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ	50. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ	70. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ	90. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
11. ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ	31. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ	51. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	71. ΠΑΡΟΝΤΕΣ	91. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΡΑΜΑΤΟΣ
12. ΕΠΙΔΡΑΣΗ	32. ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ	52. ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΦΥΣΗΣ	72. ΚΙΝΗΤΡΟ ΓΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗ	92. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΟΥ
13. ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟ	33. ΛΗΨΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ	53. ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	73. ΟΡΙΣΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ	93. ΝΑ ΠΡΟΕΔΡΕΥΣΕΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗ
14. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ	34. ΕΥΕΛΙΚΤΟ	54. ΚΙΝΗΤΡΟ	74. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ	94. ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
15. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	35. ΕΜΦΑΣΗ	55. ΔΙΚΤΥΩΣΗ	75. REFLECT	95. ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
16. ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑ	36. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ	56. ΛΗΨΗ ΣΗΜΕΙΩΣΕΩΝ	76. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΗ ΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	96. SELF-CONTROL
17. ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	37. ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΜΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ	57. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ	77. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ	97. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
18. ΝΑ ΧΕΙΡΙΖΕΣΤΕ ΤΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ	38. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	58. ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	78. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ	98. ΑΥΤΟ-ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ
19. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	39. ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ	59. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	79. ΓΡΑΠΤΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	99. ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ
20. DELEGATE	40. ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ / ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ	60. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΙΣΗΣ	80. ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ / ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	100. ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

work4psy.eu74

10. Σχέδιο δράσης - Φύλλο εργασίας

ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ:

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ:

ΠΕΡΙΟΧΕΣ	ΑΝΤΟΧΗ/ΦΡΑΓΜΟΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ & ΚΑΤ'ΑΡΤΙΣΗ	
ΧΟΜΠΙ, ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ Ή ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	
ΖΩΝΤΑΣ	
ΥΓΕΙΑ	
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	
ΤΙ ΑΛΛΟ;	

ΣΗΜΕΙΑ ΔΡΑΣΗΣ		
	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΤΕ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ;
ΔΡΑΣΗ 1		
ΔΡΑΣΗ 2		
ΔΡΑΣΗ 3		

11. SymfoS - Υπενθυμίσεις για τα 5 βήματα

Προκαταρκτικά βήματα: Ένα άτομο θα εργάζεται μόνο του στο Work Pad για 10-15 λεπτά. Οι υπόλοιποι δεν μπορούν να σχολιάσουν την εργασία του/της.

1. Παρουσίαση

Το επιλεγμένο άτομο παρουσιάζει το έργο που έχει δημιουργήσει στο Work Pad. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, μη διακόπτετε το άτομο. Πρέπει να ακούσετε προσεκτικά αυτό που λέγεται. Ενώ το άτομο μιλάει, παρατηρήστε τις χειρονομίες, τη μίμηση, τη στάση του σώματος, την αναπνοή, το ύψος/τον τόνο της φωνής του. Για παράδειγμα, Δείχνει συναισθήματα; Αγγίζει κάποιο σύμβολο; Και αν ναι, ποιο;

2. Πραγματικές ερωτήσεις

Ο καθένας μπορεί να θέσει πραγματικές ερωτήσεις που αναφέρονται στα σύμβολα, στο "τι είναι ορατό".

Μπορείτε να ζητήσετε διευκρινίσεις σχετικά με τη σύνθεση του τετραδίου εργασίας που παρουσιάστηκε στη συνέχεια ή να ζητήσετε να επαναλάβετε πληροφορίες που έχουν ήδη δοθεί (συνήθως ξεκινώντας με "Μπορείτε να επαναλάβετε...") Οι ερωτήσεις αυτές δεν πρέπει να περιέχουν καμία ερμηνεία: δεν πρέπει να τίθενται ερωτήσεις "γιατί" ή "πώς έγινε".

3. Αντίληψη

Η αντίληψη σχετίζεται με το τι είδαμε και ακούσαμε κατά τη διάρκεια της παρουσίασης της σύνθεσής τους από τον ΜΗ ΝΕΕΤ στο Work Pad. Σε αυτό το στάδιο, μπορείτε να απευθυνθείτε απευθείας στο άτομο περιγράφοντας όλα όσα αντιληφθήκατε και παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Η εστίαση είναι τώρα στην περιγραφή μόνο των χειρονομιών, της μίμησης, του τόνου/της χροιάς της φωνής. Εάν ανιχνευθούν συναισθήματα, εξηγήστε πώς τα αντιληφθήκατε. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για την έκφραση των αντιλήψεων: "Παρατήρησα ότι η φωνή σας έτρεμε και μιλούσατε πιο γρήγορα όταν μιλούσατε για το σχολείο."- "Αγγίξατε όλα τα σύμβολα, εκτός από το κουτάλι"- "Χρησιμοποίησατε τη λέξη "Βάρος/Βάρος" τέσσερις φορές κατά τη διάρκεια της παρουσιάσής σας".

Μην δίνετε ερμηνείες. Για παράδειγμα, το "Ήσουν χαρούμενος όταν μιλούσες για την οικογένειά σου" πρέπει να αντικατασταθεί από το "Χαμογελούσες όταν μιλούσες για την οικογένειά σου".

4. Ερμηνεία/προτάσεις

Σε αυτή τη φάση μπορείτε να σχολιάσετε, να διατυπώσετε υποθέσεις και να ερμηνεύσετε τι έχει ειπωθεί και πώς έχει ειπωθεί. Πρέπει να μιλήσετε με τους άλλους σαν να μην ήταν εκεί το επιλεγμένο πρόσωπο. **Πρέπει να ακούει αλλά να μην απαντά σε όσα λέγονται.**

Αυτή είναι μια καλή ευκαιρία για την εισαγωγή νέων προοπτικών. Μπορείτε να συζητήσετε για την ερμηνεία της παρουσίας, για τις απαντήσεις σε πραγματικές ερωτήσεις και για τη στάση του ατόμου μέχρι εκείνη τη στιγμή. Δοκιμάστε να απαντήσετε σε ερωτήσεις όπως "Ποιο είναι το πρόβλημα;", "Τι θα έπρεπε να είναι διαφορετικό;", "Τι

θα ήθελαν να λύσουν/καταλάβουν/κάνουν;"; "Πού θα μπορούσαν να υπάρξουν δυσκολίες; Πού όχι; ", "Ποια πόρους έχουν στη διάθεσή τους;"; "Παρατήρησα..."

5. Συμφωνία σχετικά με τις δράσεις

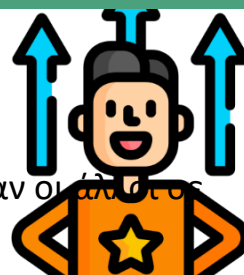
Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει τη "φωναχτή σκέψη", το άτομο μπορεί να δώσει ανατροφοδότηση και να εκφράσει τις σκέψεις του σχετικά με τις εκτιμήσεις της ομάδας.

Αφού δώσει ανατροφοδότηση, το άτομο θα αποφασίσει αν ο στόχος του θα αλλάξει ή θα παραμείνει ο ίδιος και στη συνέχεια θα προσδιορίσει το σημείο εκκίνησης και τα στάδια για την επίτευξη του στόχου του. Με την υποστήριξη της ομάδας, το άτομο αρχίζει να γράφει το Σχέδιο Δράσης του.

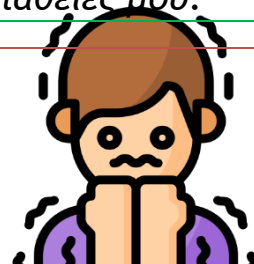
19. Υψηλή και χαμηλή αυτοπεποίθηση - Φύλλο εισόδου

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΥΤΟΠΕΠΟΪΘΗΣΗΣ

- Να κάνεις αυτό που πιστεύεις ότι είναι σωστό, ακόμα και αν οι άλλοι σε κοροϊδεύουν ή να σας επικρίνουν γι' αυτό.
- Να είσαι πρόθυμος να πάρεις ρίσκα και να κάνεις το βήμα παραπάνω για να πετύχεις καλύτερα πράγματα.
- Να παραδέχεστε τα λάθη σας και να μαθαίνετε από αυτά.
- Περιμένετε από τους άλλους να σας συγχαρούν για τα επιτεύγματά σας.
- Να δέχεστε κομπλιμέντα με ευγένεια. *"Ευχαριστώ, πραγματικά δούλεψα σκληρά σε αυτό. Χαίρομαι που αναγνωρίζετε τις προσπάθειές μου."*



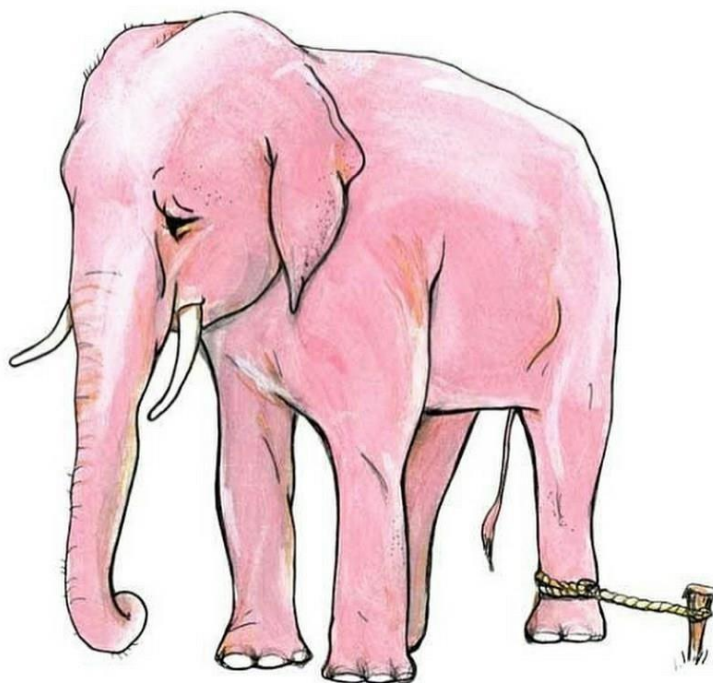
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΪΘΗΣΗ

