

Ενότητα 1: Αρχές και τεχνικές διευκόλυνσης

Καλώς ήρθατε στην Ενότητα 1

Σε αυτή την ενότητα, θα εξερευνήσουμε περαιτέρω τις βασικές αρχές της διευκόλυνσης. Παρακαλώ δείτε τρία εξαιρετικά σύντομα παραδείγματα βίντεο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να απεικονίσετε την εμπιστευτικότητα, την ενσυναίσθηση και τη γλώσσα αναδιαμόρφωσης. Κάθε ένα είναι πρακτικό, εύκολο να ενσωματωθεί και παρέχει σαφείς διδακτικές στιγμές.

Αυτό το μάθημα στο σύνολό του έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευτές ενηλίκων και κοινοτικών εκπαιδευτικών που επιθυμούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς και με υποστήριξη.

Εμπιστευτικότητα

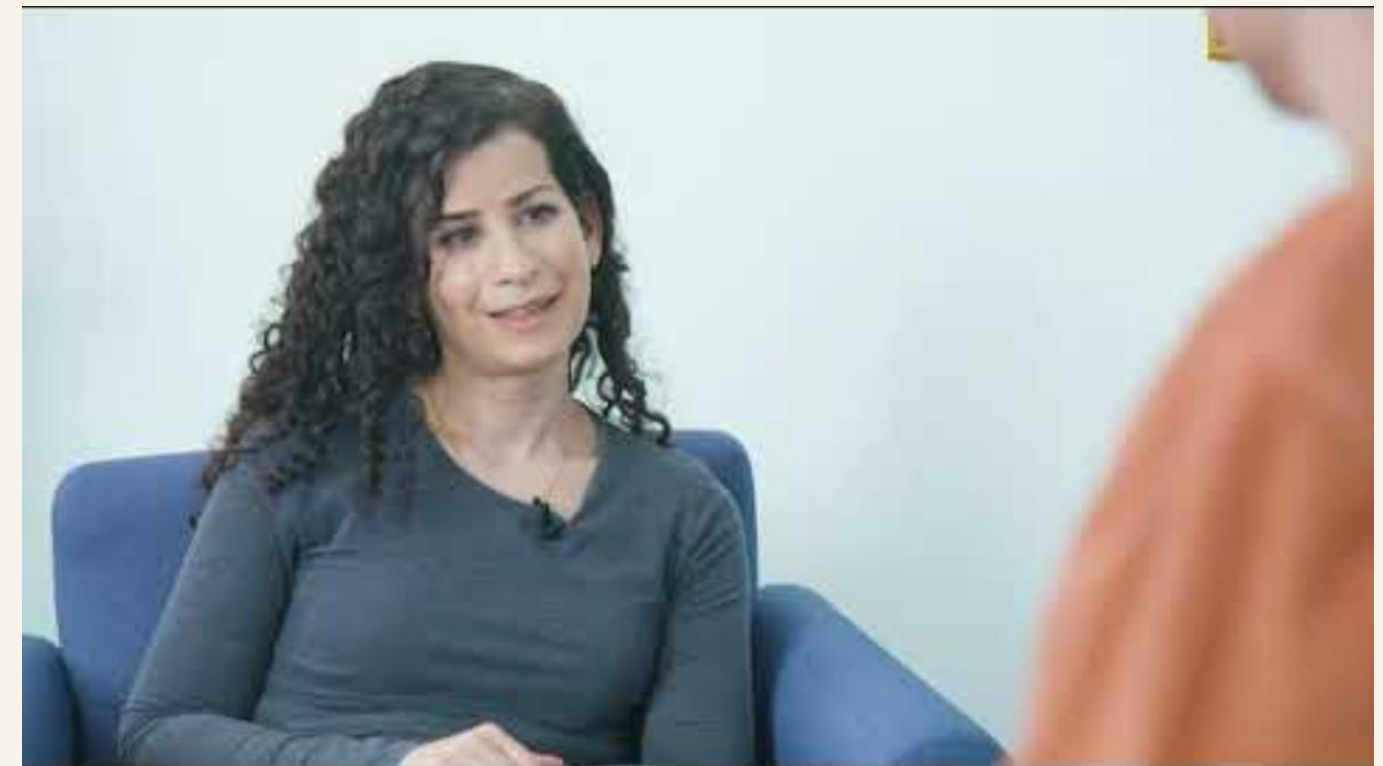
8

Εισαγωγή και όρια της εμπιστευτικότητας

Οδηγίες: παρακολουθήστε το προτεινόμενο βίντεο και αναστοχαστείτε χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Ποια είναι τα βασικά όρια της εμπιστευτικότητας που προσδιορίζονται στο βίντεο (τι πρέπει να παραμείνει ιδιωτικό, τι πρέπει να αποκαλυφθεί);
- Πώς μπορεί αυτά τα όρια να διαφέρουν ή να είναι πιο περίπλοκα όταν εργάζεστε με ομάδες μεταναστών ή προσφύγων;
- Επιλέξτε ένα μέρος της εργασίας σας: τι θα λέγατε στους συμμετέχοντες (ή στους πελάτες) σχετικά με την εμπιστευτικότητα σε αυτό το πλαίσιο;



