



**BECOMING
PARENTS**



Οδηγός πηγών για ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Dr. Éva Virág Suhajda, Gabriella Lukács, Dr Paul Schober, Athanasia Defingou, Tünde Virág Katona

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	2
Βασική φιλοσοφία και προσεγγίσεις	3
Μεθοδολογίες.....	4
Αφήγηση ιστοριών	4
Ορισμός της αφήγησης.....	5
Η αφήγηση ως εκπαιδευτικό εργαλείο	5
Δράμα	7
Symbolwork-Σύμβολα.....	10
Σύμβολα και ανθρώπινος νους	10
Σύμβολα στη συμβουλευτική και την κατάρτιση.....	12
Πρακτικές επιπτώσεις της συμβολικής εργασίας	13
Το σενάριο μιας σύνθετης συνεδρίας συμβόλων:.....	14
Τεχνικές και ασκήσεις.....	16
Ασκήσεις αφήγησης	16
Το νήμα της ιστορίας - Το νήμα της ζωής.....	16
Χαρτογραφώντας το ταξίδι της γονεϊκότητας	19
Η ιστορία πίσω από το όνομά μου.....	21
Ασκήσεις δράματος	23
Έντονες στιγμές της γονεϊκότητας – Ακινητοποιημένο πλαίσιο με παρακολούθηση σκέψεων	23
Όταν οι γονείς διαφωνούν - Σκηνή ζεύγους, παρουσίαση και συζήτηση	24
Επίπεδα επιζήμιας και ενθαρρυντικής συμπεριφοράς - Παιχνίδι χειρονομιών	25
Ασκήσεις εργασίας συμβόλων	26
Εισαγωγή με σύμβολα	26
Φύση Mandala	27
Οι ενέργειές μου - Ποτήρι και νερό.....	28
Το κουτί του θησαυρού μου	30
Βασική παρέμβαση.....	31
Εσωτερικές εικόνες.....	33
Ασκήσεις για ομάδες σχετικές με τα θέματα του οδηγού για γονείς	34
Ιεράρχηση εργασιών	34
Καθορισμός ορίων μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής	35
Διερεύνηση της μητρικής ενδυνάμωσης.....	36
Διερεύνηση των προοπτικών της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.....	39
Άσκηση γονικών τύπων	40
Συγκέντρωση ιδεών σχετικά με τα προβλήματα που αναπτύχθηκαν στην άσκηση "Τύποι γονέων ..	42
Αρκετά καλός γονέας.....	42
Αυτοαναστοχασμός και καθορισμός στόχων	44
Σχέδιο δράσης αυτοφροντίδας	45
Πρακτικοί σύνδεσμοι και βιβλία.....	46
Στα Αγγλικά	46
Στα γερμανικά	47
Στα ουγγρικά	48
Στα ελληνικά.....	48
Πηγή εικόνων	49
Βασικό διάγραμμα εκτύπωσης εκκαθάρισης	49

Βασική φιλοσοφία και προσεγγίσεις

Η ιδέα για το πρόγραμμα Becoming Parents προήλθε από μια σειρά συζητήσεων μεταξύ γονέων σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, οι οποίοι, από πολλές απόψεις, αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες. Διαπιστώσαμε ότι παρόλο που έχουμε διαφορετικά γονικά πρότυπα, στρατηγικές και συνολικές συνθήκες και ακόμη και τα παιδιά μας είναι διαφορετικής ηλικίας - έχουμε κάτι κοινό. Η γονεϊκότητα είναι σίγουρα ένα από τα πιο καθοριστικά μέρη της ζωής μας, διαμορφώνοντας άμεσα κάθε άλλη πτυχή της. Μπορεί να μας δώσει φτερά μόλις νιώσουμε άνετα με αυτήν, επιτρέποντάς μας να επιλέξουμε το σωστό πλαίσιο πάνω στο οποίο μπορούμε να διοικήσουμε την οικογένεια. Ωστόσο, αν δεν εκτιμήσουμε σωστά τις δικές μας δυνάμεις, ενέργειες και προσωπικότητα και αν θέσουμε μη ρεαλιστικές προσδοκίες στον εαυτό μας για χάρη των παιδιών μας, η γονεϊκότητα μπορεί να σημαίνει ένα βαρύ φορτίο.

Τα τελευταία χρόνια, οι νέοι γίνονται όλο και πιο διστακτικοί στο να κάνουν παιδιά:

"Το 2022, 3,88 εκατομμύρια μωρά γεννήθηκαν στην Ευρωπαϊκή Ένωση, μια μικρή μείωση από τα 4,09 εκατομμύρια το 2021. Ο αριθμός των παιδιών που γεννιούνται στην ΕΕ μειώνεται από το 2008, όταν είχαν γεννηθεί 4,68 εκατομμύρια παιδιά". (Eurostat)

Έχουν γραφτεί μακροσκελείς μελέτες για τους λόγους της μείωσης των γεννήσεων στην Ευρώπη, αλλά η συζήτησή τους ξεφεύγει από τα όρια του παρόντος οδηγού. Ωστόσο, η δική μας μη αντιπροσωπευτική έρευνα δείχνει ότι ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με τη γονεϊκότητα προκαλούν έντονη ανησυχία και επηρεάζουν αρνητικά τους σημερινούς νέους ηλικίας 20-35 ετών. Ορισμένα από αυτά τα ζητήματα προέρχονται από τα δικά μας κακά πρότυπα ως παιδιά, αλλά τα περισσότερα σχετίζονται με αρνητικά γεγονότα στον κόσμο γύρω μας. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι πιο δύσκολο να δούμε ένα θετικό μέλλον σήμερα απ' ό,τι ήταν πριν από μερικές δεκαετίες, ενώ στην πραγματικότητα δεν ήταν ποτέ ευκολότερο να δούμε ένα όμορφο μέλλον σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τους νέους γονείς και τους μελλοντικούς γονείς να βρουν τις δικές τους απαντήσεις σε αυτά τα πιεστικά ερωτήματα, υποστηρίζοντάς τους παράλληλα στην προσπάθειά τους να γίνουν ισχυρότεροι γονείς.

Η γονεϊκότητα είναι σίγουρα ένας βοηθητικός ρόλος. Για χρόνια, για δεκαετίες, η δουλειά μας είναι να βοηθήσουμε ένα άλλο άτομο - το παιδί μας - σωματικά, ψυχικά, πνευματικά και οικονομικά και να του δώσουμε όσο το δυνατόν περισσότερη υποστήριξη. Στα πρώτα χρόνια, εμείς -με την αυστηρή έννοια του όρου- κάνουμε γι' αυτά πράγματα για τα οποία δεν είναι ακόμα αρκετά ώριμα, τους διδάσκουμε τις σημαντικές έννοιες του κόσμου, ενώ προσπαθούμε διαρκώς να δίνουμε το καλό παράδειγμα. Ας το παραδεχτούμε, αυτό είναι ένα δύσκολο και απαιτητικό έργο. Για να το αντιμετωπίσουμε, πρέπει πρώτα να αντιμετωπίσουμε τον εαυτό μας, τους φόβους και τις επιθυμίες μας, να ξεκαθαρίσουμε τις ανασφάλειές μας και να βρούμε απαντήσεις σε άβολα και αγχωτικά ερωτήματα. Όπως σε ένα αεροπλάνο έκτακτης ανάγκης, πρέπει πρώτα να φορέσουμε τη δική μας μάσκα οξυγόνου και μόνο τότε μπορούμε να φροντίσουμε τους άλλους και να βοηθήσουμε όσους έχουν ανάγκη.

Κατά την προετοιμασία του υλικού για το πρόγραμμα Becoming Parents, βασιστήκαμε κυρίως στη θετική ψυχολογία ως βάση της σκέψης μας. Από πολλές απόψεις, αυτός ο νέος τομέας της ψυχολογίας βρίσκεται ακόμη στα σπάργανα, αλλά η έρευνα του Fredrickson (1998, 2001) έχει δείξει ότι "τα θετικά συναισθήματα μπορούν να συνδεθούν με εξελικτικά οφέλη με τον ίδιο τρόπο όπως και τα αρνητικά συναισθήματα. Με άλλα λόγια, τα θετικά συναισθήματα δεν είναι απλώς σημαίνοντα, αλλά ενεργά οικοδομητικά στοιχεία των προσωπικών πόρων και μέσω αυτών, της σωματικής και ψυχικής ευημερίας". Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το θετικό επίθετο σε αυτό το πλαίσιο δεν σημαίνει υπερβολική, μη ρεαλιστική αισιοδοξία, αλλά μάλλον μια σταθερή

συναισθηματική ισορροπία, η οποία περιλαμβάνει τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων. Διαθέτουμε επίσης έναν οδηγό με τίτλο "Να είσαι ο εαυτός σου! Πυξίδα για γονείς", ο οποίος μπορεί να είναι χρήσιμος και για τους επαγγελματίες.

Και όταν είμαστε γονείς, κουβαλάμε πολλές συναισθηματικές αποσκευές. Νιώθουμε σαν να βρισκόμαστε σε ένα τρενάκι του τρόμου με ανησυχία, θυμό, χαρά, απόγνωση και αμέτρητα άλλα συναισθήματα που αναδύονται από τη μια στιγμή στην άλλη - είναι μια συναισθηματικά απαιτητική πρόκληση. Για τους νέους γονείς, η εξεύρεση υποστήριξης είναι υψίστης σημασίας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το πρόγραμμα Becoming Parents στοχεύει να μετατοπίσει την εστίαση από το παιδί στους νέους γονείς, αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες τους, ενισχύοντας την αυτογνωσία τους και αναπτύσσοντας τις δεξιότητές τους. Πιστεύουμε ότι βοηθώντας τους γονείς βοηθάμε ολόκληρη την οικογένεια, ωφελώντας όλη την κοινωνία. Ένας πιο ισορροπημένος γονέας θα είναι πιο επιτυχημένος στο γονεϊκό του ρόλο, γεγονός που με τη σειρά του θα οδηγήσει σε ισορροπημένα παιδιά. Θα είναι ευκολότερο για τα μέλη της οικογένειας να συνδεθούν πραγματικά μεταξύ τους, οδηγώντας σε μια πιο αποτελεσματικά λειτουργούσα οικογένεια.

Σε αυτόν τον οδηγό, συγκεντρώσαμε μια εργαλειοθήκη που μπορεί να εμπλουτίσει την εργαλειοθήκη των επαγγελματιών που εργάζονται με νέους γονείς. Περιλάβαμε ασκήσεις από τρεις τομείς: αφήγηση ιστοριών, δράμα και εργασία με σύμβολα. Μετά από μια σύντομη γενική περιγραφή της μεθοδολογίας, παρέχουμε συγκεκριμένες ασκήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ομάδες ή ατομικά. Ο μαθησιακός μας στόχος είναι να αναπτύξουμε ορισμένες ήπιες δεξιότητες στους νέους γονείς, όπως η αυτογνωσία, η συναισθηματική νοημοσύνη, η συνείδηση και η ανθεκτικότητα.

Είναι ζωτικής σημασίας προϋπόθεση των παιχνιδιών μας ότι δεν απαιτούν ψυχιατρική ή ψυχολογική κατάρτιση ή τη συμμετοχή επαγγελματία με εξειδίκευση σε αυτούς τους τομείς. Οι συμμετέχοντες που χρειάζονται τέτοια βοήθεια θα πρέπει να σημειώσουν ότι οι ασκήσεις αυτές δεν υποκαθιστούν τη θεραπεία ή την επεξεργασία του τραύματος. Εάν ο επαγγελματίας που καθοδηγεί τις ασκήσεις ή το άτομο που τις εκτελεί αντιμετωπίζει βαθιά ριζωμένα προβλήματα πέρα από τη διαχείριση καθημερινών καταστάσεων, θα πρέπει να αναζητήσουν την κατάλληλη ψυχολογική ή θεραπευτική βοήθεια.

Μεθοδολογίες

Αφήγηση ιστοριών

Είμαστε περιτριγυρισμένοι από ιστορίες. Οι ιστορίες βρίσκονται στις αναμνήσεις μας, στην οικογενειακή μας ιστορία, στο δρόμο, στην πόλη ή στη χώρα μας. Οι ιστορίες έρχονται στην επιφάνεια όταν συναντάμε φίλους, συναδέλφους, γείτονες ... Ασχολούνται με την καθημερινή ζωή, την ευτυχία, τη θλίψη, το θυμό, τους φόβους και τις ελπίδες. Οι ιστορίες μας βοηθούν να συνδεθούμε με τους άλλους και να αποκτήσουμε εμπιστοσύνη ο ένας στον άλλο.

Οι ιστορίες, ή γενικότερα η αφήγηση, είναι γνωστό ότι είναι μια θεμελιώδης δομή της ανθρώπινης νοηματοδότησης και της προσωπικής ανάπτυξης. Ο J.P. Sartre στο έργο του "La Nausea" γράφει: "Ο άνθρωπος είναι πάντα ένας αφηγητής ιστοριών, ζει περιτριγυρισμένος από τις δικές του ιστορίες και τις ιστορίες των άλλων, βλέπει όλα όσα του συμβαίνουν μέσα από αυτές τις ιστορίες και προσπαθεί να ζήσει τη ζωή του σαν να την αφηγείται". Κατανοώντας τις δικές μας εμπειρίες ως ιστορίες ανάμεσα στις ιστορίες άλλων ανθρώπων, αποκτούμε την ευκαιρία να δούμε τη ζωή μας από μια διαφορετική οπτική γωνία.

Το περιεχόμενο, η γλώσσα και η απόδοση μετατρέπουν τις ιστορίες σε γνήσια προϊόντα του πολιτισμού στον οποίο βασίζονται. Η αφήγηση ιστοριών μπορεί να βοηθήσει τους νέους να

ανακτήσουν τη σύνδεση με την κληρονομιά και την ταυτότητά τους, η χρήση ιστοριών ως φορέων πολιτιστικής και ιστορικής γνώσης μπορεί να συμβάλει στην επικοινωνία και την ενσωμάτωση χτίζοντας γέφυρες μεταξύ των ανθρώπων.

Αυτή η ενότητα εισάγει τους εκπαιδευτές και τους κοινωνικούς λειτουργούς που εργάζονται με νέους γονείς στην αφήγηση ιστοριών ως εκπαιδευτική μέθοδο. Εξηγεί τις βασικές αρχές και τον τρόπο με τον οποίο η αφήγηση αποτελεί μέρος της δημιουργίας της ταυτότητάς μας, αλλά παρουσιάζει επίσης τους διάφορους τύπους εφαρμοσμένης αφήγησης, τους σκοπούς τους και τον τρόπο εφαρμογής τους χωρίς να χρειάζεται να είναι κανείς επαγγελματίας αφηγητής.

Ορισμός της αφήγησης

Η αφήγηση παραμυθιών είναι μια αρχαία τέχνη με ισχυρούς δεσμούς με τη λογοτεχνία, τον λαϊκό και λαϊκό πολιτισμό, καθώς και με την πολιτιστική κληρονομιά. Εστιάζουμε στην προφορική αφήγηση λόγω της κοινωνικής της διάστασης. Ο ακόλουθος ορισμός των Heidi Dahlsveen και Luis Correia εξηγεί:

"Η προφορική αφήγηση είναι ένας αδιαμεσολάβητος τρόπος αφήγησης μιας ιστορίας, ο οποίος προϋποθέτει τη συν-παρουσία του αφηγητή και του ακροατή. Η προφορική αφήγηση υπάρχει μόνο όσο λέγεται η ιστορία και είναι ανεπανάληπτη. [...] Η προφορική αφήγηση αφορά αυτό που συμβαίνει μεταξύ των ανθρώπων ενώ μοιράζονται την ιστορία. [...] Δίνει έμφαση στην εμπειρία του γεγονότος, στο πού βρισκόμαστε και με ποιον. Από τους αφηγητές απαιτεί την ευαισθησία να βρουν την κατάλληλη στιγμή, να επιλέξουν την ιστορία και να ξέρουν πώς να την αφηγηθούν. Από τον ακροατή απαιτεί την ικανότητα να ακούει ή να συμμετέχει με τους όρους που προτείνει το πλαίσιο, να σχετίζεται με τους άλλους, τους αφηγητές και τους άλλους ακροατές [...].

Ο αφηγητής είναι το πρόσωπο που αφηγείται την ιστορία. Δεν είναι απαραίτητα ένας αφηγητής όπως τον φανταζόμαστε: οποιοσδήποτε μπορεί να μοιραστεί μια εμπειρία μπορεί να πει μια ιστορία. Με αυτόν τον τρόπο, η προφορική αφήγηση απαιτεί από αυτούς που αφηγούνται ένα ορισμένο επίπεδο έκθεσης, την ικανότητα να μοιράζεται τις δικές του/της εικόνες και απόψεις. Για όσους την ακούνε, προϋποθέτει την αποδοχή του άλλου, την προθυμία να εμπλακούν σε διαφορετικές ιδέες και αντιλήψεις μιας κοινής πραγματικότητας. Το γεγονός ότι ο αφηγητής και ο ακροατής είναι παρόντες και ότι αναγνωρίζουν ο ένας τον άλλον ως πρόσωπα που μοιράζονται εμπειρίες είναι μια από τις μεγαλύτερες προστιθέμενες αξίες που μπορεί να προσφέρει η προφορική αφήγηση από άποψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Η προφορική αφήγηση αφορά βασικά τις ανθρώπινες σχέσεις".

Η αφήγηση ως εκπαιδευτικό εργαλείο

Η δύναμη της αφήγησης ιστοριών ως εκπαιδευτικό εργαλείο και για την οικοδόμηση της κοινότητας είναι ευρέως αναγνωρισμένη. Πολλές πτυχές της αφήγησης είναι κοντά στην καθημερινή μας ζωή, στον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και (προσπαθούμε να) κατανοήσουμε τον κόσμο. Οι εκπαιδευτές συχνά βλέπουν τα οφέλη των "τεχνικών ικανοτήτων" (ομιλία, επικοινωνιακές δεξιότητες) που αντιμετωπίζονται μέσω της αφήγησης, αλλά μερικές φορές υποτιμούν τις κοινωνικές επιπτώσεις και την επίδραση των εναλλακτικών τρόπων σκέψης που προωθούνται μέσω της αφήγησης. Είναι πολύ σημαντικό να δοθεί έμφαση και σε αυτό. Η συνδυαστική δύναμη της αφήγησης την καθιστά πολύτιμο εργαλείο και μορφή επικοινωνίας σε όλους τους τομείς της ζωής, γεγονός που αιτιολογεί την καθολική εφαρμογή της.

- Η αφήγηση ιστοριών αναπτύσσει την οπτικοποίηση και τη δημιουργικότητα.
- Επιτρέπει στους μαθητές να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές και κοινωνικές τους δεξιότητες.
- Ενισχύει την αυτοεκτίμηση.

- Δημιουργεί έναν ιδιαίτερο δεσμό μεταξύ του αφηγητή και του ακροατή, βελτιώνοντας την αίσθηση της κοινότητας.
- Βελτιώνει τις δεξιότητες ανάγνωσης και γραφής,
- Ενισχύει την κατανόηση,
- Βελτιώνει το λεξιλόγιο, τη φαντασία και τη λογική σκέψη,
- Αναπτύσσει δεξιότητες κριτικής σκέψης καθώς οι ακροατές συγκρίνουν διαφορετικές εκδοχές ιστοριών ή τις αντιδράσεις πολλών χαρακτήρων σε παρόμοιες καταστάσεις,
- Βελτιώνει την ενσυναίσθηση με τους άλλους και με τους πολιτισμούς των άλλων.
- Βελτιώνει τη δυναμική της ομάδας, τις κοινωνικές δεξιότητες και τη λογική,

Ανεξάρτητα από το τι ιστορίες αφηγούνται, είναι δυνατόν να αναγνωριστούν παιδαγωγικά, προσωπικά και κοινωνικά οφέλη από την πρακτική της αφήγησης ιστοριών στην εκπαίδευση, είτε πρόκειται για τυπική, μη τυπική ή άτυπη εκπαίδευση. Από τη μία πλευρά, βοηθά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος μάθησης με κίνητρα και αναπτύσσει σημαντικές δεξιότητες. Αλλά συμβάλλει και στην προσωπική και πολιτισμική αυτογνωσία των μαθητών, καθώς αποτελεί έναν τρόπο για να εκφράσουν τις σκέψεις, τις ιδέες, την ταυτότητά τους. Τέλος, συμβάλλει στη διαμόρφωση ατόμων με αυτοπεποίθηση που είναι σε θέση να γίνουν κατανοητά, αλλά και που κατανοούν και σέβονται τη σημασία της διαφορετικότητας και είναι πρόθυμα και ικανά να επικοινωνούν μεταξύ των πολιτισμών.

"Έχουμε μια βαθιά ανάγκη να λέμε και να ακούμε ιστορίες. Έτσι μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, κατανοούμε ο ένας τον άλλον και δημιουργούμε κοινότητα. Κάθε συζήτηση είναι γεμάτη από προσωπικά ανέκδοτα- κάθε προσπάθεια να εξηγήσουμε κοινά έθιμα και αξίες χρειάζεται μια ιστορία- κάθε κομμάτι σοφίας εκφράζεται καλύτερα με μια ιστορία. Ο ίδιος ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεται το μυαλό μας είναι η ουσία της αφήγησης. Έτσι, για να κατακτήσετε την ισχυρή και αποτελεσματική επικοινωνία, για να δεσμεύσετε τους ανθρώπους και να εξασφαλίσετε ότι θα θυμούνται τα γεγονότα ή για να σπάσετε τα εμπόδια της απομόνωσης μέσα ή μεταξύ ομάδων, η αφήγηση ιστοριών σε κάποια μορφή είναι απαραίτητη".

