



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Οδηγός

*R3- Εκπαιδευτικό Σεμινάριο για
Εργαζόμενους στον Τομέα της
Νεολαίας με την χρήση
παραμυθιών*



ΠΕΡΙΕΧΌΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΉ	3
Λαϊκά παραμύθια – Το Έργο	3
Η ιδέα	4
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	6
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	7
ΕΝΌΤΗΤΕΣ	9
Ενότητα 1: Γνωριμία των συμμετεχόντων και Δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου	9
Ενότητα 2: Προσωπική εμπειρία με κουτιά λαϊκών παραμυθιών (FT1)	12
Ενότητα 3: Δουλεύοντας με λαϊκά παραμύθια	13
Ενότητα 4: Προσωπική εμπειρία με κουτιά λαϊκών παραμυθιών	17
Ενότητα 5: Διευκόλυνση ομάδων λαϊκών παραμυθιών	17
Ενότητα 6: Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και συμβουλευτικής	22
Ενότητα 7: Αξιολόγηση και Κλείσιμο	26
ΠΑΙΧΝΪΔΙΑ ΠΡΟΫΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΪΗΣΗΣ	28
• Πριγκίπισσα – Πρίγκιπας – Δράκος	28
• Γεια σου!	28
• Τι έχω στην τσέπη μου	29
• Φτωχό μικρό νιαούρισμα, νιαούρισμα	29
• Φρουρά	29
• Αγγίξτε μπλε	30
• Ακροβατικά μπάλα	30
ΣΗΜΕΪΩΣΕΙΣ ΑΚΡΟΑΤΗΡΪΟΥ	31
ΦΥΛΛΑΔΙΟ: Αντικειμενικός και υποκειμενικός πίνακας	31
ΦΥΛΛΑΔΙΟ – Εμπόδια επικοινωνίας	32
ΦΥΛΛΑΔΙΟ – Εργαλεία επικοινωνίας	33
ΕΤΑΪΡΟΥΣ	34

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Λαϊκά Παραμύθια – Το Έργο

Με το σύνθημα «Ετοιμότητα σταδιοδρομίας και πλοήγηση ζωής με λαϊκά παραμύθια» θα χρησιμοποιήσουμε τη μέθοδο εργασίας του Λαϊκού Παραμυθιού για να αναπτύξουμε σύνολα εργαλείων αυτοβοήθειας και κατάρτισης για τους νέους, τους συμβούλους και τους μέντορες τους για να σκεφτούν τις επιλογές και τα κίνητρά τους για να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματα ζωής και σταδιοδρομίας τους.

«Άσε με να φύγω, αγαπημένη μου μητέρα, να βρω την τύχη μου» – η αφήγηση ιστοριών και τα λαϊκά παραμύθια καθοδηγούσαν τις ζωές των ανθρώπων για γενιές στο παρελθόν. Και στην πραγματικότητα, έχουν πολλά να πουν για το πώς να ξεκινήσουν μια ενήλικη ζωή, πώς να αντιμετωπίσουν τον χωρισμό από τους γονείς, τις σπουδές και της εργασία για τους νέους. Η εργασία με λαϊκά παραμύθια είναι μια καλή μέθοδος καθοδήγησης για να δουλέψετε με όλα τα διαφορετικά θέματα γύρω από το ξεκίνημα της ζωής των νέων.

Τα λαϊκά παραμύθια είναι ένας τρόπος αφηγηματικής θεραπείας. Οι ιστορίες – και η ανάλυσή τους – μπορούν να υποστηρίξουν τη μάθηση από τις καταστάσεις που απεικονίζονται, τη συμπεριφορά των χαρακτήρων και τους τρόπους επίλυσης προβλημάτων. Τα λαϊκά παραμύθια μας διδάσκουν για τη δοκιμή και το λάθος και για το να μην τα παρατάμε, ακόμα και όταν είναι δύσκολο. Αυτές οι ιστορίες μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που ζούμε και τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Η χρήση λαϊκών παραμυθιών από διαφορετικές χώρες παρέχει επίσης μια καλή ευκαιρία για την αύξηση της πολιτιστικής ευαισθητοποίησης.

Έτσι μπορούμε όλοι να γίνουμε βασίλισσες και βασιλιάδες της ζωής μας και να ζήσουμε ευτυχισμένοι για πάντα....

Οι κύριοι στόχοι είναι:

- να βελτιώσουν την ετοιμότητα των νέων για επιλογές σταδιοδρομίας και ζωής, αναπτύσσοντας τον αυτοστοχασμό τους, την ανθεκτικότητά τους, καθώς και να τους ενθαρρύνουν να λαμβάνουν ενεργές αποφάσεις και να παίρνουν τη ζωή και τον προγραμματισμό της σταδιοδρομίας τους στα χέρια τους·
- να αυξηθεί η αποδοχή των πολιτισμικών διαφορών και να αναπτυχθεί θετική στάση απέναντι στην αειφορία.



Η ΙΔΕΑ

Το ξεκίνημα της ζωής είναι πάντα δύσκολο, αλλά ποτέ δεν ήταν τόσο δύσκολο όσο τώρα, όταν το μέλλον είναι εντελώς αβέβαιο λόγω της κλιματικής αλλαγής, της παγκόσμιας μετανάστευσης και των οικονομικών κρίσεων. Η βιωσιμότητα έχει πολλές έννοιες, όχι μόνο οικολογικά, αλλά και οικονομικά και κοινωνικά ζητήματα και στόχοι (SDG-s) θεωρούν επίσης μέρος της, και οι νέοι ενήλικες πρέπει να πλοηγηθούν μεταξύ όλων αυτών των διαφορετικών ζητημάτων, όπως μεταξύ της Σκύλλας και της Χάρυβδης. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για αλλαγές, προκλήσεις - οι οποίες είναι στην πραγματικότητα επιχειρηματικές δεξιότητες - καθώς και «παραδοσιακές» δεξιότητες εκκίνησης ζωής όπως επιλογή φορέα, διαχωρισμός, δημιουργία ανεξάρτητης ζωής και καθορισμός και προσκόλληση σε στόχους.

Στο Probing Our Fortune - Carrier Preparedness and Life Navigation with Folktales αναπτύσσουμε ένα σύνολο εργαλείων για νέους και εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, οι οποίοι ενδιαφέρονται για:

ΛΑΪΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Τα λαϊκά παραμύθια καθοδηγούσαν τις ζωές των ανθρώπων για γενιές στο παρελθόν. Έχουν πολλά να πουν για το πώς να ξεκινήσουν μια ενήλικη ζωή, πώς να πλοηγηθούν μεταξύ του χωρισμού από τους γονείς, να φύγουν για να σπουδάσουν, να εργαστούν και να βρουν την τύχη τους. Η εργασία με λαϊκά παραμύθια είναι μια καλή μέθοδος καθοδήγησης για να εργαστείτε με όλα τα διαφορετικά θέματα γύρω από το ξεκίνημα της ζωής των νέων.

ΤΑ ΛΑΪΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Τα λαϊκά παραμύθια αντικατοπτρίζουν διαφορετικά είδη καταστάσεων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι και όλες οι καταστάσεις ζωής έχουν τα σχετικά λαϊκά παραμύθια τους. Οι πρόγονοί μας εξακολουθούσαν να έχουν στενή σχέση με το σύστημα συμβόλων της λαογραφίας και ως εκ τούτου, όταν ένας αφηγητής επέλεγε μια ιστορία, οι άνθρωποι καταλάβαιναν τι σήμαινε: ποια κατάσταση αντιμετώπιζε ο ήρωας της ιστορίας (πρωταγωνιστής) και πώς την έλυνε. Με αυτόν τον τρόπο οι λαϊκές ιστορίες λειτούργησαν (και εξακολουθούν να μπορούν να λειτουργήσουν) ως νήματα για την επίλυση προσωπικών προβλημάτων, ως μοτίβα για να μάθουν από τις συνδέσεις και την επίλυση προβλημάτων.

ΤΑ ΛΑΪΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΩΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ

Υπάρχουν ιστορίες για την εγκατάλειψη του πατρικού σπιτιού, ιστορίες προβλημάτων γάμου, ιστορίες συγκρούσεων μεταξύ αδελφών ή γονέων και παιδιών, ιστορίες φιλιών και ούτω καθεξής. Οι άνθρωποι σε αυτές τις ιστορίες λύνουν τα προβλήματά τους με κάποιο τρόπο: αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους για να γίνουν βασιλιάδες ή βασίλισσες της ζωής τους, σκοτώνουν δράκους των δικών τους κακών εθίμων και συμπεριφορών και συλλέγουν μαγικά αντικείμενα των δικών τους ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Καθώς οι ιστορίες δεν αφορούν δράκους και μαγικά ραβδιά - όλες αυτές είναι ιστορίες αντιμετώπισης και σύνδεσης, στις οποίες τα πάντα, κάθε μέρος, κάθε άτομο και ύπαρξη, κάθε αντικείμενο βρίσκεται μέσα στον

εσωτερικό μας κόσμο. Σε κάθε ιστορία, ο ήρωας ενδυναμώνεται, φτάνει στους εσωτερικούς του πόρους και κάνει βήματα για να αλλάξει τη μοίρα του σε καλύτερη.

ΚΥΡΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ

Μέχρι το τέλος του έργου τα ακόλουθα εργαλεία θα είναι διαθέσιμα και θα μπορούν να μεταφορτωθούν από την ιστοσελίδα του έργου:

Αποτέλεσμα 1: Γενικό πλαίσιο και εργαλείο ελέγχου

- Το γενικό πλαίσιο, το οποίο περιέχει μια έρευνα για την αξιολόγηση των παραγόντων ετοιμότητας σταδιοδρομίας και των πιθανών αναπτυξιακών αποτελεσμάτων, καθώς και των αποτελεσμάτων των εκθέσεων ομάδων εστίασης που πραγματοποιούνται σε κάθε χώρα με νέους και εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας.
- Το εργαλείο ελέγχου για την ετοιμότητα σταδιοδρομίας για συμβούλους

Αποτέλεσμα 2: Τα κουτιά των παραμυθιών

Έξι κουτιά λαϊκών παραμυθιών, που περιέχουν εργαλεία αυτοβοήθειας και συμβουλευτικής εργασίας, όπως η ανάλυση των παραμυθιών, κάρτες για τις σκηνές των παραμυθιών και ερωτήσεις αξιολόγησης για αυτοβοήθεια και καθοδήγηση, οδηγίες για καθοδήγηση στα συγκεκριμένα παραμύθια, καθώς και πρόγραμμα ομαδικής εργασίας και εργαλεία για την εργασία με το παραμύθι σε ομάδες νέων.

Η ιδέα πίσω από τα κουτιά λαϊκών παραμυθιών προέρχεται από το Metamorphosis Folk Tale Therapy, που αναπτύχθηκε από την Ildikó Boldizsár. Λέει ότι όλες οι καταστάσεις ζωής έχουν τα δικά τους λαϊκά παραμύθια και τα λαϊκά παραμύθια είναι αφηγήσεις που αναπτύχθηκαν από τους προγόνους μας δείχνοντας τα βήματα που πρέπει να γίνουν σε αυτές τις καταστάσεις ζωής προκειμένου να αποκατασταθεί μια καλή ισορροπία ζωής.

Αποτέλεσμα 3: Πρόγραμμα Κατάρτισης Εργαζομένων στον Τομέα της Νεολαίας

Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα δύο επιπέδων για την κατάρτιση μεντόρων και εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας σχετικά με τη χρήση των κουτιών παραμυθιών και του εργαλείου διαλογής. Θα υπάρχουν βασικές ενότητες, οι οποίες θα παραδοθούν σε μέντορες από ομοτίμους από τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, και ενότητες, οι οποίες θα απευθύνονται στους ίδιους τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας που θα παραδοθούν από τους εκπαιδευτές μας.



ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ομάδα-στόχος

Πλήρες πρόγραμμα σπουδών: Η ομάδα-στόχος του πλήρους προγράμματος σπουδών είναι οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, οι εκπαιδευτές, οι σύμβουλοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι εργάζονται με νέους σε ομάδες και σε ατομικές καταστάσεις.

Βασικές Ενότητες: Η ομάδα-στόχος των Βασικών Ενοτήτων είναι οι νέοι, οι οποίοι είναι πρόθυμοι να υποστηρίξουν άλλους νέους στη χρήση λαϊκών παραμυθιών για την επίλυση προβλημάτων προσωπικής ζωής. Ονομάζουμε αυτούς τους νέους μέντορες συνομηλίκους. Οι βασικές ενότητες θα παραδοθούν σε μέντορες από ομοτίμους από τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας που εκπαιδεύονται σε ένα πλήρες πρόγραμμα σπουδών

Επιμελητεία

Διάρκεια : Μαθήματα κορμού: 14 ώρες, πλήρες πρόγραμμα σπουδών: 24 ώρες

Αριθμός ενοτήτων: 4 βασικές μονάδες, 3 εκτεταμένες μονάδες

Αριθμός συμμετεχόντων : 6-20

Απαιτούμενα εργαλεία : υποδεικνύεται

Μαθησιακά Αποτελέσματα

- να αυξήσει τις δεξιότητες των νέων μεντόρων στη χρήση των αποτελεσμάτων του έργου για αυτοβοήθεια καθώς και για καθοδήγηση, όπως η διευκόλυνση και οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης
- να παρέχει γενικές γνώσεις σχετικά με την εργασία με λαϊκά παραμύθια
- να παρέχει τις δικές του εμπειρίες σε κουτιά Λαϊκών Παραμυθιών σε διαφορετικά επίπεδα

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΗΚΟΣ	CORE /ΠΛΗΡ ΗΣ
<u>1</u>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΩΡΟΥ	4	Γ/Φ
<u>2</u>	ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕ ΚΟΥΤΙΑ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ (Λαϊκό παραμύθι 1)	2	Γ/Γ
<u>3</u>	ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΛΑΪΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ – ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ , Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΥΤΙΩΝ ΤΩΝ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ	4	F
<u>4</u>	ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕ ΚΟΥΤΙΑ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ (Λαϊκό παραμύθι 2)	2	Γ/Γ
<u>5</u>	ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ	4	F
<u>6</u>	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ	6	F
<u>7</u>	ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΙΜΟ	2	Γ/Γ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ

ΩΡΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
9.30-11.00	E1- Εισαγωγή	E3 - Γενικές γνώσεις σχετικά με την εργασία με λαϊκά παραμύθια	E5 - Διευκόλυνση ομαδικών εργαστηρίων λαϊκού παραμυθιού	E6- Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης	Δημιουργία κύκλων καθοδήγησης και παρακολούθηση
11.15-12.45	E1 Δημιουργία ασφαλούς χώρου	E3- Χρήση του εργαλείου διαλογής και των κουτιών των Λαϊκών Παραμυθιών	E5 Δεξιότητες διευκόλυνσης	E6- Εργαστήρια ενσυναίσθησης	E7: Ανατροφοδότηση και κλείσιμο: Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση σχετικά με το κουτί του λαϊκού παραμυθιού ιστός αράχνης Κύκλος κλεισίματος
12.45-15.00	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό	Μεσημεριανό
15.00-16.30	E2- ΑΜΙΝΜΠΕΓΚ - κουτί λαϊκού παραμυθιού - δική του εμπειρία	E4- ΡΕΒΕΚΚΑ - δική του εμπειρία	Σύνδεση επαγγελματικής εκπαιδευτικής επίσκεψης στο κουκλοθέατρο στο Παλέρμο	E6- Συμβουλευτικές δεξιότητες και εποπτεία - πρακτική άσκηση με Κάρτες Παπουτσωμενος Γάτος	
16.45-17.00	Ανατροφοδότηση	Ανατροφοδότηση	-	Ανατροφοδότηση	-

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΎΣ ΧΩΡΟΥ

Χρόνος: 4*45 λεπτά = 180 λεπτά

Πρόγραμμα:

Ωρα	Δραστηριότητα	Απαιτούμενα εργαλεία
10 λεπτά	Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στους συμμετέχοντες	
10 λεπτά	Άφιξη στον χώρο: Είναι μια μη λεκτική άσκηση. - Οι συμμετέχοντες καλούνται να περπατήσουν γύρω από την αίθουσα / χώρο του εργαστηρίου σε άνετο ρυθμό / ταχύτητα. Όχι σε κύκλο, αλλά τείνουν σε εκείνα τα μέρη, όπου υπάρχουν λιγότεροι άνθρωποι, προκειμένου να διατηρηθεί μια ροή ανθρώπων. - Οι συμμετέχοντες καλούνται να κοιτάξουν γύρω στο χώρο, να πάνε στα μέρη, τα αντικείμενα, είναι περίεργοι, να τα κοιτάξουν, ακόμη και να τα αγγίξουν. Εξοικειωθείτε με το χώρο. - Οι συμμετέχοντες καλούνται να στρέψουν την προσοχή τους στον εαυτό τους. Πρώτα στα πόδια τους, πώς έρχεται σε επαφή με το πάτωμα / έδαφος καθώς περπατούν. Μετακινήστε τα πόδια. Ο συντονιστής δίνει οδηγίες από τα μέρη του σώματος από τα πόδια μέχρι το κεφάλι να κινηθούν, να κουνηθούν, να κάνουν κύκλο, να φτάσουν στο σώμα. - Οι συμμετέχοντες καλούνται να εστιάσουν την προσοχή τους σε άλλους, να χαιρετήσουν ο ένας τον άλλον με οπτική επαφή, αργότερα με άγγιγμα, χειραψία κ.λπ.	Μουσικό όργανο, μουσική

20 λεπτά	Προσωπικές συστάσεις με τη χρήση καρτών συμβόλων, εικόνων ή συμβόλων: - Ο καθένας παίρνει μια κάρτα που αισθάνεται ότι δείχνει κάτι από αυτούς και μια άλλη που αισθάνεται εναντίον τους Ένας προς ένα συστήνονται με τη βοήθεια των καρτών	Κάρτες συμβόλων, εικόνες
15 λεπτά	Συλλέγοντας τις προσδοκίες: - Προσδοκίες από τον εαυτό μου - Προσδοκίες από τους συνομηλίκους - Προσδοκίες από τους εκπαιδευτές / εκπαιδευτές Υπάρχουν τρία δέντρα ζωγραφισμένα σε πίνακα σεμιναρίου και όλοι οι άνθρωποι γράφουν τις προσδοκίες τους σε post-its, ή κομμάτια κολλώδους χαρτιού, και στη συνέχεια το δημοσιεύουν στα "δέντρα προσδοκιών". Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις προσδοκίες και προβληματίζεται, εάν είναι απαραίτητο.	3 flipchart, μαρκαδόροι, post-its
10 λεπτά	Καθορισμός των κοινών κανόνων κατάρτισης. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε τον βασικό κανόνα του "ομαδικού μυστικού".	Πίνακας σεμιναρίου, μαρκαδόρος
25 λεπτά	Εκμάθηση ονόματος και δημιουργία ομάδας μικρά παιχνίδια	Μικρή μπάλα
	Διάλειμμα	
20 λεπτά	Μη λεκτικές ασκήσεις συντονισμού 1. Οι συμμετέχοντες καλούνται να περπατήσουν γύρω από την αίθουσα / χώρο του εργαστηρίου σε άνετο ρυθμό / ταχύτητα. Όχι σε κύκλο, αλλά προς εκείνα τα σημεία, όπου υπάρχουν λιγότεροι άνθρωποι, προκειμένου να διατηρηθεί μια ροή ανθρώπων. 2. Οι συμμετέχοντες καλούνται να συνεχίσουν το περπάτημα. Ο άνετος ρυθμός τους είναι τώρα επίπεδο 5. Ο συντονιστής δίνει οδηγίες για αλλαγή του ρυθμού προς τα κάτω (στο επίπεδο 4-3-2-1) ή προς τα πάνω (επίπεδο 6-7-8-9), αλλάζοντας κάθε δύο δευτερόλεπτα.	

	3. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κληθούν να περπατήσουν στο επίπεδο 5, αλλά προς τα πίσω. 4. Άνθρωποι που περπατούν προς τα πίσω. 5. Οι άνθρωποι συνεχίζουν να περπατούν προς τα εμπρός. Αν κάποιος σταματήσει, όλοι σταματούν. Αν κάποιος ξεκινήσει, όλοι. (Στη συνέχεια, συνεχίστε με ένα περπάτημα περισσότερο, δύο περπάτημα περισσότερο, ενώ άλλοι εξακολουθούν να σταματούν) 6. Άτομα που ζευγαρώνουν. Οδηγούν ο ένας τον άλλον με ένα στυλό ή ένα σπαγγέθι ανάμεσα στις παλάμες τους (ένας από αυτούς οδηγεί, ένας από αυτούς ακολουθεί, στη συνέχεια αλλάζει). Αλλαγή συντρόφων, αλλαγή ρόλων.	
50 λεπτά	Δυάδα Το τελευταίο ζευγάρι μένει μαζί. Λαμβάνουν χώρα το ένα μπροστά στο άλλο. Ο ένας θα μιλήσει, ο άλλος θα ακούσει μόνο (δεν μπορεί να σχολιάσει, να ρωτήσει κ.λπ., μόνο να ακούσει σιωπηλά, με υποστηρικτική γλώσσα του σώματος) – για 4 ή 5 λεπτά. Μετά από αυτό οι ρόλοι αλλάζουν, ο άλλος μιλάει και ο πρώτος ακούει για 5 λεπτά. Θα υπάρξουν 2-4 γύροι (4-4 ή 5-5 λεπτά), με διαφορετικά ζευγάρια. Ο εκπαιδευτής μετρά το χρόνο και λέει πότε να αλλάξει. Ερωτήσεις: - Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σας ήρωες / ηρωίδες σε ιστορίες ή ταινίες; Γιατί σας εμπνέουν; Τι μπορείτε να μάθετε από αυτούς; - Ποιοι είναι οι πιο ενοχλητικοί / μισητοί ανταγωνιστές; Γιατί είναι ενοχλητικά για εσάς; Τι μπορείτε να μάθετε από αυτούς; - Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σας βοηθοί / βοηθητικοί χαρακτήρες; Τι κάνουν που αισθάνεστε ότι είναι πολύ υποστηρικτικό; Τι μπορείτε να μάθετε από αυτούς;	



	- Ποιο είναι το αγαπημένο σας μαγικό αντικείμενο; Τι μπορεί να κάνει που θα θέλατε να έχετε; Μετά από κάθε γύρο, μια συζήτηση ολομέλειας μερικών λεπτών.	
20 λεπτά	"Μετά"-ανατροφοδότηση για τη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου: τι και πώς το κάναμε, ποια είναι τα πιο σημαντικά μέρη ενός ασφαλούς χώρου.	

Γενικές πληροφορίες:

Μετα-ανατροφοδότηση: Τι είναι ένας ασφαλής χώρος;

Ο χώρος είναι ένας όρος που αναφέρεται συνήθως στο εξωτερικό, φυσικό περιβάλλον. Από εξωτερική άποψη, ο ασφαλής χώρος είναι ένας χώρος όπου ο επωφελούμενος μας αισθάνεται ασφαλής. Ωστόσο, το αίσθημα ασφάλειας είναι πολύ περισσότερο από το να είσαι προστατευμένος από τα φυσικά στοιχεία, περιλαμβάνει επίσης ένα εσωτερικό αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, το οποίο συμβαίνει στον "εσωτερικό" χώρο του ατόμου.

