



ΕΝΣΥΝΕΪΔΗΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΈΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΉ ΥΓΕΪΑ ΓΙΑ ΝΈΟΥΣ - ZENG

Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance

ΑΡΙΘΜΌΣ ΈΡΓΟΥ: 2024-3-FR02-KA210-YOU-000286699

Well-Being Lab, Avec Nous και
Equaline
Ιούλιος 2025



AVEC
NOUS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of the Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

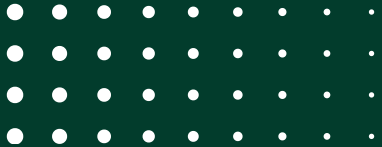
Σχετικά με το έργο

Το Mindful Pathways to Mental Health for Youth (ZenG) είναι μια Σύμπραξη Μικρής Κλίμακας Erasmus+ (KA210-YOU) αφιερωμένη στην αντιμετώπιση των αυξανόμενων προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε όλη την Ευρώπη. Το έργο εξοπλίζει επαγγελματίες, εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές νέων με πρακτικά εργαλεία ενσυνειδητότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης για την καλύτερη υποστήριξη των νέων στη διαχείριση του στρες, του άγχους και της συναισθηματικής ρύθμισης.

Συνδυάζοντας την ανάλυση αναγκών που βασίζεται στην έρευνα, καινοτόμες μεθόδους μη τυπικής εκπαίδευσης και την ανάπτυξη ψηφιακών και δια ζώσης εκπαιδευτικών πόρων, το ZenG ενισχύει την ικανότητα των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και των οργανισμών να δημιουργούν περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης. Το έργο φέρνει σε επαφή εταίρους από τη Γαλλία, τη Σουηδία και την Ελλάδα, οι οποίοι εργάζονται από κοινού για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας, της ανθεκτικότητας και της κοινωνικής ένταξης μεταξύ των νέων, ιδίως εκείνων που προέρχονται από μειονεκτούντα ή ευάλωτα περιβάλλοντα.

Μέσω δομημένης εκπαίδευσης, ανάπτυξης προγραμμάτων σπουδών και ευρείας διάδοσης, το ZenG συμβάλλει σε μακροπρόθεσμες βελτιώσεις στην ψυχική υγεία των νέων και προάγει ανθεκτικές, συνειδητές κοινότητες σε όλη την Ευρώπη.





ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ & ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών

Το Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance παρέχει σε επαγγελματίες, εκπαιδευτές και εκπαιδευτές νέων τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να καθοδηγήσουν τους νέους στην αντιμετώπιση προκλήσεων όπως το στρες, το άγχος και η συναισθηματική ρύθμιση. Αναπτύσσοντας και εφαρμόζοντας ένα ολοκληρωμένο σύνολο ενοτήτων μη τυπικής μάθησης, το πρόγραμμα σπουδών υποστηρίζει άμεσα τον στόχο του έργου να εξοπλίσει τους επαγγελματίες με πρακτικά εργαλεία για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Ενισχύοντας τις ικανότητες των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, το πρόγραμμα σπουδών συμβάλλει στη δημιουργία υποστηρικτικών και συμπεριληπτικών περιβαλλόντων όπου οι νέοι μπορούν να ευδοκιμήσουν. Οι ενότητες είναι ευέλικτες, βασισμένες σε τεκμηριωμένα στοιχεία και προσαρμόσιμες σε ποικίλα και μη συμβατικά περιβάλλοντα, διασφαλίζοντας ότι ο αντίκτυπος του έργου φτάνει σε ένα ευρύ φάσμα κοινοτήτων. Αυτό επιτρέπει στους επαγγελματίες της νεολαίας να αντιμετωπίζουν τις μοναδικές ανάγκες ψυχικής υγείας των νέων από διαφορετικά υπόβαθρα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι περιθωριοποιημένοι ή ευάλωτοι.

Βασισμένο στην Έρευνα και την Ανάλυση Αναγκών του έργου, το πρόγραμμα σπουδών ανταποκρίνεται σε εκτεταμένες εμπειρίες χρόνιου στρες, άγχους, συναισθηματικής υπερφόρτωσης και έλλειψης προληπτικής υποστήριξης μεταξύ των νέων. Αντί να υιοθετήσει μια κλινική ή θεραπευτική προσέγγιση, το MindBalance επικεντρώνεται στην πρόληψη, τη συναισθηματική ρύθμιση, την αυτογνωσία και την υποστήριξη με βάση την κοινότητα. Η ανάπτυξη αυτού του μη τυπικού εκπαιδευτικού υλικού έχει οδηγήσει σε ένα ολοκληρωμένο και πρακτικό σύνολο εργαλείων που έχουν σχεδιαστεί τόσο για τους νέους όσο και για τους επαγγελματίες που τους υποστηρίζουν. Μέσω συνεχών δοκιμών και βελτιώσεων, το πρόγραμμα σπουδών διασφαλίζει ότι οι μέθοδοί του παραμένουν αποτελεσματικές, βασισμένες σε στοιχεία και ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες.

Ένα από τα βασικά αποτελέσματα είναι η ενδυνάμωση των επαγγελματιών νέων, οι οποίοι αποκτούν νέες δεξιότητες και πρακτικές στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα στην εργασία τους. Αυτοί οι επαγγελματίες ολοκληρώνουν το πρόγραμμα καλύτερα προετοιμασμένοι για να δημιουργήσουν χώρους χωρίς αποκλεισμούς και να παρέχουν ουσιαστική υποστήριξη ψυχικής υγείας. Μακροπρόθεσμα, αυτό το πρόγραμμα σπουδών ενισχύει τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ανθεκτικότητα, συμβάλλοντας στη βελτίωση των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας για τους νέους σε διαφορετικές κοινότητες.





2. Ομάδα-στόχος

Η κύρια ομάδα-στόχος του Προγράμματος Σπουδών MindBalance είναι:

- Εργαζόμενοι με νέους και επαγγελματίες νεολαίας
- Εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτές, συντονιστές και εθελοντές
- Προσωπικό και επαγγελματίες που εργάζονται με νέους σε μη τυπικά ή άτυπα περιβάλλοντα

Το πρόγραμμα σπουδών είναι κατάλληλο για χρήση σε:

- Κέντρα νεότητας και οργανώσεις νέων
- ΜΚΟ και πρωτοβουλίες της κοινωνίας των πολιτών
- Σχολεία και πανεπιστήμια (μη τυπικές δραστηριότητες)
- Κοινοτικοί χώροι και άτυπα μαθησιακά περιβάλλοντα
- Μικτά ή χαμηλού ορίου ψηφιακά πλαίσια Έμμεσα, το πρόγραμμα σπουδών ωφελεί τους νέους ηλικίας 18-30 ετών, ιδίως εκείνους που αντιμετωπίζουν άγχος, στρες, συναισθηματικές δυσκολίες ή εμπόδια στην πρόσβαση και την ένταξη.

3. Παιδαγωγική Προσέγγιση

Το Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance βασίζεται σε μεθοδολογίες μη τυπικής εκπαίδευσης (NFE). Η μάθηση νοείται ως μια ενεργή, συμμετοχική και βιωματική διαδικασία και όχι ως μετάδοση εξειδικευμένης γνώσης.



Οι βασικές παιδαγωγικές αρχές περιλαμβάνουν:

- Μάθηση μέσω πρακτικών ασκήσεων και εργαστηρίων
 - Βιωματική μάθηση, συμπεριλαμβανομένων πρακτικών που βασίζονται στο σώμα και αναστοχασμού
 - Ανταλλαγή μεταξύ ομοτίμων και κοινός αναστοχασμός
 - Ασφαλής και εθελοντική συμμετοχή, που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν με τον δικό τους ρυθμό
 - Αναστοχασμός και διάλογος ως βασικά εργαλεία μάθησης
- Το πρόγραμμα σπουδών αποφεύγει την κλινική γλώσσα, τη διάγνωση ή τις προσεγγίσεις που προσανατολίζονται στη θεραπεία. Οι επαγγελματίες νέων τοποθετούνται ως υποστηρικτικοί συντονιστές και όχι ως επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

4. Ίδρυμα Βασισμένο σε Αποδεικτικά Στοιχεία

Το πρόγραμμα σπουδών βασίζεται στην Έρευνα και την Ανάλυση Αναγκών του έργου ZenG, με την πρώτη έκδοση να βασίζεται κυρίως σε εθνικά ερευνητικά ευρήματα από τη Σουηδία. Βασικές γνώσεις που διαμορφώνουν το πρόγραμμα σπουδών περιλαμβάνουν:

- Η επικράτηση του χρόνιου στρες και άγχους αντί της βραχυπρόθεσμης δυσφορίας
- Ισχυροί δεσμοί μεταξύ των προκλήσεων ψυχικής υγείας και των συστημικών πιέσεων, όπως οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις, η εργασιακή ανασφάλεια, το οικονομικό άγχος και οι κοινωνικές προσδοκίες
- Σημαντικά εμπόδια στην πρόσβαση σε επίσημη υποστήριξη ψυχικής υγείας, ειδικά για τις περιθωριοποιημένες ομάδες
- Η αποτελεσματικότητα των προληπτικών πρακτικών, που βασίζονται στο σώμα και είναι προσανατολισμένες στην κοινότητα. Τα ερευνητικά ευρήματα μεταφράζονται σε πρακτικούς μαθησιακούς στόχους, ασκήσεις και καθοδήγηση διευκόλυνσης, διασφαλίζοντας τη συνάφεια χωρίς να αναπαράγουν την ίδια την έρευνα.



5. Δομή Προγράμματος Σπουδών

Το Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance αποτελείται από τρεις διασυνδεδεμένες ενότητες, οι οποίες σχηματίζουν μια σαφή μαθησιακή πορεία από την ατομική επίγνωση έως τη συλλογική υποστήριξη.

Ενότητα 1 – Προς τα μέσα: Ενσυνειδητότητα και Αυτογνωσία

Εστιάζει σε:

- Επίγνωση του στρες και των συναισθηματικών καταστάσεων
- Ενσυνειδητότητα ως καθημερινή, προσβάσιμη πρακτική
- Ρύθμιση και γείωση του νευρικού συστήματος
- Ανάπτυξη αυτογνωσίας ως βάση για την ευεξία

Ενότητα 2 – Από τα Μέσα προς τα Εξωτερικά: Ανάπτυξη Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Ανθεκτικότητας

Εστιάζει σε:

- Συναισθηματική επίγνωση και συναισθηματική ρύθμιση
- Κατανόηση και αντιμετώπιση του στρες και του άγχους
- Ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης και ανθεκτικότητας
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της συναισθηματικής ικανότητας

Ενότητα 3 – Κοινότητα: Δημιουργία Χώρου Συμμετοχής και Υποστήριξης

Εστιάζει σε:

- Αίσθημα του ανήκειν, ένταξη και ψυχολογική ασφάλεια
 - Δημιουργία υποστηρικτικού ομαδικού περιβάλλοντος
 - Υποστήριξη από ομοτίμους και προσεγγίσεις που βασίζονται στην κοινότητα
 - Αποτελεσματική εργασία με περιθωριοποιημένους ή ευάλωτους νέους
- Κάθε ενότητα έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι αυτόνομη, συμβάλλοντας παράλληλα σε ένα συνεκτικό συνολικό μαθησιακό ταξίδι.

6. Αρχές Σχεδιασμού Μονάδων

Για να διασφαλιστεί η συνέπεια και η εφικτότητα μεταξύ των συνεργατών, όλες οι ενότητες ακολουθούν μια κοινή λογική σχεδιασμού:

- Συνοπτική θεωρία: σύντομες, προσβάσιμες, πρακτικές εξηγήσεις
- Πρακτική εστίαση: 2-3 εργαστήρια ανά ενότητα
- Στοχασμός: βιβλία εργασίας αντανάκλασης φωτός με υποδείξεις καταγραφής σε ημερολόγιο και εργαλεία αυτοαξιολόγησης
- Προσαρμοστικότητα: δραστηριότητες κατάλληλες για ποικίλα και μη συμβατικά περιβάλλοντα
- Προσβασιμότητα: συμμετοχή χαμηλού ορίου και ευέλικτη παράδοση. Η έμφαση δίνεται στην ποιότητα και τη χρηστικότητα παρά στον όγκο.