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους λέγονται ιστορίες, συμπεριλαμβανομένης μιας εισαγωγής στα οφέλη για το νόημα, τη μνήμη και τη θεραπεία, εξερευνήστε τις σελίδες "Γιατί να λέμε ιστορίες" του ιστότοπου "Call of Story" στη διεύθυνση <http://www.callofstory.org/en/storytelling/whytell.asp>, από την οποία προέρχεται αυτό το απόσπασμα.

Δράμα



Ο "ρόλος" δεν είναι μόνο μια θεατρική έννοια, αλλά και μια κοινωνική ψυχολογική έννοια. Ενώ στο θέατρο ο ρόλος είναι "ένας καθρέφτης των αλληλεπιδράσεων της καθημερινής ζωής" (György Csereli), στην κοινωνική ψυχολογία είναι μια συμπεριφορά που σχετίζεται με την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας- ένα γενικό πρότυπο συμπεριφοράς.

Ο κοινωνικός επιστήμονας Erving Goffman ανέπτυξε το λεγόμενο δραματουργικό μοντέλο - σύμφωνα με το οποίο, όλοι παίζουμε διαφορετικούς ρόλους στην καθημερινή ζωή, προκειμένου να μας βλέπουν οι άλλοι όπως θα θέλαμε να μας βλέπουν. Χρησιμοποιούμε σκηνικά και σύμβολα ρόλων στην καθημερινή μας "υποκριτική": ντυνόμαστε, μιλάμε και συμπεριφερόμαστε σύμφωνα με τους ρόλους μας. Προσπαθούμε να διαμορφώνουμε το άμεσο περιβάλλον μας ανάλογα.

Οι κοινωνικοί ψυχολόγοι διακρίνουν τρεις τύπους ρόλων. Ορισμένοι από αυτούς είναι δεδομένοι και γεννιόμαστε σε αυτούς (π.χ. άνδρας/γυναίκα). Κάποιοι από αυτούς επιβάλλονται (π.χ. επαγγελματικοί και οικογενειακοί ρόλοι) και κάποιοι παίζονται αυθόρμητα, σε συγκεκριμένες καταστάσεις μικρής διάρκειας (π.χ. να ταξιδεύουμε μαζί).

Πρέπει να μάθουμε νέους ρόλους και υπάρχει σχετικά λίγη καθοδήγηση για αυτό το δύσκολο έργο. Ως επί το πλείστον ακολουθούμε μοτίβα για να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες των ρόλων. Το παιδί μαθαίνει και εξασκεί αυτούς τους ρόλους κυρίως μέσω της μίμησης και του παιχνιδιού "σαν να είναι".

Το παιχνίδι "σαν να ήταν" (επίσης γνωστό ως συμβολικό παιχνίδι, παιχνίδι ρόλων ή παιχνίδι φαντασίας) είναι η κύρια δραστηριότητα παιχνιδιού των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Το παιδί μαθαίνει σταδιακά πώς να αντικαθιστά μια πραγματική κατάσταση με μια φανταστική. Μιμείται αυτό που βλέπει στο περιβάλλον του, παίζει τους ρόλους άλλων ανθρώπων προσποιούμενο ότι είναι διαφορετικό. Χρησιμοποιούν αντικείμενα τα οποία, στο παιχνίδι τους, συχνά δεν έχουν την αρχική τους λειτουργία. Μια σκούπα μπορεί εύκολα να γίνει τουφέκι ή σπαθί με τη βοήθεια της φαντασίας ενός παιδιού, αλλά μπορούν επίσης να προσποιηθούν ότι σκουπίζουν χωρίς τη χρήση κάποιου οργάνου. Το ίδιο το παιδί δημιουργεί τις συμβάσεις του παιχνιδιού, για τις οποίες η κοινωνία των ενηλίκων παρέχει το μοντέλο. Αυτά τα παιχνίδια μπορεί να είναι πολύ σύνθετα όσον αφορά το περιεχόμενο. Το παιχνίδι "σαν να" μπορεί να αντανakλά τις επιθυμίες του παιδιού (π.χ. ένας άρρωστος συγγενής θεραπεύεται) ή τους φόβους και τις ανησυχίες του (π.χ. κάποιος πεθαίνει στο παιχνίδι). Συγκρούσεις και ηθικά προβλήματα μπορεί να αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (π.χ. στα παιχνίδια καουμπόη και ινδιάνου), ενώ άλλες φορές μπορεί να εξασκείται η συμπεριφορά των ενηλίκων (π.χ. σε ένα παιχνίδι μπαμπάς-μαμά). Μερικές φορές ένα παιχνίδι μπορεί να περιέχει όλα αυτά τα στοιχεία ταυτόχρονα Σε περιόδους πολέμου, για παράδειγμα, τα παιδιά παίζουν συνεχώς πολεμιστές.

Αυτά τα παιχνίδια "σαν να ήταν" αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα και τις κοινωνικές συνθήκες που βιώνει το παιδί. Οι γνώσεις τους για τις ανθρώπινες σχέσεις ενσωματώνονται στους ρόλους τους, με τις θετικές και αρνητικές πτυχές του ρόλου. Αυτό έχει αντίκτυπο στη συμπεριφορά έξω από το παιχνίδι, πράγμα που σημαίνει ότι αυτά τα συμβολικά παιχνίδια έχουν τεράστια επίδραση στη διαμόρφωση του χαρακτήρα.

Αυτό το άνοιγμα, αυτό το έμφυτο ταλέντο για παιχνίδι ρόλων - δεν χάνεται με την παιδική ηλικία. Κοιμάται σε όλους μας, προσφέροντας μια τεράστια ευκαιρία μάθησης. Η ικανότητα να παίζουμε ρόλους με παιδικό θαυμασμό δεν εξαφανίζεται - είναι ακόμα ζωντανή και μπορεί να αναπτυχθεί περαιτέρω στην ενήλικη ζωή. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη φαντασία μας για να αναλάβουμε διαφορετικούς χαρακτήρες, να ζήσουμε φανταστικές καταστάσεις και να αυτοσχεδιάσουμε διαλόγους. Μπορούμε να δημιουργήσουμε στρατηγικές και τακτικές που μπορούμε να δοκιμάσουμε στο παιχνίδι, προετοιμάζοντας τους εαυτούς μας για τις πραγματικές προκλήσεις της ζωής. Μέσω του καλά κατευθυνόμενου παιχνιδιού ρόλων, είμαστε σε θέση να μοντελοποιήσουμε καταστάσεις της πραγματικής ζωής. Σε ένα ασφαλές περιβάλλον - μια "φιιάλη" - μπορούμε να πειραματιστούμε με την αναγνώριση μοτίβων σε δύσκολες καταστάσεις, ενώ παράλληλα βρίσκουμε και δοκιμάζουμε αποτελεσματικές λύσεις. Επιπλέον, το παιχνίδι ρόλων είναι πάντα μια κοινωνική δράση που μας δίνει μια μεγάλη ευκαιρία να μοιραστούμε εμπειρίες και να βρούμε λύσεις μαζί. Όσο περισσότεροι άνθρωποι συμμετέχουν, τόσο περισσότερες εμπειρίες μπορούμε να συζητήσουμε μαζί και η εργαλειοθήκη μας με τις λύσεις θα είναι ακόμα πιο πολύχρωμη. Επιπλέον, δεν μιλάμε απλώς, παίζουμε και υπερασπιζόμαστε το ρόλο χωρίς πραγματικό διακύβευμα και δοκιμάζουμε στην πράξη διαφορετικούς τρόπους να κάνουμε τα πράγματα. Αυτό μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο πρακτικά σε κάθε κατάσταση της ζωής.

Η γονική μέριμνα μελετάται από νεαρή ηλικία. Παρατηρούμε τους γονείς μας αυθόρμητα και σημειώνουμε τι κάνουν. Στην προσχολική μας ηλικία, παίζουμε παιχνίδια στα οποία εξασκούμαστε στο πώς θα συμπεριφερόμαστε όταν γίνουμε γονείς. Αργότερα, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης φανταζόμαστε πώς θα είναι όταν γεννηθεί το μωρό. Πολλοί άνθρωποι προετοιμάζονται επίσης συνειδητά για τη γονεϊκότητα, καταναλώνοντας περιεχόμενο που τους βοηθάει να χτίσουν το ρόλο

του γονέα. Το δράμα είναι μια πολύ καλή μέθοδος για αυτή τη συνειδητή οικοδόμηση του ρόλου. Η δραματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει εργαλείο για την κατανόηση διαφορετικών προτύπων συμπεριφοράς και την επίλυση συγκρούσεων.

Το σημαντικότερο εργαλείο της δραματικής μεθοδολογίας είναι το παιχνίδι ρόλων, όπου υποκρινόμαστε ότι είμαστε κάποιος άλλος, κάπου αλλού. Απολαμβάνουμε την προστασία του ρόλου, παρόλο που στο εφαρμοσμένο θέατρο και τη δραματική εκπαίδευση ο συμμετέχων εργάζεται στην πραγματικότητα πάνω στο δικό του φλέγον ζήτημα (ή ζητήματα). Ωστόσο, παραμένει ασαφές για τους συναδέλφους ηθοποιούς, τον υπεύθυνο του δράματος ή έναν εξωτερικό παρατηρητή πόσο πολύ τους επηρεάζει προσωπικά ο ρόλος. Η κοινή συμφωνία αφορά τους ρόλους που συζητούνται, οι συμμετέχοντες σκέφτονται και εργάζονται από κοινού για την επίλυση μιας φανταστικής κατάστασης. Δεν αναμένεται κανενός είδους αποκάλυψη των δικών τους πραγματικών εμπειριών ή προσωπικών σχέσεων της πραγματικής ζωής.

Στη δραματική εργασία, το παιχνίδι ρόλων συνήθως περιλαμβάνει την αναπαράσταση μιας σκηνής σε ζευγάρια, μικρές ομάδες ή σε ολόκληρη την ομάδα. Είναι σημαντικό το παιχνίδι ρόλων να μην είναι πρωτίστως για το κοινό, αλλά για πρόβα - για να δοκιμαστούν διαφορετικές καταστάσεις και αντιδράσεις από τις οποίες θα επωφεληθούν περισσότερο τα άτομα που παίζουν. Είναι δευτερεύον ότι αυτό γίνεται κυρίως μπροστά σε θεατές, αλλά ένα ουσιαστικό στοιχείο της δουλειάς είναι ότι οι θεατές είναι επίσης μέρος του συλλογικού προβληματισμού. Είναι επίσης συμμετέχοντες στην εκπαίδευση, είναι επίσης παρόντες ως υποψήφιοι ή ασκούμενοι γονείς. Ενώ παρακολουθούν τους συνομηλίκους τους να παίζουν, εργάζονται επίσης πάνω στη δική τους γονεϊκότητα. Στην επόμενη σκηνή θα είναι οι ηθοποιοί και οι προηγούμενοι ηθοποιοί θα παρακολουθούν την επόμενη σκηνή από το κοινό. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι σημαντικό το υποκριτικό ταλέντο - δεν περιμένουμε ερμηνείες βραβευμένες με Όσκαρ. Σημασία έχει η κατάσταση, η προσπάθεια επίλυσης ενός προβλήματος ή μιας σύγκρουσης. Μπορούμε να δοκιμάσουμε εργαλεία για να βρούμε μια λύση υπό εργαστηριακές συνθήκες. Μπορούμε να βιώσουμε πώς είναι να βάζουμε διαφορετικά συστατικά σε έναν δοκιμαστικό σωλήνα σε δεδομένες αναλογίες - λειτουργεί το πείραμα;

Εκτός από το παιχνίδι ρόλων, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια ποικιλία εργαλείων, όπως η δημιουργία ρόλων με τη χρήση συμβόλων, η ζωγραφική, η δημιουργία καταλόγων, η συγγραφή ημερολογιακών εγγραφών ή επιστολών, η λήψη στιγμιότυπων των χαρακτήρων σε μια συγκεκριμένη στιγμή ή η εκφώνηση των σκέψεων των χαρακτήρων. Το ζητούμενο είναι να προσφέρουμε στους συμμετέχοντες πραγματικά σημαντικές, προβληματικές και τεταμένες καταστάσεις. Η ένταση και η σύγκρουση είναι απαραίτητες για τη δραματική εργασία. Φυσικά, δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να γίνει με ειρηνικές, ευτυχισμένες, ειδυλλιακές καταστάσεις - απλά πρέπει να βιώνονται και να απολαμβάνονται.

Αυτό που είναι βέβαιο, ωστόσο, είναι ότι η αφήγηση είναι η βάση κάθε δραματικού έργου και ότι το δράμα ως είδος βασίζεται σε ιστορίες. Δημιουργούμε μια συνεκτική ιστορία με τη δική της εσωτερική λογική στην οποία συγκρούονται συγκρούσεις και γίνονται προσπάθειες επίλυσής τους. Οι συμμετέχοντες στο δραματικό έργο μπορούν να ταυτιστούν με τον ήρωα ή να απορρίψουν τις πράξεις, τις αρχές και τις αξίες του. Μπορούν να βγάλουν γενικά συμπεράσματα από την ατομική ιστορία που δημιουργήθηκε και να διατυπώσουν διδάγματα για τη δική τους ζωή. Αυτό απαιτεί την αφήγηση μιας ιστορίας μέσω του δράματος που μπορεί να είναι σχετική με τους συμμετέχοντες. Καθώς σχεδιάζουμε μια εκπαίδευση για γονείς και μελλοντικούς γονείς, είναι χρήσιμο να προετοιμάσουμε μια εκπαίδευση για θέματα που μπορεί να τους ενδιαφέρουν. Φέρτε λοιπόν ιστορίες από την οικογενειακή ζωή - οτιδήποτε, από τα προβλήματα της ανατροφής των παιδιών μέχρι τις δοκιμασίες μιας σχέσης και τις δυσκολίες μεταξύ των γενεών - αλλά προσέξτε να μην αφήσετε τους συμμετέχοντες να φέρουν ένα προς ένα τα σοβαρά προσωπικά τους προβλήματα

πέρα από ένα ορισμένο όριο. Ένα δραματικό έργο δεν πρέπει να είναι χώρος εκτόνωσης ψυχολογικών τραυμάτων.

Η δραματική παιδαγωγική συχνά συγχέεται με το ψυχόδραμα. Η ουσιαστική διαφορά μεταξύ τους είναι ότι οι ασκήσεις που παρατίθενται εδώ δεν υποστηρίζουν την παρουσίαση προσωπικών εμπειριών, αλλά παρουσιάζουν γεγονότα που επινοούνται από τους συμμετέχοντες σε ένα έργο στο οποίο οι συμμετέχοντες βρίσκονται καθ' όλη τη διάρκεια υπό την προστασία του ρόλου. Δεν είναι υποχρεωμένοι να μοιραστούν καμία από τις προσωπικές τους εμπειρίες με την ομάδα, είναι δική τους επιλογή πόσο θέλουν να τις συμπεριλάβουν στη συνεδρία. Η τοποθέτηση του εαυτού τους στη θέση ενός χαρακτήρα διαφορετικού από τον εαυτό τους βοηθά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της κοινωνικής ευαισθητοποίησης. Οι συμμετέχοντες μπορούν να βιώσουν διάφορες πτυχές μιας σύγκρουσης, αποκτώντας έτσι μια λεπτομερή και βαθιά κατανόηση του προβλήματος χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους από τον κόσμο του παιχνιδιού που δημιουργήσαν από κοινού ή χωρίς να χρειάζεται να είναι ευάλωτοι μπροστά στην ομάδα στην "πραγματική ζωή". Στο παιχνίδι, είναι σύνηθες να βρίσκει κανείς παραλληλισμούς με τις δικές του εμπειρίες, αντλώντας έμπνευση από τη δική του ιστορία, αλλά ο συμμετέχων μπορεί να αποφασίσει ο ίδιος την έκταση αυτού του παραλληλισμού και δεν χρειάζεται να τον μοιραστεί με την ομάδα.

Symbolwork-Σύμβολα

Σύμβολα και ανθρώπινος νους

Τα σύμβολα, με τη βαθιά ικανότητά τους να μεταφέρουν σύνθετες ιδέες και συναισθήματα, έχουν αναγνωριστεί ως βασικό συστατικό τόσο σε θεραπευτικά όσο και σε εκπαιδευτικά πλαίσια. Όπως εύστοχα δήλωσε ο Umberto Eco, "Ο κόσμος είναι ένα δάσος από σύμβολα και πρέπει να ερμηνεύονται". Η έννοια αυτή υπογραμμίζει τη θεμελιώδη αρχή ότι τα σύμβολα παρέχουν μια πρόσθετη γλώσσα για όσους δυσκολεύονται να εκφραστούν με συμβατικά μέσα. Λειτουργούν ως διερμηνείς, μεταδίδοντας πληροφορίες που μπορεί να είναι δύσκολο ή αδύνατο να διατυπωθούν.

Το νόημα ενός συμβόλου είναι εγγενώς υποκειμενικό και διαμορφώνεται από τις ατομικές εμπειρίες και τα συναισθήματα. Κατά συνέπεια, ένα και μόνο σύμβολο μπορεί να ενσωματώνει πολλαπλά νοήματα και να προκαλεί μια σειρά συναισθημάτων. Αυτή η δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ νοημάτων και συναισθημάτων είναι καθοριστικής σημασίας για την κατανόηση της αποτελεσματικότητας των συμβόλων στη θεραπεία και την εκπαίδευση. Τα σύμβολα δεν διαθέτουν πανομοιότυπα νοήματα για όλους- η σημασία τους είναι εξατομικευμένη και εξαρτάται από το πλαίσιο.

Η σημασία των συμβόλων περιγράφηκε ήδη από το 1912 από τον Carl Gustav Jung. Για τον Γιουνγκ, τα σύμβολα είναι βασικά εργαλεία για την έκφραση και την κατανόηση του ασυνείδητου νου, λειτουργώντας ως γέφυρες μεταξύ του συνειδητού και του ασυνείδητου. Ο Γιουνγκ υποστήριξε ότι τα σύμβολα είναι κάτι περισσότερο από απλά σημεία- είναι δυναμικές, ζωντανές εικόνες που προκύπτουν από το συλλογικό ασυνείδητο - μια δεξαμενή κοινών ανθρώπινων εμπειριών και αρχετύπων. Τα αρχέτυπα είναι έμφυτα, οικουμενικά πρωτότυπα για ιδέες και μπορεί να περιλαμβάνουν θέματα όπως ο Ήρωας, η Μητέρα και η Σκιά. Αυτά τα αρχετυπικά σύμβολα εκδηλώνονται στα όνειρα, τους μύθους, την τέχνη και τις θρησκευτικές τελετουργίες, παρέχοντας πληροφορίες για τα βαθύτερα στρώματα του ψυχισμού.

Τα σύμβολα, σύμφωνα με τον Γιουνγκ, διευκολύνουν τη διαδικασία της εξατομίκευσης, η οποία είναι το ταξίδι προς την ψυχολογική ολότητα. Η εξατομίκευση περιλαμβάνει την ενσωμάτωση των διαφόρων πτυχών του εαυτού, συμπεριλαμβανομένων των συνειδητών και ασυνείδητων στοιχείων, για την επίτευξη μιας ισορροπημένης και αρμονικής προσωπικότητας. Μέσω των συμβόλων, τα άτομα μπορούν να έχουν πρόσβαση και να αφομοιώνουν ασυνείδητο περιεχόμενο, προωθώντας την προσωπική ανάπτυξη και την αυτογνωσία.

Ο Γιουνγκ έκανε επίσης διάκριση μεταξύ προσωπικών και συλλογικών συμβόλων. Τα προσωπικά σύμβολα προκύπτουν από τις μοναδικές εμπειρίες και το προσωπικό ασυνείδητο του ατόμου, ενώ τα συλλογικά σύμβολα ή αρχέτυπα είναι κοινά σε όλους τους πολιτισμούς και τις χρονικές περιόδους. Αυτά τα συλλογικά σύμβολα εμφανίζονται συχνά σε μύθους, θρησκευτικές αφηγήσεις και πολιτιστικές τελετουργίες, αντανακλώντας κοινές ανθρώπινες εμπειρίες και ανησυχίες.

Επιπλέον, ο Γιουνγκ έδωσε έμφαση στη μετασηματιστική δύναμη των συμβόλων στη θεραπεία. Αναλύοντας τα σύμβολα στα όνειρα και την ενεργό φαντασία, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις για τις ασυνείδητες συγκρούσεις, τις επιθυμίες και τις δυνατότητές τους. Αυτή η συμβολική εργασία μπορεί να οδηγήσει σε θεραπεία και μετασηματισμό, καθώς τα άτομα ενσωματώνουν προηγούμενως ασυνείδητες πτυχές του εαυτού τους στη συνειδητή τους επίγνωση.

Στο θεμελιώδες έργο της "Η φιλοσοφία σε ένα νέο κλειδί - Μια μελέτη του συμβολισμού του Λόγου, της τελετουργίας και της τέχνης", η Susanne K. Langer, φιλόσοφος, τονίζει επίσης τη σημασία των συμβόλων στην ανθρώπινη νόηση και επικοινωνία. Σύμφωνα με τη Langer, ο άνθρωπος νους κατασκευάζει την πραγματικότητα μέσα από ένα πλαίσιο συμβόλων. Η αντίληψη και η κατανόηση του κόσμου διαμεσολαβούνται από αυτές τις συμβολικές ερμηνείες, πράγμα που σημαίνει ότι τα σύμβολα διαμορφώνουν την πραγματικότητα και τις γνωστικές μας διαδικασίες. Αυτό το συμβολικό πλαίσιο είναι απαραίτητο για την έκφραση και την κατανόηση σύνθετων σκέψεων, συναισθημάτων και πολιτισμικών φαινομένων.

