FRIENDS
WE SHARE

Πρόγραμμα Ευημερίας για Πρόσφυγες με Πρότυπα και Μέντορες

2025

FRIENDS
WE SHARE

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για την Προώθηση της Ευημερίας των Προσφύγων

ΠΕ3 - Πρόγραμμα Κατάρτισης "Φίλοι που Μοιραζόμαστε - Προώθηση της Ευημερίας των Προσφύγων" για Εκπαιδευτές Ενηλίκων και Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας

Συνταγμένο από

Αναλογικό Μήνυμα

Ετοιμάστηκε για

Κοινοπραξία «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε»

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα(έων) και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Εκτελεστικής Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά-Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές. Για να δείτε αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ ή στείλτε επιστολή στο Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, ΗΠΑ.

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή Οι φίλοι που μοιραζόμαστε

Μαθησιακοί Στόχοι, Δομή

Περιεχόμενο ηλεκτρονικού βιβλίου

Επιπρόσθετες Σημειώσεις για τη Χρήση του Ηλεκτρονικού Βιβλίου

Ενότητα 1 – Η Μεθοδολογία και τα Ευρήματα του «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε»

Διδακτικό Σχέδιο 1
Διδακτικό Σχέδιο 2
Διδακτικό Σχέδιο 3

Ενότητα 2 – Μέντορες και Πρότυπα: Θεωρία, Μελέτες Περίπτωσης και Δραστηριότητες

Διδακτικό Σχέδιο 1
Διδακτικό Σχέδιο 2
Διδακτικό Σχέδιο 3

Ενότητα 3 - Βασικές Δεξιότητες Ευημερίας

Διδακτικό Σχέδιο 1
Διδακτικό Σχέδιο 2
Διδακτικό Σχέδιο 3

Ενότητα 4 – Καλές Πρακτικές που Αναγνώρισαν οι Πρόσφυγες για τους Εκπαιδευτικούς Ενηλίκων και τους Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας

Διδακτικό Σχέδιο 1
Διδακτικό Σχέδιο 2
Διδακτικό Σχέδιο 3

Ενότητα 5 - Υποστήριξη και Ενδυνάμωση της Αυτονομίας των Προσφύγων

Διδακτικό Σχέδιο 1
Διδακτικό Σχέδιο 2
Διδακτικό Σχέδιο 3

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

Bibliography

FRIENDS WE SHARE

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε – Πρόγραμμα Ευημερίας για Πρόσφυγες με Πρότυπα και Μέντορες», ένα διετές, διεθνές έργο που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και έχει στόχο να ενδυναμώσει εκπαιδευτικούς ενηλίκων και πρόσφυγες/αιτούντες άσυλο σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Αναπτυγμένο στο πλαίσιο του Προγράμματος Erasmus+, το έργο αυτό ενώνει μια έμπειρη σύμπραξη οργανισμών από 5 χώρες:

- Δημοτική Πολιτιστική Ζώνη του Λοτζ (Πολωνία)
- Πόλη της Στουτγάρδης (Γερμανία)
- Σύλλογος Υποστήριξης της LAKA – Περιφερειακή Ένωση Δημοτικών Αντιπροσωπειών Μεταναστών στη Βάδη-Βυρτεμβέργη (Γερμανία)
- InterAktion – Σύλλογος για τη Διαπολιτισμική Συμβίωση (Αυστρία)
- Αναλογικό Μήνυμα – Σύλλογος (Πορτογαλία)
- SYNTHESIS – Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης Λτδ (Κύπρος)

Το πρόγραμμα «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε» ανταποκρίνεται στην επείγουσα ανάγκη για συμπεριληπτικές προσεγγίσεις υποστήριξης των νεοαφιχθέντων προσφύγων και αιτούντων άσυλο. Ο βασικός μας στόχος είναι να ενισχύσουμε την κοινωνική τους ένταξη, την ευημερία και την αυτοδυναμία τους, ενδυναμώνοντας εκείνους που εργάζονται πιο στενά μαζί τους: τους εκπαιδευτικούς ενηλίκων και τους κοινωνικούς λειτουργούς των τοπικών κοινοτήτων.

Το πρόγραμμα προσφέρει:

- Μεθοδολογίες αλληλοδιδαχής και καθοδήγησης (mentorship), αξιοποιώντας τις εμπειρίες ζωής προσφύγων που έχουν ενταχθεί με επιτυχία.
- Πρακτικά εργαλεία και δημιουργικές στρατηγικές που βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ένταξης, της εκμάθησης της γλώσσας και της ευημερίας.
- Εκπαιδευτικές ενότητες για τη δημιουργία δικτύων υποστήριξης, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την προώθηση της αυτενέργειας των προσφύγων.
- Υλικό και πόροι σχεδιασμένοι ώστε να προσαρμόζονται στις τοπικές ανάγκες και συνθήκες, υποστηρίζοντας τόσο την εθνική όσο και τη διακρατική συνεργασία.

FRIENDS
WE SHARE

Μαθησιακοί Στόχοι

Οι μαθησιακοί στόχοι της Δραστηριότητας 3.1, «Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Προγράμματος 'Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε – Προώθηση της Ευημερίας των Προσφύγων'», επικεντρώνονται στη δημιουργία εκπαιδευτικών εργαλείων προσαρμοσμένων στις ιδιαίτερες ανάγκες και τα συμφραζόμενα των προσφύγων.

Αυτά τα εργαλεία στοχεύουν στο να εφοδιάσουν τους Εκπαιδευτικούς Ενηλίκων και τους Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας με δεξιότητες για να:

1. Εντάσσουν αποτελεσματικά μέντορες και πρότυπα σε παρεμβάσεις με νέους αιτούντες ασύλου.
2. Προωθούν βασικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που έχουν βοηθήσει πρόσφυγες με επιτυχημένη ένταξη να ευημερήσουν, ενισχύοντας έτσι αυτά τα χαρακτηριστικά και σε άλλους.
3. Ενισχύουν τις επαγγελματικές ικανότητες για την υποστήριξη της ανθεκτικότητας, της αυτενέργειας και της ευημερίας σε ποικίλα περιβάλλοντα.

Δομή

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε» αποτελείται από πέντε εκπαιδευτικές ενότητες, οι οποίες υλοποιούνται μέσω 3–5 ωρών δια ζώσης διδασκαλίας και 2 ωρών αυτοκατευθυνόμενης μάθησης.
Κάθε δια ζώσης ενότητα ακολουθεί την εξής δομή:

- Εισαγωγή: Σκοπός & Στόχος · Μαθησιακά Αποτελέσματα · Ομάδα-Στόχος · Διάρκεια · Θεματικές Ενότητες · Επισκόπηση Διδακτικών Σχεδίων · Δραστηριότητα Γνωριμίας / Ενδυνάμωσης · Προετοιμασία
- Διδακτικό Σχέδιο 1
- Διδακτικό Σχέδιο 2
- Διδακτικό Σχέδιο 3

Μετά την ολοκλήρωση των πέντε δια ζώσης ενοτήτων, θα έχετε πρόσβαση στο Υλικό Αυτοκατευθυνόμενης Μάθησης (σελ. 91). Το υλικό αυτό έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να εμβαθύνετε την κατανόηση και να επεκτείνετε τις έννοιες που συζητήθηκαν στις προηγούμενες ενότητες.

Περιεχόμενο ηλεκτρονικού βιβλίου

Ενότητα 1: Η Μεθοδολογία και τα Ευρήματα του «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε»

Αυτή η ενότητα εισάγει τις βασικές αρχές της μεθοδολογίας «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε». Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν ερευνητικά ευρήματα και θα μάθουν πώς η ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ ομοτίμων βελτιώνει την ευημερία και την ένταξη προσφύγων και μεταναστών.

Ενότητα 2: Μέντορες και Πρότυπα Ρόλου: Θεωρία, Μελέτες Περιπτώσεων και Δραστηριότητες

Η ενότητα αυτή εστιάζει στον μεταμορφωτικό ρόλο της καθοδήγησης (mentorship). Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε δραστηριότητες και μελέτες περίπτωσης για να κατανοήσουν πώς οι μέντορες ενδυναμώνουν την προσαρμογή και την ανθεκτικότητα, ενώ θα μάθουν στρατηγικές για την υπέρβαση εμποδίων στην υποστήριξη.

Ενότητα 3: Βασικές Δεξιότητες Επιτυχίας

Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν ουσιώδεις δεξιότητες για την προώθηση της ένταξης, της ψυχολογικής ευημερίας και της αυτοπροστασίας. Οι διαδραστικές δραστηριότητες επικεντρώνονται στην επικοινωνία, την πολιτισμική ανταλλαγή και την ενδυνάμωση των ατόμων ώστε να ευημερούν.

Ενότητα 4: Καλές Πρακτικές που Αναγνώρισαν οι Πρόσφυγες για τους Εκπαιδευτικούς Ενηλίκων και τους Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας

Αυτή η ενότητα αναδεικνύει αποτελεσματικές πρακτικές για την ένταξη και την οικοδόμηση κοινοτήτων. Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια δράσης για την αντιμετώπιση εμποδίων και την προώθηση περιβαλλόντων συνοχής και αμοιβαίου σεβασμού.

Ενότητα 5: Υποστήριξη και Ενδυνάμωση της Αυτοανθεκτικότητας των Προσφύγων

Η ενότητα αυτή εστιάζει στην αναγνώριση και καλλιέργεια της ανθεκτικότητας μέσα στις προσφυγικές κοινότητες. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν στρατηγικές ενδυνάμωσης μέσω συμμετοχικών δραστηριοτήτων και μελετών περίπτωσης, εξασφαλίζοντας μακροπρόθεσμη προσαρμοστικότητα και αυτοδυναμία για όσους υποστηρίζουν.

FRIENDS
WE SHARE

Επιπλέον Σημειώσεις για τη Χρήση αυτού του Ηλεκτρονικού Βιβλίου

Αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο λειτουργεί ως βασικό πλαίσιο για το περιεχόμενο και τα εκπαιδευτικά υλικά. Ωστόσο, μπορεί – και πρέπει – να προσαρμοστεί ανάλογα με:

- Το επίπεδο γνώσεων και εμπειρίας των συμμετεχόντων.
- Το συγκεκριμένο εθνικό πλαίσιο στο οποίο πραγματοποιείται η εκπαίδευση.

Ως αποτέλεσμα, ενδέχεται να υπάρχουν μικρές διαφοροποιήσεις στις εθνικές μεταφράσεις αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου, αντανακλώντας τις τοπικές προσαρμογές και πραγματικότητες.

Όσον αφορά τους επιπρόσθετους πόρους που παρέχονται, σημειώνεται ότι κάποια από τα πρωτότυπα βίντεο είναι στα αγγλικά, τα οποία ίσως δεν είναι προσβάσιμα σε όλους τους συμμετέχοντες. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, κάθε εθνική έκδοση του ηλεκτρονικού βιβλίου θα περιλαμβάνει εναλλακτικούς τοπικούς πόρους όπου αυτό είναι δυνατόν. Οι προσθήκες αυτές εξασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ευρύτερο φάσμα υλικών στη δική τους γλώσσα.

Παρακαλούμε να θεωρήσετε αυτά τα επιπρόσθετα υλικά ως προτάσεις και προαιρετικούς πόρους — είναι απίθανο να είναι διαθέσιμα τα ίδια ακριβώς παραδείγματα από την πρωτότυπη αγγλική έκδοση σε κάθε γλώσσα.

Επιθυμούμε επίσης να επισημάνουμε ότι ενώ τα διδακτικά σχέδια αρχικά σχεδιάστηκαν για περίπου 3 ώρες ανά ενότητα, στην πράξη η διάρκεια μπορεί να διαφέρει. Μεγαλύτερες ομάδες ή πιο ενεργητικές συζητήσεις θα απαιτήσουν φυσικά περισσότερο χρόνο για την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων και των αναστοχασμών. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν τα προγράμματα ανάλογα.

Όλο το υλικό αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου είναι προσβάσιμο μέσω συνδέσμων σε φάκελο Google Drive με δικαιώματα μόνο προβολής, διασφαλίζοντας ότι τα πρωτότυπα αρχεία παραμένουν αμετάβλητα. Σε συμμόρφωση με τους κανονισμούς GDPR της ΕΕ, τα αρχεία που συνδέονται θα είναι διαθέσιμα μόνο σε μορφή PDF. Ωστόσο, μπορείτε να κατεβάσετε αυτά τα αρχεία και να τα προσαρμόσετε σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες.
Τέλος, θα θέλαμε να τονίσουμε την ελευθερία προσαρμογής όλων των υλικών. Αυτό περιλαμβάνει και τα φύλλα δραστηριοτήτων, τα οποία θα παρέχονται σε επεξεργάσιμη μορφή Word. Οι εκπαιδευτές ενθαρρύνονται να τροποποιούν, να επεκτείνουν ή να απλοποιούν αυτούς τους πόρους ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες της ομάδας τους.

FRIENDS
WE SHARE

Ενότητα 1

Η Μεθοδολογία και τα Ευρήματα του «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε»

Σκοπός και Στόχος

Η Ενότητα 1 παρέχει βασικές γνώσεις για Εκπαιδευτές Ενηλίκων που εργάζονται με ομάδες προσφύγων, μεταναστών και αιτούντων άσυλο. Προσφέρει εισαγωγικό λεξιλόγιο που βοηθά στην αναγνώριση της προσωπικής κατάστασης και, κατ' επέκταση, στον καθορισμό των αναγκών. Καλύπτει το θέμα της φιλίας και των σχέσεων μεταξύ ομοτίμων ως ένα έγκυρο εργαλείο για τις ομάδες προσφύγων, αιτούντων άσυλο και μεταναστών, που μπορεί να τους βοηθήσει να δημιουργήσουν το δίκτυο υποστήριξής τους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια στη διαμόρφωση μιας νέας ζωής. Η Ενότητα 1 αυξάνει την επίγνωση της ευημερίας και τονίζει την επιρροή της στη διαδικασία προσαρμογής σε ένα νέο κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση

- Να γνωρίσουν τους κύριους ορισμούς που χρησιμοποιούνται κατά την εργασία με τις ομάδες-στόχους.
- Να εντοπίσουν τις βασικές ανάγκες των ομάδων-στόχων.
- Να κατανοήσουν τι είναι η ευημερία και η μάθηση μέσω ομοτίμων και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αποτελεσματικά εργαλεία στην εργασία με πρόσφυγες, αιτούντες άσυλο και μετανάστες.

Δεξιότητες

- Ορίστε και εξηγήστε έννοιες όπως «αιτούντες άσυλο», «κοινωνική ένταξη», «αυτοανθεκτικότητα» κ.ά.
- Εντοπίστε και συζητήστε τρέχοντα ζητήματα και ανάγκες διαφόρων ομάδων προσφύγων σε διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες.
- Διευκολύνετε συζητήσεις και αναστοχασμούς σχετικά με τον αντίκτυπο των φιλιών στην ευημερία.
- Αξιολογήστε κριτικά τις πολιτικές και τον αντίκτυπό τους στους πρόσφυγες.

Στάσεις

- Να εκτιμούν και να δίνουν προτεραιότητα στην ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων υποστήριξης.
- Να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και κατανόηση απέναντι στις εμπειρίες φιλίας των άλλων.
- Να δεσμεύονται στην κοινωνική δικαιοσύνη και την καταπολέμηση των διακρίσεων.

Ενότητα 1

Η Μεθοδολογία και τα Ευρήματα του «Οι Φίλοι που Μοιραζόμαστε»

Ομάδα-στόχος

- Εκπαιδευτές Ενηλίκων
- Κοινωνικοί Λειτουργοί Κοινότητας

Διάρκεια

- Δια ζώσης: 3 ώρες και 30 λεπτά έως 4 ώρες
- Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση: 2 ώρες

Θεματικές Ενότητες

- Χρήσιμοι ορισμοί
- Το κλειδί για την επιτυχία – η σωστή αναγνώριση των αναγκών των αιτούντων άσυλο, προσφύγων και μεταναστών
- Οι σχέσεις ομοτίμων και η φιλία ως εργαλείο για την αύξηση της ευημερίας των αιτούντων ασύλου, προσφύγων και μεταναστών

Επισκόπηση Διδακτικών Σχεδίων

Μάθημα 1 – Κατανόηση Βασικών Ορισμών
Αυτό το μάθημα εστιάζει σε βασικούς ορισμούς όπως αιτούντες άσυλο, πρόσφυγες και κοινωνική ένταξη. Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να δημιουργήσουν προσωπικές συνδέσεις, ενισχύοντας έτσι την κατανόησή τους για επαγγελματική χρήση.

Μάθημα 2 – Ανάγκες και Προκλήσεις
Οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν τις ανάγκες διαφόρων ομάδων-στόχων και θα συζητήσουν κοινά εμπόδια που αντιμετωπίζουν σε νέες χώρες, προκειμένου να αναπτύξουν ενημερωμένες προσεγγίσεις υποστήριξης.

Μάθημα 3 – Φιλία
Αυτό το μάθημα τονίζει τη σημασία της φιλίας και των σχέσεων μεταξύ ομοτίμων για τους πρόσφυγες και τους αιτούντες άσυλο, υπογραμμίζοντας πώς τα κοινωνικά δίκτυα βοηθούν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Προετοιμασία

- Βεβαιωθείτε ότι ο τεχνικός εξοπλισμός είναι διαθέσιμος και λειτουργικός: προβολέας, σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Κρατήστε την αίθουσα εκπαίδευσης και τον εξοπλισμό.
- Ενημερώστε τους Εκπαιδευτές Ενηλίκων και τους Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας για το πρόγραμμα της συνεδρίας.
- Ετοιμάστε έντυπο υλικό (λεπτομέρειες στο φύλλο δραστηριότητας για κάθε μάθημα).
- Για την υποστήριξη της παρουσίασης, χρησιμοποιήστε τον επιπλέον υλικό: **PPT_F2F_Module**]

Δραστηριότητα Γνωριμίας

Δραστηριότητα Γνωριμίας 1 – Ασκήσεις Αναπνοής (7 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες στέκονται σε ουδέτερη στάση σώματος (χαλαρά γόνατα και ισχία, ίσια πλάτη, τα πέλματα ανοιχτά και σταθερά στο έδαφος).
- Εκτελούν αργές ασκήσεις κύλισης προς τα κάτω και προς τα πάνω για να χαλαρώσουν το σώμα.
- Η εστίαση είναι στην κοιλιακή αναπνοή σε όρθια θέση.

Δραστηριότητα Γνωριμίας 2 – (5 λεπτά)

- Η ομάδα κινείται ελεύθερα στον χώρο, εστιάζοντας στη βλεμματική επαφή με κάποιον άλλον από την ομάδα. Όταν επιβεβαιώνεται η βλεμματική επαφή, το ζευγάρι σταματά για ένα δευτερόλεπτο και στη συνέχεια συνεχίζει να κινείται στον χώρο.

Δραστηριότητα Γνωριμίας 3 – (7 λεπτά)

- Η ομάδα κυκλοφορεί ελεύθερα στον χώρο. Όταν ένα άτομο σταματήσει, όλοι σταματούν. Στη συνέχεια, οποιοσδήποτε μπορεί να ξεκινήσει ξανά την κίνηση. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.
- Στόχος είναι να αυξηθεί η συγκέντρωση κάθε συμμετέχοντα στο σώμα του και στην ομάδα.

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα 1: Η Γλώσσα της Ένταξης – Βασικοί Όροι για Κοινωνικούς Λειτουργούς

Διάρκεια	5 λεπτά
Μέθοδοι	Ατομική δραστηριότητα ανάγνωσης
Απαιτούμενα υλικά	Έντυπα φυλλάδια - λίστα ορισμών. Κάντε κλικ **εδώ** για να αποκτήσετε πρόσβαση στο υλικό
Οδηγίες βήμα προς βήμα	Ο εκπαιδευτής παρέχει ένα αντίγραφο των επεξηγήσεων των ορισμών σε κάθε συμμετέχοντα. Συνεχίζεται στην επόμενη δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 2: Ανάλυση βίντεο - «Πρόσφυγες, Μετανάστες, Αιτούντες ασύλου - Ποια είναι η διαφορά;»

Αξία του περιεχομένου βίντεο	Στην ταινία μπορούμε να ακούσουμε τα χαρακτηριστικά των ορισμών που μάθαμε κατά τη διάρκεια του 1ου μαθήματος.
Ερωτήσεις Συζήτησης/ Αναστοχασμού	Το υλικό είναι μια πηγή βίντεο που προσφέρει εξηγήσεις των ορισμών που χρησιμοποιήθηκαν στη Δραστηριότητα 1. Δεδομένου ότι πρόκειται για διαφορετικό είδος πόρου, η αξιοποίηση διαφορετικών μορφών μάθησης μπορεί να είναι χρήσιμη για την εμπέδωση της έντυπης έκδοσης των ορισμών.
Σύνδεσμος	https://www.youtube.com/watch?v=CGftwNQ_LXI

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα 3: Εστίαση στην ενσυναίσθηση

Διάρκεια

15 λεπτά

Μέθοδοι

Συζήτηση, στρογγυλό τραπέζι

Σκοπός

- Ενσωμάτωση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης στην επαγγελματική εργασία με καθορισμένες ομάδες.
- Ανάπτυξη της ικανότητας επικοινωνίας με διαφορετικές ομάδες ανθρώπων.

Υλικό

Λίστα ορισμών (**Φυλλάδιο 1**)

Απαιτούμενα υλικά

- Έντυπη έκδοση των ορισμών για κάθε συμμετέχοντα. (Μορφή A4)
- Χαρτόνι ή μεγαλύτερα χαρτιά π.χ. 100 x 70 εκ., μαρκαδόροι

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Με βάση μια λίστα ορισμών από τη Δραστηριότητα 1 (εκτυπωμένες εκδόσεις των χρησιμοποιημένων ορισμών «αιτούντες ασύλου», «πρόσφυγας», «μετανάστης», «ένταξη», «ασυνόδευτοι ανήλικοι», «κοινωνική ένταξη», «αυτοανθεκτικότητα», «ευημερία»), οι συμμετέχοντες συζητούν συσχετίσεις διαφορετικών συναισθημάτων με τον ορισμό (π.χ., Αυτοανθεκτικότητα: ελπίδα, δύναμη/ψυχική αντοχή, συναισθηματική ισορροπία).

2. Οι συμμετέχοντες συζητούν τα συναισθήματα και τις συνδέσεις που προκύπτουν από κάθε ορισμό και τις καταγράφουν σε έναν πίνακα ή σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού γύρω από το όνομα του κάθε ορισμού.

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα 4: Μελέτη Περίπτωσης – «Ποιος ορισμός είναι κατάλληλος;»

Σκοπός

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν σωστά τους ορισμούς. Μέσω αυτής της μελέτης περίπτωσης, μπορούν επίσης να φανταστούν ένα διαφορετικό πλαίσιο για κάθε άτομο που χρησιμοποιείται και να συσχετιστούν με διαφορετικές εμπειρίες από τη δική τους ζωή. Αυτό βοηθά στην κατανόηση και την εφαρμογή του ορισμού στην επαγγελματική τους εμπειρία.