7. Συμπερίληψη, Προσβασιμότητα και Προσαρμογή

Η συμπερίληψη αποτελεί βασική αρχή του Προγράμματος Σπουδών MindBalance. Οι ενότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να προσαρμόζονται σε ποικίλα πολιτισμικά, κοινωνικά και προσωπικά πλαίσια.

Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να:

- Χρησιμοποιήστε σαφή, μη κλινική και συμπεριληπτική γλώσσα
- Προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις στις δραστηριότητες όταν χρειάζεται (π.χ. μάτια ανοιχτά/κλειστά, κίνηση/κάθισμα)
- Σεβαστείτε τα διαφορετικά επίπεδα άνεσης με την κοινοποίηση και τον αναστοχασμό
- Να είστε προσεκτικοί στις ανάγκες των περιθωριοποιημένων, μεταναστών, νευροδιαφορετικών ή ευάλωτων συμμετεχόντων. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει Συμβουλές Προσβασιμότητας & Προσαρμογής για την υποστήριξη της συμπεριληπτικής διευκόλυνσης σε πραγματικά περιβάλλοντα εργασίας για νέους.

8. Οδηγίες για τους Συντονιστές

Όταν χρησιμοποιούν το Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance, οι συντονιστές θα πρέπει:

- Αντιμετωπίστε τη συμμετοχή ως εθελοντική, ποτέ ως αναγκαστική
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και μη επικριτικό περιβάλλον
- Τονίστε ότι οι δραστηριότητες δεν είναι θεραπεία
- Ενθαρρύνετε την περιέργεια και όχι την απόδοση ή το «κάν'το σωστά»
- Να είστε διαφανείς σχετικά με τα όρια και τις οδούς παραπομπής όταν χρειάζεται βαθύτερη υποστήριξη. Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν τη γλώσσα, το χρονοδιάγραμμα και τις δραστηριότητες ώστε να ταιριάζουν στο συγκεκριμένο πλαίσιο και την ομάδα τους.

9. Χρήση και Προσαρμογή του Προγράμματος Σπουδών

Το Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance έχει σχεδιαστεί για να είναι:

- Παρέχεται ως πλήρες πρόγραμμα ή σε επιλεγμένες ενότητες
- Ενσωματώνεται σε υπάρχουσες δραστηριότητες εργασίας για τους νέους
- Προσαρμόζεται σε διαφορετικά χρονικά πλαίσια και περιβάλλοντα
- Ενημερώνεται καθώς γίνονται διαθέσιμα νέα ερευνητικά αποτελέσματα από τις χώρες-εταίρους

Η δομή των ενοτήτων υποστηρίζει την ευελιξία, την επεκτασιμότητα και τη βιωσιμότητα, διατηρώντας παράλληλα μια κοινή παιδαγωγική βάση μεταξύ των εταίρων.



10. Αναμενόμενα Αποτελέσματα

Μέσω του Προγράμματος Σπουδών MindBalance, οι επαγγελματίες νέων αναμένεται να:

- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους και της ικανότητάς τους στην υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας των νέων
- Απόκτηση πρακτικών εργαλείων ενσυνειδητότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ενίσχυση της ικανότητάς τους να δημιουργούν χώρους χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης
- Συμβολή σε προληπτικές, ανθρωποκεντρικές προσεγγίσεις στην ψυχική υγεία των νέων.

Τελικά, το πρόγραμμα σπουδών στοχεύει στην ενδυνάμωση των επαγγελματιών στον τομέα της νεολαίας ώστε να υποστηρίζουν τους νέους στη διαχείριση του στρες, του άγχους και των συναισθηματικών προκλήσεων με τρόπους που είναι προσβάσιμοι, χωρίς αποκλεισμούς και βιώσιμοι.





ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ & ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

Συγγραφέας: Well-being Lab

1. Επισκόπηση ενότητας

Η Ενότητα 1 επικεντρώνεται στην ενσυνειδητότητα και την αυτογνωσία ως θεμελιώδεις δεξιότητες για την ψυχική ευεξία. Τα ερευνητικά ευρήματα υπογραμμίζουν ότι πολλοί νέοι βιώνουν συνεχές άγχος, συναισθηματική υπερφόρτωση και δυσκολία στην αναγνώριση των εσωτερικών τους καταστάσεων. Αυτές οι προκλήσεις συχνά παραμένουν ανεπίλυτες λόγω περιορισμένης πρόσβασης σε προληπτική υποστήριξη και εργαλεία χαμηλού επιπέδου.

Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους επαγγελματίες νέων στην κατανόηση και την εισαγωγή προσβάσιμων, καθημερινών πρακτικών ενσυνειδητότητας που βοηθούν τους νέους να επανασυνδεθούν με το σώμα τους, τα συναισθήματά τους και την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

Η ενότητα δίνει έμφαση στην ενσυνειδητότητα ως προληπτικό, μη κλινικό εργαλείο, κατάλληλο για μη τυπικά και ποικιλόμορφα περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους. Ενθαρρύνει επίσης τους επαγγελματίες να αναλογιστούν την ευημερία και τη δική τους ρύθμιση, αναγνωρίζοντας ότι η αυτογνωσία αποτελεί προϋπόθεση για την υποστηρικτική και ηθική εργασία για τους νέους.



2. Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανόηση της ενσυνειδητότητας ως πρακτικού εργαλείου για την επίγνωση και τη ρύθμιση του στρες
- Αναγνώριση σημαδιών στρες και συναισθηματικής υπερφόρτωσης στον εαυτό τους και στους νέους
- Εφαρμογή απλών ασκήσεων ενσυνειδητότητας και γείωσης σε μη τυπικά περιβάλλοντα
- Υποστήριξη των νέων στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων αυτογνωσίας
- Αναστοχασμός της δικής τους ευεξίας και του ρόλου τους ως συντονιστές

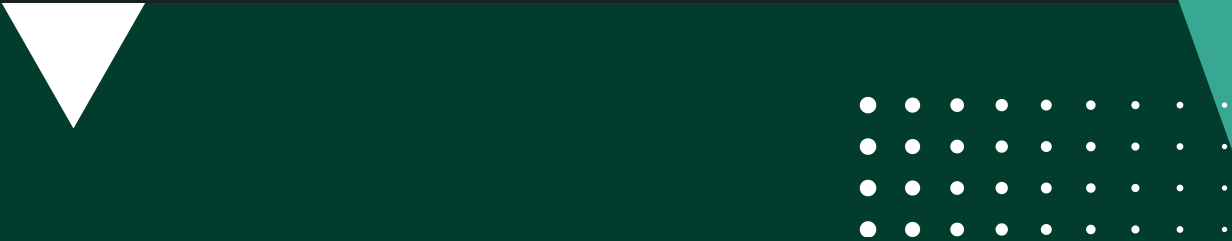
3. Θεωρητικό Υπόβαθρο

Αυτή η ενότητα εισάγει βασικές έννοιες που υποστηρίζουν τα πρακτικά εργαστήρια, χρησιμοποιώντας σαφή, μη κλινική γλώσσα και μια οπτική γωνία της εργασίας για τους νέους. Η θεωρία αποσκοπεί στην υποστήριξη της κατανόησης και της διευκόλυνσης, όχι στην παροχή ακαδημαϊκής ή θεραπευτικής εκπαίδευσης. Προσφέρει μια ελαφρώς βαθύτερη εννοιολογική βάση, ώστε οι επαγγελματίες της νεολαίας να αισθάνονται σίγουροι ότι εξηγούν γιατί οι πρακτικές είναι σημαντικές.

3.1 Στρες και Συναισθηματική Υπερφόρτωση στην Καθημερινή Ζωή

Ερευνητικά ευρήματα από τη Σουηδία υπογραμμίζουν ότι πολλοί νέοι βιώνουν συνεχές, χαμηλής έως μέτριας έντασης άγχος και όχι μεμονωμένες στιγμές κρίσης. Συνήθεις πηγές περιλαμβάνουν την ακαδημαϊκή πίεση, την αβεβαιότητα σχετικά με τη μελλοντική απασχόληση, την οικονομική ανασφάλεια, τις κοινωνικές προσδοκίες, τις διακρίσεις και τη συνεχή ψηφιακή διέγερση. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό το παρατεταμένο άγχος μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική υπερφόρτωση, κόπωση, ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης, προβλήματα ύπνου και μειωμένη συναισθηματική επίγνωση. Αυτά τα ευρήματα εξηγούν γιατί η ψυχική υγεία των νέων (ηλικίας 10-24 ετών) έγινε βασική προτεραιότητα του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Δράσης για την Ψυχική Υγεία (EFAMH) 2021-2025 του ΠΟΥ, επειδή αυτά τα χρόνια διαμόρφωσης είναι κρίσιμα για την ανάπτυξη αυτονομίας, αυτορρύθμισης και κοινωνικών δεξιοτήτων που επηρεάζουν την ευημερία για μια ζωή. Σημαντικές προσπάθειες κατευθυνθήκαν προς την οικοδόμηση ανθεκτικότητας σε αυτήν την ομάδα, ιδίως καθώς η πανδημία COVID-19 επηρέασε σοβαρά την κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2021).

Σε περιβάλλοντα εργασίας για νέους, το άγχος μπορεί να μην εκφράζεται πάντα λεκτικά. Συχνά εμφανίζεται μέσω αποσύνδεσης, απόσυρσης, διέγερσης, δυσκολίας συμμετοχής ή μειωμένου κινήτρου. Η κατανόηση του άγχους ως φυσιολογικής και συναισθηματικής αντίδρασης, και όχι ως προσωπικής αποτυχίας, είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα στην εργασία για νέους με επίκεντρο την πρόληψη. Γι' αυτό είναι σημαντική η δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων, ώστε οι νέοι να μπορούν να αισθάνονται άνετα να συζητούν τα συναισθήματά τους. Εκτός από τις υποστηρικτικές οικογένειες, μπορούν να δημιουργηθούν ομάδες υποστήριξης από ομοτίμους, επιτρέποντας στους εφήβους να συνδέονται μέσω κοινών εμπειριών, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχική τους υγεία και να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν σύνθετα συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της αναπτυξιακής φάσης. Ενισχύοντας το αίσθημα της κοινότητας και του ανήκειν, οι έφηβοι είναι πιο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια όταν τη χρειάζονται.



Οι υγιείς μηχανισμοί αντιμετώπισης είναι κρίσιμοι για την αποτελεσματική διαχείριση του στρες και του άγχους. Η ενθάρρυνση των εφήβων να εξερευνήσουν διάφορες διεξόδους, όπως σωματικές δραστηριότητες, τέχνες ή πρακτικές ενσυνειδητότητας, μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη συναισθηματική ισορροπία. Η τακτική άσκηση, το απλό περπάτημα, η ενασχόληση με τη φύση, ο διαλογισμός και η σύνταξη ημερολογίου μπορούν να είναι εξαιρετικά ωφέλιμα στη διαχείριση του στρες και του άγχους. Οι ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με αυτές τις στρατηγικές βοηθούν στην ομαλοποίηση της χρήσης τους και ενθαρρύνουν την τακτική εξάσκηση. Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας στους εφήβους τους εξοπλίζει ώστε να διαχειρίζονται το άγχος πιο αποτελεσματικά μακροπρόθεσμα (Your Health Magazine, 2025).

