

Ενότητα Β - Επισκόπηση

Τίτλος ενότητας	Ανθεκτικότητα: οι αποσκευές σας
Περιγραφή ενότητας	<p>Μια βασική πτυχή που πρέπει να τονιστεί στην αρχή αυτής της ενότητας είναι πόσο ζωτικής σημασίας είναι να απομακρυνθούν αυτά τα εργαστήρια και οι δραστηριότητες από μια πραγματική και πραγματική θεραπευτική πορεία, μέσω της οποίας οι άνθρωποι αποδομούν τις παρελθοντικές και παρούσες εμπειρίες τους, τις αναλύουν με πολύ βαθύτερο τρόπο και εντοπίζουν τα εσωτερικά και εξωτερικά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ξαναχτίσουν την προσωπική τους δομή. Είναι σαφές ότι τρεις δραστηριότητες στο πλαίσιο ενός εργαστηρίου δεν μπορούν να έχουν στόχους, μέσα και εμπειρίες που μοιάζουν με τη θεραπεία, κυρίως επειδή ο κίνδυνος μιας τέτοιας επικάλυψης θα ήταν επιβλαβής και θα μπορούσε να έχει οδυνηρά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες. Θα ήταν επίσης σημαντικό να αποφευχθεί κάθε πιθανή σύνδεση ή αναφορά σε πιθανά τραυματικά γεγονότα που οι συμμετέχοντες έπρεπε να ξεπεράσουν. Κατά τον τρόπο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας να προσπαθήσετε να γνωρίσετε τους συμμετέχοντες εκ των προτέρων και να έχετε κατά νου την ευελιξία των δραστηριοτήτων, ώστε να τις προσαρμόσετε στο ακροατήριο (π.χ.: αφαιρέστε οποιαδήποτε αναφορά στην οικογένεια ή τους συγγενείς, εάν ο συντονιστής γνωρίζει ότι ένας συμμετέχων έχει υποστεί πρόσφατα μια απώλεια).</p> <p>Κατά τον έλεγχο των δυνητικών συμμετεχόντων, είναι σημαντικό να αποκλείσετε άτομα που έχουν υποστεί πρόσφατα τραύμα ή σοβαρή στεναχώρια. Επειδή το τραύμα είναι πιθανό να τους βαραίνει πολύ στο μυαλό, υπάρχει ο κίνδυνος η διαδικασία της ζωγραφικής και της έκφρασης να τους προκαλέσει δευτερογενείς τραυματισμό. Η ομαδική εργασία οποιουδήποτε είδους δεν είναι γενικά κατάλληλη για άτομα που έχουν υποστεί οξύ τραύμα.</p> <p>Πριν ξεκινήσετε μια διαδικασία, βεβαιωθείτε ότι έχετε τη γραπτή συγκατάθεση όλων μετά από ενημέρωση. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να κατανοήσουν ότι η διαδικασία είναι εντελώς εθελοντική και ότι ο καθένας είναι ελεύθερος να αποχωρήσει σε οποιοδήποτε σημείο. Μην βιάζεστε να ξεκινήσετε τη διαδικασία. Βεβαιωθείτε ότι είστε πάντα διαθέσιμοι ως φιλικός, υποστηρικτικός</p>

	<p>συν-συγγραφέας, θεματοφύλακας, σύμβουλος και συντάκτης.</p> <p>Τούτων λεχθέντων, είναι σημαντικό να δώσουμε ένα θεωρητικό υπόβαθρο: ο όρος ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις στη ζωή. Πρόκειται για μια δυναμική έννοια, μια προσαρμοστική διαδικασία που επιτρέπει τη μετατροπή μιας επώδυνης ή τραυματικής κατάστασης σε μια διαδικασία μάθησης και θετικής ανάπτυξης. Η ανθεκτικότητα είναι μια πολυδιάστατη κατασκευή, που προκύπτει από την ισορροπία μεταξύ παραγόντων κινδύνου και προστατευτικών παραγόντων, τόσο ατομικών όσο και περιβαλλοντικών.</p> <p>Αυτή η ενότητα αποσκοπεί στην ανάδειξη και ενίσχυση στους νέους ενήλικες των προστατευτικών παραγόντων που συνδέονται με την ανθεκτικότητα: γνωστικές δεξιότητες, θετική αυτοαντίληψη, αυτοαποτελεσματικότητα, εσωτερικός τόπος ελέγχου, φιλοκοινωνική προσωπικότητα, ικανότητα αυτορρύθμισης και αυτοελέγχου, ικανότητα ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων με σημαντικούς και υποστηρικτικούς ανθρώπους, αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα.</p> <p>Ο συντονιστής θα παρουσιάσει στην ομάδα ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες θα είναι δυναμικές, σωματικές και βιωματικές, καθώς και δημιουργικά μέσα (ζωγραφική) που θα ενισχύσουν τόσο την επίγνωση όσο και τη χρήση των εσωτερικών και εξωτερικών πόρων.</p>
<p>Μαθησιακοί σκοποί/στόχοι της ενότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να προτείνουν στους επαγγελματίες της νεολαίας, στους διαμεσολαβητές και στους εκπαιδευτικούς νέες ασκήσεις και ομαδικές δραστηριότητες με στόχο την οικοδόμηση ανθεκτικότητας • Να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν την ανθεκτικότητα • Να εφαρμόσουν πιο δημιουργικές προσεγγίσεις στη διαχείριση προβληματικών καταστάσεων ζωής.
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Να έχουν μεγαλύτερη γνώση της έννοιας της ανθεκτικότητας και των σχετικών παραγόντων κινδύνου και προστασίας