Μελέτη περίπτωσης

Προφίλ 1: Προσωπικές Πληροφορίες

- Ονοματεπώνυμο: Αμίνα Αλ-Σαγέντ
- Ηλικία: 32 ετών
- Φύλο: Γυναίκα
- Υπηκοότητα: Συριακή
- Εθνικότητα: Άραβας
- Οικογενειακή Κατάσταση: Παντρεμένη (ο σύζυγός της αγνοείται)
- Παιδιά: 2 (ένας γιος 5 ετών και μια κόρη 3 ετών)
- Γλώσσες: Αραβικά (μητρική), βασικά αγγλικά

Προφίλ 2: Προσωπικές Πληροφορίες

- Ονοματεπώνυμο: Μοχάμεντ Χασάν
- Ηλικία: 28 ετών
- Φύλο: Άνδρας
- Εθνικότητα: Αιθιοπική
- Εθνικότητα: Ορόμο
- Οικογενειακή Κατάσταση: Άγαμος
- Παιδιά: Κανένα
- Γλώσσες: Αμχαρικά (μητρική), βασικά αγγλικά

Προφίλ 3: Προσωπικές Πληροφορίες

- Ονοματεπώνυμο: Μαρία Λόπεζ
- Ηλικία: 35 ετών
- Φύλο: Γυναίκα
- Εθνικότητα: Μεξικανική
- Εθνικότητα: Λατίνα
- Οικογενειακή Κατάσταση: Παντρεμένη
- Παιδιά: 1 (μια κόρη 6 ετών)
- Γλώσσες: Ισπανικά (μητρική), βασικά αγγλικά

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Διδασκαλία/ Αναστοχασμός	Συζήτηση σε ομάδα: Αποδώστε τον κατάλληλο ορισμό από τη Δραστηριότητα 1 σε κάθε προφίλ. Δικαιολογήστε την επιλογή σας.
Βασικά μαθήματα	• Συσχετίστε τον ορισμό με κάθε περίπτωση. • Κατανοήστε τις διαφορές μεταξύ των ορισμών. • Να γνωρίζετε τις πολιτισμικές διαφορές, τα γλωσσικά εμπόδια και τη συναισθηματική πίεση που προκαλεί η απομάκρυνση από την οικογένεια.

Πρόσθετο Υλικό 1

Τίτλος	Πρόσφυγες σε κίνηση - Εστίαση στην Ευρώπη
Πλαίσιο	Ένα σύντομο βίντεο που παρουσιάζει την ιστορία ενός μετανάστη από τη Συρία και την Παλαιστίνη στην Ευρώπη.
Αξία	Το υλικό θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να γνωρίσουν τις δυσκολίες που συχνά κρύβονται πίσω από τη ζωή των μεταναστών.
Σύνδεσμος	**https://www.youtube.com/watch?v=Qms6ihffYMc**

Πρόσθετο Υλικό 2

Τίτλος	Σχετικά με τη Μετανάστευση και τους Πρόσφυγες
Πλαίσιο	Ένα βιβλίο του Σερ Μάικλ Ντάμετ.
Αξία	Το υλικό μπορεί να παρέχει μια πρόσθετη πηγή πληροφοριών και να βοηθήσει στην εμβάθυνση του συγκεκριμένου θέματος.
Σύνδεσμος	**https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203465516/immigration-refugees-sir-michael-dummett**

Πρόσθετο Υλικό 3

Τίτλος Ο Αχάριστος Πρόσφυγας

Πλαίσιο Ένα βιβλίο της Ντίνα Ναγιέρι

Αξία Το μυθιστόρημα μπορεί να προσφέρει μια πρόσθετη πηγή πληροφοριών και να βοηθήσει στην εμβάθυνση του δεδομένου θέματος.

Σύνδεσμος **https://www.amazon.com/Ungrateful-Refugee-What-Immigrants-Never/dp/1948226421**

Δραστηριότητα 5: Ανάγκες, αυτοκριτική

Διάρκεια

15 λεπτά

Μέθοδοι

Ατομική ανάγνωση και αναστοχασμός

Απαιτούμενα υλικά

- Έντυπα φυλλάδια. Κάντε κλικ ***εδώ*** για να αποκτήσετε πρόσβαση στο υλικό.

Οδηγίες βήμα προς βήμα

- Οι συμμετέχοντες διαβάζουν τα φυλλάδια και απαντούν ατομικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:

«Μπορείτε να αναφέρετε τουλάχιστον δύο από τις ανάγκες σας για κάθε τομέα;» «Θα προσθέτατε έναν άλλο τομέα στη λίστα; Γιατί;»

- Βάλτε τους τομείς αναγκών σε σειρά από τον πιο σημαντικό στον λιγότερο σημαντικό, σύμφωνα με εσάς.
- Συζητήστε τα αποτελέσματα εντός της ομάδας. Ανταλλάξτε ιδέες.

Δραστηριότητα 6: Ερωτηματολόγιο Αναγκών

Διάρκεια

15 λεπτά

Μέθοδοι

Εργασία σε ζεύγη, ομαδική συζήτηση

Απαιτούμενα υλικά

- Έντυπο φυλλάδιο
- Φύλλα χαρτιού, εργαλεία γραφής

Οδηγίες βήμα προς βήμα

- Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και παρουσιάζει την εργασία - ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα ερωτηματολόγιο αναγκών ανάλογα με τους διαφορετικούς τομείς, π.χ. Αγάπη / Στοργή, Αίσθημα Σύνδεσης / Αίσθημα Ανήκειν,
- Κάθε ζευγάρι διαβάζει τις ερωτήσεις του.
- Ανταλλαγή ιδεών εντός της ομάδας.
- Μαζί προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα ερωτηματολόγιο που να καλύπτει όλους τους τομείς, το οποίο θα περιέχει τουλάχιστον 15 έως 20 ερωτήσεις.

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Δραστηριότητα 7: Μελέτη Περίπτωσης - «Ανάγκες - πώς να τις ορίσουμε;»

Σκοπός

Επίτευξη της ικανότητας να ορίζουν, να κατονομάζουν και να χρησιμοποιούν σωστά την αναγνώριση αναγκών κατά την εργασία με τις ομάδες-στόχους.

Μελέτη περίπτωσης

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα εργάζεται πάνω σε μια διαφορετική περιγραφή προφίλ που παρέχει ο εκπαιδευτής.

Προφίλ 1

- Όνομα: Αλεξάντρ Ιβάνοφ
- Ηλικία: 29 ετών
- Φύλο: Άνδρας
- Υπηκοότητα: Ουκρανική
- Εθνικότητα: Σλαβική (Ουκρανική)
- Οικογενειακή Κατάσταση: Άγαμος
- Παιδιά: Κανένα
- Γλώσσες: Ουκρανικά (μητρική), Ρωσικά (άπταιστα), Αγγλικά (βασικά)
- <u>Πλαίσιο:</u> Οι γονείς του Αλεξάντρ, ο Ιβάν και η Όλγα, εξακολουθούν να ζουν στην Ουκρανία. Ο πατέρας του εργάζεται ως μηχανικός και η μητέρα του είναι δασκάλα. Έχει μια μικρότερη αδερφή, την Ντάρια, η οποία σπουδάζει ιατρική σε πανεπιστήμιο τοθ Κίεβο. Ο Αλεξάντρ έφυγε από το Κίεβο μετά το ξέσπασμα της σύγκρουσης στην ανατολική Ουκρανία. Παρόλο που η πόλη του δεν επηρεάστηκε άμεσα από τις συγκρούσεις, η αστάθεια και η συνεχής αβεβαιότητα στην περιοχή τον ώθησαν να φύγει για να εξασφαλίσει ένα καλύτερο μέλλον.

Προφίλ 2

- Ονοματεπώνυμο: Ράνια Αλ-Χασάν
- Ηλικία: 32 ετών
- Φύλο: Γυναίκα
- Υπηκοότητα: Συριακή
- Εθνικότητα: Άραβας
- Οικογενειακή Κατάσταση: Χήρα
- Παιδιά: 2 (ένας 5χρονος γιος, ο Σαμίρ, και μια 3χρονη κόρη, η Λέιλα)
- Γλώσσες: Αραβικά (μητρική), βασικά αγγλικά

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 2

- Πλαίσιο: Ο σύζυγος της Ράνια, Φάντι, σκοτώθηκε το 2015 κατά τη διάρκεια βομβαρδισμού στο Αλεπό. Αυτή η τραγική απώλεια άφησε τη Ράνια να φροντίσει μόνη της τα δύο μικρά παιδιά τους. Οι γονείς της Ράνια και τα δύο μικρότερα αδέρφια της ζουν σε καταυλισμό προσφύγων στην Ιορδανία, όπου κατέφυγαν μετά την κλιμάκωση της σύγκρουσης στη Συρία. Καθώς ο πόλεμος εντεινόταν, η Ράνια κινδύνευε να εγκλωβιστεί σε διασταυρούμενα πυρά ή να υποστεί βία από ένοπλες ομάδες. Φοβόταν για τη ζωή των παιδιών της και γνώριζε ότι η παραμονή στη Συρία δεν ήταν πλέον επιλογή.

Μέσω καταιγισμού ιδεών, προσπαθούν να δημιουργήσουν τη λίστα με τις ανάγκες του περιγραφόμενου ατόμου.

Διδασκαλία/ Αναστοχασμός	Ποιοι παράγοντες στο Προφίλ σας οδήγησαν να εστιάσετε σε συγκεκριμένες ανάγκες; Ποιες ανάγκες θα προτεραιοποιούνταν για κάθε Προφίλ;
Βασικά μαθήματα	• Να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε διαφορετικές ανάγκες ανάλογα με την εκάστοτε κατάσταση. • Να αντιλαμβάνεστε το οικονομικό πλαίσιο, τις πολιτισμικές διαφορές, τα γλωσσικά εμπόδια και το συναισθηματικό βάρος που προκαλεί η απομάκρυνση από την οικογένεια, και τις διαφορετικές προτεραιότητες που προκύπτουν σε κάθε περίπτωση

Πρόσθετο Υλικό 4

Τίτλος	Γιατί η Ιεραρχία των Αναγκών του Maslow έχει σημασία
Πλαίσιο	Η ταινία μικρού μήκους παρουσιάζει την αξία της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow και τη σημασία της στη ζωή όλων.
Αξία	Βοηθά στην κατανόηση των αναγκών και της ιεράρχησής τους στη ζωή των ανθρώπων.
Σύνδεσμος	**https://www.youtube.com/watch?v=L0PKWTta7lU**

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Πρόσθετο Υλικό 5

Τίτλος Τι χρειάζονται οι πρόσφυγες για να ξεκινήσουν νέες ζωές | Μουχάμαντ Ιντρίς

Πλαίσιο Ο Μοχάμεντ Ιντρίς μιλάει για τις ανάγκες των προσφύγων.

Αξία Η πηγή αποτελεί παράδειγμα επιτυχημένης ιστορίας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως έμπνευση και κίνητρο.

Σύνδεσμος https://www.youtube.com/watch?v=RLz3AYVIqes

Πρόσθετο Υλικό 6

Τίτλος Οι Επτά Ανθρώπινες Ανάγκες: Ένας πρακτικός οδηγός για την εύρεση αρμονίας και ισορροπίας στην καθημερινή ζωή

Πλαίσιο Ένα βιβλίο του Γκούντιον Μπέργκμαν.

Αξία «Γεμάτο με εύκολες στην εφαρμογή ιδέες, που συνδυάζουν ταυτόχρονα τις ανάγκες της υγείας, του νου και του σώματος, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη ζωή. Είναι καθοριστικής σημασίας να κατανοούμε τις ανθρώπινες ανάγκες σε προσωπικό επίπεδο.»

Σύνδεσμος https://www.amazon.com/Seven-Human-Needs-practical-everyday/dp/1419636669

Δραστηριότητα 8: Φιλία, μάθηση από ομοτίμους, ευημερία - Βασικές πτυχές

Διάρκεια 7 λεπτά

Μέθοδοι Ατομική εργασία, αυτοκριτική

Απαιτούμενα υλικά
- Έντυπα φυλλάδια. Κάντε κλικ ***εδώ*** για να αποκτήσετε πρόσβαση στο υλικό.

Οδηγίες βήμα προς βήμα
- Ο εκπαιδευτής παρέχει έντυπο υλικό σε κάθε συμμετέχοντα.
- Οι συμμετέχοντες έχουν 5 λεπτά για να διαβάσουν τις λίστες και να απαντήσουν στις ερωτήσεις.
- Κοιτάξτε τα βασικά στοιχεία της φιλίας στο έντυπο και απαντήστε στην ερώτηση:

«Ποιο από τα παρακάτω θεωρείτε το πιο σημαντικό για τη φιλία και γιατί;»

Δραστηριότητα 9: (Συνέχεια) Φιλία, μάθηση από ομοτίμους, ευημερία - Βασικές πτυχές

Διάρκεια 15 λεπτά

Μέθοδοι Εργαστείτε σε ζευγάρια

Απαιτούμενα υλικά
- Έντυπα φυλλάδια - λίστα ορισμών. Κάντε κλικ ***εδώ*** για να αποκτήσετε πρόσβαση στο υλικό.

Οδηγίες βήμα προς βήμα
- Ο εκπαιδευτής χωρίζει την ομάδα σε ζευγάρια.
- Σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες απαντούν στην παραπάνω ερώτηση:

Ποιες δύο από τις βασικές πτυχές της φιλίας και των σχέσεων με τους συνομηλίκους θεωρείτε τις πιο σημαντικές; Γιατί;
Ποια κοινά σημεία εντοπίζετε ανάμεσα στη φιλία και τις σχέσεις με συνομηλίκους;

- Ορισμός: Τουλάχιστον 3 οφέλη της φιλίας και της σχέσης μεταξύ ομοτίμων.
- Ποιες διαφορές υπάρχουν μεταξύ φιλίας και σχέσης μεταξύ ομοτίμων; Ονομάστε τουλάχιστον 3.
- Σκεφτείτε τα όρια – πώς λειτουργούν στη φιλία και πώς στη σχέση μεταξύ ομοτίμων; Υπάρχουν διαφορές;

Δραστηριότητα 10: Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης – «Η φιλία ως εργαλείο διευκόλυνσης της προσαρμογής μεταξύ προσφύγων, μεταναστών και αιτούντων ασύλου»

Σκοπός

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να συμπονέσουν τους πρόσφυγες, τους αιτούντες άσυλο και τους μετανάστες. Μπορούν να κατανοήσουν την ψυχική τους κατάσταση και να τη συνδέσουν με διαφορετικές εμπειρίες από τη δική τους ζωή· έτσι ο καθένας μπορεί να ταυτιστεί με την εμπειρία της μοναξιάς, του αισθήματος εγκατάλειψης ή του αποκλεισμού από μια ομάδα. Παράλληλα, ενθαρρύνει τη δημιουργική σκέψη και μας καλεί να εστιάσουμε σε θετικές λύσεις.

Μελέτη περίπτωσης

Εισαγωγή:
Οι μετανάστες συχνά αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες προκλήσεις κατά την προσαρμογή τους στη ζωή σε μια νέα χώρα, όπως γλωσσικά εμπόδια, πολιτισμικές διαφορές και αίσθημα απομόνωσης. Ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων είναι η δημιουργία φιλιών. Οι θετικές σχέσεις μεταξύ ομοτίμων μεταναστών δεν προσφέρουν μόνο συναισθηματική στήριξη, αλλά και βοήθεια στην αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής σε μια ξένη χώρα. Αυτή η μελέτη περίπτωσης εξετάζει τη φιλία δύο μεταναστριών, της Αταφέ και της Μαρίας, που μετανάστευσαν στη Δανία από διαφορετικές χώρες. Η εργασία σας είναι να εξηγήσετε το ρόλο που διαδραματίζει η φιλία τους στη διαδικασία προσαρμογής τους.

Ιστορικό:
Αταφέ: Μια γυναίκα 30 ετών που μετανάστευσε από το Ιράν. Είναι καταξιωμένη μηχανικός, αλλά μετακόμισε στη Δανία λόγω της συνεχιζόμενης σύγκρουσης στη χώρα της. Η Αταφέ αντιμετώπισε δυσκολίες εξαιτίας των γλωσσικών εμποδίων και των πολιτισμικών διαφορών.

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Μαρία: Μια γυναίκα 28 ετών που μετανάστευσε από την Κολομβία. Η Μαρία ήρθε στη Δανία για να συνεχίσει μεταπτυχιακές σπουδές και αργότερα αποφάσισε να εγκατασταθεί στη χώρα για να ακολουθήσει καριέρα στο μάρκετινγκ. Οι αρχικές της δυσκολίες επικεντρώνονταν στο αίσθημα αποσύνδεσης από την οικογένεια και τους φίλους της στην πατρίδα.

Πλαίσιο: Η Αταφέ και η Μαρία ζουν στην ίδια πόλη της Δανίας και γνωρίστηκαν μέσω μιας τοπικής ομάδας υποστήριξης μεταναστών, η οποία βοηθά τους νεοαφιχθέντες να ενταχθούν στην κοινότητα.

Διδασκαλία/ Αναστοχασμός

- Απάντησε στις ερωτήσεις:
- Ποιο είναι το κοινό έδαφος της Άταφε και της Μαρίας;
- Πώς μπορούν να προσφέρουν αμοιβαία υποστήριξη;
- Περιέγραψε τους εξής βασικούς παράγοντες στη φιλία τους:
- Πολιτισμική ανταλλαγή και ενσυναίσθηση· Κοινή εμπειρία αγώνα· Συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη· Γλώσσα και επικοινωνία.
- Περιέγραψε τις εξής προκλήσεις στη φιλία τους:
- Πολιτισμικές παρεξηγήσεις· Αγώνες ταυτότητας· Ισορροπία νέων ζωών.
- Περιέγραψε τα εξής αποτελέσματα:

Ενισχυμένη αίσθηση του ανήκειν· Γεφύρωση πολιτισμών· Υποστήριξη στην ένταξη· Ενσυναίσθηση και επικοινωνία· Δημιουργία δικτύου υποστήριξης· Ενδυνάμωση της ανθεκτικότητας.

Βασικά μαθήματα

- Κατανοήστε τον σημαντικό ρόλο των φιλιών μεταξύ μεταναστών ως μέσο για να τους βοηθήσουν να προσαρμοστούν σε μια νέα χώρα, να ξεπεράσουν δυσκολίες και να ευημερήσουν σε ένα νέο περιβάλλον.
- Να γνωρίζετε τις πολιτισμικές διαφορές, τα γλωσσικά εμπόδια και το συναισθηματικό βάρος του να βρίσκεσαι μακριά από την οικογένεια.
- Να συνειδητοποιήσετε τη σημασία της κοινότητας και της σύνδεσης στην εμπειρία του μετανάστη και τη δύναμη της φιλίας στην αντιμετώπιση της αντιξοότητας.

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πρόσθετο Υλικό 7

Τίτλος Ο σκοπός της φιλίας.

Πλαίσιο Ταινία από την Σχολή της Ζωής για τη σημασία της φιλίας.

Αξία Η κατανόηση της φιλίας είναι σημαντική στη ζωή των ανθρώπων.

Σύνδεσμος https://www.youtube.com/watch?v=aGedUxTAfBk

Πρόσθετο Υλικό 8

Τίτλος Πώς η φιλία επηρεάζει τον εγκέφαλό σου; – Σάννον Οντέλ

Πλαίσιο Σύντομη ταινία TED-Ed για το πώς η φιλία επηρεάζει τον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Αξία Βοηθά να κατανοήσουμε τη σημασία της φιλίας σε διαφορετικό επίπεδο.

Σύνδεσμος https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA

Ενότητα 1 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πρόσθετο Υλικό 9

Τίτλος Φίλοι. Κατανοώντας τη δύναμη των πιο σημαντικών σχέσεών μας

Πλαίσιο Ένα βιβλίο της Ρόμπιν Ντάνμπαρ

Αξία

Ο Ρόμπιν Ντάνμπαρ είναι ο παγκοσμίου φήμης ψυχολόγος και συγγραφέας που ανακάλυψε τον αριθμό Ντάνμπαρ: πώς η ικανότητά μας για φιλία περιορίζεται περίπου σε 150 άτομα. Στο έργο του «Φίλοι», εξετάζει τη φιλία σε όλες τις πλευρές της, τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικοί τύποι φιλίας και οικογενειακών σχέσεων διασταυρώνονται, καθώς και το σύμπλεγμα ψυχολογικών και συμπεριφορικών μηχανισμών που στηρίζουν τις φιλίες και τις καθιστούν δυνατές – και πόσο πολύπλοκη είναι η διαδικασία του να κάνεις και να διατηρείς φίλους.

Συνδυάζοντας γνώσεις από επιστημονική έρευνα με προσωπικές εμπειρίες και πολιτισμικά στοιχεία, το «Φίλοι» εξερευνά και ενσωματώνει γνώσεις από επιστήμες όπως η ψυχολογία, η ανθρωπολογία, η νευροεπιστήμη και η γενετική, σε ένα μοναδικό πλέγμα που μας επιτρέπει να εμβαθύνουμε στην απίστευτη πολυπλοκότητα του κοινωνικού κόσμου μέσα στον οποίο είμαστε όλοι βαθιά ενσωματωμένοι. Εργαζόμενος στην πρώτη γραμμή του θέματος τόσο σε ερευνητικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο, ο Ρόμπιν Ντάνμπαρ έχει γράψει το οριστικό βιβλίο για το πώς και γιατί γινόμαστε φίλοι.

Σύνδεσμος **https://www.amazon.com/Friends-Robin-Dunbar/dp/1408711737**

Ενότητα 2

Μέντορες και Πρότυπα: Θεωρία, Μελέτες Περιπτώσεων & Δραστηριότητες

Στόχος & Σκοπός

Το μάθημα «Μέντορες και Πρότυπα» αποτελεί ουσιαστικό μέρος του εκπαιδευτικού προγράμματος που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει την ένταξη, την ενδυνάμωση και τη μακροχρόνια ευημερία προσφύγων και αιτούντων άσυλο. Η αντιμετώπιση της ζωής σε μια νέα χώρα συχνά περιλαμβάνει τεράστιες προσωπικές και επαγγελματικές προκλήσεις — από την πολιτισμική προσαρμογή και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα έως τα εμπόδια στην απασχόληση και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Το μάθημα αυτό εφοδιάζει τους συμμετέχοντες με τη γνώση και τα εργαλεία για να:

- Κατανοήσουν τον μεταμορφωτικό ρόλο της μέντορσης στην προσωπική ίαση, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αναδόμηση της αίσθησης σκοπού.
- Αναγνωρίζουν και αναζητούν συστήματα υποστήριξης, όπως μέντορες και πρότυπα, που μπορούν να τους καθοδηγήσουν σε σύνθετες μεταβάσεις της ζωής.
- Αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και δράση, ενθαρρύνοντας την ενεργή συμμετοχή στην προσωπική τους ανάπτυξη και ένταξη στην κοινότητα υποδοχής.
- Γεφυρώσουν πολιτισμικά και δομικά χάσματα μαθαίνοντας να ξεπερνούν προκλήσεις και να δημιουργούν βιώσιμες σχέσεις βασισμένες στην εμπιστοσύνη, που οδηγούν σε μακροχρόνια θετικά αποτελέσματα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση

- Αναγνωρίστε τις θεωρίες της μέντορσης και τη σημασία τους στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.
- Αναλύστε περιπτώσεις μέντορων και θετικών προτύπων σε διαφορετικά πλαίσια.
- Γνώση για τον αντίκτυπο και τις αντιπαραθέσεις γύρω από το θέμα των «προσφύγων».

Δεξιότητες

- Αναπτύξτε στρατηγικές για τη σύνδεση με πιθανούς μέντορες και πρότυπα.
- Αξιολογήστε και αναλογιστείτε την αποτελεσματικότητα των σχέσεων μέντορσης.
- Αξιολογήστε τρέχοντα γεγονότα και κοινωνικά ζητήματα

Στάσεις

- Καλλιεργήστε ανοιχτό πνεύμα για να μαθαίνετε από τους άλλους.
- Δεσμευτείτε να είστε ένας θετικός μέντορας για τους γύρω σας.

Ενότητα 2

Μέντορες και Πρότυπα: Θεωρία, Μελέτες Περιπτώσεων & Δραστηριότητες

Ομάδα-στόχος

- Εκπαιδευτές Ενηλίκων
- Κοινωνικοί Λειτουργοί Κοινότητας

Διάρκεια

- Δια ζώσης: 3 - 4 ώρες
- Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση: 2 ώρες

Θεματικές Ενότητες

- Ρόλος της Προσωπικής Ανάπτυξης στην Ένταξη Προσφύγων
- Αναγνώριση Μέντορων και Προτύπων
- Κοινές Προκλήσεις και Ευκαιρίες

Σχέδια Μαθημάτων

Μάθημα 1 - Προσωπική και Επαγγελματική Ανάπτυξη
Η πρώτη αυτή συνεδρία θέτει τα θεμέλια για την κατανόηση του πώς η μέντορση μπορεί να στηρίξει τους πρόσφυγες στην αναδόμηση της ζωής τους με αξιοπρέπεια, σκοπό και ευκαιρίες. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τις συναισθηματικές, κοινωνικές και πρακτικές διαστάσεις της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένων των κοινών εμποδίων στην ένταξη, όπως η διάκριση και ο αποκλεισμός. Μέσα από διαδραστικές συζητήσεις και μελέτες περιπτώσεων, θα αναδειχθεί ο δυναμικός ρόλος της μέντορσης στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, τη βελτίωση δεξιοτήτων και το άνοιγμα δρόμων προς την εκπαίδευση, την απασχόληση και την ψυχική ευεξία.