3.2 Ενσυνειδητότητα σε μη κλινικά πλαίσια

Στο Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance, η ενσυνειδητότητα νοείται ως η επίγνωση της παρούσας στιγμής: η ικανότητα να παρατηρεί κανείς σκέψεις, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις καθώς προκύπτουν, με περιέργεια και χωρίς κρίση.

Η ενσυνειδητότητα δεν παρουσιάζεται ως:

● θεραπεία ή ψυχολογική θεραπεία, ● εκπαίδευση διαλογισμού με συγκεκριμένες πνευματικές ή θρησκευτικές συνδηλώσεις, ● ή μια τεχνική βασισμένη στην απόδοση που πρέπει να γίνεται «σωστά».

Αντίθετα, η ενσυνειδητότητα ορίζεται ως μια βασική ανθρώπινη ικανότητα που μπορεί να ενισχυθεί μέσω σύντομων, απλών και προσιτών πρακτικών. Αυτό το πλαίσιο καθιστά την ενσυνειδητότητα ιδιαίτερα κατάλληλη για μη τυπική εκπαίδευση και πλαίσια συμπεριληπτικής εργασίας για νέους. Ένα παράδειγμα τέτοιων απλών προσιτών πρακτικών είναι η τεχνική γείωσης 5, 4, 3, 2, 1 που θα ασκηθεί αργότερα κατά τη διάρκεια του «Εργαστηρίου 2: Η Άγκυρα Ανθεκτικότητας» στη δεύτερη ενότητα (Mosunic., 2023).

3.3 Η σύνδεση νου-σώματος

Το στρες και τα συναισθήματα βιώνονται όχι μόνο γνωστικά, αλλά και σωματικά και συναισθηματικά. Συνηθισμένα σωματικά σήματα στρες περιλαμβάνουν μυϊκή ένταση, ρηχή αναπνοή, ανησυχία, πονοκεφάλους ή κόπωση. Τα συναισθηματικά σήματα μπορεί να περιλαμβάνουν άγχος, ευερεθιστότητα, μούδιασμα ή αίσθημα καταπόνησης.

Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας βοηθούν τους νέους (και τους επαγγελματίες) να επανασυνδεθούν με τα σωματικά σήματα, τα οποία συχνά εμφανίζονται πριν αναγνωριστούν πλήρως τα συναισθήματα ή οι σκέψεις. Αυτή η επίγνωση υποστηρίζει την έγκαιρη παρέμβαση και μειώνει τον κίνδυνο συναισθηματικής κλιμάκωσης.



3.4 Η αυτογνωσία ως βάση για τη συναισθηματική ρύθμιση

Η αυτογνωσία αναφέρεται στην ικανότητα να παρατηρούμε εσωτερικές εμπειρίες – αισθήσεις, συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές – στην παρούσα στιγμή. Είναι μια θεμελιώδης δεξιότητα για τη συναισθηματική ρύθμιση, την ανθεκτικότητα και τις υγιείς σχέσεις. Αυτογνωσία σημαίνει να έχουμε μια σαφή αντίληψη των δυνατών και αδύναμων σημείων μας, των αξιών και των κινήτρων μας. Αυτή η διορατικότητα μας επιτρέπει να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές και να ανταποκρινόμαστε σε καταστάσεις με τρόπους που ευθυγραμμίζονται με τον αληθινό μας εαυτό αντί να αντιδρούμε παρορμητικά.

Τα Στοιχεία της Αυτογνωσίας

- Συναισθηματική Επίγνωση: Κατανόηση των συναισθημάτων μας καθώς προκύπτουν και αναγνώριση του πώς επηρεάζουν τις αποφάσεις και τις αλληλεπιδράσεις μας.
 - Αυτοαναστοχασμός: Αφιερώνοντας τακτικά χρόνο για να σκεφτόμαστε τις εμπειρίες, τις συμπεριφορές και τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.
 - Ενσυνειδητότητα: Να είμαστε παρόντες στη στιγμή, παρατηρώντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας χωρίς κρίση.
 - Αυτογνωσία: Αναγνώριση των αξιών, των πεποιθήσεων και των προτύπων μας που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά μας στις σχέσεις.
- Η αυτογνωσία δεν είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό–μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της εξάσκησης και της σκόπιμης προσπάθειας. Ο αντίκτυπός της είναι εκτεταμένος, ιδιαίτερα στο πλαίσιο των σχέσεων. Μας βοηθά να εντοπίσουμε πότε μας κατακλύζουν συναισθήματα όπως ο θυμός, η ζήλια ή η θλίψη. Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων μας επιτρέπει να:
- Να ρυθμίζουμε τις αντιδράσεις μας: Αντί να αντιδρούμε παρορμητικά, μπορούμε να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να επεξεργαστούμε τα συναισθήματά μας και να αντιδράσουμε με μετρημένο τρόπο.
 - Αποφύγετε τα καταστροφικά μοτίβα: Κατανοώντας τους παράγοντες που μας πυροδοτούν, μπορούμε να αποτρέψουμε επαναλαμβανόμενους κύκλους σύγκρουσης ή συναισθηματικής απόσυρσης.
 - Ενίσχυση της ανθεκτικότητας: Η εκμάθηση της αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων ενισχύει την ανθεκτικότητα, διευκολύνοντας την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων στις σχέσεις.

Τέλος, η αυτογνωσία μας βοηθά να έχουμε μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και κατανόηση για τους άλλους, επειδή μας βοηθά να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου και ενισχύει την επίλυση συγκρούσεων.

Διαφορετικές στρατηγικές για την καλλιέργεια της αυτογνωσίας περιλαμβάνουν τον διαλογισμό ενσυνειδητότητας, την καταγραφή σε ημερολόγιο, την αναζήτηση εποικοδομητικής ανατροφοδότησης από έμπιστους φίλους, την οικογένεια ή έναν σύμβουλο και την ενασχόληση με πρακτικές ενσυνειδητότητας στην επικοινωνία (Ward, 2025).

Για τους επαγγελματίες νέων, η καλλιέργεια αυτογνωσίας υποστηρίζει:

- ηθική και αναστοχαστική πρακτική, ● σαφέστερα προσωπικά και επαγγελματικά όρια, ● μεγαλύτερο συναισθηματικό συντονισμό κατά την εργασία με νέους.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας αναπόφευκτα αποτελούν πρότυπο για τις δεξιότητες που εισάγουν. Επομένως, αυτή η ενότητα δίνει έμφαση στην αυτογνωσία τόσο για τους επαγγελματίες όσο και για τους νέους, αναγνωρίζοντας ότι η ρύθμιση και η παρουσία δεν μπορούν να διδαχθούν μόνο σε θεωρητικό επίπεδο.

3.5 Πρακτικές Μικρο-Ενσυνειδητότητας στην Εργασία για Νέους

Οι πρακτικές μικρο-ενσυνειδητότητας είναι πολύ σύντομες, απλές πρακτικές ενσυνειδητότητας ή γείωσης που μπορούν να ενσωματωθούν σε καθημερινές δραστηριότητες χωρίς ειδική προετοιμασία, εξοπλισμό ή μεγάλα χρονικά πλαίσια. Παραδείγματα περιλαμβάνουν την παρατήρηση τριών αναπνοών, το να νιώθουμε τα πόδια μας στο έδαφος ή μια σύντομη παύση πριν ξεκινήσουμε μια δραστηριότητα. Είναι απλές πρακτικές που μας προσκαλούν να σταματήσουμε και να επιστρέψουμε στο σώμα. Διαρκούν μόνο ένα ή δύο λεπτά, αλλά μπορούν να φέρουν μια εκπληκτική αίσθηση ηρεμίας, διαύγειας και παρουσίας. Αντί να περιμένουμε την «κατάλληλη στιγμή» για να εξασκηθούμε, η μικρο-ενσυνειδητότητα μας βοηθά να ενσωματώσουμε την επίγνωση στις καθημερινές στιγμές της ζωής (Anderson, 2025)

Οι πρακτικές μικρο-ενσυνειδητότητας είναι ιδιαίτερα σημαντικές στην εργασία με νέους επειδή:

- είναι χαμηλού ορίου και προσβάσιμα, ● ταιριάζουν σε άτυπα και απρόβλεπτα περιβάλλοντα, ● δεν απαιτούν από τους συμμετέχοντες να κλείνουν τα μάτια τους ή να κάθονται ακίνητοι για μεγάλα χρονικά διαστήματα, ● μπορούν να χρησιμοποιηθούν προληπτικά, όχι μόνο όταν το άγχος είναι ήδη υψηλό.

Αυτές οι πρακτικές βοηθούν στην ομαλοποίηση της αυτογνωσίας ως μέρος της καθημερινής ζωής και όχι ως ξεχωριστή ή εξαιρετική δραστηριότητα.

Ο μικροδιαλογισμός και ο παραδοσιακός διαλογισμός στοχεύουν και οι δύο να σας φέρουν πίσω στην παρούσα στιγμή, αλλά διαφέρουν ως προς τον τρόπο με τον οποίο εντάσσονται στην καθημερινή ζωή. Ο παραδοσιακός διαλογισμός είναι μια δομημένη πρακτική που συνήθως περιλαμβάνει την αφιέρωση αφιερωμένου χρόνου σε έναν ήσυχο χώρο για βαθύτερη περισυλλογή και νοητική επαναφορά, ενώ ο μικροδιαλογισμός είναι σύντομος, ευέλικτος και συνυφασμένος με καθημερινές στιγμές χωρίς να απαιτεί ειδικό χρόνο ή συνθήκες. Κανένας από τους δύο δεν είναι καλύτερος από τον άλλον - απλώς καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες, όπως ένα θεραπευτικό γεύμα έναντι ενός θεραπευτικού σνακ, και και οι δύο μπορούν να υποστηρίξουν την ευεξία με ουσιαστικούς τρόπους (Calm, 2025).

Η εξάσκηση στη μικρο-ενσυνειδητότητα για λίγα μόνο λεπτά σε καθημερινή βάση έχει εκτεταμένα θετικά μακροπρόθεσμα οφέλη για το μυαλό αλλά και για το σώμα. Μερικά από αυτά είναι η μείωση του στρες, η αύξηση της εστίασης και της παραγωγικότητας, η βελτίωση της διάθεσης και η ενίσχυση της αυτογνωσίας (Bosu, 2023).

4. Πρακτικά Εργαστήρια

Εργαστήριο 1: Χαρτογράφηση του Εσωτερικού Τοπίου Στόχος:

Να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στην αναγνώριση της εσωτερικής τους κατάστασης ως ένα δυναμικό «τοπίο» και στην ανάπτυξη ενσωματωμένης επίγνωσης του στρες και της ρύθμισης χωρίς κρίση.

Εστία:

● Ενδοαισθητικότητα (επίγνωση των εσωτερικών σωματικών αισθήσεων) ● Δυναμική επίγνωση αντί για στατικό διαλογισμό ● Περιέργεια για εσωτερική αλλαγή ● Ομαλοποίηση των διακυμάνσεων στις συναισθηματικές καταστάσεις Προτεινόμενη διάρκεια: 30 λεπτά Μέγεθος ομάδας: Ευέλικτο Απαιτούμενα υλικά:

● Χαρτί και χρωματιστά στυλό (συνιστώνται) ● Προαιρετικά: πρότυπο περιγράμματος σώματος (διαθέσιμο στο τέλος αυτού του εγγράφου) Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Εισαγωγή – Ο Εσωτερικός Καιρός (5 λεπτά): Παρουσιάστε την ιδέα ότι η εσωτερική εμπειρία είναι σαν τον καιρό:

● Μερικές φορές ήρεμο ● Μερικές φορές θυελλώδες ● Πάντα μεταβαλλόμενο. Έμφαση:

Δεν προσπαθούμε να αλλάξουμε τον καιρό – μόνο και μόνο για να τον παρατηρήσουμε.

«Σάρωση & Σχεδίαση» Σωματική Χαρτογράφηση (10 λεπτά): Αντί για μια κλασική σάρωση σώματος, καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στα εξής:

● Κλείστε ή μαλακώστε τα μάτια.