Τα σύμβολα χρησιμοποιούνται από καιρό ως μεταφορείς θεραπειάς. Ο Sandner, διακεκριμένος αναλυτής του Γιουνγκ, στο έργο του για τις τελετουργίες των Ναβάχο, διερευνά πώς οι άνθρωποι των Ναβάχο χρησιμοποιούν σύμβολα στις θεραπευτικές τελετές και τις καθημερινές πρακτικές τους για να μεταφέρουν βαθιά ψυχολογικά και πνευματικά νοήματα. Ο Sanders ορίζει τα σύμβολα, ως "κάτι που μπορεί να μεταφέρει μια έννοια. Μπορεί να είναι μια λέξη, ένας μαθηματικός τύπος, μια πράξη, μια χειρονομία, μια τελετουργία, ένα όνειρο, ένα έργο τέχνης, οτιδήποτε μπορεί να μεταφέρει μια έννοια γλωσσικής-ορθολογικής, φανταστικής-δαισθητικής ή συναισθηματικής-αναγνωστικής φύσης". Ο Sandner υπογραμμίζει τον ρόλο των συμβόλων ως ζωτικών εργαλείων επικοινωνίας στον πολιτισμό των Ναβάχο. Αυτά τα σύμβολα, είτε έχουν τη μορφή εικόνων, χειρονομιών ή τελετουργιών, χρησιμεύουν ως γέφυρα μεταξύ του συνειδητού και του ασυνείδητου. Διευκολύνουν τη σύνδεση με το πνευματικό πεδίο και επιτρέπουν στα άτομα να έχουν πρόσβαση και να ενσωματώνουν βαθύτερα στρώματα του ψυχισμού τους.

Κεντρική θέση στη μελέτη του Sandner κατέχει η ιδέα ότι τα σύμβολα στις τελετουργίες των Ναβάχο λειτουργούν ως αγωγοί θεραπείας και μετασηματισμού. Μέσα από περίπλοκες ζωγραφιές στην άμμο, ψαλμωδίες και άλλες τελετουργικές πρακτικές, οι Ναβάχο επικαλούνται συμβολικές αναπαραστάσεις που βοηθούν στην αποκατάσταση της αρμονίας και της ισορροπίας. Αυτά τα σύμβολα δεν είναι στατικά- οι σημασίες τους είναι δυναμικές και μπορούν να ποικίλλουν ανάλογα με το πλαίσιο και τις προσωπικές εμπειρίες του ατόμου. Ο Sandner συζητά επίσης την έννοια της "συμβολικής θεραπείας", όπου η πράξη της ενασχόλησης με τα σύμβολα με τελετουργικό τρόπο μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική θεραπεία. Τα σύμβολα που χρησιμοποιούνται στις τελετουργίες των Ναβάχο είναι βαθιά ριζωμένα στη μυθολογία και την κοσμολογία τους, παρέχοντας ένα πλούσιο μωσαϊκό νοήματος που βρίσκει ανταπόκριση στους συμμετέχοντες σε πολλαπλά επίπεδα.



Σύμβολα στη συμβουλευτική και την κατάρτιση

Στη θεραπεία και την εκπαίδευση, τα σύμβολα λειτουργούν ως μια ενδιαμέση γλώσσα, προσφέροντας ένα μέσο επικοινωνίας σκέψεων και συναισθημάτων που διαφορετικά είναι απρόσιτα. Επιτρέπουν στα άτομα να εκφράσουν έννοιες που είναι βαθιά προσωπικές και συχνά δύσκολο να διατυπωθούν λεκτικά. Τα σύμβολα είναι ανεκτίμητα σε καταστάσεις όπου η λεκτική επικοινωνία είναι περιορισμένη. Προσφέρουν έναν τρόπο παράκαμψης των συμβατικών εμποδίων επικοινωνίας, διευκολύνοντας τη βαθύτερη κατανόηση και την ταχύτερη επίλυση προβλημάτων. Αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό σε θεραπευτικά περιβάλλοντα, όπου οι πελάτες μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν τις εμπειρίες ή τα συναισθήματά τους.

Μια από τις πρώτες και ακόμη υπάρχουσες εφαρμογές των συμβόλων στη θεραπεία είναι η θεραπεία με παιχνίδι άμμου (στην Ουγγαρία μεταφράστηκε ως "Világjáték"). Αναπτύχθηκε από την Dora M. Kalff, Ελβετή μελετήτρια του Γιουνγκ, η οποία επέκτεινε τις ιδέες του Γιουνγκ για να αναπτύξει τη θεραπεία με το παιχνίδι άμμου. Η Kalff εμπνεύστηκε από την τεχνική World Technique της Margaret Lowenfeld, η οποία περιελάμβανε τη χρήση ενός κουτιού με άμμο και μινιατούρων για τη θεραπεία των παιδιών. Η Kalff προσαρμοσε αυτή την τεχνική σε ένα Γιουνγκιανό πλαίσιο, δίνοντας έμφαση στη συμβολική και εκφραστική φύση της διαδικασίας του παιχνιδιού με άμμο. Η Kalff πίστευε ότι το παιχνίδι με την άμμο παρέχει έναν "ελεύθερο και προστατευμένο χώρο" όπου τα άτομα μπορούν να εκφράσουν τον εσωτερικό τους κόσμο μέσω του συμβολικού παιχνιδιού. Αυτή η μη λεκτική μέθοδος επιτρέπει στο ασυνείδητο να βγει στην επιφάνεια, διευκολύνοντας τη διαδικασία της εξατομίκευσης. Η δημιουργία σκηνών με άμμο λειτουργεί ως καθρέφτης του ψυχισμού, αποκαλύπτοντας κρυφές πτυχές του εαυτού και προωθώντας την ολοκλήρωση.

Η θεραπεία με άμμο περιλαμβάνει μια απλή αλλά βαθιά διαδικασία. Οι πελάτες χρησιμοποιούν ένα κουτί με άμμο και μια ποικιλία από μινιατούρες -που αντιπροσωπεύουν ανθρώπους, ζώα, αντικείμενα και φυσικά στοιχεία- για να δημιουργήσουν σκηνές. Ο θεραπευτής παρέχει έναν ασφαλή, μη επικριτικό χώρο, επιτρέποντας στον πελάτη να εξερευνήσει ελεύθερα τον εσωτερικό του κόσμο. Η διαδικασία αυτή τυπικά εκτυλίσσεται σε στάδια, ως προετοιμασία, δημιουργία, παρατήρηση και αναστοχασμός.

Ένας άλλος τρόπος εργασίας με σύμβολα είναι η προσέγγιση του Wilfried Schneider, η οποία ονομάζεται symbolwork (ή στο γερμανικό πρωτότυπο "symbolarbeit"). Ο Βίλφριντ Σνάιντερ, πρωτοπόρος στον τομέα της ψυχολογικής εργασίας συμβόλων, έχει περιγράψει στο βιβλίο του "Όταν λείπουν οι λέξεις - Τα σύμβολα ως ερμηνευτές", ότι τα σύμβολα είναι πολύ χρήσιμα για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων. "Τα σύμβολα είναι σε θέση να ανακαλέσουν την αντιλαμβανόμενη μοναδικότητα ορισμένων στιγμών για τους εμπλεκόμενους φορείς (και όχι μόνο γι' αυτούς) - ως ένα παρόν συναίσθημα και όχι ως γνώση γι' αυτό". Η χρήση συμβόλων βοηθά στην ενεργοποίηση της συναισθηματικής μνήμης. Ταυτόχρονα, οι αναμνήσεις μπορούν να δοσοληφθούν, διότι παραμένει επιλογή του πελάτη αν και πόσο θα μιλήσει γι' αυτές. Πέραν αυτού, η εξέταση των εικόνων που έχει καταθέσει ο πελάτης, τον βοηθά να αναγνωρίσει ότι θετικά και αρνητικά γεγονότα εναλλάσσονται και είναι και τα δύο μέρος της ζωής όλων μας. Το φυσικό αντικείμενο που χρησιμοποιείται στην παρέμβαση συμβολίζει έτσι αυτό το γεγονός και αυτή τη μνήμη. Κάθε αντικείμενο που επιλέγει ο πελάτης και τοποθετείται στη σύνθεσή του (για παράδειγμα, στο βασικό ξεκαθάρισμα) είναι ταυτόχρονα συναισθηματικά φορτισμένο και έτσι γίνεται με αυτόν τον τρόπο σύμβολο. Επιτυγχάνεται η σύνδεση μεταξύ σκέψης, πράξης και συναισθημάτων. Στην προσέγγιση του Σνάιντερ, τα σύμβολα επομένως δεν έχουν εκχωρημένες σημασίες, όπως στους Γιουνγκιανούς τρόπους χρήσης συμβόλων, και αυτό καθιστά επίσης αυτή την προσέγγιση πιο εύχρηστη από την παιγνιώδη μέθοδο με την άμμο στα εργαστήρια.

Σε αυτό το πλαίσιο (εργαστήρια), τα σύμβολα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να επιταχύνουν τις διαδικασίες μάθησης και επίλυσης προβλημάτων. Οι συμμετέχοντες συχνά διαπιστώνουν ότι η χρήση συμβόλων τους βοηθά να "μπουν γρήγορα στο θέμα", αποφεύγοντας τη συναισθηματική υπερφόρτωση και προωθώντας την άμεση εμπλοκή. Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στην πρακτική και δεσμευτική χρήση των δεξιοτήτων και των δυνάμεων, ενσωματώνοντας την κατανόηση του προβλήματος και τον καθορισμό των στόχων στη διαδικασία, καθιστώντας τη συμβολική εργασία μια προσέγγιση coaching που βασίζεται στην ομάδα.

Τα υλικά και οι παρεμβάσεις με την χρήση συμβόλων είναι σχεδιασμένα για ευελιξία και προσβασιμότητα. Είναι κατάλληλα για ένα ευρύ φάσμα ρυθμίσεων, συμπεριλαμβανομένων της αναμνηστικής έρευνας, της διάγνωσης, της θεραπευτικής παρέμβασης, της εποπτείας, της υποστήριξης ομάδων, του coaching, της συμβουλευτικής, της κατάρτισης και της πρόληψης. Ο πρακτικός χαρακτήρας αυτών των υλικών τα καθιστά αποτελεσματικά εργαλεία για άτομα όλων των ηλικιών, ενισχύοντας την πρακτική εφαρμογή τους.

Πρακτικές επιπτώσεις της συμβολικής εργασίας

Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα της εργασίας με σύμβολα είναι ότι μπορεί να εμπλέξει τους συμμετέχοντες με ουσιαστικό τρόπο από την αρχή. Με τη χρήση συμβόλων, τα άτομα μπορούν γρήγορα να ανοιχτούν και να μοιραστούν για τον εαυτό τους, να εντοπίσουν και να βιώσουν τις δυνάμεις και τις δεξιότητές τους, τα οποία είναι όλα απαραίτητα για την αποτελεσματική θεραπεία και εκπαίδευση. Αυτή η πρώιμη εμπλοκή αποτρέπει τη συναισθηματική υπερφόρτωση και προάγει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι προσωπικές ιδέες μπορούν να ανθίσουν. Τα σύμβολα χρησιμεύουν επίσης ως γέφυρα προς την αυτονομία, επιτρέποντας στα άτομα να ενεργούν ανεξάρτητα και με αυτοπεποίθηση. Αυτή η πτυχή της συμβολικής εργασίας είναι ζωτικής σημασίας για τη διευκόλυνση της μακροπρόθεσμης αλλαγής και της προσωπικής ανάπτυξης. Οι παρεμβάσεις

και τα δημιουργικά μέσα που αναπτύσσονται μέσω της πρακτικής εργασίας είναι σχεδιασμένα ώστε να γίνονται αντιληπτά -τόσο κυριολεκτικά όσο και μεταφορικά- από τους συμμετέχοντες, καθιστώντας τα ισχυρά εργαλεία μετασχηματισμού.

Η διαδικασία περιλαμβάνει την επιλογή αντικειμένων που συντονίζονται με προσωπικές ιστορίες ή συναισθήματα. Αυτά τα αντικείμενα γίνονται σύμβολα που βοηθούν τα άτομα να περιηγηθούν στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, παρέχοντας ένα απτό μέσο για την αντιμετώπιση της ασάφειας και της πολυπλοκότητας. Όπως περιγράφει ο Wilfried Schneider στο έγγραφο εργασίας του "Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen" (Βασικές αρχές της εργασίας με σύμβολα), η επιλογή των αντικειμένων είναι κεντρική για τη μεθοδολογία, επιτρέποντας τη γρήγορη και βαθιά κατανόηση των θεμάτων. Ορισμένες από τις παρεμβάσεις συμβολικής εργασίας βασίζονται στην πραγματικότητα σε αυτό ακριβώς το βήμα μόνο σε διαφορετικά πλαίσια. Στο πλαίσιο αυτού του έργου χρησιμοποιούμε κυρίως ορισμένες από αυτές τις παρεμβάσεις, οι οποίες περιγράφονται λεπτομερώς στη συνέχεια.

Ωστόσο, ο W.Schneider ανέπτυξε μια πιο ολοκληρωμένη διαδικασία για σύνθετες παρεμβάσεις, η οποία είχε ομοιότητες τόσο με την προσέγγιση του παιχνιδιού με άμμο όσο και με την ομαδική προσέγγιση του Balint που χρησιμοποιείται στη θεραπεία και την εποπτεία. Αυτή η σύνθετη διαδικασία αποτελείται από αυστηρά ακολουθούμενα διαδοχικά βήματα, τα οποία συνθέτουν μια γρήγορη (20-30 λεπτά) παρέμβαση, όπου συμπεριλαμβάνεται και η ομάδα των συνομηλίκων.

Το σενάριο μιας σύνθετης συνεδρίας συμβόλων:

Διατύπωση της ερώτησης

Στην αρχή της συμβουλευτικής συνεδρίας συμβόλων, ζητάμε πάντα από τον πελάτη να συνοψίσει την ιστορία με την οποία θα ήθελε να δουλέψει και να βρει ένα ερώτημα, για το οποίο αναζητά απάντηση. Συνήθως πρώτα προχωρούν σε μια εκτενέστερη συζήτηση, αλλά μέσα από τον συμβουλευτικό διάλογο, ο σύμβουλος πρέπει να βοηθήσει τον πελάτη να καταλήξει σε ένα ακριβές ερώτημα.

Ρύθμιση της σκηνής συμβόλων

Μέσα σε περίπου 10-15 λεπτά και χωρίς θεατές, ο πελάτης ή οι πελάτες δημιουργούν/κατασκευάζουν μόνοι τους το Βασικό σενάριο ή τα Σενάρια Εσωτερικών Εικόνων (άλλα σενάρια της μεθόδου συμβολικής εργασίας δεν περιλαμβάνονται σε αυτό το πρόγραμμα). Όταν τελειώσουν, όλοι κάθονται γύρω από τον πελάτη και το μοντέλο τους.

Συμβουλευτική με σύμβολα σε 5 βήματα:

ΒΗΜΑ 1 - Παρουσίαση

Ο πελάτης: Παρουσιάζουν τον τίτλο/θέμα της παρουσιάσής τους. Μιλούν για αυτό που έχουν παρουσιάσει. Ο πελάτης δηλώνει πάντα για ποιο σύμβολο μιλάει. (π.χ. "αυτό το χέρι συμβολίζει...")

Η ομάδα (αν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη, θα επιλεγούν 3 άτομα): Ο καθένας ακούει προσεκτικά τι του λένε. Έχουν επίγνωση της παρουσίας του πελάτη. Ενώ ο πελάτης μιλάει, η ομάδα παρατηρεί τις χειρονομίες του, τη μίμηση, τη στάση του σώματος, την αναπνοή, το ύψος της φωνής του. Δείχνουν συναισθήματα, αγγίζουν κάποιο σύμβολο, ποιο;

ΒΗΜΑ 2 - Πραγματικές ερωτήσεις

Η ομάδα: Η ομάδα (ή τα 3 επιλεγμένα άτομα) θέτει πραγματικές ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις αυτές αναφέρονται μόνο στα σύμβολα, σε "ό,τι είναι ορατό". Δεν τίθενται ερωτήσεις "γιατί" ή "πώς έγινε". Δεν πρόκειται για ερμηνεία αλλά μόνο για κατανόηση.

Ο πελάτης: απαντήσεις στις πραγματικές ερωτήσεις.

ΒΗΜΑ 3 - Αντίληψη

Η ομάδα: Η ομάδα απευθύνεται απευθείας στον πελάτη. Περιγράφουν ό,τι αντιλήφθηκαν και ό,τι παρατήρησαν ενώ τους διηγούνταν την ιστορία. Αν κάποιος ανιχνεύσει συναισθήματα, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσει πώς τα αντιλήφθηκε. (Μίμηση, χειρονομίες, τόνοι της φωνής κ.λπ.)

Ο πελάτης: ακούει προσεκτικά.

ΒΗΜΑ 4 - Ερμηνεία

Η ομάδα: Η ομάδα μιλάει για τον πελάτη. Σκέφτονται δυνατά, θέτοντας ερωτήσεις όπως "ποιο είναι το πρόβλημα;", "Τι θα έπρεπε να είναι διαφορετικό;", "Τι θα ήθελε να λύσει, να καταλάβει, να κάνει;", "Πού θα μπορούσαν να υπάρχουν δυσκολίες;". Πού όχι; "

Ο πελάτης: ακούει προσεκτικά και δεν απαντά προς το παρόν.

ΒΗΜΑ 5 - Συμφωνία για τις δράσεις

Όταν η ομάδα ολοκληρώσει τη "φωναχτή σκέψη", ο πελάτης μιλάει για τις σκέψεις του σχετικά με τις σκέψεις της ομάδας.

- Τι είναι αλήθεια; Τι δεν είναι; Πού υπάρχουν ανασφάλειες; Υπάρχουν αμφιβολίες;
- Τι τους αρέσει να ακούνε; Τι δεν της αρέσει να ακούει;
- Τι είναι ιδιαίτερα σημαντικό από τα πράγματα που ειπώθηκαν; Από πού θα ήθελε να ξεκινήσει;

Επόμενα βήματα και κλείσιμο

Μετά το Βήμα 5, ο σύμβουλος βοηθά τον πελάτη να διατυπώσει τα επόμενα βήματα δράσης μετά τη συνεδρία. Τι ακριβώς θα κάνει μετά;

Μπορεί επίσης να βοηθήσει, αν ο πελάτης ζητήσει από κάποιον από την ομάδα ως "επόπτη", να επικοινωνήσει μαζί του (με τον πελάτη) σε συμφωνημένο χρόνο, αν ο πελάτης έκανε το βήμα που συζητήθηκε.

Όταν υπάρχει σαφής συμφωνία, ο σύμβουλος κλείνει τη συνεδρία.

Τεχνικές και ασκήσεις

Ασκήσεις αφήγησης

" Κόκκινη κλωστή δεμένη
στην ανέμη τυλιγμένη δώσε του κλότσο να γυρίσει
η ιστορία να αρχίσει"

Σε πολλές γλώσσες υπάρχει άμεση σύνδεση μεταξύ της λέξης και του νήματος. Οι ιστορίες "υφαινόνται" ή "πλέκονται" και ο αφηγητής είναι "ο υφαντής των λέξεων".

Το νήμα της ιστορίας - Το νήμα της ζωής

Χρόνος

30-45 λεπτά

Εργαλεία

Γερά χρωματιστά μάλλινα κουβάρια , μονωτική ταινία, ψαλίδι, καρέκλες και τραπέζι, σκάλα, στυλό και χαρτί διαφόρων μεγεθών (όχι μεγαλύτερο από A4).

Προετοιμασία

Η αφήγηση είναι μια κοινωνική δραστηριότητα. Συνεπώς, η κοινωνική διάσταση μιας ομάδας που πρόκειται να συμμετάσχει σε δραστηριότητες αφήγησης ιστοριών είναι ζωτικής σημασίας. Η εμπιστοσύνη και η αυτοπεποίθηση είναι βασικές προϋποθέσεις για να ανοιχτούν οι άνθρωποι στους άλλους, να τολμήσουν να μιλήσουν μπροστά σε άλλους. Είναι προφανές ότι θα πρέπει να δοθεί αρκετή έμφαση στη δημιουργία ομάδας στην αρχή. Η ατμόσφαιρα στην ομάδα είναι το λίγο-πολύ γόνιμο έδαφος στο οποίο θα πραγματοποιηθούν τα επόμενα βήματα και από το οποίο θα αρχίσουν να ξεδιπλώνονται οι ικανότητες που σχετίζονται με την αφήγηση ιστοριών.

Περιγραφή

1. Κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει μια χρωματιστή κλωστή, ένα ψαλίδι και μια ταινία.
2. Τους ζητείται να αναλογιστούν τη ζωή τους από τη γέννησή τους μέχρι σήμερα. Πρόκειται για μια μοναχική και σιωπηλή στιγμή που διαρκεί 5 λεπτά.
3. Ξεκινούν στερεώνοντας την αρχή της κλωστής τους στο πάτωμα, στον τοίχο, στο ταβάνι, σε μια καρέκλα, σε ένα τραπέζι. Θα πρέπει να δείξουν με την πράξη τους αυτή αν θεωρούν ότι η γέννησή τους ήταν ένα χαμηλό ή ένα υψηλό σημείο. Το χαμηλό και το υψηλό μεταφράζονται ατομικά και προσωπικά και θα μπορούσαν να αναφέρονται σε ένα ψυχολογικό, ιστορικό, ιατρικό, οικονομικό υψηλό ή χαμηλό. Ο αφηγητής/εκπαιδευτής θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός ώστε να μην καθοδηγεί, υπονοεί, προτείνει ή ενθαρρύνει μια συγκεκριμένη ερμηνεία και θα πρέπει να αποθαρρύνει οποιαδήποτε επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων που θα μπορούσε να παράγει ενεργητικούς και παθητικούς ρόλους. Ο καθένας θα πρέπει να είναι σε θέση να είναι απόλυτα υπεύθυνος για τις επιλογές του.
4. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συνεχίσουν να ανεβάζουν ή να κατεβάζουν το νήμα και να το στερεώνουν με ταινία σε κάθε τύπο που αλλάζει κατεύθυνση. Δεν μπορούν να κατέβουν χαμηλότερα από το πάτωμα, αλλά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη σκάλα για να φτάσουν μέχρι το ταβάνι.
5. Ο εκπαιδευτής/αφηγητής θα μπορούσε να προτείνει να τοποθετηθεί μια ταινία με τις σημαντικές στιγμές της ζωής τους, π.χ. να πάνε στο σχολείο, να ερωτευτούν, να αποκτήσουν παιδί, να αποφοιτήσουν, να βρουν ή να χάσουν μια δουλειά. Συνήθως τέτοια σημεία θα

ήταν η αρχή του ταξιδιού των συμμετεχόντων, στάσεις και συμπεριφορές, κίνδυνοι και βοήθεια.