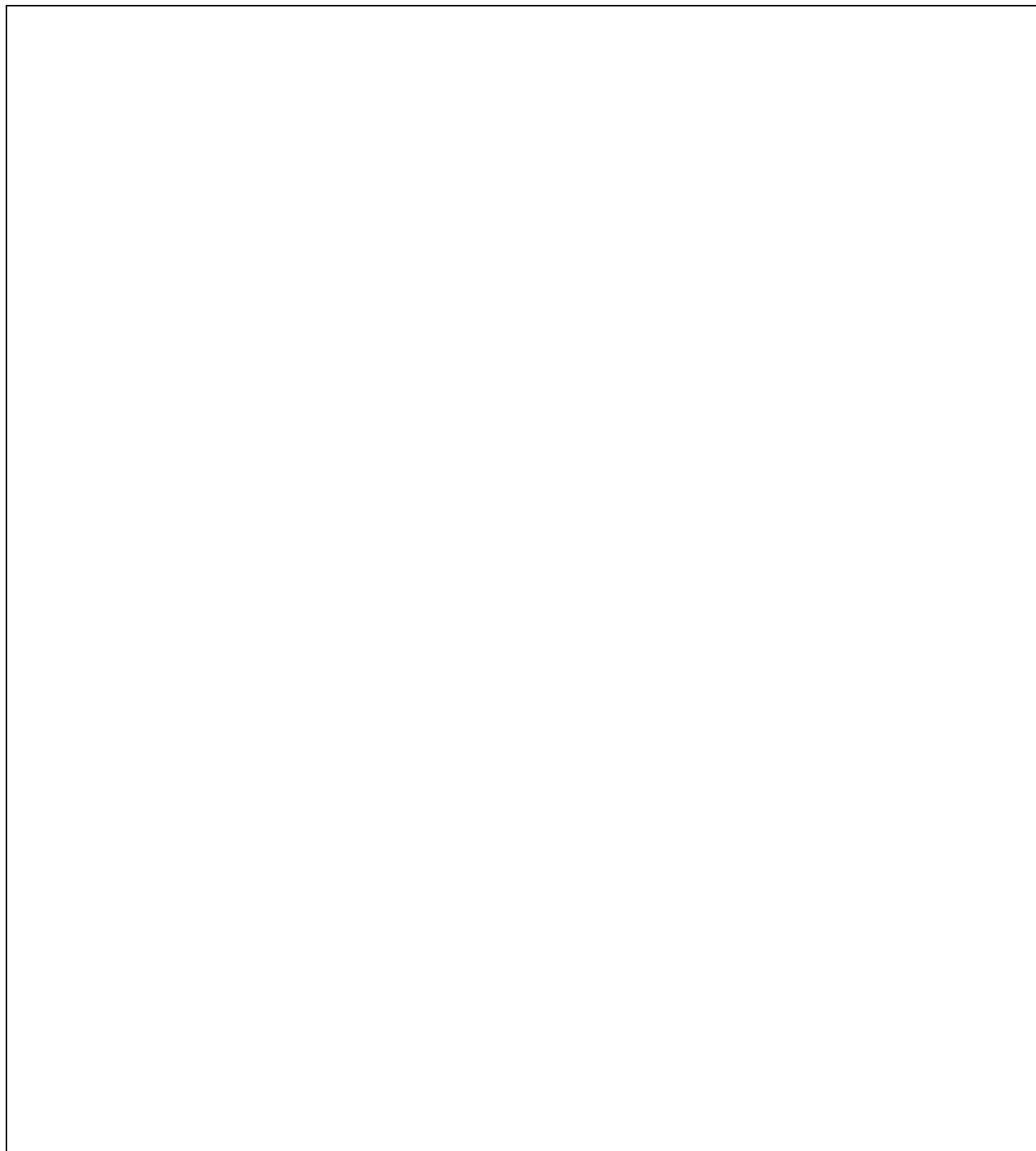


- Να κυβερνάτε τη συμπεριφορά σας με βάση τη γνώμη των άλλων.
- Να μένετε στη ζώνη άνεσής σας, να φοβάστε την αποτυχία και έτσι να αποφεύγετε να παίρνετε ρίσκα.
- Να εργάζεστε σκληρά για να καλύψετε τα λάθη και να ελπίζετε ότι μπορείτε να διορθώσετε το πρόβλημα πριν το αντιληφθεί κανείς.
- Να εκθειάζετε τις δικές σας αρετές όσο το δυνατόν συχνότερα σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους.
- Απορρίπτει τα κομπλιμέντα απροειδοποίητα. "Ω, δεν ήταν τίποτα, ο καθένας θα μπορούσε να το κάνει. "

21. Πώς εκπαιδεύονται τα μωρά ελέφαντες - Φύλλο εισόδου

Οι ελέφαντες σε αιχμαλωσία εκπαιδεύονται, σε νεαρή ηλικία, να μην περιφέρονται. Το ένα πόδι ενός μωρού ελέφαντα δένεται με σχοινί σε έναν ξύλινο στύλο που είναι φυτεμένος στο έδαφος. Το σχοινί περιορίζει το μωρό ελέφαντα σε μια περιοχή που καθορίζεται από το μήκος του σχοινιού. Αρχικά το μωρό ελέφαντας προσπαθεί να ελευθερωθεί από το σχοινί, αλλά το σχοινί είναι πολύ ισχυρό. Το μωρό ελέφαντας "μαθαίνει" ότι δεν μπορεί να σπάσει το σχοινί. Όταν ο ελέφαντας μεγαλώσει και γίνει δυνατός, θα μπορούσε εύκολα να σπάσει το ίδιο σχοινί. Αλλά επειδή "έμαθε" ότι δεν μπορούσε να σπάσει το σχοινί όταν ήταν μικρός, ο ενήλικας ελέφαντας πιστεύει ότι εξακολουθεί να μην μπορεί να σπάσει το σχοινί, οπότε δεν προσπαθεί καν!





21. Τι πιστεύω - Φύλλο εργασίας

Συμπληρώστε το Φύλλο εργασίας Τι πιστεύω για να προσδιορίσετε τις πεποιθήσεις σας.

Κρατήστε πρόχειρο το συμπληρωμένο Φύλλο εργασίας Τι πιστεύω. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυστυχισμένοι ή θα κρίνετε αυστηρά τον εαυτό σας, διαβάστε το Φύλλο Εργασίας σας και εντοπίστε τις πεποιθήσεις που μειώνουν τη θετική αυτοεκτίμηση και στη συνέχεια δημιουργήστε μια νέα πεποίθηση για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση. Στη συνέχεια, παρατηρήστε την αλλαγή της στάσης σας.

1. ΟΤΑΝ ΉΣΑΣΤΑΝ ΠΑΙΔΪ Ή ΈΦΗΒΟΣ, ΤΙ ΈΛΕΓΑΝ ΑΥΤΟΪ ΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ;

Μητέρα	
Πατέρας	
Αδέλφια ή αδελφές	
Φίλοι	
Εκπαιδευτικοί	
Άλλοι	

2. ΠΟΙΟ ΑΠΌ ΑΥΤΆ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΥΝΕΧΪΖΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΆΖΕΙ ΤΟΝ ΤΡΌΠΟ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΣΗΜΕΡΑ;

--

3. ΠΟΙΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ, ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ; ΠΟΙΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΑΡΡΩΣΤΟΙ, ΛΥΠΗΜΕΝΟΙ Ή ΑΠΟΘΑΡΡΥΜΕΝΟΙ;

4. ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΛΗΘΙΝΑ Ή ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ (ΔΗΛΑΔΗ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΕΣ);

5. ΠΟΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΑΣ;

6. ΓΡΑΨΤΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΚΑΙ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΛΑ.

22. Αυτοπεποίθηση - Φύλλο εργασίας

ΜΕΡΟΣ 1: ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΛΑ

Σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία βιώσατε αυτοπεποίθηση και αίσθημα ικανοποίησης και αυτοεκτίμησης. Στη συνέχεια, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΨΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	
ΤΙ ΛΕΓΑΤΕ/ΣΚΕΦΤΟΣΑΣΤΑΝ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (Η ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΣΑΣ);	
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΑΤΕ - ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ;	
ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΡΟΒΗΚΑΤΕ;	

ΜΕΡΟΣ 2: ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΞΕΧΗΜΑ

Σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία βιώσατε έλλειψη αυτοπεποίθησης και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Στη συνέχεια, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΨΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	
ΤΙ ΛΕΓΑΤΕ/ΣΚΕΦΤΟΣΑΣΤΑΝ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (Η ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΣΑΣ);	
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΑΤΕ - ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ;	
ΤΙ ΚΑΝΕΤΕ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ;	

23. Τεστ πολλαπλών νοημοσυνών - Φύλλο εργασίας

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ: 1 = ΔΙΑΦΩΝΩ ΩΣ ΕΠΙ ΤΟ ΠΛΕΙΣΤΟΝ, 2 = ΔΙΑΦΩΝΩ ΕΛΑΦΡΩΣ, 3 = ΣΥΜΦΩΝΩ ΕΛΑΦΡΩΣ, 4 = ΣΥΜΦΩΝΩ ΩΣ ΕΠΙ ΤΟ ΠΛΕΙΣΤΟΝ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΛΕΥΚΑ ΚΟΥΤΑΚΙΑ.

	Βαθμ ολογί α							
1. Μου αρέσει να μαθαίνω περισσότερα για τον εαυτό μου								1
2. Μπορώ να παίξω ένα μουσικό όργανο								2
3. Μου είναι ευκολότερο να λύνω προβλήματα όταν κάνω κάτι σωματικό								3
4. Συχνά έχω ένα τραγούδι ή ένα μουσικό κομμάτι στο μυαλό μου								4
5. Θεωρώ εύκολο τον προϋπολογισμό και τη διαχείριση των χρημάτων μου								5
6. Μου είναι εύκολο να επινοώ ιστορίες								6
7. Ήμουν πάντα σωματικά καλά συντονισμένος								7
8. Όταν μιλάω σε κάποιον, σκέφτομαι να ακούω τις λέξεις που χρησιμοποιεί και όχι μόνο αυτό που εννοεί.								8
9. Μου αρέσουν τα σταυρόλεξα, οι παγκόσμιες αναζητήσεις ή άλλα παζλ λέξεων								9
10. Δεν μου αρέσει η ασάφεια- θέλω τα πράγματα να είναι ξεκάθαρα								10
11. Μου αρέσουν τα λογικά παζλ όπως το 'sudoku'								11
12. Μου αρέσει να διαλογίζομαι								12
13. Η μουσική είναι πολύ σημαντική για μένα								13
14. Είμαι πειστικός ψεύτης (αν το θέλω)								14

work4psy.eu83



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs



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

15. Αγωνίζομαι ή χορεύω								15
16. Ενδιαφέρομαι πολύ για την ψυχομετρία (τεστ προσωπικότητας) και τα τεστ IQ								16
17. Οι άνθρωποι που συμπεριφέρονται παράλογα με ενοχλούν								17
18. Θεωρώ ότι η μουσική που μου αρέσει συχνά βασίζεται στο πώς αισθάνομαι συναισθηματικά								18
19. Είμαι πολύ κοινωνικό άτομο και μου αρέσει να είμαι με άλλους ανθρώπους								19
20. Μου αρέσει να είμαι συστηματικός και σχολαστικός								20
21. Μου αρέσουν τα γραφήματα και τα διαγράμματα που είναι εύκολα κατανοητά								21
22. Μπορώ να ρίχνω καλά πράγματα - βελάκια, βότσαλα, φρίσμπι, κ.λπ.								22
23. Μου είναι εύκολο να θυμάμαι αποφθέγματα ή φράσεις								23
24. Μπορώ πάντα να αναγνωρίζω μέρη στα οποία έχω ξαναπάει, ακόμη και όταν ήμουν πολύ νέος.								24
25. Μου αρέσει μια μεγάλη ποικιλία μουσικών στυλ								25
26. Όταν είμαι συγκεντρωμένος, έχω την τάση να μουτζουρώνω								26
27. Θα μπορούσα να χειραγωγήσω τους ανθρώπους αν το επέλεγα								27
28. Μπορώ να προβλέψω με αρκετή ακρίβεια τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μου σε ορισμένες καταστάσεις								28
29. Βρίσκω εύκολη τη νοερή αριθμητική								29
30. Μπορώ να αναγνωρίσω τους περισσότερους ήχους χωρίς να βλέπω τι τους προκαλεί								30
31. Στο σχολείο ένα από τα αγαπημένα μου μαθήματα είναι / ήταν τα Αγγλικά								31