	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τους δικούς τους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους για τη διαχείριση προβληματικών γεγονότων της ζωής τους • Να λαμβάνουν μέρος στις δραστηριότητες σε μια ομάδα συνομηλίκων, ώστε να είναι σε θέση να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες
<p>Θεωρητικό υπόβαθρο/προσέγγιση</p>	<p>Όσον αφορά την ψυχολογία, η ανθεκτικότητα είναι ένας ευρύς όρος, για τον οποίο δεν υπάρχει ακόμη σαφής συμφωνία, αν και πιστεύεται ευρέως ότι συνδέεται με την ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζει κατά τη διάρκεια της ζωής του. Ως εκ τούτου, το άτομο είναι σε θέση να προσαρμόζεται εποικοδομητικά στις συνθήκες που απειλούν το σύνολο της προσωπικότητάς του.</p> <p>Κατ' αρχάς, η έρευνα έχει επικεντρωθεί στη μελέτη των πτυχών της ευαλωτότητας και του κινδύνου, που συνδέονται με την εξελικτική αναπτυξιακή σύλληψη ενός παιδιού. Από τη δεκαετία του '80, οι ειδικοί άρχισαν αντίθετα να μιλούν για τους προστατευτικούς παράγοντες που μπορούν να αποτρέψουν τις παθολογίες, οι οποίοι είναι εσωτερικοί (ιδιοσυγκρασία, γνωστικές δεξιότητες, αυτοεκτίμηση), εξωτερικοί (οικογένεια, κοινωνικό πλαίσιο, σχολείο) και σχετικοί (δάσκαλος, παιδαγωγός κ.λπ.)</p> <p>Με την έλευση της Θετικής Ψυχολογίας, οι πόροι αυτοί διερευνώνται, σε σχέση όχι μόνο με την ανάπτυξη του παιδιού, αλλά με ολόκληρο τον κύκλο της ζωής. Η έρευνα δεν επικεντρώνεται μόνο στις αρνητικές πρώιμες εμπειρίες που καθορίζουν την παιδική ηλικία, αλλά περισσότερο στο θετικό χτίσιμο ή την ανοικοδόμηση της πορείας ενός ατόμου παρά τις αρνητικές εμπειρίες.</p> <p>Έτσι, το άτομο έχει ενεργό ρόλο στη σχέση του με την πραγματικότητα στην οποία ζει και την οποία μπορεί να διαχειριστεί.</p> <p>Η παρέμβαση αποσκοπεί στην πρόληψη της δυσφορίας, στην ανάπτυξη παραγόντων προστασίας και στην ενίσχυση της συναισθηματικής υποστήριξης στο πλαίσιο μιας σχέσης φροντίδας με δασκάλους ανθεκτικότητας (ο όρος επινοήθηκε από τον Cyrulnik)</p>

Όσον αφορά τους προστατευτικούς παράγοντες στους οποίους μπορούμε να βασιστούμε, μπορούμε να παραθέσουμε τον ακόλουθο κατάλογο:

- • Σχεσιακοί. Εσωτερικοί: αίσθηση της αυτοεκτίμησης και του ότι αξίζουν φιλίες και οικογένεια, ικανότητα να απευθύνονται σε άλλους, επικοινωνιακές δεξιότητες κ.λπ.
- Εξωγενείς: στενοί φίλοι ή συγγενείς, μια σημαντική σχέση, ομάδες υποστήριξης, συνάδελφοι, κατοικίδια ζώα κ.λπ.
- • Σωματικοί. Εσωτερικά: καλή υγεία, ικανότητα σύνδεσης με το σώμα και τις αισθήσεις του, βαθιά αναπνοή, καλή στάση του σώματος, 5 αισθήσεις κ.λπ.
- Εξωγενείς: γυμναστήριο, αθλητισμός, γιόγκα, φυσιοθεραπευτές, ιαματικά λουτρά, μασάζ κ.λπ.
- Συναισθηματικοί. Εσωτερικά: πρόσβαση σε θετικά συναισθήματα, ικανότητα ανοχής των αρνητικών συναισθημάτων, ικανότητα έκφρασης και ρύθμισης των συναισθημάτων κ.λπ.
- Εξωγενείς: φίλοι, συγγενείς, κατοικίδια ζώα για την παροχή και λήψη συναισθηματικής υποστήριξης, κ.λπ.
- Διανοητικοί. Εσωτερικοί: δημιουργική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, μαθησιακές δεξιότητες και περιέργεια κ.λπ.
- Εξωγενείς: σχολεία, εκπαιδευτικά ιδρύματα, βιβλιοθήκες, ντοκιμαντέρ, σταυρόλεξα, βιβλία κ.λπ.
- Καλλιτεχνικοί/δημιουργικοί. Εσωτερικοί: ικανότητα πρόσβασης σε εσωτερικές δημιουργικές διαδικασίες, όπως μουσική, χορός, ποίηση, τέχνη, γραφή, ραπτική, μαγειρική, κ.λπ.
- Εξωγενείς: άνθρωποι με τους οποίους ένα άτομο μπορεί να μοιραστεί καλλιτεχνικές δραστηριότητες, καλλιτεχνικό υλικό και εξοπλισμό, μουσεία, κινηματογράφους κ.λπ.
- Υλικοί. Εσωτερικοί: ικανότητα να κερδίζει κανείς εισόδημα, οικονομική σταθερότητα, υλικά αγαθά κ.λπ.
- Εξωγενείς: να έχει μια θέση εργασίας, ένα σπίτι, μέσα μεταφοράς, αντικείμενα, ρούχα, κ.λπ.
- Ψυχολογικοί. Εσωτερικά: αίσθηση ικανότητας, αυτοεκτίμηση, αίσθημα ασφάλειας στον κόσμο,