Η εργασία με τον ασφαλή χώρο είναι μια ενεργή και συνειδητή πρακτική για τη δημιουργία ενός μεταβατικού χώρου στον φυσικό κόσμο, όπου πραγματοποιούνται τα εργαστήριά μας, όπου το άτομο αισθάνεται επίσης συναισθηματικά ασφαλές. Περιλαμβάνει τον ασφαλή και άνετο χώρο, την τοποθέτηση και τη διατήρηση της εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, τόσο προς το παρόν όσο και για το μέλλον.

Βασικοί παράγοντες για την πρακτική:

- Σαφώς καθορισμένα όρια (χρονικά, τοποθετημένα, βασικά)
- Σταδιακή οικοδόμηση εμπιστοσύνης και αισθήματος ασφάλειας με ασκήσεις
- Κανόνες εμπιστοσύνης (οι άνθρωποι δεν μιλούν για τις κοινές εμπειρίες άλλων ανθρώπων σε άλλους εκτός εργαστηρίου)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕ ΚΟΥΤΙΑ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ (FT1)

2*45 λεπτά = 90 λεπτά

Ωρα	Δραστηριότητα	Απαιτούμενα εργαλεία
15 λεπτά	Παιχνίδι προθέρμανσης (επιλογή προπονητή)	

60 λεπτά	Εργαστήρι λαϊκού παραμυθιού (περιγράφεται στο Κουτί Λαϊκού Παραμυθιού)	Σύμφωνα με το κουτί παραμυθιού
15 λεπτά	Προβληματισμός, ανατροφοδότηση	



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΛΑΪΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ

Χρόνος: 4*45 λεπτά = 180 λεπτά

Πρόγραμμα:

Ωρα	Δραστηριότητα	Απαιτούμενα εργαλεία
10 λεπτά	Παιχνίδια προθέρμανσης / επιλογή προπονητή	(ανάλογα με το παιχνίδι)
10 λεπτά	Κύκλος ανοίγματος: Πώς είσαστε; Τι φέρνετε μαζί σας από χθες;	
10 λεπτά	Κοινή χρήση σε ζεύγη: Μια ερώτηση που συζητήθηκε από τα παραμύθια της προηγούμενης συνεδρίας.	
60 λεπτά	Το βασικό υπόβαθρο της εργασίας με λαϊκά παραμύθια – διάλεξη και συζήτηση Εγώ ως αφηγητής (Βίντεο)	προβολέας
	Διαλειμμα	
40 λεπτά	Θεατρική άσκηση: Όλες οι μικρές ομάδες προετοιμάζουν μια σύντομη κατάσταση, σκηνή με τα επιλεγμένα μαγικά αντικείμενα και ήρωες / εχθρούς από την Ενότητα 1 Είναι στις άλλες ομάδες, οι οποίες κάνουν εικασίες σχετικά με τις δεξιότητες που μπορούν να μάθουν από αυτούς τους χαρακτήρες και αντικείμενα.	
30 λεπτά	Η παρουσίαση κουτιών παραμυθιών και η χρήση τους.	Ένα κουτί λαϊκών παραμυθιών. Προβολέας
10 λεπτά	Αυτοαξιολόγηση με το εργαλείο διαλογής	Κινητά τηλέφωνα με online εργαλείο

Γενικές πληροφορίες:

Υπάρχει ένα διαθέσιμο βίντεο σχετικά με την εργασία με ιστορίες [εδώ](#).

Σχετικά με την εργασία με τα παραμύθια

«Τα παραμύθια έχουν να κάνουν με το πρόβλημα, με το να μπαίνεις και να βγαίνεις από αυτό, Και το πρόβλημα φαίνεται να είναι ένα απαραίτητο στάδιο στην πορεία προς το γίνεσθαι. Όλα τα μαγικά και γυάλινα βουνά και τα μαργαριτάρια στο μέγεθος σπιτιών και πριγκίπισσες όμορφες σαν την ημέρα και τα πουλιά που μιλούν και τα φίδια που μεταμορφώνονται είναι περισπασμοί από τον πυρήνα των περισσότερων ιστοριών, του αγώνα να επιβιώσεις ενάντια στους αντιπάλους, να βρεις τη θέση σου στον κόσμο και να έρθεις στον δικό σου. Τα παραμύθια είναι σχεδόν πάντα οι ιστορίες των ανίσχυρων, των μικρότερων γιων, των εγκαταλελειμμένων παιδιών, των ορφανών, των ανθρώπων που μεταμορφώνονται σε πουλιά και θηρία ή αλλιώς μαγεμένοι μακριά από τη ζωή και τον εαυτό τους. [...]. Τα παραμύθια είναι παιδικές ιστορίες [...] επικεντρώνονται στα πρώτα στάδια της ζωής, όταν οι άλλοι έχουν εξουσία πάνω σας και εσείς δεν έχετε εξουσία πάνω σε κανέναν. Σε αυτά, η εξουσία είναι σπάνια το σωστό εργαλείο για την επιβίωση ούτως ή άλλως. Αντίθετα, οι ανίσχυροι ευδοκιμούν με συμμαχίες, συχνά με τη μορφή αμοιβαίων πράξεων καλοσύνης [...].»

(Κριστίν Γούντγουορντ)

Τα λαϊκά παραμύθια (και άλλα μέρη της λαογραφίας όπως οι ρίμες και τα δημοτικά τραγούδια) δείχνουν έναν τρόπο να βλέπουμε τον κόσμο γύρω, αλλά είναι συνήθως διαφορετικός. Στις λαϊκές ιστορίες δεν υπάρχει αποξένωση από τη φύση – στην πραγματικότητα άλλα τα όντα πραγματικά ή φανταστικά όντα είναι επίσης σημαντικοί παράγοντες. Αν κοιτάξουμε τις λαϊκές ιστορίες, μπορούμε να δούμε ότι στους ανθρώπους τους ζουν σε ειρήνη με την φύση, σαν να μην είναι, αντιμετωπίζουν σοβαρές συνέπειες (δράκους, καταιγίδες, κατάρρες του ήλιου ή της θάλασσας).

Η Ildikó Boldizsar, Ουγγαρέζα ερευνήτρια λαογραφίας και θεραπευτρια λαϊκών παραμυθιών, λέει ότι στην πραγματικότητα τα λαϊκά παραμύθια αντικατοπτρίζουν διαφορετικά είδη καταστάσεων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι, και ακόμη περισσότερα: όλες οι καταστάσεις (καταστάσεις ζωής και συγκρούσεις) έχουν τα σχετικά λαϊκά παραμύθια τους. Οι πρόγονοί μας εξακολουθούσαν να έχουν στενή σχέση με το σύστημα συμβόλων της λαογραφίας και ως εκ τούτου, όταν ένας αφηγητής επέλεγε μια ιστορία, οι άνθρωποι καταλάβαιναν τι σήμαινε: ποια κατάσταση αντιμετώπιζε ο ήρωας της ιστορίας (πρωταγωνιστής) και πώς την έλυνε.

Με αυτόν τον τρόπο οι λαϊκές ιστορίες λειτούργησαν (και εξακολουθούν να μπορούν να λειτουργήσουν) ως νήματα για την επίλυση προσωπικών προβλημάτων, ως μοτίβα για να μάθουν από τις συνδέσεις και την επίλυση προβλημάτων.

Πράγματι, αν κοιτάξουμε τα λαϊκά παραμύθια και σκάψουμε βαθύτερα μέσα τους, μπορούμε να βιώσουμε αυτό: υπάρχουν ιστορίες για το φευγικό από το πατρικό σπίτι, ιστορίες προβλημάτων γάμου, ιστορίες συγκρούσεων μεταξύ αδελφών ή γονέων και παιδιών, ιστορίες φιλιών και ούτω καθεξής. Οι άνθρωποι σε αυτές τις ιστορίες λύνουν τα προβλήματά τους με κάποιο τρόπο: αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους για να γίνουν βασιλιάδες ή βασίλισσες της ζωής τους, σκοτώνουν δράκους των δικών τους κακών επιλογών και συμπεριφορών και



συλλέγουν μαγικά αντικείμενα των δικών τους ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Καθώς οι ιστορίες δεν αφορούν δράκους και μαγικά ραβδιά – όλες αυτές είναι ιστορίες αντιμετώπισης και σύνδεσης, στις οποίες τα πάντα, κάθε μέρος, κάθε άτομο και ύπαρξη, κάθε αντικείμενο βρίσκεται μέσα στον εσωτερικό μας κόσμο.

“Ένας γέρος μίλησε στον εγγονό του. “ Παιδί μου», είπε. «Μέσα σε όλους υπάρχει μια μάχη μεταξύ δύο λύκων. Το ένα είναι το κακό. Είναι θυμός, ζήλια, απληστία, κατωτερότητα, ψέματα και εγωισμός. Το άλλο είναι καλό. Είναι χαρά, ειρήνη, αγάπη, ελπίδα, ταπεινότητα, καλοσύνη, ενσυναίσθηση και αλήθεια». Το αγόρι σκέφτηκε για μια στιγμή. Τότε ρώτησε, “Ποιος λύκος κερδίζει; “Ενός λεπτού σιγή πέρασε πριν απαντήσει ο γέρος. Και τότε είπε, “Αυτόν που τρέφεις.”
(Λαϊκό παραμύθι ιθαγενών Αμερικανών)

Σχετικά με την αφήγηση και την ακρόαση ιστοριών

Τι συμβαίνει όμως κατά τη διάρκεια της αφήγησης; Είναι πάντα χαρά μου να ακούω ιστορίες και να τις λέω. Οι ιστορίες μπορούν να:

- οικοδομουν (αξίες, ηθικές ιδιότητες, πρότυπα συμπεριφοράς, πρακτική φιλοσοφία)
- ενημερώνουν (τρόπος σκέψης, τρόπος ζωής, πολιτιστικό στοιχείο, τι πρέπει να κάνετε σε απειλητική για τη ζωή)
- ενθαρρύνουν (είναι γεμάτα ελπίδες και όνειρα + ενθάρρυνση)
- διασκεδάζουν (υπάρχουν πολλά αστεία και ανέκδοτα για τον ανόητο άνθρωπο)
- συμπαρασταθούν (σε πένθος + κανείς δεν μένει μόνος)
- δημιουργούν εσωτερικές εικόνες (οι ιστορίες περιλαμβάνουν πολλά ψυχολογικά σημαντικά θέματα και περιγράφουν αυτά τα συναισθήματα με τη βοήθεια εικόνων)
- και θεραπεύουν ανάλογα φυσικά με την κατάσταση.

Οι ιστορίες μπορούν να βοηθήσουν κάποιον που αντιμετωπίζει προβλήματα ή αισθάνεται χαμένος να δημιουργήσει μια νέα ιστορία για τη ζωή του. Μπορούν επίσης να αναθεωρήσουν την απελπισία και τη μοναξιά. Όταν κάποιος ακούει μια ιστορία για έναν ήρωα ή ηρωίδα που βρίσκεται στην ίδια κατάσταση με αυτόν, η πρώτη αίσθηση είναι ότι δεν είναι μόνος. Όλα τα προβλήματα που του συνέβησαν έχουν ήδη συμβεί κάπου, κάποτε, κάπως. Οι ιστορίες είναι η κοινή γλώσσα της ανθρωπότητας και όταν είσαι σε μια ιστορία είσαι μαζί με όλους τους ανθρώπους που άκουγαν αυτή την ιστορία νωρίτερα.