32. Μου αρέσει να σκέφτομαι προσεκτικά ένα πρόβλημα, εξετάζοντας όλες τις συνέπειες								32
33. Μου αρέσουν οι συζητήσεις και οι αντιπαραθέσεις								33
34. Λατρεύω τα αθλήματα με αδρεναλίνη και τις τρομακτικές βόλτες								34
35. Μου αρέσουν περισσότερο τα ατομικά αθλήματα								35
36. Νοιάζομαι για το πώς αισθάνονται οι γύρω μου								36
37. Το σπίτι μου είναι γεμάτο εικόνες και φωτογραφίες								37
38. Μου αρέσει και είμαι καλός στο να φτιάχνω πράγματα - είμαι καλός με τα χέρια μου								38
39. Μου αρέσει να έχω μουσική στο παρασκήνιο								39
40. Μου είναι εύκολο να θυμάμαι τηλεφωνικούς αριθμούς								40
41. Θέτω στον εαυτό μου στόχους και σχέδια για το μέλλον								41
42. Είμαι πολύ απτικός άνθρωπος								42
43. Μπορώ εύκολα να καταλάβω αν κάποιος με συμπαθεί ή όχι								43
44. Μπορώ εύκολα να φανταστώ πώς θα φαινόταν ένα αντικείμενο από άλλη οπτική γωνία								44
45. Δεν χρησιμοποιώ ποτέ οδηγίες για έπιπλα σε επίπεδη συσκευασία								45
46. Μου είναι εύκολο να μιλάω σε νέους ανθρώπους								46
47. Για να μάθω κάτι καινούργιο, πρέπει να το δοκιμάσω.								47
48. Βλέπω συχνά καθαρές εικόνες όταν κλείνω τα μάτια μου								48

work4psy.eu85

49. Δεν χρησιμοποιώ τα δάχτυλά μου όταν μετρώ.								49
50. Συχνά μιλάω στον εαυτό μου - δυνατά ή στο μυαλό μου								50
51. Στο σχολείο αγαπούσα / αγαπώ τα μαθήματα μουσικής								51
52. Όταν βρίσκομαι στο εξωτερικό, μου είναι εύκολο να μάθω τα βασικά μιας άλλης γλώσσας								52
53. Βρίσκω τα παιχνίδια με μπάλα εύκολα και ευχάριστα								53
54. Το αγαπημένο μου μάθημα στο σχολείο είναι/ήταν τα μαθηματικά								54
55. Ξέρω πάντα πώς αισθάνομαι								55
56. Είμαι ρεαλιστής όσον αφορά τις δυνάμεις και τις αδυναμίες μου								56
57. Κρατάω ημερολόγιο								57
58. Έχω μεγάλη επίγνωση της γλώσσας του σώματος των άλλων ανθρώπων								58
59. Το αγαπημένο μου μάθημα στο σχολείο είναι / ήταν η τέχνη								59
60. Βρίσκω ευχαρίστηση στο διάβασμα								60
61. Μπορώ να διαβάσω εύκολα ένα χάρτη								61
62. Με στεναχωρεί να βλέπω κάποιον να κλαίει και να μην μπορώ να βοηθήσω.								62
63. Είμαι καλός στην επίλυση διαφορών μεταξύ άλλων								63
64. Πάντα ονειρευόμουν να γίνω μουσικός ή τραγουδιστής								64
65. Προτιμώ τα ομαδικά αθλήματα								65

66. Το τραγούδι με κάνει να αισθάνομαι ευτυχισμένη								66
67. Δεν χάνω ποτέ όταν είμαι μόνος μου σε ένα νέο μέρος.								67
68. Αν μαθαίνω πώς να κάνω κάτι, μου αρέσει να βλέπω σχέδια και διαγράμματα για το πώς λειτουργεί								68
69. Χαίρομαι που περνάω χρόνο μόνος μου								69
70. Οι φίλοι μου έρχονται πάντα σε μένα για συναισθηματική υποστήριξη και συμβουλές								70

ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΤΙΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ Ή ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΚΑΙ ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΣΤΑ ΠΛΑΪΣΙΑ ΣΤΑ ΔΕΞΙΑ. ΟΙ ΥΨΗΛΟΤΕΡΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ ΣΑΣ ΥΠΟΔΕΙΚΝΟΥΝ ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΣ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ - ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΣΑΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΕΣ. ΔΕΝ ΥΠΆΡΧΟΥΝ ΛΑΘΑΣΜΕΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ. ΟΙ ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΕΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ (ΓΡΑΨΤΕ ΤΙΣ ΕΔΩ):	ΤΥΠΟΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	ΣΥΝΟΛΑ ΣΑΣ						
	ΓΛΩΣΣΙΚΑ							
	ΛΟΓΙΚΟΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟ							
	ΜΟΥΣΙΚΗ							
	ΣΩΜΑΤΙΚΗ-ΚΙΝΗΤΙΚΗ							
	ΧΩΡΟ-ΟΠΤΙΚΗ							
	INTERPERSONAL							
	ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ							

work4psy.eu87

ΕΙΣΤΕ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΟΤΑΝ ΜΑΘΑΪΝΕΤΕ, ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΣΤΕ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΜΕ ΤΡΟΠΟΥΣ ΠΟΥ ΑΞΙΟΠΟΙΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΤΡΟΠΟ ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΣΑΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΕΣ (ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΑΣ ΣΗΜΕΙΑ, ΤΟ ΣΤΥΛ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΣΑΣ ΤΥΠΟ. ΑΥΤΟΣ Ο ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ

23. Πολλαπλές νοημοσύνες - Αποκατάσταση

Σύμφωνα με τη θεωρία των πολλαπλών νοημοσυνών του Gardner, "είμαστε όλοι ικανοί να γνωρίσουμε τον κόσμο μέσω της γλώσσας, της λογικομαθηματικής ανάλυσης, της χωρικής αναπαράστασης, της μουσικής σκέψης, της χρήσης του σώματος για την επίλυση προβλημάτων ή την κατασκευή πραγμάτων, της κατανόησης των άλλων ατόμων και της κατανόησης του εαυτού μας. Εκεί που τα άτομα διαφέρουν είναι στην ισχύ αυτών των νοημοσυνών -το λεγόμενο προφίλ των νοημοσυνών- και στους τρόπους με τους οποίους οι νοημοσύνες αυτές επικαλούνται και συνδυάζονται για να εκτελούν



Οπτικός-χωρικός - σκέφτονται με όρους φυσικού χώρου, όπως οι αρχιτέκτονες και οι ναυτικοί. Έχουν μεγάλη επίγνωση του περιβάλλοντός τους, είναι καλοί στο να δουλεύουν με χρώματα και εικόνες. Τους αρέσει να ζωγραφίζουν, να κάνουν παζλ, να διαβάζουν χάρτες, να ονειροπολούν. Μπορούν να διδαχθούν μέσω σχεδίων, λεκτικών και φυσικών εικόνων. Τα εργαλεία περιλαμβάνουν μοντέλα, γραφικά, διαγράμματα, φωτογραφίες, σχέδια, τρισδιάστατη μοντελοποίηση, βίντεο, τηλεδιασκέψεις, τηλεόραση, πολυμέσα, κείμενα με εικόνες/διαγράμματα/γράμματα.

Σωματική κιναισθησία - χρησιμοποιήστε το σώμα αποτελεσματικά, όπως ένας χορευτής ή ένας χειρουργός. Έντονη αίσθηση της επίγνωσης του σώματος. Προσλαμβάνουν πληροφορίες μέσω της χρήσης του σώματος και της αφής τους, μια πρακτική εκπαίδευση και η εκτέλεση της δραστηριότητας από τους ίδιους είναι πιο αποτελεσματική από το να ακούνε μια εξήγηση. Τους αρέσει η κίνηση, η κατασκευή πραγμάτων, το άγγιγμα. Επικοινωνούν καλά μέσω της γλώσσας του σώματος και διδάσκονται μέσω της σωματικής δραστηριότητας, της πρακτικής μάθησης, της υποκριτικής, του παιχνιδιού ρόλων. Τα εργαλεία περιλαμβάνουν εξοπλισμό και πραγματικά αντικείμενα.



An innovative model for career counselling
services to mental health NEETs

work4psy.eu89



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



Μουσικά - δείχνουν ευαισθησία στο ρυθμό και τον ήχο. Έχουν την ικανότητα να διακρίνουν τον τόνο, τον ρυθμό, το ηχόχρωμα και τον τόνο. Αγαπούν τη μουσική, αλλά είναι επίσης ευαίσθητα στους ήχους του περιβάλλοντός τους. Μπορεί να μελετούν καλύτερα με μουσική στο παρασκήνιο. Μπορούν να διδαχθούν μετατρέποντας τα μαθήματα σε στίχους, μιλώντας ρυθμικά, χτυπώντας το χρόνο. Τα εργαλεία περιλαμβάνουν μουσικά όργανα, μουσική, ραδιόφωνο, στερεοφωνικό, CD-ROM, πολυμέσα.

Διαπροσωπική - κατανόηση, αλληλεπίδραση με τους άλλους. Αυτοί οι μαθητές μαθαίνουν μέσα από την αλληλεπίδραση, εργάζονται καλύτερα σε ομάδες και τα κοινωνικά στοιχεία βοηθούν στη βελτίωση της συγκέντρωσής τους. Έχουν επίσης τη μεγαλύτερη ενσυναίσθηση όταν πρόκειται για τους άλλους. Μπορούν να διδαχθούν μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων, σεμιναρίων, συζητήσεων, διαλόγων. Τα εργαλεία περιλαμβάνουν το τηλέφωνο, την ακουστική διάσκεψη, το χρόνο και την προσοχή του εκπαιδευτή, τη βιντεοδιάσκεψη, τη γραφή, τη διάσκεψη σε υπολογιστή, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Ενδοπροσωπικό - είναι ικανοί στην αυτοκριτική, έχουν καλή κατανόηση των δικών τους ενδιαφερόντων, στόχων. Αυτοί οι μαθητές εργάζονται καλύτερα όταν είναι μόνοι τους. Συντονίζονται με τα εσωτερικά τους συναισθήματα- διαθέτουν σοφία, διαίσθηση και κίνητρα, καθώς και ισχυρή θέληση, αυτοπεποίθηση και απόψεις. Μπορούν να διδαχθούν μέσω της ανεξάρτητης μελέτης και της ενδοσκόπησης. Τα εργαλεία περιλαμβάνουν βιβλία, δημιουργικό υλικό, ημερολόγια, ιδιωτικότητα και χρόνο. Είναι οι πιο ανεξάρτητοι από τους μαθητές.