● Στρέψτε αργά την προσοχή μέσα από το σώμα.

● Παρατηρήστε περιοχές ζεστασιάς, σφιξίματος, βάρους, ανοιχτότητας, ενέργειας, μουδιάσματος.

● Αντί να αναλύουν, σχεδιάζουν ή χρωματίζουν αυτές τις αισθήσεις σε χαρτί.

Δεν απαιτούνται καλλιτεχνικές δεξιότητες – μόνο χρώματα, γραμμές, σχήματα.

Αυτό μετατρέπει την ενσυνειδητότητα σε ενσωματωμένη δημιουργική χαρτογράφηση.



Πείραμα Μετατόπισης Κίνησης (7 λεπτά): Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να:

- Σηκωθείτε όρθιοι.
- Αλλάξετε τη στάση του σώματος σκόπιμα (π.χ. στρογγυλεμένοι ώμοι έναντι ανοιχτού στήθους).
- Περπατήστε αργά με ένταση.
- Στη συνέχεια, περπατήστε με γειωμένα, πιο αργά βήματα.

Ζητήστε τους να προσέξουν:

- Πώς η στάση του σώματος επηρεάζει την εσωτερική κατάσταση.
- Πώς η κίνηση αλλάζει την αναπνοή και την προσοχή.

Αυτό εισάγει την ενσωματωμένη ρύθμιση με άμεσο τρόπο.

Πείραμα Μικρορρύθμισης (3 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να:

- Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στήθος ή την κοιλιά.
- Πάρτε μια αργή ανάσα.
- Παρατηρήστε αν έστω και το 5% του εσωτερικού τους «καιρού» αλλάζει.

Δώστε έμφαση στη μικρή αλλαγή – όχι στον μετασχηματισμό.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

1. Πώς ήταν το «εσωτερικό σου τοπίο» σήμερα;
2. Μετατοπίστηκε κάτι κατά την κίνηση;
3. Τι σας εξέπληξε στην επίγνωση του σώματός σας;
4. Πώς θα μπορούσε η δημιουργική χαρτογράφηση να βοηθήσει τους νέους να εκφράσουν το άγχος τους με ασφάλεια;

Εργαστήριο 2: Κατανόηση των σημάτων στρες Στόχος:

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να ονομάσουν σωματικά, συναισθηματικά και ψυχικά σημάδια στρες στον εαυτό τους και στους νέους.

Εστία:

- Αναγνώριση σωματικών, συναισθηματικών και ψυχικών ενδείξεων στρες
 - Ανάπτυξη λεξιλογίου για εσωτερικές εμπειρίες
- Προτεινόμενη διάρκεια: 30 λεπτά Μέγεθος ομάδας: Ευέλικτο Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, στυλό, πίνακας παρουσιάσεων ή πίνακας

Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Άφιξη (5 λεπτά): Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν σύντομα μία λέξη που να περιγράφει την τρέχουσα κατάστασή τους.

Εισαγωγή (5 λεπτά): Εξηγήστε ότι το στρες μπορεί να εμφανιστεί στο σώμα, στα συναισθήματα και στις σκέψεις και ότι αυτά τα σήματα ποικίλλουν μεταξύ των ατόμων.

Άσκηση χαρτογράφησης του στρες (10 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χαρτογραφήσουν πού και πώς παρατηρούν στρες (π.χ. περίγραμμα σώματος, λίστες ή σύμβολα).

Κοινή χρήση σε μικρές ομάδες (5 λεπτά): Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα πράγματα σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, εστιάζοντας σε μοτίβα και όχι σε προσωπικές ιστορίες.

Ομαδική συζήτηση (5 λεπτά): Συζητήστε τους συνήθεις παράγοντες άγχους που αντιμετωπίζουν οι νέοι και πώς αυτοί μπορεί να εκδηλωθούν στη συμπεριφορά τους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

Πού παρατηρείτε πιο έντονα το άγχος;

Ποια σήματα στρες είναι πιο δύσκολο να αναγνωριστούν;

Πώς θα μπορούσε αυτή η επίγνωση να υποστηρίξει το έργο σας με τους νέους;

Εργαστήριο 3: Παρουσία υπό πίεση (Προαιρετικό) Στόχος:

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βιώσουν πώς η εσωτερική τους κατάσταση επηρεάζει άμεσα τη δυναμική της ομάδας και τη συμμετοχή των νέων.

Εστία:

● Παρουσία ως αόρατη ηγεσία ● Ρύθμιση υπό ήπιο στρες ● Απλές ενσωματωμένες μικρο-παρεμβάσεις ● Πραγματικές καταστάσεις εργασίας για νέους Προτεινόμενη διάρκεια: 30 λεπτά Μέγεθος ομάδας: Ευέλικτο (λειτουργεί καλύτερα με 6-20 συμμετέχοντες) Απαιτούμενα υλικά:

Ανοιχτός χώρος Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Προσομοίωση Ελεγχόμενου Χάους (2-3 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν ελεύθερα στην αίθουσα.

Στη συνέχεια, εισαγάγετε σταδιακά τις οδηγίες:

- Περπατήστε πιο γρήγορα.
- Αποφύγετε την οπτική επαφή.
- Αλλάζετε συχνά κατεύθυνση.
- Προσθήκη ήπιων γνωστικών εργασιών (μέτρηση αντίστροφα, ονομασία πόλεων, κ.λπ.)



Δημιουργήστε ήπιο, παιχνιδιάρικο χάος – όχι συντριπτικό.

Μετά από 2-3 λεπτά, σταματήστε απότομα.

Παρακαλώ:

Παρατήρησε την αναπνοή σου.

Παρατηρήστε τους ώμους σας.

Παρατηρήστε τις σκέψεις σας.

Δεν έχει γίνει ακόμη συζήτηση.

Η Επαναφορά 60 Δευτερολέπτων (1-2 λεπτά): Οδηγός για μια πολύ απλή ενσωματωμένη επαναφορά:

- Σταθείτε ακίνητοι.
- Διεύρυνση της περιφερειακής όρασης (κοιτάζοντας απαλά τις άκρες του δωματίου).
- Πτώση ώμων.
- Αργή εκπνοή ελαφρώς μεγαλύτερη από την εισπνοή.
- Νιώστε τα πόδια σας να πιέζουν στο πάτωμα.

Να είναι πρακτικό. Χωρίς αφηρημένες εξηγήσεις.

Επανάληψη της Προσομοίωσης Χάους (2-3 λεπτά): Επανεκκινήστε τη δραστηριότητα βάδισης-χάους (ταχύτερος ρυθμός, αλλαγές κατεύθυνσης, ελαφριά γνωστική εργασία).

Μετά από 1-2 λεπτά, πείτε:

«Χωρίς να σταματήσεις, ξεκίνα να:»

- Επιβραδύνετε ελαφρώς την εκπνοή σας.
- Χαμηλώστε τους ώμους σας.
- Μαλακώστε το σαγόνι σας.
- Νιώστε τα πόδια σας να αγγίζουν το πάτωμα.
- Διευρύνετε την περιφερειακή σας όραση.» Συνεχίζουν να κινούνται ενώ κάνουν αυτό.

Η βασική αρχή:

Ρυθμίζονται κατά τη διάρκεια της κίνησης, όχι μετά τη στάση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

Τι άλλαξε μετά την επαναφορά;

Τι άλλαξε τη δεύτερη φορά;

Επηρέασε η εσωτερική ρύθμιση τη συμπεριφορά σας;

Νιώσατε πιο σταθερός ή πιο συγκεντρωμένος;

Θα μπορούσατε να ρυθμίσετε χωρίς να σταματήσετε τη δραστηριότητα;

Πώς μπορεί αυτό να βοηθήσει σε πραγματικές καταστάσεις εργασίας για νέους;



5. Τετράδιο Εργασιών Αναστοχασμού

Το βιβλίο εργασίας αναστοχασμού υποστηρίζει τη συνεχιζόμενη μάθηση πέρα από τα εργαστήρια και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ατομικά ή μεταξύ των συνεδριών.

- Ποια σημάδια μου λένε ότι είμαι αγχωμένος ή καταβεβλημένος;
- Ποιες πρακτικές ενσυνειδητότητας μου φαίνονται πιο προσιτές;
- Πώς μπορώ να διαμορφώσω την αυτογνωσία μου στην εργασία μου με νέους;
- Ποιες μικρές πρακτικές θα μπορούσα να εισαγάγω στο πλαίσió μου;

6. Συμβουλές Προσβασιμότητας & Προσαρμογής ● Προσφέρετε επιλογές αντί για οδηγίες (π.χ. με τα μάτια ανοιχτά ή κλειστά) ● Αποφύγετε μεγάλα χρονικά διαστήματα ακινησίας εάν δεν είναι κατάλληλο ● Χρησιμοποιήστε απλή, μη αφηρημένη γλώσσα ● Δώστε έμφαση στην επιλογή και την εθελοντική συμμετοχή ● Προσαρμόστε τις ασκήσεις σε καθιστή, όρθια ή κινούμενη μορφή

7. Πόροι και αναφορές

Anderson, N. (2025). Μικρο-Ενσυνειδητότητα: Τρεις απλές πρακτικές για καθημερινή ηρεμία. [διαδικτυακά] ISoM. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.isom.co/post/micro-mindfulness-three-simple-practices-for-everyday-calm> [Πρόσβαση στις 20 Ιανουαρίου 2026].

Bosu, D. (2023). Η δύναμη της παύσης: Αγκαλιάζοντας τη μικρο-ενσυνειδητότητα - Medito Foundation. [διαδικτυακά] Medito Foundation. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://meditofoundation.org/blog/the-power-of-pausing-embracing-micro-mindfulness> [Πρόσβαση στις 20 Ιανουαρίου 2026].

Ιστολόγιο ηρεμίας. (2025). Αγχωμένοι και έχετε περιορισμένο χρόνο; Δείτε πώς μπορείτε να δοκιμάσετε τον μικροδιαλογισμό. [διαδικτυακά] Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.calm.com/blog/micro-meditation> [Πρόσβαση στις 20 Ιανουαρίου 2026].

Mosunic, C. (2023). 5, 4, 3, 2, 1 – μια απλή άσκηση γείωσης για την καταπράυνση του άγχους. [διαδικτυακά] Calm Blog. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.calm.com/blog/5-4-3-2-1-a-simple-exercise-to-calm-the-mind> [Πρόσβαση στις 20 Ιανουαρίου 2026].

Ward, E. (2025). Αυτογνωσία στις σχέσεις: Το κλειδί για βαθύτερη σύνδεση και διαρκή εμπιστοσύνη -. [διαδικτυακά] Wellnesscounsellingservice.com. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://wellnesscounsellingservice.com/self-awareness-in-relationships-the-key-to-deeper-connection-and-lasting-trust/> [Πρόσβαση στις 20 Ιανουαρίου 2026].

Ευρωπαϊκό πλαίσιο δράσης του ΠΟΥ για την ψυχική υγεία 2021-2025. Κοπεγχάγη: Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη. 2022. Άδεια: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Περιοδικό Your Health (2025). Ένας οδηγός για την ανίχνευση έγκαιρων προειδοποιητικών σημείων και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των εφήβων. [ηλεκτρονικά] Περιοδικό Your Health. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://yourhealthmagazine.net/article/mental-health/a-guide-to-spotting-early-warning-signs-and-supporting-teen-mental-health/> [Πρόσβαση στις 20 Ιανουαρίου 2026].