Επιπλέον, οι ήρωες των ιστοριών δεν παραμένουν ποτέ μόνοι. Ξεκινούν το ταξίδι τους μόνοι τους, αλλά κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους συναντούν κάποιον που τους βοηθά στον επισκέπτη – ας τον ονομάσουμε «βοηθός». Αυτός ο όρος προέρχεται από τον Vladimir Jakonlevich Propp ο οποίος περιέγραψε επτά τύπους χαρακτήρων ιστοριών στο διάσημο βιβλίο του «Η μορφολογία των παραμυθιών», 1928 – και ένας από αυτούς είναι ο «βοηθός». Ο ήρωας και ο βοηθός κάνουν μια συμμαχία και ο βοηθός θα συνοδεύσει τον ήρωα στην

πορεία. Στο Metamorphoses Fairy Tale Therapy – το οποίο εν μέρει βασίζεται στη μορφολογία του Propp – αυτός ο βοηθητικός ρόλος είναι ο πιο σημαντικός. Ο βοηθός έχει τις δυνατότητες που χρειάζεται ο ήρωας για να επιτύχει τον στόχο του. Και ο βοηθός είναι αυτός που εξαλείφει τη μοναξιά του ήρωα. Αλλά ποιος είναι αυτός ο βοηθός; Και πού είναι: έξω ή μέσα; Αυτές είναι εξαιρετικά συναρπαστικές και ενθαρρυντικές ερωτήσεις για τους ανθρώπους που βρίσκονται σε κρίση.

Δεν καταλαβαίνουν τι ακριβώς συμβαίνει, αλλά αν η ιστορία αγγίξει την ψυχολογική τους κατάσταση, θα αισθανθούν αμέσως την επιρροή της και θα επιστρέψουν στην ιστορία ξανά και ξανά και θα προβληματιστούν για τα μοτίβα της. Θα αισθανθούν ότι η ιστορία μιλάει σε αυτούς και γι' αυτούς, αν και μπορεί να μην καταλαβαίνουν ακριβώς πώς. Η ιστορία γίνεται ένα αίνιγμα που πρέπει να λυθεί για να μπορέσουμε να διακρίνουμε το μήνυμά της. Η ενέργεια που επενδύεται στην κατασκευή μιας αινιγματικής ιστορίας είναι από μόνη της μέρος των θεραπευτικών διαδικασιών.

Κάθε παιδί και κάθε ενήλικας λατρεύει να ακούει ιστορίες, αν και κάθε μία από αυτές με διαφορετικούς τρόπους. Μερικοί άνθρωποι μαγεύονται από την ίδια την ιστορία, ενώ άλλοι μαγεύονται να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στην ιστορία. Αν απλά μιλήσουμε σε κάποιον που βρίσκεται σε κρίση και μοιραστούμε μια ιστορία – ό,τι κι αν τυχαίνει να μας έρχεται στο μυαλό – με αυτή την απλή χειρονομία έχουμε ήδη βοηθήσει πολύ.

Τα βάσανα και οι θλίψεις τους έχουν μοιραστεί και πιθανότατα έχουν βρει κάποια παρηγοριά στην παρουσία μας. Οι ανησυχίες τους αρχίζουν να υποχωρούν, αισθάνονται μια ανανεωμένη αίσθηση σφριγηλότητας και η ζωή φαίνεται γεμάτη ελπίδα. Η στοχευμένη αφήγηση, που σημαίνει ότι λέμε ιστορίες που έχουν επιλεγεί ειδικά για μια συγκεκριμένη κατάσταση, δίνει έμφαση αλλού. Οι ιστορίες μας δείχνουν τα μονοπάτια προς μια κατάσταση ισορροπίας χωρίς να εφιστούμε πραγματικά την προσοχή σε αυτό.

Η δημιουργία αυτής της θεραπευτικής σύνδεσης μέσω ιστοριών – είναι το τρίτο μυστικό της μεθόδου μου και η διατήρηση αυτής της σύνδεσης είναι ευθύνη του αφηγητή.

Στην αρχαιότητα, ο αφηγητής ήταν η φωνή του ασυνείδητου. Ήταν ο θεματοφύλακας και μεσολαβητής της γνώσης και της εμπειρίας που είχε συγκεντρωθεί κατά τη διάρκεια των αιώνων από άλλους παραμυθάδες. Σήμερα ο αφηγητής φέρει επίσης ευθύνη για την αξία αυτής της γνώσης και για την ψυχολογική αλήθεια. Κατά τη διάρκεια της προφορικής αφήγησης – και είναι πολύ σημαντικό δεν εννοώ την ανάγνωση – ο αφηγητής μπορεί να δημιουργήσει ισορροπία μεταξύ του αριστερού και του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου και είναι υπεύθυνος για τη γέννηση νέων εσωτερικών εικόνων. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε θεραπευτικές ιστορίες σε ένα άτομο που βρίσκεται σε κρίση, αυτό είναι το είδος του αφηγητή που πρέπει να είστε. Όταν κάποιος ακούει μια ιστορία παρόμοια με την κατάστασή του και αναγνωρίζει τον εαυτό του στην ιστορία, αυτή η ιδιαίτερη σύνδεση είναι βαθιά βιωματική και πολύ προσωπική. Αναπτύσσει μια ιδιαίτερη κατάσταση του νου που ονομάζεται "έκσταση ακρόασης ιστοριών".



"Storylistening trance" είναι ο όρος του Fran Stallings, ο οποίος δημοσίευσε ένα πολύ σημαντικό άρθρο το 1988. Περιέγραψε την έκσταση ως μια έντονη, ενεργά εστιασμένη κατάσταση προσοχής.

Σε έκσταση ακρόασης ιστοριών

- Το άγχος μειώνεται
- δύναμη ζωής
- και η ζωτικότητα ενισχύεται
- Η ελπίδα και η ικανότητα για δράσεις αυξάνεται
- και οι κώδικες της ιστορίας ανοιχτοί για τους ακροατές.

Σε αυτή τη θεραπευτική σύνδεση μπορεί να δοθεί γρήγορη και αποτελεσματική βοήθεια. Οι άνθρωποι σε έκσταση ακρόασης ιστοριών είναι ήρεμοι, σε εγρήγορση και σωματικά ακίνητοι, αλλά διανοητικά πολύ δραστήριοι. Συγκεντρώνονται, και η προσοχή τους κατευθύνεται προς τα μέσα, προς τον εαυτό τους, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν τη σύνδεσή τους με τον αφηγητή και την ιστορία. Κατά τη διάρκεια της αφήγησης χτίζουν τις δικές τους εσωτερικές εικόνες που τους βοηθούν να φανταστούν νέες δυνατότητες και να εφεύρουν νέες λύσεις.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕ ΚΟΥΤΙΑ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ

Χρόνος: 2*45 λεπτά = 90 λεπτά

Πρόγραμμα:

Ωρα	Δραστηριότητα	Απαιτούμενα εργαλεία
15 λεπτά	Παιχνίδι προθέρμανσης (επιλογή του αφηγητή)	
60 λεπτά	Εργαστήρι λαϊκού παραμυθιού (περιγράφεται στο Κουτί Λαϊκού Παραμυθιού)	Σύμφωνα με το κουτί παραμυθιού
15 λεπτά	Προβληματισμός, ανατροφοδότηση	

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΛΑΪΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ

Χρόνος: 4*45 λεπτά = 180 λεπτά

Πρόγραμμα:

Δομοστοιχείο	Δραστηριότητα	Απαιτούμενα εργαλεία
15 λεπτά	Παιχνίδι προθέρμανσης (επιλογή του αφηγητή)	
5 λεπτά	Κύκλος ανοίγματος	
30 λεπτά	Δουλεύοντας με μια ιστορία – δουλεύοντας με τον εαυτό μου: Δημιουργία αντικειμενικών και υποκειμενικών πινάκων. Συζήτηση αντικειμενικής (και υποκειμενικής) μήτρας των παραμυθιών της Ενότητας 2 και 4	Συνοδευτικό υλικό: Υποκειμενικός και αντικειμενικός πίνακας (για όλους)
30 λεπτά	Ομαδική εργασία (30 λεπτά): Δημιουργία των αντικειμενικών και υποκειμενικών πινάκων του παραμυθιού "Παπουτσωμένος Γάτος"	Παπουτσωμένος Γάτος (για όλες τις μικρές ομάδες)
15 λεπτά	Συμμετοχή στην ολομέλεια	
	Διαλειμμα	
10 λεπτά	Παιχνίδι προθέρμανσης (επιλογή του εκπαιδευτή/αφηγητή)	
30 λεπτά	Δημιουργία ασφαλούς χώρου και ρύθμιση του χώρου (διάλεξη) Η δομή ενός λαϊκού παραμυθιού (διάλεξη + συζήτηση)	
30 λεπτά	Σχεδιάζοντας το χώρο και τη δομή του παραμυθιού Puss in Boots σε μικρές ομάδες	Παπουτσωμένος Γάτος(για όλες τις μικρές ομάδες)
20 λεπτά	Κοινή χρήση και ανάλυση, ανατροφοδότηση	

Γενικές πληροφορίες:

Υπάρχουν διαθέσιμα βίντεο σχετικά με τη διευκόλυνση εργαστηρίων αφήγησης λαϊκών παραμυθιών [εδώ](#) και [εδώ](#).

Από πού ξεκινάτε όταν εργάζεστε με την αφήγηση ως διαμεσολαβητής;

Όταν θέλετε να εργαστείτε με την ιστορία ως διαμεσολαβητής, το πρώτο βήμα είναι να εργαστείτε με την ιστορία μόνοι σας.

Είναι απαραίτητο να έχουμε μια «υποκειμενική» ερμηνεία της ιστορίας, μια ερμηνεία της ιστορίας για τον εαυτό μας, προτού αρχίσουμε να εργαζόμαστε με την ιστορία ως βοηθό, καθώς είναι πολύ σημαντικό να μην προσπαθήσουμε να επιβάλουμε τη δική μας ερμηνεία στους επωφελούμενους. Για να γίνει αυτό, πρέπει να γνωρίζουμε ποια είναι η δική μας ερμηνεία. Από την άλλη, είναι επίσης σημαντικό να ερμηνεύσουμε το παραμύθι σε σχέση με τη δική μας ζωή, έτσι ώστε να μην τρέχουμε σε ερωτήσεις και θέματα που προκαλούν συναισθηματική αντίδραση μέσα μας ενώ εργαζόμαστε με τον επωφελούμενο.

Ταυτόχρονα, όμως, πρέπει επίσης να ερμηνεύσουμε την ίδια την ιστορία, να σκεφτούμε τις πιθανές ερμηνείες από την πλευρά του.

Η Ildikó Boldizsár αποκαλεί αυτές τις δύο προσεγγίσεις αντικειμενική και υποκειμενική μήτρα ιστορίας. Στην αντικειμενική μήτρα ερμηνεύουμε την ιστορία, ενώ στην υποκειμενική μήτρα εξετάζουμε τον εαυτό μας υπό το φως της ιστορίας.