6. Μετά από 30 λεπτά ολόκληρο το δωμάτιο θα πρέπει να είναι διασταυρωμένο με κλωστές. 5 λεπτά πριν από το τέλος οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προειδοποιούνται ότι ο χρόνος τελειώνει σύντομα. Εάν κάποιος χρειάζεται 5 λεπτά επιπλέον, θα πρέπει να τους προσφερθούν.
7. Μετά το τέλος, όλα τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να αναλογιστούν τη δουλειά τους. Μπορούν να σχολιάσουν και να υποβάλουν ερωτήσεις δημόσια ή ιδιωτικά. Ο καθένας είναι ελεύθερος να απαντήσει ή να αρνηθεί να απαντήσει.
8. Ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να ζητήσει την άδεια για να φωτογραφίσει το καθένα και κάθε δημιουργία με τα νήματα.
9. Η εξήγηση της εξέλιξης του νήματος θα βοηθούσε να δομηθεί μια στοχαστική διαδικασία αφήγησης. Στη συνέχεια, κάθε μέλος θα πρέπει να ερωτηθεί αν θέλει να διηγηθεί την ιστορία του νήματός του, παραλείποντας τυχόν σημεία που θέλει να προστατεύσει με το "μπορείτε να δείτε ότι εδώ είναι ένα υψηλό/χαμηλό σημείο, αλλά δεν θέλω να το συζητήσω".
10. Τέλος, κάθε μέλος θα πρέπει ιδανικά να έχει την ευκαιρία να συζητήσει κατ' ιδίαν με έναν αναλυτή τυχόν ζητήματα που ανακύπτουν από τη δραστηριότητα.

11. Η συνεδρία ανάλογα με την ένταση ή τη χαλάρωση που έχει δημιουργηθεί μπορεί να



κλείσει με έναν μικρό μύθο στο νήμα ή στο λαβύρινθο που προσφέρει ο αρχηγός/αφηγητής.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

- Η δραστηριότητα αυτή παρέχει υλικό και δομή για μια αναλυτική συνέχεια (είτε σε ομάδα είτε στο αναλυτικό ζευγάρι).
- Αναπαραστήστε την προσωπική ιστορία στο χώρο.
- Βρείτε συνέχεια και νόημα στα γεγονότα της ζωής.
- Αντιπροσωπεύουν τα "σκαμπανεβάσματα" της ζωής και καθορίζουν την αξιολόγηση / τον καθορισμό της συναισθηματικής αντίδρασης σε σημαντικά γεγονότα.
- Προσδιορίστε τα "σημεία καμπής" στην πορεία της ζωής.
- Καθορίστε τα σημεία και τα όρια των "μη ευτυμένων / μη βιωμένων" και βιώστε το ως χώρο οικειότητας και ελευθερίας και όχι ως σκοτεινό σημείο αποφυγής και πόνου.

- Ενοποιήστε την προσωπική πορεία μιας ζωής και ορίστε σημεία αποστασιοποίησης από τις σωματικές και ψυχικές αισθήσεις.
- Καταπολεμήστε τη θυματοποίηση. Βοηθά τον συμμετέχοντα να αντιληφθεί τη ζωή του όχι από τη σκοπιά του θύματος, αλλά από τη σκοπιά του δράστη επιλογών και πράξεων.
- Παρουσιάζεται ως ομαδικό παιχνίδι και μπορεί να προσθέσει διασκέδαση σε μια διαδικασία αναστοχασμού του παρελθόντος, αποφεύγοντας τους αναστοχασμούς του παρελθόντος.
- Αναδιρθώστε την προσωπική ιστορία και ενθαρρύνετε έτσι την κατασκευή μιας νέας (καλύτερα προσαρμοσμένης ελπίζω) κοινωνικής ή ακόμη και προσωπικής ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ.

Χαρτογραφώντας το ταξίδι της γονεϊκότητας

Στόχος

Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν το ταξίδι της ζωής τους ως γονείς, συμπεριλαμβανομένων των εμπειριών του παρελθόντος, των σημερινών ρόλων και των προσδοκιών τους για το μέλλον. Μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης, οι συμμετέχοντες θα αναπαραστήσουν οπτικά τις σημαντικές στιγμές και τα ορόσημα της ζωής τους.

- Προώθηση βαθύτερης αυτογνωσίας και αυτοαναστοχασμού μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Αποκτώντας γνώσεις σχετικά με το πώς οι μοναδικές εμπειρίες κάθε γονέα διαμορφώνουν τις προοπτικές τους.
- Δημιουργία μιας οπτικής αφήγησης του γονικού ταξιδιού κάθε συμμετέχοντα.

Χρόνος

120 λεπτά

Εργαλεία

Χαρτί, μολύβια, χρώματα.

Προετοιμασία

Βεβαιωθείτε ότι κάθε συμμετέχων έχει αρκετό χώρο για να εργαστεί στην οπτική του αναπαράσταση. Προετοιμάστε τις απαραίτητες υποδείξεις και κρατήστε παραδείγματα ή εμπνευσμένα αποσπάσματα, αν είναι χρήσιμα.

Περιγραφή

1. Εισαγωγή
 - Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα μεγάλο φύλλο χαρτί.
 - Ζητήστε τους να σχεδιάσουν μια ελικοειδή διαδρομή σε όλη τη σελίδα. Στο μέσο της διαδρομής, ζητήστε τους να σχεδιάσουν έναν κύκλο. Χαρακτηρίστε την αριστερή πλευρά του μονοπατιού ως "Το γονεϊκό ταξίδι μέχρι τώρα" και τη δεξιά πλευρά ως "Το ταξίδι μπροστά".
2. Αναστοχασμός του παρελθόντος (30 λεπτά)
 - Αναστοχασμός του ιστορικού: Καλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την καταγωγή τους, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, της οικογένειας, του πολιτιστικού υπόβαθρου, της γλώσσας και της κοινότητας. Μπορούν να ζωγραφίσουν ή να γράψουν στοιχεία που αντιπροσωπεύουν αυτές τις επιρροές.

- Σύντροφοι στο ταξίδι: Ζητήστε τους να αναλογιστούν εκείνους που υπήρξαν μέρος του ταξιδιού τους ως γονείς-οικογένεια, παιδιά, στενοί φίλοι, μέντορες, ακόμη και κατοικίδια ζώα.
 - Αγαπημένα μέρη & ορόσημα: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σημειώσουν αγαπημένα μέρη ή τοποθεσίες στο μονοπάτι όπου έχουν δημιουργήσει σημαντικές αναμνήσεις. Στη συνέχεια, εντοπίστε δύο βασικά ορόσημα που έχουν επιτύχει στο ταξίδι τους ως γονείς μέχρι στιγμής και εικονογραφήστε ή σημειώστε τα.
 - Προκλήσεις που ξεπεράστηκαν: Οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν ένα βουνό και ένα ποτάμι για να συμβολίσουν δύο προκλήσεις που αντιμετώπισαν και ξεπέρασαν. Θα πρέπει να σκεφτούν πώς κατάφεραν να ξεπεράσουν αυτά τα εμπόδια.
 - The Parenting Survival Kit: Στην κορυφή της σελίδας, οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια " τσάντα επιβίωσης", καταγράφοντας τους ανθρώπους, τις αξίες ή τις δυνάμεις που τους έχουν στηρίξει σε δύσκολες στιγμές.
3. Οραματισμός του μέλλοντος (30 λεπτά)
- Ελπίδες και όνειρα: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις ελπίδες και τα όνειρά τους για το μέλλον, είτε για τους ίδιους, είτε για τα παιδιά τους, είτε για τους αγαπημένους τους, και τοποθετήστε τα στο τέλος της διαδρομής.
 - Μελλοντικοί προορισμοί: Ενθαρρύνετε τους να σημειώσουν τυχόν μέρη, στόχους ή εμπειρίες που ελπίζουν να συναντήσουν στο γονικό τους ταξίδι.
 - Μελλοντικά ορόσημα: Αναλογιζόμενοι τα προηγούμενα επιτεύγματά τους, οι συμμετέχοντες σημειώνουν τρία μελλοντικά ορόσημα που ελπίζουν να επιτύχουν στο γονεϊκό τους ταξίδι.
 - Αναμενόμενα εμπόδια: Βάλτε τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν ένα άλλο βουνό, που συμβολίζει μια πρόκληση που αναμένουν να αντιμετωπίσουν. Θα πρέπει να σκεφτούν στρατηγικές για να το ξεπεράσουν.
 - Τραγούδια για το ταξίδι: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα ή δύο τραγούδια που θα ήθελαν να μεταφέρουν στο ταξίδι τους. Μπορούν να σχεδιάσουν σύμβολα ή στίχους κατά μήκος της διαδρομής για να αποτυπώσουν τι σημαίνουν γι' αυτούς αυτά τα τραγούδια.
4. Αναστοχασμός του συνολικού ταξιδιού (30 λεπτά)
- Χρόνος αναστοχασμού: Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να εξετάσουν το γονικό τους ταξίδι και να απορροφήσουν αυτό που δημιούργησαν.
 - Αγαπημένες αναμνήσεις ως αστέρια: Ζητήστε τους να προσθέσουν αστέρια κατά μήκος του μονοπατιού τους για να αντιπροσωπεύσουν χαρούμενες αναμνήσεις που είχαν ως γονείς και θέλουν να μεταφέρουν.
 - Ονομάζοντας το ταξίδι: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν ένα όνομα στη διαδρομή τους που να συμβολίζει τι σημαίνει γι' αυτούς αυτό το ταξίδι της γονεϊκότητας.
 - Μαθήματα ζωής: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα μαθήματα ζωής που έχουν πάρει. Θα ήθελαν να μοιραστούν μια σημαντική διαπίστωση με άλλους;
5. Μοιραζόμαστε το ταξίδι (30 λεπτά)
- Περίπατος στην γκαλερί: Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να περπατήσουν και να δουν τα ταξίδια των άλλων.
 - Κύκλος ανταλλαγής ιστοριών: Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο και καλέστε τους εθελοντές να μοιραστούν πτυχές της διαδρομής τους.
 - Ομαδικός προβληματισμός: Ολοκληρώστε με μια ομαδική συζήτηση. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν σχετικά με το πώς ένιωσαν όταν είπαν την

ιστορία τους, τις προκλήσεις του εντοπισμού των βασικών στιγμών και τυχόν νέες ανακαλύψεις ή ξεχασμένες αναμνήσεις που αποκάλυψαν. Πιθανές αφορμές είναι οι εξής: Πώς ήταν να μοιραστείτε την ιστορία σας με την ομάδα; Πώς σας επηρέασε το άκουσμα των ιστοριών των άλλων; Ποιες γνώσεις αποκομίσατε για τον εαυτό σας ή τους άλλους;

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

- Δημιουργήστε ένα φιλόξενο και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Αφήστε χώρο και χρόνο στους συμμετέχοντες να σκεφτούν χωρίς πίεση.
- Να είστε προσεκτικοί σε τυχόν συναισθηματικές αντιδράσεις, καθώς ο προβληματισμός για τα προσωπικά ταξίδια μπορεί να είναι συγκινητικός.

Η ιστορία πίσω από το όνομά μου

Στόχος

Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να μοιραστούν τις προσωπικές ιστορίες και τις έννοιες που κρύβονται πίσω από τα ονόματά τους. Παρέχει στους γονείς την ευκαιρία να εξερευνήσουν την ταυτότητα και την αυτοσύνδεση σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Χρόνος

45 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)

Προετοιμασία

- Flipchart, μαρκαδόροι, χαρτιά, χρωματιστά στυλό.
- Προαιρετική απαλή μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκεια της γραφής.

Περιγραφή

Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν την ιστορία πίσω από το όνομά τους, συμπεριλαμβανομένης της προέλευσής του, των σημασιών του και οποιωνδήποτε προσωπικών σκέψεων. Αυτή μπορεί να είναι μια ισχυρή δραστηριότητα για τη διερεύνηση θεμάτων ταυτότητας και ανήκειν.

1. Εισαγωγή

Ξεκινήστε με την εισαγωγή του θέματος και εξηγήστε τη σημασία της εξερεύνησης του ονόματός σας ως παράθυρο στην προσωπική ιστορία και ταυτότητα.

2. Αναστοχασμός και συγγραφή (10 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις ακόλουθες προτάσεις και να γράψουν τις απαντήσεις τους σε ένα flipchart ή σε ένα φύλλο χαρτί. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να σκεφτεί:

- Ποιος επέλεξε το όνομά σας και γιατί;
- Τι σημαίνει το όνομά σας και έχει σημασία για εσάς;
- Έχει αλλάξει το όνομά σας με την πάροδο του χρόνου (π.χ. λόγω παρατσούκλι, γάμου ή προσωπικής επιλογής);
- Σας αρέσει το όνομά σας; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πώς αναφέρονται σε εσάς οι διάφοροι άνθρωποι στη ζωή σας - γονείς, παιδιά, μέλη της οικογένειας, φίλοι;
- Πώς σας απευθύνονται τα μέλη της οικογένειάς σας, όπως τα παιδιά σας, ο σύντροφός σας ή οι συγγενείς σας; Χρησιμοποιούν τα παιδιά σας μια ειδική εκδοχή του ονόματός σας;
- Έχει αλλάξει κάποιο μέρος του ονόματός σας, όπως ένα παρατσούκλι ή ένας τίτλος, από τότε που γίνετε γονέας; (Για παράδειγμα, το να σας αποκαλούν "μαμά" ή

"μπαμπά" ή οποιοδήποτε παρατσούκλι που έχει ιδιαίτερη σημασία στην οικογένειά σας).

- ο Έχετε αλλάξει ποτέ το όνομά σας ή το έχετε θελήσει;

3. Ανταλλαγή ιστοριών (15 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με την ομάδα. Ενθαρρύνετε την ενεργό ακρόαση.

4. Άσκηση αναστοχασμού με βάση το όνομα (10 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων γράφει το όνομά του κάθετα σε ένα φύλλο χαρτί, αντιστοιχίζοντας μια λέξη, ένα χαρακτηριστικό ή ένα ενδιαφέρον σε κάθε γράμμα που τον αντιπροσωπεύει. Για παράδειγμα, αν το όνομά τους είναι "Michel", θα μπορούσαν να γράψουν:

M - Mindful: Μένω παρών και προσεκτικός στις συναισθηματικές και αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών μου.

I - Εμπνευσμένο: Ενθαρρύνω τα παιδιά μου να εξερευνήσουν τα πάθη τους και να κάνουν μεγάλα όνειρα.

C - Συμπνευτικός: Δείχνοντας ενσυναίσθηση και κατανόηση, δημιουργώντας έναν ασφαλή και αγαπημένο χώρο για την οικογένειά μου.

H - Ευλικρινής: Προτυπώνοντας την ειλικρίνεια και την ακεραιότητα, διδάσκοντας στα παιδιά μου τη σημασία της αλήθειας.

E - Ενθαρρυντικό: Υποστηρίζω τα παιδιά μου σε όλες τις προσπάθειές τους και επευφημώ τα επιτεύγματά τους.

L - Loyal: Να είμαι σταθερός και αξιόπιστος, δείχνοντας στα παιδιά μου ότι μπορούν πάντα να βασίζονται σε μένα.

Ενθαρρύνετε τους γονείς να σκεφτούν τις ιδιότητες, τις αξίες ή τα μοναδικά χαρακτηριστικά που φέρνουν στον γονεϊκό τους ρόλο.

5. Κλείσιμο και ομαδικός προβληματισμός (10 λεπτά)

Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια υποστηρικτική συζήτηση στην ομάδα, καλώντας τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την εμπειρία τους ως γονείς. Προτεινόμενες ερωτήσεις για την καθοδήγηση αυτού του προβληματισμού:

- ο Τι ανακαλύψατε για τον εαυτό σας ως γονέα κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;
- ο Μήπως ο προβληματισμός σχετικά με το όνομά σας αποκάλυψε κάποιες ιδιότητες ή αξίες που φέρνετε στον γονεϊκό σας ρόλο και δεν είχατε λάβει υπόψη σας προηγουμένως;
- ο Σας βοήθησε αυτός ο προβληματισμός να δείτε νέες συνδέσεις μεταξύ του ονόματός σας, της ιστορίας της οικογένειάς σας και της διαδρομής σας ως γονέας;
- ο Ποιες πτυχές του ονόματος ή της ταυτότητάς σας ελπίζετε να μεταβιβάσετε στα παιδιά σας;
- ο Υπάρχουν συγκεκριμένες αξίες, ιστορίες ή παραδόσεις που συνδέονται με το όνομά σας και θα θέλατε να μοιραστείτε με τα παιδιά σας;

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ανοιχτά και κλείστε με την υπενθύμιση ότι η κατανόηση της ταυτότητάς μας ως γονείς μπορεί να ενισχύσει τις οικογενειακές μας σχέσεις και την αυτογνωσία μας.

Πρακτικές συμβουλές για εκπαιδευτές

- ο Δημιουργήστε έναν ζεστό και φιλόξενο χώρο που ενθαρρύνει το άνοιγμα.
- ο Λάβετε υπόψη σας ότι η συζήτηση για τα ονόματα μπορεί να προκαλέσει ευαίσθητα συναισθήματα, ιδίως σε σχέση με την οικογενειακή ιστορία ή την ταυτότητα.

- ο Διατηρήστε χαλαρή την ατμόσφαιρα και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν μόνο ό,τι αισθάνονται άνετα.

Ασκήσεις δράματος

Έντονες στιγμές της γονεϊκότητας – Ακινητοποιημένο πλαίσιο με παρακολούθηση σκέψεων

Στόχος

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να καταγράψετε γεγονότα που συνήθως φέρνουν τον γονέα σε δύσκολη κατάσταση. Αποτυπώνουμε τη σημαντικότερη στιγμή αυτών των καταστάσεων για τον συμμετέχοντα (αυτό είναι το στιγμιότυπο) και στη συνέχεια ο συμμετέχων έρχεται αντιμέτωπος με το σημαντικότερο συναίσθημα που του μεταφέρει πιο έντονα το πρόβλημα που τέθηκε. Μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με τις καταστάσεις ανατροφής των γονέων, να βιώσουν και να εντοπίσουν συναισθήματα, ακόμη και σύνθετα ή αμφίσημα. Σημαντικό είναι ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και το χιούμορ, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση της έντασης σε πολλές καταστάσεις, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή σε πραγματικές καταστάσεις, καθώς η ειρωνεία ή ο σαρκασμός μπορεί να αποτρέψει τη βαθύτερη αντιμετώπιση του προβλήματος και τη διαχείριση των πραγματικών συναισθημάτων. Εάν ο σαρκασμός ή η ειρωνεία αναφερθεί έντονα στην άσκηση, ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με αυτό.

Χρόνος

10 λεπτά

Προετοιμασία

Χρειαζόμαστε έναν άδειο χώρο αρκετά μεγάλο ώστε να φιλοξενήσει άνετα τους συμμετέχοντες.

Περιγραφή

1. Ας σταθούμε σε έναν κύκλο. Θυμηθείτε μια δύσκολη κατάσταση ανατροφής με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Για παράδειγμα: "Είστε ένας γονέας με τη φήμη ότι αντιδρά βίαια. Το έξι μηνών παιδί σας φωνάζει συνεχώς. Έχετε δοκιμάσει τα πάντα, αλλά τίποτα δεν πιάνει. Τη στιγμή που βρίσκεστε στη μέση ενός τρίωρου βρυχηθμού".
2. Δώστε λίγα δευτερόλεπτα προετοιμασίας και, στη συνέχεια, με το κατάλληλο σήμα, βάλτε κάθε συμμετέχοντα να πάρει τη στάση που αρμόζει στην κατάσταση. Οι εκφράσεις του προσώπου είναι επίσης σημαντικές. Προσπαθήστε να επικοινωνήσετε πώς αισθάνεται ο ηθοποιός μέσω της στάσης. Κρατήστε αυτή τη στάση.
3. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ρωτήσει τους ηθοποιούς με τη σειρά τους τι σκέφτονται εκείνη τη στιγμή. Βάλτε τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε πρώτο πρόσωπο ενικού αριθμού (π.χ. "Ανησυχώ τρομερά για το τι μπορεί να συμβαίνει με...")
4. Με το ίδιο σύνθημα με το οποίο παγώσατε τη στιγμή, ξεπαγώστε τις ακίνητες εικόνες.
5. Μπορούμε να προχωρήσουμε στο επόμενο θέμα, π.χ. "Μόλις αρχίσατε να τον ταΐζετε. Το φοβόσασταν, δεν σας αρέσει πραγματικά να μαγειρεύετε ή να πλένετε τα πιάτα. Μέχρι τώρα το παιδί έχει φάει το παντζάρι, αλλά τώρα πρώτα χτυπάει το κουτάλι στο πιάτο (η παντζαρόσουπα αναδεύεται λίγο), μετά φτύνει το παντζάρι στο στόμα στον τοίχο και πετάει το πιάτο στον τοίχο με μια καλά κατευθυνόμενη χειρονομία. Όλα επιπλέουν μέσα στο παντζάρι".
6. Μετά από λίγα δευτερόλεπτα προετοιμασίας, βάλτε τους συμμετέχοντες να φτιάξουν τη δική τους ακίνητη εικόνα και, στη συνέχεια, συνεχίστε τη διαδικασία όπως παραπάνω.
7. Επαναλάβετε κατά βούληση όσο ο χρόνος και ο ενθουσιασμός των συμμετεχόντων το επιτρέπουν.

