

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

19

Γιατί είναι σημαντική η διευκόλυνση της συναισθηματικής αποκάλυψης

- Σε ομάδες που ασχολούνται με προσωπικά ή ευαίσθητα θέματα (ειδικά ψυχική υγεία, τραύμα, μετανάστευση), η συναισθηματική αποκάλυψη (όπως τα δάκρυα) είναι συνηθισμένη.
- Οι διευκολυντές πρέπει να ισορροπούν μεταξύ της δημιουργίας χώρου για τα συναισθήματα και της διατήρησης της ασφάλειας και της δομής της ομάδας.
- Ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρίνεστε μπορεί να επηρεάσει βαθιά την εμπιστοσύνη, τη συνοχή της ομάδας και την ικανότητα για θεραπεία ή ενόραση.

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

20

Θεωρία – Συναισθηματική νοημοσύνη στη διευκόλυνση

- Οι διευκολυντές επωφελούνται από τη συναισθηματική νοημοσύνη: την ικανότητα να αντιλαμβάνονται, να κατανοούν και να ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές καταστάσεις της ομάδας.
- Η συναισθηματική ευαισθητοποίηση σας βοηθά να αντιληφθείτε πότε κάποιος είναι συναισθηματικά αποσταθεροποιημένος, ενώ η συναισθηματική ρύθμιση σας βοηθά να παραμείνετε ήρεμοι και υποστηρικτικοί χωρίς να κατακλύζεστε από τα συναισθήματα.
- Οι παρεμβάσεις σας (λέξεις, χρονισμός, τόνος) έχουν σημασία: σηματοδοτούν στην ομάδα αν είναι ασφαλές να εκφράσει και να επεξεργαστεί δύσκολες εμπειρίες.

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

Θεωρία – Ανταπόκριση στις εκδηλώσεις συναισθημάτων

- Οι διαμεσολαβητές αντιμετωπίζουν μια διλήμματα: να αναγνωρίσουν και να διερευνήσουν τα συναισθήματα ή να προχωρήσουν γρήγορα στην εργασία ή στις λύσεις;
- Στρατηγικές που αναγνωρίζουν τα συναισθήματα: επικύρωση, ομαλοποίηση, ενσυναίσθηση.
- Στρατηγικές που διερευνούν τα συναισθήματα: ρωτήστε πώς το συναίσθημα συνδέεται με τη μάθηση ή το νόημα· βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τι τους λέει.
- Όταν τα συναισθήματα αντιμετωπίζονται με προσοχή, μπορούν να επιτευχθούν τόσο οι στόχοι που αφορούν τις σχέσεις (υποστήριξη) όσο και εκείνοι που αφορούν τη μάθηση (ανάπτυξη).

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

22

Πρακτικές οδηγίες – Διαχείριση της συναισθηματικής αποκάλυψης

Με βάση τους οδηγούς διευκόλυνσης και τις βέλτιστες πρακτικές ομαδικής εργασίας:

- Επικυρώστε το συναίσθημα: π.χ., «Καταλαβαίνω ότι αυτό είναι πολύ δύσκολο / ότι είστε πραγματικά αναστατωμένοι».
- Προσφέρετε ασφαλή στήριξη: υπενθυμίστε τους βασικούς κανόνες, διαβεβαιώστε για την εμπιστευτικότητα.
- Ελέγξτε την ικανότητα: «Θα θέλατε να κάνουμε μια παύση; Θέλετε ένα διάλειμμα ή θα θέλατε να μιλήσετε μαζί μου / με τον συν-διευκολυντή αργότερα;»
- Αποφύγετε να ρωτάτε εντατικά στην ομάδα: ειδικά όταν κάποιος είναι πολύ αναστατωμένος — καλύτερα να προτείνετε μια ατομική συνάντηση.
- Φροντίδα για τον συντονιστή: σημειώστε το συναισθηματικό σας φορτίο, κάντε ανασκόπηση μετά και ζητήστε υποστήριξη από συναδέλφους ή τον προϊστάμενό σας.

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

Άσκηση προσομοίωσης — Ρύθμιση σεναρίου

Περιγραφή σεναρίου για τους συμμετέχοντες:

- Διευκολύνετε μια μικρή ομάδα υποστήριξης (διαδικτυακά ή δια ζώσης) που συζητά για προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Ένα μέλος της ομάδας, η «Αμίνα», αρχίζει να μιλάει για την πρόσφατη εμπειρία της με την απώλεια και τον εκτοπισμό. Καθώς μιλάει, συγκινείται και αρχίζει να κλαίει.

Ο ρόλος σας:

- Ανταποκριθείτε ως συντονιστής.
- Χρησιμοποιήστε τις στρατηγικές που μάθατε (επικύρωση, συγκράτηση, επαλήθευση) για να υποστηρίξετε την Αμίνα, διατηρώντας παράλληλα την ομάδα ασφαλή και αφοσιωμένη.