Πρόσθετοι χρήσιμοι πόροι Douglas, L. (2022). Γαμημένο άγχος: 101 τρόποι για να καταπραΰνετε το άγχος, να σταματήσετε τον πανικό + να επιστρέψετε στον σκληρό εαυτό σας. Κάνσας, Μιζούρι: Andrews McMeel Publishing.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΑΠΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ & ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Συγγραφέας: EQUALINE

1. Επισκόπηση ενότητας

Η Ενότητα 2 χρησιμεύει ως γέφυρα μεταξύ της ατομικής εσωτερικής επίγνωσης και της εξωτερικής έκφρασης της συναισθηματικής υγείας. Ενώ η Ενότητα 1 έθεσε τα θεμέλια της παρατήρησης εσωτερικών καταστάσεων, αυτή η ενότητα εστιάζει στην ενεργό διαχείριση και ρύθμιση αυτών των καταστάσεων για την οικοδόμηση μακροπρόθεσμης ανθεκτικότητας. Η έρευνα υπογραμμίζει ότι οι νέοι συχνά αισθάνονται καταβεβλημένοι από συστημικές πιέσεις, όπως η οικονομική αβεβαιότητα και οι κοινωνικές προσδοκίες, οι οποίες εκδηλώνονται ως χρόνιο στρες και άγχος.

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να εξοπλίσει τους επαγγελματίες νέων με μη κλινικά εργαλεία που θα βοηθήσουν τους νέους να διαχειριστούν αυτές τις «εξωτερικές» προκλήσεις. Εστιάζοντας στη συναισθηματική νοημοσύνη (EQ), παρέχουμε ένα πλαίσιο για τους νέους ώστε να μετατρέψουν τις αντιδραστικές παρορμήσεις σε σκόπιμες, ανθεκτικές αντιδράσεις. Αυτό είναι απαραίτητο για τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας που δραστηριοποιούνται σε ποικίλα, μη τυπικά περιβάλλοντα όπου η συναισθηματική ρύθμιση αποτελεί προϋπόθεση για την αποτελεσματική συμμετοχή και την προσωπική ανάπτυξη.

2. Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Αναγνώριση και Επισήμανση Σύνθετων Συναισθημάτων: Προχωρήστε πέρα από την βασική αναγνώριση του στρες για να κατανοήσετε τις αποχρώσεις των συναισθηματικών καταστάσεων και τους πυροδότες τους.
- Εφαρμογή Στρατηγικών Ρύθμισης: Χρησιμοποιήστε πρακτικά, σωματικά και γνωστικά εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της συναισθηματικής κλιμάκωσης σε πραγματικό χρόνο.
- Ανάπτυξη Χαρτών Προσωπικής Ανθεκτικότητας: Δημιουργήστε εξατομικευμένες στρατηγικές αντιμετώπισης με βάση τους μοναδικούς παράγοντες άγχους και τα δυνατά σημεία τους.
- Ενίσχυση της συναισθηματικής αυτοπεποίθησης: Ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις χωρίς να κατακλύζονται.
- Μοντέλο Συναισθηματικής Ικανότητας: Για τους επαγγελματίες, για να καταδείξουν την υγιή συναισθηματική ρύθμιση ως βάση για την ηθική εργασία με νέους.

3. Θεωρητικό Υπόβαθρο

3.1 Κατανόηση της «Προς τα έξω» μετατόπισης

Η μετάβαση από το «Εσωτερικό» στο «Εξωτερικό» αντιπροσωπεύει τη γνωστική μετάβαση από την απλή παρατήρηση ενός συναισθήματος (όπως ορίζεται στην Ενότητα 1) στην απόφαση για το πώς να ενεργήσουμε βάσει αυτού. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) σε αυτό το πλαίσιο ορίζεται ως η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε τα δικά μας συναισθήματα, αναγνωρίζοντας παράλληλα τον αντίκτυπό τους στις αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας.

3.2 Οι Μηχανισμοί του Στρες και του Άγχους

Βασιζόμενη στην φυσιολογική εστίαση της προηγούμενης ενότητας, η Ενότητα 2 διερευνά τους γνωστικούς και συναισθηματικούς «βρόχους» του άγχους. Το άγχος είναι συχνά μια προσανατολισμένη στο μέλλον αντίδραση σε αντιληπτές απειλές, όπως η ακαδημαϊκή αποτυχία ή η κοινωνική απόρριψη, που διατηρεί το νευρικό σύστημα σε κατάσταση υψηλής εγρήγορσης. Αυτά τα εργαλεία ανθεκτικότητας αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα τις συστημικές πιέσεις (ακαδημαϊκές, οικονομικές και κοινωνικές) που εντοπίστηκαν στη φάση της έρευνας του έργου ως κύριοι παράγοντες πρόκλησης των προκλήσεων ψυχικής υγείας των νέων. Η ανθεκτικότητα δεν χαρακτηρίζεται από την απουσία αυτού του στρες, αλλά από την ικανότητα να «ανακάμπτουν» ή να πλοηγούνται μέσα από αυτό χρησιμοποιώντας προσαρμοστικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης αντί για αποφευκτικούς.

3.3 Στρατηγικές Αντιμετώπισης έναντι Μηχανισμών Άμυνας ● Προσαρμοστική Αντιμετώπιση: Αναφέρεται σε σκόπιμες ενέργειες, όπως η ενσυνείδητη επικοινωνία, η αναζήτηση υποστήριξης από ομοτίμους ή η σωματική κίνηση, που επεξεργάζονται ενεργά το συναίσθημα.

● Συναισθηματική Ρύθμιση: Αυτή είναι η «παύση» μεταξύ ενός ερεθίσματος και μιας αντίδρασης. Αυτή η ενότητα δίνει έμφαση σε εργαλεία που βοηθούν τους νέους να επεκτείνουν αυτήν την παύση, επιτρέποντάς τους να επιλέξουν μια αντίδραση που ευθυγραμμίζεται με τις προσωπικές τους αξίες αντί να αντιδρούν παρορμητικά.

3.4 Η ανθεκτικότητα ως δεξιότητα, όχι ως χαρακτηριστικό

Η ανθεκτικότητα αναπτύσσεται μέσω της επαναλαμβανόμενης πρακτικής συναισθηματικής ρύθμισης. Στην εργασία με νέους, την ενισχύουμε δημιουργώντας «θαρραλέα χώρους» όπου οι νέοι μπορούν να βιώσουν μέτριες προκλήσεις σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Αυτό τους επιτρέπει να δοκιμάζουν, να βελτιώνουν και να εσωτερικεύουν τα συναισθηματικά τους εργαλεία σε ένα ασφαλές, μη τυπικό μαθησιακό πλαίσιο.

4. Πρακτικά Εργαστήρια

Εργαστήριο 1: Πλοήγηση στον Συναισθηματικό Καιρό

Σκοπός:

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ξεπεράσουν την απλή αναγνώριση του στρες, ώστε να αναγνωρίσουν και να χαρακτηρίσουν με ακρίβεια ένα ευρύτερο φάσμα συναισθημάτων. Χρησιμοποιώντας τη μεταφορά του «καιρού», οι νέοι μπορούν να παρατηρήσουν τα συναισθήματά τους ως προσωρινές καταστάσεις που τα διαπερνούν, μειώνοντας την αίσθηση ότι έχουν «κολλήσει» σε ένα δύσκολο συναίσθημα.

Εστία:

- Ανάπτυξη συναισθηματικού λεξιλογίου και γραμματισμού.
- Κατανόηση της προσωρινής φύσης των συναισθηματικών καταστάσεων.
- Αναγνώριση των σωματικών και ψυχικών «προβλέψεων» των συναισθηματικών μετατοπίσεων.

Προτεινόμενη διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος ομάδας: Ευέλικτο (5-20 συμμετέχοντες).

Απαιτούμενα υλικά: Πίνακες σεμιναρίων, πολύχρωμοι μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα.

Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Εισαγωγή (5 λεπτά): Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί ότι τα συναισθήματα, όπως και ο καιρός, αλλάζουν συνεχώς και ότι ενώ δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον καιρό, μπορούμε να επιλέξουμε την «ενδυμασία» μας (την αντίδρασή μας).

Ο Συναισθηματικός Χάρτης (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν διαφορετικά συναισθήματα σε αυτοκόλλητα σημειώματα και να τα τοποθετήσουν σε έναν πίνακα παρουσιάσεων. Στη συνέχεια, ο συντονιστής τα βοηθά να ομαδοποιηθούν σε «Συστήματα Καιρού» (π.χ., Άγχος ως «Πυκνή Ομίχλη», Θυμός ως «Καταιγίδα», Χαρά ως «Ηλιοφάνεια»).

Ατομική Πρόβλεψη (5 λεπτά): Οι συμμετέχοντες κάθονται ήσυχα και προσδιορίζουν τον «τρέχοντα καιρό» τους. Αναλογίζονται ποιες σωματικές αισθήσεις (π.χ. σφίξιμο στο στήθος, τρεμάμενα χέρια) τους υποδεικνύουν ότι έρχεται μια συγκεκριμένη «καταιγίδα».

Κοινοποίηση Δελτίου Καιρού (10 λεπτά): Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται την τρέχουσα «πρόβλεψη» τους και ένα εργαλείο που χρησιμοποιούν για να παραμείνουν ασφαλείς κατά τη διάρκεια μιας συναισθηματικής «καταιγίδας».

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

-Ποιες σωματικές αισθήσεις σας βοήθησαν να προσδιορίσετε τον «τρέχοντα καιρό» σας; > Στόχος του συντονιστή: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τους φυσικούς προδρόμους του συναισθήματος και τη σύνδεση νου-σώματος.

-Πώς νιώθεις όταν βλέπεις ένα συναίσθημα ως μια προσωρινή καιρική κατάσταση και όχι ως ένα μόνιμο μέρος του εαυτού σου; > Στόχος του Συντονιστή: Να καλλιεργήσει μια μη επικριτική επίγνωση και να μειώσει την αίσθηση ότι είσαι «κολλημένος» σε μια δύσκολη συναισθηματική κατάσταση.

-Τι «εξοπλισμό» (υποστήριξη ή εργαλεία) χρειάζεστε όταν ο καιρός γίνεται δύσκολος; > Στόχος του Συντονιστή: Να εντοπίσει και να ομαλοποιήσει τη χρήση υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης και συστημάτων υποστήριξης.

Εργαστήριο 2: Η Άγκυρα της Ανθεκτικότητας Στόχος:

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους συμμετέχοντες μια σωματική και ψυχική «άγκυρα» (μια τεχνική γείωσης) που μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε στιγμές υψηλού στρες ή συναισθηματικής υπερφόρτωσης. Γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ της εσωτερικής επίγνωσης και της εξωτερικής ρύθμισης, διδάσκοντας ένα πρακτικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί διακριτικά σε δημόσιους ή κοινωνικούς χώρους.

Εστία:

- Ρύθμιση του νευρικού συστήματος και άμεση γείωση.
- Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης μέσω αξιόπιστων τεχνικών αυτο-ηρεμιστικής δράσης.
- Εφαρμογή της ενσυνειδητότητας σε πραγματικά, «εξωτερικά» σενάρια.

Προτεινόμενη διάρκεια: 30 λεπτά..

Μέγεθος ομάδας: Ευέλικτο (ελάχιστο 5 συμμετέχοντες).

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα (μπορεί να συμπληρωθεί με μικρές «πέτρες κομπολογιού» ή φυσικές μάρκες, εάν υπάρχουν).

Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Εισαγωγική Συζήτηση (5 λεπτά): Συζητήστε σύντομα τους «εκκινητές»–εξωτερικές καταστάσεις που μας κάνουν να χάνουμε την ισορροπία μας (π.χ., δημόσια ομιλία, ένα δύσκολο μήνυμα κειμένου ή ένας πολυσύχναστος χώρος).

Η Τεχνική 5-4-3-2-1 (10 λεπτά): Ο συντονιστής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε μια άσκηση γείωσης: Προσδιορίστε 5 πράγματα που βλέπετε, 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε, 3 πράγματα που ακούτε, 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε και 1 πράγμα που μπορείτε να γευτείτε.