8. Στο τέλος του παιχνιδιού, συζητήστε με τους συμμετέχοντες πώς ένιωσαν όταν είδαν κάποιον να αντιδρά διαφορετικά και να βλέπουν μια απροσδόκητη αντίδραση. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, υπήρχαν αντιδράσεις που παρατηρήσατε και που θεωρήσατε ότι θα έπρεπε να ακολουθηθούν ή να αποφευχθούν; Γιατί;

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Κατά τη λήψη μιας ακίνητης φωτογραφίας, είναι χρήσιμο οι συμμετέχοντες να μετράνε αντίστροφα από το 5 και στη συνέχεια να χειροκροτούν όταν φτάσουν στο μηδέν ή να δίνουν σήμα με ένα μικρό κρουστό όργανο για να τραβήξουν ένα στιγμιότυπο. Ζητήστε τους να κρατήσουν τη στάση και να την αφήσουν μόνο όταν ακούσουν ξανά το ίδιο σήμα.

Όταν ζητάτε σκέψεις από κάθε συμμετέχοντα, είναι προτιμότερο να πηγαίνετε πίσω από την πλάτη τους και να αγγίζετε έναν προς έναν τους ώμους τους, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να πουν τη σκέψη. Αν αισθάνεστε άβολα να αγγίζετε, χρησιμοποιήστε ένα μικρό όργανο για να αγγίξετε τους ώμους των συμμετεχόντων.

Βρείτε ενδιαφέρουσες καταστάσεις που φαίνονται αληθινές. Περιγράψτε λεπτομερώς την κατάσταση, ώστε οι παίκτες να μπορούν να ταυτιστούν καλύτερα με το πρόβλημα. Προσδιορίστε ένα ή δύο χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του γονέα που θα υποδυθείτε για να αποφύγετε το ψυχόδραμα.

Όταν οι γονείς διαφωνούν - Σκηνή ζεύγους, παρουσίαση και συζήτηση

Στόχος

Πρώτον, στοχεύουμε να εντοπίσουμε καταστάσεις σύγκρουσης που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα μεταξύ των γονέων στην ανατροφή των παιδιών. Κάθε ζευγάρι επεξεργάζεται μια διαφορετική κατάσταση, οπότε θα υπάρξουν αρκετές δυσκολίες, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων στην ομάδα. Κατά τη διάρκεια της σκηνοθεσίας, θα εξετάσουμε μια πιθανή λύση, αλλά είναι σημαντικό να συζητήσουμε στη συνέχεια και άλλους πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος.

Δημιουργώντας μια σκηνή σε εργαστηριακό περιβάλλον μπορούμε να εξερευνήσουμε συγκρούσεις, συναισθήματα, επιχειρήματα, ερωτήσεις και απαντήσεις. Οι λύσεις που δημιουργούνται εδώ μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Χρόνος

30 λεπτά

Εργαλεία

Flip chart, συμβουλές.

Περιγραφή

1. Σχηματίστε ομάδες των 2-3 ατόμων.
2. Κάθε ομάδα θα πρέπει να επινοήσει μια κατάσταση σύγκρουσης στην οποία προκύπτει μια διαφωνία μεταξύ των γονέων κατά τη διαδικασία ανατροφής ενός παιδιού. Συμφωνήστε για τους χαρακτήρες των γονέων που θα υποδυθείτε και για το τι θα συμβεί στη σκηνή. Συμφωνήστε πώς θα ξεκινήσει και πώς θα τελειώσει η σκηνή σας. Μοιραστείτε τους ρόλους και στη συνέχεια προβάρετε τη σκηνή.
3. Για την ίδια κατάσταση, σκεφτείτε δύο άλλους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να λήξει η σύγκρουση. Παίξτε τους επίσης.
4. Παρουσιάστε την παράσταση στους άλλους.

5. Μετά από κάθε σκηνή, διατυπώστε και γράψτε στο flipchart ποια ήταν η σύγκρουση και ποιες λύσεις βρήκε η ομάδα. Αυτό θα αποτελέσει μια συλλογή τρόπων αντιμετώπισης των συγκρούσεων.
6. Τέλος, προσθέστε στον κατάλόγό σας ποιες άλλες λύσεις έχετε για την αντιμετώπιση των



συγκρούσεων.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κάνουν ουσιαστικό έργο, ώστε να φέρουν σημαντικές και δύσκολες για την επίλυση συγκρούσεων καταστάσεις. Ωστόσο, μην αφήσετε την εργασία να μετατραπεί σε ανούσια ειδημοσύνη. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να περιφέρεται, να ακούει λίγο τις συζητήσεις των ομάδων και να τις ενθαρρύνει να αρχίσουν να παίζουν το συντομότερο δυνατό. Το παιχνίδι ρόλων θα ωθήσει τους συμμετέχοντες προς την πρακτική συμπεριφορά, ώστε να επικρατήσει μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη λύση.

Κατά την απарίθμηση άλλων πιθανών λύσεων, δεν αξίζει να αναλύεται κάθε κατάσταση διεξοδικά. Αφιερώστε στον πίνακα μόνο όσο χρόνο χρειάζεται για να δείτε ότι συνήθως υπάρχουν αρκετοί πιθανοί τρόποι επίλυσης συγκρουσιακών καταστάσεων.

Επίπεδα επιζήμιας και ενθαρρυντικής συμπεριφοράς - Παιχνίδι χειρονομιών

Στόχος

Στόχος μας είναι να δώσουμε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν, χωρίς ακρότητες και χωρίς να κρίνουν, καθημερινές καταστάσεις που μπορεί να είναι ακούσιες ή χωρίς να προκαλούν βλάβη, αλλά θα μπορούσαν να βλάψουν ένα παιδί, προλαμβάνοντας έτσι αυτά τα γεγονότα. Θα εξετάσουμε τα σημάδια και τις εκδηλώσεις της καταστροφικής λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και στη συνέχεια θα τις αντικαταστήσουμε με επικοινωνιακές-ενθαρρυντικές εναλλακτικές λύσεις.

Χρόνος

15 λεπτά

Περιγραφή

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ο ένας μετά τον άλλον, θα παρουσιάσουν διαφορετικούς βαθμούς οδυνηρής συμπεριφοράς και επικοινωνίας με φθίνουσα σειρά. Ένας εθελοντής συμμετέχων θα υποδυθεί τον πιο καταστροφικό γονέα και κάθε επόμενος συμμετέχων θα υποδυθεί ένα χαμηλότερο επίπεδο καταστροφικής επικοινωνίας. Αφού ο τελευταίος ηθοποιός παίζει τον μικρότερο βαθμό (είτε πρόκειται για ένα διαπεραστικό βλέμμα, είτε για ένα σαρκαστικό αστείο είτε απλώς για έναν παθητικό-επιθετικό αναστεναγμό), θα παρουσιάσουμε μια άλλη σειρά, αυτή τη φορά από τον μικρότερο προς τον μεγαλύτερο - της ενθαρρυντικής, εποικοδομητικής και υποστηρικτικής γονικής συμπεριφοράς. Μετά την παράσταση, θα συζητήσουμε για όσα είδαμε και βιώσαμε.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Αυτό δεν είναι ένα παιχνίδι για την ενδοοικογενειακή βία και την παιδική κακοποίηση, επομένως είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι τα στάδια δεν απεικονίζουν σωματική βία, απειλητικές απειλές για τη ζωή ή άλλα σοβαρά τραυματικά περιστατικά. Στόχος του παιχνιδιού είναι να κατανοήσετε και να αναγνωρίσετε την ανυπόμονη, μονόπλευρη ή και θυμωμένη επικοινωνία, η οποία χρησιμοποιείται ασυνείδητα στην καθημερινή ζωή. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, προσπαθήστε επίσης να μην κατηγορείτε τους γονείς αν γνωρίζουν κάτι από την πρώτη σειρά - αντιμετωπίστε με κατανόηση και ενσυναίσθηση όσους θέλουν να βελτιωθούν, ακόμη και αν μερικές φορές κάνουν λάθη.

Ασκήσεις εργασίας συμβόλων

Εισαγωγή με σύμβολα

Στόχος

Αυτή η παρέμβαση χρησιμοποιείται για να γνωρίσουν μια ομάδα ή/και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπτυχθούν μαζί. Τα μέλη της ομάδας εξασκούνται στο να μιλούν για τον εαυτό τους και συνδέονται με τις προτιμήσεις και τις εμπειρίες των άλλων.

Χρόνος

15-30 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.

Εργαλεία

Πλαίσιο συμβόλων (περίπου 150-200 σύμβολα).

Προετοιμασία

Δημιουργήστε ένα πλαίσιο συμβόλων. Είναι σημαντικό να υπάρχουν αρκετά σύμβολα, ώστε αφού κάθε άτομο επιλέξει δύο, να υπάρχουν ακόμα μερικά στη μέση. Τα σύμβολα τοποθετούνται στο πάτωμα στη μέση του δωματίου. Ένα ύφασμα (κασκόλ, ύφασμα) ή χαρτί μπορεί επίσης να απλωθεί ως βάση.

Περιγραφή

Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται να επιλέξουν δύο σύμβολα ο καθένας: ένα σύμβολο για κάτι που μπορεί να τους αντιπροσωπεύει ή κάτι που τους αφορά και ένα άλλο για το πώς αισθάνονται για το ότι είναι/γίνονται γονείς. Στους συμμετέχοντες δίνεται αρκετός χρόνος για να επιλέξουν.

Ως επόμενο βήμα, ο καθένας στον κύκλο λέει τι σημαίνουν τα δύο σύμβολά του και δείχνει τα σύμβολά του στην ομάδα. Όλα τα σύμβολα όλων των συμμετεχόντων θα πρέπει να τοποθετηθούν και πάλι στο ύφασμα ή στο χαρτί, καθώς αντιπροσωπεύουν όλες τις ιδέες από όλη την ομάδα. Τέλος, μπορεί να ληφθεί μια εικόνα από τα σύμβολα και να εκτυπωθεί ως "αφίσα της ομάδας".

Στη συνέχεια, όλα τα σύμβολα που έχουν απομείνει στο δάπεδο πρέπει να καθαριστούν και πάλι.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Αυτή η παρέμβαση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγικός γύρος ή ακόμη και ως γύρος αξιολόγησης με διαφορετικές ερωτήσεις. Με την επιλογή των συμβόλων και τον αναστοχασμό σχετικά με τις προτιμήσεις του καθενός, έρχεται μια στιγμή ηρεμίας στην ομάδα. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης που ακολουθεί, κάθε μέλος της ομάδας έχει τον λόγο του και υπάρχει ισότητα.

Φύση Mandala

Στόχος

Το μαντάλα μπορεί να δημιουργήσει συντροφικότητα και ένα αίσθημα δημιουργίας.

Χρόνος

20 λεπτά

Εργαλεία

- χαρτί (λευκό ή έγχρωμο) - ομαδική εργασία: 1mx1m, ατομική εργασία: 40cmx40cm
- λουλούδια, πέταλα, φύλλα, πέτρες, χόρτα
- ρύζι, φακές, φασόλια, καφές κ.λπ.
- βαμβάκι, άμμος κ.λπ.
- προαιρετικά επίσης μουσική στο παρασκήνιο

Προετοιμασία

Τα διαθέσιμα υλικά τοποθετούνται σε ένα τραπέζι ή στο πάτωμα σε μικρές σακούλες, μπολ ή πιάτα, ένα προς ένα, για να προσκαλέσουν σε χρήση. Είναι επίσης δυνατό να δοθεί χρόνος στους συμμετέχοντες να βγουν σε ένα φυσικό περιβάλλον και να συλλέξουν τα δικά τους "εργαλεία



τέχνης". Εάν ναι, ο χρόνος αυτός προστίθεται στο χρονοδιάγραμμα.

Περιγραφή

Η βάση (λευκό ή χρωματιστό χαρτί) τοποθετείται ως βάση. Το κέντρο (ενδεχομένως λουλούδι) μπορεί να προετοιμαστεί. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν τη δική τους εικόνα. Εάν είναι δυνατόν, μην μιλάτε κατά τη διάρκεια της δημιουργίας.

Μετά την ολοκλήρωση των εργασιών τοποθέτησης, η εικόνα προβάλλεται μαζί. Μετά από μια στιγμή ανάπαυσης, μπορούν να αναφερθούν οι συνειρμοί, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως στιγμή κλεισίματος χωρίς ανατροφοδότηση.

Μετά την παρέμβαση, οι μαντάλες μπορούν να "μεταμορφωθούν", δηλαδή να επιστρέψουν σε ένα κατάλληλο μέρος στη φύση ή να καούν.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Η Μάνταλα (σανσκριτικά, न., मण्डल, γερμανικά "Kreis" ή "holger Kreis") είναι ένα εικονιστικό διάγραμμα που έχει μαγική ή θρησκευτική σημασία στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό στη λατρευτική πρακτική. Μια μαντάλα είναι συνήθως τετράγωνη ή κυκλική και πάντα προσανατολισμένη σε ένα κέντρο.

Τα μαντάλα έχουν ποικίλα σχήματα, χρώματα και μοτίβα, αλλά όλα έχουν ένα κοινό: όλα οδηγούν στο κέντρο ή απομακρύνονται από το κέντρο.

Ο Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ χρησιμοποιεί τις μαντάλες ως ψυχολογική έκφραση για την ολότητα του εαυτού.

Οι ενέργειές μου - Ποτήρι και νερό

Στόχος

Με νερό και ποτήρια - με υλικά που είναι διαθέσιμα σε κάθε γραφείο - οι πελάτες μπορούν να οπτικοποιήσουν γρήγορα θέματα και γεγονότα και, σε ένα δεύτερο βήμα, να αναλάβουν δράση και να δοκιμάσουν αλλαγές.

Η εργασία με ποτήρια και νερό επιτρέπει τη γρήγορη πρόσβαση σε διαφορετικές πραγματικότητες και τις καθιστά σαφείς. Οι παρορμήσεις για αλλαγή μπορούν απλά να δοκιμαστούν και να αναπτυχθούν περαιτέρω στρατηγικές. Αυτή η παρέμβαση μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στην εργασία με μεμονωμένους πελάτες όσο και σε ομάδες, ομάδες ή οικογένειες- οι συνεδρίες μπορούν επίσης να επαναλαμβάνονται.

Χρόνος

30 λεπτά

Εργαλεία

Για 1 άτομο: (περισσότερα για περισσότερα άτομα):

- τουλάχιστον 3 ποτήρια ανά άτομο
- ποτιστήρι (κανάτα) γεμάτο με νερό
- πιάτα ή πιατάκια
- σύριγγα
- βαμβάκι
- σφουγγάρι
- άχυρο
- σημειωματάριο και στυλό ή σύμβολα για τη σήμανση των ποτηριών

Προετοιμασία

Όλα τα υλικά πρέπει να είναι διαθέσιμα μπροστά/κοντά στον εκπαιδευτή.

Περιγραφή

(Βασισμένο σε κείμενο του Stefan Henke)

Τα βήματα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ποικιλοτρόπως και να προσαρμοστούν. Τα σκεπτόμενα βήματα είναι τα εξής:

1. Ποιο είναι το θέμα, η ερώτηση, το πρόβλημα;

Το θέμα που συζητάμε είναι οι ισορροπίες ενέργειας/εργασίας-ζωής-γονεϊκότητας και πώς το βλέπει ο πελάτης ή η ομάδα. Εισάγουμε το θέμα (ο οδηγός γονέων μπορεί να είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης) και στη συνέχεια καλούμε είτε ένα άτομο (έναν πελάτη), είτε ολόκληρη την ομάδα να συμμετάσχει.

2. Οπτικοποίηση με νερό και ποτήρια:

α)Επιλογή και ονομασία των ποτηριών

Ο εκπαιδευτής ζητά από τον πελάτη ή την ομάδα να απεικονίσουν την κατάσταση τους με τη βοήθεια ποτηριών και νερού. Να διανείμετε το 100 % της δικής σας ενέργειας (1 γεμάτο ποτήρι νερό) σε διάφορους τομείς της ζωής. Μπορείτε να επιλέξετε δύο ή περισσότερα ποτήρια, όπως η εργασία, η ιδιωτική ζωή ή άλλοι τομείς.

β)Γέμισμα ποτηριού και παρουσίαση

Ο πελάτης ή/και οι συμμετέχοντες ρίχνουν νερό με το ποτιστήρι στα ποτήρια: έχουν ένα γεμάτο ποτήρι νερό, το οποίο είναι η πλήρης ενέργειά τους (και ο χρόνος τους), και πρέπει να το μοιραστούν μεταξύ των διαφόρων τομέων της ζωής ως παρόντες.

γ)Παρατηρήσεις και ικανοποίηση

Ο πελάτης ή/και οι συμμετέχοντες ερωτώνται τι βλέπουν στην εικόνα και αν είναι ικανοποιημένοι από αυτήν.

- Τι πρέπει να είναι διαφορετικό; Πώς θα ήταν;

Σε περίπτωση που μιλήσουμε με τους μελλοντικούς γονείς, μπορούμε να ρωτήσουμε άμεσα σχετικά:

- Πώς θα αλλάξει με το να γίνεις γονιός; Προσθέστε ένα ποτήρι για τη γονεϊκότητα!

Υπάρχουν πολλές δυνατότητες να συνεχίσετε, για παράδειγμα μια αλλαγή προοπτικής με την ανάληψη ενός νέου χώρου ή την ανταλλαγή χώρου με ένα άλλο μέλος της οικογένειας.

Τα ακόλουθα ερωτήματα είναι πιθανά:

- Τι πρέπει να συμβεί για να αλλάξει το περιεχόμενο του ποτηριού (να γίνει καλύτερο/χειρότερο);
- Τι έχετε να πείτε για ό,τι έχετε κάνει μέχρι στιγμής; Ποιο θα ήταν το πλεονέκτημα αν δεν αλλάζατε τίποτα;
- Πώς αλλάζει η ποσότητα πλήρωσης του ποτηριού σας όταν παίρνετε την άποψη ενός άλλου ατόμου;

Ένα πλεονέκτημα αυτού του εργαλείου, εκτός από την οπτικοποίηση, είναι η εύκολη δυνατότητα εμπλοκής και δοκιμής αλλαγών, δηλαδή να βάλει ο πελάτης νερό στο ποτήρι του το συντομότερο δυνατό.

Προκειμένου να διευκολυνθεί η μεταφορά της λύσης στην καθημερινή ζωή, αλλά και η δημιουργία ενός σχεδίου δράσης, μπορεί να είναι χρήσιμο να ειπωθεί στον πελάτη ποια ακριβώς συγκεκριμένη σημασία έχει το νερό ή ποια βήματα πρέπει να κάνει ο πελάτης για να επιτύχει την επιθυμητή λύση.

Παραλλαγές για τη χρήση του εργαλείου με ομάδες:

- Συμβουλευτική ενός ατόμου: έχοντας μόνο έναν πελάτη, οι άλλοι παρατηρούν.
- Συζητήσεις σε μικρές ομάδες: μετά από μια συμβουλευτική σε ένα άτομο, σχηματίζονται ομάδες των τριών (ή τεσσάρων) ατόμων, με κάποιον στο ρόλο του πελάτη, κάποιον στο ρόλο του συμβούλου και έναν ή περισσότερους παρατηρητές.
- Επίπεδο ολομέλειας: μετά την παρουσίαση της εργασίας, όλοι οι συμμετέχοντες εκτελούν παράλληλα τη γυάλινη εργασία τους και γίνεται συζήτηση σε πάνελ.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Σε μεμονωμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι πολύ σημαντικό για τον συμμετέχοντα να έχει στη διάθεσή του διάφορα δοχεία ή εργαλεία δοσολογιών και να μπορεί να μοιράζει με ακρίβεια την ποσότητα του νερού.

Δοσομετρικές διαφορών μεγεθών (σύριγγα):

- Όταν ένα ποτήρι είναι σχεδόν γεμάτο, ο δοσομετρητής μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να γεμίσει το ποτήρι σταγόνα-σταγόνα ή για να αφαιρέσει το νερό από το ποτήρι (ή ένα από τα ποτήρια) σταγόνα-σταγόνα.
- Με τους δοσομετρικές, το ποτήρι μπορεί να ξεχειλίσει ορατά σταγόνα-σταγόνα (αυτός είναι ο λόγος για τη χρήση των εγγράφων εργασίας).
- Αυτό είναι επίσης δυνατό με ένα καλάμακι, ένα σφουγγάρι ή μια μπάλα βαμβάκι.
- Το σφουγγάρι και το βαμβάκι μπορούν να απορροφήσουν μεγαλύτερες ποσότητες νερού.

Το κουτί του θησαυρού μου

Στόχος

Να αναπτύξετε ένα κουτί με πόρους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε δύσκολες καταστάσεις ως γονείς

Χρόνος

30+20+20 λεπτά

Εργαλεία

- κουτιά, όπως κενά κουτιά παπουτσιών
- δημιουργικά υλικά (χρωματιστά μολύβια, κραγιόνια, μπογιές, κομμάτια χαρτιού/αποκόμματα, ψαλίδι, κόλλα)
- χαρτιά και στυλό για να γράψετε
- σύμβολα δώρο (τα οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να κρατήσουν)

Προετοιμασία

Είτε συλλέγουμε κουτιά, τα οποία μπορούν να μετατραπούν σε κουτιά θησαυρού, είτε θα πρέπει ήδη να φτιάξουμε με το πρότυπο για ένα κουτί.