Μάθημα 2 - Σύνδεση με Πιθανούς Μέντορες και Πρότυπα
Αυτή η συνεδρία επικεντρώνεται στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων μέντορσης μέσω της αναγνώρισης και της ενεργούς εμπλοκής πιθανών μεντόρων και προτύπων μέσα σε κοινότητες και επαγγελματικά δίκτυα. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν πρακτικές στρατηγικές για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την υπέρβαση επικοινωνιακών ή πολιτισμικών εμποδίων. Μέσα από συνεργατικές δραστηριότητες και εργαλεία σχεδιαστικής σκέψης, θα αναπτυχθούν δημιουργικές λύσεις για τη γεφύρωση του χάσματος ανάμεσα σε μέντορες και μέντι, ενισχύοντας βιώσιμες και ενδυναμωτικές συνδέσεις.

Ενότητα 2

Μέντορες και Πρότυπα: Θεωρία, Μελέτες Περιπτώσεων & Δραστηριότητες

Μάθημα 3 - Προκλήσεις και Ευκαιρίες για την Καθοδήγηση Προσφύγων
Σε αυτή την τελευταία δια ζώσης συνεδρία, οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν κριτικά το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο πραγματοποιείται η μέντορση προσφύγων, συμπεριλαμβανομένων των νομικών, κοινωνικών και οικονομικών προκλήσεων. Μέσω της αναγνώρισης κοινών εμποδίων και της ανάλυσης πραγματικών παραδειγμάτων, η ομάδα θα συνεργαστεί για να προτείνει πρακτικές στρατηγικές υπέρβασης αυτών των δυσκολιών. Επιπλέον, θα διερευνηθούν οι δυνάμεις και οι ευκαιρίες που υπάρχουν μέσα σε κοινότητες και θεσμούς για την ανάπτυξη πιο ισχυρών και περιεκτικών προγραμμάτων μέντορσης.

Προετοιμασία

- Βεβαιωθείτε ότι ο τεχνικός εξοπλισμός είναι διαθέσιμος και λειτουργικός: προβολέας, σύνδεση στο διαδίκτυο
- Κρατήστε την αίθουσα
- Ενημερώστε την ομάδα-στόχο για το πρόγραμμα της συνεδρίας
- Ετοιμάστε τα απαραίτητα υλικά για το Σχέδιο Μαθήματος (βλέπε παρακάτω)
- Ετοιμάστε διάλειμμα για καφέ (αν προβλέπεται)
- Για την υποστήριξη της παρουσίασης, χρησιμοποιήστε αυτό το πρόσθετο υλικό: ***PPT_Δια ζώσης_Μάθημα 2***

Δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου

Ενέργεια 1 – «Μία Λέξη, Ένα Συναίσθημα» (10 λεπτά) | *PPT_Δια ζώσης_Μάθημα 2*, σελ. 7

Σκοπός: Να δημιουργηθεί ένας στοχαστικός και συμπεριληπτικός τόνος και να συνδεθούν οι συμμετέχοντες με το συναισθηματικό κόσμο των προσφύγων και της μέντορσης.

- Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να σκεφτεί μία λέξη που περιγράφει πώς θα ένιωθε αν έπρεπε να ξεκινήσει μια νέα ζωή σε μια χώρα όπου δεν μιλά τη γλώσσα, δεν γνωρίζει τον πολιτισμό και δεν έχει καμία υποστήριξη.
- Ενθαρρύνετε μια σύντομη ομαδική συζήτηση.

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Θεωρητικό Πλαίσιο

Προσωπική και Επαγγελματική Ανάπτυξη για τους Πρόσφυγες

- Η Προσωπική Ανάπτυξη αναφέρεται στη διαδικασία απόκτησης αυτοπεποίθησης, συναισθηματικής ανθεκτικότητας και πολιτισμικής προσαρμογής σε ένα νέο περιβάλλον. Για τους πρόσφυγες, αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση της τοπικής γλώσσας, την οικοδόμηση κοινωνικών δεσμών, την κατανόηση των πολιτισμικών κανόνων και την ανάπτυξη του αισθήματος του ανήκειν στην κοινότητα υποδοχής.
- Η επαγγελματική ανάπτυξη περιλαμβάνει την απόκτηση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των ευκαιριών που απαιτούνται για την επιδίωξη εκπαίδευσης ή καριέρας σε μια νέα χώρα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναγνώριση μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων, την πρόσβαση σε επαγγελματική κατάρτιση, τη δικτύωση, την αναζήτηση εργασίας και την κατανόηση των προσδοκιών στον χώρο εργασίας στην κοινωνία υποδοχής.

Μέσω της καθοδήγησης, οι πρόσφυγες λαμβάνουν καθοδήγηση και στους δύο τομείς, βοηθώντας τους να ξαναχτίσουν τη ζωή τους με αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία.

Δραστηριότητα 1: Εισαγωγικό Παιχνίδι για τον Αποκλεισμό και τις Διακρίσεις

Διάρκεια

15 λεπτά

Μέθοδοι

Συλλογικό παιχνίδι και συζήτηση

Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί, ψαλίδι, κόλλα, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια
- Έντυπες οδηγίες για τον συντονιστή
- Φυλλάδια σελιδοδεικτών και μαρκαδόροι για ομαδικές συζητήσεις

Οδηγίες βήμα προς βήμα

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τέσσερις ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μια διαφορετική γωνία της αίθουσας.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει έναν παρατηρητή που θα κρατά σημειώσεις για όσα λένε και κάνουν τα μέλη της.

- Ο/Η συντονιστής/τρια περιφέρεται ανάμεσα στις ομάδες, μοιράζοντας υλικά και δίνοντας οδηγίες:
  - Ομάδα 1: «Ζωγραφίστε την άνοιξη. Μπορείτε να ξεκινήσετε όποτε θέλετε.»
  - Ομάδα 2: «Ζωγράφισε το καλοκαίρι».
  - Ομάδα 3: «Ζωγράφισε το φθινόπωρο».
  - Ομάδα 4: Ο συντονιστής δίνει μια ακατανόητη οδηγία σε μια επινοημένη γλώσσα, μιλώντας σοβαρά: Παράδειγμα: «Μσο, φλοσάντ μπεράμπτζ εντόλε τουμπουρένε τοματιλίμ γιετσόν μπουλά βάτρα γκομ.». Στη συνέχεια, λέει: «Μπορείτε να ξεκινήσετε όποτε θέλετε».
- Καθώς οι ομάδες εργάζονται, ο συντονιστής ενθαρρύνει και υποστηρίζει τις Ομάδες 1, 2 και 3, αλλά επικρίνει την Ομάδα 4 επειδή δεν ακολουθεί την οδηγία.
- Μετά από λίγο, ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα σχέδιά της, εξηγώντας τις οδηγίες που έλαβε.
- Διευκολύνετε μια συζήτηση, συνδέοντας τη δραστηριότητα με καταστάσεις της πραγματικής ζωής:
  - Ποιον αντιπροσωπεύει η τέταρτη ομάδα στην κοινωνία;
  - Γιατί έχουμε την τάση να αποκλείουμε ή να απορρίπτουμε όσους βιώνουν αδικία;
  - Πώς ένιωσαν τα μέλη της τέταρτης ομάδας;
- Προσκαλέστε τους παρατηρητές να μοιραστούν τις σημειώσεις τους σχετικά με αυτά που είδαν και άκουσαν (Ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στα συναισθήματα της τέταρτης ομάδας, καθώς η απογοήτευσή τους θα μπορούσε να κλιμακωθεί)

Δραστηριότητα 2: Ανάλυση Σύντομου Βίντεο TEDx Talk – «Κλειδιά για την Επιτυχία που Όλοι Μπορούν να Μάθουν από τους Πρόσφυγες» της Λιά Μπαμπαγιάν

Πλαίσιο Περιεχομένου του Βίντεο

Η Λιά Μπαμπαγιάν έφυγε από το εμπόλεμο Αζερμπαϊτζάν όταν ήταν παιδί και εγκαταστάθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η ομιλία της αντανακλά το ταξίδι της ένταξής, τα συναισθηματικά και κοινωνικά εμπόδια που αντιμετώπισε και πώς τα ξεπέρασε μέσω της αυτοπεποίθησης και την ενθάρρυνσης της κοινότητας. Μιλά όχι μόνο ως πρόσφυγας αλλά και ως επιχειρηματίας και υποστηρίκτρια, προσφέροντας πληροφορίες για το πώς η καθοδήγηση -τόσο επίσημη όσο και ανεπίσημη- έπαιξε ρόλο στη μεταμόρφωσή της.

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Αξία του Περιεχομένου του Βίντεο

Η ομιλία TEDx της Λιά Μπαμπαγιάν, πρώην πρόσφυγα και πλέον επιτυχημένης επιχειρηματία και ακτιβίστριας, αναδεικνύει τη δύναμη της μέντορσης, ακόμη και όταν αυτή δεν είναι επίσημα ονομασμένη. Οι θεατές αντιλαμβάνονται ξεκάθαρα πώς οι σχέσεις, η ένταξη και η πίστη στο δυναμικό κάποιου μπορούν να διαμορφώσουν την προσωπική και επαγγελματική του ανάπτυξη. Πρόκειται για μια δυνατή μαρτυρία ότι η μέντορση δεν έχει πάντα τη μορφή οργανωμένων προγραμμάτων – μπορεί επίσης να προκύψει μέσα από την καθημερινή υποστήριξη και τις ευκαιρίες.

Απαιτούμενα υλικά

Ψηφιακά & Διαδικτυακά Εργαλεία

- Προβολέας και ηχεία (για ανάλυση βίντεο)
- Πρόσβαση σε διαδικτυακούς κοινόχρηστους φακέλους ή μονάδα δίσκου (για μελέτες περιπτώσεων, πρότυπα)
- Παρουσιάσεις με παρουσίαση διαφανειών/PowerPoint που συνοψίζουν τη θεωρία και τους στόχους

Ερωτήσεις Συζήτησης/ Αναστοχασμού

- Πριν από το βίντεο
  - Πώς πιστεύεις ότι θα μπορούσε να μοιάζει η επιτυχία για κάποιον που ξεκινάει από την αρχή σε μια νέα χώρα;
  - Τι είδους υποστήριξη θα χρειαζόσασταν αν έπρεπε να ξαναχτίσετε τη ζωή σας από την αρχή;
  - Σου έχει τύχει ποτέ να έχεις κάποιον που να σε εμπιστεύεται ή να σου ανοίγει μια πόρτα σε μια δύσκολη στιγμή;
- Οδηγίες
  - Παρακολουθήστε μαζί ως ομάδα
  - Μετά το βίντεο, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
- Ερωτήσεις συζήτησης
  - Ποια στοιχεία προσωπικής ανάπτυξης ξεχώρισαν στην ιστορία της;
  - Πώς περιέγραψε η Λία την καθοδήγηση–άμεσα ή έμμεσα;
  - Ποια μαθήματα είναι σχετικά με το δικό σας πλαίσιο ή την εργασία σας;

Σύνδεσμος

https://www.ted.com/talks/liyah_babayan_keys_to_success_everyone_can_learn_from_refugees

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα 3: Μελέτη περίπτωσης «UNICEF - Εκπαιδευτική καθοδήγηση»

Σκοπός

Αναλύστε πώς η εκπαιδευτική καθοδήγηση υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των ασυνόδευτων νέων αιτούντων ασύλου και προσφύγων και συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζονται μέσω αυτής της προσέγγισης.

Μελέτη περίπτωσης

Το Δίκτυο Υποστήριξης Προσφύγων (RSN) στο Ηνωμένο Βασίλειο λειτουργεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα καθοδήγησης σχεδιασμένο για ασυνόδευτους νέους αιτούντες ασύλου και πρόσφυγες. Αναγνωρίζοντας ότι αυτά τα άτομα συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα στην εκπαίδευση, προβλήματα ψυχικής υγείας που σχετίζονται με τραύματα και έλλειψη συνεπούς υποστήριξης από ενήλικες, το RSN τα συνδέει με εκπαιδευμένους εθελοντές μέντορες από την τοπική κοινότητα.

Βασικές πτυχές του προγράμματος περιλαμβάνουν

- Εξατομικευμένη Υποστήριξη: Κάθε καθοδηγούμενος συνοδεύεται από έναν μέντορα που συναντάται μαζί του εβδομαδιαία για να εργαστούν προς συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους που έχει θέσει ο ίδιος ο νέος.
- Ολοκληρωμένη Εκπαίδευση: Οι μέντορες παρακολουθούν εκπαίδευση που καλύπτει τη διαδικασία ασύλου, τα εκπαιδευτικά εμπόδια, την προστασία και την υποστήριξη των μαθητών ξένων γλωσσών.
- Δομημένη Παρακολούθηση: Τακτική ανατροφοδότηση και οι εξαμηνιαίες αξιολογήσεις διασφαλίζουν ότι η σχέση καθοδήγησης παραμένει αποτελεσματική και ανταποκρίνεται στις ανάγκες του καθοδηγούμενου.

ΤΤο πρόγραμμα έχει αποδειχθεί επιτυχημένο, με περίπου 90% των συμμετεχόντων να παραμένουν στην εκπαίδευση και 85% να σημειώνουν απτά βήματα προόδου προς τους στόχους τους.

Οδηγίες/ Στοχασμός

Ομαδική συζήτηση με τους συμμετέχοντες

- Ποιες ήταν οι κύριες προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι καθοδηγούμενοι στη μελέτη περίπτωσης;
- Πώς αντιμετώπισε η καθοδήγηση αυτές τις προκλήσεις;
- Ποιος ήταν ο ρόλος των μέντορων στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των προσφύγων;

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Βασικά μαθήματα

Αντιμετώπιση Εκπαιδευτικών Κενών: Η καθοδήγηση προσφέρει εξατομικευμένη ακαδημαϊκή υποστήριξη που συχνά δεν μπορούν να παρέχουν οι μεγάλες τάξεις, βοηθώντας τους καθοδηγούμενους να αναπληρώσουν τα κενά τους και να εξελιχθούν.

Δημιουργία Εμπιστοσύνης και Αυτοπεποίθησης: Οι σταθερές, προσωπικές σχέσεις με τους μέντορες καλλιεργούν αίσθηση σταθερότητας και αυτοπεποίθησης στους καθοδηγούμενους.

Συμμετοχή της κοινότητας: Η πρόσληψη μεντόρων από τις τοπικές κοινότητες ενισχύει την πολιτισμική ένταξη και την αμοιβαία κατανόηση.

Ολιστική Ανάπτυξη: Πέρα από τα ακαδημαϊκά, η καθοδήγηση υποστηρίζει την ψυχική υγεία και την κοινωνική ένταξη των νέων προσφύγων.

Πρόσθετο Υλικό 1

Τίτλος

Κοινωνικο-Οικονομική Ένταξη ΤΩΝ Προσφύγων από την Ουκρανία

Πλαίσιο

Αυτή η σελίδα του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης (ΔΟΜ) προσφέρει μια γενική επισκόπηση της ένταξης των προσφύγων, με έμφαση στην εκπαίδευση, την εργασία και την κοινωνική συνοχή.

Αξία

Βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα συστημικά και πολιτικά εμπόδια που διαμορφώνουν την πρόσβαση των προσφύγων στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη – ουσιώδες για τους μέντορες να είναι ενημερωμένοι υποστηρικτές.

Σύνδεσμος

https://poland.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1346/files/documents/2024-10/2024-socio-economic-inclusion-iom-regional-ukraine-response_compressed.pdf

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Πρόσθετο Υλικό 2

Τίτλος

Ενημερωτικό φυλλάδιο ENESP – Ευρωπαϊκό Δίκτυο για Εκπαιδευτικά Υποστηρικτικά Έργα

Πλαίσιο

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο, που έχει εκδοθεί από το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για Εκπαιδευτικά Υποστηρικτικά Έργα (ENESP), παρουσιάζει μια ποικιλία πρωτοβουλιών μέντορσης σε όλη την Ευρώπη που εστιάζουν στην υποστήριξη νέων από μεταναστευτικό και προσφυγικό υπόβαθρο.

Αναδεικνύει προγράμματα όπου οι μέντορες, συχνά από παρόμοια εθνοτική και κοινωνική προέλευση με τους μέντι τους, παρέχουν καθοδήγηση για να βοηθήσουν τους νέους να προσανατολιστούν στα εκπαιδευτικά συστήματα και να ξεπεράσουν κοινωνικο-οικονομικές δυσκολίες. Το φυλλάδιο τονίζει τη σημασία της προσαρμογής των μεθόδων μέντορσης στις συγκεκριμένες ανάγκες και τα πλαίσια των μέντι, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το πολιτισμικό υπόβαθρο και οι εμπειρίες ζωής.

Αξία

Αυτό το υλικό προσφέρει πρακτικές γνώσεις για το πώς η μέντορση μπορεί να διευκολύνει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη προσφύγων και μεταναστών. Τονίζει τη σημασία του ρόλου των μεντόρων ως πρότυπα με τα οποία οι μέντι μπορούν να ταυτιστούν, γεγονός που ενισχύει την αποτελεσματικότητα των σχέσεων μέντορσης. Μέσα από παραδείγματα επιτυχημένων προγραμμάτων μέντορσης, το φυλλάδιο παρέχει πολύτιμες στρατηγικές για την ενδυνάμωση, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τη δημιουργία επαγγελματικών προοπτικών στους προσφυγικούς πληθυσμούς.

Σύνδεσμος

https://www.verikom.de/wp-content/uploads/ENESP-Brochure.pdf

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Θεωρητικό Πλαίσιο

Πρόκληση για εύρεση μεντόρων για την υποστήριξη προσφύγων

Η εύρεση μεντόρων για την υποστήριξη προσφύγων μπορεί να αποτελεί πρόκληση λόγω συνδυασμού κοινωνικών, πολιτισμικών και συστημικών εμποδίων. Πολλοί πιθανοί μέντορες μπορεί να αισθάνονται ανεπαρκείς ή να μην έχουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να στηρίξουν κάποιον από διαφορετικό υπόβαθρο ή εμπειρίες ζωής. Υπάρχουν παρανοήσεις σχετικά με το τι συνεπάγεται η καθοδήγηση, γεγονός που οδηγεί σε δισταγμό ή φόβο μήπως πουν ή κάνουν κάτι λάθος. Επιπλέον, οι συναισθηματικές και χρονικές δεσμεύσεις που απαιτεί η καθοδήγηση μπορούν να αποθαρρύνουν τους εθελοντές, ειδικά αν δεν είναι εξοικειωμένοι με την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες. Κάποιοι μπορεί επίσης να υποτιμούν τον θετικό αντίκτυπο που μπορούν να έχουν, θεωρώντας λανθασμένα ότι η επαγγελματική εξειδίκευση είναι απαραίτητη, ενώ, στην πραγματικότητα, η ενσυναίσθηση και η συνέπεια είναι συχνά πιο σημαντικές.

Μια άλλη βασική πρόκληση έγκειται στο κοινωνικό χάσμα και την έλλειψη ουσιαστικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των κοινοτήτων των προσφύγων και του ευρύτερου κοινού. Οι πιθανοί μέντορες ενδέχεται να μην έχουν τακτική επαφή με τους πρόσφυγες, γεγονός που καθιστά λιγότερο πιθανό να δημιουργηθούν φυσικές σχέσεις καθοδήγησης. Αυτή η αποσύνδεση μπορεί να επιδεινωθεί από γλωσσικά εμπόδια, πολιτισμικές διαφορές και έλλειψη χώρων χωρίς αποκλεισμούς στην κοινότητα που διευκολύνουν τη σύνδεση. Επιπλέον, τα προγράμματα καθοδήγησης συχνά απαιτούν υποδομές, εκπαίδευση και συντονισμό για να είναι αποτελεσματικοί πόροι που ενδέχεται να μην είναι πάντα διαθέσιμοι ή να μην έχουν προτεραιότητα, ειδικά σε μικρότερους ή υποχρηματοδοτούμενους οργανισμούς. Ως αποτέλεσμα, η πρόσληψη και η διατήρηση μεντόρων απαιτεί σκόπιμη προσέγγιση, ευαισθητοποίηση και δομές υποστήριξης που ενισχύουν την εμπιστοσύνη και την αυτοπεποίθηση και στις δύο πλευρές. (**Module2_PPT**)

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Δραστηριότητα 4: Διεξαγωγή Εκστρατείας Ευαισθητοποίησης

Σκοπός

Να διερευνηθούν πρακτικές και προσαρμοσμένες στο εκάστοτε πλαίσιο στρατηγικές για την πρόσληψη μεντόρων μέσω εκστρατειών ευαισθητοποίησης με επίκεντρο την κοινότητα.
Οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν ένα πραγματικό παράδειγμα (από τον ΔΟΜ) και θα προβληματιστούν πώς τέτοιες εκστρατείες μπορούν να προσαρμοστούν στο τοπικό τους πλαίσιο για να προσελκύσουν μέντορες για πρωτοβουλίες υποστήριξης προσφύγων.

Μελέτη περίπτωσης

Σε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές παρουσιάζεται μια στρατηγική για την εύρεση μεντόρων. Στόχος είναι η προσέλκυση και η εμπλοκή πιθανών μεντόρων από τις τοπικές κοινότητες για την υποστήριξη των επανεγκατασταθέντων προσφύγων μέσω της καθοδήγησης.
Ακολουθούν βήμα προς βήμα τα σημαντικότερα σημεία αυτής της ιδέας καμπάνιας:

- Καθορισμός Στοχευμένων Περιοχών: Εντοπίζονται οι περιοχές όπου διαμένουν ή πρόκειται να επανεγκατασταθούν πρόσφυγες και χαρτογραφούνται οι τοπικές κοινότητες όπου υπάρχει ανάγκη για υποστήριξη από μέντορες.

- Προετοιμασία του Μηνύματος της Εκστρατείας:
  - Εξηγήστε με σαφήνεια τον σκοπό του προγράμματος καθοδήγησης.
  - Επισημάνετε ποιοι είναι οι καθοδηγούμενοι (συγκεκριμένα οι επανεγκαταστημένοι πρόσφυγες).
  - Περιγράψτε τι περιλαμβάνει η καθοδήγηση (ρόλοι, όρια, προσδοκίες).
  - Τονίστε ότι η καθοδήγηση είναι υποστηρικτική και όχι υποκατάστατο των επίσημων υπηρεσιών.

- Σχεδιάστε ενημερωτικό υλικό. Δημιουργήστε απλά, πολιτισμικά ευαίσθητα φυλλάδια ή αφίσες που περιλαμβάνουν:
  - Γιατί η καθοδήγηση έχει σημασία.
  - Ποιος μπορεί να γίνει μέντορας;
  - Τι αναμένεται από τους μέντορες (χρόνος, αρμοδιότητες).
  - Οφέλη τόσο για τους μέντορες όσο και για τους καθοδηγούμενους.

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 2

- Επιλογή Αποτελεσματικών Δικτύων Επικοινωνίας
  Χρησιμοποιείται ένας συνδυασμός από:
  - Παραδοσιακές μεθόδους: Αφίσες σε σχολεία, βιβλιοθήκες, θρησκευτικούς χώρους και κοινοτικά κέντρα.
  - Ψηφιακά εργαλεία: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τοπικές ιστοσελίδες κοινοτήτων, ομάδες WhatsApp, ενημερωτικά δελτία.
  - Κοινοτικοί χώροι: Τοπικές εκδηλώσεις, ενημερωτικές συναντήσεις ή ομαδικές συγκεντρώσεις.