	<p>αυτοαναστοχασμός της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και των σκέψεων, κ.λπ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξωτερικοί: θεραπευτής, βιβλία αυτοβοήθειας, ομαδικές θεραπείες κ.λπ. • Πνευματικοί. Εσωτερικοί: ικανότητα επαφής με τον Θεό, τον Βούδα, τον Αλλάχ ή άλλες θεότητες, πίστη, προσευχή κ.λπ. • Εξωγενείς: οδηγίες για φαρμακευτική αγωγή, συμμετοχή σε πνευματικές κοινότητες κ.λπ. • Φυσικοί. Εσωτερικοί: ικανότητα σύνδεσης με τη φύση και εκτίμησης ήχων, θέας, οσμών, χόμπι όπως η κηπουρική, εκτίμηση των εποχών, κ.λπ. • Εξωγενείς: κήποι, λίμνες, βουνά, θάλασσα, εκδρομές με τα πόδια, μοτοσικλέτα, αυτοκίνητο, ηλιοβασίλεμα, αυγή, λουλούδια, ζώα κ.λπ. <p>Ορισμένες δραστηριότητες που είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη της ανθεκτικότητας είναι εξίσου χρήσιμες για την υποστήριξη της ανάπτυξης της δημιουργικότητας ενός ατόμου. Σε περιβάλλοντα ευαλωτότητας, οι εκφραστικές-συμβολικές και δημιουργικές δραστηριότητες μπορούν να προωθήσουν τη διαδικασία ανθεκτικότητας. Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, προάγουν τους κοινωνικούς δεσμούς, την ψυχολογική ευεξία και την αίσθηση της ομορφιάς και μεταδίδουν μια αίσθηση ασφάλειας. Όλοι αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στη θετική ανάπτυξη του ατόμου, βοηθούν στην αντιμετώπιση των δυσκολιών, διευκολύνουν την έκφραση, την επικοινωνία και την ενσωμάτωση (Castelli, 2011).</p> <p>Για παράδειγμα, το παιδί χρησιμοποιεί τη ζωγραφική για να επιτύχει εσωτερική συνοχή: η δημιουργική δραστηριότητα επιτρέπει στο άτομο να αφηγείται τις εμπειρίες της ζωής, να αναφέρει αντιληπτικές και συναισθηματικές πτυχές, να δημιουργεί μια ενιαία νοητική οντότητα, ακόμη και πριν από την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων.</p> <p>Η αφήγηση είναι μια διαδικασία οικοδόμησης νοημάτων, δίνει νόημα στην πραγματικότητα και επιτρέπει να δοθεί τάξη και σχήμα στις εμπειρίες της ζωής, να γίνουν πιο κατανοητές.</p>
<p>Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οι ασκήσεις θα ολοκληρωθούν κυρίως ατομικά με μια τελευταία στιγμή σε ομάδες, για να μοιραστούν οι πόροι.


	<ul style="list-style-type: none"> • Οι ασκήσεις μπορούν να διεξαχθούν τόσο παρουσία όσο και διαδικτυακά. • Δημιουργήστε ένα ασφαλές και θετικό μαθησιακό περιβάλλον, συμφωνώντας βασικούς κανόνες για το μάθημα • Βεβαιωθείτε ότι οι νέοι γνωρίζουν ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη και πώς να έχουν πρόσβαση σε αυτή την υποστήριξη. • Όλες οι οδηγίες είναι προαιρετικές και, σε κάθε περίπτωση, όχι υποχρεωτικές. • Οι διευκολυντές πρέπει να έχουν κατανόηση, ευελιξία και ευαισθησία ώστε να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων. • Οι διευκολυντές θα έχουν στη διάθεσή τους εναλλακτικές επιλογές.
Αναφορές και βασική βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2011). Resilienza e Creatività. Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità. Franco Angeli. • Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUCatt. • Ogden P. Fisher J. (2015) Sensorimotor Psychotherapy. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216 • Morgan J. & REPSSI (2009) Making a Hero (Active Citizen) Book. A guide for facilitators
Συμπληρωματική ανάγνωση	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2005) Il cielo è di tutti. Disegni e narrazioni dai contesti di emergenza. Graphics.
Αναφορές στο διαδίκτυο, περιοδικά, άλλα	<p>https://progetti.unicatt.it/progetti-milan-la-fabbrica-del-tale-nto-home</p> <p>http://www.repssi.org/</p>