Σύνδεσμος προς το βίντεο:
<https://youtu.be/Zj4mN1hOgFA>

Εμπιστευτικότητα

Οδηγίες δραστηριότητας:

- Γράψτε μια σύντομη «δήλωση εμπιστευτικότητας» (1-2 προτάσεις) που θα δίνετε στην αρχή μιας συζήτησης για την ψυχική υγεία με συμμετέχοντες μετανάστες ή πρόσφυγες.
- Σε ζευγάρια (ή εικονικά), αναπαραστήστε την αρχή της συνεδρίας: εσείς, ως συντονιστής, διαβάσετε τη δήλωση εμπιστευτικότητας και ο άλλος συμμετέχων ρωτά τι θα συμβεί αν κάποιος μοιραστεί κάτι πολύ σοβαρό. Εξασκηθείτε στο πώς θα απαντήσετε με σαφήνεια και σεβασμό.
- Μετά το παιχνίδι ρόλων, αναλογιστείτε: Νιώσατε ότι θέσατε σαφή όρια; Η ερώτηση του συμμετέχοντα αντιμετωπίστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να νιώσει ασφαλής και ενημερωμένος; Τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε;

Ενσυναίσθηση

Επικοινωνήστε με ενσυναίσθηση

Οδηγίες: παρακολουθήστε το προτεινόμενο βίντεο και αναστοχαστείτε χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Ποιες συμπεριφορές ή φράσεις στο βίντεο βοήθησαν στη δημιουργία ενσυναίσθησης; (π.χ. αναγνώριση συναισθημάτων, παύση, ήπια ερωτήματα)
- Σκεφτείτε μια πρόσφατη περίπτωση όπου διευκόλυνες τη συζήτηση ενός ευαίσθητου θέματος και παρατήρησες την αμηχανία των συμμετεχόντων: ποιες ενσυναίσθητες απαντήσεις θα μπορούσες να είχες χρησιμοποιήσει;
- Τι θα μπορούσε να εμποδίσει την έκφραση ενσυναίσθησης σε μια ομάδα με διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα (γλωσσικά εμπόδια, στίγμα, διαφορετικές νόρμες);



Σύνδεσμος προς το βίντεο:
https://youtu.be/8tyFJTzYtY?si=05LQqMRbD8knCi_8

Ενσυναίσθηση

Οδηγίες δραστηριότητας:

- Επιλέξτε μια δήλωση που θα μπορούσε να προκύψει σε μια ομαδική συζήτηση (για παράδειγμα: «Ντρέπομαι να μιλήσω για το πώς με έχει επηρεάσει ο πόλεμος»). Γράψτε πώς θα απαντούσατε με μια φράση που εκφράζει ενσυναίσθηση (π.χ. «Σας ευχαριστώ που το μοιραστήκατε αυτό. Φαντάζομαι ότι χρειάζεται θάρρος για να το πείτε αυτό...»).
- Σε υποομάδες ή μικρές ομάδες, αναλάβετε εκ περιτροπής τον ρόλο του «συμμετέχοντα» και του «συντονιστή». Ο συντονιστής χρησιμοποιεί μια εμπαθητική απάντηση και ο συμμετέχων δίνει ανατροφοδότηση: Ένιωσε ότι τον άκουσαν; Ποια έκφραση ή τόνος φάνηκε αυθεντικός;
- Μετά την άσκηση, γράψτε στο ημερολόγιό σας: Τι θα δοκιμάσετε την επόμενη φορά για να εμβαθύνετε την ενσυναίσθηση; Ποια πρόκληση θα παρακολουθήσετε (π.χ. να παραμείνετε παρόντες, να μην βιαστείτε να διορθώσετε τα πράγματα, να ακούτε χωρίς να κρίνετε);