- Προσαρμογή της Εκστρατείας στο Τοπικό Πλαίσιο
  - Η γλώσσα και τα οπτικά μέσα προσαρμόζονται στην κουλτούρα και τις αξίες κάθε κοινότητας.
  - Συμμετέχουν αξιόπιστα πρόσωπα της τοπικής κοινωνίας (εκπαιδευτικοί, θρησκευτικοί ηγέτες, κοινοτικοί συντονιστές) για τη διάδοση του μηνύματος.

- Αντιμετώπιση Πιθανών Αντιρρήσεων
  - Παρέχεται διαφάνεια σχετικά με το είδος της δέσμευσης που απαιτείται.
  - Διευκρινίζονται τα όρια και οι προσδοκίες.
  - Διαβεβαιώστε ότι η καθοδήγηση υποστηρίζει – αλλά δεν αντικαθιστά – τις επίσημες υπηρεσίες.

- Παρακολούθηση και Υποστήριξη
  - Παρέχετε ένα σημείο επικοινωνίας για τους ενδιαφερόμενους μέντορες.
  - Προσφέρετε ενημερωτικές συνεδρίες ή σύντομες προσανατολιστικές συναντήσεις για να απαντήσετε σε ερωτήσεις.
  - Διατηρήστε ανοιχτή και υποστηρικτική επικοινωνία με όσους εκδηλώνουν ενδιαφέρον.

Οδηγίες/ Στοχασμός

- Ποια πιστεύετε ότι είναι τα βασικά στοιχεία που καθιστούν μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης αποτελεσματική στην προσέλκυση μεντόρων για την υποστήριξη προσφύγων;
- Στο τοπικό σας πλαίσιο ή στη χώρα σας, ποια θα ήταν τα καλύτερα μέρη για να διεξάγετε μια τέτοια καμπάνια (φυσικά ή/και ψηφιακά); Γιατί;
- Κατά τη γνώμη σας, ποιος θα ήταν ο καλύτερος τρόπος για να ενσωματωθεί αυτό το είδος καμπάνιας σε υπάρχουσες κοινοτικές πρωτοβουλίες ή εκπαιδευτικά περιβάλλοντα;
- Μπορείτε να σκεφτείτε μια δημιουργική ιδέα ή εργαλείο (βίντεο, πρόκληση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εκδήλωση κ.λπ.) που θα μπορούσε να συμπεριληφθεί σε μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης για να την κάνει πιο ελκυστική ή πιο σχετική;

(αυτή η ερώτηση θα αποτελέσει την εισαγωγή στην επόμενη δραστηριότητα).

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Καταιγισμός ιδεών (5 λεπτά)
Ατομικά, γράψτε σε ένα χαρτάκι (post-it) δύο δημιουργικές ιδέες ή εργαλεία που θα μπορούσαν να ενταχθούν σε μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης βασισμένες στην τελευταία ερώτηση παραπάνω.
Ιδέες που προτάθηκαν από τους συμμετέχοντες:

- -
- -

Με βάση αυτές τις ιδέες, θα χρησιμοποιήσουμε τη μέθοδο σχεδιαστικού στοχασμού για να δημιουργήσουμε ένα πρωτότυπο που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε μια τέτοια εκστρατεία.

Βασικά μαθήματα

Προσδιορίστε πού επανεγκαθίστανται οι πρόσφυγες και επικεντρώστε τις προσπάθειες της εκστρατείας σε αυτές τις συγκεκριμένες κοινότητες.
Εξηγήστε με σαφήνεια ποιοι είναι οι καθοδηγούμενοι, τι περιλαμβάνει η καθοδήγηση και γιατί είναι σημαντική – χρησιμοποιώντας προσιτή, πολιτισμικά ευαίσθητη γλώσσα.
Συνδυάστε παραδοσιακά (αφίσες, τοπικές εκδηλώσεις) και ψηφιακά εργαλεία (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ομάδες WhatsApp της κοινότητας) για να μεγιστοποιήσετε την απήχηση.
Εμπλέξτε αξιόπιστες τοπικές προσωπικότητες (εκπαιδευτικούς, θρησκευτικούς ηγέτες, εθελοντές) για την προώθηση της εκστρατείας και την ενθάρρυνση της εμπιστοσύνης.
Παρέχετε συνεχή καθοδήγηση, ευκαιρίες ερωτήσεων και απαντήσεων και σαφή σημεία επικοινωνίας για τους ενδιαφερόμενους μέντορες, ώστε να παραμένουν ενεργοί και ενημερωμένοι.

Δραστηριότητα 5: Σχεδιαστική Σκέψη

Διάρκεια

30 λεπτά

Μέθοδοι

Από τις ιδέες που δόθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα, θα χρησιμοποιήσουμε τη μέθοδο σχεδιαστικού στοχασμού για να δημιουργήσουμε ένα πρωτότυπο που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε αυτό το είδος καμπάνιας. Επιλέξτε μερικές ιδέες από την προηγούμενη δραστηριότητα. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των ιδεών που έχουν επιλεγεί. Κάθε ομάδα θα εργαστεί πάνω σε μία συγκεκριμένη ιδέα.

Απαιτούμενα υλικά

- Μεγάλα φύλλα χαρτιού (A3 ή flipchart)
- Μαρκαδόροι, στυλό, χρωματιστά μολύβια
- Χαρτάκια post-it (αυτοκόλλητα σημειωματάκια)

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 2

- Ψαλίδι και κόλλα (προαιρετικά, για μακέτες)
- Πρόσβαση σε προηγούμενες ιδέες (από την προηγούμενη ομαδική συζήτηση)
- Χρονοδιακόπτης ή ρολόι
- Προαιρετικά: Πρότυπα ή οπτικά βοηθήματα για έμπνευση σχεδιασμού

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Α - Σχέδιο με γρήγορες απαντήσεις: 5 λεπτά

- Τι είναι αυτό;
- Για ποιον είναι;
- Πώς θα χρησιμοποιηθεί;
- Τι μήνυμα μεταδίδει;
- Τι το κάνει ελκυστικό και προσβάσιμο;

Β - Πρωτότυπο: 10 λεπτά

- Χρησιμοποιήστε χαρτί, στυλό, μαρκαδόρους ή αυτοκόλλητα αυτοκόλλητα για να σκιαγραφήσετε ή να αποτυπώσετε την ιδέα σας.
- Μπορεί να είναι πρόχειρο σχέδιο αφίσας, σενάριο βίντεο, ροή ανάρτησης σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή διάταξη φυλλαδίου.
- Να είστε οπτικοί και απλοί, αυτή είναι μόνο η πρώτη έκδοση.

Γ - Παρουσιάστε σύντομα την ιδέα σας στην ομάδα.

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει σε 1 λεπτό:
- Ποια είναι η ιδέα σας;
- Γιατί θα λειτουργήσει;
- Πώς βοηθάει στη σύνδεση των μέντορων με το πρόγραμμα υποστήριξης προσφύγων;

Πρόσθετο Υλικό 3

Τίτλος

ΔΟΜ – Οδηγίες για την Πιλοτική Εφαρμογή Σχεδίων Συμβουλευτικής

Πλαίσιο

Ένας ολοκληρωμένος οδηγός που έχει αναπτύξει ο Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης, με στόχο την υποστήριξη της ανάπτυξης τοπικών προγραμμάτων καθοδήγησης.

Αξία

Προσφέρει συγκεκριμένες, βήμα προς βήμα στρατηγικές για την εύρεση, την εκπαίδευση και την υποστήριξη μεντόρων–ιδανικό για εκπαιδευόμενους που συμμετέχουν στην υλοποίηση προγραμμάτων ή σε δράσεις ευαισθητοποίησης.

Σύνδεσμος

https://eca.iom.int/sites/g/files/tmzbdl666/files/documents/Guidelines_Piloting%20Mentorship%20Schemes%20%281%29.pdf

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Θεωρητικό Πλαίσιο

Καθοδήγηση Προσφύγων στο Πλαίσιο: Επιπτώσεις και Αντιπαράθεση

Η κατανόηση του ευρύτερου κοινωνικού και πολιτικού πλαισίου στο οποίο λαμβάνει χώρα η καθοδήγηση προσφύγων είναι απαραίτητη. Σε διάφορες χώρες, η παρουσία προσφύγων συχνά πυροδοτεί πολύπλοκες συζητήσεις, διαμορφώνοντας την αντίληψη του κοινού και επηρεάζοντας την υποστήριξη που διατίθεται για προγράμματα καθοδήγησης. Αυτές οι συζητήσεις επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι μέντορες και οι καθοδηγούμενοι, καθώς και το κατά πόσον η υποστήριξη της κοινότητας και των θεσμών είναι ισχυρή ή εύθραυστη.

Οικονομικός αντίκτυπος

Οι πρόσφυγες συχνά γίνονται αντιληπτοί υπό διαφορετικές οπτικές γωνίες όσον αφορά τον οικονομικό τους ρόλο. Από τη μία πλευρά, τα στοιχεία δείχνουν ότι πολλοί πρόσφυγες καλύπτουν κρίσιμες ελλείψεις εργατικού δυναμικού, ειδικά σε γηράσκουσες κοινωνίες ή τομείς με χαμηλή πρόσληψη, όπως η φροντίδα, η γεωργία ή οι κατασκευές. Κάποιοι στη συνέχεια γίνονται επιχειρηματίες, δημιουργώντας επιχειρήσεις που απασχολούν ντόπιους και άλλους πρόσφυγες.
Ωστόσο, οι επικριτές μπορεί να ισχυριστούν ότι οι νεοφερμένοι επιβαρύνουν τους δημόσιους πόρους, συμπεριλαμβανομένης της στέγασης, της υγειονομικής περίθαλψης ή των συστημάτων κοινωνικής πρόνοιας – ειδικά όταν αυτά βρίσκονται ήδη υπό πίεση. Αυτοί οι φόβοι μπορούν να οδηγήσουν σε δυσαρέσκεια ή αντίσταση από τις κοινότητες υποδοχής, επηρεάζοντας την προθυμία συμμετοχής σε πρωτοβουλίες καθοδήγησης ή ένταξης.

Ανησυχίες για την ασφάλεια

Η ασφάλεια είναι ένα άλλο σημείο διαμάχης. Σε ορισμένα πολιτικά πλαίσια, οι πρόσφυγες συνδέονται με κινδύνους για την εθνική ασφάλεια ή την κοινωνική συνοχή, οι οποίοι συχνά ενισχύονται από τις αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει φόβο και δυσπιστία μεταξύ πιθανών μεντόρων ή κοινοτήτων.
Ωστόσο, αμέτρητες μελέτες δείχνουν ότι οι πρόσφυγες είναι κατά βάση ειρηνικοί και οι ίδιοι προσπαθούν να ξεφύγουν από τη βία και τις διώξεις. Οι υποστηρικτές τονίζουν ότι η προσφορά καθοδήγησης και ένταξης είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για την πρόληψη της απομόνωσης και της ριζοσπαστικοποίησης, προωθώντας ισχυρότερες και ασφαλέστερες κοινότητες για όλους.

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πολιτισμική Ένταξη

Το θέμα της πολιτισμικής ένταξης είναι επίσης βαθιά διχαστικό. Κάποιοι θεωρούν τους πληθυσμούς των προσφύγων ως εμπλουτιστές του εθνικού πολιτισμού μέσω της γλώσσας, της κουζίνας, της μουσικής και των νέων προοπτικών. Άλλοι, ωστόσο, μπορεί να ανησυχούν ότι η ενσωμάτωση είναι πολύ δύσκολη, επικαλούμενοι γλωσσικά εμπόδια, θρησκευτικές διαφορές ή αντικρουόμενες κοινωνικές νόρμες.
Η καθοδήγηση παίζει ζωτικό ρόλο εδώ: δημιουργεί προσωπικές συνδέσεις που γεφυρώνουν τα πολιτισμικά χάσματα, βοηθώντας τόσο τους πρόσφυγες όσο και τις κοινότητες υποδοχής να αναπτύξουν αμοιβαία κατανόηση και εμπιστοσύνη.

Νομικές και Ηθικές Συζητήσεις

Τέλος, υπάρχουν πολύπλοκες συζητήσεις γύρω από τους νόμους περί ασύλου και την διεθνή κατανομή ευθυνών. Παρόλο που το διεθνές δίκαιο αναγνωρίζει το δικαίωμα στο άσυλο, η ερμηνεία και εφαρμογή αυτών των νόμων διαφέρει σημαντικά από χώρα σε χώρα. Ορισμένες χώρες δέχονται μεγάλο αριθμό προσφύγων, ενώ άλλες κλείνουν τα σύνορά τους ή διεκπεραιώνουν τις αιτήσεις ασύλου με αργούς ρυθμούς.
Αυτή η άνιση κατανομή επηρεάζει την ευκολία εφαρμογής των προγραμμάτων καθοδήγησης. Σε χώρες με εχθρικές ή περιοριστικές πολιτικές, η εύρεση μεντόρων μπορεί να είναι πιο δύσκολη και οι καθοδηγούμενοι μπορεί να ζουν με φόβο ή αβεβαιότητα. Οι υποστηρικτές συχνά ζητούν ηθικές και βασισμένες στα δικαιώματα προσεγγίσεις που προωθούν την ένταξη και την ένταξη μέσω της εκπαίδευσης, της απασχόλησης και της καθοδήγησης.

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Δραστηριότητα 6: Ομάδα εστίασης

Διάρκεια 20 λεπτά

Μέθοδοι Ομάδα εστίασης

Σκοπός Ανάπτυξη και παρουσίαση ενός συγκεκριμένου σχεδίου δράσης για την αντιμετώπιση της πρόκλησης της καθοδήγησης

Απαιτούμενα υλικά Χαρτί, μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια, κόλλα, ψαλίδι...

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες. Σε κάθε ομάδα θα ανατεθεί μια διαφορετική πρόκληση καθοδήγησης. Κάθε ομάδα επιλέγει μία πραγματική ή υποθετική πρόκληση από μια παρεχόμενη λίστα (ή από το δικό της πλαίσιο).
   - Π.χ. «Έλλειψη εμπιστοσύνης μεταξύ των νέων προσφύγων και των πιθανών μεντόρων», «Οι μέντορες δεν έχουν χρόνο», «Οι αγροτικές περιοχές δεν έχουν προγράμματα καθοδήγησης»
2. Ομαδική Συζήτηση (15 λεπτά)
3. Εντοπισμός των βαθύτερων αιτιών της πρόκλησης.
   - Σκεφτείτε τουλάχιστον 3 πρακτικές λύσεις ή ενέργειες.
   - Λάβετε υπόψη τα εμπλεκόμενα ενδιαφερόμενα μέρη, τους απαραίτητους πόρους και τον τρόπο μέτρησης της επιτυχίας.
4. Παρουσίαση (5 λεπτά ανά ομάδα):
   - Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα συγκεκριμένο σχέδιο δράσης: Ποιο είναι το ζήτημα, η προτεινόμενη στρατηγική και ο αναμενόμενος αντίκτυπος.
5. Ανασκόπηση ως ομάδα: Αναλογιστείτε:
   - Ποιες προκλήσεις προέκυψαν συχνότερα;
   - Ποιες δημιουργικές λύσεις προέκυψαν;
   - Πώς μπορούν αυτές οι ιδέες να κοινοποιηθούν, να δοκιμαστούν ή να κλιμακωθούν;

Ενότητα 2 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πρόσθετο Υλικό 4

Τίτλος

«11 Μύθοι και Παρανοήσεις για τους Πρόσφυγες που Καταρρίπτονται» (UNHCR)

Πλαίσιο

Ένας τεκμηριωμένος πόρος που αντικρούει συνηθισμένες παρανοήσεις για τους πρόσφυγες, βασισμένος σε παγκόσμια δεδομένα και έρευνα.

Αξία

Εξοπλίζει τους μέντορες και τους εκπαιδευτές με γλώσσα για να ανταποκρίνονται σε προκαταλήψεις ή αντιστάσεις στις κοινότητές τους. Είναι επίσης χρήσιμο για καμπάνιες ευαισθητοποίησης και υποστήριξης.

Σύνδεσμος

https://www.rescue.org/uk/article/11-myths-and-misconceptions-about-refugees-debunked

Πρόσθετο Υλικό 5

Τίτλος

Ινστιτούτο Μεταναστευτικής Πολιτικής

Πλαίσιο

Η παρούσα έκθεση του 2023 από την Επιτροπή του Συμβουλίου της Ευρώπης εξετάζει τη σύνθετη διαδικασία ένταξης μεταναστών και προσφύγων στις κοινωνίες υποδοχής. Τονίζει ότι η ένταξη είναι μια δυναμική, αμφίδρομη διαδικασία που ωφελεί τόσο τους νεοεισερχόμενους όσο και τις κοινότητες υποδοχής. Η έκθεση υποστηρίζει τη θέσπιση ενός "νέου κοινωνικού συμβολαίου" που καθορίζει με σαφήνεια τα δικαιώματα και τις ευθύνες όλων των εμπλεκομένων, προάγοντας την αμοιβαία κατανόηση και συνεργασία. Αναφέρεται σε επιτυχημένα παραδείγματα όπως η Νορβηγία, η Σουηδία και η Φινλανδία.

Αξία

Αυτός ο πόρος υποστηρίζει τα δομημένα προγράμματα καθοδήγησης και τη συμμετοχή της κοινότητας, υπογραμμίζοντας τον καθοριστικό ρόλο των μεντόρων στη διευκόλυνση της μετάβασης για τους πρόσφυγες. Η έμφαση της έκθεσης στις συνεργατικές προσεγγίσεις και τις κοινές ευθύνες προσφέρει ένα πλαίσιο για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών καθοδήγησης που είναι ευαίσθητες στα κοινωνικοπολιτικά πλαίσια των χωρών υποδοχής.

Η ενσωμάτωση αυτής της έκθεσης στο Μάθημα 3 θα εμπλουτίσει την κατανόηση των συμμετεχόντων για το ευρύτερο τοπίο της καθοδήγησης προσφύγων, επιτρέποντάς τους να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα που είναι ταυτόχρονα αποτελεσματικά και βιώσιμα.

Σύνδεσμος

https://rm.coe.int/integration-of-migrants-and-refugees-benefits-for-all-parties-involved/1680aa9038

Ενότητα 3

Βασικές Δεξιότητες Ευημερίας

Στόχος & Σκοπός

Εξοπλίστε τους μαθητές με δεξιότητες που προάγουν την ανθεκτικότητα, την πολιτισμική ένταξη και την προσωπική ευημερία των προσφύγων:

- Υποστηρίξτε την ψυχολογική ευημερία των προσφύγων.
- Ενισχύστε τις πρακτικές και κοινωνικές δεξιότητες για να χτίσετε σχέσεις σεβασμού.
- Καλλιεργήστε μια νοοτροπία ενσυναίσθησης, πολιτισμική εκτίμηση και ενδυνάμωση/αυτοϋποστήριξη.
- Αναπτύξτε ιστορική και πολιτική κατανόηση των προσφυγικών ρευμάτων και του κοινωνικού τους αντίκτυπου.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση

- Βασικές δεξιότητες ζωής για την ψυχική υγεία.
- Παράγοντες ευημερίας στην ένταξη των προσφύγων.
- Στατιστικά στοιχεία και δεδομένα σχετικά με τους αιτούντες ασύλου στην Ευρώπη.

Δεξιότητες

- Εφαρμόστε τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.
- Ενεργητική ακρόαση και αποτελεσματική επικοινωνία.
- Ενθαρρύνετε τον πολιτισμικό διάλογο και την ένταξη.

Στάσεις

- Νοοτροπία ανάπτυξης και προσωπική εξέλιξη.
- Προώθηση της πολιτιστικής ποικιλομορφίας
- Υπεράσπιση της ευημερίας των προσφύγων.

Ομάδα-στόχος

- Εκπαιδευτές Ενηλίκων
- Κοινωνικοί Λειτουργοί Κοινότητας

Ενότητα 3

Βασικές Δεξιότητες Ευημερίας

Διάρκεια

- Δια ζώσης: 3:30 - 5 ώρες
- Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση: 2 ώρες

Θέματα που καλύπτονται

- Ψυχολογική Ευημερία
- Πρακτικές Δεξιότητες Ζωής για Ευημερία
- Πολιτιστική Ποικιλομορφία & Ένταξη
- Μη λεκτική επικοινωνία και ενσυναίσθηση
- Αυτο-Υπεράσπιση & Δικαιώματα Προσφύγων

Σχέδια Μαθημάτων

Μάθημα 1 - Ψυχολογική Ευημερία και Δεξιότητες Ζωής
Σε αυτό το μάθημα, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν την έννοια της ψυχολογικής ευημερίας και τον θεμελιώδη ρόλο της στη διαδικασία προσαρμογής των προσφύγων. Θα κατανοήσουν πώς η ψυχική υγεία, η ανθεκτικότητα και η συναισθηματική ισορροπία αποτελούν βασικά στοιχεία για την επιτυχή ένταξη και αυτοδυναμία. Το πρακτικό μέρος εστιάζει σε βασικές δεξιότητες ζωής, όπως οι τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.

Μάθημα 2 - Χτίζοντας Γέφυρες: Πολιτισμική Ποικιλομορφία, Ενεργητική Ακρόαση και Ενσυναίσθηση στην Επικοινωνία
Το Μάθημα 2 επικεντρώνεται στην προώθηση του πολιτισμικού διαλόγου και της ένταξης, ως μέσα μείωσης του αποκλεισμού και ενίσχυσης της κοινωνικής ένταξης, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να προσεγγίζουν τις διαφορετικές πολιτισμικές εμπειρίες με ανοιχτότητα και σεβασμό. Επιπλέον, θα αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας απαραίτητες για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, όπως η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση και η κατανόηση της δύναμης των μη λεκτικών μηνυμάτων. Στο τέλος του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι καλύτερα εξοπλισμένοι να δημιουργούν ουσιαστικές σχέσεις με άτομα από διαφορετικά υπόβαθρα, συμβάλλοντας σε πιο περιεκτικά και υποστηρικτικά περιβάλλοντα.

Ενότητα 3

Βασικές Δεξιότητες Ευημερίας

Μάθημα 3 - Ενδυνάμωση μέσω Αυτο-Υπεράσπισης και Στρατηγικών Ένταξης
Σε αυτό το μάθημα, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη σημασία της αυτο-υπεράσπισης για τους πρόσφυγες και πώς αυτή παίζει καθοριστικό ρόλο στην πλοήγηση σε πολύπλοκα συστήματα και στη διεκδίκηση των προσωπικών δικαιωμάτων. Το μάθημα θα περιλαμβάνει διερεύνηση στατιστικών και επίσημων δεδομένων που αφορούν τους αιτούντες ασύλου, ενισχύοντας την ικανότητα επεξεργασίας δεδομένων και την κριτική σκέψη.

Προετοιμασία

- Βεβαιωθείτε ότι ο τεχνικός εξοπλισμός είναι διαθέσιμος και λειτουργικός: προβολέας, σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Κρατήστε την αίθουσα.
- Ενημερώστε την ομάδα-στόχο για το πρόγραμμα της συνεδρίας
- Προετοιμάστε τα απαραίτητα υλικά για το Σχέδιο Μαθήματος (δείτε παρακάτω)
- Προετοιμασία διαλείμματος για καφέ (εάν έχει προγραμματιστεί)
- Για να υποστηρίξετε την παρουσίαση, χρησιμοποιήστε αυτόν τον πρόσθετο πόρο: ***PPT_F2F_Module3***

Παιχνίδι γνωριμίας

Ενέργεια 1 - Καταιγισμός ιδεών για δεξιότητες επιβίωσης (5 λεπτά)

- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: «Ποιες δεξιότητες πιστεύετε ότι είναι απαραίτητες για να ευδοκιμήσουν σε ένα νέο περιβάλλον;».
- Γράψτε απαντήσεις σε έναν πίνακα ή σε ένα ψηφιακό εργαλείο (όπως το Miro) για να πυροδοτήσετε μια συζήτηση.
- Ενθαρρύνετε μια σύντομη ομαδική συζήτηση.