Η αντικειμενική μήτρα μιας ιστορίας:

- α) Ποιος είναι ο ήρωας του παραμυθιού;
- β) Ποια είναι η κατάσταση ζωής;
- γ) Ποια είναι η πρόκληση του παραμυθιού;
- δ) Ποιοι/ποιοι είναι οι βοηθοί;
- ε) Ποιος είναι ο αντίπαλος; Εδώ πρέπει να σκεφτείτε συμβολικούς αντιπάλους, αυτούς τους εσωτερικούς αγώνες, που ένα άτομο πρέπει να ξεπεράσει.
- στ) Ποια είναι η λύση;

Η υποκειμενική μήτρα του παραμυθιού:

- α) Ποιος είμαι στην ιστορία; Μπορεί να ταυτίζομαι με τον ήρωα ως βοηθό, αλλά μπορεί να ταυτίζομαι με έναν άλλο χαρακτήρα.
- β) Πού βρίσκομαι στην ιστορία; Ποια από τις σκηνές;
- γ) Ποιος είναι ο ρόλος μου εδώ; Ποιο είναι το καθήκον μου σε αυτό το μέρος;
- δ) Ποιος είναι ο εσωτερικός μου αντίπαλος που πρέπει να υπερνικήσω για να προχωρήσω;
- ε) Ποια είναι η εσωτερική μου βοήθεια, οι δικοί μου πόροι για αλλαγή;
- στ) Τι αντικείμενο θα έφερνα από την ιστορία για τον εαυτό μου;
- ζ) Ποιο είναι το πολύ συγκεκριμένο πράγμα που πρέπει να κάνω για να προχωρήσω σε αυτή την κατάσταση;

Μετά από μια διεξοδική σκέψη σχετικά με την ιστορία, μπορούμε να αρχίσουμε να συνεργαζόμαστε με τους πελάτες μας για την ιστορία. Εάν εργαζόμαστε με τον πελάτη σε μια ατομική διαδικασία βοήθειας, το κύριο ερώτημα είναι πραγματικά από πού ξεκινάμε, σε ποια τοποθεσία, σε ποιο στάδιο ανάπτυξης βρίσκεται ο πελάτης μας. Μπορεί να το έχουμε ήδη ανακαλύψει κατά τη διάρκεια των προηγούμενων συζητήσεων, αλλά μπορούμε να τους δώσουμε την ιστορία ή μπορεί να την ακούσουν και να το καθορίσουν μόνοι τους.

Στη συνέχεια, με βάση την ερμηνεία του πελάτη και τις ερμηνείες που έγιναν στις προηγούμενες συνεδρίες, περάστε από τις ερωτήσεις που διατυπώθηκαν στις προηγούμενες συνεδρίες και στις κάρτες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας διευκόλυνσης, η οποία μπορεί μερικές φορές να διαρκέσει αρκετές συνεδρίες. Δεν χρειάζεται να επεξεργαστούμε όλες τις ερωτήσεις, μερικές είναι σχετικές, άλλες λιγότερο. Είναι πιθανό να προκύψουν νέες ερωτήσεις από τις ερωτήσεις στην κάρτα και θα προχωρήσουμε από εκεί. Οι κάρτες είναι κυρίως ερωτήσεις, αλλά μερικές φορές δίνεται σαφώς στον αναγνώστη ένα πρόβλημα για επίλυση. Μερικές φορές μπορεί να συναντήσετε ένα θέμα που δεν είναι πλέον στο πεδίο αυτής της ιστορίας. Μπορούμε στη συνέχεια να συνεχίσουμε με μια άλλη ιστορία και να επιστρέψουμε σε αυτήν αργότερα.

Ρύθμιση του χώρου:

Το σκηνικό για την ομάδα ιστορίας πρέπει να προετοιμαστεί σύμφωνα με την ατμόσφαιρα της ιστορίας. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να μπορούν να καθίσουν σε κύκλο – ίσως όχι σε καρέκλες, αλλά σε μαξιλάρια. Θα πρέπει να υπάρχει ένα σαφές σημείο εισόδου, το οποίο θα μπορούσε να είναι η πόρτα στο δωμάτιο, αλλά αν αυτό δεν είναι δυνατό ή το δωμάτιο είναι πολύ μεγάλο, τότε θα πρέπει να δημιουργηθεί μια «πύλη».

Στοχεύστε σε επαρκή αλλά όχι υπερβολικό φωτισμό. Εάν υπάρχουν τραπέζια, τοποθετήστε τα στην άκρη του δωματίου, μπορούν να είναι χρήσιμα για ατομική εργασία. Εάν δεν υπάρχουν πίνακες, φέρτε πίνακες σχεδίασης ή φακέλους για να γράψουν ή να σχεδιάσουν οι συμμετέχοντες.

Δίπλα στην «πύλη», ήδη μέσα στο χώρο, φτιάξτε κάρτες συμβόλων από τις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν κατά την είσοδο και μπορούν να πάρουν τη θέση τους κάνοντας την επιλογή τους. Αυτές μπορεί να είναι κάρτες ΟΗ, κάρτες Dixit ή ακόμα και η δική σας συλλογή εικόνων ή καρτ ποστάλ, το κυριότερο είναι ότι εκφράζουν διαφορετικές καταστάσεις και συναισθήματα και πρέπει να είναι τουλάχιστον μιάμιση έως δύο φορές ο αριθμός των συμμετεχόντων, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να επιλέξουν.

Στο κέντρο του κύκλου που ορίζεται από τα καθίσματα, αξίζει να τοποθετήσετε ένα πολύχρωμο μαντήλι, ίσως ένα λουλούδι ή ένα σύμβολο που σχετίζεται με την ιστορία. Στην περίπτωση του Αμινμπεγκ, αυτό θα μπορούσε να είναι βιολί, σκάκι, περγαμηνή, πένες – όλα αυτά, ή αν εστιάζετε σε ένα συγκεκριμένο θέμα ή αντικείμενο.

Έξω από τον κύκλο, βολικό για τον αρχηγό της ομάδας, τοποθετήστε οποιαδήποτε άλλα στηρίγματα θέλετε να χρησιμοποιήσετε, συμπεριλαμβανομένων καρτών ιστορίας, περιγραμμάτων καρτών ιστορίας.

Εάν η αφήγηση ιστοριών γίνεται χρησιμοποιώντας βίντεο, υπολογιστή, προβολέα, επιφάνεια οθόνης/τοίχου, τα ηχεία θα πρέπει επίσης να προετοιμαστούν και να δοκιμαστούν έτσι ώστε να μην παρεμποδίζεται η διαδικασία.

Εάν η ομάδα είναι συγκεντρωμένη στο δωμάτιο όταν ξεκινάμε, ζητήστε από όλους να φύγουν από το δωμάτιο και να εμφανίσουν τις κάρτες συμβόλων, τα κασκόλ, τα σύμβολα μόνο όταν η ομάδα περιμένει έξω.



Εργαλεία που απαιτούνται:

Σάλι για το κέντρο του κύκλου, διακοσμητικά αντικείμενα, κάρτες συμβόλων, μπλοκ γραφής εάν χρειάζεται, στυλό, χρωματιστά μολύβια, εργαλεία σχεδίασης, κάρτες Story Box και αρκετά αντίγραφα των περιγραμμάτων που εκτυπώνονται για κάθε συμμετέχοντα.

Ενδεχομένως: υπολογιστής, προβολέας, χώρος οθόνης/τοίχου, ηχεία

Χειρόγραφο

(οι χρόνοι είναι κατά προσέγγιση, ανάλογα με την ομάδα)

1: Είσοδος

Διάρκεια: 5 λεπτά

Επιτρέψτε στα μέλη της ομάδας να εισέλθουν, κατά προτίμηση ένα κάθε φορά, και δώστε τους μια εργασία που σχετίζεται με την ιστορία. Μπορεί να είναι από τις κάρτες λαϊκών παραμυθιών. Οδηγίες: "Επιλέξτε μια κάρτα που το εκφράζει αυτό και στη συνέχεια καθίστε με αυτήν την κάρτα."

Όταν όλοι έχουν κάνει μια επιλογή και κάθονται, ας συμμετάσχουμε.

2. Ας Ξεκινήσουμε...

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Συζητήστε τις κάρτες που επέλεξαν οι συμμετέχοντες. Μην κάνετε κύκλους, δεν χρειάζεται απαραίτητα όλοι να μοιράζονται την κάρτα τους. Όταν όλοι όσοι ήθελαν μοιράστηκαν την επιλογή τους, ας μιλήσουμε για το τι είναι η μάθηση και η ανάπτυξη.

Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας, κάντε ερωτήσεις από τις πρώτες κάρτες λαϊκών παραμυθιών.

Αφήγηση

Διάρκεια: περίπου 10 λεπτά

Όταν λέγονται παρόμοιες ιστορίες και συνεχίζουμε με την ιστορία, κάντε την ακόλουθη ερώτηση:

- Υπήρχε κάποιος που είχε μια παρόμοια κατάσταση ζωής. Θα θέλατε να ακούσετε την ιστορία του;

Η αφήγηση πρέπει να γίνει πρώτα απ' όλα με ζωντανές εικόνες, γιατί με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να διατηρήσουμε επαφή με τους συμμετέχοντες. Εάν δεν μπορεί να γίνει με ζωντανές εικόνες, μπορείτε να διαβάσετε την ιστορία ή να παρακολουθήσετε μαζί την ηχητική / σύντομη ταινία.

Εάν χρησιμοποιούμε ζωντανή αφήγηση λέξεων, μπορούμε να ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να ακούσουν την αναπνοή τους πριν από την ιστορία και στη συνέχεια να ξεκινήσουν την ιστορία όταν η ομάδα είναι εστιασμένη.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα μουσικό όργανο (π.χ. koshi, kalimba, sansula) για να βάλετε τους συμμετέχοντες στη διάθεση για αφήγηση.

Στο τέλος της ιστορίας, ζητήστε και πάλι από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και, αφήνοντας αρκετό χρόνο για να ενεργοποιήσουν τις δικές τους εσωτερικές εικόνες, δώστε τις ακόλουθες εργασίες:

- Επιλέξτε ένα χρώμα από την ιστορία!
- Διαλέξτε μια μυρωδιά από την ιστορία!
- Επιλέξτε ένα αντικείμενο από την ιστορία!
- Κοιτάξτε γύρω σας, πού βρίσκεστε στην ιστορία; Τι σας περιβάλλει, ποιος σας περιβάλλει;

Επεξεργασία:

Διάρκεια: 35–40 λεπτά

Αφού επιστρέψουν όλοι από την ιστορία, συζητήστε ποιος έχει πάρει τι από την ιστορία, σε ποιο τοπίο βρέθηκαν. Δεν χρειάζεται να απαντήσετε, όλοι μπορούν εθελοντικά να μιλήσουν αν θέλουν. Για τοποθεσίες, μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες ποια είναι η εργασία εκεί.

Κατά την επεξεργασία του παραμυθιού, μπορείτε να βασιστείτε στις λεπτομερείς περιγραφές στα κουτιά λαϊκών παραμυθιών.

Μπορείτε να εργαστείτε με τις ερωτήσεις των καρτών, καθώς και με τα περιγράμματα. Θα αφήσετε αρκετό χρόνο για επεξεργασία και σκέψη μέσω της ερώτησης, εν τω μεταξύ, χρωματισμός ή σχέδιο.

Μετά από κάθε εργασία, μπορείτε να δώσετε χρόνο για κοινή χρήση σε ζεύγη ή μικρές ομάδες (2–3 άτομα), αλλά και να ξεκινήσετε μια συζήτηση ολομέλειας σχετικά με την ερώτηση.

Μπορείτε να εργαστείτε σε μεγαλύτερο βάθος μόνο σε 3–4 θέματα.

Κλείσιμο / Έξοδος:

Όταν τελειώσει ο χρόνος μας, θα υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που σχεδιάζουν, χρωματίζουν, εργάζονται. Θα ολοκληρώσουμε τη συνεδρία βάζοντας όλους να βγουν από τον χώρο της ιστορίας για τα επόμενα λεπτά. Θα βγείτε στην πύλη και θα συναντήσετε όποιον είναι έτοιμος, έναν προς έναν.