Δημιουργία της Άγκυρας (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα φυσικό σημείο «άγκυρας» στο σώμα τους (π.χ., πιέζοντας τον αντίχειρα και τον δείκτη τους μαζί ή νιώθοντας τα πόδια τους βαριά στο πάτωμα). Εξασκούνται στην τεχνική 5-4-3-2-1 κρατώντας αυτήν την άγκυρα για να «κλειδώσουν» την αίσθηση της γειωμένου.

Σχέδιο Δράσης (5 λεπτά): Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν μια συγκεκριμένη επερχόμενη «εξωτερική» κατάσταση όπου σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν την Άγκυρά τους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

Ποια από τις πέντε αισθήσεις σας φάνηκε πιο αποτελεσματική στο να σας επαναφέρει στην παρούσα στιγμή; > Στόχος του Συντονιστή: Να ενθαρρύνει την αυτοανακάλυψη των εργαλείων γείωσης χαμηλού ορίου που λειτουργούν καλύτερα για το άτομο.

Σε ποιες «εξωτερικές» καταστάσεις θα σας ήταν πιο χρήσιμη αυτή η ανάρτηση; > Στόχος του συντονιστή: Να περάσει από τη θεωρητική κατανόηση στην πρακτική εφαρμογή στην πραγματική ζωή σε θέματα εργασίας για νέους ή σε προσωπικά περιβάλλοντα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

-Ποια εξωτερικά «βέλη» σας φάνηκαν πιο έντονα πριν εντοπίσετε τα εσωτερικά σας δυνατά σημεία; > Στόχος του Συντονιστή: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να διαφοροποιήσουν τις εξωτερικές συστημικές πιέσεις και την εσωτερική τους ικανότητα να τις διαχειριστούν.

-Πώς αλλάζει η οπτική σας για το άγχος γνωρίζοντας ότι η «ασπίδα» σας αποτελείται από τις δικές σας δεξιότητες; > Στόχος του Συντονιστή: Να μετατοπίσει την οπτική του άγχους από μια προσωπική αποτυχία σε μια φυσιολογική αντίδραση που μπορεί να αντιμετωπιστεί.

-Πώς μπορείτε να βοηθήσετε έναν συνομήλικό να αναγνωρίσει την ασπίδα του όταν αισθάνεται καταβεβλημένος; > Στόχος του συντονιστή: Να εισαγάγει την έννοια της υποστήριξης από ομοτίμους και της ανθεκτικότητας που βασίζεται στην κοινότητα.

5. Τετράδιο Εργασιών Αναστοχασμού Το τετράδιο εργασίας αναστοχασμού έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται από τους συμμετέχοντες ατομικά μεταξύ των συνεδριών ή μετά την ολοκλήρωση της ενότητας, για να εδραιώσουν τη μάθησή τους και να παρακολουθήσουν τη συναισθηματική τους ανάπτυξη.

Προτροπές αυτοστοχασμού:

- Προσδιορισμός Αιτιών: Καταγράψτε τρεις συγκεκριμένες «εξωτερικές» καταστάσεις (π.χ. κοινωνικές συγκεντρώσεις, προθεσμίες, συγκρούσεις) που συνήθως σας προκαλούν συναισθηματική καταπόνηση.

- Έλεγχος Ρύθμισης: Την επόμενη φορά που θα νιώσετε μια «καταιγίδα» να έρχεται, δοκιμάστε την τεχνική 5-4-3-2-1. Στη συνέχεια, καταγράψτε πώς άλλαξε η σωματική σας ένταση σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10.

- Χτίζοντας Αυτοπεποίθηση: Ποια είναι μια περίπτωση αυτή την εβδομάδα όπου «κάνετε μια παύση» με επιτυχία πριν αντιδράσετε; Πώς συνάδει αυτή η επιλογή με τις προσωπικές σας αξίες;

- Να λειτουργώ ως πρότυπο για τους άλλους: Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τη μεταφορά «Συναισθηματικός Καιρός» όταν μιλάω σε ένα νέο άτομο που αυτή τη στιγμή παλεύει με τα συναισθήματά του;

6. Συμβουλές Προσβασιμότητας & Προσαρμογής Για να διασφαλιστεί ότι το Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance είναι συμπεριληπτικό και ασφαλές για όλους τους νέους, οι συντονιστές θα πρέπει να εφαρμόσουν αυτές τις πρακτικές προσαρμογές:

- Ψηφιακά Εργαλεία για Μαθητές με Διαφορετικό Προφίλ: Χρησιμοποιήστε την ψηφιακή πλατφόρμα ZenG, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών βίντεο και ηχητικών ντοκουμέντων με καθοδηγούμενο διαλογισμό, για να υποστηρίξετε τους συμμετέχοντες με χαμηλότερο αλφαριθμητισμό ή εκείνους που προτιμούν την οπτική και ακουστική μάθηση έναντι υλικού με πολλά κείμενα. Αυτά τα εργαλεία παρέχουν ένα σημείο εισόδου χαμηλού ορίου για τους περιθωριοποιημένους νέους ώστε να ασχοληθούν με τη συναισθηματική ρύθμιση με τον δικό τους ρυθμό.

- Αισθητηριακή Ευαισθησία: Για ασκήσεις γείωσης όπως η «Άγκυρα Ανθεκτικότητας» (5-4-3-2-1), ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να βρουν συγκεκριμένες αισθήσεις (όπως η όσφρηση ή η αφή) υπερβολικές. Επιτρέψτε τους να επικεντρωθούν μόνο σε μία αίσθηση (π.χ., «5 πράγματα που βλέπω») εάν αυτό τους αισθάνεται ασφαλέστερο ή πιο γειωμένο.

- Πολιτισμικό Πλαίσιο: Η συναισθηματική έκφραση και το στίγμα για την ψυχική υγεία ποικίλλουν μεταξύ των πολιτισμών. Αποφύγετε να χαρακτηρίζετε τα συναισθήματα ως «καλά» ή «κακά». Αντίθετα, επικεντρωθείτε στο αν μια απάντηση είναι «χρήσιμη» ή «άχρηστη» σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, για να διατηρήσετε ένα μη επικριτικό περιβάλλον.

- Νευροποικιλότητα: Παρέχετε σαφείς, γραπτές οδηγίες για τα βήματα του εργαστηρίου για την υποστήριξη διαφορετικών στυλ επεξεργασίας. Για τους συμμετέχοντες που δυσκολεύονται να παραμείνουν ακίνητοι ή τους προκαλεί άγχος, ενθαρρύνετε τις ασκήσεις να εξασκούνται ενώ περπατούν ή στέκονται όρθιοι αντί να κάθονται ακίνητοι.

- Συμμετοχή βασισμένη στην επιλογή: Να τονίζετε πάντα ότι η συμμετοχή και η κοινοποίηση σε ζεύγη ή ομάδες είναι αυστηρά εθελοντική. Εάν ένας συμμετέχων δεν θέλει να κοινοποιήσει την «μετεωρολογική του αναφορά» προφορικά, επιτρέψτε του να την αναπαραστήσει μέσω ενός σχεδίου, ενός μόνο χρώματος ή μιας σιωπηλής αντανάκλασης.

7. Πόροι και αναφορές

Anderson, N. (2025). Μικρο-Ενσυνειδητότητα: Τρεις απλές πρακτικές για καθημερινή ηρεμία. [διαδικτυακά] .ISoM. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.isom.co/post/micro-mindfulness-three-simple-practices-for-everyday-calm> Bosu, D. (2023). Η δύναμη της παύσης: Αγκαλιάζοντας τη μικρο-ενσυνειδητότητα. [διαδικτυακά] Medito Foundation. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://meditofoundation.org/blog/the-power-of-pausing-embracing-micro-mindfulness>.

Ιστολόγιο ηρεμίας. (2025). Αγχωμένοι και έχετε λίγο χρόνο; Δείτε πώς μπορείτε να δοκιμάσετε τον μικροδιαλογισμό. [διαδικτυακά] Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.calm.com/blog/micro-meditation>.

Douglas, L. (2022). Άγχος για το σεξ: 101 τρόποι για να καταπραΰνετε το άγχος, να σταματήσετε τον πανικό + να επιστρέψετε στον σκληρό εαυτό σας.* Κάνσας, Μιζούρι: Εκδόσεις Andrews McMeel.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2021). Επιπτώσεις της COVID-19 στην κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων. Βρυξέλλες: Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Eurofound. (2021). Έρευνα για τη διαβίωση, την εργασία και την COVID-19. [ηλεκτρονικά] Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.eurofound.europa.eu/>.

Mosonic, C. (2023). 5, 4, 3, 2, 1 – μια απλή άσκηση γείωσης για την καταπράυνση του άγχους. [διαδικτυακά] Calm Blog. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.calm.com/blog/5-4-3-2-1-a-simple-exercise-to-calm-the-mind>.

Ward, E. (2025). Αυτογνωσία στις σχέσεις: Το κλειδί για βαθύτερη σύνδεση και διαρκή εμπιστοσύνη. [διαδικτυακά] Wellnesscounsellingservice.com. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://wellnesscounsellingservice.com/self-awareness-in-relationships-the-key-to-deeper-connection-and-lasting-trust/>.

Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη. (2022). Ευρωπαϊκό πλαίσιο δράσης του ΠΟΥ για την ψυχική υγεία 2021-2025. Κοπεγχάγη: Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη. Άδεια: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Περιοδικό Your Health. (2025). Ένας οδηγός για την ανίχνευση έγκαιρων προειδοποιητικών σημειών και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των εφήβων. [ηλεκτρονικά] Περιοδικό Your Health. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://yourhealthmagazine.net/article/mental-health/a-guide-to-spotting-early-warning-signs-and-supporting-teen-mental-health/>.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΩΡΩΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Συγγραφέας: AVEC NOUS

1. Επισκόπηση ενότητας

Η κοινότητα δεν αποτελεί απλώς ένα υπόβαθρο για την ψυχική υγεία των νέων - είναι ένας από τους πιο ισχυρούς καθοριστικούς παράγοντες της. Έρευνες που διεξήχθησαν στις τρεις χώρες-εταίρους του ZeNG (Γαλλία, Σουηδία και Ελλάδα) διαπίστωσαν σταθερά ότι οι νέοι που βιώνουν στρες, άγχος και συναισθηματικές δυσκολίες δεν στρέφονται κυρίως σε κλινικές υπηρεσίες για υποστήριξη. Αντίθετα, στρέφονται στους συνομηλίκους τους, στις κοινότητές τους και στους άτυπους χώρους γύρω τους. Ωστόσο, για πολλούς νέους - ιδιαίτερα εκείνους από περιθωριοποιημένα ή ευάλωτα υπόβαθρα - αυτές οι κοινότητες δεν βιώνονται ως ασφαλείς, φιλόξενες ή επιβεβαιωτικές. Η γεωγραφική απομόνωση, ο κοινωνικός αποκλεισμός, οι διακρίσεις, τα γλωσσικά εμπόδια και η θεσμική δυσπιστία μπορούν να καταστήσουν τους χώρους της κοινότητας πηγή πρόσθετου άγχους αντί για πηγή αίσθησης του ανήκειν.

Ενότητα 3: Η κοινότητα ανταποκρίνεται άμεσα σε αυτήν την πραγματικότητα. Εξοπλίζει τους εργαζόμενους με νέους, τους εκπαιδευτικούς και τους συντονιστές με τις γνώσεις, τα εργαλεία και τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για την σκόπιμη δημιουργία συμπεριληπτικών, ψυχολογικά ασφαλών ομαδικών περιβαλλόντων όπου κάθε νέος μπορεί να δει, να ακουστεί και να υποστηριχθεί. Αντλώντας από αρχές της ψυχολογίας της κοινότητας, της πρακτικής που βασίζεται στο τραύμα και της μη τυπικής εκπαίδευσης, αυτή η ενότητα προχωρά πέρα από τις τεχνικές ατομικής ενσυνειδητότητας για να διερευνήσει πώς η έννοια του ανήκειν, η υποστήριξη από ομοτίμους και η συλλογική φροντίδα μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή πρακτική της εργασίας με νέους. Οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν τι κάνει τους χώρους πραγματικά συμπεριληπτικούς, θα μάθουν να εργάζονται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση με ποικίλες και περιθωριοποιημένες ομάδες και θα αναπτύξουν συγκεκριμένες προσεγγίσεις για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης, της σύνδεσης μεταξύ ομοτίμων και της ανθεκτικότητας εντός των ομάδων και των κοινοτήτων τους.

2. Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Εξηγήστε την έννοια της ψυχολογικής ασφάλειας και τον ρόλο της στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της συμμετοχής των νέων.
- Προσδιορίστε τις βασικές συνθήκες που επιτρέπουν την ανάπτυξη και την ευημερία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης σε ομάδες.
- Εφαρμόστε πρακτικές στρατηγικές διευκόλυνσης για να ενισχύσετε το αίσθημα του ανήκειν, την εμπιστοσύνη και τη σύνδεση με τους συνομηλίκους σας στο περιβάλλον τους.
- Αναγνώριση και αντιμετώπιση των συγκεκριμένων προκλήσεων και δυνατών σημείων των νέων από περιθωριοποιημένα ή ευάλωτα υπόβαθρα.
- Σχεδιάστε ή προσαρμόστε τις υπάρχουσες ομαδικές δραστηριότητες και χώρους χρησιμοποιώντας αρχές που βασίζονται στο τραύμα και είναι συμπεριληπτικές.
- Να αναστοχαστούν κριτικά πάνω στην πρακτική τους και στη δυναμική των ομάδων και των κοινοτήτων με τις οποίες εργάζονται.
- Να υποστηρίξουν την επικοινωνία μεταξύ ομοτίμων και τις προσεγγίσεις ψυχικής ευεξίας που βασίζονται στην κοινότητα εντός των οργανισμών τους.

3. Θεωρητικό Υπόβαθρο

3.1 Γιατί η Κοινότητα έχει Σημασία για την Ψυχική Υγεία των Νέων Σε όλη την Ευρώπη, η ευημερία των νέων συνδέεται στενά με την ποιότητα του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Η έρευνα ZeNG διαπίστωσε ότι στην Ελλάδα, τη Σουηδία και τη Γαλλία, η άτυπη υποστήριξη από ομοτίμους, οι έμπιστοι ενήλικες και οι ασφαλείς κοινοτικοί χώροι ήταν οι πιο συχνά αναφερόμενες πηγές αντιμετώπισης και ανθεκτικότητας - ξεπερνώντας κατά πολύ τις επίσημες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αυτό ευθυγραμμίζεται με ένα σημαντικό σύνολο έρευνας στην κοινοτική και αναπτυξιακή ψυχολογία, η οποία δείχνει σταθερά ότι το αίσθημα του ανήκειν και η κοινωνική σύνδεση είναι θεμελιώδεις για τη συναισθηματική υγεία.

Η έννοια του ανήκειν - η βιωμένη αίσθηση ότι κάποιος είναι αποδεκτός, εκτιμάται και περιλαμβάνεται σε μια ομάδα - αποτελεί βασική ψυχολογική ανάγκη (Baumeister & Leary, 1995). Όταν αυτή η ανάγκη δεν ικανοποιείται, οι συνέπειες είναι σημαντικές: αυξημένο στρες και άγχος, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, μειωμένο κίνητρο και μεγαλύτερη ευαλωτότητα στην κατάθλιψη και την κοινωνική απόσυρση. Αντίθετα, τα περιβάλλοντα που καλλιεργούν ενεργά το αίσθημα του ανήκειν συνδέονται με βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση, μεγαλύτερη ανθεκτικότητα απέναντι στις αντιξοότητες και υψηλότερα επίπεδα εμπλοκής και συμμετοχής.

Για τους περιθωριοποιημένους νέους - συμπεριλαμβανομένων εκείνων που προέρχονται από μεταναστευτικό ή προσφυγικό υπόβαθρο, εκείνων που βιώνουν φτώχεια ή ανεργία, των νέων ΛΟΑΤΚΙ+, των νέων με νευροδιαφορετικές απόψεις και εκείνων που ζουν σε αγροτικές ή υπο-πηγές περιοχές - τα διακυβεύματα είναι ακόμη μεγαλύτερα. Η έρευνα της ZeNG διαπίστωσε ότι αυτές οι ομάδες αντιμετωπίζουν «διπλά εμπόδια»: τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες που βιώνουν όλοι οι νέοι, σε συνδυασμό με εμπειρίες διακρίσεων, αορατότητας, θεσμικής δυσπιστίας και περιορισμένης πρόσβασης σε υποστήριξη. Οι προσεγγίσεις που βασίζονται στην κοινότητα και επικεντρώνονται στην ένταξη και την ψυχολογική ασφάλεια δεν είναι μόνο χρήσιμες για αυτούς τους νέους: είναι και απαραίτητες.

3.2 Ψυχολογική Ασφάλεια και Χώροι Συμπερίληψης

Η ψυχολογική ασφάλεια, που αναπτύχθηκε αρχικά σε οργανωσιακά πλαίσια από την Amy Edmondson (1999), αναφέρεται στην κοινή πεποίθηση μέσα σε μια ομάδα ότι είναι ασφαλές να αναλαμβάνει κανείς διαπροσωπικά ρίσκα – να μιλάει με ειλικρίνεια, να κάνει ερωτήσεις, να παραδέχεται λάθη, να εκφράζει συναισθήματα και να είναι ο εαυτός του – χωρίς φόβο ντροπής, γελοιοποίησης ή τιμωρίας. Στην εργασία με νέους, η ψυχολογική ασφάλεια μεταφράζεται στην ποιότητα του σχεσιακού περιβάλλοντος: στο αν οι νέοι αισθάνονται ότι μπορούν να εμφανιστούν όπως είναι, χωρίς να εκτελούν, να καμουφλάρονται ή να αποσύρονται.

Η δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών χώρων απαιτεί συνεπή, σκόπιμη διευκόλυνση. Οι βασικές συμπεριφορές των διευκολυντών περιλαμβάνουν την μοντελοποίηση της ευαλωτότητας και της αυθεντικότητας, την ανταπόκριση σε όλες τις συνεισφορές με περιέργεια και σεβασμό, τη δημιουργία σαφών ομαδικών συμφωνιών, την ανοιχτή αναγνώριση και κατονομασία της δυναμικής της ομάδας και την ενεργή διακοπή συμπεριφορών που υπονομεύουν την ασφάλεια (όπως η κοροϊδία, η περιφρόνηση ή η γλώσσα αποκλεισμού). Η ψυχολογική ασφάλεια δεν δημιουργείται μία φορά και δεν διατηρείται αυτόματα. Πρέπει να φροντίζεται ενεργά σε κάθε συνεδρία και αλληλεπίδραση.

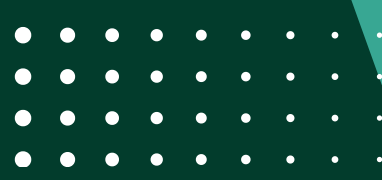
Η ένταξη υπερβαίνει την πρόσβαση. Ένας χώρος μπορεί να είναι τεχνικά ανοιχτός σε όλους, ενώ παράλληλα να παραμένει πολιτισμικά, γλωσσικά ή σχεσιακά απρόσιτος σε πολλούς. Τα πραγματικά συμπεριληπτικά περιβάλλοντα καλωσορίζουν ενεργά τη διαφορετικότητα, αντιπροσωπεύουν διαφορετικές προοπτικές και εμπειρίες στο περιεχόμενο και τη διευκόλυνσή τους, προσαρμόζονται σε μια σειρά από στυλ συμμετοχής και προτιμήσεις επικοινωνίας και λαμβάνουν συγκεκριμένα μέτρα για την άρση των εμποδίων – είτε πρακτικά (κόστος, μεταφορά, γλώσσα), σχεσιακά (δυσπιστία, στίγμα) είτε δομικά (έλλειψη εκπροσώπησης, μεροληπτικοί κανόνες).

3.3 Πρακτική που βασίζεται στο τραύμα σε κοινοτικά περιβάλλοντα

Πολλοί από τους νέους που υποστηρίζουν οι λειτουργοί νέων έχουν βιώσει ανεπιθύμητα γεγονότα, χρόνιο στρες ή τραύμα. Αυτές οι εμπειρίες διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι σχετίζονται με την εξουσία, την εμπιστοσύνη, τη δυναμική της ομάδας, καθώς και με το σώμα και τα συναισθήματά τους. Η πρακτική που βασίζεται στο τραύμα δεν είναι ένα θεραπευτικό μοντέλο. Είναι ένα σύνολο αρχών που καθοδηγεί τον τρόπο με τον οποίο οι συντονιστές προσεγγίζουν το έργο τους για να αποφύγουν τον επανατραυματισμό και να υποστηρίξουν ενεργά την ασφάλεια και την επούλωση.

Οι έξι βασικές αρχές της πρακτικής που βασίζεται στο τραύμα (SAMHSA, 2014) είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους χώρους κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς:

- Ασφάλεια – διασφάλιση σωματικής και συναισθηματικής ασφάλειας για όλους τους συμμετέχοντες
- Αξιοπιστία και διαφάνεια – σαφήνεια σχετικά με τις προσδοκίες, τους ρόλους και τα όρια
- Υποστήριξη από ομοτίμους – εκτίμηση της θεραπευτικής δύναμης της σύνδεσης και της κοινής εμπειρίας
- Συνεργασία και αμοιβαιότητα – μείωση των ανισορροπιών ισχύος και ενίσχυση της κοινής ανάληψης ευθύνης
- Ενδυνάμωση και επιλογή – εστίαση στα δυνατά σημεία και την αυτονομία των συμμετεχόντων
- Πολιτισμικά, ιστορικά και έμφυλα ζητήματα – αναγνώριση του πώς το πλαίσιο διαμορφώνει την εμπειρία και την ταυτότητα



Αυτές οι αρχές δεν απαιτούν από τους συντονιστές να γίνουν θεραπευτές. Αντίθετα, παρέχουν ένα πλαίσιο για τη δημιουργία περιβαλλόντων όπου νέοι με ποικίλες και σύνθετες εμπειρίες μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια και όπου τα επιβλαβή πρότυπα είναι λιγότερο πιθανό να αναπαραχθούν ακούσια.

3.4 Υποστήριξη από ομοτίμους και ευημερία με βάση την κοινότητα

Η υποστήριξη από ομοτίμους - η σκόπιμη χρήση κοινών εμπειριών, ενσυναίσθησης και αμοιβαίας βοήθειας μεταξύ ατόμων με παρόμοιο υπόβαθρο ή προκλήσεις - είναι μια από τις πιο τεκμηριωμένες και ευρέως αποδεκτές προσεγγίσεις στην ψυχική υγεία των νέων. Η έρευνα ZeNG διαπίστωσε ότι και στις τρεις χώρες, οι σχέσεις με ομοτίμους ήταν η κύρια πηγή υποστήριξης στην οποία κατέφυγαν οι νέοι σε δύσκολες στιγμές. Οι εργαζόμενοι με νέους προσδιόρισαν ομοίως τη σύνδεση με ομοτίμους ως βασικό μονοπάτι προς την ανθεκτικότητα.

Τα δομημένα προγράμματα υποστήριξης από ομοτίμους σε περιβάλλοντα νέων έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τα συναισθήματα απομόνωσης και ντροπής, καλλιεργούν δεξιότητες επικοινωνίας και ενσυναίσθησης, αυξάνουν τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας και ενδυναμώνουν τη συνοχή της κοινότητας (Mead et al., 2001). Σε αντίθεση με τις επαγγελματικές παρεμβάσεις, η υποστήριξη από ομοτίμους λειτουργεί με βάση την ισότητα και την αμοιβαιότητα - τόσο ο υποστηρικτής όσο και ο υποστηριζόμενος επωφελούνται από τη σχέση. Στο πλαίσιο του προγράμματος σπουδών MindBalance, η υποστήριξη από ομοτίμους δεν αποτελεί πρόσθετο. Είναι ένας βασικός παιδαγωγικός και θεραπευτικός πόρος.