Ενέργεια 2 - Δέντρο Δεξιοτήτων

- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: «Φανταστείτε ότι σχεδιάζετε έναν χαρακτήρα για ένα παιχνίδι. Ποιες είναι οι τρεις βασικές δεξιότητες που χρειάζεται ο χαρακτήρας σας για να επιβιώσει και να ευδοκιμήσει σε ένα νέο περιβάλλον;»
- Κάθε συμμετέχων καταγράφει τις τρεις δεξιότητές του σε ένα «φύλλο χαρακτήρων» (είτε σε χαρτί είτε χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό εργαλείο όπως το Miro ή το Jamboard).
- Επιστρέψτε στην ομαδική συζήτηση.
- Ομαδοποιήστε παρόμοιες δεξιότητες για να δημιουργήσετε ένα συλλογικό «Δέντρο Δεξιοτήτων», όπου κάθε κλάδος αντιπροσωπεύει μια κατηγορία (π.χ. επικοινωνία, ανθεκτικότητα, επίλυση προβλημάτων).

Χρησιμοποιήστε θέματα συζήτησης όπως: «Ποια από αυτές τις δεξιότητες θεωρείτε πιο δύσκολο να αναπτύξετε;» «Υπήρξαν κάποιες δεξιότητες που εξέπληξαν την ομάδα;»

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Θεωρητικό Πλαίσιο

Ψυχολογική Ευεξία

Ορισμός: Η ψυχολογική ευημερία αναφέρεται στη συναισθηματική, ψυχική και κοινωνική υγεία ενός ατόμου. Περιλαμβάνει την αίσθηση ευεξίας (θετικά συναισθήματα), την καλή λειτουργία (αποτελεσματικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης) και τη διατήρηση ουσιαστικών σχέσεων.
Εφαρμογή: Για τους πρόσφυγες, η διατήρηση της ψυχολογικής ευημερίας είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση των προκλήσεων του εκτοπισμού, του τραύματος και της πολιτισμικής προσαρμογής. Η βελτίωση της ευημερίας βοηθά στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας και υποστηρίζει την ανθεκτικότητα στην ανοικοδόμηση της ζωής τους.

Τραύμα

Ορισμός: Το τραύμα είναι μια ψυχολογική και συναισθηματική αντίδραση σε βαθιά οδυνηρά ή ενοχλητικά γεγονότα. Μπορεί να είναι οξύ (ως αποτέλεσμα ενός μόνο περιστατικού), χρόνιο (ως αποτέλεσμα επαναλαμβανόμενης και παρατεταμένης έκθεσης) ή σύνθετο (έκθεση σε ποικίλα και πολλαπλά τραυματικά γεγονότα). Το τραύμα επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα επεξεργάζονται τα συναισθήματα, σχετίζονται με τους άλλους και αντιλαμβάνονται την ασφάλεια.
Εφαρμογή: Πολλοί πρόσφυγες έχουν βιώσει τραύμα λόγω συγκρούσεων, διώξεων, εκτοπισμού ή απώλειας. Η κατανόηση του τραύματος είναι απαραίτητη τόσο για τους εκπαιδευτές ενηλίκων όσο και για τους κοινωνικούς λειτουργούς, καθώς τους βοηθά να προσεγγίζουν τα άτομα με ευαισθησία και να αποφεύγουν τον επανατραυματισμό. Οι προσεγγίσεις που βασίζονται στο τραύμα ενισχύουν την εμπιστοσύνη, την ασφάλεια και την ενδυνάμωση – βασικά στοιχεία για την επιτυχή ένταξη και την ευημερία.

Επίλυση Προβλημάτων

Ορισμός: Η επίλυση προβλημάτων είναι η διαδικασία εντοπισμού εμποδίων και εύρεσης πρακτικών λύσεων μέσω λογικής σκέψης, δημιουργικότητας και δομημένων βημάτων. Οι τεχνικές μπορούν να περιλαμβάνουν καταιγισμό ιδεών, ανάλυση βαθύτερων αιτιών ή πλαίσια λήψης αποφάσεων.
Εφαρμογή: Οι πρόσφυγες αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις, όπως η πλοήγηση σε νομικά συστήματα, η πρόσβαση σε υπηρεσίες ή η υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων. Η διδασκαλία της δομημένης επίλυσης προβλημάτων τους δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν αυτές τις προκλήσεις προληπτικά και να ανακτούν την αίσθηση ελέγχου της ζωής τους.

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα προθέρμανσης: Ψυχολογική ευεξία

Διάρκεια 5-10 λεπτά

Μέθοδοι Ομαδική συζήτηση

Απαιτούμενα υλικά
- Πίνακας παρουσιάσεων + υλικό γραφής Ή υπολογιστής + ψηφιακός πίνακας (π.χ., πίνακας Miro) + προβολέας - Πρόταση: Εφαρμογή Mentimeter

Οδηγίες βήμα προς βήμα
- Θέστε την εξής ερώτηση στην ομάδα: «Τι σημαίνει για εσάς η «ψυχολογική ευημερία»;»
- Γράψτε λέξεις-κλειδιά ή έννοιες σε ένα χαρτοπίνακα/ψηφιακό πίνακα (π.χ., χρησιμοποιήστε τον πίνακα Miro από τη δραστηριότητα Ενέργειας)
- Παρουσιάστε έναν απλό/προσβάσιμο ορισμό της ψυχολογικής ευημερίας στην ομάδα: «Η ψυχολογική ευημερία αναφέρεται στην κατάσταση της ψυχικής υγείας όπου τα άτομα αισθάνονται θετικά για τον εαυτό τους και τη ζωή τους και έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν το άγχος». (Βλέπε ***Module3_PPT***)
- Εξηγήστε συνοπτικά γιατί η ψυχολογική ευημερία είναι απαραίτητη για την ευημερία σε οποιοδήποτε πλαίσιο, ειδικά για τις περιθωριοποιημένες ομάδες.

Δραστηριότητα 1: Πρακτικές Δεξιότητες Ζωής για Ευημερία

Διάρκεια 20 λεπτά

Μέθοδοι Ομαδική Καταιγίδα Ιδεών

Απαιτούμενα υλικά
- Έντυπη Δραστηριότητα 1: ***Δραστηριότητες Επίλυσης Προβλημάτων με σενάρια***.
- Προαιρετικά: Πίνακας σεμιναρίων ή πίνακας για τη σύνοψη των αναστοχασμών της ομάδας

Οδηγίες βήμα προς βήμα
- Ξεκινήστε εξηγώντας τη σημασία της επίλυσης προβλημάτων στην καθημερινή ζωή.

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Θεωρία: Αυτές οι δεξιότητες βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις για την επίτευξη στόχων, ιδιαίτερα σε γρήγορα ή περιορισμένα από πόρους περιβάλλοντα, όπως αυτά που συχνά βιώνουν οι πρόσφυγες και οι περιθωριοποιημένες ομάδες (βλ. **Ενότητα 3 PPT**).

Ομαδική Δραστηριότητα – Επίλυση Προβλημάτων Βασισμένη σε Σενάρια:

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρά ζεύγη ή ομάδες και δώστε τους ένα σενάριο επίλυσης προβλημάτων που σχετίζεται με τη διαχείριση του χρόνου (π.χ., «Έχετε περιορισμένο χρόνο για να προετοιμαστείτε για μια συνέντευξη για δουλειά, αλλά πρέπει επίσης να διαχειριστείτε οικογενειακές υποχρεώσεις και περιορισμένους πόρους. Πώς θα διαχειριζόσασταν αποτελεσματικά τον χρόνο σας;» Ή «Σας δίνεται μια σειρά από εργασίες για την ημέρα: παρακολούθηση μιας συνάντησης, προετοιμασία μιας αναφοράς, παραλαβή ενός παιδιού από το σχολείο και εύρεση χρόνου για χαλάρωση. Πώς θα οργανώνατε την ημέρα σας για να εξισορροπήσετε αυτές τις απαιτήσεις;»). Χρησιμοποιήστε το Φύλλο Δραστηριότητας - βλ. «Απαιτούμενα Υλικά».
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει ΕΝΑ σενάριο και να κάνει καταιγισμό ιδεών για λύσεις. Δώστε εργαλεία επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης χρόνου. Προαιρετική χρήση: **φύλλο ιεράρχησης εργασιών, κάρτες επίλυσης προβλημάτων.**
- Δώστε τους λίγα λεπτά για να οργανώσουν τις σκέψεις τους και να παρουσιάσουν τις λύσεις τους. Μπορείτε να δώσετε κάρτες με ερωτήσεις με ερωτήσεις αναστοχασμού, όπως:

ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
-Ποιες στρατηγικές θεωρούν ότι θα λειτουργούσαν καλά για τη διαχείριση του χρόνου σε αυτό το σενάριο;
-Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που θα αντιμετωπίσετε κατά την προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος;
-Πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων σε αυτό το σενάριο;

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Ομαδικός Αναστοχασμός και Κλείσιμο:

- Συγκεντρώστε ξανά την ομάδα και συζητήστε:

-Πώς οι δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και επίλυσης προβλημάτων βοηθούν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων, ειδικά για τους πρόσφυγες και όσους βρίσκονται σε μεταβατικές καταστάσεις;
-Ποια εργαλεία ή στρατηγικές διαχείρισης χρόνου βρήκαν οι συμμετέχοντες πιο χρήσιμα στη δραστηριότητα (π.χ., ιεράρχηση προτεραιοτήτων, λίστες υποχρεώσεων, χρονικός προγραμματισμός);
-Πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικά περιβάλλοντα υποστήριξης προσφύγων ή σε προσωπικές καταστάσεις;

Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα στον πίνακα, τονίζοντας πώς η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων και η διαχείριση του χρόνου είναι θεμελιώδεις για την ευημερία σε πολύπλοκα και απαιτητικά περιβάλλοντα.

Πρόσθετο Υλικό 1

Τίτλος	Βιβλίο: «Το Σώμα Κρατάει το Σκορ» – Μπέσελ βαν ντερ Κολκ
Πλαίσιο	Ένα βιβλίο που διερευνά τον αντίκτυπο του τραύματος στο σώμα και το μυαλό, τονίζοντας την ανθεκτικότητα και τις προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση του τραυματικού στρες.
Αξία	Βοηθά στην κατανόηση του πώς οι τραυματικές εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν τις προσωπικές σχέσεις και πώς μπορεί να καλλιεργηθεί η ανθεκτικότητα μέσω συνδέσεων, όπως η φιλία.
Σύνδεσμος	https://www.wook.pt/livro/the-body-keeps-the-score-bessel-van-der-kolk/16461858?srsltid=AfmBOooKGd18LM4cW3-KJ5MX_4tcsuMmQmjq1-tSsgc5pW7CtFOTUoTP

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Πρόσθετο Υλικό 2

Τίτλος	Ηχητικό επεισόδιο με τίτλο: «Μακριά από το Σπίτι»
Πλαίσιο	Μια ηχητική εκπομπή που παρουσιάζει ιστορίες από εξαιρετικά ταξίδια, εξερευνώντας θέματα όπως η περιπέτεια, η σύνδεση και η ανθρώπινη αντοχή.
Αξία	Αναδεικνύει πώς οι κοινές εμπειρίες και οι προκλήσεις μπορούν να ενισχύσουν τους δεσμούς και να εμβαθύνουν τις φιλίες.
Σύνδεσμος	**https://open.spotify.com/show/6WalvlyPNBaqhm8geyEGRf**

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Θεωρητικό Πλαίσιο

Πολιτισμική Ανταλλαγή

Ορισμός: Η πολιτισμική ανταλλαγή είναι η αμοιβαία ανταλλαγή εθίμων, αξιών, παραδόσεων και εμπειριών μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα. Βασίζεται στην περιέργεια, την ανοιχτότητα και τη διάθεση για μάθηση ο ένας από τον άλλον, χωρίς επιβολή κυρίαρχων απόψεων.
Εφαρμογή: Στις σχέσεις καθοδήγησης με πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, η προώθηση της πολιτισμικής ανταλλαγής βοηθά στην άρση των στερεοτύπων και στην οικοδόμηση αμοιβαίου σεβασμού. Ενθαρρύνει τόσο τους καθοδηγητές όσο και τους καθοδηγούμενους να εκτιμούν τις πολιτισμικές διαφορές ως πλεονεκτήματα και ευκαιρίες ανάπτυξης, και όχι ως εμπόδια, δημιουργώντας τις βάσεις για βαθύτερη κατανόηση και συνεργασία μεταξύ των ατόμων.

Ένταξη

Ορισμός: Η ένταξη είναι μια διαδικασία αλληλεπίδρασης, κατά την οποία τόσο οι νεοεισερχόμενοι όσο και οι κοινότητες υποδοχής προσαρμόζονται μεταξύ τους, με στόχο την πλήρη συμμετοχή στην κοινωνική, πολιτισμική και οικονομική ζωή, διατηρώντας παράλληλα την πολιτισμική ταυτότητα. Σε αντίθεση με την αφομοίωση, η ένταξη δίνει αξία στη διαφορετικότητα και την κοινή ευθύνη.
Εφαρμογή: Η υποστήριξη της ένταξης σημαίνει τη δημιουργία συμπεριληπτικών χώρων, όπου οι πρόσφυγες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι να συμμετέχουν ενεργά. Για τους εκπαιδευτικούς και τους κοινωνικούς λειτουργούς, αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο την παροχή πρόσβασης σε πόρους, αλλά και την ενθάρρυνση της πολιτισμικής ορατότητας, της αλληλεπίδρασης και του σεβασμού.

Ενεργητική Ακρόαση

Ορισμός: Η ενεργητική ακρόαση είναι η πρακτική της πλήρους συγκέντρωσης, κατανόησης, ανταπόκρισης και απομνημόνευσης όσων λέγονται. Απαιτεί την πλήρη προσοχή προς τον ομιλητή, χρησιμοποιώντας λεκτικά και μη λεκτικά μέσα για να εκφραστεί ενδιαφέρον και εμπλοκή.
Εφαρμογή: Κατά την εργασία με πρόσφυγες, η ενεργητική ακρόαση βοηθά ώστε οι ανάγκες, οι ανησυχίες και οι εμπειρίες τους να γίνονται πραγματικά αντιληπτές και να λαμβάνονται υπόψη, ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας και σεβασμού.

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Ενσυναίσθηση

Ορισμός: Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου ανθρώπου, βλέποντας τον κόσμο από τη δική του οπτική.
Εφαρμογή: Η άσκηση ενσυναίσθησης απέναντι σε πρόσφυγες δημιουργεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, στο οποίο αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τις ιστορίες και τις δυσκολίες τους, κάτι που είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματική καθοδήγηση και υποστήριξη.

Μη λεκτική επικοινωνία

Ορισμός: Η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει τις εκφράσεις του προσώπου, τις χειρονομίες, τη στάση του σώματος, την οπτική επαφή και τον τόνο της φωνής, που μεταδίδουν μηνύματα χωρίς λόγια.
Εφαρμογή: Τα γλωσσικά εμπόδια είναι πολύ συνηθισμένα σε περιβάλλοντα με πρόσφυγες· επομένως, η μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί βασικό εργαλείο για την έκφραση κατανόησης, τη δημιουργία σχέσης και την καλλιέργεια ενός φιλόξενου κλίματος, ακόμη και όταν η λεκτική επικοινωνία είναι περιορισμένη.

Δραστηριότητα προθέρμανσης: Πολιτισμικό μείγμα

Διάρκεια	10 λεπτά
Μέθοδοι	Συζήτηση για την ενίσχυση της ενέργειας, ομαδικός στοχασμός
Απαιτούμενα υλικά	• Λευκός πίνακας/πίνακας παρουσιάσεων και μαρκαδόροι (ή ψηφιακός πίνακας) • Προαιρετικά: Διαφάνεια παρουσίασης με ορισμούς της πολιτισμικής επίγνωσης
Οδηγίες βήμα προς βήμα	• Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε ότι πρόκειται για μια δραστηριότητα προθέρμανσης για να εξερευνήσετε την πολιτισμική επικοινωνία και να μοιραστείτε εμπειρίες. • Θέστε μια αναστοχαστική ερώτηση στην ομάδα. Παράδειγμα: «Μπορείτε να θυμηθείτε μια στιγμή που βιώσατε μια πολιτισμική παρεξήγηση; Πώς τη διαχειριστήκατε;» • Δώστε στους συμμετέχοντες λίγο χρόνο για να αναλογιστούν ατομικά. • Προσκαλέστε μερικούς εθελοντές να μοιραστούν σύντομα τις εμπειρίες τους με την ομάδα.

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 2

- Καταγράψτε βασικές απαντήσεις/έννοιες στον πίνακα ώστε να αναδειχθούν οι διαφορετικές οπτικές και οι τρόποι επίλυσης.
- Συνοψίστε τις κοινές εμπειρίες και προχωρήστε σε μια σύντομη εισαγωγή στις έννοιες της πολιτισμικής ανταλλαγής και ενσωμάτωσης, χρησιμοποιώντας την **Ενότητα 3 PPT.**
- Προαιρετικά, διανείμετε τους ορισμούς αυτών των εννοιών για να ενισχύσετε τη μάθηση και να προετοιμάσετε το σκηνικό για την επόμενη δραστηριότητα. Σελίδα αναφοράς

Δραστηριότητα 2: Μη λεκτική επικοινωνία

Διάρκεια

10 λεπτά

Μέθοδοι

Εργασία σε ζεύγη, ομαδικός στοχασμός

Απαιτούμενα υλικά

- Προαιρετικά: ***Φύλλο Παρατήρησης: Μη Λεκτική Επικοινωνία*** για όλους τους συμμετέχοντες, ώστε να σημειώνουν μη λεκτικά σημάδια
- Προαιρετικά: Πίνακας παρουσιάσεων ή πίνακας για τη σύνοψη των σημείων συζήτησης

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Εξηγήστε τον στόχο της δραστηριότητας:
Η κατανόηση της μη λεκτικής επικοινωνίας και των πολιτισμικών διαφοροποιήσεών της.

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.
- Αναθέστε στο ένα άτομο από κάθε ζευγάρι να επικοινωνήσει σιωπηλά ένα απλό μήνυμα (π.χ. ένα συναίσθημα, έναν χαιρετισμό ή την έκφραση μιας ανάγκης) χρησιμοποιώντας μόνο τη γλώσσα του σώματος, τις χειρονομίες και τις εκφράσεις του προσώπου.
- Το δεύτερο άτομο προσπαθεί να ερμηνεύσει το μήνυμα βασιζόμενο αποκλειστικά σε αυτά τα μη λεκτικά στοιχεία.
- Μετά από λίγα λεπτά, ανταλλάξτε ρόλους, ώστε κάθε συμμετέχων να βιώσει και τις δύο πλευρές της άσκησης.

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 2

- Συγκεντρώστε την ομάδα και συντονίστε μια σύντομη συζήτηση:

1. Υπήρξαν παρερμηνείες; Γιατί συνέβησαν;
2. Πώς πιστεύετε ότι οι πολιτισμικές διαφορές επηρεάζουν την ερμηνεία μη λεκτικών σημάτων, όπως η βλεμματική επαφή, οι χειρονομίες και η προσωπική απόσταση;

- Ολοκληρώστε με έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας σε πλαίσια υποστήριξης προσφύγων και μεταναστών, δίνοντας έμφαση στην ανάγκη για ευαισθησία απέναντι στις πολιτισμικές αποχρώσεις.

Δραστηριότητα 3: Εντοπίστε το Σήμα, Προσαρμόστε την Απόκριση

Διάρκεια

25 λεπτά

Μέθοδοι

Βίντεο / σενάρια παιχνιδιού ρόλων, παρατήρηση σε ζευγάρια, ομαδική ανατροφοδότηση

Απαιτούμενα υλικά

- ***Φύλλο παρατήρησης: Εντοπίστε το Σήμα*** για όλους τους συμμετέχοντες
- Χρονόμετρο ή ρολόι αντίστροφης μέτρησης
- (Προαιρετικά) συσκευή αναπαραγωγής ήχου/βίντεο για προβολή αποσπασμάτων

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Πριν ξεκινήσετε, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μορφές σωματικής επικοινωνίας που γνωρίζουν:
«Σε ποια σήματα σωματικής επικοινωνίας δίνετε προσοχή;»
Καταγράψτε τις απαντήσεις σε ψηφιακό ή χάρτινο πίνακα. Έπειτα, προχωρήστε στη δραστηριότητα.
Παρουσιάστε τον σκοπό της δραστηριότητας:
Η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση της επίγνωσης γύρω από τα σωματικά σήματα και στην εξάσκηση της προσαρμογής της επικοινωνίας με βάση αυτά.
Οδηγίες:

- Μοιράστε στους συμμετέχοντες το φύλλο παρατήρησης.
- Προβάλετε ένα βίντεο διάρκειας 2–3 λεπτών, στο οποίο εμφανίζεται ένα άτομο σε κατάσταση συναισθηματικής δυσφορίας.
- Οι συμμετέχοντες, σε ζευγάρια, θα σημειώσουν:
- Το είδος του σήματος (π.χ. στάση σώματος, έκφραση προσώπου)
- Συγκεκριμένο παράδειγμα (τι ακριβώς παρατήρησαν)
- Ερμηνεία / Πιθανό νόημα
- Πώς θα μπορούσαν να ανταποκριθούν με υποστηρικτικό τρόπο

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Πρακτική Προσαρμοσμένης Αντίδρασης
Οι συμμετέχοντες, παραμένοντας σε ζευγάρια, θα απαντήσουν σε πέντε ερωτήσεις προβληματισμού που περιλαμβάνονται στο Φύλλο Παρατήρησης.

Ομαδικός Προβληματισμός
Συγκεντρώστε ξανά όλη την ομάδα και ξεκινήστε συζήτηση με βάση τα παρακάτω ερωτήματα:

1. Ποιο ήταν το πιο εμφανές σήμα που παρατηρήσατε;
2. Μπερδέψατε κάποιο σήμα με διαφορετικό νόημα;
3. Άλλαξε η ερμηνεία σας όσο εξελισσόταν η κατάσταση;
4. Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να αντιδράσετε με κατάλληλο τρόπο;
5. Τι θα κάνατε διαφορετικά σε μια πραγματική κατάσταση;

Κλείσιμο
Συνοψίστε τα βασικά σημεία της δραστηριότητας:

- Η σημασία της μη λεκτικής επίγνωσης
- Η ικανότητα για γρήγορη προσαρμογή
- Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στην υποστηρικτική επικοινωνία

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Θεωρητικό Πλαίσιο

Αυτο-υπεράσπιση

Ορισμός: Η αυτοϋπεράσπιση είναι η ικανότητα των ατόμων να επικοινωνούν με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τα δικαιώματά τους, λαμβάνοντας τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη ζωή τους.
Εφαρμογή: Για τους πρόσφυγες, η αυτο-υπεράσπιση αποτελεί ζωτικό εργαλείο ενδυνάμωσης. Τους δίνει τη δυνατότητα να πλοηγούνται σε πολύπλοκα συστήματα, να εκφράζουν τις ανάγκες τους σε νομικά ή κοινωνικά πλαίσια και να διεκδικούν τα δικαιώματά τους στη στέγαση, την απασχόληση, την εκπαίδευση και όχι μόνο.

Σύνολα Δεδομένων που Αφορούν τους Πρόσφυγες

Ορισμός: Τα σύνολα δεδομένων που σχετίζονται με τους πρόσφυγες περιλαμβάνουν στατιστικές πληροφορίες και επίσημες εκθέσεις σχετικά με τις μετακινήσεις προσφύγων, τις αιτήσεις ασύλου, τα αποτελέσματα ένταξης και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά.
Εφαρμογή: Η κατανόηση αυτών των δεδομένων βοηθά τόσο τους πρόσφυγες όσο και τους επαγγελματίες να αναγνωρίζουν τάσεις, να έχουν πρόσβαση σε τεκμηριωμένους πόρους και να χρησιμοποιούν τα δεδομένα για ενίσχυση της συνηγορίας και των κοινοτικών πρωτοβουλιών υποστήριξης.