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου 1 - Μέρος πρώτο

Επισκόπηση των στόχων, των αποτελεσμάτων και του περιεχομένου ενός εργαστηρίου ή μαθήματος

Τίτλος εργαστηρίου	Resilience: your resource luggage
Στόχοι του εργαστηρίου	<ul style="list-style-type: none">• Να προτείνουν στους λειτουργούς νεολαίας, τους διευκολυντές και τους εκπαιδευτικούς νέες ασκήσεις και ομαδικές δραστηριότητες με στόχο την οικοδόμηση ανθεκτικότητας• Να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση σχετικά με εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που θα μπορούσαν να αυξήσουν την ανθεκτικότητα• Να εφαρμόσουν πιο δημιουργικές προσεγγίσεις στη διαχείριση προβληματικών καταστάσεων ζωής.
Μαθησιακά αποτελέσματα του εργαστηρίου	<ul style="list-style-type: none">• Να έχουν μεγαλύτερη γνώση της έννοιας της ανθεκτικότητας και των σχετικών παραγόντων κινδύνου και προστασίας• Να γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τους δικούς τους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους για τη διαχείριση προβληματικών γεγονότων της ζωής τους• Να λαμβάνουν μέρος στις δραστηριότητες σε μια ομάδα συνομηλίκων, ώστε να είναι σε θέση να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες
Διάρκεια Σε λεπτά.	150 - 180
Όνομα του συγγραφέα	Enaip Piemonte, Italy Costero Francesca, Fratucello Chiara, Humburg Maren Parolaro Erika
Μορφή(ες) τέχνης	Σωματική έκφραση και ζωγραφική
Συμμετέχοντες	μέγιστο 15-20 άτομα, 15-18 ετών
Αριθμός απαιτούμενων συντονιστών ανά ομάδα	1 ή 2
Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας	Μικρές ομάδες/ατομικά, παρουσία. Ενδεχομένως σε μια μεγάλη αίθουσα με υπολογιστή και βιντεοπροβολέα.
Πόροι και υλικά	Συντονιστής: Υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, φύλλα χαρτιού, μια μεγάλη αφίσα με το σχέδιο μιας ομπρέλας, στυλό ή μολύβια, μια μπάλα με κορδόνια.
ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ	

	<p>Αυτό το μάθημα αποσκοπεί στον εντοπισμό και την ανάλυση τόσο των στρεσογόνων παραγόντων που αντιμετωπίζει κάθε άτομο στη ζωή του, όσο και των πτυχών και των θετικών παραγόντων στους οποίους μπορεί να βασιστεί κανείς, στο πλαίσιο της αυτογνωσίας, της προσωπικής ανάπτυξης και της ανθεκτικότητας. Κατά τον τρόπο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας να δημιουργηθεί ένα φιλόξενο περιβάλλον, δουλεύοντας πάνω στη δυναμική της ομάδας, παρά το σύντομο χρονικό διάστημα στο οποίο οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εργαστούν μαζί.</p> <p>Έτσι, η πρώτη δραστηριότητα θα πρέπει να είναι ένα icebreaker, όπου οι άνθρωποι μπορούν να συστηθούν και να εκφραστούν ελεύθερα, χωρίς απαραίτητα να αποκαλύπτουν προσωπικές και προσωπικές λεπτομέρειες σχετικά με την εσωτερικότητα του καθενός.</p>
	<p>1) 1) Αν ήμουν... (20 λεπτά)</p>
	<p>2) 2) Δημιουργώντας το δίκτυ ασφαλείας μας (30 λεπτά)</p> <p>3) Πόρος ή δυσκολία;</p> <p>4) Στόχος: να αρχίσετε να τοποθετείτε τον εαυτό σας, τόσο νοητικά όσο και σωματικά, ανάλογα με την κατάσταση που παρουσιάζεται (20 λεπτά)</p> <p>5) Κάτω από καταιγίδα</p> <p>6) Στόχος: χαρτογράφηση των προσωπικών καταστάσεων δυσκολίας και των στοιχείων βοήθειας με πιο λεπτομερή τρόπο (40 λεπτά)</p> <p>7) Η λέσχη της ζωής</p> <p>8) Στόχος: εστίαση στο δίκτυο υποστήριξης που διαθέτει κάθε άνθρωπος, στο οποίο μπορεί να στηριχθεί όταν αντιμετωπίζει δύσκολες στιγμές. (20 λεπτά)</p>
	<p>9) 9) Κρούση!</p> <p>10) Για να χαλαρώσετε, μια πιο ενεργητική και σωματική δραστηριότητα θα εκτονώσει τη συναισθηματική ενέργεια και τη δέσμευση που αποκαλύφθηκε με τις προηγούμενες δραστηριότητες. Η ομάδα θα σταθεί σε κύκλο, με μια μπάλα στη μέση. Με τα χέρια ή τις γροθιές τους ανάμεσα στα πόδια τους, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να προσπαθήσει να κάνει τη μπάλα να περάσει μέσα από τα πόδια των συμπαίκτών του, για να διώξει συμβολικά τις δυσκολίες. (15 λεπτά)</p>
	<p>11) Θα το αναρτήσω!</p>