Γλωσσική - αποτελεσματική χρήση των λέξεων. Αυτοί οι μαθητές έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένες ακουστικές δεξιότητες και συχνά σκέφτονται με λέξεις. Είτε οι πληροφορίες είναι προφορικές είτε γραπτές, αυτοί οι μαθητές απομνημονεύουν τις πληροφορίες μέσω της χρήσης της γλώσσας. Τους αρέσει να διαβάζουν, να παίζουν παιχνίδια λέξεων, να επινοούν ποιήματα ή ιστορίες. Μπορούν να διδαχθούν ενθαρρύνοντάς τους να λένε και να βλέπουν λέξεις, να διαβάζουν, να γράφουν και να αφηγούνται ιστορίες. Τα εργαλεία περιλαμβάνουν υπολογιστές, παιχνίδια, πολυμέσα, βιβλία, μαγνητόφωνα και διαλέξεις.

Λογικοί-μαθηματικοί - εργάζονται καλύτερα χρησιμοποιώντας αριθμούς, δομές και συλλογισμούς. Σκέφτονται εννοιολογικά, αφηρημένα και είναι σε θέση να βλέπουν και να εξερευνούν μοτίβα και σχέσεις. Τους αρέσει να πειραματίζονται, να λύνουν γρίφους, να θέτουν κοσμικές ερωτήσεις. Μπορούν να διδαχθούν μέσω λογικών παιχνιδιών, ερευνών, μυστηρίων. Χρειάζεται να μάθουν και να σχηματίσουν έννοιες πριν μπορέσουν να ασχοληθούν με λεπτομέρειες.

ΕΙΣΤΕ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΙ ΟΤΑΝ ΜΑΘΑΪΝΕΤΕ, ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΣΤΕ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΜΕ ΤΡΟΠΟΥΣ ΠΟΥ ΑΞΙΟΠΟΙΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΤΡΟΠΟ ΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΣΑΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΕΣ (ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ, ΤΟ ΣΤΥΛ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΣΑΣ).

ΑΥΤΟΣ Ο ΔΕΪΚΤΗΣ ΜΠΟΡΕΪ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΪΤΕ ΣΤΟ ΕΪΔΟΣ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΕΙ ΚΑΙ ΘΑ ΣΑΣ ΑΝΤΑΜΕΪΨΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ.

26. Συναισθηματική πειρατεία - Φύλλο εργασίας

Θυμηθείτε 2 καταστάσεις κατά τις οποίες σας κατέλαβαν συναισθηματικά.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1, ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ:
ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΣΚΑΝΔΆΛΛΗ);
ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΆΣΑΤΕ; ΠΩΣ ΑΝΤΈΔΡΑΣΑΝ ΟΙ ΆΛΛΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ;
ΠΟΙΟ ΉΤΑΝ ΤΟ ΑΠΟΤΈΛΕΣΜΑ;
ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΕΪΧΑΤΕ ΚΆΝΕΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΌ ΤΡΌΠΟ;

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 2, ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ:
ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΣΚΑΝΔΑΛΗ);
ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΑΤΕ; ΠΩΣ ΑΝΤΕΔΡΑΣΑΝ ΟΙ ΆΛΛΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ;
ΠΟΙΟ ΉΤΑΝ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ;
ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΕΪΧΑΤΕ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ;

27. Σχέδιο ευεξίας - Φύλλο εισόδου

Όταν κάποιος λαμβάνει μια διάγνωση - ή βιώνει γεγονότα που αλλάζουν τη ζωή του - είναι εύκολο να χάσει την αίσθηση του εαυτού του. Αυτό από μόνο του μπορεί να είναι εξαιρετικά οδυνηρό. Είστε πολλά πράγματα εκτός από τη διάγνωσή σας, όπως φίλος, εραστής της τέχνης, φοιτητής, οπαδός του ποδοσφαίρου ή γονέας.

Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι το κλειδί για την ανάρρωσή τους είναι να θυμούνται ότι είναι κάτι περισσότερο από μια απλή διάγνωση.

ή σύνολο προβλημάτων (για παράδειγμα (δηλαδή να μην αυτοπροσδιορίζεται ως "διπολικός" ή "σχιζοφρενής").

Κάποιοι θεωρούν χρήσιμο να σκεφτούν ποιοι είναι πραγματικά και πώς είναι συνήθως όταν αισθάνονται καλά. Αυτό μπορεί να περιγραφεί ως σχέδιο ευεξίας. Μπορείτε να σκεφτείτε αυτές τις πτυχές του εαυτού σας κυκλώνοντας τα πράγματα που αναφέρονται στο παρακάτω πλαίσιο και σας περιγράφουν καλύτερα. Μπορείτε να προσθέσετε και άλλες λέξεις χρησιμοποιώντας τα κενά πεδία που παρέχονται.

[Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν το Φύλλο Εργασίας του Σχεδίου Ευεξίας /1]

Μέρος ενός σχεδίου ευεξίας είναι επίσης ο εντοπισμός των συνηθειών που βοηθούν τους ανθρώπους να διατηρούνται καλά, καθώς και των συνηθειών που μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία και ευεξία.

Η ύπαρξη μιας τακτικής ρουτίνας και πραγμάτων που πρέπει να κάνετε μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ευεξίας. Αυτά μπορούν να εξισορροπήσουν τη ζωή σας και να σας δώσουν μια δομή πάνω στην οποία μπορείτε να βασιστείτε. Σκεφτείτε τα καθημερινά πράγματα που πρέπει να κάνετε για να παραμείνετε καλά. Αυτά μπορεί να είναι πράγματα που ήδη κάνετε ή πράγματα που θέλετε να κάνετε επειδή θα σας έκαναν να νιώσετε καλύτερα.

Μερικά παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

Θετικές ρουτίνες



- Προετοιμασία και κατανάλωση υγιεινών γευμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα
- Πηγαίνοντας μια βόλτα και απολαμβάνοντας τη φύση
- Εργασία σε κήπο
- Πηγαίνοντας στη δουλειά ή στο κολέγιο
- Ανάγνωση βιβλίου, εφημερίδας ή περιοδικού
- Παίζοντας με τα κατοικίδια σας
- Συνάντηση με φίλους ή συγγενείς
- Συζήτηση ή τηλεφωνική επικοινωνία με φίλο, συνομηλίκιο, σύντροφο, γείτονα ή συγγενή
- Κάτι δημιουργικό, όπως ζωγραφική ή σχέδιο
- Εξάσκηση ενσυνειδητότητας ή/και διαλογισμού
- Καταγράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας σε ένα καθημερινό ημερολόγιο
- Να ελέγχετε τον εαυτό σας για να δείτε πώς τα πάτε σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά.

		• Αρκετός ύπνος (να πηγαίνετε για ύπνο σε λογική και σταθερή ώρα)
Αρνητικές ρουτίνες		• Δεν έχετε αρκετό ύπνο • Να κάθεται και να μην κάνει τίποτα • Υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης είτε μέσω καφέ, τσαγιού ή αναψυκτικών • Κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας αλκοόλ ή λήψη παράνομων ναρκωτικών • Κάπνισμα τσιγάρων • Συνάντηση με άτομα με τα οποία δυσκολεύεστε να συνεννοηθείτε • Οτιδήποτε άλλο σας ανησυχεί ή σας προβληματίζει.

Στην ακόλουθη δραστηριότητα, μπορείτε να επιλέξετε και να απαριθμήσετε πράγματα που μπορείτε να κάνετε ή πράγματα που μπορείτε να αποφύγετε για να παραμείνετε καλά.

[Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν το Φύλλο Εργασίας του Σχεδίου Ευεξίας /2]

Στο ακόλουθο Φύλλο Εργασίας μπορείτε να τοποθετήσετε τα πράγματα που "κάνετε για να παραμείνετε καλά" σε ένα χρονοδιάγραμμα για να δημιουργήσετε ένα χρονοδιάγραμμα ευεξίας. Μπορείτε να κάνετε αλλαγές στο χρονοδιάγραμμα καθώς μαθαίνετε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

[Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν το Εβδομαδιαίο μου πρόγραμμα για να διατηρηθώ καλά - Φύλλο εργασίας]

27. Σχέδιο ευεξίας- Φύλλο εργασίας /1

Είναι χρήσιμο να σκεφτούμε ποιοι είμαστε πραγματικά και πώς είμαστε συνήθως όταν αισθανόμαστε καλά. Μπορείτε να σκεφτείτε αυτές τις πτυχές του εαυτού σας κυκλώνοντας τα πράγματα που αναφέρονται στο παρακάτω πλαίσιο και σας περιγράφουν καλύτερα. Μπορείτε να προσθέσετε και άλλες λέξεις χρησιμοποιώντας τα κενά πεδία που παρέχονται.

ΠΩΣ ΕΙΜΑΙ ΏΤΑΝ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΛΑ:			
Κοινωνικό	Προσεκτικός	Ευτυχι σμένο	Περιπετειώδη ς
Εξερχόμενο	Εσωστρεφής	Στοχαστικό	Σοβαρό
Παρορμητικό	Ενεργητικό	Απαισιόδοξο	Εύκολο
Αυτοπεποίθη ση	Γνώμη	Εργατικό	Outspoken
Ένας μοναχικός άνθρωπος	Αθλητικό	Ενθάρρυνση	Σκληρά εργαζόμενος
Φλύαρο	Εξωστρεφής	Υπεύθυνη	Περίεργο
Ήσυχο	Γρήγορα μαθαίνει	Υποστηρικτικό	Αισιόδοξο

27. Σχέδιο ευεξίας- Φύλλο εργασίας /1

Ενθουσιώδης

27. Σχέδιο ευεξίας- Φύλλο εργασίας /2

Η ύπαρξη μιας τακτικής ρουτίνας και πραγμάτων που πρέπει να κάνετε μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ευεξίας. Αυτά μπορούν να εξισορροπήσουν τη ζωή σας και να σας δώσουν μια δομή πάνω στην οποία μπορείτε να βασιστείτε. Σκεφτείτε τα καθημερινά πράγματα που πρέπει να κάνετε για να παραμείνετε καλά. Αυτά μπορεί να είναι πράγματα που ήδη κάνετε ή πράγματα που θέλετε να κάνετε επειδή θα σας έκαναν να νιώσετε καλύτερα.