Υπεράσπιση των Δικαιωμάτων

Ορισμός: Η υπεράσπιση των δικαιωμάτων περιλαμβάνει δράσεις που στοχεύουν στην επιρροή των υπευθύνων λήψης αποφάσεων και στην ευαισθητοποίηση για την προστασία και την προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ιδίως των περιθωριοποιημένων ομάδων.
Εφαρμογή: Οι πρόσφυγες μαθαίνουν δεξιότητες υπεράσπισης γίνονται ενεργοί παράγοντες αλλαγής, ικανοί να υψώσουν τη φωνή τους για μεταρρυθμίσεις πολιτικής, καταπολέμηση των διακρίσεων και προώθηση πρακτικών ένταξης στις κοινότητες υποδοχής τους.

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Δραστηριότητα προθέρμανσης: Τι είναι η αυτο-υποστήριξη;

Διάρκεια 5 λεπτά

Μέθοδοι Ομαδική συζήτηση, καταιγισμός ιδεών

Απαιτούμενα υλικά

- Πίνακας παρουσιάσεων + υλικό γραφής Ή υπολογιστής + ψηφιακός πίνακας (π.χ., πίνακας Miro) + προβολέας
- Προαιρετικά: Ψηφιακός πίνακας/προβολέας για την προβολή ερωτήσεων ή τη σύνοψη απαντήσεων

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Εξηγήστε εν συντομία ότι η αυτο-υπεράσπιση είναι μια σημαντική δεξιότητα που βοηθά τα άτομα να εκφράσουν τις ανάγκες, τα δικαιώματα και τις επιθυμίες τους.

2. Θέστε μια αναστοχαστική ερώτηση για να ξεκινήσετε τη συνεδρία. Παράδειγμα: «Τι σημαίνει για εσάς η αυτο-υπεράσπιση και γιατί είναι σημαντική για τους πρόσφυγες;».

3. Δώστε στους συμμετέχοντες λίγο χρόνο για να σκεφτούν και στη συνέχεια ζητήστε απαντήσεις. Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα ή στον πίνακα παρουσιάσεων και επισημάνετε βασικά σημεία όπως η ενδυνάμωση, η ανεξαρτησία και τα δικαιώματα.

4. Παρουσιάστε σύντομα το θέμα της αυτο-υπεράσπισης στην ενδυνάμωση των προσφύγων, αναφέροντας πώς βοηθά τους πρόσφυγες να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες, να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους και να εντάσσονται στις νέες κοινότητές τους.

5. Ολοκληρώστε μεταβαίνοντας στην επόμενη ενότητα του μαθήματος, όπου οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν σε πρακτικές δεξιότητες αυτο-υποστήριξης.

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Δραστηριότητα 4: Τι μας λένε οι αριθμοί

Διάρκεια 15 λεπτά

Μέθοδοι Ομαδική συζήτηση, παρουσίαση

Απαιτούμενα υλικά

- Υπολογιστής + Προβολέας
- Σύνολο δεδομένων σχετικά με πρόσφυγες (αιτήσεις ασύλου, εκπαίδευση, απασχόληση κ.λπ.)
- Λευκός πίνακας/πίνακας παρουσιάσεων + μαρκαδόροι Ή ψηφιακός πίνακας (π.χ. πίνακας Miro, Kahoot Quizz)
- Για ένα πλήρες Πρόσθετο Υλικό με ερωτήσεις, απαντήσεις και αξιόπιστες πηγές, έτοιμο να προσαρμοστεί σε ένα δυναμικό Κουίζ, κάντε κλικ ***εδώ***.

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Παρουσιάστε σύντομα τη δραστηριότητα (βλ. Ενότητα 3_PPT), εξηγώντας ότι οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν δεδομένα από τον πραγματικό κόσμο που σχετίζονται με τους πρόσφυγες, για να κατανοήσουν καλύτερα τις επιπτώσεις της στην αυτο-υπεράσπιση.

2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναζητήσουν ένα σύνολο δεδομένων που σχετίζεται με τους πρόσφυγες (π.χ., αριθμός αιτήσεων ασύλου, πρόσβαση στην εκπαίδευση ή στατιστικά στοιχεία απασχόλησης). Βεβαιωθείτε ότι το σύνολο δεδομένων είναι αξιόπιστο, απλό και εύκολο στην ερμηνεία. Προτάσεις από αξιόπιστες πηγές:
   - Εύρεση Δεδομένων Προσφύγων από την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες
   - Eurostat - Αιτήσεις ασύλου
   - ΟΟΣΑ - Βάσεις δεδομένων για τη μετανάστευση
   - Κέντρο Ανάλυσης Δεδομένων Παγκόσμιας Μετανάστευσης του ΔΟΜ
   - Παγκόσμια Τράπεζα

3. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες και δώστε τους τις ακόλουθες ερωτήσεις για να τις αναζητήσουν στους προτεινόμενους ιστότοπους δεδομένων:
   - Λαμβάνουν οι πρόσφυγες περισσότερη οικονομική υποστήριξη από τους πολίτες της ημεδαπής;

(Αναζητήστε πληροφορίες σχετικά με προγράμματα κοινωνικής πρόνοιας, επιδόματα ανεργίας ή οικονομική βοήθεια για πρόσφυγες σε σύγκριση με τους ημεδαπούς.)

- Συμβάλλουν οι πρόσφυγες στην αύξηση των ποσοστών εγκληματικότητας στις χώρες υποδοχής τους;

(Αναζητήστε στατιστικά στοιχεία σχετικά με τα ποσοστά εγκληματικότητας και εάν υπάρχουν στοιχεία συσχέτισης με τους πληθυσμούς των προσφύγων.)

- Ποιο ποσοστό των προσφύγων βρίσκουν πραγματικά εργασία μέσα στα πρώτα 5 χρόνια παραμονής τους στη χώρα υποδοχής;

(Αναζητήστε τα ποσοστά απασχόλησης των προσφύγων και συγκρίνετέ τα με τον γενικό πληθυσμό.)

- Υπερεκπροσωπούνται οι πρόσφυγες στη χρήση κοινωνικών υπηρεσιών;

(Αναζητήστε αναφορές ή δεδομένα σχετικά με τη χρήση της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης και άλλων κοινωνικών υπηρεσιών από τους πρόσφυγες.)

4. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα ευρήματά τους με όλη την ομάδα, εστιάζοντας στο πώς τα δεδομένα έρχονται σε αντίθεση με τις κοινωνικές αντιλήψεις/στίγμα που ακούν από άλλους ανθρώπους/μέσα ενημέρωσης/ μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Γράψτε τα βασικά σημεία στον πίνακα/ σεμινάριο.

5. Ολοκληρώστε τονίζοντας τη σημασία της πρόσβασης σε αξιόπιστα δεδομένα για την υποστήριξη πολιτικών που υποστηρίζουν τους πρόσφυγες και πώς αυτή συνδέεται με την αυτο-υπεράσπιση.

Δραστηριότητα 5: Παιχνίδι ρόλων ενδυνάμωσης - Δικαιώματα προσφύγων

Διάρκεια 15 λεπτά

Μέθοδοι Παιχνίδι ρόλων, ομαδική συζήτηση

Απαιτούμενα υλικά

- **Παιχνίδι Ρόλων – Ενδυνάμωση μέσω των Δικαιωμάτων των**
- **Προσφύγων(έντυπη ή ψηφιακή)**.
- Προαιρετικά: Πίνακας σεμιναρίων ή πίνακας για τη σύνοψη των αναστοχασμών της ομάδας

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Παρουσιάστε τη δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων όπου οι συμμετέχοντες θα αναλάβουν τους ρόλους ενός πρόσφυγα και ενός δημόσιου λειτουργού (π.χ., υπαλλήλου μετανάστευσης, κοινωνικού λειτουργού).

2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη. Ο ένας θα παίξει τον ρόλο ενός πρόσφυγα που επιδιώκει να υπερασπιστεί τα δικαιώματά του (π.χ. πρόσβαση στην εκπαίδευση ή την απασχόληση) και ο άλλος θα παίξει τον ρόλο ενός δημόσιου λειτουργού που μπορεί να χρειαστεί να απαντήσει στο αίτημα του πρόσφυγα.

3. Δώστε σε κάθε ζευγάρι 2 λεπτά για να αναπαραστήσει το σενάριο του παιχνιδιού ρόλων. Ο πρόσφυγας θα πρέπει να υπερασπιστεί τα δικαιώματά του χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που έχει μάθει και ο δημόσιος λειτουργός θα πρέπει να απαντήσει κατάλληλα (π.χ., παρέχοντας πληροφορίες, κάνοντας ερωτήσεις ή προσφέροντας λύσεις).

4. Μετά τον πρώτο γύρο, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν το παιχνίδι ρόλων, εστιάζοντας στην άσκηση αυτο-υποστήριξης από την αντίθετη οπτική γωνία.

5. Μετά την ολοκλήρωση και των δύο γύρων, συγκεντρώστε την ομάδα για να συζητήσετε τα παιχνίδια ρόλων. Καταγράψτε τις βασικές σας ιδέες στον πίνακα/σεμινάριο. Θέστε μερικές ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε την ανασκόπηση. Παράδειγμα:
   - Ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλά για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των προσφύγων;
   - Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων και πώς τις αντιμετωπίσατε;
   - Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις τεχνικές υπεράσπισης που εφαρμόζετε στο μέλλον;

6. Ολοκληρώστε υπογραμμίζοντας τη σημασία της αυτο-υπεράσπισης για τους πρόσφυγες και τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις. Σύνδεση με την επόμενη δραστηριότητα, ανάλυση επιτυχημένων μελετών περίπτωσης αυτο-υπεράσπισης προσφύγων.
   - Συμβάλλουν οι πρόσφυγες στην αύξηση των ποσοστών εγκληματικότητας στις χώρες υποδοχής τους;

Ενότητα 3 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πρόσθετο Υλικό 3

Τίτλος	Βιβλίο: Είμαστε Εκτοπισμένες: Το Ταξίδι μου και Ιστορίες από Κορίτσια Πρόσφυγες σε Όλο τον Κόσμο της Μαλάλα Γιουσαφζάι
Πλαίσιο	Ένα βιβλίο της Μαλάλα Γιουσαφζάι που παρουσιάζει προσωπικές ιστορίες κοριτσιών εκτοπισμένων λόγω συγκρούσεων, εξερευνώντας θέματα όπως η ανθεκτικότητα, η ελπίδα και η ανθρώπινη σύνδεση.
Αξία	Αναδεικνύει τη σημασία των σχέσεων και των δικτύων υποστήριξης για την υπέρβαση του εκτοπισμού και την αναδόμηση της ζωής.
Σύνδεσμος	**https://www.wook.pt/livro/we-are-displaced-malala-yousafzai/24686505?srsltid=AfmBOorBVS1XyVPu5RKdydOTD5bFN6UNzU7KI3efJkjUZsCb8FaCjW0h**

Ενότητα 4

Πρόσφυγες που Προσδιόρισαν Καλές Πρακτικές για Εκπαιδευτές Ενηλίκων και Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας

Στόχος & Σκοπός

Εξοπλίστε τους εκπαιδευτές ενηλίκων και τους κοινωνικούς λειτουργούς της κοινότητας με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις βέλτιστες πρακτικές που απαιτούνται για την αποτελεσματική υποστήριξη των προσφύγων:

- Βαθιά κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες σε εκπαιδευτικό και κοινωνικό πλαίσιο.
- Μάθετε πώς να δημιουργείτε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς και φιλόξενα.
- Σχεδιάστε προγράμματα υποστήριξης που είναι ευαίσθητα σε πολιτισμικά ζητήματα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση

- Γνωρίστε τις βέλτιστες πρακτικές για εκπαιδευτικούς και κοινωνικούς λειτουργούς που εξυπηρετούν πρόσφυγες.
- Κατανοήστε τις συγκεκριμένες ανάγκες των προσφύγων σε εκπαιδευτικό και κοινωνικό πλαίσιο.

Δεξιότητες

- Δημιουργήστε συμπεριληπτικά και φιλόξενα μαθησιακά περιβάλλοντα για τους πρόσφυγες.
- Ανάπτυξη προγραμμάτων υποστήριξης που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της ομάδας-στόχου

Στάσεις

- Να επιδεικνύετε πολιτισμική ευαισθησία και σεβασμό για τις εμπειρίες των προσφύγων.
- Δεσμευτείτε για την προώθηση της ένταξης και των ίσων ευκαιριών.
- Εκτίμηση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας και της διαπολιτισμικότητας.

Ομάδα-στόχος

- Εκπαιδευτές Ενηλίκων
- Κοινωνικοί Λειτουργοί Κοινότητας

Ενότητα 4

Πρόσφυγες που Προσδιόρισαν Καλές Πρακτικές για Εκπαιδευτές Ενηλίκων και Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας

Διάρκεια

- Με φυσική παρουσία: 4 – 5 ώρες (ανάλογα με τη δυναμική της ομάδας)
- Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση: 2 ώρες

Θέματα που καλύπτονται

- Κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες
- Η σημασία της κάλυψης των εκπαιδευτικών και κοινωνικών αναγκών.
- Ο ρόλος των εκπαιδευτών ενηλίκων και των κοινωνικών λειτουργών στην προώθηση της ένταξης.
- Πρακτικές στρατηγικές για την ένταξη (π.χ. χρήση απλής γλώσσας, πολιτισμικές προσαρμογές).
- Παραδείγματα επιτυχημένων προγραμμάτων.
- Ο ρόλος της πολιτισμικής ευαισθησίας και της αυτογνωσίας στις αλληλεπιδράσεις.

Σχέδια Μαθημάτων

Μάθημα 1 - Κατανόηση των Αναγκών και των Προκλήσεων των Προσφύγων
Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τις ανάγκες και τις προκλήσεις των προσφύγων μέσω μιας άσκησης World Café και ανάλυσης μελέτης περίπτωσης, αξιοποιώντας τη συλλογική γνώση για την εμβάθυνση της κατανόησης.

Μάθημα 2 - Βέλτιστες Πρακτικές για τη Δημιουργία Συμπεριληπτικών Περιβαλλόντων
Αυτό το μάθημα εισάγει το φόρουμ θέατρο ως εργαλείο για την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων στη δημιουργία συμπεριληπτικών περιβαλλόντων, στην αντιμετώπιση της καταπίεσης και στην αλλαγή αφηγήσεων. Αυτή η συγκεκριμένη μέθοδος, το φόρουμ θέατρο, είναι γνωστό ότι χρησιμοποιείται σε περιοχές συγκρούσεων και με άτομα που αντιμετωπίζουν διαφορετικά είδη καταπίεσης για να τους ενδυναμώσει να μιλήσουν και να αλλάξουν την αφήγηση.

Μάθημα 3 - Δημιουργία Προγραμμάτων Υποστήριξης και Προώθηση της Πολιτισμικής Ευαισθησίας
Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να σχεδιάζουν προγράμματα υποστήριξης που είναι χωρίς αποκλεισμούς και πολιτισμικά ευαίσθητα, δημιουργώντας περιβάλλοντα προσαρμοσμένα στις μοναδικές ανάγκες των προσφύγων.

Ενότητα 4

Πρόσφυγες που Προσδιόρισαν Καλές Πρακτικές για Εκπαιδευτές Ενηλίκων και Κοινωνικούς Λειτουργούς Κοινότητας

Προετοιμασία

- Βεβαιωθείτε ότι ο τεχνικός εξοπλισμός είναι διαθέσιμος και λειτουργικός: προβολέας, σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Κάντε κράτηση αίθουσας
- Ενημερώστε την ομάδα-στόχο για το πρόγραμμα της συνεδρίας
- Προετοιμάστε τα απαραίτητα υλικά για το Σχέδιο Μαθήματος (δείτε παρακάτω)
- Προετοιμασία διαλείμματος για καφέ (εάν έχει προγραμματιστεί)
- Για να υποστηρίξετε την παρουσίαση, χρησιμοποιήστε αυτόν τον πρόσθετο πόρο: ***PPT_F2F_Module4***

Δραστηριότητα Εισαγωγής

Ενεργοποιητής 1

- Ο συντονιστής θα θέσει ερωτήσεις στους συμμετέχοντες.
- Η αίθουσα θα χωριστεί σε ζώνες ΝΑΙ/ΟΧΙ/ΙΣΩΣ (ή άλλες επιλογές) και οι συμμετέχοντες θα πρέπει να τοποθετηθούν ανάλογα με τις απαντήσεις τους.
- Αφού κάνει κάθε ερώτηση/δήλωση, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες που κάθονται στη μέση (ίσως σε κάποια θέση) να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν να καθίσουν εκεί.

Πιθανές δηλώσεις (μπορούν να αλλάξουν ανάλογα με τις συγκεκριμένες ανάγκες):
«Έζησα σε διαφορετική χώρα από τη χώρα καταγωγής μου για τουλάχιστον 6 μήνες.»
«Έχω βιώσει μια κατάσταση όπου δεν καταλάβαινα τι έλεγαν οι άνθρωποι.»
«Έχω μάθει μια νέα γλώσσα ως ενήλικας και ήταν δύσκολη/εύκολη;»
«Πιστεύω ότι οι μικρές χειρονομίες, όπως ένα χαμόγελο ή ένας χαιρετισμός στη μητρική γλώσσα κάποιου, μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να νιώσουν ευπρόσδεκτοι.»
«Είναι δυνατόν να κατανοήσεις πλήρως την εμπειρία κάποιου χωρίς να την έχεις ζήσει ο ίδιος.»

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Θεωρητικό Πλαίσιο

Σαφής Επικοινωνία

Χρησιμοποιήστε κατανοητή γλώσσα, παρέχετε μεταφράσεις εάν είναι απαραίτητο και βεβαιωθείτε ότι το υλικό είναι εύκολα κατανοητό.

Πολιτισμική ευαισθησία

Να γνωρίζετε τις πολιτισμικές διαφορές στα στυλ επικοινωνίας, τις μαθησιακές προτιμήσεις και τα επίπεδα άνεσης.

Ασφάλεια και Εμπιστοσύνη

Δημιουργήστε μια σχέση εμπιστοσύνης με τους πρόσφυγες, διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται ότι ακούγονται, ότι τους σέβονται και ότι είναι ασφαλείς, ειδικά όταν συζητούν ευαίσθητα θέματα.

Συμμετοχή

Προσφέρετε πολλαπλούς τρόπους συμμετοχής στους πρόσφυγες (π.χ. συζητήσεις με συνομηλίκους, γραπτές απαντήσεις, μη λεκτική ανατροφοδότηση), ώστε ο καθένας να μπορεί να συνεισφέρει με τον δικό του τρόπο.

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα 1: Προκλήσεις και ανάγκες των προσφύγων

Διάρκεια 1 - 1,5 ώρα (ανάλογα με τις ομαδικές συζητήσεις)

Μέθοδοι Ομαδική συζήτηση

Απαιτούμενα υλικά

- Φύλλα σελιδοδείκτη + υλικό γραφής

Οδηγίες βήμα προς βήμα

- Ετοιμάστε 3 πίνακες παρουσιάσεων με τα ακόλουθα θέματα:

-Κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες
-Εκπαιδευτικές και Κοινωνικές Ανάγκες
-Ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των κοινωνικών λειτουργών

- Τοποθετήστε κάθε πίνακα παρουσιάσεων σε ένα τραπέζι στην αίθουσα εργασίας σας
- Χωρίστε την ομάδα σε 3 μικρότερες ομάδες και ζητήστε από την καθεμία να καθίσει σε ένα τραπέζι.
- Κάθε ομάδα έχει 5 λεπτά για να γράψει όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες που σχετίζονται με το θέμα που έχει στο τραπέζι της.
- Μετά από 5 λεπτά, αλλάζουν τραπέζια και επαναλαμβάνουν τη διαδικασία.
- Μετά από άλλα 5 λεπτά, αλλάζουν ξανά, αυτή θα είναι η τελευταία αλλαγή.
- Μετά τους 3 γύρους, ζητήστε από ένα άτομο ανά ομάδα να συνοψίσει τις ιδέες από τον πίνακα παρουσιάσεων που έχουν μπροστά τους.

Μπορείτε να ζητήσετε από τους άλλους να προσθέσουν περισσότερες πληροφορίες, εάν έχουν

- Ολοκληρώστε με μια σύντομη ενημέρωση, ρωτώντας τους συμμετέχοντες:

«Πώς ήταν η δραστηριότητα;»
«Βρήκαν κάτι καινούργιο;»
«Ποιες ιδέες θα έπαιρναν μαζί τους σπίτι;»

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα 2: Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης

Διάρκεια

20-30 λεπτά

Μέθοδοι

Ομαδική συζήτηση και ανάλυση μελέτης περίπτωσης

Απαιτούμενα υλικά

- Φύλλα σελιδοδείκτη + υλικό γραφής
- Έντυπες μελέτες περιπτώσεων
- Έντυπο **Φύλλο Μελέτης Περίπτωσης**

Οδηγίες βήμα προς βήμα

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες, 3 ομάδες.
- Δώστε σε κάθε ομάδα μία εκτυπωμένη μελέτη περίπτωσης (βλ. Φύλλο Μελέτης Περίπτωσης).
- Εκτός από τις ερωτήσεις που θα βρουν σε κάθε μελέτη περίπτωσης, πρέπει επίσης να προσδιορίσουν:

-Τις βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες
-Πιθανές λύσεις για εκπαιδευτικούς και κοινωνικούς λειτουργούς
-Βέλτιστες πρακτικές προς εφαρμογή

- Μετά από 15 λεπτά, ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τη μελέτη περίπτωσης της και τις απαντήσεις στις ερωτήσεις της.
- Ο συντονιστής επισημαίνει τις καλές πρακτικές που προκύπτουν από τις συζητήσεις και τις καταγράφει σε έναν πίνακα παρουσιάσεων.

Ως τελική ενημέρωση, ρωτήστε:
«Πώς ήταν η δραστηριότητα για αυτούς;»
«Μπορούσαν να εντοπίσουν παρόμοια σημεία με την εργασία τους;»
«Ήταν δύσκολο να εντοπίσουν τις προκλήσεις και να βρουν πιθανές λύσεις;»
«Είναι αυτές οι λύσεις εφαρμόσιμες στην καθημερινή τους εργασία;»

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Μελέτη περίπτωσης

Μελέτη Περίπτωσης 1 – «Το Ταξίδι της Αμίνα»
Η Αμίνα, μια 32χρονη ανύπαντρη μητέρα από τη Συρία, έφτασε σε μια ευρωπαϊκή χώρα με τα δύο παιδιά της (ηλικίας 5 και 10 ετών). Έφυγε από το σπίτι της λόγω πολέμου και διώξεων. Μιλάει ελάχιστα την τοπική γλώσσα και είναι εκπαιδευμένη νοσοκόμα. Υπήρξε μάρτυρας μιας βόμβας που έπεσε στο νοσοκομείο της και έχασε αρκετούς συναδέλφους της στην επίθεση. Αυτή και τα παιδιά της ζουν σε προσωρινή στέγαση προσφύγων εδώ και έξι μήνες.

Μελέτη Περίπτωσης 2 – «Η Πρόκληση του Μοχάμεντ»
Ο Μοχάμεντ, ένας 19χρονος έφηβος με προσφυγικό υπόβαθρο από το Αφγανιστάν, έφτασε μόνος του στη χώρα υποδοχής μετά τον εκτοπισμό της οικογένειάς του. Λόγω της σύγκρουσης, αναγκάστηκε να εγκαταλείψει πρόωρα το σχολείο και δεν μπόρεσε να ολοκληρώσει το απολυτήριο λυκείου του. Είναι πρόθυμος να εργαστεί, αλλά έχει προβλήματα με τις αιτήσεις εργασίας και τα νομικά έγγραφα. Παρά τον ενθουσιασμό του, υφίσταται διακρίσεις από πιθανούς εργοδότες και δεν ξέρει πώς να πλοηγηθεί στο σύστημα. Υποφέρει επίσης από άγχος και μοναξιά επειδή είναι χωρισμένος από την οικογένειά του.