	<p>Στα τελευταία λεπτά του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα γράψουν μια προσωπική πηγή που ανακάλυψαν ή ανέλυσαν στην ομάδα και θα την πάρουν μαζί τους στο σπίτι, ως υπενθύμιση για το πού μπορούν να βασιστούν σε δύσκολες στιγμές. (10 λεπτά)</p>
<p>Παραρτήματα</p>	<p>Παραδείγματα εικόνων για προβολή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας 3:</p> 
<p>Βιβλιογραφικές αναφορές και βασική βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUCatt. • Ogden P. Fisher J. (2015) Sensorimotor Psychotherapy. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216 • Morgan J. & REPSSI (2009) Making a Hero (Active Citizen) Book. A guide for facilitators

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου - Μέρος δεύτερο

Πλήρης περιγραφή ή οδηγίες βήμα προς βήμα για κάθε παιχνίδι ή άσκηση

INTRODUCTORY ACTIVITY

Όνομα άσκησης	Αν ήμουν
Αριθμός άσκησης	1
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Να γνωριστείτε μεταξύ σας στην ομάδα• Να έχω από νωρίς γνώση της προσωπικότητας και των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων.
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Χαμηλή
Υλικά	Στυλό ή μαρκαδόρους και έναν πίνακα για να γράψετε
Οδηγίες	<p>Ο συντονιστής θα απαριθμήσει ορισμένες κατηγορίες, όπως ΖΩΑ, ΤΡΟΦΙΜΑ, ΠΟΛΕΙΣ, ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ, και θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να συστηθούν με το όνομά τους και κάποια προσωπικά στοιχεία. Στη συνέχεια, ο συμμετέχων θα πει "αν ήμουν..." και θα συμπληρώσει την πρόταση με τις κατηγορίες που παρατίθενται και μια επιλεγμένη επιλογή, εξηγώντας την επιλογή του.</p> <p>Π.χ., "Αν ήμουν ζώο, θα ήμουν χάμστερ, γιατί κάποιοι λένε ότι του μοιάζω".</p> <p>ή: "Αν ήμουν μια πόλη, θα ήμουν το Βερολίνο, γιατί νιώθω ότι έχω καταστραφεί και ξαναχτιστεί πολλές φορές"</p> <p>Ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να δώσει μεγάλη προσοχή στις εισαγωγές, για να ανιχνεύσει κάποιες πρώιμες εκφράσεις των στρεσογόνων ή ηρεμιστικών παραγόντων των συμμετεχόντων, ώστε να είναι σε θέση να τονίσει ή να ελαχιστοποιήσει ανάλογα τα επόμενα βήματα.</p>
Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ, ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ, ΕΙΣΑΓΩΓΗ, ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ, ΣΥΜΒΟΛΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Όνομα άσκησης	Δημιουργώντας το δίκτυ ασφαλείας μας
Αριθμός άσκησης	2
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Δημιουργήστε μια κυριολεκτική και μεταφορική εμπειρία σύνδεσης με την ομάδα.• Επικέντρωση στις θετικές πτυχές, στις δεξιότητες που ενισχύουν την ταυτότητα του ατόμου και την ομάδα, και σωματικά μέσω της χορδής.
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Μεσαία
Υλικά	Μπάλα από σπάγκους
Οδηγίες	