Περιγραφή

Η άσκηση αυτή έχει τρεις διακριτές φάσεις, οι οποίες πρέπει να περιλαμβάνονται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές ενός εργαστηρίου.

1. Η δημιουργία του κουτιού του θησαυρού: πρόκειται για μια καλλιτεχνική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν ή να διακοσμήσουν ένα κουτί για τον εαυτό τους, το οποίο θα είναι το κουτί του θησαυρού τους, όπου θα συγκεντρώνουν τους πόρους τους κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος (αλλά και αργότερα, κατά τη διάρκεια της γονεϊκότητάς τους). Αυτή η δραστηριότητα χρειάζεται περίπου 30 λεπτά, αλλά μπορεί να διαρκέσει περισσότερο.
2. Συλλογή πόρων: Οι μελλοντικοί γονείς καλούνται να σκεφτούν όλη την υλική, συναισθηματική, πνευματική και προσωπική υποστήριξη που διαθέτουν (τόσο μέσα τους όσο και γύρω τους) για να γίνουν (να δράσουν ως) γονείς. Θα πρέπει να καταγραφεί σε χαρτιά ή οι συμμετέχοντες μπορούν να κληθούν να αναζητήσουν σύμβολα που την αντιπροσωπεύουν. Αυτή η διαδικασία μπορεί να διαρκέσει καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής εκδήλωσης, ώστε οι άνθρωποι να προσθέτουν όλο και περισσότερους πόρους για το κουτί του θησαυρού.

3. Αξιολόγηση / προβολή του κουτιού του θησαυρού μας: στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες καλούνται να ανοίξουν τη συλλογή τους και να την εξετάσουν. Τους καθοδηγούμε επίσης να το κάνουν τακτικά και στο σπίτι, ώστε να έχουν αυτή τη θήκη ως πραγματική πηγή δύναμης.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Ποιο μπορεί να είναι το περιεχόμενο των σεντουκιών θησαυρού; Οι πόροι είναι ο εσωτερικός πλούτος των προσωπικών ταλέντων και κλίσεων. Οι πόροι είναι πηγές ενέργειας που μπορούν να "αξιοποιηθούν" σκόπιμα. Πόροι μπορεί να είναι: όμορφες αναμνήσεις, ενδιαφέροντα, χιούμορ, δημιουργικότητα, ταλέντα, αυτοφροντίδα και πολλά άλλα. Οι άνθρωποι χρειάζονται πόρους για να αντιμετωπίσουν τα καθημερινά προβλήματα και ακόμη περισσότερο για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις κρίσης. Αυτοί αποτελούν επομένως ένα κλειδί για σταθεροποιητικές παρεμβάσεις.

Πρακτικά: φωτογραφία, γράμμα, αναμνηστικά, κύβοι, μικρά δώρα, σύμβολα για τις δικές μας δυνάμεις, αντικείμενα από τη φύση, φιγούρες και ούτω καθεξής.

Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως "κουτί πρώτων βοηθειών" κατά τη διάρκεια κρίσεων, γεμάτο με τηλεφωνικούς αριθμούς, σύμβολα ενίσχυσης και θετικές αναμνήσεις.

Βασική παρέμβαση

Στόχος

Η βασική παρέμβαση εκκαθάρισης έχει στην πραγματικότητα δύο στόχους:

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

Χρόνος

30-45 λεπτά

Εργαλεία

- πλαίσιο συμβόλων με διάφορα σύμβολα
- ύφασμα (ύφασμα) ως βάση για την αναπαράσταση και 7 κύκλους ή ορθογώνια με γραμμένες τις περιοχές που πρέπει να καλυφθούν ή ένα flipchart με το σχέδιο της βασικής εκκαθάρισης.
- 6-6-6 μικρά μακρόστενα ορθογώνια που αντιπροσωπεύουν λεπτό πάγο (διαφανές ραβδί, δηλαδή διαφανές πλαστικό), παχύ πάγο (λευκό πλαστικό ή καρτούν) και στερεό έδαφος (ξύλο).

Προετοιμασία

Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε flipchart, πρέπει να προετοιμάσουμε το μπλοκ εργασίας σύμφωνα με την περιγραφή της Άσκησης.

Περιγραφή

Υπάρχουν δύο τρόποι για να εργαστείτε με τη Βασική Παρέμβαση.

A. ΣΥΝΘΕΤΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Πρόκειται για μια τυπική σύνθετη παρέμβαση, με τα βήματα που περιγράφονται στο μεθοδολογικό κεφάλαιο του παρόντος οδηγού.

1. Στην αρχή της παρέμβασης βοηθάμε τον πελάτη να διατυπώσει έναν στόχο σχετικά με τον γονεϊκό του ρόλο: Πώς θέλω να βλέπω τον εαυτό μου ως γονέα; Ή μπορεί επίσης να είναι ένας στόχος σχετικά με μια σχετική προβληματική κατάσταση.
2. Στη συνέχεια τους καλούμε να δημιουργήσουν μια εικόνα στο μπλοκ εργασίας της Βασικής παρέμβασης, επιλέγοντας ένα ή περισσότερα σύμβολα για κάθε περιοχή. Το μπλοκ εργασίας είναι δομημένο όπως ένα άτομο, με έναν ΣΤΟΧΟ στο κέντρο και σχετικές πτυχές της γονεϊκής ζωής να τον περιβάλλουν:
 - Οικονομικό υπόβαθρο (συμπεριλαμβανομένου του τρόπου διαβίωσης)
 - Δίκτυο υποστήριξης
 - Σχέση συν-γονέα
 - Γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τη γονεϊκότητα
 - Υγεία
 - Συναισθήματα σχετικά με τη γονεϊκότητα (φόβοι και ελπίδες)
 - Άλλα



3. Αξιολογήστε την κατάσταση σε κάθε τομέα

Σε ένα επόμενο βήμα, ο πελάτης καλείται να σκεφτεί κατά πόσο οι διάφοροι τομείς υποστηρίζουν τους στόχους του ως γονέα. Καλείται να ορίσει τις διαδρομές μεταξύ του στόχου και των έξι τομέων. Αυτά τα μονοπάτια έχουν τρεις διαφορετικές δυνάμεις (έννοιες): είτε στέρεο έδαφος, είτε παχύς είτε λεπτός πάγος.

- Στερεό έδαφος: Αισθάνομαι πολύ σταθερός και ασφαλής εδώ.
 - Παχύς πάγος: Αισθάνομαι κάπως σταθερός και ασφαλής, αλλά νιώθω λίγο ταλαντευόμενος.
 - Λεπτός πάγος: Είμαι πολύ ασταθής και ο πάγος μπορεί να σπάσει ανά πάσα στιγμή.
4. Αφού ο πελάτης φτιάξει την εικόνα, επιλέγει δύο συνομηλικούς για να συμμετάσχουν στην παρέμβαση καθοδήγησης, όπως περιγράφηκε προηγουμένως. Η παρέμβαση πραγματοποιεί τα 5 βήματα και κλείνει με τη συμφωνία των επόμενων ενεργειών που πρέπει να γίνουν από τον πελάτη.

B. ΑΠΛΟΥΣΤΕΥΜΕΝΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Όταν έχουμε μεγαλύτερη ομάδα και θέλουμε να τους δώσουμε την ευκαιρία να εργαστούν με την παρέμβαση, μπορούμε επίσης να εργαστούμε σε παράλληλες ομάδες:

1. Δημιουργία μικρών ομάδων 3-5 ατόμων
2. Παρέχετε αρκετά σύμβολα για όλους τους συμμετέχοντες

3. Μοιράζετε μικρά μπλοκ εργασίας για όλους τους συμμετέχοντες σχετικά με τη Βασική παρέμβαση
4. Όλα τα άτομα εργάζονται μόνα τους για περίπου 7 λεπτά για να σκεφτούν και να επιλέξουν τα σύμβολα στα μπλοκ εργασίας.
5. Στη συνέχεια θα μοιραστούν ένα προς ένα στις μικρές ομάδες με τα ακόλουθα βήματα:
 - Κοινή χρήση/περιγραφή των συμβόλων
 - Ερωτήσεις διευκρίνισης
 - Συζήτηση άλλων μελών της ομάδας (ο παρουσιαστής ακούει μόνο)
 - Αναστοχασμός του παρουσιαστή

(Σε όλες τις μικρές ομάδες δίνονται περίπου 10 λεπτά ανά συμμετέχοντα για ανταλλαγή απόψεων και συζήτηση).

6. Μετά τις συζητήσεις σε μικρές ομάδες, υπάρχει κύκλος ανατροφοδότησης της εμπειρίας και των συναισθημάτων των συμμετεχόντων.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Μπορεί επίσης να γίνει με διαδοχικές αλληλεπιδράσεις και με τους δύο γονείς. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να είναι βήμα για την αξιολόγηση των διαφορών στον τρόπο με τον οποίο οι σύντροφοι βλέπουν την κατάστασή τους, καθώς και για την υποστήριξη των γονέων ώστε να λειτουργήσουν ως υποστηρικτικοί ρόλοι ο ένας για τον άλλον.

Εσωτερικές εικόνες

Στόχος

Να βοηθήσει τους πελάτες να κατανοήσουν τα σύνθετα συναισθήματά τους γύρω από τη γονεϊκότητα.

Χρόνος

45 λεπτά

Εργαλεία

- διάφορα είδη υλικών σε σακουλάκια: πέτρες, χρυσές πέτρες, βαμβάκι, κομμάτια συρματοπλέγματος, άμμος, φτερό, άμμος για γάτες.
- ένα λευκό απλό χαρτί μεγέθους Α3

Προετοιμασία

Είτε συλλέγουμε κουτιά, τα οποία μπορούν να μετατραπούν σε κουτιά θησαυρού, είτε θα πρέπει να προετοιμάσουμε με το πρότυπο κουτί.

Περιγραφή

Πρόκειται για μια τυπική σύνθετη παρέμβαση, με τα βήματα που περιγράφονται στο μεθοδολογικό κεφάλαιο του παρόντος οδηγού. Στην αρχή της παρέμβασης βοηθάμε τον πελάτη να διατυπώσει ένα ερώτημα σχετικά με τον γονικό του ρόλο. Στη συνέχεια τους καλούμε να δημιουργήσουν μια εικόνα από τα διάφορα υλικά, η οποία μπορεί να αντιπροσωπεύει τα εξής (ο πελάτης είναι ελεύθερος να δώσει διαφορετικό νόημα στα σύμβολα)

- Οι πέτρες αντιπροσωπεύουν σκληρά συναισθήματα, δυσκολίες, προβλήματα.
- Οι χρυσές πέτρες αντιπροσωπεύουν πολύτιμα πράγματα.
- Τα φτερά αντιπροσωπεύουν τα ελαφριά συναισθήματα.
- Τα σύρματα αντιπροσωπεύουν πολύ δύσκολα προβλήματα και συναισθήματα.
- Το βαμβάκι αντιπροσωπεύει το άγνωστο, τα ομιχλώδη συναισθήματα.
- Η άμμος είναι κάτι, το οποίο ρέει ανάμεσα στα δάχτυλά μας.

- Ενώ η άμμος γάτας αντιπροσωπεύει τα "σκατά".

Αφού ο πελάτης φτιάξει την εικόνα, επιλέγει δύο συνομηλίκους για να συμμετάσχουν στην παρέμβαση καθοδήγησης, όπως περιγράφηκε προηγουμένως. Η παρέμβαση πραγματοποιεί τα 5 βήματα και κλείνει με συμφωνία για τις επόμενες ενέργειες που πρέπει να κάνει ο πελάτης.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Οι εσωτερικές εικόνες είναι οράματα και ιδέες για το πώς είναι φτιαγμένος ο κόσμος και πώς να βρείτε το δρόμο σας σε αυτόν. Δημιουργούνται από το γεγονός ότι όλοι μας έχουμε εμπειρίες κατά τη διάρκεια της ζωής μας και αυτές οι εμπειρίες αγκυρώνονται στο μυαλό. Οι συνάψεις συνδέονται με αυτές. Τις ονομάζουμε "εσωτερικές αναπαραστάσεις" και στη συνέχεια χρησιμοποιούμε αυτές τις εσωτερικές εικόνες για να πλοηγηθούμε στη ζωή μας. Η ανάπτυξη αυτών των εικόνων με τη βοήθεια του σχετικού υλικού επιτρέπει την αποκάλυψή τους και υποστηρίζει τους νέους να οπτικοποιήσουν τις δικές τους εσωτερικές εικόνες. Αυτό βοηθά το άτομο να αντιληφθεί και να επεξεργαστεί αυτές τις εικόνες και ενισχύει την ενδυνάμωσή του και ενισχύει την ικανότητά του να δράσει.

Ασκήσεις για ομάδες σχετικές με τα θέματα του οδηγού για γονείς

Όταν εργάζεστε με νέους γονείς, αξίζει επίσης να εξετάσετε τον οδηγό του προγράμματος Becoming Parents για αυτούς. Στην εν λόγω έκδοση απευθυνόμαστε στους νέους γονείς για σημαντικά θέματα που τους προκαλούν. Αυτά μπορούν να συζητηθούν μαζί, αλλά παρακάτω προσφέρουμε επίσης ασκήσεις που μπορούν να γίνουν σε ομάδες. Οι περισσότερες από αυτές περιλαμβάνουν στοιχεία αφήγησης ιστοριών, δράματος ή εργασίας με σύμβολα, αλλά προσφέρουν μια μεθοδολογικά πιο πολύχρωμη εργαλειοθήκη από ό,τι στην προηγούμενη ενότητα της εργαλειοθήκης.

Ιεράρχηση εργασιών

Στόχος

Βελτίωση της ικανότητας των συμμετεχόντων να ιεραρχούν αποτελεσματικά τις εργασίες τους, τόσο στην εργασία όσο και στο σπίτι, προκειμένου να βελτιστοποιήσουν τη διαχείριση του χρόνου και την παραγωγικότητα.

Χρόνος

30-45

Εργαλεία

Χαρτιά, στυλό, flip chart.

Περιγραφή

1. Δώστε στους συμμετέχοντες έναν κατάλογο καθηκόντων που περιλαμβάνει τόσο εργασιακές όσο και προσωπικές ευθύνες. Βεβαιωθείτε ότι τα καθήκοντα ποικίλουν ως προς τον επείγοντα χαρακτήρα και τη σημασία τους:
 - Ολοκληρώστε μια έκθεση που πρέπει να υποβληθεί μέχρι το τέλος της ημέρας που λήγει σε μια εβδομάδα.
 - Παρακολουθήστε μια προγραμματισμένη για αύριο συνάντηση γονέων-καθηγητών.
 - Απαντήστε σε επείγοντα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από πελάτες.
 - Πάρτε τα ψώνια για το δείπνο απόψε.
 - Προετοιμάστε διαφάνειες παρουσίασης για μια συνάντηση την επόμενη εβδομάδα.
 - Να επισκεφτώ την άρρωστη μητέρα μου στο νοσοκομείο
 - Πηγαίνετε στο μάθημα γιόγκα
 - Να πάω το παιδί μου στον οδοντίατρο

- Να βγω για δείπνο με τον σύζυγό μου
 - Πήγαινε στο μάθημα ζωγραφικής μου
 - Βοηθήστε το παιδί σας με την εργασία στο σπίτι.
 - Πληρώστε τους λογαριασμούς πριν από την ημερομηνία λήξης.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κατηγοριοποιήσουν κάθε εργασία με βάση το επίπεδο επείγοντος και τη σημασία της. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν πίνακα ή μια απλή μορφή λίστας για να οργανώσουν τις εργασίες. Παράδειγμα κατηγοριών:
 - Επείγον και σημαντικό
 - Σημαντικό αλλά όχι επείγον
 - Επείγον αλλά όχι σημαντικό
 - Δεν είναι επείγον και δεν είναι σημαντικό
 3. Μόλις οι συμμετέχοντες κατηγοριοποιήσουν τις εργασίες, δώστε τους οδηγίες να ιεραρχήσουν κάθε κατηγορία. Θα πρέπει να αποφασίσουν ποιες εργασίες χρειάζονται άμεση προσοχή, ποιες μπορούν να αναβληθούν και ποιες μπορούν να ανατεθούν ή να καταργηθούν.
 4. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις αποφάσεις τους για την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων και να λάβουν υπόψη παράγοντες όπως οι προθεσμίες, ο αντίκτυπος στην εργασία ή την οικογένεια και οι διαθέσιμοι πόροι.
 5. Συζητήστε τα αποτελέσματα ως ομάδα. Αφήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την ιεράρχησή τους

Καθορισμός ορίων μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής

Στόχος

Η ενδυνάμωση των νέων γονέων να θέτουν σαφή όρια μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής και να ασκούν προσεκτική επικοινωνία με τα αγαπημένα τους πρόσωπα, προωθώντας ισχυρότερες σχέσεις και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Χρόνος

30-45 λεπτά

Εργαλεία

Χαρτί, στυλό, flip chart.

Περιγραφή

1. Ξεκινήστε συζητώντας τη σημασία του καθορισμού ορίων και της εξάσκησης της προσεκτικής επικοινωνίας για τη διατήρηση της αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής. Τονίστε ότι τα σαφή όρια και η ανοιχτή επικοινωνία είναι απαραίτητα για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και φροντιστικού περιβάλλοντος τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά.
2. Παρουσιάστε τα παραδείγματα από την πραγματική ζωή που παρέχονται, καταδεικνύοντας πώς οι οικογένειες έχουν εφαρμόσει στρατηγικές καθορισμού ορίων και πρακτικές προσεκτικής επικοινωνίας στην καθημερινή τους ζωή για να δώσουν προτεραιότητα στον ποιοτικό χρόνο που περνούν μαζί και να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
3. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες ή ζεύγη και δώστε τους σενάρια σχετικά με τον καθορισμό ορίων και τις προκλήσεις επικοινωνίας που συνήθως αντιμετωπίζουν οι νέοι γονείς. Ενθαρρύνετέ τους να κάνουν καταγίγισμό ιδεών και να συζητήσουν πιθανές λύσεις με βάση τις στρατηγικές που συζητήθηκαν. Παραδείγματα σεναρίων:
 - Σενάριο 1: Ένας γονέας δυσκολεύεται να αποσυνδεθεί από τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τις κλήσεις της εργασίας του κατά τη διάρκεια του

- οικογενειακού χρόνου, με αποτέλεσμα την απογοήτευση και την ένταση με τη σύζυγο και τα παιδιά του.
- Σενάριο 2: Ένας γονέας δυσκολεύεται να επικοινωνήσει την ανάγκη του για αδιάλειπτο χρόνο εργασίας στον σύντροφό του, με αποτέλεσμα να τον διακόπτει συχνά και να δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί.
 - Σενάριο 3: Ένας γονέας αισθάνεται καταβεβλημένος από τις αντικρουόμενες απαιτήσεις της εργασίας και της οικογένειας και δεν είναι σίγουρος πώς να θέσει όρια χωρίς να αισθάνεται ενοχές ή να παραμελεί κάποια από τις δύο ευθύνες.
4. Αφού συζητήσετε τα σενάρια, ξανασυνεδριάστε ως μεγαλύτερη ομάδα και καλέστε κάθε ομάδα να μοιραστεί τις ιδέες και τις προτεινόμενες λύσεις της. Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαφόρων τεχνικών οριοθέτησης και στρατηγικών επικοινωνίας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που παρουσιάστηκαν.
 5. Παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικές συμβουλές και εργαλεία για τον καθορισμό ορίων και την άσκηση της προσεκτικής επικοινωνίας στη ζωή τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:
 - Καθιέρωση καθορισμένων περιόδων "αποσύνδεσης" ή ζωνών χωρίς τεχνολογία κατά τη διάρκεια του οικογενειακού χρόνου.
 - Δημιουργία ενός ειδικού χώρου εργασίας στο σπίτι και καθορισμός συγκεκριμένων ωρών εργασίας για την ελαχιστοποίηση των περισπασμών.
 - Εφαρμογή τακτικών οικογενειακών συναντήσεων για να συζητούνται ανοιχτά τα χρονοδιαγράμματα, οι προσδοκίες και οι ανησυχίες.
 - Καθορισμός ρεαλιστικών προσδοκιών με τους εργοδότες και τους συναδέλφους σχετικά με τη διαθεσιμότητα και τους χρόνους ανταπόκρισης εκτός ωραρίου εργασίας.
 - Χρήση εργαλείων επικοινωνίας όπως η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση και η διεκδικητικότητα για την αποτελεσματική έκφραση των αναγκών και των ορίων.
 6. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο για την εφαρμογή πρακτικών οριοθέτησης και προσεκτικής επικοινωνίας στη δική τους οικογένεια. Μπορούν να προσδιορίσουν συγκεκριμένα όρια που επιθυμούν να καθιερώσουν, τεχνικές επικοινωνίας που θέλουν να ενσωματώσουν και πιθανές προκλήσεις που αναμένουν.
 7. Να παρακολουθείτε τους συμμετέχοντες σε τακτά χρονικά διαστήματα για να αξιολογήτε την πρόοδό τους και να προσφέρετε πρόσθετη υποστήριξη και καθοδήγηση, εφόσον χρειάζεται. Ενθαρρύνετε τους να γιορτάζουν τις επιτυχίες και να μοιράζονται τυχόν διδάγματα με την ομάδα.

Η άσκηση αυτή δίνει τη δυνατότητα στους νέους γονείς να θέτουν προληπτικά όρια και να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τις οικογένειές τους, προωθώντας μια πιο υγιή και ισορροπημένη προσέγγιση στη διαχείριση των επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Με την εξάσκηση στον καθορισμό ορίων και την προσεκτική επικοινωνία, οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και φροντιστικό περιβάλλον που προάγει τον αμοιβαίο σεβασμό, την κατανόηση και την αρμονία.