Στα παρακάτω πλαίσια, μπορείτε να επιλέξετε και να απαριθμήσετε πράγματα που μπορείτε να κάνετε ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ και ΚΑΠΟΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ μέσα στην εβδομάδα για να παραμείνετε καλά.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΚΑΛΑ:

Γράψτε στο παρακάτω πλαίσιο πράγματα που μπορείτε να κάνετε ΕΒΔΟΜΑΔΙΑ ή σε ορισμένες ημέρες της εβδομάδας για να παραμείνετε καλά.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΪΩΣ Ή ΚΑΠΟΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΚΑΛΑ

27. Σχέδιο ευεξίας- Φύλλο εργασίας /2

Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να σκεφτείτε τα πράγματα που πρέπει να αποφύγετε για να παραμείνετε καλά. Καταγράψτε στο παρακάτω πλαίσιο τα πράγματα που πρέπει να αποφύγετε για να παραμείνετε καλά.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΚΑΛΑ

27. Το εβδομαδιαίο μου πρόγραμμα για να διατηρώ την υγεία μου - Φύλλο εργασίας

Εδώ μπορείτε να τοποθετήσετε τα πράγματα που "κάνετε για να παραμείνετε" καλά σε αυτό το πρόγραμμα για να δημιουργήσετε ένα χρονοδιάγραμμα ευεξίας. Μπορείτε να κάνετε αλλαγές στο χρονοδιάγραμμα καθώς μαθαίνετε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ ΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ							
ΒΡΑΔΥ							

work4psy.eu98

28. Κάρτες συναισθημάτων

ΝΕΥΡΟΣ	UPSET	DESTROYE D	ANGRY
ΈΝΟΧΟΣ	ΔΕΔΟΜΕΝΟ	CONCERNED	ΥΠΕΡΟΧΗ
STUNNED	ΕΥΤΥΧΙΑ	ANNOYED	JUBILA NT
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΜΈ ΝΟΣ	CRUSHED	CONFUSED	ANXIOUS
EMBARRASSED	JOYFUL	SORROWF UL	AMAZED
SCARED	ASHAMED	LONE	HOPEF UL
CONTEMPT	FURIOUS	BORED	IN LOVE

work4psy.eu99

30. Βοήθεια για την επίτευξη των στόχων μας - Φύλλο εισόδου

1/ Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να επιτύχουμε τους στόχους μας. Μερικοί άνθρωποι που μας υποστηρίζουν είναι επαγγελματίες (γιατροί, θεραπευτές, δάσκαλοι, καθηγητές). Άλλοι άνθρωποι υποστήριξης είναι μέλη της οικογένειας και φίλοι που είναι κοντά μας. Άλλα άτομα υποστήριξης μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν σε επαγγελματικά θέματα, όπως να βρούμε μια δουλειά, να παρακολουθήσουμε ένα μάθημα ή να μετακομίσουμε σε ένα νέο μέρος για να ζήσουμε. Κάποιοι από αυτούς μας γνωρίζουν αρκετά καλά ώστε να παρατηρούν τις αλλαγές στη διάθεση, τη συμπεριφορά και τη σκέψη μας (μερικές φορές ακόμη και πριν τις παρατηρήσουμε εμείς οι ίδιοι). Αυτά τα άτομα υποστήριξης μπορούν να μας βοηθήσουν πολύ όταν δεν αντιλαμβανόμαστε ότι μας καταβάλλει το άγχος ή αν η ασθένειά μας επιδεινώνεται.

Διαφορετικά άτομα υποστήριξης είναι χρήσιμα για

διαφορετικά ζητήματα. Πώς επιλέγετε ένα άτομο

υποστήριξης για να σας βοηθήσει;

- Σκεφτείτε ανθρώπους που σας γνωρίζουν καλά, τους οποίους μπορείτε να εμπιστευτείτε και οι οποίοι είναι πρόθυμοι να σας βοηθήσουν χωρίς να είναι επικριτικοί.
- Σκεφτείτε ανθρώπους που είναι ανοιχτόμυαλοι και κατανοούν την κατάστασή σας και που μπορούν να σας δώσουν ακριβή και θετικά σχόλια. ακριβή και θετικά σχόλια.
- Τουλάχιστον ένα από αυτά τα άτομα θα πρέπει να είναι κάποιος που βλέπετε συχνά και που είναι πρόθυμος να σας βοηθήσει.
- Μπορεί να είναι φίλοι, σύζυγοι, άλλοι συγγενείς, μέλη της υγειονομικής ομάδας ή άλλοι επαγγελματίες στην κοινότητα, οποιoσδήποτε μπορεί να σας φανεί χρήσιμος για να ζητήσετε βοήθεια για την επίτευξη των στόχων σας.
- Μπορείτε να αποφασίσετε ότι δεν επιθυμείτε υποστήριξη ή ότι θα θέλατε υποστήριξη μόνο σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Επίσης, μπορείτε να έχετε περισσότερους από έναν υποστηρικτές αν το επιλέξετε.
- Είναι σημαντικό να έχετε υποστηρικτές, αλλά είναι επίσης σημαντικό να σκεφτείτε τους ανθρώπους που θα θέλατε να αποφύγετε όταν βιώνετε μια κρίση.

[Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν το Φύλλο εργασίας "Οι υποστηρικτές μου"]

2/ Τώρα που εντοπίσατε τους ανθρώπους που σας υποστηρίζουν στη ζωή σας, ακολουθεί ένας κατάλογος με τα είδη βοήθειας που μπορείτε ενδεχομένως να λάβετε από αυτούς:

- Βοήθεια για τη μεταφορά σε ραντεβού (π.χ. με το λεωφορείο, οδηγίες)
- Εύρεση χρόνου για εβδομαδιαίες εξόδους (π.χ. για να πάτε στην παραλία ή για δείπνο)
- Γεμίστε το χρόνο σας με ευχάριστες δραστηριότητες (εργασία, εθελοντισμός, ψυχαγωγία)
- Βοήθεια με τα οικονομικά ή προβλήματα με παροχές
- Εγγραφή σε ένα μάθημα
- Σας παρηγορούσε όταν νιώθατε πολύ αναστατωμένοι.
- Βοηθώντας σας να παρατηρήσετε πρώιμα σημάδια κρίσης.

Όταν βιώνετε μια κρίση, οι άνθρωποι μπορεί να κάνουν κάποια πράγματα που σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα και άλλα πράγματα που σας κάνουν να αισθάνεστε χειρότερα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να θυμηθείτε τους ανθρώπους που σας βοήθησαν όταν βιώνατε κρίση στο παρελθόν - τι ήταν αυτό που έκαναν;

30. Οι υποστηρικτές μου - Φύλλο εργασίας

Στο πλαίσιο που ακολουθεί, μπορείτε να γράψετε 1) ποιοι είναι οι υποστηρικτές σας και 2) το πρόσωπο ή τα πρόσωπα επικοινωνίας που προτιμάτε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Οι υποστηρικτές σας μπορεί να είναι μέλη της οικογένειάς σας, συνομήλικοι, φίλοι ή άλλα άτομα που εμπιστεύεστε, όπως γείτονες ή μέλη της πίστης σας στην κοινότητά σας.

Είναι επίσης σημαντικό να συζητήσετε εκ των προτέρων με τους υποστηρικτές που αναφέρετε εδώ, αν είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν σε περιόδους κρίσης.

ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ			
ΟΝΟ ΜΑ	ΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΑΖΙ ΜΟΥ (π.χ. φίλος, συγγενής, κοινωνικός εργαζόμενος)	ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ Ή/ΚΑΙ EMAIL	ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

--	--	--	--

work4psy.eu101

37. Βήματα επίλυσης προβλήματος - Φύλλο εισόδου

Τα βήματα για την επίλυση προβλημάτων εκφράζονται με σαφήνεια ως οι προσπάθειές σας να λύσετε ένα πρόβλημά σας, να αντιμετωπίσετε μια πρόκληση ή να προχωρήσετε προς έναν στόχο.

1. **Προσδιορίστε:** Ποιο είναι το πρόβλημα; Διατυπώστε το ως ερώτηση. Μην το μεγεθύνετε. Κάντε το ένα συγκεκριμένο αλλά σημαντικό βήμα προς την επίτευξη των στόχων σας, το οποίο μπορείτε να επιτύχετε μέσα στην επόμενη εβδομάδα.
2. **Εξετάστε όλες τις πιθανές λύσεις:** κάντε καταιγισμό ιδεών και δημιουργήστε λύσεις χωρίς να τις αξιολογήσετε. Θα τις αξιολογήσουμε στο επόμενο βήμα.
3. **Αξιολογήστε την καλύτερη λύση:** Προσδιορίστε τα θετικά και τα αρνητικά κάθε πιθανής λύσης και επιλέξτε την καλύτερη.
4. **Προετοιμάστε ένα σχέδιο:** Τι θα κάνετε πρώτο, δεύτερο, τρίτο; Ποιος θα κάνει τι, πώς και πότε; Τι θα χρειαστείτε (π.χ. χρόνο, άτομα υποστήριξης, πράγματα, μεταφορικά μέσα, χρήματα);
5. **Εκτέλεση και αξιολόγηση:** Το σχέδιό σας λειτούργησε; Πόσο καλά λειτούργησε; Μπορεί να βελτιωθεί; Πρέπει να δοκιμάσετε άλλη λύση;

Χρησιμοποιήστε αυτή τη στρατηγική 5 βημάτων για να επιλύσετε τα προβλήματα και τις προκλήσεις που προκύπτουν.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: εύρεση μεταφορικού μέσου
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ; ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΟ ΩΣ ΕΡΩΤΗΣΗ. ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ.
<i>Προσδιορίστε: προσδιορίστε το πρόβλημα- να είστε συγκεκριμένοι.</i>
Πώς μπορώ να πάω στο κατάστημα για να αγοράσω ένα νέο πουκάμισο για τη συνέντευξή μου;
ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ: ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΌ ΙΔΕΏΝ. ΑΠΛΆ ΔΗΜΙΟΥΡΓΉΣΤΕ ΤΙΣ, ΜΗΝ ΤΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΪΤΕ!
<i>Εξετάστε όλες τις πιθανές λύσεις- καταιγισμός ιδεών, δημιουργώντας λύσεις χωρίς να τις αξιολογείτε.</i>
1. Παίρνω το λεωφορείο. 2. Περπατάω. 3. Ζητάω από τον συγκάτοικό μου να με πάει κάπου. 4. Ζητώ από τον καθηγητή μου να με συνοδεύσει. 5. Δανείζομαι ΈΝΑ ποδήλατο.
ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ: ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΌΣ ΙΔΕΏΝ ΓΙΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ. ΝΑ ΤΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΉΣΤΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΉΣΤΕ!
<i>Αξιολογήστε την καλύτερη λύση: Επιλέξτε δύο λύσεις που σας αρέσουν περισσότερο και προσδιορίστε τα θετικά και τα αρνητικά της καθεμιάς.</i>

1. Παίρνω το λεωφορείο.