Εκεί, του ζητάτε να σας δείξει τι ετοίμασαν και ρωτάτε για ένα σχετικό επόμενο βήμα μετά την ιστορία.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

6*45 λεπτά = 180 λεπτά

Ωρα	Δραστηριότητα	Απαιτούμενα εργαλεία
15 Πρακτικά	Παιχνίδι προθέρμανσης (επιλογή του αφηγητή /εκπαιδευτή)	

45 λεπτά	Τι είναι η ενεργητική ακρόαση;	Προβολέας, φορητός υπολογιστής
25 +5 λεπτά	Εργαστήρια ενσυναίσθησης / 1ος γύρος - Μετά τη διάλεξη της ενεργητικής ακρόασης και της υποστηρικτικής επικοινωνίας, θα διαμορφωθούν ομάδες των τριών. - Ο συντονιστής περιγράφει την άσκηση: - Από τα τρία άτομα, το ένα θα είναι σύμβουλος, ο αφηγητής και ο παρατηρητής. - Ο αφηγητής θα περιγράψει το πρόβλημά του (για παράδειγμα μιας σχολικής κατάστασης) - Ο ρόλος του συμβούλου είναι να ακούει και να υποστηρίζει την επικοινωνία με εργαλεία ενεργητικής ακρόασης - Ο παρατηρητής δεν συμμετέχει στη συζήτηση. Ο ρόλος του είναι να παρατηρεί τη χρήση των εργαλείων επικοινωνίας καθώς και το επίπεδο σχέσης που χτίζεται μεταξύ των άλλων δύο. - Οι μικρές ομάδες στήνουν τις καρέκλες τους με τον τρόπο που δύο καρέκλες είναι αντικριστές, και η τρίτη είναι σε παρατηρητική θέση - Οι ομάδες αποφασίζουν για τους ρόλους. Θα δοθούν 25 λεπτά για τη συμβουλευτική και άλλα 5 λεπτά για ενημέρωση εντός της μικρής ομάδας.	Συνοδευτικό υλικό: Εμπόδια επικοινωνίας Εργαλεία επικοινωνίας
	Διάλειμμα	
30 λεπτά	Αξιολόγηση εργαστηρίων ενσυναίσθησης 1ος γύρος - Πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες στο ρόλο του αφηγητή, του συμβούλου και του παρατηρητή (ξεκινήστε με τον αφηγητή) - Πόσο θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα εργαλεία ενεργητικής ακρόασης και να αποφύγουν τα εμπόδια επικοινωνίας; - Πόση σχέση δημιουργήθηκε μεταξύ του συμβούλου και του αφηγητή;	

25 +5 λεπτά	Εργαστήρια ενσυναίσθησης / 2ος γύρος	
30 λεπτά	Αξιολόγηση εργαστηρίων ενσυναίσθησης: Ανατροφοδότηση από τον ρόλο του πελάτη, τον ρόλο υποστήριξης, τον ρόλο του παρατηρητή	
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ // Μεγαλύτερο διάλειμμα	
ΤΜΗΜΑ II	Αυτή η ενότητα μπορεί να είναι, και στην πιλοτική εκπαίδευση έχει ενσωματωθεί στην Ενότητα 3 και την Ενότητα 5, μετά από αυτο-εμπειρία στην Ενότητα 2. Οι συμμετέχοντες πήραν μια «εργασία για το σπίτι» μετά τις ενότητες: Στην Ενότητα 2 η εργασία για το σπίτι ήταν να επιλέξετε μια ερώτηση από τις κάρτες, η οποία τις αγγίζει. Στην Ενότητα 4 η εργασία για το σπίτι ήταν μια συγκεκριμένη ερώτηση που επιλέχθηκε από τις κάρτες παραμυθιών.	
40 λεπτά	Εργασία σε ζευγάρια / μικρές ομάδες με κουτιά λαϊκών παραμυθιών: οι ερωτήσεις επιλέγονται από τους συμμετέχοντες ανάλογα με το ποια από τις ερωτήσεις τους άγγιξε από ένα από τα παραμύθια των Ενότητα 2 και 4. Άλλοι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν το ρόλο του συμβούλου και τους ακούν.	
40 λεπτά	Εργασία μικρών ομάδων με κουτιά λαϊκών παραμυθιών: χρησιμοποιήστε μια προεπιλεγμένη ερώτηση από ένα από τα παραμύθια των Ενότητων 2 και 4. Με αυτόν τον τρόπο όλοι οι συμμετέχοντες εργάζονται με το ίδιο θέμα και μπορούν να υποστηρίξουν βαθύτερη κατανόηση.	
10 λεπτά	Συζήτηση και ανατροφοδότηση	

Γενικές πληροφορίες:

Εργαλεία ενεργητικής ακρόασης:

Ένα εργαλείο επικοινωνίας που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για συμβουλευτική είναι η προσέγγιση της **ενεργητικής ακρόασης από τον Thomas Gordon**¹. Το θεμέλιο του μοντέλου του είναι να δώσουμε προσοχή στα δικά μας συναισθήματα και στα συναισθήματα των άλλων και να διατηρήσουμε ανοιχτή επικοινωνία. Για αυτό, πρέπει να αποφύγουμε τα εμπόδια επικοινωνίας, τα οποία μπορούν να σταματήσουν το άλλο άτομο όταν μοιράζεται τα συναισθήματά του και να χρησιμοποιήσουμε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, οι οποίες ενθαρρύνουν το άλλο άτομο να συνεχίσει να μοιράζεται. Συχνά τα χρησιμοποιούμε χωρίς να το συνειδητοποιούμε και προέρχονται από καλή πρόθεση.

Μερικά από τα πιο κοινά εμπόδια επικοινωνίας είναι τα εξής:

- **Εντολές:** ("Σταματήστε να έχετε εμμονή με αυτό.") Όταν δίνουμε εντολές στους άλλους, δείχνουμε τη δύναμή μας πάνω τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει το άλλο άτομο να προσπαθήσει να αντεπιτεθεί (μεταφορικά), γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε καβγά.
- **Απειλή:** ("Αν συνεχίσεις να είσαι τόσο σε ανάγκη, δεν θέλω να σε ακούω πια.") Είναι παρόμοιο με το να απειλείς το άλλο άτομο – το κάνει να νιώθει επίθεση και δημιουργεί φόβο. Μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά, αλλά μακροπρόθεσμα, αυτή η στρατηγική διαταράσσει τη σχέση μεταξύ των ανθρώπων.
- **Διάλεξη:** ("Σαφώς δεν έχετε ακολουθήσει τα βήματα που πρότεινα. Θα πρέπει να δώσετε μεγαλύτερη προσοχή, διαφορετικά δεν θα βγείτε ποτέ από αυτή την κατάσταση.") Όταν αρχίζουμε να κάνουμε κήρυγμα σε κάποιον όταν μιλάει για το συναισθημά του, μπορεί εύκολα να δημιουργήσει μια αίσθηση ταπείνωσης στο άλλο άτομο.
- **Συμβουλή:** ("Θα πρέπει να προσπαθήσετε να ξυπνάτε νωρίτερα κάθε μέρα και να αφιερώσετε μισή ώρα για να το τακτοποιήσετε.") Όταν δίνουμε συμβουλές σε άλλους όταν βρίσκονται σε δύσκολη συναισθηματική κατάσταση, μπορεί να δημιουργήσει παρόμοια αποτελέσματα με τη διάλεξη. Το άλλο άτομο μπορεί να αισθάνεται «ηλίθιο» που δεν βρήκε το ίδιο τη σωστή λύση. Οι ιδέες για λύσεις μπορούν να έρθουν αφού μοιραστούν τα συναισθήματα και το άτομο είναι έτοιμο να τα σκεφτεί.
- **Δικές σας ιστορίες:** ("Τώρα που λέτε ότι με έκανε να θυμηθώ την εποχή που μετακόμισα σε μια διαφορετική πόλη. Ήταν Οκτώβριος και έκανε ήδη κρύο...») Αν κάποιος μιλήσει για τα συναισθήματά του και ως απάντηση αρχίσουμε να μιλάμε για το τι μας έχει συμβεί, δείχνει στο άτομο ότι δεν ενδιαφερόμαστε πραγματικά για το ποια είναι η κατάστασή του – μάλλον μετατοπίζουμε την εστίαση στον εαυτό μας.
- **Λογικά επιχειρήματα:** ("Εδώ είναι που το επιχειρήματά σας είναι λάθος: δεν θα μπορούσε να το γνωρίζει αυτό σε εκείνο το σημείο επειδή δεν ήταν εκεί όταν συνέβη.") Τα λογικά επιχειρήματα είναι παρόμοια με τις συμβουλές σε τέτοιου είδους καταστάσεις, καθώς ένα άτομο που κατακλύζεται από τα συναισθήματά του συνήθως δεν είναι σε θέση να ακούσει τους λόγους, επομένως δεν βοηθούν στην επίλυση της κατάστασης.
- **Ενθάρρυνση:** («Ευθυμία! Θα τα πάτε καλύτερα την επόμενη φορά.") Η ενθάρρυνση μπορεί να είναι χρήσιμη σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά όταν για παράδειγμα κάποιος

¹ Γκόρντον, Τόμας – Μπερτς, Νόελ (1974). Teacher Effectiveness Training, P. H. Wyden (και 17 ακόμα εκδόσεις)

μας λέει ότι αισθάνεται λυπημένος και η απάντησή μας είναι «Φτιάξτε τη διάθεση», ο άλλος μπορεί να αισθάνεται ότι δεν του επιτρέπεται να νιώσει αυτό που αισθάνεται.

- **Κριτική:** ("Κάνετε επίσης λάθη σε αυτήν την κατάσταση.") Η κριτική στο άλλο άτομο που αισθάνεται άσχημα για κάτι μπορεί να τον κάνει να υπερασπιστεί τον εαυτό του αντί να συνεχίσει να μοιράζεται.
- **Αστειευόμενος:** ("Χαχα, αν είναι τόσο ενοχλητικός θα πρέπει απλά να τον βάλετε σε μια βάρκα και να τον στείλετε στη Νέα Ζηλανδία!") Αν αρχίσουμε να αστειευόμαστε για τα συναισθήματα κάποιου, ακόμα κι αν ο στόχος μας είναι να ελαφρύνουμε τη διάθεση, μπορεί εύκολα να τον πληγώσει και να τον εμποδίσει να μοιραστεί περισσότερα.
- **Επισήμανση:** ("Είσαι τόσο ευχαριστημένος με τους ανθρώπους.") Αν βάλουμε ταμπέλες στο άλλο άτομο, μπορεί να αισθανθεί ότι δεν γίνεται κατανοητό ως άτομο και δεν θα ενθαρρυνθεί να μοιραστεί περισσότερα.