Διερεύνηση της μητρικής ενδυνάμωσης

Στόχος

Να βοηθήσει τις συμμετέχουσες να αναγνωρίσουν και να αξιοποιήσουν τις ενδυναμωτικές πτυχές της μητρότητας, να κατανοήσουν τη μητρότητα ως χώρο αντίστασης και δράσης και να εντοπίσουν τρόπους για να υπερασπιστούν τα δικαιώματα και τις ανάγκες τους. Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στη μετατόπιση της οπτικής γωνίας από την αντιμετώπιση της μητρότητας αποκλειστικά ως πηγή καταπίεσης στην εκτίμηση των δυνατοτήτων της για προσωπικό και κοινωνικό μετασχηματισμό.

Χρόνος

60-90 λεπτά

Εργαλεία

- ημερολόγια ή σημειωματάρια
- στυλό ή μολύβια
- μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακες
- δείκτες
- post-it σημειώσεις
- έναν άνετο και ασφαλή χώρο για συζήτηση

Περιγραφή

Ξεκινήστε εξηγώντας την έννοια της μητρικής ενδυνάμωσης, βασιζόμενοι στην άποψη της Andrea O'Reilly ότι η μητρότητα μπορεί να είναι ένας τρόπος αντίστασης και δράσης.

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν 15 λεπτά για να γράψουν ημερολόγιο με βάση τις ακόλουθες προτάσεις:
 - Περιγράψτε μια φορά που αισθανθήκατε ενδυναμωμένη στο ρόλο σας ως μητέρα. Τι ενέργειες κάνατε; Πώς σας έκανε να νιώσετε;
 - Αναλογιστείτε μια κατάσταση όπου αμφισβητήσατε μια καταπιεστική δομή ή υπερασπιστήκατε τα δικαιώματα ή τις ανάγκες σας ως μητέρα. Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;
 - Πώς εξισορροπείτε τις απαιτήσεις της μητρότητας με τις προσωπικές σας φιλοδοξίες και ανάγκες;
2. Κοινή χρήση: Μετά την καταγραφή, καλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Ενθαρρύνετε τους να ακούσουν ενεργά και υποστηρικτικά.
3. Ομαδική συζήτηση: Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για μια ομαδική συζήτηση. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση:
 - Ποια κοινά θέματα προέκυψαν στους προβληματισμούς σας σχετικά με την ενδυνάμωση της μητρότητας;
 - Με ποιους τρόπους μπορούν οι μητέρες να υπερασπιστούν τα δικαιώματα και τις ανάγκες τους μέσα στην οικογένεια, την κοινότητα και την κοινωνία;
4. Χαρτογράφηση της ενδυνάμωσης: Δημιουργήστε σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού ή σε έναν πίνακα έναν οπτικό χάρτη των διαφορετικών τρόπων με τους οποίους η μητρότητα μπορεί να είναι ενδυναμωτική. Χρησιμοποιήστε μαρκαδόρους για να καταγράψετε τις ιδέες και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, συνδέοντας παρόμοια θέματα και έννοιες. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τα εξής:
 - Προσωπική ενδυνάμωση (αυτοφροντίδα, επιδίωξη προσωπικών στόχων)
 - Δημιουργία κοινότητας (δημιουργία δικτύων υποστήριξης, ανταλλαγή πόρων)
 - Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση (διδασκαλία των παιδιών για την ισότητα, συμμετοχή σε συζητήσεις για τα μητρικά δικαιώματα)
5. Εντοπισμός ευκαιριών για ενδυνάμωση: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν συγκεκριμένες δράσεις που μπορούν να αναλάβουν για να αξιοποιήσουν τις ενδυναμωτικές πτυχές της μητρότητας. Δώστε σημειώσεις post-it και ζητήστε τους να γράψουν ένα ή δύο μέτρα που μπορούν να αναλάβουν δράση στους ακόλουθους τομείς:
 - Προσωπική ζωή (π.χ., αφιέρωση χρόνου για αυτοφροντίδα, ενασχόληση με ένα χόμπι)
 - Οικογένεια (π.χ., έναρξη συζητήσεων σχετικά με τις κοινές ευθύνες, καθορισμός ορίων)

- Κοινότητα (π.χ. συμμετοχή σε τοπική ομάδα μητέρων, συμμετοχή σε κοινοτικό ακτιβισμό)
 - Κοινωνία (π.χ. υποστήριξη πολιτικών γονικής άδειας, υποστήριξη πρωτοβουλιών για την υγεία των μητέρων)
6. Κοινή χρήση και δέσμευση: Βάλτε τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τα post-it σημειώματά τους σε έναν καθορισμένο τοίχο ή πίνακα. Ζητήστε τους να μοιραστούν τις δεσμεύσεις τους με την ομάδα, εξηγώντας γιατί οι δράσεις αυτές είναι σημαντικές γι' αυτούς και πώς σκοπεύουν να τις υλοποιήσουν.
 7. Υποστήριξη και λογοδοσία: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρι με έναν "φίλο υποστήριξης" που θα τους βοηθήσει να παραμείνουν υπόλογοι στις δεσμεύσεις τους. Μπορούν να ελέγχουν ο ένας τον άλλον σε τακτά χρονικά διαστήματα για να προσφέρουν υποστήριξη και ενθάρρυνση.
 8. Τελικές σκέψεις: Ολοκληρώστε την άσκηση με έναν τελικό ομαδικό προβληματισμό. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες:
 - Πώς αισθάνεστε μετά την εξερεύνηση της έννοιας της μητρικής ενδυνάμωσης;
 - Ποιες γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με τις δικές σας εμπειρίες και δυνατότητες ενδυνάμωσης;
 - Πώς μπορούμε να συνεχίσουμε να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον σε αυτό το ταξίδι ενδυνάμωσης της μητρότητας;
 9. Έκφραση ευγνωμοσύνης: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους προς την ομάδα για την ανταλλαγή των ιστοριών τους και την αλληλοϋποστήριξη.

Συνέχεια: Εξετάστε τη διοργάνωση περιοδικών συναντήσεων παρακολούθησης ή τη δημιουργία μιας διαδικτυακής ομάδας όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν να μοιράζονται την πρόοδο, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους στο ταξίδι τους προς την ενδυνάμωση της μητέρας.

Πρακτικές συμβουλές

Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού χώρου για τις μητέρες ώστε να αναστοχαστούν και να γιορτάσουν τα δυνατά τους σημεία, να εντοπίσουν ευκαιρίες για



ενδυνάμωση και να δημιουργήσουν μια κοινότητα αμοιβαίας υποστήριξης και υπεράσπισης.

Διερεύνηση των προοπτικών της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Στόχος

Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη στάση τους απέναντι στην εργασία και τον ελεύθερο χρόνο και να διερευνήσουν τις έννοιες της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Χρόνος

30-45 λεπτά

Περιγραφή

1. Ξεκινήστε παρουσιάζοντας στους συμμετέχοντες τις έννοιες της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Εξηγήστε ότι ενώ και οι δύο στοχεύουν στην επίτευξη μιας αίσθησης πληρότητας και ικανοποίησης τόσο στην εργασία όσο και στην προσωπική ζωή, διαφέρουν ως προς την προσέγγισή τους για την ενσωμάτωση της εργασίας και του ελεύθερου χρόνου.
2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύνολο ερωτήσεων συζήτησης σχετικά με την ισορροπία και την αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν τις δικές τους εμπειρίες και προοπτικές καθώς συζητούν τις ερωτήσεις:
 - Πώς ορίζετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής; Τι σημαίνει για εσάς προσωπικά;

- Πιστεύετε ότι είναι δυνατόν να επιτευχθεί η τέλεια ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, όπου η εργασία και ο ελεύθερος χρόνος είναι εντελώς χωριστά; Γιατί ή γιατί όχι;
 - Πώς αισθάνεστε όταν πρέπει να εργαστείτε κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας; Νιώθετε ενοχές ή άγχος;
 - Έχετε βιώσει ποτέ την αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής; Πώς αισθανθήκατε; Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν σε αυτό;
 - Πιστεύετε ότι η αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι πιο εφικτός στόχος από την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής; Γιατί ή γιατί όχι;
 - Πώς επηρεάζουν τα πολιτιστικά πρότυπα και οι κοινωνικές προσδοκίες τις αντιλήψεις μας για την εργασία και τον ελεύθερο χρόνο;
 - Μπορεί ο συνδυασμός εργασίας και ελεύθερου χρόνου να είναι επωφελής ή μήπως υπάρχει κίνδυνος εξουθένωσης και μειωμένης παραγωγικότητας;
3. Αφού συζητήσουν τις ερωτήσεις στις ομάδες τους, ξανασυνεδριάστε ως μεγαλύτερη ομάδα και καλέστε κάθε ομάδα να μοιραστεί τις ιδέες και τις προοπτικές της. Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις διαφορές μεταξύ της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και της αρμονίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, καθώς και τα πιθανά οφέλη και τις προκλήσεις κάθε προσέγγισης.
 4. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη δική τους στάση απέναντι στην εργασία και τον ελεύθερο χρόνο, καθώς και για τυχόν αλλαγές που μπορεί να θέλουν να κάνουν για να επιτύχουν μια καλύτερη ισορροπία ή αρμονία στη ζωή τους.
 5. Ολοκληρώστε την άσκηση συνοψίζοντας τα βασικά συμπεράσματα και ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στη δική τους ζωή. Υπενθυμίστε τους ότι η επίτευξη μιας αίσθησης ισορροπίας ή αρμονίας είναι ένα προσωπικό ταξίδι και μπορεί να απαιτεί συνεχή προβληματισμό και προσαρμογή.

Άσκηση γονικών τύπων

Στόχος

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να γνωρίσετε διαφορετικούς τύπους γονέων, με βάση το βιβλίο της Ούγγρης οικογενειακής θεραπεύτριας Erika Stirkonits, Δρ. Οι τύποι γονέων παρουσιάζονται στους νέους γονείς βάζοντάς τους στο ρόλο των παιδιών τους, βοηθώντας τους να κατανοήσουν και να αποδεχτούν τις διαφορετικές οπτικές γωνίες. Μαθαίνοντας για τους τύπους γονέων, μπορούν επίσης να κατανοήσουν τα δικά τους γονεϊκά πρότυπα, αναγνωρίζοντας τυχόν προκλήσεις και επιβλαβή πρότυπα που μπορεί να προκύψουν καθώς γίνονται γονείς. Η οπτική γωνία του παιδιού μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να είναι πιο κατανοητοί και υπομονετικοί με τα δικά τους παιδιά.

Χρόνος

55 λεπτά

Εργαλεία

Flip chart, συμβουλές και σύντομη περιγραφή των τύπων γονέων:

Γονέας Amber: Ένας πολύ πρόθυμος, εξυπηρετικός γονέας που προστατεύει και περιποιείται το παιδί του. Ένας πολύ ευγενικός και στοργικός γονέας, ο οποίος είναι ένας πολύ υποστηρικτικός και στοργικός γονέας. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί δεν αντιμετωπίζει προκλήσεις, καθήκοντα, ιδιωτικότητα και είναι ενσωματωμένο και εξαρτημένο από τον γονέα, ακόμα και όταν μεγαλώσει. Αυτό συχνά κάνει τα παιδιά ανασταλμένα και αγχωμένα.

Γονέας Γονέας: Αναμένει από το παιδί να είναι γονέας, να φροντίζει, να ακούει, να οργανώνει τις δουλειές. Σε αυτή την περίπτωση, το παιδί φροντίζει τα αδέρφια και τους γονείς του, μαγειρεύει, πηγαίνει τα αδέρφια του στο σχολείο και επιβαρύνεται με την ευθύνη και τη συναισθηματική υποστήριξη που συνοδεύει τα καθήκοντα. Τα παιδιά που αναλαμβάνουν τη γονική μέριμνα παλεύουν αργότερα με τις ενοχές, την υπερβολική αίσθηση ευθύνης, την καταναγκαστική φροντίδα, νιώθοντας ότι γίνονται αποδεκτά μόνο αν υποτάξουν τις ανάγκες τους και φροντίσουν τους άλλους.

Υπερβολικά απαιτητικός, προσανατολισμένος στα επιτεύγματα γονέας: Που βλέπουν την ευτυχία του παιδιού τους στην επιτυχία του και επομένως έχουν υψηλές προσδοκίες. Συχνά στέλνει το παιδί του σε πολλά επιπλέον μαθήματα, περιμένει την αριστεία και κάνει ό,τι περνάει από το χέρι του για να την πετύχει, με σκοπό να δει το παιδί του να πετυχαίνει όσο το δυνατόν περισσότερα και να ευημερεί. Τα παιδιά του ειδωλολάτρη γονέα είναι υποτακτικά, προσανατολισμένα στην επίτευξη, αγχωμένα τελειομανήδες με χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Μάρτυρας Γονέας: Γονέας με χαμηλή αυτοεκτίμηση που εγκαταλείπει τα πάντα για την οικογένεια και τα παιδιά του, υποτάσσοντας πλήρως τον εαυτό του στις ανάγκες των παιδιών. Αυτή η επιλογή εκδηλώνεται αργότερα με παθητικο-επιθετικά σχόλια, παράπονα, συναισθηματικούς εκβιασμούς, όπου ο γονέας αναλαμβάνει το ρόλο του θύματος και "θυσιάζεται" για χάρη των μελών της οικογένειάς του. Καθώς το παιδί είναι σχεδόν το μοναδικό νόημα στη ζωή του, εξαρτάται έντονα συναισθηματικά από αυτόν. Το παιδί μένει με πολλές ενοχές, νιώθοντας επιβαρυνόμενο, αγάριστο και κακό άτομο.

Γονέας από γυαλί: Απόμακρος, ψυχρός γονέας με τον οποίο είναι δύσκολο ή σπάνιο να συνδεθείς. Ο γονιός με τη γυάλινη άκρη μπορεί να απουσιάζει σωματικά (αν εργάζεται πολλές ώρες ή μακριά από το σπίτι) ή μπορεί να απουσιάζει από το σπίτι- τα παιδιά του μπορεί να αισθάνονται παραμελημένα, μοναχικά, μη αγαπητά. Αυτή η απομόνωση προκαλείται συχνά από δύσκολες στιγμές για τους γονείς, προβλήματα σχέσεων, όπως το διαζύγιο. Τα παιδιά του γονέα με το γυάλινο κεφάλι συχνά συμπεριφέρονται άσχημα, χρησιμοποιούν το θυμό και την παραβίαση κανόνων για να προσπαθήσουν να πάρουν την αγάπη και την προσοχή που χρειάζονται.

Ο "cool" γονέας: Δεν αναλαμβάνει το ρόλο του γονέα, προσεγγίζει το παιδί του ως φίλος ή κολλητό. Θέλει να έρθει κοντά στο παιδί αντιμετωπίζοντας το παιδί ως ισότιμο συνεργάτη χωρίς καθοδήγηση, κανόνες και ιεραρχία γονικής ευθύνης. Δεν παρέχει ένα πλαίσιο, δεν διδάσκει, δεν εκπαιδεύει, οπότε αντί να γίνουν και οι δύο ενήλικες, μπορούν να παραμείνουν παιδιά- να παίζουν, να τρώνε πατατάκια για βραδινό, να μην πηγαίνουν για ύπνο στην ώρα τους. Το παιδί δεν μαθαίνει τι είναι ευθύνη, τι είναι καθήκον, τι είναι σύστημα, συχνά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, προβλήματα συμπεριφοράς. Συχνά, λόγω χαοτικών παιδικών εμπειριών, γίνονται αργότερα πολύ αυστηροί γονείς για να το αποτρέψουν αυτό.

Προετοιμασία

Εκτυπώστε την περιγραφή των τύπων γονέων.

Περιγραφή

1. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, παρουσιάζουμε διαφορετικούς χαρακτήρες μέσω των γονικών τύπων.
2. Ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων, θα μοιράσουμε μια περιγραφή ενός τύπου γονέα σε ομάδες ή ζευγάρια.
3. Η ομάδα διαβάζει, συζητάει για τον τύπο και από κοινού καταλήγουν σε μια καθημερινή σκηνή που απεικονίζει επαρκώς στους άλλους τη σχέση μεταξύ του συγκεκριμένου τύπου και του παιδιού τους. Από την κατάσταση που συζητήσαν, δημιουργούν μια θεατρική σκηνή την οποία μπορούν στη συνέχεια να προβάρουν.

4. Η σκηνή παρουσιάζεται στους άλλους συμμετέχοντες και στη συνέχεια συζητούνται από κοινού τα χαρακτηριστικά του τύπου.
5. Επιλογή ενός τύπου γονέα και ενός προβλήματος που οι συμμετέχοντες σκέφτηκαν στο προηγούμενο παιχνίδι. Σε έναν κοινό καταιγισμό ιδεών, θα αναλύσουμε την κατάσταση που παρουσιάστηκε και θα συλλέξουμε επικοινωνιακές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης, διαχείρισης και επίλυσης αυτού του προβλήματος. Εν τω μεταξύ, το άτομο που διευθύνει τη συνεδρία κρατά σημειώσεις σχετικά με τις ιδέες που εκφράζονται, δημιουργώντας έναν κοινό χάρτη του νου.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Όταν δίνετε οδηγίες κατά την ομαδική εργασία, θυμηθείτε να δημιουργείτε φανταστικές καταστάσεις και χαρακτήρες, αποτρέποντας έτσι την πιθανότητα πρόκλησης προσωπικών τραυμάτων ή επώδυνων εμπειριών και διατηρώντας τον ρόλο ασφαλή. Στο τέλος των σκηνών, είναι συνήθως χρήσιμο για τους υπόλοιπους συμμετέχοντες (οι οποίοι έχουν το ρόλο του θεατή) αν η ομάδα που εκτελεί τις σκηνές διαβάζει τι αναγράφεται στην ετικέτα που τους έχει δοθεί- με αυτόν τον τρόπο, όλες οι πληροφορίες που έχουν προηγουμένως συγκεντρωθεί κοινοποιούνται σε όλους με διαδραστικό, λεπτομερή και αυθεντικό τρόπο.

Συγκέντρωση ιδεών σχετικά με τα προβλήματα που αναπτύχθηκαν στην άσκηση "Τύποι γονέων"

Στόχος

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, θα καθοδηγήσουμε τους συμμετέχοντες σε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης και επίλυσης των προβλημάτων που τέθηκαν στην προηγούμενη Άσκηση.

Χρόνος

15 λεπτά

Εργαλεία

Flip chart, συμβουλές, περιγραφές της προηγούμενης άσκησης.

Προετοιμασία

Παίξτε την προηγούμενη άσκηση.

Περιγραφή

Επιλογή ενός τύπου γονέα και ενός προβλήματος που οι συμμετέχοντες σκέφτηκαν στο προηγούμενο παιχνίδι. Σε έναν κοινό καταιγισμό ιδεών, θα αναλύσουμε την κατάσταση που παρουσιάστηκε και θα συλλέξουμε επικοινωνιακές συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης, διαχείρισης και επίλυσης αυτού του προβλήματος. Εν τω μεταξύ, το άτομο που διευθύνει τη συνεδρία κρατά σημειώσεις σχετικά με τις ιδέες που εκφράζονται, δημιουργώντας έναν κοινό χάρτη του νου.

Αρκετά καλός γονέας

Στόχος

Είναι πολύ σημαντικό για τους νέους γονείς να σκεφτούν τι είδους γονείς θέλουν να είναι, ποιες αξίες θέλουν να εκπροσωπούν περισσότερο, ποιες αρχές είναι πιο σημαντικές γι' αυτούς. Είναι επίσης σημαντικό να τους κάνουμε να συνειδητοποιήσουν, ότι δεν πρέπει να είναι τέλειοι γονείς, αρκεί να είναι αρκετά καλοί.

Ο όρος "αρκετά καλός γονέας" εισήχθη από τον ψυχολόγο Winnicott (βλ. πηγές) και αναφέρεται στην προσέγγιση ότι για να αναπτυχθεί ένα παιδί, ο γονέας δεν πρέπει να είναι τέλειος, ώστε να αφήνει χώρο για την προσωπική ανάπτυξη του παιδιού.

Είναι εποικοδομητικό να συγκρίνουμε αυτές τις ιδέες με εκείνες άλλων, ώστε να εντοπίσουμε κοινά σημεία και αρχές. Μπορούν να τα συζητήσουν μεταξύ τους και να ενισχύσουν τις κοινές τους αξίες. Το τελικό στοιχείο της άσκησης είναι να μεταφέρουμε τη σκέψη μας στο επίπεδο των συμβόλων, επιτρέποντάς μας να αρθρώσουμε περισσότερα επίπεδα νοήματος και να εμβαθύνουμε.

Χρόνος

45 λεπτά

Εργαλεία

Χαρτί και στυλό για κάθε συμμετέχοντα, flipchart και σκεύη γραφής.