Μελέτη Περίπτωσης 3 – "Η Οξάνα και ο μικρός Ντανίλο"
Η Οξάνα, μια 28χρονη μητέρα από την Ουκρανία, έφυγε από το σπίτι της με τον 3χρονο γιο της, Ντανίλο, μετά την κλιμάκωση του πολέμου. Ο σύζυγός της έμεινε πίσω για να υποστηρίξει τις αμυντικές προσπάθειες. Έφτασε στη χώρα υποδοχής μόνο με μια μικρή βαλίτσα και περιορισμένους οικονομικούς πόρους. Ήταν αυτοαπασχολούμενη κομμώτρια στην πατρίδα της, όμως τώρα δυσκολεύεται με την τοπική γλώσσα και τη γραφειοκρατία όσον αφορά την αυτοαπασχόληση. Είναι επίσης συναισθηματικά εξαντλημένη, καθώς πρέπει να συμφιλιώσει το τραύμα του εκτοπισμού με την ανάγκη να φροντίσει τον γιο της, ο οποίος υποφέρει από συχνούς εφιάλτες και άγχος αποχωρισμού.

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Διδασκαλία/ Αναστοχασμός

Ποιες είναι οι πιο επείγουσες ανάγκες της Αμίνα;
Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί και οι κοινωνικοί λειτουργοί να στηρίξουν την ίδια και τα παιδιά της;
Ποιοι πόροι και υπηρεσίες θα πρέπει να παρέχονται για να την βοηθήσουν να ενταχθεί και να ανταπεξέλθει ψυχικά;

Πώς μπορείτε εσείς, ως εκπαιδευτές ενηλίκων, να βοηθήσετε τον Μοχάμεντ να βελτιώσει τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθησή του;
Ποιες υπηρεσίες θα μπορούσατε να προσφέρετε με στόχο την ένταξή του στην αγορά εργασίας;
Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τον Μοχάμεντ να ενταχθεί κοινωνικά;

Τι άμεση υποστήριξη χρειάζεται η Οξάνα για να προσαρμοστεί στο νέο της περιβάλλον;
Πώς θα μπορούσατε να τη βοηθήσετε να βελτιώσει τις γλωσσικές της δεξιότητες και να βρει δουλειά ή να ανακτήσει την ανεξαρτησία της;
Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν τον Ντανίλο να αντιμετωπίσει το τραύμα και να νιώσει ασφαλής στο νέο του περιβάλλον;
Πώς μπορεί η κοινότητα να υποστηρίξει την Οξάνα και άλλες μητέρες πρόσφυγες;

Βασικά μαθήματα

Η γλωσσική υποστήριξη που προσφέρει επιλογές φροντίδας παιδιών είναι απαραίτητη.
Απαιτείται υποστήριξη με επίγνωση του τραύματος και συναισθηματική υποστήριξη.
Προσανατολισμός στην καριέρα και πλοήγηση στο σύστημα.

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Πρόσθετο Υλικό 1

Τίτλος

Εγχειρίδιο Ένταξης: Προώθηση φιλόξενων και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνιών από την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες

Πλαίσιο

Διαδικτυακό άρθρο που εστιάζει στην προώθηση φιλόξενων και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνιών. Περιγράφει στρατηγικές για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής στις χώρες επανεγκατάστασης, δίνει έμφαση στον ρόλο των κυβερνήσεων και των κοινοτήτων στη δημιουργία περιβαλλόντων που υποστηρίζουν την ένταξη των προσφύγων μέσω νομοθετικών πλαισίων, της εμπλοκής της κοινότητας και των χωρίς αποκλεισμούς αφηγήσεων των μέσων ενημέρωσης.

Αξία

Παρέχει σαφές, βασισμένο σε στοιχεία πλαίσιο για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και ένταξης. Βοηθά τους επαγγελματίες να κατανοήσουν πώς οι πολιτικές, τα δημόσια μηνύματα και οι προσπάθειες τοπικής εμπλοκής μπορούν να διαμορφώσουν πιο θετικές στάσεις απέναντι στους πρόσφυγες, ενώ παράλληλα εντοπίζει πρακτικούς τρόπους για την προώθηση της αίσθησης του ανήκειν και την πρόληψη των διακρίσεων.
Τι θα μάθετε;
·Συγκεκριμένες στρατηγικές για την εμπλοκή των κοινοτήτων υποδοχής και τη μείωση των κοινωνικών εντάσεων.
·Τη σημασία των συμπεριληπτικών δημόσιων αφηγήσεων και της συμμετοχής των προσφύγων στην κοινωνική ζωή.
·Πώς να ευθυγραμμιστεί ο τοπικός προγραμματισμός με ευρύτερες εθνικές ή διεθνείς προσπάθειες ένταξης.
Χρησιμοποιώντας αυτόν τον οδηγό, οι επαγγελματίες μπορούν να αναπτύξουν προγράμματα και προσεγγίσεις που όχι μόνο καλύπτουν τις άμεσες ανάγκες των προσφύγων, αλλά συμβάλλουν και σε μακροπρόθεσμες, συστημικές αλλαγές. Τους εξοπλίζει να ενεργούν όχι μόνο ως πάροχοι υπηρεσιών, αλλά και ως γέφυρες της κοινότητας, ενισχύοντας τον αμοιβαίο σεβασμό και τη συνεργασία μεταξύ των νεοφερμένων και των πληθυσμών υποδοχής.

Σύνδεσμος

https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Δραστηριότητα προθέρμανσης: Περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς

Διάρκεια

5 λεπτά

Μέθοδοι

Συζήτηση Ενέργειας

Απαιτούμενα υλικά

- Λευκός πίνακας/πίνακας παρουσιάσεων και μαρκαδόροι

Οδηγίες βήμα προς βήμα

- Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε ότι πρόκειται για μια δραστηριότητα προθέρμανσης για την εξερεύνηση περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.
- Κάντε στην ομάδα την ακόλουθη ερώτηση:

«Τι σημαίνει για εσάς ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον;»

- Δώστε στους συμμετέχοντες λίγο χρόνο για να αναλογιστούν ατομικά.
- Καλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους που τις συνδέουν με τις επαγγελματικές τους εμπειρίες
- Καταγράψτε βασικές απαντήσεις/έννοιες στον πίνακα για να αναδείξετε διαφορετικές οπτικές γωνίες.
- Εάν δεν αναφέρεται από τους συμμετέχοντες, προσθέστε στη λίστα:

-Σαφής, προσιτή επικοινωνία.
-Δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης και σχέσης με τους συμμετέχοντες
-Πολιτισμική ευαισθησία σε συζητήσεις και δραστηριότητες.
-Παροχή ευκαιριών σε όλους τους συμμετέχοντες να συνεισφέρουν και να νιώσουν ότι η άποψή τους ακούγεται.

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Δραστηριότητα 3: Αντιμετώπιση πραγματικών καταστάσεων μέσω Θεάτρου Φόρουμ

Διάρκεια 1 - 1,5 ώρες

Μέθοδοι Θεατρικό έργο

Απαιτούμενα υλικά

- Διαφάνεια PowerPoint με Ορισμό του Θεάτρου Φόρουμ και οδηγίες βήμα προς βήμα (Βλέπε **Ενότητα 4_PPT**)

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Επεξήγηση του Θεάτρου Φόρουμ (5 λεπτά):
Ο συντονιστής παρουσιάζει το Θέατρο Φόρουμ ως μια διαδραστική μέθοδο που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν προκλήσεις και λύσεις της πραγματικής ζωής.

Βασικά στοιχεία:
Μια σύντομη σκηνή απεικονίζει μια πρόκληση (π.χ., ένας πρόσφυγας που αντιμετωπίζει αποκλεισμό σε ένα εκπαιδευτικό ή κοινωνικό περιβάλλον).
Το κοινό («θεατές-ηθοποιοί») μπορεί να παρέμβει, να αλλάξει το σενάριο και να προτείνει εναλλακτικές λύσεις.

Βήμα 1 (20-30 λεπτά):

- Ο συντονιστής χωρίζει την ομάδα σε δύο μέρη: το ένα θα είναι οι ηθοποιοί και το άλλο οι θεατές. ΤΗ ομάδα που θα είναι οι ηθοποιοί πηγαίνει σε άλλη αίθουσα ή ξεχωριστό μέρος της αίθουσας, ώστε οι θεατές να μην τους ακούνε ή να τους βλέπουν. Μαζί αποφασίζουν μια απλή κατάσταση, πιθανόν από την εργασιακή τους εμπειρία, όπου ένας πρόσφυγας αποκλείστηκε.

Παράδειγμα σεναρίου (σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δεν καταλήξουν σε ένα):
Ένας κοινωνικός λειτουργός πραγματοποιεί εργαστήριο για μια ομάδα προσφύγων, αλλά ένας από τους συμμετέχοντες (πρόσφυγας με περιορισμένες γλωσσικές δεξιότητες) αποκλείεται άθελά του από τις συζητήσεις. Ο συντονιστής χρησιμοποιεί σύνθετη ορολογία και όταν ο πρόσφυγας προσπαθεί να συμμετάσχει, οι άλλοι τον αγνοούν.
(δείτε παρακάτω ολόκληρο το σενάριο)

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Μετά την προετοιμασία του σεναρίου και τον καθορισμό των ρόλων από την ομάδα, επιστρέφουν στο υπόλοιπο σύνολο και το παρουσιάζουν μπροστά τους.

Βήμα 2: Πρώτος Γύρος Υποκριτικής (10-15 λεπτά)

- Μερικοί εθελοντές αναπαριστούν τη σκηνή όπως έχει προβλεφθεί.
- Οι υπόλοιποι παρακολουθούν τις σχέσεις και τη δυναμική της σκηνής.

Βήμα 3: Παρεμβαίνουν οι θεατές-ηθοποιοί (20-30 λεπτά)

- Ο συντονιστής διακόπτει τη σκηνή και καλεί το κοινό να συζητήσει:

«Ποια ήταν τα εμπόδια στην ένταξη σε αυτό το σενάριο;»
«Τι θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά ο κοινωνικός λειτουργός;»

- Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλάβουν τον ρόλο του κοινωνικού λειτουργού ή άλλων χαρακτήρων και να δοκιμάσουν διαφορετικές προσεγγίσεις.
- Η σκηνή επαναλαμβάνεται πολλές φορές, επιτρέποντας διάφορες παρεμβάσεις.

Βήμα 4: Ανασκόπηση & Βασικά Σημεία (5-10 λεπτά)
Συζήτηση για τα διδάγματα που προέκυψαν από τη σκηνή.
Στοχασμός: Πώς μπορούν αυτές οι στρατηγικές να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις;
Ο συντονιστής ολοκληρώνει τη δραστηριότητα συνοψίζοντας τις βασικές στρατηγικές για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος εργαστηρίου χωρίς αποκλεισμούς:

- Καθαρή Επικοινωνία: Χρήση γλώσσας που είναι προσιτή, παροχή μεταφράσεων όπου χρειάζεται, και διασφάλιση ότι το υλικό είναι εύκολα κατανοητό.
- Πολιτισμική Ευαισθησία: Ενημέρωση για πολιτισμικές διαφορές στον τρόπο επικοινωνίας, προτιμήσεις μάθησης και επίπεδα άνεσης.
- Ασφάλεια και Εμπιστοσύνη: Δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης με τους πρόσφυγες, διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται ότι ακούγονται, γίνονται σεβαστοί και ασφαλείς, ειδικά όταν συζητούν ευαίσθητα θέματα.
- Συμμετοχή: Προσφορά πολλαπλών τρόπων για τους πρόσφυγες να συμμετέχουν (π.χ. ομαδικές συζητήσεις, γραπτές απαντήσεις, μη λεκτική ανατροφοδότηση), ώστε ο καθένας να μπορεί να συμβάλει με τον δικό του τρόπο.

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Πρόσθετο Υλικό 2

Τίτλος

Θέατρο του Καταπιεσμένου (Θέατρο Φόρουμ): Θεραπευτές που Διαχειρίζονται τη Συνενοχή στα Νοσοκομεία

Πλαίσιο

Βίντεο στο Youtube που παρουσιάζει την έννοια και την ιστορία της μεθοδολογίας του θεάτρου του καταπιεσμένου, εστιάζοντας στο θέατρο φόρουμ και στη συνέχεια αποτελεί παράδειγμα θεατρικού έργου που δείχνει πώς οι θεραπευτές πλοηγούνται και αντιμετωπίζουν ηθικά διλήμματα σε νοσοκομειακό περιβάλλον.

Αξία

Παρόλο που το θέμα του θεατρικού έργου δεν συνδέεται με το δικό μας, το βίντεο καλύπτει πολύ καλά τη θεωρία και την ιστορία πίσω από τη μεθοδολογία του θεάτρου των καταπιεσμένων και το θεατρικό έργο αποτελεί ένα καλό παράδειγμα του πώς λειτουργεί και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με οποιοδήποτε θέμα.

Τι θα μάθαιναν;

- Πώς να χρησιμοποιούν το Θέατρο Φόρουμ ως αναστοχαστικό εργαλείο για να διερευνούν και να αμφισβητούν τη δυναμική της εξουσίας, τα εμπόδια επικοινωνίας και τους θεσμικούς περιορισμούς στην πρακτική τους.
- Η σημασία των μεθόδων συμμετοχικής μάθησης για την αποσαφήνιση σύνθετων συναισθηματικών και πολιτισμικών σεναρίων, ειδικά σε περιβάλλοντα προσφύγων και μεταναστών.
- Τρόποι διαχείρισης ηθικών διλημμάτων που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν κατά την πλοήγηση σε συστήματα που δεν είναι πάντα συμπεριληπτικά ή δίκαια.

Σύνδεσμος

https://www.youtube.com/watch?v=3y83wTEGPiY

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Πρόσθετο Υλικό 3

Τίτλος

Βιβλίο: Θέατρο του Καταπιεσμένου του Αουγκούστο Μποάλ

Πλαίσιο

Σε αυτό το βιβλίο, ο Βραζιλιάνος θεατρικός σκηνοθέτης και ακτιβιστής Αουγκούστο Μποάλ παρουσιάζει την επιδραστική του έννοια του «Θεάτρου των Καταπιεσμένων», μιας μεθόδου που μεταμορφώνει το παθητικό κοινό σε ενεργούς συμμετέχοντες («ηθοποιούς-θεατές»). Αντλώντας έμπνευση από το έργο του Πάουλο Φρέιρε, ο Μποάλ παρουσιάζει το θέατρο ως εργαλείο διαλόγου, στοχασμού και κοινωνικής αλλαγής –ιδίως μεταξύ των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων. Το βιβλίο σκιαγραφεί τεχνικές όπως το Θέατρο Φόρουμ, το Θέατρο Εικόνας και το Αόρατο Θέατρο, οι οποίες χρησιμοποιούνται πλέον παγκοσμίως στην εκπαίδευση, την κοινωνική εργασία και την ανάπτυξη της κοινότητας.

Αξία

Αυτό το βιβλίο είναι πολύ χρήσιμο και πολύτιμο για κάθε εκπαιδευτή ενηλίκων ή κοινωνικό λειτουργό που θέλει να εφαρμόσει τη μέθοδο και να μάθει περισσότερα για αυτήν και τη βάση της.
Θα μάθαιναν:
·Πώς να χρησιμοποιήσετε το συμμετοχικό θέατρο ως μέθοδο ενδυνάμωσης και ένταξης, ιδίως με ομάδες που έχουν βιώσει περιθωριοποίηση, όπως οι πρόσφυγες και οι μετανάστες.
·Στρατηγικές για τη διευκόλυνση της κριτικής σκέψης και της συλλογικής επίλυσης προβλημάτων, χρησιμοποιώντας την παράσταση ως χώρο για τη φαντασία και την πρόβα της αλλαγής στον πραγματικό κόσμο.
·Πώς να μετατοπιστεί η δυναμική της εξουσίας σε περιβάλλοντα μάθησης και υποστήριξης, δίνοντας φωνή και δυνατότητα δράσης σε όσους παραδοσιακά αποκλείονταν από τη λήψη αποφάσεων.
Δημιουργικές τεχνικές για την εξερεύνηση ευαίσθητων θεμάτων (π.χ. τραύμα, διακρίσεις, εξουσία) με έναν μη απειλητικό, συνεργατικό τρόπο.

Σύνδεσμος

https://www.amazon.com/Theatre-Oppressed-Augusto-Boal/dp/0930452496

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Δραστηριότητα προθέρμανσης: Πολιτισμική ευαισθησία

Διάρκεια 15 λεπτά

Μέθοδοι Συζήτηση Ενεργοποίησης

Απαιτούμενα υλικά Διαφάνεια PowerPoint με Ορισμό και Σημεία Κλειδιά (Χρησιμοποίησε το **Module4_PPT**)

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Ο συντονιστής ξεκινά τη συνεδρία δίνοντας κάποιες πληροφορίες σχετικά με την Πολιτισμική Ευαισθησία και τη σημασία της.Παράλληλα, τονίζει πόσο σημαντικό είναι όχι μόνο να αναγνωρίζονται οι ανάγκες και οι προκλήσεις των προσφύγων με τους οποίους εργάζονται, αλλά και να αναπτύσσονται αποτελεσματικές και πολιτισμικά ευαίσθητες λύσεις με τη μορφή έργων ή προγραμμάτων που ανταποκρίνονται σε αυτές τις ανάγκες.

(Βλέπε ***Φυλλάδιο_Σχέδιο Μαθήματος 3_Ενότητα 4***)

Δραστηριότητα 4: Ανάπτυξη Προγραμμάτων Υποστήριξης

Διάρκεια 40 λεπτά - 1 ώρα

Μέθοδοι Ομαδική εργασία

Απαιτούμενα υλικά

- Διαφάνεια PowerPoint με θέματα και ενδείξεις (Χρησιμοποιήστε την ***Ενότητα 4_PPT***)
- ***Πρότυπο Σχεδίου Προγράμματος Υποστήριξης***
- Φυλλάδιο σεμιναρίων ή χαρτιά Α4
- Μαρκαδόροι/Στυλό

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε 3 ομάδες και δίνει σε κάθε ομάδα ένα θέμα από τα παρακάτω και ένα πρότυπο των Προγραμμάτων Υποστήριξης:

- Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας - Πώς μπορούμε να παρέχουμε προσβάσιμες, πολιτισμικά ευαίσθητες υπηρεσίες ψυχικής υγείας για τους πρόσφυγες;

- Επαγγελματική Ετοιμότητα - Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε τους πρόσφυγες στην ένταξή τους στην αγορά εργασίας, σεβόμενοι παράλληλα τα πολιτισμικά και προσωπικά εμπόδια;

- Εκμάθηση Γλωσσών - Πώς μπορούν τα προγράμματα γλωσσών να γίνουν πιο συμπεριληπτικά και να ανταποκρίνονται στις ποικίλες ανάγκες των προσφύγων;

Κάθε ομάδα πρέπει να κάνει καταιγισμό ιδεών και να αναπτύξει ένα ρεαλιστικό, βιώσιμο και πολιτισμικά ευαίσθητο πρόγραμμα υποστήριξης σχετικά με το θέμα που της δόθηκε. Πρέπει να συμπληρώσει το αντίστοιχο πρότυπο.

Συζήτηση 10 λεπτά.

Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ιδέα της στην υπόλοιπη ομάδα και η ομάδα μπορεί να κάνει ερωτήσεις για περισσότερες διευκρινίσεις ή να συζητήσει εάν ένα τέτοιο πρόγραμμα θα ήταν αποτελεσματικό και εάν θα ήταν δυνατό να εφαρμοστεί στη χώρα/περιβάλλον τους. Μερικά παραδείγματα ερωτήσεων:

«Πώς σέβεται το πρόγραμμά σας την πολιτισμική ποικιλομορφία;» «Πώς θα μπορούσε αυτό το πρόγραμμα να προσαρμοστεί σε διαφορετικές κοινότητες προσφύγων;»
«Πώς μπορεί αυτό το πρόγραμμα να διατηρηθεί με την πάροδο του χρόνου;»
«Ποιες είναι οι βασικές προκλήσεις για την επιτυχία του και πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν;»

Ενότητα 4 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πρόσθετο Υλικό 4

Τίτλος Διαδικτυακό Σεμινάριο: Πολιτισμική Ευαισθησία και Συμπερίληψη

Πλαίσιο Το βίντεο «Πολιτισμική Ευαισθησία και Συμπερίληψη» παρέχει μια εις βάθος διερεύνηση του πώς η πολιτισμική ευαισθησία και η συμπερίληψη είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένες με την αποτελεσματική υποστήριξη των προσφύγων. Ερευνά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες και οι μετανάστες και τονίζει τη σημασία της κατανόησης και του σεβασμού των διαφορετικών πολιτισμικών υποβάθρων. Μέσα από παραδείγματα από την πραγματική ζωή και απόψεις ειδικών, το βίντεο αναδεικνύει στρατηγικές για τη δημιουργία περιβαλλόντων συμπερίληψης που ενισχύουν την εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών.

Αξία Το βίντεο προσφέρει πρόσθετες πληροφορίες και έμφαση στις πρακτικές πολιτισμικής ευαισθησίας.

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν:

- Κατανόηση της Πολιτισμικής Ευαισθησίας: Αποκτήστε γνώσεις σχετικά με τη σημασία της πολιτισμικής επίγνωσης στις αλληλεπιδράσεις με πρόσφυγες και μετανάστες και πώς αυτή επηρεάζει την παροχή υπηρεσιών και την ένταξη στην κοινότητα.
- Στρατηγικές για την Συμπερίληψη: Μάθετε πρακτικές προσεγγίσεις για την προώθηση περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς που σέβονται και γιορτάζουν την πολιτισμική ποικιλομορφία, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων υποστήριξης.
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και δέσμευσης: Ανακαλύψτε μεθόδους για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης με τις κοινότητες των προσφύγων, αναγνωρίζοντας και επαληθεύοντας την πολιτιστική τους ταυτότητα, οδηγώντας σε αυξημένη συμμετοχή και καλύτερα αποτελέσματα.
- Αντιμετώπιση Προκλήσεων: Κατανόηση κοινών εμποδίων στην πολιτισμική ευαισθησία και συμπερίληψη και διερεύνηση λύσεων για την υπέρβαση αυτών των προκλήσεων σε διάφορα επαγγελματικά περιβάλλοντα

Σύνδεσμος https://www.youtube.com/watch?v=n-9ZkJydkGY

Ενότητα 5

Υποστήριξη και Ενδυνάμωση της Αυτονομίας των Προσφύγων

Στόχος & Σκοπός

Αυτή η ενότητα βοηθά τους εκπαιδευτές ενηλίκων και τους κοινωνικούς λειτουργούς να ενισχύσουν την ικανότητά τους να υποστηρίζουν την αυτονομία των προσφύγων. Συνδυάζει τη θεωρία, τη συμμετοχική μάθηση και πρακτικά εργαλεία για την εμβάθυνση της κατανόησης της ανθεκτικότητας, του τραύματος και της ενδυνάμωσης. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να εφαρμόζουν βασικά μοντέλα όπως το Πλαίσιο Ανθεκτικότητας και την Μετατραυματική Ανάπτυξη, να αναλογίζονται τους δικούς τους ρόλους μέσω του Θεάτρου Φόρουμ και να εξερευνούν συγκεκριμένες στρατηγικές για την οικοδόμηση αυτονομίας, κοινωνικού κεφαλαίου και τη μείωση των δομικών εμποδίων. Πρακτικά εργαλεία όπως το Βαζάκι Ενέργειας και ι τακτικές αυτοαξιολόγησης προσφέρουν άμεσες μεθόδους για καθημερινή χρήση σε περιβάλλοντα εκπαίδευσης και υποστήριξης.