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

24

Οδηγίες για την άσκηση προσομοίωσης

1. Η εργασία σας: Γράψτε μια απάντηση του διευκολυντή προς την «Αμίνα» εκείνη τη στιγμή. Συμπεριλάβετε:

- Μια δήλωση επιβεβαίωσης.
- Ένα check-in (παύση, προσφορά διαλείμματος ή υποστήριξης).
- Μια υπενθύμιση των κανόνων της ομάδας, εάν είναι σχετικό.
- Ένα σχέδιο για το τι θα συμβεί στη συνέχεια (συνέχιση, παύση, ατομική συζήτηση).

2. Μετά τη συγγραφή / εξάσκηση, αναλογιστείτε:

- Τι ήταν πιο δύσκολο να πείτε ή να κάνετε;
- Τι σας έδωσε αίσθηση υποστήριξης;
- Τι θα μπορούσατε να αλλάξετε την επόμενη φορά;

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

Παράδειγμα απάντησης διευκολυντή (πρότυπο)

«Σ' ευχαριστώ που μοιράστηκες αυτό, Αμίνα. Καταλαβαίνω πόσο δύσκολο είναι αυτό και εκτιμώ πραγματικά το θάρρος σου που μίλησες γι' αυτό. Θέλεις να κάνουμε μια μικρή παύση; Μπορούμε να κάνουμε ένα σύντομο διάλειμμα ή, αν προτιμάς, να μιλήσουμε μετά ιδιαιτέρως. Είναι εντάξει να νιώθεις αυτό που νιώθεις. Έχουμε επίσης έναν βασικό κανόνα που επιτρέπει σε οποιονδήποτε να αποχωρήσει ή να περάσει — εσύ αποφασίζεις τι είναι σωστό για σένα τώρα.»

Γιατί αυτό λειτουργεί:

- Επικυρώνει το συναίσθημα.
- Προσφέρει επιλογές (παύση, ιδιωτική συζήτηση).
- Υπενθυμίζει τους κανόνες της ομάδας (φροντίδα του εαυτού, επιλογή).
- Λαμβάνει υπόψη την συναισθηματική ασφάλεια της ομάδας.

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

Ερωτήσεις αναστοχασμού (μετά την προσομοίωση)

- Πώς νιώσατε όταν γράψατε αυτή την απάντηση;
- Ποιοι φόβοι ή ανησυχίες σας ήρθαν στο μυαλό (π.χ. «Τι θα γίνει αν οι άλλοι νιώσουν άβολα;», «Θα χάσω τον έλεγχο της συνεδρίας;»);
- Πώς θα μπορούσατε να επικοινωνήσετε με την Αμίνα (ή κάποιον σε παρόμοια κατάσταση) μετά από αυτή τη στιγμή;
- Τι υποστήριξη χρειάζεστε, ως διευκολυντής, για να χειριστείτε τέτοιες στιγμές σε μελλοντικές συνεδρίες;

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

Βασικά συμπεράσματα

- Οι εκδηλώσεις συναισθημάτων, όπως το κλάμα, είναι ισχυρές και σημαντικές και σηματοδοτούν ευαλωτότητα, εμπιστοσύνη και συχνά βαθιά ανάγκη.
- Οι διευκολυντές πρέπει να διατηρήσουν αυτόν τον χώρο: να επικυρώσουν, να ελέγξουν, να συγκρατήσουν, αλλά να μην ερευνήσουν με επιβλαβή τρόπο.
- Χρησιμοποιήστε το εργαλείο διευκόλυνσης (κανόνες, προσφορά ατομικής συνομιλίας, παύσεις) για να διαχειριστείτε τις συναισθηματικές στιγμές.
- Η διευκόλυνση είναι μια εργασία που βασίζεται στις σχέσεις: ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρίνεστε χτίζει εμπιστοσύνη και αποτελεί πρότυπο για τον σεβασμό στην ανταλλαγή συναισθημάτων.

Ενότητα 3: Εφαρμοσμένη πρακτική διευκόλυνσης

28

Επόμενα βήματα για την πρακτική σας στη διευκόλυνση

- Προσδιορίστε 1 ή 2 ακόμη συναισθηματικές ή δύσκολες στιγμές που έχετε αντιμετωπίσει σε προηγούμενες ομαδικές συνεδρίες. Γράψτε τις απαντήσεις του διευκολυντή χρησιμοποιώντας το μοντέλο.
- Εξασκηθείτε σε αυτές τις απαντήσεις (γραπτώς ή με παιχνίδι ρόλων) στην επόμενη συνεδρία εποπτείας της ομάδας ή των συναδέλφων σας.
- Μετά από μια πραγματική συνεδρία, κρατήστε ημερολόγιο ή κάντε ανασκόπηση: όταν τα συναισθήματα ήταν έντονα, τι λειτούργησε και τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά;
- Δημιουργήστε ένα «σχέδιο υποστήριξης διευκόλυνσης»: με ποιον θα επικοινωνήσετε (συν-διευκολυντή, μέντορα) μετά από συναισθηματικά έντονες στιγμές;