Ο συντονιστής θα δώσει μια μπάλα με χορδές σε έναν συμμετέχοντα, ο οποίος θα κρατήσει τη μια άκρη της χορδής, θα πει δυνατά κάτι στο οποίο είναι καλός και θα δώσει τη μπάλα με τις χορδές σε έναν άλλο συμμετέχοντα, λέγοντας το όνομά του και ενθαρρύνοντάς τον να πει κάτι στο οποίο είναι καλός. Το επόμενο άτομο θα κάνει το ίδιο, και θα κρατήσει το δικό του μέρος του σπάγκου, και θα δώσει τη μπάλα στο επόμενο μέλος της ομάδας. Με τον τρόπο αυτό, τα μέλη της ομάδας θα αλληλεπιδρούν άμεσα μεταξύ τους, θα απευθύνονται ο ένας στον άλλον με το όνομά του και θα εμπλέκονται σε μια πιο εμπιστευτική σχέση. Επιπλέον, το να μοιράζονται ο ένας τις δεξιότητες και τα επιτεύγματα του άλλου θα μπορούσε να είναι ένας καλός τρόπος για να επικεντρωθούν στα υποστηρικτικά εσωτερικά στοιχεία που έχει κάθε άτομο. Στο τέλος της δραστηριότητας, το δίκτυο που δημιουργείται από το νήμα που κρατούν τα χέρια των ατόμων θα συνδέει όλα τα μέλη της ομάδας και θα αντιπροσωπεύει το δίκτυο, τον ιστό αράχνης των προσωπικών βοηθητικών παραγόντων, ιδίως των εσωτερικών, στους οποίους μπορεί να στηριχθεί ο καθένας. Τέλος, η φυσική κίνηση ενεργοποιεί το σώμα και κάνει τους ανθρώπους να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα χωρίς να αισθάνονται εντελώς εκτεθειμένοι, όπως θα μπορούσαν να αισθανθούν αν τους ζητηθεί να εκφράσουν το άγχος τους ή τις εσωτερικές τους σκέψεις.

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	ΔΙΚΤΥΟ, ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ, ΣΥΝΔΕΣΗ, ΧΟΡΔΕΣ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΔΙΚΤΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
--	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Όνομα άσκησης	Πόρος ή δυσκολία;
Αριθμός άσκησης	3
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Αναλογιστείτε τις καθημερινές καταστάσεις και αναγνωρίστε τις ως στρεσογόνες ή ηρεμιστικές. • Ενεργοποιήστε το σώμα μέσω μιας πιο σωματικής δραστηριότητας, προκειμένου να μην αγχώνεστε υπερβολικά σε πιο συναισθηματικό επίπεδο ακόμα
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Υψηλή
Υλικά	Εικόνες για προβολή (τυπωμένες ή μέσω βιντεοπροβολέα)

Οδηγίες

Ο συντονιστής θα δείξει στα μέλη της ομάδας μερικές εικόνες από καθημερινές καταστάσεις και πλαίσια (μια οικογένεια, ένα σχολείο, κάποιος που εργάζεται, ένα πάρκο, μια ομάδα φίλων, μια συναυλία, άνθρωποι που αθλούνται, κ.λπ. - βλ. παράρτημα για μερικά παραδείγματα).

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αποφασίσουν αν βλέπουν την κατάσταση ως πόρο ή ως κάτι δύσκολο γι' αυτούς. Στη συνέχεια θα πρέπει να κινηθούν στο δωμάτιο ανάλογα, στην αριστερή πλευρά του δωματίου αν βλέπουν την κατάσταση ως διευκολυντική, και δεξιά αν τη βλέπουν ως πρόκληση ή πρόβλημα.

Π.χ., ο διευκολυντής δείχνει την εικόνα μιας οικογένειας.

Ο συμμετέχων Α έχει προβλήματα με τους γονείς του, κινείται προς τον δεξιό τοίχο του δωματίου. Ο συμμετέχων Β βρίσκει άνεση στο να μοιράζεται τις δυσκολίες με τα αδέρφια του, θα κινηθεί προς τον αριστερό τοίχο.

Ανάλογα με το βαθμό χρησιμότητας ή δυσκολίας που νιώθουν για την κατάσταση που τους δίνεται, η ομάδα μπορεί να τοποθετηθεί σε ένα συνεχές (π.χ. λίγο πιο αριστερά ή πολύ κοντά στον αριστερό τοίχο). Ο διευκολυντής μπορεί να επισημάνει πόσο κινούνται, πράγμα που σημαίνει ότι δεν είναι δύσκολο ό,τι ζουν, και μπορεί επίσης να στηριχθεί σε κάποιες πηγές, ή διαφορετικά να παρατηρήσει πόσο μικρή είναι η μετακίνηση, αναλύοντας (αλλά ίσως χωρίς να επισημάνει ρητά) πόσο πολύ κάποιοι άνθρωποι στην ομάδα αισθάνονται επιβαρυνμένοι από δύσκολες καταστάσεις. Αυτό μπορεί να χρησιμεύσει ως αφορμή για προβληματισμό κατά τη διάρκεια αυτής και των άλλων ασκήσεων.

Η φυσική κίνηση ενεργοποιεί το σώμα και κάνει τους ανθρώπους να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα χωρίς να αισθάνονται εντελώς εκτεθειμένοι, όπως θα μπορούσαν να αισθανθούν αν τους ζητηθεί να εκφράσουν το άγχος τους ή τις εσωτερικές τους σκέψεις. Παρ' όλα αυτά, ο συντονιστής μπορεί να ενθαρρύνει τα μέλη της ομάδας να εξηγήσουν γιατί κινήθηκαν προς τη συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Σημείωση: αν κατά τη διάρκεια των προηγούμενων ασκήσεων ή μέσω προηγούμενης γνώσης, ο συντονιστής μάθει για κάποια τραυματική εμπειρία που έχει υποστεί κάποιο από τα μέλη, θα πρέπει να αφαιρέσει την εικόνα ή τις εικόνες που θα μπορούσαν να θυμίσουν μια τέτοια δύσκολη στιγμή.