Περιγραφή

1. Ξεκινώντας με ατομική εργασία. Σε κάθε συμμετέχοντα δίνεται χαρτί και γραφική ύλη και χρόνος για να σκεφτεί τις δικές του γονεϊκές δυνάμεις. Φτιάξτε μια λίστα με τις ιδιότητες: ποιες ιδιότητες θεωρείτε ότι είναι οι πιο σημαντικές για να είστε αρκετά καλός γονέας.
2. Στη συνέχεια, σχηματίστε ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε άτομο διαβάζει τη λίστα του και φτιάχνει μια συλλογική εκδοχή της. Στον κοινό κατάλογο θα πρέπει να περιλαμβάνονται μόνο οι ιδιότητες στις οποίες συμφωνούν όλα τα μέλη της ομάδας και τις οποίες θεωρούν σημαντικές. Αν κάποιος δεν έχει κάτι στη δική του λίστα αλλά το θεωρεί σημαντικό, να το καταγράψει στο κοινό χαρτί.
3. Σε κάθε ομάδα θα πρέπει να δοθεί χαρτί flipchart και εργαλεία σχεδίασης. Βάλτε τις ομάδες να σκεφτούν τι θα χρειαζόταν για να επιτευχθεί αρκετά καλός γονέας στον κοινό κατάλογο. Σχεδιάστε ένα νησί και συμβολίστε τις διάφορες ιδιότητες των αρκετά καλών γονέων με γεωγραφικά και χαρτογραφικά σύμβολα (π.χ. ρυάκι, ποτάμι, πόλη, παρατηρητήριο, βάλτος)
4. Ως επόμενο βήμα, βάλτε τους να σχεδιάσουν (ή να διπλώσουν από χαρτί) μικρά καράβια/πλοία, τα οποία μεταφέρουν πόρους για το αρκετά καλό νησί-γονέα. Ποιους πόρους (εσωτερική και εξωτερική υποστήριξη) χρειαζόμαστε για να γίνουμε αρκετά καλοί γονείς;
5. Θα πρέπει επίσης να τραβήξουν τα πλοία, τα οποία αφαιρούν πόρους από το νησί. Τι αφαιρεί την ενέργειά μας για να είμαστε αρκετά καλοί γονείς (όπως προσωπικά θέματα, ασθένειες, προσδοκίες, σχολείο κ.λπ.);



6. Αφήστε τις μικρές ομάδες να παρουσιάσουν και συζητήστε τη διαδικασία ως ολόκληρη ομάδα.

Αυτοαναστοχασμός και καθορισμός στόχων

Χρόνος

30-45 λεπτά

Εργαλεία

Χαρτιά, στυλό, flip chart.

Στόχος

Να ενθαρρύνει τους μελλοντικούς γονείς να προβληματιστούν σχετικά με την προσωπική τους ταυτότητα και τις αξίες τους και να θέσουν στόχους για τη διατήρηση της ατομικότητάς τους κατά την πλοήγηση στη γονεϊκότητα.

Περιγραφή

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα ημερολόγιο ή ένα φύλλο εργασίας με τίτλο "Παραμένοντας πιστός στον εαυτό μου ως γονέας".

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να προβληματιστούν σχετικά με την προσωπική τους ταυτότητα, τις αξίες, τα χόμπι, τα ενδιαφέροντα και τους στόχους τους εκτός της γονεϊκότητας.
2. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τους προβληματισμούς τους, όπως:
 - Τα πάθη και τα ενδιαφέροντά τους πριν γίνουν γονείς.
 - Προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις που θέλουν να διατηρήσουν ως γονείς.
 - Στόχοι ή δραστηριότητες που θα ήθελαν να συνεχίσουν ή να δώσουν προτεραιότητα αφού γίνουν γονείς.
3. Καλέστε τους συμμετέχοντες να θέσουν συγκεκριμένους, εφικτούς στόχους για τη διατήρηση της ατομικότητάς τους και των πρακτικών αυτοφροντίδας ενώ μεγαλώνουν παιδιά. Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Προγραμματισμός τακτικού "χρόνου για μένα" για την άσκηση χόμπι ή δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας.
 - Καθιέρωση ορίων γύρω από τον προσωπικό χρόνο και χώρο.
 - Να επικοινωνούν ανοιχτά με τον σύντροφό τους για τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους.
4. Αφήστε χρόνο στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους προβληματισμούς και τους στόχους τους με την ομάδα, αν είναι άνετα.
 5. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επανεξετάζουν τακτικά τους στόχους τους και να τους προσαρμόζουν ανάλογα με τις ανάγκες τους σε όλη τη διάρκεια του γονικού τους ταξιδιού.

Σχέδιο δράσης αυτοφροντίδας

Στόχος

Να βοηθήσει τους γονείς να αναπτύξουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας για να δώσουν προτεραιότητα στην ευημερία τους εν μέσω των απαιτήσεων της γονεϊκότητας.

Χρόνος

30-45 λεπτά

Εργαλεία

Στυλό, χαρτί, flip chart.

Περιγραφή

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο εργασίας ή ένα πρότυπο σχεδίου δράσης αυτοφροντίδας.

1. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στα ακόλουθα βήματα:
 - Να αναλογιστούν τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας τους και να εντοπίσουν τους τομείς στους οποίους θα μπορούσαν να βελτιώσουν ή να δώσουν προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα.
 - Καταγράψτε τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας που τους προσφέρουν χαρά, χαλάρωση και αναζωογόνηση. Ενθαρρύνετε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπως η άσκηση, τα χόμπι, η κοινωνικοποίηση και ο ήσυχος χρόνος.
 - Θέστε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους αυτοφροντίδας για την επόμενη εβδομάδα ή τον επόμενο μήνα. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι και να περιλαμβάνουν βήματα που μπορούν να υλοποιηθούν.
 - Εντοπίστε πιθανά εμπόδια ή προκλήσεις για την άσκηση της αυτοφροντίδας και οργανώστε στρατηγικές για την υπέρβασή τους.
 - Προγραμματίστε τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας στο εβδομαδιαίο ή μηνιαίο ημερολόγιό τους, καθιστώντας τες αδιαπραγμάτευτο μέρος της ρουτίνας τους.
2. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δεσμευτούν στο σχέδιο δράσης τους για την αυτοφροντίδα και να θεωρήσουν τους εαυτούς τους υπεύθυνους για την προτεραιότητα της ευημερίας τους.
3. Διευκολύνετε μια συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τους στόχους και τις στρατηγικές αυτοφροντίδας τους με την ομάδα, αν είναι άνετα.
4. Συνεχίστε την παρακολούθηση των συμμετεχόντων για να τους παρέχετε υποστήριξη και ενθάρρυνση καθώς εφαρμόζουν τα σχέδια δράσης τους για την αυτοφροντίδα.

Πρακτικές συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Αυτές οι ασκήσεις παρέχουν πρακτικές στρατηγικές για τους γονείς ώστε να διατηρήσουν την ατομικότητά τους και να δώσουν προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν τις ευθύνες της γονεϊκότητας. Με την προώθηση του αυτοαναστοχασμού, του

καθορισμού στόχων και των προληπτικών πρακτικών αυτοφροντίδας, οι γονείς μπορούν να καλλιεργήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ της προσωπικής τους ταυτότητας και του ρόλου τους ως φροντιστές.

Πρακτικοί σύνδεσμοι και βιβλία

Στα Αγγλικά

Μερικοί σύνδεσμοι youtube (κινηματογραφική θεραπεία: Ο αδειούχος θεραπευτής Jonathan Decker και ο επαγγελματίας κινηματογραφιστής Alan Seawright συζητούν θέματα ψυχικής υγείας με ταινίες, για παράδειγμα την ανατροφή των παιδιών με τους "Απίθανους", τον Harry Potter (Weasleys) και το "Finding Nemo"):

<https://www.youtube.com/watch?v=b9ZaCuxCfJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bwL39hhoIF4&t=703s>

https://www.youtube.com/watch?v=_coxsEMfPpE&t=585s

Ομιλία της Becky Kennedy στο TED: Η πιο σημαντική στρατηγική γονέων:

<https://youtu.be/PHpPtdk9rco?si=bLwFRzy6CkZbSEAO>

Chapman, Gary; Campbell, Ross: Το μυστικό της αποτελεσματικής αγάπης προς τα παιδιά

Gornik, Alison (2017): Alnik Gornik: Ο κηπουρός και ο ξυλουργός: Ο κηπουρός και ο ξυλουργός: Vintage; 1η έκδοση

Gornik, Alison, Meltzoff, Andrew N, Kuhl, Patricia K. (2000): Kuhl: The Scientist in the Crib: The Scientist in the Crib: Mariner Books, επανέκδοση.

Gornik, Alison: Το Φιλοσοφικό Μωρό: Φιλοσοφικό βιβλίο: Τι μας λένε τα παιδικά μυαλά για την αλήθεια, την αγάπη και το νόημα της ζωής.

Gornik, Alison (2000): GB Gardners Books: How Babies Think: The Science of Childhood (Πώς σκέφτονται τα μωρά: Η επιστήμη της παιδικής ηλικίας).

Cohen, Lawrence J. (2002): Παιγνιώδης γονική μέριμνα: Ballantine Books: An Exciting New Approach to Raising Children That Will Help You Nurture Close Connections, Solve Behavior Problems, and Encourage Confidence.

Stern, Daniel (1985): Stern: Ο διαπροσωπικός κόσμος του βρέφους: Routledge.

Stern, Daniel (1992): Stern: Ημερολόγιο ενός μωρού: Basic Books, επανέκδοση

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (1998): Η γέννηση μιας μητέρας: Basic Books, έκδοση: Πώς η εμπειρία της μητρότητας σας αλλάζει για πάντα.

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon (2019): Κρατήστε τα παιδιά σας: Vermilion.

Juul, Jesper: (2012): AuthorHouse UK

Juul, Jesper: (2012): AuthorHouse UK

Juul, Jesper: (2012): Εδώ είμαι! Ποιος είσαι; Επίλυση συγκρούσεων μεταξύ ενηλίκων και παιδιών, AuthorHouse UK

Winnicott, Donald W. (2021): Penguin (επανέκδοση): The Child, the Family, and the Outside World, Penguin (επανέκδοση)

Andrea O'Reilly In (M)other Words- Writings on Mothering and Motherhood, 2009-2024. Demeter Press, 2024, 536 σελίδες.

Andrea O'Reilly Μητροκεντρικός φεμινισμός: Η 2η έκδοση: Θεωρία, ακτιβισμός, πρακτική. Demeter Press, 2021: 285 σελίδες.

Andrea O'Reilly Μητροκεντρικός φεμινισμός: Θεωρητικότητα, ακτιβισμός, πρακτική. Demeter Press, 2016: 262 σελίδες.

Andrea O'Reilly Rocking the Cradle: Σκέψεις για τη μητρότητα, τον φεμινισμό και τη δυνατότητα ενδυναμωμένης μητρότητας. Τορόντο: Demeter Press, 2006: 206 σελίδες.

Έρχομαι σε ύπαρξη: Fiona Joy Green και Victoria Bailey, Demeter Press, 2023, 368 σελίδες.

Gary Chapman Love is a verb 2009 by Bethany House

Dr. Janae B. Weinhold, Barry K. Weinhold Breaking Free of the Co-Dependency Trap 2008, New World Library

Juul, Jesper Raising Competent Children: 2012 AuthorHouse UK

Juul, Jesper Family Time 2012 AuthorHouse UK

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon Hold on to Your Kids: Vermillion 2019

Winnicott, Donald W. Playing and Reality 2005, Routledge

Ian Durston Everything I Need to Know about Being a Manager, I Learned from my Kids 2007, Piatkus Books Ltd.

Gordon, Thomas Parent Effectiveness Training: 2000, Harmony

Faircloth, C. (2013). Η "εντατική μητρότητα" σε συγκριτική προοπτική: φεμινισμός, θηλασμός πλήρους θηλασμού και προσκολλημένη μητρότητα στο Λονδίνο και το Παρίσι.

Odent, M Birth and Breastfeeding, Rediscovering the Needs of Women In Pregnancy and Childbirth. Clairview books.

Przybyła-Basista H, Kwiecińska E, Iłska M Η αποδοχή του σώματος από τις έγκυες γυναίκες και η στάση τους απέναντι στην εγκυμοσύνη και τη μητρότητα ως παράγοντες πρόβλεψης της προγεννητικής κατάθλιψης Int J Environ Res Public Health. 2020;17(24):9436. Δημοσιεύθηκε 2020 Dec 16.

Roh YS, Yang S Οι επιδράσεις των ψυχολογικών μεταβλητών του ρόλου του πατέρα στη συμμετοχή των γονέων

Burton, J. (2018). Η λύση της αυτοφροντίδας: Ο βασικός οδηγός μιας σύγχρονης μητέρας για την υγεία και την ευημερία.

Douglas, S. J., & Michaels, M. W. (2004) . Ο μύθος της μαμάς: Η εξιδανίκευση της μητρότητας και πώς έχει υπονομεύσει όλες τις γυναίκες.

Στα γερμανικά

Gopnik, Alison, Kuhl, Patricia, Meltzoff, Andrew (2000): Forschergeist in Windeln: Ariston Verlag: Wie ihr Kind die Welt begreift: Wie ihr Kind die Welt begreift, Ariston Verlag.

Gopnik, Alison (2009): Gopnik: Kleine Philosophen: Was wir von unseren Kindern über Liebe, Wahrheit und den Sinn des Lebens lernen können, Ullstein Buchverlage.

Juul, Jesper (2013): Beltz Verlag: Elterncoaching: Gelassen erziehen.

Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2009): Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowohlt Taschenbuch.

Juul, Jesper (2014), Nein aus Liebe: Klare Eltern - starke Kinder, Beltz Verlag.

Stern, Daniel (1991): Stern Stern: Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, Piper verlag.

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (2014): Geburt einer Mutter: Brandes & Apsel.

Máté, Gábor; Neufeld, Gordon (2024): Kinder brauchen uns: Olaf Pressler.
Gary Chapman: Francke-Buch 2019; 8. έκδοση.
Juil, Jesper: Leitwölfe sein: Liebevoller Führung in der Familie. 2016 Beltz; 12η έκδοση.
Winnicott, Donald W.: Familie und individuelle Entwicklung 2017 Psychosozial Verlag.
Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität 2018 Klett-Cotta; 17. Druckaufl.

Στα ουγγρικά

Gordon, Thomas: Várkonyi Zsuzsa, Assertiv, 2001.
Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelmszabályozás a gyakorlatban - Újrakapcsolódás a εσωτερικό biztonsághoz, Kulcslyuk Kiadó, 2021.
L.Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve - Szülőkről felnőtt gyerekeknek, Hvg könyvek Kiadó, 2015.
Chapman, Gary και Campbell, Ross: Az öt szeretetnyelv - Gyerekekre hangolva - Szeresd úgy, ότι érezze!, Harmat Kiadó, 2015.
Dr. Weinhold, Janae και Dr. Weinhold, Barry K: Törj ki a társfüggőségéből! - A szabad ανθρώπινων σχέσεων kézikönyve, Casparus Kiadó Kft., 2012.
Nagy Henrietta: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ Στο: 3/2. 289-299, DOI: 10.1556/0016.2019.74.3.2 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)
Gopnik, Alison (2015): A babák filozófiája - Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak, Typotex Kiadó
Gopnik, Alison (2020): Neveljük-e a gyerekeket? - A szülő-gyerek kapcsolat dilemmái, HVG könyvek
Gopnik, Alison, Meltzoff, Andrew N, Kuhl, Patricia K.: Bölcsék a bölcsőben - Hogyan gondolkodnak a kisbabák; Typotex Kiadó, 2010
Chapman, Gary: A szeretet mindent legyőz, Harmat kiadó, 2012
Chapman, Gary: Egymásra hangolva, Harmat Kiadó, 2015
Szondy Máté: Kulcslyuk Kiadó Kft., 2012
Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison: Arról, hogyan változtatja meg az anyaság átélése örökre az embert?, Animula Kft., 2006
Juil, Jesper: Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Zrt., 2022
Stern, Daniel: Egy baba naplója - A kisgyermek életének bontakozó világa, Animula, 2006
Máté Gábor; Neufeld, Gordon: Ragaszkodj gyermekeidhez!, Open Books, 2013
Winnicott, Donald W.: Kisgyermek, család, külvilág, Animula Kft. 2000
Winnicott, Donald W.: Játás és valóság, Animula Kft. 1999
Durston, Ian: Amit a gyerekeimtől tanultam a menedzsmentről, HVG Kiadó Zrt., 2009
Podcastok: a Második kilenc projekt beszélgetései a szülés utáni 9 μήνες nehézségeivel kapcsolatban - <https://mumpark.hu/masodik-kilenc/mi-a-masodik-kilenc/>

Στα ελληνικά

Jerry J. Bigner - Clara Gerhardt Σχέσεις γονέα-παιδιού Εισαγωγή στη γονικότητα Εκδόσεις Πεδίο
Συγγραφέας: Σίγκελ Ντάνιελ Τζ., Πέυν Μπράνσον Τίνα Πειθαρχία χωρίς δράματα Εκδόσεις Πατάκης
MacKay Gary. Σχολείο για γονείς Για παιδιά νηπιακής και πρωτοσχολικής ηλικίας Εκδόσεις Θυμάρι

DISSING, SANDAHL IBEN Ευτυχισμένοι έφηβοι: Πώς οι Δανοί μεγαλώνουν ισορροπημένους, υγιείς κι ευτυχισμένους εφήβους Εκδόσεις Διόπτρα

Νικόλαος Σιδέρης Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν! Εκδόσεις Μεταίχμιο

BECKY KENNEDY Γίνε ο γονιός που θες Εκδόσεις Ψυχογίος

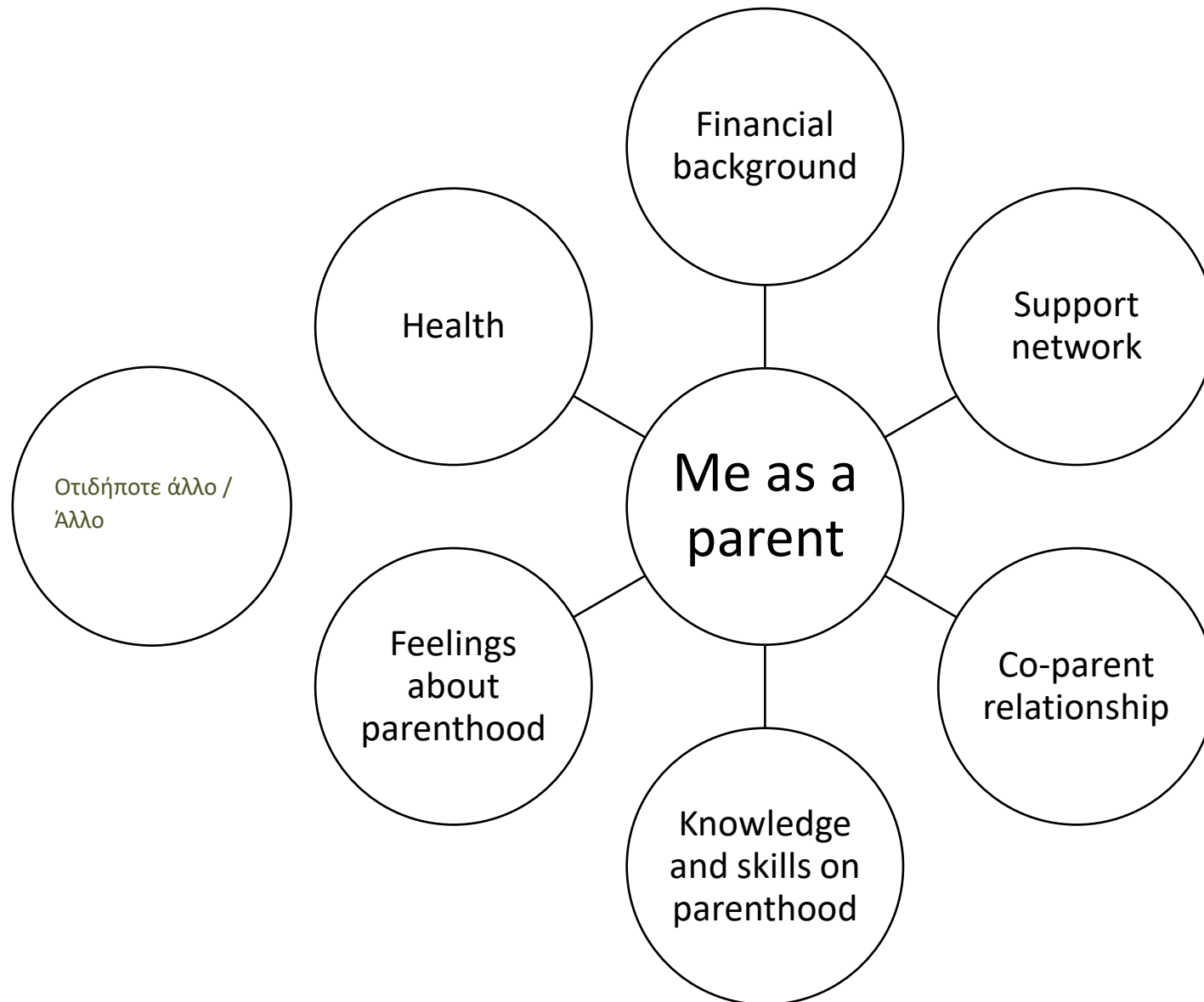
Kasey Edwards, Dr. Christopher Scanlon Μεγαλώνοντας Κορίτσια που Αγαπούν τον Εαυτό τους Εκδόσεις Διόπτρα

Πηγή εικόνων

Οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν κατά τη διεθνή εκπαίδευση του προγράμματος "Becoming Parents" τον Σεπτέμβριο του 2024.

Βασικό διάγραμμα εκτύπωσης εκκαθάρισης

Βρείτε στην επόμενη σελίδα.





**Holdkő Kulturális Alapítvány
Hungary**



**Society for Social Research
and Education
Austria**



**Active Citizen Partnership
Greece**

Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια **CC BY-NC 4.0**. Μπορείτε να διανέμετε, να αναμειγνύετε, να προσαρμόζετε και να αξιοποιείτε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, μόνο για μη εμπορικούς σκοπούς.

Project Number: 2023-2-HU01-KA210-ADU-000174791

**© Dr. Ένα Virág Suhajda, Dr Paul Schober, Gabriella Lukács, Tünde Virág Katona,
Athanasia Defingou**



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (**EACEA**). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο **EACEA** μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.