Co-funded by the European Union

Project nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Edu4Impact LTTA – Μελέτη περίπτωσης 3

Γενικές πληροφορίες

- **Όνομα δραστηριότητας: Χτίζοντας εμπιστοσύνη**
- **Πεδίο εκπαίδευσης SEL: Κοινωνική επίγνωση**

1. Στόχος της δραστηριότητας

Ποιος είναι ο κύριος στόχος της δραστηριότητάς σας; Τι θέλετε να μάθουν ή να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες;

Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και τη διαπροσωπική σύνδεση μεταξύ συμμετεχόντων που ενδέχεται να δυσκολεύονται να εμπιστευτούν άλλους, όπως κρατούμενοι, έγκλειστοι ή άτομα σε διαδικασία απεξάρτησης από ουσίες.

Η δραστηριότητα στοχεύει στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να αναπτύξουν συναισθηματική επίγνωση, αμοιβαία υποστήριξη και συνεργασία μέσω βιωματικής μάθησης.

Ειδικοί στόχοι:

- Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και κατανόησης προς τους άλλους.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ενδυνάμωσης.
- Προώθηση της σύνδεσης της ομάδας και της ομαδικής συνοχής.
- Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής ρύθμισης.

Ενθάρρυνση της επικοινωνίας και της αμοιβαίας ευθύνης

2. Ομάδα-στόχος

Για ποιον έχει σχεδιαστεί αυτή η δραστηριότητα; Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.

- Τύπος συμμετεχόντων: Κρατούμενοι, έγκλειστοι ή άτομα με προβλήματα χρήσης ουσιών.
- Ηλικιακό εύρος: 18-35
- Ειδικές ανάγκες (εάν υπάρχουν):
    - Δυσκολίες που σχετίζονται με την εμπιστοσύνη και τις διαπροσωπικές σχέσεις.
    - Εμπειρία περιορισμένων ή κοινωνικά περιοριστικών περιβαλλόντων.
    - Δυσκολίες επικοινωνίας ή περιορισμοί στην κοινωνική αλληλεπίδραση.

- Συναισθηματική ευαλωτότητα και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

3. Περιγραφή της δραστηριότητας

Περιγράψτε τη δραστηριότητα βήμα προς βήμα, ώστε να μπορούν άλλοι να την αναπαράγουν (π.χ. εισαγωγή, ανάπτυξη, κλείσιμο – αναστοχασμός)

1. Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια.
2. Το άτομο Α στέκεται όρθιο, ενώ το άτομο Β στέκεται πίσω του, έτοιμο να προσφέρει υποστήριξη.
3. Το άτομο Α πέφτει αργά προς τα πίσω, ενώ το άτομο Β το πιάνει και το υποστηρίζει με ασφάλεια.

Σταδιακή αύξηση της δυσκολίας

Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί αυξάνοντας το επίπεδο δυσκολίας:

- Αύξηση της απόστασης μεταξύ του ατόμου Α και του ατόμου Β.
- Ζητώντας από το άτομο Α να κλείσει τα μάτια του ή να φορέσει μαντήλι στα μάτια.

Οδηγίες για τους/τις εμψυχωτές/τριες

- Εξηγήστε με σαφήνεια τη δραστηριότητα και τις οδηγίες ασφάλειας πριν από την έναρξη.
- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τους ρόλους και τις ευθύνες τους.
- Κάντε ερωτήσεις στους συμμετέχοντες για να επιβεβαιώσετε την κατανόηση και την ετοιμότητά τους.
- Παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη εάν οι συμμετέχοντες αισθανθούν άβολα ή αγχωθούν.

4. Οι συμμετέχοντες εναλλάσσουν ρόλους, ώστε το άτομο Α να γίνει άτομο Β.
5. Αναστοχασμός και αποτίμηση: Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση που εστιάζει στα εξής:

- Συναισθηματικές και σωματικές αισθήσεις που βίωσαν κατά τη δραστηριότητα.
- Συναισθήματα που σχετίζονται με την εμπιστοσύνη, την ευαλωτότητα και την ευθύνη.
- Λήψη αποφάσεων και αυτογνωσία.
- Η σημασία της επικοινωνίας και της αμοιβαίας υποστήριξης.

4. Αναπτυσσόμενη κοινωνικο-συναισθηματική δεξιότητα / ικανότητα

Σε ποια/ποιες κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες στοχεύει η δραστηριότητά σας; (Αυτογνωσία, κοινωνική επίγνωση, υπεύθυνη λήψη αποφάσεων, αυτοδιαχείριση, δεξιότητες σχέσεων)

Εξηγήστε πώς αναπτύσσεται αυτή η ικανότητα μέσω της δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα προωθεί την ανάπτυξη των ακόλουθων κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων (SEL):

- Ενσυναίσθηση
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων
- Ανθεκτικότητα
- Ομαδική εργασία και συνεργασία
- Αίσθημα ασφάλειας και φροντίδας

Μέσω της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες βιώνουν την αλληλεξάρτηση και την αμοιβαία ευθύνη, γεγονός που συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κοινωνικοποίησης και πιο υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.

5. Υλικά και απαιτούμενος χώρος

Τι χρειάζεστε για να υλοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα;

- Μαντήλι για τα μάτια (προαιρετικό)
- Ανοιχτός και ασφαλής χώρος με αρκετό χώρο για κίνηση
- Επίβλεψη από εμψυχωτή/τρια

6. Προσαρμογή σε διαφορετικά πλαίσια

Πώς ταιριάζει αυτή η δραστηριότητα στο επαγγελματικό σας πλαίσιο;

Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά προφίλ συμμετεχόντων και πλαίσια, συμπεριλαμβανομένων παιδιών, ευάλωτων πληθυσμών ή ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Οι προσαρμογές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Χρήση διαμεσολαβητών ή επιπλέον εμψυχωτών.
- Παροχή απλοποιημένων ή εναλλακτικών οδηγιών.
- Προσαρμογή της δραστηριότητας σύμφωνα με τις κινητικές δεξιότητες, τις συναισθηματικές ανάγκες ή τις γνωστικές ικανότητες των συμμετεχόντων.

- Διασφάλιση ενός συμπεριληπτικού και ψυχολογικά ασφαλούς περιβάλλοντος.

7. Αναμενόμενα αποτελέσματα

Ποιες αλλαγές αναμένετε στους συμμετέχοντες μετά από αυτή τη δραστηριότητα;
Μετά τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- Αυξήσουν την εμπιστοσύνη προς τους άλλους.
- Βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας.
- Αναπτύξουν πιο υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης.
- Ενισχύσουν τη συναισθηματική επίγνωση και την αυτοπεποίθηση.
- Ενισχύσουν την ομαδική συνοχή και τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Αισθανθούν πιο ασφαλείς και περισσότερο συνδεδεμένοι μέσα στο ομαδικό περιβάλλον.