Ενώ είναι σημαντικό να αποφύγουμε τα παραπάνω εμπόδια, υπάρχουν εργαλεία που αποδεικνύουν ότι ενδιαφερόμαστε για το τι λέει το άλλο άτομο και ότι το ακούμε. Αυτά είναι τα εξής:

- **Mirroring-Καθρεφτισμα** ("Βλέπω ότι στενοχωρήθηκες όταν δεν μπορούσες να τελειώσεις εγκαίρως."): Όταν χρησιμοποιούμε το καθρεφτισμα- mirroring, προσπαθούμε να εκφράσουμε με λόγια αυτό που βλέπουμε/ακούμε από το άλλο άτομο. Δεν ερμηνεύουμε, αλλά περιγράφουμε αυτό που καταλάβαμε. Δεν έχει σημασία αν δεν είμαστε ακριβείς στην παρατήρησή μας, καθώς ο άλλος μπορεί να μας διορθώσει και να συνεχίσει να μοιράζεται.
- **Ανοιχτές ερωτήσεις** ("Πώς νιώσατε για την αλλαγή σχεδίων;"): Αν θέλουμε να μάθουμε περισσότερα, θα πρέπει να διατυπώσουμε τις ερωτήσεις μας με ανοιχτό τρόπο, έτσι ώστε ο άλλος να αισθάνεται ότι μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματά του. Εάν μπορεί να απαντήσει μόνο με ναι ή όχι, μπορεί να μην υπεισέλθει σε λεπτομέρειες.
- **Αναδιτύπωση** ("Λέτε λοιπόν ότι βαρεθήκατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού."): Η αναδιτύπωση των σχολίων του άλλου εξυπηρετεί το στόχο να βεβαιωθούμε ότι τον καταλάβαμε καλά και επίσης να δώσουμε την ευκαιρία στον άλλο να περιγράψει τα συναισθήματά του με περισσότερες λεπτομέρειες.
- **Αυτοξερεύνηση** («Αισθάνομαι επίσης θυμωμένος, όταν κάποιος δεν ακούει τις ιδέες μου»): Μπορούμε να μοιραστούμε λίγο από τον εαυτό μας για να διευκολύνουμε μια συζήτηση σχετικά με τα συναισθήματα. Είναι σημαντικό να μην μετατοπίσουμε την εστίαση σε εμάς (όπως λέγοντας μια δική μας ιστορία), αλλά να δείξουμε ότι συχνά αισθανόμαστε με τον ίδιο τρόπο.
- **Συνοψίζοντας:** «Έτσι έκανες ένα λάθος, και ο φίλος σου είναι θυμωμένος μαζί σου τώρα. Θα θέλατε να κάνετε την κατάσταση καλύτερη, αλλά δεν ξέρετε πώς.») Συνοψίζοντας αυτά που ακούσαμε κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν περισσότερο τι έχει συμβεί και με αυτόν τον τρόπο μπορούν να πάρουν περισσότερα από την κατάσταση.
- **Ενημέρωση:** ("Μπορείτε να καλέσετε αυτή την τηλεφωνική γραμμή για να ρωτήσετε για αγνοούμενους.") Σε περίπτωση που μπορούμε να βοηθήσουμε το άλλο άτομο μοιράζοντας συγκεκριμένες πληροφορίες για ένα ανησυχητικό θέμα, θα πρέπει να το



κάνουμε. Αυτές είναι καταστάσεις όπου το ζήτημα αφορά περισσότερο ένα συγκεκριμένο πρόβλημα παρά δύσκολα συναισθήματα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΙΜΟ

2*45 λεπτά = 90 λεπτά

Ωρα	Δραστηριότητα	Απαιτούμενα εργαλεία
15 λεπτά	Παιχνίδι προθέρμανσης	
15 λεπτά	Συλλογή Ασκήσεων και Αρχών (μαθήματα)	Πίνακας σεμιναρίου και μαρκαδόροι
10 λεπτά	Προβληματισμός σχετικά με τις προσδοκίες – εξετάζοντας τα δέντρα προσδοκιών (από την Ενότητα 1) και αφαιρώντας εκείνα τα post-its, τα οποία έχουν «ικανοποιηθεί» (από άτομα)	
30 λεπτά	Παιχνίδι Αράχνης • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες (και τον συντονιστή επίσης, εάν συμμετέχουν*) να καθίσουν σε κύκλο, όσο το δυνατόν πιο κοντά ο ένας στον άλλο. • Πάρτε μια μπάλα από σπάγκο και δώστε την σε έναν συμμετέχοντα για να ξεκινήσει την άσκηση. • Δηλώστε ότι ο στόχος της άσκησης είναι να δώσετε θετική ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλο. • Το άτομο που ξεκινά την άσκηση, βάζει την άκρη της κλωστής του σπάγκου γύρω από το δάχτυλό του. • Στη συνέχεια, ρίχνουν τη μπάλα του σπάγκου σε ένα άλλο μέλος της ομάδας, δίνοντάς τους προσωπική ανατροφοδότηση. Για παράδειγμα, <i>Αννα, μου άρεσε πολύ ο τρόπος που μπορούσες να δεις πώς θα μπορούσαν να λειτουργήσουν τα πράγματα στην τάξη.</i> • Αυτός ο συμμετέχων πιάνει την μπάλα του σπάγκου και βάζει το νήμα γύρω από το δάχτυλό του, επιλέγοντας έναν άλλο	Μπάλα νήματος

	συμμετέχοντα και ρίχνοντας την μπάλα σε αυτόν, ενώ δίνει και πάλι ανατροφοδότηση. • Με αυτόν τον τρόπο θα υπάρχει μια γραμμή σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων - και μετά από λίγο πολλές γραμμές διέλευσης, σχηματίζοντας ένα δίκτυο που μοιάζει με ιστό αράχνης. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση σε όσους δεν έχουν ακόμη συμπεριληφθεί. • Αφού όλοι (συμπεριλαμβανομένου του αρχικού συμμετέχοντα) λάβουν σχόλια, μπορείτε στη συνέχεια να συνεχίσετε με δηλώσεις «ελεύθερης επιλογής» μέχρι το τέλος της δραστηριότητας. Για παράδειγμα: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν προσωπικά με το άλλο άτομο, όχι γενικά, οπότε δεν <i>μου άρεσε να δουλεύω μαζί με την Τζούλια</i>, αλλά <i>«Τζούλια, μου άρεσε να δουλεύω μαζί σου»</i>. • Όταν τελειώσει η άσκηση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σηκωθούν όρθιοι και προσπαθήστε να μετακινήσετε τον ιστό μετακινώντας τα συνδεδεμένα χέρια τους. Μπορείτε να αναλογιστείτε τον αριθμό και τη δύναμη των συνδέσεων και της διασύνδεσης εντός της ομάδας.	
20 λεπτά	Κύκλος κλεισίματος Οτιδήποτε άλλο, οποιαδήποτε ανατροφοδότηση προς τους άλλους και τους διευκολυντές	



ΠΑΙΧΝΊΔΙΑ ΠΡΟΘΈΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΊΗΣΗΣ

● ΠΡΙΓΚΊΠΙΣΣΑ – ΠΡΙΓΚΊΠΑΣ – ΔΡΑΚΟΣ

Χρονική διάρκεια: 5-10 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: οποιοσδήποτε

Απαιτούμενος εξοπλισμός: -

Άσκηση ψαλίδι -πέτρα-χαρτί, όπου η πριγκίπισσα χτυπά (αποπλανεί) τον πρίγκιπα, ο πρίγκιπας χτυπά (σκοτώνει) τον δράκο και ο δράκος χτυπά (τρώει) την πριγκίπισσα.

Υπάρχουν δύο ομάδες, οι οποίες την ίδια στιγμή (1-2-πάμε) πρέπει να ενεργούν σύμφωνα με τον επιλεγμένο χαρακτήρα τους.

Πριγκίπισσα: χορεύει και λέει "λαλαλα"

Πρίγκιπας: σκοτώνει τον δράκο με το (ευφάνταστο) σπαθί του: σσς/χχχχ

Δράκος: τρώει την πριγκίπισσα ως τέρας (θόρυβος: αουουουου)

● ΓΕΙΑ ΣΟΥ!

Χρονική διάρκεια: 5-10 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: οποιοσδήποτε

Απαιτούμενος εξοπλισμός: -

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να έχει πολλές παραλλαγές, καθώς διαφορετικά στοιχεία μπορούν να εισαχθούν ανάλογα με την ομάδα, την ηλικία, το θέμα ή τον στόχο τους κ.λπ.

Σχηματίζουμε έναν κύκλο. Τα στοιχεία του παιχνιδιού εισάγονται σταδιακά ένα προς ένα, για να διασφαλιστεί ότι οι παίκτες μπορούν να συμβαδίσουν μαζί τους. Καθώς το παιχνίδι συνεχίζεται, νέα στοιχεία μπορούν να προστεθούν ή ακόμα και να δημιουργηθούν μαζί με την ομάδα.

Γεια !: Οι παίκτες περνούν αυτό το στοιχείο δείχνοντας ένα άτομο δίπλα τους και φωνάζοντας «Γεια !». Η κατεύθυνση προς την οποία ταξιδεύει είναι σταθερή μέχρι να αλλάξει από ένα διαφορετικό στοιχείο.

Ushiebushie: Κάθε φορά που κάποιος είναι δίπλα για να πει «Ushiebushie!», μπορεί αντ' αυτού να σχηματίσει ένα Χ με τα χέρια του και να φωνάξει «να αλλάξει την κατεύθυνση του παιχνιδιού».

Γεια σας: Ένα άτομο με τη σειρά του μπορεί να δείξει οποιονδήποτε δεν είναι γείτονάς του και να πει Γεια!. Το άτομο που υπέδειξαν θα συνεχίσει το παιχνίδι προς την κατεύθυνση που επιλέγει, με οποιοδήποτε στοιχείο της αρεσκείας του.

Βραβείο Νόμπελ: αν κάποιος λέει βραβείο Νόμπελ, μπορεί να κάνει τον κύκλο και άλλοι να τον επευφημούν.

Φιέστα: Αν κάποιος με τη σειρά του φωνάξει «Φιέστα!», όλοι αρχίζουν να χορεύουν στη θέση τους. Το άτομο που το ξεκίνησε μπορεί να σταματήσει μετά από λίγα δευτερόλεπτα συνεχίζοντας με ένα διαφορετικό στοιχείο.

- **ΤΙ ΕΧΩ ΣΤΗΝ ΤΣΕΠΗ ΜΟΥ**

Χρονική διάρκεια: 5-10 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: οποιοσδήποτε

Απαιτούμενος εξοπλισμός: -

Άτομα που κάθονται σε κύκλο. Ο ηγέτης λέει στην ομάδα ότι πρόκειται να πούμε ιστορίες φτιαγμένες από αυτό που υπάρχει στην τσέπη σας. Και αυτό που υπάρχει στις τσέπες θα είναι κάτι πολύ μεγάλο που δεν είναι δυνατόν να μεταφερθεί σε μια τσέπη, αλλά καθώς εργαζόμαστε με φαντασία όλα είναι δυνατά.

Το άτομο Νο 1 ξεκινά λέγοντας στο άτομο που κάθεται στα δεξιά (Νο 2) «δεν ξέρεις τι έχω στην τσέπη μου».

Ο επόμενος Νο 2, απαντά «Ναι έχω, έχεις ένα...» και έρχεται με κάτι μεγάλο που πραγματικά δεν θα βρεθεί στις τσέπες κανενός.

Το Νο 1 τότε απαντά: «Σωστά, και το έχω εκεί γιατί...» και φτιάχνει μια ιστορία για το γιατί είναι εκεί.

Τότε ήρθε η ώρα για το Νο 2 να πει στο Νο 3 "Δεν ξέρεις τι έχω στην τσέπη μου;" Συνεχίστε ολόκληρο τον κύκλο γύρω.

- **ΦΤΩΧΟ ΜΙΚΡΟ ΝΙΑΟΎΡΙΣΜΑ, ΝΙΑΟΎΡΙΣΜΑ**

Χρονική διάρκεια: 5-10 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: οποιοσδήποτε

Απαιτούμενος εξοπλισμός: -

Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο, με ένα άτομο να στέκεται στη μέση. Αυτός στη μέση παίζει το ρόλο μιας γάτας. Πρέπει να επιλέξουν κάποιον από τον κύκλο, να τους πλησιάσουν και να τους νιαουρίσουν. Το άτομο που πλησιάζει πρέπει να αντισταθεί στο γέλιο, να χαϊδέψει τη γάτα και να πει, «καημένο νιαούρισμα, νιαούρισμα». Εάν πετύχουν, η γάτα πρέπει να βρει ένα νέο άτομο και να ξεκινήσει ξανά, διαφορετικά η γάτα και ο στόχος αλλάζουν θέσεις και ρόλους.