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	MOVEMENT, DIFFICULTIES, POSITIVE SITUATIONS, CONTINUUM, SELF-AWARENESS, POINTS OF VIEW
--	--

Όνομα άσκησης	Κάτω από μια θύελλα
Αριθμός άσκησης	4
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Αναγνωρίστε γεγονότα που συνήθως μας κάνουν να νιώθουμε άβολα και δημιουργούν μια δύσκολη κατάσταση • Να έχουμε επίγνωση των εσωτερικών και εξωτερικών πόρων που ήδη χρησιμοποιούμε για να αντιμετωπίσουμε δύσκολες καταστάσεις • Να απαριθμούμε τους πόρους μας • Να πειραματιστούμε με νέους πόρους
Εστίαση της άσκησης	Υψηλή
Ενέργεια της άσκησης	Χαμηλή
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • • Χαρτί • • Στυλό • • Χρωματιστοί μαρκαδόροι • • Αφίσα με το σχέδιο μιας ομπρέλας, με σταγόνες και σιλουέτες. • • Φύλλο χαρτιού με το σχέδιο μιας ομπρέλας για συμπλήρωση
Οδηγίες	Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε δύσκολες στιγμές στη ζωή μας, που μας κάνουν να ανησυχούμε ή/και να φοβόμαστε, στιγμές που πρέπει να αντιμετωπίσουμε, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο.

Ποιες είναι οι δυσκολίες που συνήθως μας ανησυχούν/τρομάζουν; Οι συμμετέχοντες μπορούν να τις απαριθμήσουν και τις γράφουμε μέσα στις σταγόνες πάνω από την ομπρέλα.

Όλοι θα γράψουν τα ονόματά τους μέσα στις σιλουέτες, κάτω από την ομπρέλα

Τι κάνετε συνήθως για να νιώσετε καλύτερα;

Οποιαδήποτε από τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητές μας (εσωτερικά) ή οποιοδήποτε αντικείμενο, πρόσωπο, ομάδα ή οργανισμός (εξωτερικά) μπορεί να θεωρηθεί ως πόρος αν υποστηρίζει την ευημερία μας, αν μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες στη ζωή ή να βρούμε παρηγοριά σε δύσκολες στιγμές.

Τα τμήματα της ομπρέλας στην αφίσα χωρίζονται σε 9 διαφορετικές περιοχές που αντιστοιχούν στις διάφορες κατηγορίες πόρων: σχεσιακές, σωματικές, συναισθηματικές, διανοητικές, καλλιτεχνικές/δημιουργικές, υλικές, ψυχολογικές, πνευματικές, φυσικές (για κάθε περιοχή, γράψτε τουλάχιστον ένα παράδειγμα). Οι συμμετέχοντες μπορούν να μιλήσουν για τους πόρους τους, ώστε οι συντονιστές να τους γράψουν μέσα στα τμήματα της ομπρέλας.

Αφού καταγράψει τους πόρους της ομάδας, κάθε συμμετέχων θα πάρει ένα φύλλο χαρτί και θα ζωγραφίσει τον εαυτό του κάτω από την ομπρέλα, σαν να βρισκόταν κάτω από καταιγίδα.

Πάνω από την ομπρέλα, σαν σταγόνες βροχής, οι συμμετέχοντες θα γράψουν τα πράγματα και τις καταστάσεις που μας δυσκολεύουν ή μας προκαλούν. Μέσα στο σωστό τμήμα της ομπρέλας, κάθε συμμετέχων θα εισάγει τους πόρους που ήδη χρησιμοποιεί και τους πόρους που θα μπορούσε να εφαρμόσει, μεταξύ αυτών που προτείνει η ομάδα.

Τόσο οι δυσκολίες όσο και οι πόροι είναι υποκειμενικοί, αυτό που μπορεί να αποτελεί δυσκολία για κάποιον, μπορεί να αποτελεί χρήσιμο πόρο για κάποιον άλλο (π.χ. μοναξιά)

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	ΓΝΩΣΗ, ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ, ΠΟΡΟΙ, ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΠΡΟΚΛΗΣΗ, ΟΜΑΔΑ, ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ.
--	---

Όνομα άσκησης	Η λέσχη της ζωής (ή ο κύκλος της υποστήριξης)
Αριθμός άσκησης	5
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Να αυξήσουμε την ευαισθητοποίηση για τους θετικούς ανθρώπους στη ζωή μας• Να σχεδιάσουμε έναν χάρτη με τους ανθρώπους που μας υποστηρίζουν ή/και θα μας στήριζαν σε δύσκολες στιγμές• Βοηθήστε μας να νιώσουμε ότι μας αγαπούν και μας υποστηρίζουν
Εστίαση της άσκησης	Υψηλή
Ενέργεια της άσκησης	Χαμηλή
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Χαρτί• Στυλό• Χρωματιστοί μαρκαδόροι
Οδηγίες	