2. Ζητώ **από τον** συγγάτοικό
μου **να** με πάει κάποιος.

work4psy.eu102

Πλεονεκτήματα: 1. Δεν χρειάζεται να βασίζομαι σε κανέναν άλλον. 2. Μπορώ να πάω με το δικό μου πρόγραμμα. Μειονεκτήματα: 1. Δεν έχω εισιτήριο λεωφορείου, οπότε θα είναι ακριβό. 2. Είναι Ένα μακρύ ταξίδι.	Πλεονεκτήματα: 1. Θα είναι ο γρηγορότερος τρόπος για να φτάσετε στο κατάστημα. Μειονεκτήματα: 1. Ίσως χρειαστεί να δώσω στον συγγαμικό μου λεφτά για βενζίνη. 2. Μπορεί να μην είναι σε θέση να πάει όταν τον χρειάζομαι.
ΚΑΝΤΕ ΈΝΑ ΣΧΕΔΙΟ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΠΌ ΤΙΣ ΔΥΟ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΠΩΣ ΘΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ. ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΩΤΑ; ΔΕΥΤΕΡΟΝ; ΤΡΙΤΟ; ΚΑΙ ΟΥΤΩ ΚΑΘΕΞΗΣ. ΚΑΤΑΓΡΑΦΤΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ. ΧΩΡΙΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ!	
1. Ρωτήστε τον συγγαμικό μου πόσο κοστίζει το εισιτήριο του λεωφορείου. 2. Βάλτε στην άκρη αρκετά χρήματα για να αγοράσετε το εισιτήριο. 3. Προσδιορίστε το λεωφορείο και τη σωστή διαδρομή προς το κατάστημα. - Πώς το κάνετε αυτό; Ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ξανά τα 5 βήματα για αυτό το πρόβλημα. 4. Να επιλέξω μια ώρα για να πάω που να μην έρχεται σε σύγκρουση με το πρόγραμμά μου.	
Εκφράστε μια αυτοαξιολόγηση: Θα τα καταφέρω; (σημειώστε ένα X στη γραμμή): 0510 Θα αποτύχω/ Θα τα πάω άσχημα Αβέβαιος ; Θα πετύχω/ Θα είμαι πολύ καλός!	
ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ: ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ; ΤΙ ΠΗΓΕ ΚΑΛΑ; ΤΙ ΔΕΝ ΠΗΓΕ ΚΑΛΑ; ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΆΛΛΗ ΛΥΣΗ;	
<i>Το σχέδιό σας λειτούργησε; Πόσο καλά λειτούργησε; Μπορεί να βελτιωθεί; Τι πήγε στραβά; Πώς μπορεί να διορθώνεται; Πρέπει να δοκιμάσετε άλλη λύση;</i>	
Εκφράστε μια αυτοαξιολόγηση: Πέτυχα; (σημειώστε X στη γραμμή): 0510 Απέτυχα/ τα πήγα άσχημα Αβέβαιος ; Τα κατάφερα/ Ήμουν πολύ καλός!	

Αφού εκπονήσουμε ένα σχέδιο (βήμα 4), ελέγχουμε τις σκέψεις μας σχετικά με το σχέδιο. Αν πιστεύετε ότι ένα σχέδιο θα αποτύχει, μπορείτε να μην το δοκιμάσετε. Ο μόνος τρόπος για να γνωρίζετε με βεβαιότητα αν ένα σχέδιο θα λειτουργήσει είναι να το εκτελέσετε και να αξιολογήσετε αν ήταν επιτυχές ή όχι. Για να λειτουργήσει καλά η στρατηγική, πρέπει να ελέγχουμε τις σκέψεις μας για κάθε σχέδιο, ώστε να βεβαιωθούμε ότι οι αντιπαραγωγικές σκέψεις δεν μας εμποδίζουν να προσπαθήσουμε.

37. Βήματα επίλυσης προβλημάτων - Φύλλο εργασίας

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ: ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ; ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΟ ΩΣ ΕΡΩΤΗΣΗ. ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ.	
ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ: ΚΑΤΑΓΙΣΜΟ ΙΔΕΩΝ. ΑΠΛΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΙΣ, ΜΗΝ ΤΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΕ!	
1. 2. ..	
ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ: ΚΑΤΑΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ ΓΙΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ. ΝΑ ΤΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ!	
1.	2.
Πλεονεκτήματα: 1. 2. 3. Μειονεκτήματα: 1. 2. 3.	Πλεονεκτήματα: 1. 2. 3. Μειονεκτήματα: 1. 2. 3.

ΚΑΝΤΕ ΈΝΑ ΣΧΕΔΙΟ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΠΌ ΤΙΣ ΔΥΟ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΠΩΣ ΘΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΕ. ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΩΤΑ; ΔΕΥΤΕΡΟΝ; ΤΡΙΤΟ; ΚΑΙ ΟΥΤΩ ΚΑΘΕΞΗΣ. ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΪΤΕ. ΧΩΡΙΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ!

Εκφράστε μια αυτοαξιολόγηση: **Θα τα καταφέρω;** (σημειώστε ένα Χ στη γραμμή):



0510

Θα αποτύχω/ Θα τα πάω άσχημα
Αβέβαιος
πολύ καλά

; Θα πετύχω/ Θα τα πάω

Ωραία!

ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ: ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕ ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ; ΤΙ ΠΗΓΕ ΚΑΛΑ; ΤΙ ΔΕΝ ΠΗΓΕ ΚΑΛΑ; ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΆΛΛΗ ΛΎΣΗ;

Εκφράστε μια αυτοαξιολόγηση: **Πέτυχα;** (σημειώστε Χ στη γραμμή):



0510

Απέτυχα/ τα πήγα άσχημα
Αβέβαιος
πολύ καλός!

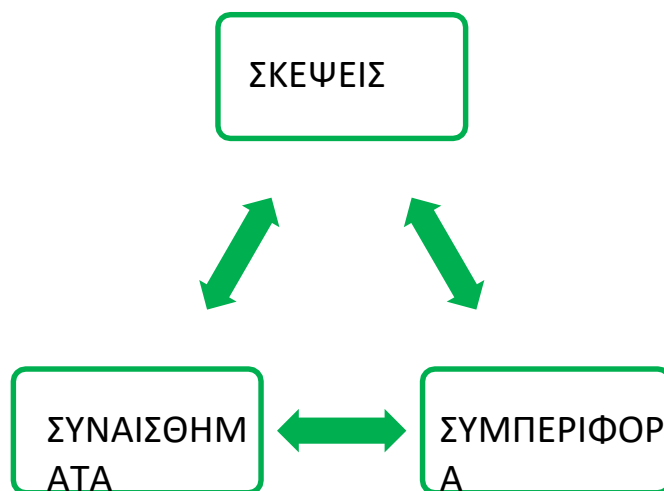
; Τα κατάφερα/ Ήμουν

38. Αντιπαραγωγική σκέψη - Φύλλο εισόδου

Οι αντιπαραγωγικές σκέψεις μπορούν να μας εμποδίσουν να εργαστούμε για την επίτευξη των στόχων μας και να μας κάνουν να αισθανθούμε άσχημα. Μπορούν επίσης να μας δυσκολέψουν να διακρίνουμε τις πραγματικές από τις εξωπραγματικές εμπειρίες ή να αλληλεπιδράσουμε με άλλους ανθρώπους. Οι αντιπαραγωγικές σκέψεις μπορεί να δυσχεράνουν τις σχέσεις, την εργασία ή το σχολείο.

Οι αντιπαραγωγικές σκέψεις είναι απλώς λάθη στη σκέψη που μπορούν να διορθωθούν με τη δοκιμή τους και τη συγκέντρωση όλων των γεγονότων. Όλοι κάνουν λάθη στη σκέψη. Πρέπει να μάθουμε να αλλάζουμε τις ανακριβείς σκέψεις που μας εμποδίζουν να πετύχουμε τους στόχους μας.

Ποια είναι η σύνδεση Σκέψεις - Συναισθήματα - Συμπεριφορά;

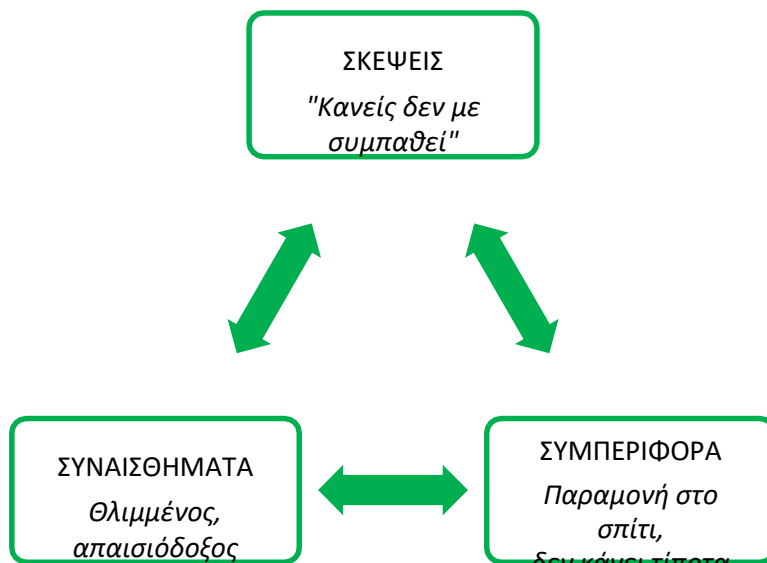


ΟΡΙΣΜΟΙ

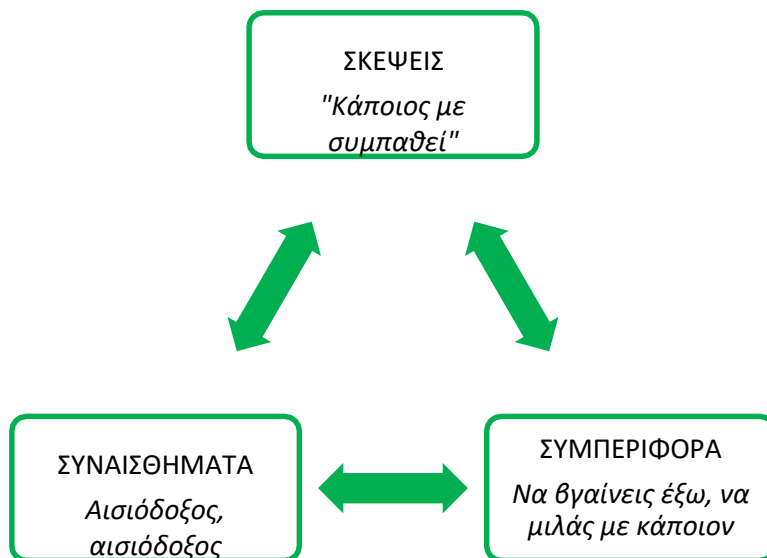
- ❓ **Οι σκέψεις** είναι όλα όσα λέμε στον εαυτό μας. Για παράδειγμα, "Νομίζω ότι μπορώ να πετύχω τους στόχους μου".
- ❓ **Οι συμπεριφορές** είναι πράξεις. Είναι αυτό που κάνουμε. Για παράδειγμα, βλέπουμε τηλεόραση, μιλάμε με κάποιον ή κάνουμε μια βόλτα.
- ❓ **Τα συναισθήματα** είναι τα πολλά συναισθήματα και οι διαθέσεις που βιώνουμε. Μπορούν να συνοψιστούν σε μια λέξη, όπως "χαρούμενος", "λυπημένος", "φοβισμένος".

Είναι σημαντικό να βεβαιωθούμε ότι οι σκέψεις μας είναι ακριβείς και χρήσιμες. Όλοι κάνουμε λάθη στη σκέψη μας. Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να μάθουμε να αλλάζουμε τον τρόπο που

σκεφτόμαστε, και αυτό μπορεί να επηρεάσει αυτό που κάνουμε και το πώς αισθανόμαστε. Οι σκέψεις μας μπορούν να μας βοηθήσουν να επιτύχουμε τους στόχους μας ή να μας εμποδίσουν να τους πετύχουμε.