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Γνώση

- Κατανοήστε τις έννοιες της αυτοδυναμίας και της ανθεκτικότητας στο πλαίσιο των προσφύγων.
- Γνωρίστε αποτελεσματικές στρατηγικές για την προώθηση της ενδυνάμωσης.

Δεξιότητες

- Ανάπτυξη και εφαρμογή σχεδίων δράσης για την υποστήριξη της ανθεκτικότητας των προσφύγων.
- Διευκόλυνση δραστηριοτήτων που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αυτονομία των προσφύγων.

Στάσεις

- Εκτιμήστε την ικανότητα των προσφύγων για αυτοβοήθεια και αξιοπρέπεια.
- Δεσμευτείτε να είστε σύμμαχος στην προώθηση των δικαιωμάτων και της ενδυνάμωσης των προσφύγων.

Ομάδα-στόχος

- Εκπαιδευτές Ενηλίκων
- Κοινωνικοί Λειτουργοί Κοινότητας

Ενότητα 5

Υποστήριξη και Ενδυνάμωση της Αυτονομίας των Προσφύγων

Διάρκεια

- Δια ζώσης: 3 ώρες - 4 ώρες και 30 λεπτά
- Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση: 2 ώρες

Θέματα που καλύπτονται

- Τι σημαίνει ανθεκτικότητα, πώς αναπτύσσεται και πώς την επηρεάζουν το τραύμα και ο εκτοπισμός.
- Χρήση του Θεάτρου Φόρουμ για την εξερεύνηση των πραγματικών προκλήσεων των προσφύγων, τη δοκιμή υποστηρικτικών παρεμβάσεων και την ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης.
- Μέθοδοι για την προώθηση της αυτονομίας των προσφύγων, της κοινωνικής σύνδεσης και της πρόσβασης σε πόρους.

Σχέδια Μαθημάτων

Μάθημα 1: Θεωρητικό Υπόβαθρο
Αυτή η ενότητα διερευνά την ψυχολογική ανθεκτικότητα στο πλαίσιο των προσφύγων, εστιάζοντας σε παράγοντες που ενισχύουν ή αμφισβητούν την ανθεκτικότητα και στο πώς το τραύμα αναδιαμορφώνει την προσαρμογή. Οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν μοντέλα βασισμένα σε τεκμήρια, όπως το Πλαίσιο Ανθεκτικότητας και το Μοντέλο Μετατραυματικής Ανάπτυξης, για να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία και να σχεδιάσουν αποτελεσματικές στρατηγικές υποστήριξης. Η ενότητα ολοκληρώνεται με μια αναστοχαστική συζήτηση που συνδέει τη θεωρία με την επαγγελματική πρακτική.

Μάθημα 2: Ενεργητική Μάθηση
Αυτή η ενότητα χρησιμοποιεί το Θέατρο Φόρουμ για να διερευνήσει την ανθεκτικότητα των προσφύγων μέσω διαδραστικής δραματοποίησης. Οι συμμετέχοντες ενεργούν ως «ηθοποιοί-θεατές» για να δοκιμάσουν τις αντιδράσεις τους στις αντιξοότητες, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, την κριτική σκέψη και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Μάθημα 3: Στρατηγικές για την Υποστήριξη της Αυτο-Ανθεκτικότητας των Προσφύγων
Αυτή η ενότητα εξοπλίζει τους συμμετέχοντες με στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των προσφύγων ενισχύοντας την αυτονομία, το κοινωνικό κεφάλαιο και τη συναισθηματική υποστήριξη. Μέσω πρακτικών εργαλείων όπως τα δίκτυα συνομηλίκων και οι τεχνικές διαχείρισης του στρες, θα μάθουν να προωθούν τη βιώσιμη υποστήριξη που βασίζεται στα δυνατά σημεία.

Ενότητα 5

Υποστήριξη και Ενδυνάμωση της Αυτονομίας των Προσφύγων

Προετοιμασία

- Βεβαιωθείτε ότι ο τεχνικός εξοπλισμός είναι διαθέσιμος και λειτουργικός: προβολέας, σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Προετοιμάστε έντυπα φυλλάδια, πίνακες ανακοινώσεων, μαρκαδόρους και φύλλα εργασίας για ασκήσεις ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Φέρτε ή ετοιμάστε καλλιτεχνικά υλικά (π.χ., για το Βαζάκι Ενέργειας και τις δραστηριότητες πολιτιστικής έκφρασης).
- Οργανώστε αναψυκτικά για τα διαλείμματα (καφές/τσάι, νερό, σνακ).
- Τοποθετήστε καθίσματα σε κύκλο ή ημικύκλιο για να ενθαρρύνετε τον διάλογο και τη συμμετοχή.
- Εάν είναι εφικτό, στήστε ένα μικρό τραπέζι για υλικά που έχουν δημιουργήσει οι συμμετέχοντες, όπως σχέδια, ημερολόγια ή σημειώσεις αναστοχασμού. Κρατήστε την αίθουσα εκπαίδευσης και τον απαραίτητο εξοπλισμό (π.χ. προβολέα, πίνακα παρουσιάσεων, καθίσματα σε κύκλο).
- Για να υποστηρίξετε την παρουσίαση, χρησιμοποιήστε αυτόν το επιπλέον υλικό: ***PPT_F2F_Module5***

Δραστηριότητα γνωριμίας

Ενεργοποιητής 1 – Δύο Αλήθειες και μια Ευχή
Κάθε συμμετέχων μοιράζεται δύο γεγονότα και μια ελπίδα για το μέλλον.
Οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν ποια είναι η ευχή.
Αυτή η άσκηση επιτρέπει ήπια ανταλλαγή εμπειριών και σκέψη προσανατολισμένη στο μέλλον.
Ενεργοποιητής 2 – Γρήγορες Συνομιλίες σε Ζευγάρια
Οι συμμετέχοντες σε περιστρεφόμενα ζευγάρια απαντούν σύντομα σε δύο προσωπικές, αλλά ελαφριές ερωτήσεις (π.χ. «Τι σε ενεργοποίησε αυτή την εβδομάδα;» και «Τι εκτιμάς στους άλλους;»).
Ενθαρρύνει γρήγορο δέσιμο χωρίς άγχος.

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Θεωρητικό Πλαίσιο

Αυτή η ενότητα εισάγει θεμελιώδεις ψυχολογικές έννοιες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα, με έμφαση στη σημασία τους σε προσφυγικά περιβάλλοντα.

Ξεκινά ορίζοντας την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα θετικής προσαρμογής απέναντι στις αντιξοότητες.

Η συνεδρία διερευνά εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που υποστηρίζουν την ανθεκτικότητα, όπως η συναισθηματική ρύθμιση, η κοινωνική υποστήριξη και ο σκοπός. Εξετάζει επίσης τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν συνήθως οι πρόσφυγες - όπως το τραύμα, η απώλεια, η αστάθεια και ο συστημικός αποκλεισμός - που μπορούν να εμποδίσουν την ανθεκτικότητα. Παρουσιάζονται δύο ψυχολογικά μοντέλα βασισμένα σε τεκμήρια:

- Το Πλαίσιο Ανθεκτικότητας της Άντζι Χαρτ και συνεργατών, που τονίζει προσεγγίσεις βασισμένες στις δυνάμεις, το οικολογικό πλαίσιο και την πρακτική εφαρμογή για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας.
- Το Μοντέλο Μετατραυματικής Ανάπτυξης των Τεντέσκι και Κάλχουν, που υπογραμμίζει τη δυνατότητα προσωπικής ανάπτυξης που προκύπτει από τις αντιξοότητες.

Αυτές οι θεωρίες βοηθούν τους εκπαιδευτικούς και τους κοινωνικούς λειτουργούς να κατανοήσουν την ανθεκτικότητα ως μια διαδικασία που διαμορφώνεται από ατομικούς, σχεσιακούς και συστημικούς παράγοντες.
Μπορείτε να βρείτε μια λεπτομερή περιγραφή εδώ: **Εγχειρίδιο**

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Δραστηριότητα 1: Εντοπισμός και Υποστήριξη Κρυφής Ανθεκτικότητας στις Εμπειρίες των Προσφύγων

Διάρκεια 40 λεπτά

Μέθοδοι Παρουσίαση

Απαιτούμενα υλικά

- Έντυπο ***φυλλάδιο μελέτης περίπτωσης*** («Η Δύναμη της Νούρα κάτω από την Επιφάνεια»)
- ***Φύλλο ερωτήσεων αναστοχασμού***
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας και μαρκαδόροι
- Διαφάνειες παρουσίασης της ***Ενότητας 5*** για την ανθεκτικότητα και τα σχετικά μοντέλα
- Προβολέας και υπολογιστής (εάν χρησιμοποιείτε βίντεο ή διαφάνειες)
- Στυλό και χαρτί για σημειώσεις συμμετεχόντων

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Εισαγωγή & Επισκόπηση Ενότητας
Θεωρητικό Υπόβαθρο: Χρησιμοποιήστε το ***Σχέδιο Μαθήματος 1*** και το Εγχειρίδιο για να προσφέρετε το θεωρητικό πλαίσιο του μαθήματος.
Ομαδική Συζήτηση:
«Πώς εκδηλώνεται διαφορετικά η ανθεκτικότητα στους πρόσφυγες σε σύγκριση με την ευρύτερη κοινωνία;»

Πρόσθετο Υλικό 1

Τίτλος Τεντέσκι, Ρ. Γ., & Κάλχουν, Λ. Γ. (2004). Μετατραυματική Ανάπτυξη: Εννοιολογικά Θεμέλια και Εμπειρικά Δεδομένα. Ψυχολογική Διερεύνηση.

Πλαίσιο Διερευνά πώς τα άτομα βιώνουν σημαντική προσωπική ανάπτυξη μετά από ένα τραύμα, με έμφαση στην ανθεκτικότητα και τη μετασχηματιστική αλλαγή.

Αξία Παρέχει μια θεωρητική και εμπειρική βάση για την κατανόηση της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Σύνδεσμος https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 1

Πρόσθετο Υλικό 2

Τίτλος Τεντέσκι, Ρ. Γ., & Κάλχουν, Λ. Γ. (2004). Μετατραυματική Ανάπτυξη: Εννοιολογικά Θεμέλια και Εμπειρικά Δεδομένα. Ψυχολογική Διερεύνηση

Πλαίσιο Ασχολείται με τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που διευκολύνουν τον μετασχηματισμό μετά από αντιξοότητες.

Αξία Παρέχει ένα βαθύτερο πλαίσιο για την κατανόηση του πώς η κοινωνική υποστήριξη, οι γνωστικές αλλαγές και η ανθεκτικότητα συμβάλλουν στην μετατραυματική ανάπτυξη.

Σύνδεσμος https://www.boingboing.org.uk/

Πρόσθετο Υλικό 3

Τίτλος Ομιλία TEDx: Μετατραυματική Ανάπτυξη – Εύρεση Νόημα και Δημιουργικότητας στις Αντιξοότητες

Πλαίσιο Μια ομιλία TEDx που εξερευνά την έννοια της μετατραυματικής ανάπτυξης μέσα από παραδείγματα από την πραγματική ζωή και ζωντανή αφήγηση.

Αξία Προσφέρει μια σαφή και προσιτή οπτική εξήγηση της μετατραυματικής ανάπτυξης, συμπληρώνοντας τις θεωρητικές και ακαδημαϊκές προοπτικές με πρακτικές γνώσεις.

Σύνδεσμος https://www.youtube.com/watch?v=q9OTnObqFSQ

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Δραστηριότητα 2: Θέατρο Φόρουμ - Εξάσκηση της Αυτο-Ανθεκτικότητας των Προσφύγων μέσω του Συμμετοχικού Δράματος

Διάρκεια

30 λεπτά

Μέθοδοι

Θέατρο Φόρουμ (Μέθοδος Θεάτρου του Καταπιεσμένου), Συμμετοχική παράσταση. Συζήτηση σε μικρές ομάδες, Κριτικός αναστοχασμός.

Απαιτούμενα υλικά

- Εκτυπωμένο ***σενάριο Θεάτρου Φόρουμ*** (βασισμένο στον Χαμίτ στο Κοινωνικό Γραφείο)
- Κάρτες ρόλων για τους συμμετέχοντες
- Ανοιχτός χώρος με κινητές καρέκλες (διαρρύθμιση θεάτρου)
- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας για σημειώσεις μετά τη δραστηριότητα
- Χρονοδιακόπτης ή κουδούνι για παύση και εναλλαγή ρόλων
- Προαιρετικά: απλά στηρίγματα (π.χ. πινακίδα γραφείου, φάκελοι, κασκόλ) για ρεαλισμό

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Παρουσίαση Μελέτης Περίπτωσης (20 λεπτά):

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί τη μέθοδο του Θεάτρου Φόρουμ, μια συμμετοχική και διαδραστική θεατρική τεχνική από το Θέατρο των Καταπιεσμένων του Αουγκούστο Μποάλ. Θα δραματοποιηθεί μια πραγματική ή φανταστική περίπτωση ενός πρόσφυγα που επέδειξε αυτονομία. Οι συμμετέχοντες δεν είναι μόνο θεατές αλλά και «ηθοποιοί-θεατές» που μπορούν να παρέμβουν, να προτείνουν δράσεις, ακόμη και να αναλάβουν ρόλους για να εξερευνήσουν διαφορετικά αποτελέσματα και λύσεις. Αυτή η μέθοδος ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση, την κριτική σκέψη και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Ρόλοι και αλληλεπίδραση στο Θέατρο Φόρουμ:
Στο Θέατρο Φόρουμ, οι συμμετέχοντες εξερευνούν και κάνουν πρόβες για την κοινωνική αλλαγή μέσω ζωντανής παράστασης. Κάθε συνεδρία συνήθως περιλαμβάνει τους ακόλουθους ρόλους:

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 2

- Πρωταγωνιστής – Ο κύριος χαρακτήρας που αντιμετωπίζει αντιξοότητες, όπως ένας πρόσφυγας που αντιμετωπίζει συστημικές ή διαπροσωπικές προκλήσεις.
- Καταπιεστές – Χαρακτήρες που αντιπροσωπεύουν δυνάμεις διακρίσεων, θεσμικά εμπόδια ή προσωπικές συγκρούσεις.
- Σύμμαχοι/Παρευρισκόμενοι – Άτομα που μπορεί να υποστηρίζουν, να αγνοούν ή να εμποδίζουν ακούσια τον πρωταγωνιστή.
- Συντονιστής (Τζόκερ) – Καθοδηγεί τη διαδικασία, εξηγεί τους κανόνες, προσκαλεί σε παρέμβαση και διατηρεί έναν χώρο με σεβασμό και χωρίς αποκλεισμούς.
- Θεατές-ηθοποιοί – Μέλη του κοινού που έχουν τη δυνατότητα να μπουν στο έργο, να αναλάβουν ρόλους, να προτείνουν εναλλακτικές δράσεις και να δοκιμάσουν διαφορετικές στρατηγικές για την υπερνίκηση εμποδίων.

Πώς λειτουργεί η αλληλεπίδραση:

- Παρουσιάζεται μια σύντομη σκηνή που απεικονίζει μια πρόκληση (π.χ., πλοήγηση σε συστήματα ασύλου, αντιμετώπιση ρατσισμού, άρνηση υπηρεσιών).
- Η σκηνή τελειώνει χωρίς λύση.
- Ο συντονιστής καλεί το κοινό να προτείνει και να εφαρμόσει εναλλακτικές δράσεις που θα μπορούσαν να ενδυναμώσουν τον πρωταγωνιστή.
- Οι θεατές-ηθοποιοί μπορούν να σταματήσουν το έργο, να αναλάβουν οποιονδήποτε ρόλο (εκτός από τον Τζόκερ) και να εξερευνήσουν πώς μια διαφορετική αντίδραση θα μπορούσε να οδηγήσει σε ένα πιο δίκαιο ή ανθεκτικό αποτέλεσμα.

Αυτή η μέθοδος προωθεί την κριτική σκέψη, την ενσυναίσθηση και την ενδυνάμωση, καθιστώντας την ιδιαίτερα πολύτιμη στην εκπαίδευση, την κατάρτιση και το έργο υποστήριξης των προσφύγων.

1. Συζήτηση (μικρής) ομάδας (10 λεπτά):

«Ποιοι εξωτερικοί και εσωτερικοί παράγοντες τους βοήθησαν;»
«Ποιος ήταν ο ρόλος των κοινωνικών λειτουργών ή των εκπαιδευτικών;»
«Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις γνώσεις στη δική μας εργασία;»

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Πρόσθετο Υλικό 4

Τίτλος Αουγκούστο Μπόαλ – Παιχνίδια για Ηθοποιούς και Μη Ηθοποιούς

Πλαίσιο Το βασικό εγχειρίδιο για το Θέατρο του Καταπιεσμένου και το Θέατρο Φόρουμ, που προσφέρει τεχνικές και ασκήσεις για το συμμετοχικό θέατρο.

Αξία Παρέχει πρακτικά εργαλεία για την ανάπτυξη διαλόγου, την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής και την ενθάρρυνση της συλλογικής επίλυσης προβλημάτων μέσω διαδραστικών θεατρικών μεθόδων.

Σύνδεσμος **https://www.amazon.com/Games-Actors-Non-Actors-Augusto-Boal/dp/0415267080**

Πρόσθετο Υλικό 5

Τίτλος Θέατρο των Καταπιεσμένων της Νέας Υόρκης (οργανισμός)

Πλαίσιο Πρακτικές εφαρμογές του συμμετοχικού θεάτρου βάσει της κοινότητας, με έμφαση την αντιμετώπιση της κοινωνικής καταπίεσης και την προώθηση της ένταξης.

Αξία Αναδεικνύει παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο για το πώς οι τεχνικές του Θεάτρου του Καταπιεσμένου ενδυναμώνουν τις περιθωριοποιημένες κοινότητες και δημιουργούν χώρους για κοινωνικό διάλογο και αλλαγή.

Σύνδεσμος **https://www.tonyc.nyc/**

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 2

Δραστηριότητα 3: Στρατηγικές για την Υποστήριξη της Αυτονομίας των Προσφύγων

Διάρκεια

40 λεπτά

Μέθοδοι

- Σύντομες παρουσιάσεις, Διαδραστική ομαδική συζήτηση, Πρακτική άσκηση (Βάζο Ενέργειας), αυτοανάλυση.

Απαιτούμενα υλικά

- Εκτυπωμένα πρότυπα για το «Βάζο Ενέργειας» ή λευκό χαρτί με περίγραμμα βάζου
- Χρωματιστά μαρκαδόροι ή στυλό (δύο χρώματα)
- Πίνακας ανακοινώσεων ή λευκός πίνακας για την περίληψη των συμπερασμάτων της ομάδας
- Εκτυπωμένα φυλλάδια που συνοψίζουν τις στρατηγικές (αυτονομία, κοινωνικό κεφάλαιο, άρση εμποδίων)
- Στυλό και σημειωματάρια για ατομική αυτοανάλυση

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Άσκηση «Βάζο Ενέργειας» (Διαδραστική συνεργασία μεταξύ διευκολυντή και συμμετεχόντων)

Σκοπός:

- Αυτογνωσία: Κάνει ορατή την αόρατη ροή ενέργειας.
- Ιεράρχηση προτεραιοτήτων: Βοηθά να ενισχύσεις ό,τι σε τροφοδοτεί και να μειώσεις ό,τι σε εξαντλεί.
- Εναρκτήρια συζήτηση: Ιδανική για coaching, ομαδικές συναντήσεις ή θεραπεία.

Τι χρειάζεσαι:

- Ένα καθαρό βάζο ή ποτήρι ή χαρτί με σχεδιασμένο βάζο
- Δύο χρώματα: Χρώμα Α = Ανανεωτές (ό,τι σου δίνει ενέργεια)
- Χρώμα Β = Εξαντλητές (ό,τι σου αφαιρεί ενέργεια)

Οδηγίες:

1. Διάλεξε 5 λεπτά για να καταγράψεις δραστηριότητες, ανθρώπους, μέρη και συνήθειες από μια τυπική εβδομάδα.
2. Σήμανε κάθε στοιχείο ως «Ανανεώνει» ή «Εξαντλεί».
3. Γράψε τους ανανεωτές και εξαντλητές με διαφορετικά χρώματα μέσα στο βάζο.
4. Κάνε αυτοανάλυση με ερωτήσεις όπως «Πώς νιώθω αυτή τη στιγμή;»
5. Θέσε καθημερινούς στόχους και αναγνώρισε τις προόδους σου.
6. Ακολούθησε καθοδηγούμενες τεχνικές αναπνοής και διαχείρισης στρες.

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πρόσθετο Υλικό 6

Τίτλος Εγχειρίδιο Επανεγκατάστασης της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες – 2023

Πλαίσιο Ένας ολοκληρωμένος οδηγός που προσφέρει πρακτικές στρατηγικές και πλαίσια για την επανεγκατάσταση, την ένταξη και την ενδυνάμωση των προσφύγων.

Αξία Λειτουργεί ως βασικό εργαλείο για την κατανόηση των βέλτιστων πρακτικών στην επανεγκατάσταση προσφύγων, προάγοντας την ένταξη και τη δημιουργία βιώσιμων συστημάτων υποστήριξης.

Σύνδεσμος https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/

Πρόσθετο Υλικό 7

Τίτλος Ανθεκτική Θεραπεία (Χαρτ, Μπλίνκοου, Τόμας)

Πλαίσιο Μια πρακτική προσέγγιση για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε παιδιά, οικογένειες και κοινότητες, με έμφαση σε εφαρμόσιμες στρατηγικές και πραγματικές εφαρμογές.

Αξία Δομημένο πλαίσιο για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, με έμφαση στη σημασία των σχέσεων, της κοινότητας και των πρακτικών παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Σύνδεσμος https://www.routledge.com/Resilient-Therapy-Working-with-Children-and-Families/Hart-Blincow-Thomas/p/book/9780415403856?srsltid=AfmBOoptEa6refHslwiElvvz70kxRaANnWX2Y01-W7Ho-aqkFKDOO-dU

Ενότητα 5 - Σχέδιο Μαθήματος 3

Πρόσθετο Υλικό 8

Τίτλος	Ομιλία TED: Η Δύναμη της Αίσθησης του Ανήκειν και της Κοινωνικής Σύνδεσης από τη Σούζαν Πίνκερ
Πλαίσιο	Εξερευνά τον ρόλο της ανθρώπινης σύνδεσης και του αισθήματος του ανήκειν στην ενίσχυση της υγείας, της ευτυχίας και της ανθεκτικότητας.
Αξία	Αναδεικνύει την επίδραση των κοινωνικών δεσμών στην ευημερία, χρησιμοποιώντας έρευνες και πραγματικά παραδείγματα για να δείξει τη δύναμη των σχέσεων.
Σύνδεσμος	https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/

Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

Πρόσθετο Ανεξάρτητο Υλικό

Για να συμπληρώσουμε τη δια ζώσης (F2F) μάθησή σας, έχουμε επιλέξει υλικό που μπορείτε να εξερευνήσετε ανεξάρτητα. Το υλικό αυτό έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να εμβαθύνετε την κατανόησή σας και να στηρίξετε τις έννοιες που συζητήθηκαν σε αυτή τη θεματική ενότητα.

Προτεινόμενη ώρα

Περίπου 2 ώρες

Υλικά

Παρακάτω, θα βρείτε συνδέσμους προς εξωτερικά έγγραφα και πόρους. Απλώς κάντε κλικ στους συνδέσμους για να αποκτήσετε πρόσβαση στο υλικό.

- ***Ενότητα SDL 1***
- ***Ενότητα SDL 2***
- ***Ενότητα SDL 3***
- ***Ενότητα SDL 4***
- ***Ενότητα SDL 5***

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτά τα υλικά:

- Εξετάστε κάθε έγγραφο με την προτεινόμενη σειρά.
- Κρατήστε σημειώσεις για τα βασικά σημεία και ερωτήσεις για συζήτηση σε μελλοντικές συνεδρίες.
- Ολοκληρώστε τυχόν ασκήσεις αναστοχασμού ή εργασίες εφαρμογής που περιλαμβάνονται στους πόρους.