- **ΦΡΟΥΡΑ**

Χρονική διάρκεια: 10 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: οποιοσδήποτε

Απαιτούμενος εξοπλισμός: μικρότερα αντικείμενα ή καρέκλα

Οι παίκτες ξεκινούν από τη μία άκρη του δωματίου και πρέπει να φέρουν τα αντικείμενα που χρειάζονται για το παιχνίδι πίσω εκεί από την άλλη άκρη του δωματίου. Αλλά τα



αντικείμενα φυλάσσονται από κάποιον. Ο φύλακας πρέπει συχνά να γυρίζει την πλάτη του στους παίκτες – κατά τη διάρκεια αυτού, οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα. Ωστόσο, όταν ο φρουρός γυρίζει πίσω προς το μέρος τους, όποιος συλλαμβάνεται να κινείται απολιθώνεται. Εκείνοι που απολιθώνονται πρέπει να σκύψουν και δεν μπορούν να κινηθούν μέχρι να απελευθερωθούν. Αυτό γίνεται με μια προκαθορισμένη ακολουθία ενεργειών (όπως το άγγιγμα του ώμου του απολιθωμένου ατόμου, η εναλλαγή θέσεων και το άλμα τρεις φορές). Εάν απελευθερωθεί, ο παίκτης μπορεί να συνεχίσει να κινείται κανονικά, αλλά σώζοντας κάποιον κινδυνεύει να απολιθωθεί και ο βοηθός.

Το παιχνίδι τελειώνει όταν είτε οι παίκτες παρέδωσαν με επιτυχία κάθε αντικείμενο και απελευθέρωσαν τους πάντες είτε ο φρουρός έχει πετρώσει κάθε παίκτη.

● ΑΓΓΙΖΕΤΕ ΜΠΛΕ

Χρονική διάρκεια: 10 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: οποιοσδήποτε

Απαιτούμενος εξοπλισμός: μικρότερα αντικείμενα ή καρέκλα

Ο συντονιστής φωνάζει τα ονόματα των χρωμάτων. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αγγίξουν ένα αντικείμενο αυτού του χρώματος το συντομότερο δυνατό. Το επόμενο βήμα θα μπορούσε να είναι, ότι όλοι αγγίζουν ένα ρούχο ή αξεσουάρ ενός μέλους της ομάδας αυτού του χρώματος.

● ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ ΜΠΑΛΑ

Χρονική διάρκεια: 10 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: οποιοσδήποτε

Απαιτούμενος εξοπλισμός: μικρότερα αντικείμενα ή καρέκλα

Οι συμμετέχοντες καλούνται να σταθούν σε κύκλο (χωρίς τραπέζι στην μέση). Πρέπει να περάσουν γύρω από μια μπάλα, η οποία πρέπει να προσγειωθεί με ένα άτομο, όπου δεν ήταν, και να καταλήξουν στο αρχικό άτομο. Πρέπει να θυμούνται από ποιον πήραν και ποιον να περάσουν. Μπορούν να εξασκηθούν στο πέρασμα της μπάλας, ο στόχος είναι να είναι όσο πιο γρήγοροι μπορούν.

Όταν έχουν μια επιβεβαιωμένη εμπειρία (μετά από 3-4 γύρους) της πάσας, ο εκπαιδευτής εισάγει μια ακόμη μπάλα, η οποία πρόκειται να πάει γύρω από την ίδια ρίζα. Ο προπονητής συνεχίζει να προσθέτει επιπλέον μπάλες στο παιχνίδι, μέχρι που προφανώς η ομάδα δεν μπορεί να χειριστεί την κατάσταση.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΚΡΟΑΤΗΡΪΟΥ

ΦΥΛΛΑΔΙΟ: ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΣ

ΠΪΝΑΚΑΣ

Η αντικειμενική μήτρα μιας ιστορίας:

- α) Ποιος είναι ο ήρωας του παραμυθιού;
- β) Ποια είναι η κατάσταση ζωής;
- γ) Ποια είναι η πρόκληση του παραμυθιού;
- δ) Ποιοι/ποιοι είναι οι βοηθοί;
- ε) Ποιος είναι ο αντίπαλος; Εδώ πρέπει να σκεφτείτε συμβολικούς αντιπάλους, αυτούς τους εσωτερικούς αγώνες, που ένα άτομο πρέπει να ξεπεράσει.
- στ) Ποια είναι η λύση;

Η υποκειμενική μήτρα του παραμυθιού:

- α) Ποιος είμαι στην ιστορία; Μπορεί να ταυτίζομαι με τον ήρωα ως βοηθό, αλλά μπορεί να ταυτίζομαι με έναν άλλο χαρακτήρα.
- β) Πού βρίσκομαι στην ιστορία; Ποια από τις σκηνές;
- γ) Ποιος είναι ο ρόλος μου εδώ; Ποιο είναι το καθήκον μου σε αυτό το μέρος;
- δ) Ποιος είναι ο εσωτερικός μου αντίπαλος που πρέπει να υπερνικήσω για να προχωρήσω;
- ε) Ποια είναι η εσωτερική μου βοήθεια, οι δικοί μου πόροι για αλλαγή;
- στ) Τι αντικείμενο θα έφερνα από την ιστορία για τον εαυτό μου;
- ζ) Ποιο είναι το πολύ συγκεκριμένο πράγμα που πρέπει να κάνω για να προχωρήσω σε αυτή την κατάσταση;



ΦΥΛΛΑΔΙΟ - ΕΜΠΟΔΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Εντολές: Όταν δίνουμε εντολές στους άλλους, δείχνουμε τη δύναμή μας πάνω τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει το άλλο άτομο να προσπαθήσει να αντεπιτεθεί, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε καβγά.

Απειλητικό: Είναι παρόμοιο με το να απειλείς το άλλο άτομο – το κάνει να νιώθει επίθεση και δημιουργεί φόβο. Μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά, αλλά μακροπρόθεσμα, αυτή η στρατηγική διαταράσσει τη σχέση μεταξύ των ανθρώπων.

Διάλεξη: Όταν αρχίζουμε να κάνουμε κήρυγμα σε κάποιον όταν μιλάει για το συναίσθημά του, μπορεί εύκολα να δημιουργήσει μια αίσθηση ταπείνωσης στο άλλο άτομο.

Συμβουλές: Όταν δίνουμε συμβουλές σε άλλους όταν βρίσκονται σε δύσκολη συναισθηματική κατάσταση, αυτό μπορεί να δημιουργήσει παρόμοια αποτελέσματα με το κήρυγμα. Το άλλο άτομο μπορεί να αισθάνεται «ηλίθιο» που δεν βρήκε το ίδιο τη σωστή λύση.

Δικές του ιστορίες: Αν κάποιος μιλάει για τα συναισθήματά του και ως απάντηση αρχίζουμε να μιλάμε για το τι μας έχει συμβεί, δείχνει στο άτομο ότι δεν ενδιαφερόμαστε πραγματικά για το ποια είναι η κατάστασή του – μάλλον μετατοπίζουμε την εστίαση στον εαυτό μας.

Λογικά επιχειρήματα: Τα λογικά επιχειρήματα είναι παρόμοια με τις συμβουλές σε τέτοιου είδους καταστάσεις, καθώς ένα άτομο που κατακλύζεται από τα συναισθήματά του συνήθως δεν είναι σε θέση να ακούσει τους λόγους, επομένως δεν βοηθούν στην επίλυση της κατάστασης.

Ενθάρρυνση: Η ενθάρρυνση μπορεί να είναι χρήσιμη σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά όταν για παράδειγμα κάποιος μας λέει ότι αισθάνεται λυπημένος και η απάντησή μας είναι «Φτιάξτε τη διάθεση», ο άλλος μπορεί να αισθάνεται ότι δεν του επιτρέπεται να νιώσει αυτό που αισθάνεται.

Κριτική: «Έκανες επίσης λάθη σε αυτή την κατάσταση» – η κριτική του άλλου ατόμου με αυτόν τον τρόπο κάνει το άλλο άτομο να υπερασπιστεί τον εαυτό του αντί να συνεχίσει να μοιράζεται.

Αστειευόμενοι: Αν αρχίσουμε να αστειευόμαστε για τα συναισθήματα κάποιου, μπορεί εύκολα να τον πληγώσουμε και να τον εμποδίσουμε να μοιραστεί περισσότερα.

Επισήμανση: Αν βάλουμε ετικέτες στο άλλο άτομο, μπορεί να αισθάνεται ότι δεν γίνεται κατανοητό ως άτομο και δεν θα αισθάνεται ενθαρρυμένο να μοιραστεί περισσότερα.



ΦΥΛΛΑΔΙΟ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Καθρέφτισμα ("Βλέπω ότι στενοχωρήθηκες όταν δεν μπορούσες να τελειώσεις εγκαίρως."): Όταν χρησιμοποιούμε το καθρέφτισμα, προσπαθούμε να εκφράσουμε με λόγια αυτό που βλέπουμε/ακούμε από το άλλο άτομο. Δεν ερμηνεύουμε, αλλά περιγράφουμε αυτό που καταλάβαμε. Δεν έχει σημασία αν δεν είμαστε ακριβείς στην παρατήρησή μας, καθώς ο άλλος μπορεί να μας διορθώσει και να συνεχίσει να μοιράζεται.

Ανοιχτές ερωτήσεις («Πώς νιώσατε για την αλλαγή σχεδίων;»): Αν θέλουμε να μάθουμε περισσότερα, θα πρέπει να διατυπώσουμε τις ερωτήσεις μας με ανοιχτό τρόπο, ώστε ο άλλος να αισθάνεται ότι μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματά του. Εάν μπορεί να απαντήσει μόνο με ναι ή όχι, μπορεί να μην υπεισέλθει σε λεπτομέρειες.

Αναδιατύπωση ("Λέτε λοιπόν ότι βαρεθήκατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού."): Η αναδιατύπωση των σχολίων του άλλου εξυπηρετεί το στόχο να βεβαιωθούμε ότι τον καταλάβαμε καλά και επίσης να δώσουμε την ευκαιρία στον άλλο να περιγράψει τα συναισθήματά του με περισσότερες λεπτομέρειες.

Αυτοεξερεύνηση («Αισθάνομαι επίσης θυμωμένος, όταν κάποιος δεν ακούει τις ιδέες μου.»): Μπορούμε να μοιραστούμε λίγο από τον εαυτό μας για να διευκολύνουμε τη συζήτηση για τα συναισθήματα. Είναι σημαντικό να μην μετατοπίσουμε την εστίαση σε εμάς (όπως λέγοντας μια δική μας ιστορία), αλλά να δείξουμε ότι συχνά αισθανόμαστε με τον ίδιο τρόπο.

Συνοψίζοντας: Συνοψίζοντας όσα ακούσαμε κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν περισσότερο τι έχει συμβεί και με αυτόν τον τρόπο μπορούν να πάρουν περισσότερα από την κατάσταση.

Ενημέρωση: Σε περίπτωση που μπορούμε να βοηθήσουμε το άλλο άτομο μοιράζοντας συγκεκριμένες πληροφορίες για ένα ανησυχητικό θέμα. Αυτό συχνά λύνει την κατάσταση πιο εύκολα.

ΕΤΑΪΡΟΥΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ



Ίδρυμα Rogers (Ουγγαρία)

<https://rogersalapitvany.hu/en/>

info@rogersalapitvany.hu



CESIE (Ιταλία)

<http://www.cesie.org>

Giorgia Scuderi: giorgia.scuderi@cesie.org



Hafelekar (Αυστρία)

<https://www.hafelekar.at/>

Paul Schober: paul.schober@hafelekar.at



Σύμπραξη Ενεργών Πολιτών (Ελλάδα)

<https://activecitizens.eu/>

acc.greece@gmail.com