Είστε ο πρόεδρος μιας λέσχης ή το VIP (πολύ σημαντικό πρόσωπο) στον κύκλο υποστήριξης. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ζωγραφίσουν όλους τους ανθρώπους που ήταν και είναι σημαντικοί γι' αυτούς, τοποθετώντας τους σε έναν κύκλο. Ως πρόεδρος ή VIP της λέσχης, κάθε συμμετέχων θα σχεδιάσει τον εαυτό του στο κέντρο. Για να νιώσουν πιο κοντά και συνδεδεμένοι με τον καθένα από αυτούς, κάθε μέλος της ομάδας θα σχεδιάσει ένα βέλος που θα δείχνει από τον καθένα τους προς το σύμβολο του ατόμου που βρίσκεται στο κέντρο. Δίπλα σε αυτό το βέλος, θα γράψουν μια λέξη που συνοψίζει αυτό που τους έδωσε αυτό το μέλος (π.χ. αγάπη, υποστήριξη, ενθάρρυνση, εκπαίδευση). Στη συνέχεια, μπορούν να σχεδιάσουν ένα βέλος που να πηγαίνει προς την αντίθετη κατεύθυνση, για να εκφράσουν τι έδωσαν ή μπορούν να δώσουν στη ζωή άλλων ανθρώπων.

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	ΚΥΚΛΟΣ, ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΥΡΩ ΜΑΣ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ, ΒΟΗΘΕΙΑ, ΘΕΤΙΚΟ ΜΟΪΡΑΣΜΑ, ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
--	---

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Όνομα άσκησης	Κρούση!
Αριθμός άσκησης	6
Στόχοι της άσκησης	Χαλαρώστε και απελευθερώστε την ένταση που μπορεί να δημιουργήσει η σκέψη για δύσκολες καταστάσεις, ταυτίζοντάς την μεταφορικά με ένα αντικείμενο (μια μπάλα στην προκειμένη περίπτωση) και στέλνοντάς την μακριά.
Εστίαση της άσκησης	Χαμηλή
Ενέργεια της άσκησης	Υψηλή
Υλικά	Μπάλα
Οδηγίες	<p>Δεδομένου του αρκετά υψηλού βαθμού ενδοσκόπησης, αυτογνωσίας και συναισθηματικής εμπλοκής που μπορεί να προκαλέσει η συζήτηση για την προσωπική ζωή και τις δυσκολίες του ατόμου, είναι χρήσιμο να κλείσει το εργαστήριο με μια συμβολική και σωματική δραστηριότητα, για να εκτονωθεί η ένταση και να απομακρυνθούν μεταφορικά οι δυσκολίες.</p> <p>Η ομάδα θα σταθεί σε κύκλο, με τα πόδια της να αγγίζουν τα πόδια των γειτόνων της, και θα χτυπήσει την μπάλα στο πάτωμα με τα χέρια ή τις γροθιές της, προσπαθώντας να την κάνει να περάσει μέσα από τα πόδια των συμπαίκτων της.</p>
Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	ΔΥΣΚΟΛΙΑ, ΠΑΙΧΝΪΔΙ ΜΕ ΜΠΑΛΑ, ΑΠΟΣΤΟΛΗ, ΑΠΕΡΓΙΑ

REFLECTION AND FEEDBACK ACTIVITIES

Όνομα άσκησης	Θα το αναρτήσω!
Αριθμός άσκησης	7
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Δώστε στους συμμετέχοντες κάτι για να σκεφτούν και να το μεταφέρουν στο σπίτι τους, όσον αφορά τους πόρους που μπορούν να βρουν μέσα. • Η ενέργεια της καταγραφής του πόρου σε χαρτί είναι συμβολικά σημαντική και δίνει στους συμμετέχοντες τη

	δυνατότητα να τον κρατήσουν ακόμη και να τον κοιτάζουν κάθε τόσο.
Εστίαση της άσκησης	Χαμηλή
Ενέργεια της άσκησης	Χαμηλή
Υλικά	• • Post-it και στυλό
Οδηγίες	
<p>Πριν από τη λήξη της συνεδρίας, ο συντονιστής θα μοιράσει post-it και θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια πηγή, μια θετική δεξιότητα που εντόπισαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ή ένα πρόσωπο στο οποίο συνειδητοποίησαν ότι μπορούν να βασιστούν σε δύσκολες στιγμές. Κάθε συμμετέχων θα γράψει αυτή την ιδέα στο post-it, χρησιμοποιώντας μόνο λέξεις-κλειδιά, ιδανικά όχι περισσότερες από 2 λέξεις. Στη συνέχεια μπορούν να φέρουν το post-it στο σπίτι τους, να το κολλήσουν στον τοίχο του υπνοδωματίου τους ή να το κρατήσουν στη θήκη του smartphone τους, ώστε να τους θυμίζει πάντα τη βοήθεια και την υποστήριξη που έχουν γύρω τους ή ακόμα και μέσα τους.</p>	
Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	ΠΟΡΟΣ, ΥΠΕΝΘΎΜΙΣΗ, ΣΗΜΕΪΩΣΗ, ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