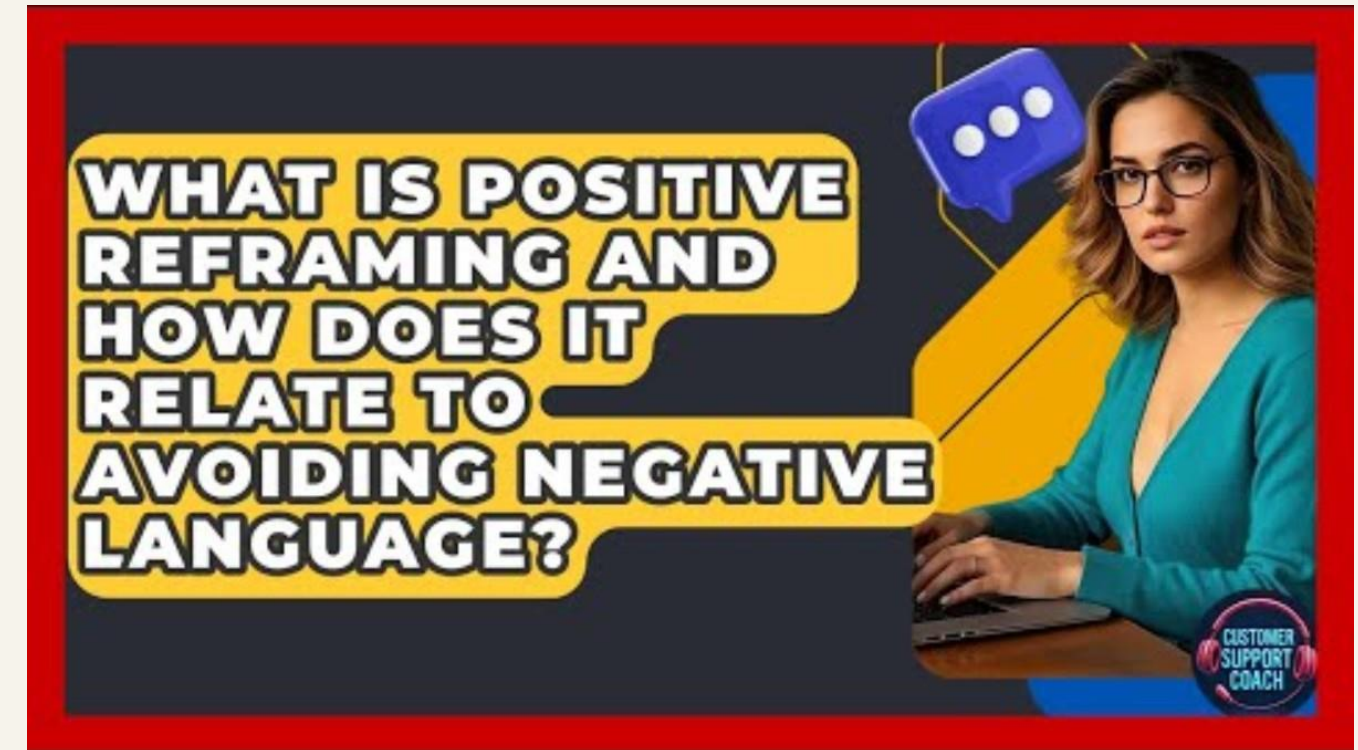
Αναδιαμόρφωση της γλώσσας

Τι είναι η θετική αναδιαμόρφωση;

Οδηγίες: παρακολουθήστε το προτεινόμενο βίντεο και αναστοχαστείτε χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Στο βίντεο, ποια παραδείγματα αναδιαμόρφωσης της γλώσσας ξεχώρισαν;
- Πώς επηρεάζει ο τρόπος διατύπωσης του συντονιστή το πόσο ασφαλείς αισθάνονται οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους;
- Στο πλαίσιο συζητήσεων για την ψυχική υγεία με μετανάστες/πρόσφυγες: ποια είδη κοινών φράσεων μπορεί να χρειάζονται αναδιατύπωση (π.χ. «Δεν πρέπει να είσαι λυπημένος» έναντι «Είναι κατανοητό ότι είσαι λυπημένος»);



Σύνδεσμος προς το βίντεο:
<https://youtu.be/aD0yN7SoYaU?si=mPGAhknnnoApPskzZ>

Αναδιαμόρφωση της γλώσσας

Οδηγίες δραστηριότητας:

- Πάρτε τρεις συνηθισμένες δηλώσεις του συντονιστή και ξαναγράψτε τις σε μια πιο υποστηρικτική, αναδιατυπωμένη εκδοχή. Παράδειγμα: Αρχική: «Δεν πρέπει να μιλάμε πάρα πολύ για το τραύμα.» Αναδιατυπωμένη: «Μπορούμε να εξερευνήσουμε ό,τι νιώθετε έτοιμοι να συζητήσετε, και εσείς αποφασίζετε το ρυθμό.»
- Σε ζευγάρια: μοιραστείτε τις αρχικές και τις αναδιατυπωμένες φράσεις σας και συζητήστε ποια εκδοχή ενθαρρύνει περισσότερο την ειλικρίνεια και γιατί.
- Επιλέξτε μια επικείμενη συντονιστική συνεδρία που σχεδιάζετε: γράψτε 2-3 αναδιατυπωμένες δηλώσεις που θα χρησιμοποιήσετε σε κρίσιμες στιγμές (π.χ. όταν κάποιος αποσύρεται, όταν κάποιος κυριαρχεί, όταν προκύπτει μια ευαίσθητη αποκάλυψη). Μετά τη συνεδρία, αναστοχαστείτε: Έκανε τη διαφορά η αναδιατυπωμένη γλώσσα; Τι θα μπορούσατε να βελτιώσετε;