Τώρα, αλλάξτε την ανακριβή σκέψη:



Μερικά ευχάριστα συναισθήματα (αίσθημα...)			
Ευτυχισμένο Σεβαστό	Κατανοητό Αισιόδοξο	Ηρεμία Ικανοποιημένο	Γεμάτη ελπίδα Ενθουσιασμέν ος
Παραγωγικό Άξιοι	Εκτιμώμενη Νόμιμο	Απαραίτητο Χαρούμενο	Περήφανος Χαλαρό
Αγαπημένο Caring	Ανακουφισμένος Ξεκούραστο	Ελπιδοφόρο Ικανοποιημένο	Ενθαρρυμένη Διαθέσιμο

Μερικά δυσάρεστα συναισθήματα (αίσθημα...)			
Μπλε Scared Κουρασμένο Hurt Στρεσαρισμένο Αμφίβολο	Απορρίφθηκε Απογοητευμένο Απογοητευμένος Ανήσυχος Νευρικό Ανίσχυροι	Bored Ένοχος Θυμωμένος Προδομένος Ενοχλημένος Προβληματισμός	Ανήσυχος Μόνος Νίκησε το Συγκλονισμέν οι Ντροπιασμένο ς Ερεθισμένο

Παρατηρήστε ότι όλα τα συναισθήματα και στις δύο λίστες είναι μόνο μία λέξη. Οι σκέψεις, από την άλλη πλευρά, είναι σχεδόν πάντα περισσότερες από μία λέξεις. Οι σκέψεις περιλαμβάνουν όλα τα πράγματα που λέει κανείς στον εαυτό του. Οι σκέψεις μπορεί να περιλαμβάνουν δηλώσεις (π.χ. "Δεν αξίζω σε κανέναν"), ερωτήσεις (π.χ. "Γιατί με κοιτάζει αυτό το άτομο;"), εικόνες (π.χ. εικόνες στο μυαλό μας) και αναμνήσεις.

⇒ RECAP



- ❑ **Ο σύνδεσμος Σκέψεις - Συναισθήματα - Συμπεριφορά:** οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά μας αλληλοεπηρεάζονται. Οι σκέψεις μας επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε και τι κάνουμε.
- ❑ **Οι σκέψεις μπορεί να είναι ακριβείς ή ανακριβείς, χρήσιμες ή αντιπαραγωγικές.** Αν διορθώσουμε τις ανακριβείς και αντιπαραγωγικές σκέψεις, μπορούμε να νιώσουμε καλύτερα και να συνεχίσουμε με τα πράγματα που θέλουμε να κάνουμε.
- ❑ **Σκέψεις έναντι συναισθημάτων:** τα συναισθήματα εκφράζονται με μία λέξη.

38. Προσδιορισμός σκέψεων - Φύλλο εργασίας

Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τι σκέφτεστε ενώ προσπαθείτε να κάνετε κάποιες ενέργειες.
Γράψτε αυτή τη σκέψη και αν πιστεύετε ότι ήταν χρήσιμη ή αντιπαραγωγική.

ΔΡΑΣΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ	ΣΚΕΨΗ	ΚΥΚΛΩΣΤΕ ΈΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ:	
Παράδειγμα: Λέγοντας "hello" σε κάποιον στο κέντρο ημερήσιας φροντίδας	"Κανείς δεν θα ήθελε να με έχει φίλο".	Χρήσι μο	Αντιπαραγωγικό
		Χρήσι μο	Αντιπαραγωγικό
		Χρήσι μο	Αντιπαραγωγικό
		Χρήσι μο	Αντιπαραγωγικό
		Χρήσι μο	Αντιπαραγωγικό
		Χρήσι μο	Αντιπαραγωγικό

39. Catch it - Φύλλο εισόδου

Η πρωταρχική δεξιότητα που θα χρησιμοποιήσουμε για να βοηθήσουμε στην αλλαγή του τρόπου σκέψης μας είναι τα 3C:

1. ΠΙΑΣΤΕ ΤΟ

2. ΕΛΕΓΧΟΣ

3. ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΟ

Αλλά, **τι** πρέπει να συλλάβουμε, να ελέγξουμε και να αλλάξουμε; Μια σκέψη που μπορεί να είναι ακριβής ή λανθασμένη. Η αλλαγή των λαθών στη σκέψη είναι μια δεξιότητα που χρειάζεται εξάσκηση, όπως η εκμάθηση του ποδηλάτου.

- **Πιάστε το: Καταγράψτε τις σκέψεις σας.**

Το πρώτο C είναι να μάθετε να αναγνωρίζετε και να καταγράφετε τις σκέψεις σας.

- **Ελέγξτε το: είναι η σκέψη ακριβής ή ανακριβής; Χρήσιμη ή αντιπαραγωγική;**

Το δεύτερο C είναι να αποφασίσετε αν η σκέψη είναι ανακριβής ή αντιπαραγωγική.

- **Αλλάξτε το: αλλάξτε τις λανθασμένες σκέψεις σε ακριβείς και χρήσιμες σκέψεις.**

Αν μια σκέψη είναι ανακριβής ή αντιπαραγωγική, το τρίτο C είναι να την αλλάξουμε σε μια πιο ακριβή και χρήσιμη σκέψη που μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε καλύτερα και να κάνουμε πράγματα για να πετύχουμε τους στόχους μας.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

ΤΑ ΔΥΣΆΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ "ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΣΗΜΑΙΕΣ

Όταν βιώνετε ένα δυσάρεστο συναίσθημα, ρωτήστε τον εαυτό σας:

"Τι περνούσε από το μυαλό μου μια στιγμή πριν νιώσω αυτό το συναίσθημα;"

39. Πιάσε τις σκέψεις - Φύλλο εργασίας

Καταγράψτε μια σκέψη όταν προσπαθείτε να κάνετε κάποιες ενέργειες ή όταν παρατηρείτε ένα συναίσθημα "κόκκινης σημαίας". Σημειώστε την κατάσταση, το συναίσθημα και τις ενέργειες που σχετίζονται με αυτό.

1) ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ; ΠΟΥ ΉΜΟΥΝ; ΠΩΣ ΣΥΝΕΒΗ;	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ;
	ΔΡΑΣΕΙΣ: ΤΙ ΈΚΑΝΑ;
ΠΙΑΣΕ ΤΟ: ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ; ΤΙ ΠΕΡΑΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ; ΠΟΙΑ ΣΚΕΨΗ ΕΞΗΓΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ Ή ΤΙ ΈΚΑΝΑ;	
2) ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ; ΠΟΥ ΉΜΟΥΝ; ΠΩΣ ΣΥΝΕΒΗ;	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ;
	ΔΡΑΣΕΙΣ: ΤΙ ΈΚΑΝΑ;
ΠΙΑΣΕ ΤΟ: ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ; ΤΙ ΠΕΡΑΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ; ΠΟΙΑ ΣΚΕΨΗ ΕΞΗΓΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ Ή ΤΙ ΈΚΑΝΑ;	

40. Ελέγξτε το - Φύλλο εισόδου

Αυτό το βήμα συνίσταται στην εξέταση όλων των στοιχείων για να αποφασιστεί αν μια σκέψη για μια δεδομένη κατάσταση είναι ακριβής.

Οι σκέψεις μας μπορεί να είναι **ακριβείς** ή **ανακριβείς**. Οι σκέψεις μπορεί επίσης να είναι **χρήσιμες** ή **αντιπαραγωγικές**. Ένας τρόπος για να **ελέγξετε** είναι να ενεργήσετε σαν επιστήμονας ή ντετέκτιβ. Αξιολογήστε τα στοιχεία, τα γεγονότα υπέρ και τα γεγονότα κατά μιας συγκεκριμένης σκέψης.

Πώς μπορούμε να βρούμε **αποδείξεις υπέρ** μιας σκέψης; Συχνά αυτό θα είναι το ευκολότερο βήμα, επειδή δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή στα πράγματα που επιβεβαιώνουν τις σκέψεις μας. Πώς μπορούμε να βρούμε **αποδείξεις εναντίον** (που διαψεύδουν) μιας σκέψης; Μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο.

Προσπαθήστε να ρωτήσετε τον εαυτό σας:

- Υπάρχουν εναλλακτικές εξηγήσεις;
- Αν κάποιος άλλος είχε αυτή τη σκέψη, τι θα του έλεγα;
- Μήπως παραβλέπω κάποιο γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με τη σκέψη μου;
- Με βοηθάει αυτή η σκέψη να πετύχω τους στόχους μου ή να νιώσω καλύτερα;

40. Έλεγχος σκέψεων - Φύλλο εργασίας

Κοιτάξτε τις σκέψεις που καταγράψατε στο Φύλλο Δραστηριότητας: Σκέψεις. Βρείτε στοιχεία υπέρ και στοιχεία κατά των σκέψεων που συλλάβατε.

Η ΣΚΕΨΗ ΣΑΣ:	
ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΡ	ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΤΑ

40. Σφάλματα σκέψης - Φύλλο εισόδου

Υπάρχουν πολλά κοινά λάθη που όλοι τείνουμε να κάνουμε όταν σκεφτόμαστε. Αυτά τα λάθη μπορεί να μας κάνουν να κάνουμε αντιπαραγωγικές ή ανακριβείς σκέψεις που μας εμποδίζουν από τους στόχους μας ή μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα.

Συνήθη λάθη σκέψης

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ	ΒΙΑΣΤΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ
ΑΝΑΓΝΩΣΗ "ΌΛΑ Ή	ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ
ΤΙΠΟΤΑ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ	
ΜΑΝΤΕΙΟ	

1. ΟΛΑ Ή ΤΙΠΟΤΑ

Βλέπετε τα πράγματα είτε ως απολύτως καλά είτε ως απολύτως κακά. Όλα είναι είτε μαύρα είτε άσπρα, χωρίς αποχρώσεις του γκρι.

- Για παράδειγμα, "Πάντα αποτυγχάνω". Οι σκέψεις "όλα ή τίποτα" χρησιμοποιούν λέξεις όπως ΠΑΝΤΑ, ΠΟΤΕ, ΚΑΝΕΝΑΣ και ΟΛΑ. Αυτό προϋποθέτει ότι η σκέψη είναι αληθινή 100% του χρόνου. Χρειάζεται μόνο ΜΙΑ περίπτωση για να αποδειχθεί ότι η σκέψη είναι ψευδής. Για παράδειγμα, αν είστε επιτυχημένος μια φορά, αποδεικνύεται ότι είστε αποτυχημένος ΠΑΝΤΑ.



2. ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΝΟΗΜΩΝ

Να είστε πεπεισμένοι ότι ξέρετε τι σκέφτονται οι άλλοι.

- Για παράδειγμα, κάποιος σας κοιτάζει ή πέφτει πάνω σας και σκέφτεστε: "Είναι θυμωμένος μαζί μου ή θέλει να με πληγώσει." Τι άλλο θα μπορούσε να σημαίνει αυτό;



3. ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟΝ ΛΟΓΟ

Η πεποίθηση ότι τα πράγματα θα πάνε στραβά στο μέλλον.

- Για παράδειγμα: "Δεν θα μάθω τίποτα καινούργιο" ή "Δεν θα μπορέσω ποτέ να βρω δουλειά". Ο μόνος τρόπος για να ξέρετε αν μπορείτε να πετύχετε είναι να προσπαθήσετε.



4. ΒΙΑΣΤΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Δεν συλλέγετε αρκετά στοιχεία πριν λάβετε μια απόφαση.

- Για παράδειγμα, μια φωνή σας λέει ότι θα σας κάνει κακό αν δεν κάνετε αυτό που σας λέει. Εσείς πιστεύετε τη φωνή, οπότε κάνετε ό,τι σας λένε. Αλλά αυτό που λέει η φωνή δεν είναι αρκετή απόδειξη για να αποδείξει ότι μπορεί να σας βλάψει. Εάν δεν σας έχει βλάψει ποτέ στο παρελθόν και τα φάρμακα κάνουν τη φωνή να εξαφανιστεί, μπορεί να μην είναι σε θέση να σας βλάψει.



5. ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ

Πιστεύοντας ότι μια ατυχής εμπειρία είναι το χειρότερο πράγμα που μπορεί να συμβεί. Όταν βγάζουμε βιαστικά συμπεράσματα, συχνά είμαστε και καταστροφολόγοι.

- Για παράδειγμα, ένα άτομο σας αρνείται να βγείτε ραντεβού, οπότε νομίζετε ότι δεν θα βγείτε ποτέ ραντεβού και θα μείνετε για πάντα μόνοι.



6. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΛΟΓΙΚΗ

Χρησιμοποιείτε τα συναισθήματα και όχι τα αντικειμενικά στοιχεία ως τη μόνη βάση για το τι σκέφτεστε ή αποφασίζετε.

- Για παράδειγμα, φοβάμαι, οπότε σκέφτομαι: "Κάτι τρομερό θα μου συμβεί". Αυτό μπορεί να μην είναι αλήθεια. Μπορεί να είναι το αντίθετο. Ο φόβος μου μπορεί να πυροδοτείται από μια ανακριβή σκέψη ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί.



40. Σύλληψη και έλεγχος σκέψεων - Φύλλο εργασίας

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ; ΠΟΥ ΉΜΟΥΝ; ΠΩΣ ΣΥΝΕΒΗ;		ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ;
		ΔΡΑΣΕΙΣ: ΤΙ ΈΚΑΝΑ;
ΠΙΑΣΕ ΤΟ: ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ; ΤΙ ΠΕΡΑΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ; ΠΟΙΑ ΣΚΕΨΗ ΕΞΗΓΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ Ή ΤΙ ΈΚΑΝΑ;		
ΕΛΕΓΞΕ ΤΟ: ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΚΑΤΑ. ΕΠΙΣΗΣ, ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΛΑΘΟΥΣ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ.		
ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΡ	ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΤΑ	ΛΑΘΗ ΣΚΕΨΗΣ

		☐ ΌΛΑ Ή ΤΙΠΟΤΑ ☐ ΑΝΆΓΝΩΣΗ ΣΚΕΨΕΩΝ ☐ ΠΑΪΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΑΝΤΕΪΟ ☐ ΒΙΑΣΤΙΚΆ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ☐ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΪΑ ☐ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΛΟΓΙΚΗ ☐ ΑΛΛΑ: _____
--	--	---

**41.
εισόδου****Αλλαγή****-****Φύλλο**

Στο βήμα "Αλλάξτε το", αναπτύσσετε μια πιο χρήσιμη και ακριβή σκέψη που ταιριάζει καλύτερα με τα στοιχεία που βρέθηκαν στο βήμα "Ελέγξτε το". Είναι σημαντικό η νέα σκέψη που αναπτύσσετε να είναι ρεαλιστική, χρήσιμη και να βγάζει νόημα για εσάς.

Είναι χρήσιμο να αναρωτηθείτε:

- Ποια εναλλακτική σκέψη ταιριάζει καλύτερα στα στοιχεία;
- Ποια εναλλακτική σκέψη θα μπορούσε να με βοηθήσει να επιτύχω τους στόχους μου;

Για κάθε αντιπαραγωγική και ανακριβή σκέψη που μπορεί να έχετε, υπάρχουν πολλές άλλες σκέψεις που μπορεί να είναι πιο ακριβείς και χρήσιμες. Ας δούμε πρώτα ένα παράδειγμα για το πώς μπορεί να γίνει αυτό, και στη συνέχεια θα εξασκηθούμε στην αλλαγή σκέψεων.

Αν αλλάξουμε τις ανακριβείς σκέψεις σε πιο ακριβείς χρήσιμες σκέψεις, μπορούμε να αισθανθούμε καλύτερα και να επιτύχουμε τους στόχους μας.

Η εξάσκηση διευκολύνει τη δημιουργία εναλλακτικών σκέψεων.

41. Δημιουργία εναλλακτικών σκέψεων - Φύλλο εργασίας

Προσπαθήστε να εντοπίσετε εναλλακτικές σκέψεις για τις ακόλουθες καταστάσεις.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΓΙΑΤΙ ΜΕ ΚΟΙΤΆΝΕ ΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΟ ΕΜΠΟΡΙΚΌ

ΚΕΝΤΡΟ; **ΣΚΕΨΗ:** "ΝΟΜΙΖΟΥΝ ΌΤΙ ΕΙΜΑΙ ΠΑΡΆΞΕΝΗ ΚΑΙ ΘΑ

ΓΕΛΑΣΟΥΝ ΜΑΖΙ ΜΟΥ". **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:**

1. **Μπορεί να** σκεφτούν **ότι** μοιάζω με κάποιον που γνωρίζουν και να **θέλουν** να πουν ένα γεια.
2. Ίσως **δεν κοιτάζουν** εμένα, **αλλά** το κατάστημα πίσω μου.
3. Μπορεί να **με** θεωρούν ελκυστική.
- 4.
- 5.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Ο ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΔΕΝ ΠΑΡΑΔΌΘΗΚΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΤΟΝ ΠΕΡΙΜΕΝΑ.

ΣΚΕΨΗ: "ΚΆΠΟΙΟΣ ΚΛΈΒΕΙ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ ΜΟΥ".

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:

1. Υπήρχε ΜΙΑ αργία, οπότε η παράδοση καθυστέρησε.
- 2.
- 3.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΓΙΑΤΙ ΚΆΠΟΙΟΣ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΠΕΙ "ΌΧΙ" ΌΤΑΝ ΖΗΤΆΩ ΡΑΝΤΕΒΟΥ;

ΣΚΕΦΤΗΚΕ: "ΚΑΝΕΊΣ ΔΕΝ ΘΈΛΕΙ ΝΑ ΒΓΕΙ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΜΑΖΙ ΜΟΥ".

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ: 1.

- 2.
- 3.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΠΕΣΕΙ ΠΑΝΩ ΜΟΥ ΕΝΩ ΠΕΡΠΑΤΩ ΣΤΟ ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΟ;

ΣΚΕΦΤΗΚΑ: "ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ".

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ: 1.

2.

3.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

: ΣΚΕΨΗ:

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ: 1.

2.

3.

41. 3C - Παράδειγμα φύλλου εργασίας

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ; ΠΟΥ ΉΜΟΥΝ; ΠΩΣ ΣΥΝΕΒΗ;		ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ;
Πήγαίνα στο κέντρο προσανατολισμού για να εγγραφώ σε ένα μάθημα.		Απαισιόδοξος, απελπισμένος
		ΔΡΑΣΕΙΣ: ΤΙ ΉΚΑΝΑ;
		Δεν γράφτηκα στο μάθημα- πήγα σπίτι μου.
ΠΙΑΣΕ ΤΟ: ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ; ΤΙ ΠΕΡΑΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ; ΠΟΙΑ ΣΚΕΨΗ ΕΞΗΓΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΟΥΝ Ή ΤΙ ΉΚΑΝΑ;		
"Δεν θα περάσω το μάθημα"		
ΕΛΕΓΕΤΕ ΤΟ: ΕΛΕΓΕΤΕ ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΚΑΤΑ. ΕΠΙΣΗΣ, ΕΛΕΓΕΤΕ ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΛΑΘΟΥΣ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ.		
ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΡ	ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΤΑ	ΛΑΘΗ ΣΚΕΨΗΣ
Στο τελευταίο μάθημα που παρακολούθησα πήρα χαμηλό βαθμό. Οι άνθρωποι μου λένε ότι οι σπουδές είναι πολύ δύσκολες για μένα.	Έχω ήδη πάρει καλούς βαθμούς στο παρελθόν. Ορισμένα μαθήματα είναι ευκολότερα από άλλα.	☐ ΌΛΑ Ή ΤΙΠΟΤΑ ☐ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΣΚΕΨΕΩΝ ☒ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΑΝΤΕΙΟ ☒ ΒΙΑΣΤΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ☐ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ ☐ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΛΟΓΙΚΗ ☐ ΑΛΛΑ: _____
ΑΛΛΑΞΕ ΤΟ: ΠΟΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΙΟ ΑΚΡΙΒΗΣ ΚΑΙ ΠΙΟ ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΚΕΨΗ; ΑΝ ΥΠΗΡΧΕ ΛΑΘΟΣ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ Ή ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΉΤΑΝ ΑΝΑΚΡΙΒΗΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΕ ΜΙΑ ΠΙΟ ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΚΕΨΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΈΧΕΤΕ ΚΑΤΑΓΡΑΨΕΙ.		
"Μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά μπορεί να μάθω κάτι αν προσπαθήσω."		

41. 3C - Φύλλο εργασίας

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ; ΠΟΥΉΜΟΥΝ; ΠՕΤΕ ΣΥΝΕΒΗ;	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: ΠՕՑ ΑΙΣΘΑΝՕΜΟΥΝ;	
	ΔΡΑΣΕΙΣ: ΤΙ ΈΚΑΝΑ;	
ΠΊΑΣΕ ΤΟ: ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ; ΤΙ ΠΕΡΑΣΕ ΑΠՕ ΤΟ ΜΥΑΛՕ ΜΟΥ; ΠΟΙΑ ΣΚΕΨΗ ΉΤΑΝ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΞΗΓΕΊ ΠՕՑ ΑΙΣΘΑΝՕΜΟΥΝ Ή ΤΙ ΈΚΑΝΑ;		
ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΟ: ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΕΊΝΑΙ ΑΚΡΙΒՓΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΊΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΚΑΤՁ. ΕΠΊΣΗՑ, ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΕΊΝΑΙ ΑΠՕΤΕΛΕՑΜΑ ΛՁΘΟΥՑ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ.		
ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΊΑ ΥΠΕΡ	ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΊΑ ΚΑΤՁ	ΛՁΘΗ ΣΚΕΨΗՑ
		☐ ΌΛΑ Ή ΤΊΠΟΤΑ ☐ ΑΝՁΓΝՕΣΗ ΣΚΕΨΕՕΝ ☐ ΠΑΊΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΑΝΤΕΊΟ ☐ ΒΙΑΣΤΙΚՁ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ☐ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟΓΊΑ ☐ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΛΟΓΙΚΗ ☐ ΑΛΛΑ:
ΝΑ ΤΟ ΑΛΛՁΞΕΤΕ: ΠΟΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥՑΕ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΜΙΑ ΠΟΙΟ ΑΚΡΙΒՓΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟ ΧΡՓΣΙΜΗ ΣΚΕΨΗ; ΑΝ ΥΠՓΡΧΕ ΛՁΘՕՑ ΣΤΗ ΣΚΕΨΗ Ή ΑΝ Η ΣΚΕΨΗ ΉΤΑΝ ΑΝΑΚΡΙΒՓΣ, ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΜΙΑ ΠΟΙΟ ΧΡՓΣΙΜΗ ΣΚΕΨΗ ΜΕ ΒՁΣΗ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΊΑ ΠΟΥ ΈΧΕΤΕ ΚΑΤΑΓΡՁΨΕΊ.		