Οι προσεγγίσεις ευημερίας που βασίζονται στην κοινότητα μετακινούν το επίκεντρο της υποστήριξης από το άτομο ή την κλινική στο συλλογικό και το περιβάλλον. Αντί να ρωτούν «τι συμβαίνει με αυτό το νεαρό άτομο;», ρωτούν «τι χρειάζεται αυτή η κοινότητα για να είναι ένα μέρος όπου κάθε νέος μπορεί να ευδοκιμήσει;». Αυτή η μετατόπιση έχει βαθιές επιπτώσεις στον τρόπο με τον οποίο οι εργαζόμενοι για νέους σχεδιάζουν δραστηριότητες, δομούν ομάδες, χρησιμοποιούν φυσικούς χώρους και αλληλεπιδρούν με οικογένειες και ευρύτερα συστήματα.

4. Πρακτικά Εργαστήρια

Εργαστήριο 1: Χαρτογράφηση της αίσθησης του ανήκειν: Τι κάνει έναν χώρο να νιώθει ασφαλής; Σκοπός:

Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν και θα διατυπώσουν τι κάνει τους χώρους να νιώθουν συμπεριληπτικοί και ψυχολογικά ασφαλείς, βασιζόμενοι στη δική τους εμπειρία και στις εμπειρίες των νέων με τους οποίους εργάζονται. Θα δημιουργήσουν έναν κοινό «χάρτη του ανήκειν» που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σημείο αναφοράς για τη δική τους πρακτική.



Εστία:

● Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τι συνιστά έναν ασφαλή χώρο και τον ρόλο τους στη συμβολή τους σε αυτό.

Προτεινόμενη διάρκεια: 90 λεπτά Μέγεθος ομάδας: 10-20 συμμετέχοντες Απαιτούμενα υλικά: Μεγάλα φύλλα χαρτιού, χρωματιστοί μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα (τριών χρωμάτων), στυλό, ένας διάφανος χώρος στον τοίχο ή στον πίνακα Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Προθέρμανση (15 λεπτά): Ξεκινήστε με μια σύντομη άσκηση γείωσης βασισμένη στο σώμα: ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν τρεις αργές αναπνοές, να παρατηρήσουν πού κάθονται και να θυμηθούν μια στιγμή - σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής τους - όταν ένιωσαν πραγματικά ευπρόσδεκτοι και ενταγμένοι σε μια ομάδα ή χώρο. Προσκαλέστε 2-3 συμμετέχοντες να μοιραστούν σύντομα τις αναμνήσεις τους με την ομάδα. Τι υπήρχε σε αυτόν τον χώρο; Πώς ένιωθαν στο σώμα τους;

Δραστηριότητα 1 (25 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού και μαρκαδόρους. Ζητήστε από κάθε ομάδα να σχεδιάσει ένα απλό περίγραμμα ενός χώρου στον οποίο εργάζεται (ένα δωμάτιο, ένα κέντρο νεότητας, έναν εξωτερικό χώρο). Θα πρέπει να συμφωνήσουν από κοινού σε ποιον χώρο θα επιλέξουν να εστιάσουν ως ομάδα και να συζητήσουν πτυχές του χώρου καθώς τον σχεδιάζουν.

Χρησιμοποιώντας αυτοκόλλητα σημειώματα, οι ομάδες τοποθετούν: ΠΡΑΣΙΝΕΣ σημειώσεις για ό,τι βοηθά τους νέους να αισθάνονται ασφαλείς, ευπρόσδεκτοι και συμπεριλαμβανόμενοι. ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ σημειώσεις για ό,τι δημιουργεί εμπόδια ή κάνει ορισμένους νέους να αισθάνονται αποκλεισμένοι. ΚΙΤΡΙΝΕΣ σημειώσεις για πράγματα που εύχονται να μπορούσαν να αλλάξουν ή να προσθέσουν.

Οι ομάδες συζητούν: Ποιος νιώθει περισσότερο σαν στο σπίτι του εδώ; Ποιος μπορεί να μην νιώθει; Τι δεν βλέπει;

Δραστηριότητα 3: Συγκεντρώστε τις ομάδες για μια βόλτα στην γκαλερί: κάθε ομάδα παρουσιάζει σύντομα τον χώρο που έχουν σχεδιάσει μαζί.

Διευκολύνετε μια συλλογική συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες προτροπές: Ποια μοτίβα παρατηρείτε στους χάρτες; Τι σας εξέπληξε; Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα εμπόδια για τους περιθωριοποιημένους νέους στο δικό σας περιβάλλον; Ποιες συνθήκες εμφανίζονται σταθερά στους «ασφαλείς» χώρους;

Παρουσιάστε την έννοια της ψυχολογικής ασφάλειας (βλ. Θεωρητικό Υπόβαθρο) και καλέστε τους συμμετέχοντες να τη συνδέσουν με αυτό που μόλις χαρτογράφησαν.

Σύνοψη θεωρίας:

● Η ψυχολογική ασφάλεια είναι ένα ομαδικό περιβάλλον όπου τα άτομα αισθάνονται ασφαλή να μιλούν ανοιχτά, να αναλαμβάνουν ρίσκα και να είναι ο εαυτός τους χωρίς φόβο κρίσης ή τιμωρίας.

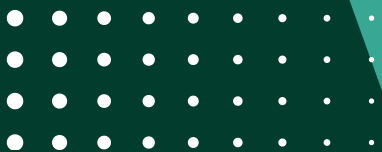
● Στην εργασία με νέους, εξαρτάται από την ποιότητα των σχέσεων και από το αν οι νέοι αισθάνονται αποδεκτοί χωρίς να χρειάζεται να κρύβονται ή να κάνουν κάτι.

● Απαιτεί ενεργή, συνεχή διευκόλυνση, συμπεριλαμβανομένης της μοντελοποίησης της αυθεντικότητας, της επίδειξης σεβασμού, του καθορισμού σαφών συμφωνιών και της αντιμετώπισης επιβλαβών συμπεριφορών.

● Η ένταξη είναι κάτι περισσότερο από την πρόσβαση—οι χώροι πρέπει να καλωσορίζουν και να υποστηρίζουν ενεργά διαφορετικές ταυτότητες, εμπειρίες και τρόπους συμμετοχής.

● Τα πραγματικά συμπεριληπτικά περιβάλλοντα εξαλείφουν τα πρακτικά, σχεσιακά και δομικά εμπόδια και διασφαλίζουν την εκπροσώπηση και την προσβασιμότητα για όλους.

Μπορείτε να σκεφτείτε μερικά παραδείγματα για το πώς μπορείτε να διασφαλίσετε την ψυχολογική ασφάλεια; (Αυτές οι απαντήσεις θα μπορούσαν να εξαχθούν από την ομάδα ή θα μπορούσατε να ανατρέξετε στη λίστα ελέγχου των συντονιστών)



Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να προσδιορίσει ΕΝΑ συγκεκριμένο πράγμα που θα αλλάξει ή θα εισαγάγει στο περιβάλλον του για να το κάνει πιο συμπεριληπτικό.

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τη δέσμευσή τους με έναν συνεργάτη.

Κλείστε με μια σύντομη συλλογική αναστοχασμό: «Με μια λέξη, πώς είναι να νιώθεις ότι ανήκεις κάπου;» Κάντε τον κύκλο.

Εργαστήριο 2: Χτίζοντας γέφυρες: Σύνδεση μεταξύ συνομηλίκων και πρακτικές κοινοτικής φροντίδας Στόχος:

Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στη διευκόλυνση της σύνδεσης μεταξύ συνομηλίκων σε ομάδες και θα διερευνήσουν πώς οι πρακτικές κοινοτικής φροντίδας μπορούν να ενσωματωθούν σε τακτικές συνεδρίες εργασίας για τους νέους. Θα φύγουν με τουλάχιστον τρεις έτοιμες προς χρήση ασκήσεις για το δικό τους περιβάλλον.

Εστία:

- Προσεγγίσεις για την ανάπτυξη δεσμών και κατανόησης μεταξύ μιας ανόμοιας ομάδας νέων
Προτεινόμενη διάρκεια: 90 λεπτά Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες Απαιτούμενα υλικά: Κάρτες με προτροπές σεναρίου (παρέχονται παρακάτω και διατίθενται ως ξεχωριστό μέρος στο τέλος αυτού του εγγράφου), ανοιχτός χώρος, ημερολόγια ή σημειωματάρια, ήρεμη μουσική υπόκρουση (προαιρετικά) Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Προθέρμανση (15 λεπτά): Ξεκινήστε με έναν «Κύκλο Σύνδεσης»: οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ο συντονιστής ανακοινώνει μια προτροπή και όσοι ταυτίζονται με αυτήν κάνουν ένα βήμα μπροστά. Οι προτροπές περιλαμβάνουν: «Κάντε ένα βήμα μπροστά αν έχετε νιώσει ποτέ σαν ξένος σε μια ομάδα». «Κάντε ένα βήμα μπροστά αν κάποιος σας έχει κάνει ποτέ να νιώσετε ότι σας βλέπουν σε μια δύσκολη στιγμή». «Κάντε ένα βήμα μπροστά αν έχετε στηρίξει ένα νέο άτομο σε μια δύσκολη στιγμή».

Μετά από κάθε βήμα, οι συμμετέχοντες αφιερώνουν λίγο χρόνο για να δουν ποιος προχώρησε μπροστά. Δεν χρειάζονται λόγια.

1. Δραστηριότητα 1 (30 λεπτά): Παρουσιάστε τρεις πρακτικές σύνδεσης με συνομηλίκους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε συνεδρίες νεολαίας. Δείξτε σύντομα την καθεμία και στη συνέχεια αφήστε τους συμμετέχοντες να τις βιώσουν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες:

- ΖΕΥΓΑΡΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ: Τα ζευγάρια μιλούν με τη σειρά για 2 λεπτά πάνω σε ένα θέμα της επιλογής τους. Ο ακροατής δεν απαντά, δεν συμβουλεύει και δεν κάνει ερωτήσεις – μόνο ακούει με πλήρη προσοχή. Ανακεφαλαίωση: Πώς ήταν να σε ακούνε χωρίς διακοπή;

- ΚΥΚΛΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Οι συμμετέχοντες μοιράζονται μια σύντομη απάντηση στο ερώτημα: «Αυτή τη στιγμή νιώθω [συναίσθημα] και χρειάζομαι [ένα πράγμα]». Η ομάδα λαμβάνει κάθε μερίδιο σιωπηλά, χωρίς σχόλια.

- ΓΥΡΟΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ: Κάθε συμμετέχων γράφει το όνομά του στην κορυφή ενός φύλλου χαρτιού. Μοιράζονται φύλλα χαρτιού στην ομάδα. Κάθε άτομο γράφει μια γνήσια δύναμη ή ποιότητα που βλέπει σε αυτό το άτομο.

Σύντομη ανασκόπηση: Τι παρατηρήσατε; Πώς ήταν να σας βλέπουν;

2. Δραστηριότητα 2 (25 λεπτά): Σε ομάδες των 3-4 ατόμων, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια κάρτα σεναρίου που περιγράφει μια απαιτητική δυναμική της κοινότητας (π.χ., ένας νέος μετανάστης που είναι σιωπηλός και αποστασιοποιημένος· ένας κυρίαρχος συμμετέχων που μιλάει πάνω από τους άλλους· μια ομάδα που έχει βιώσει μια σύγκρουση και είναι κατακερματισμένη).



3. Οι ομάδες συζητούν: Ποια πρακτική υποστήριξης από ομοτίμους ή φροντίδας στην κοινότητά θα μπορούσε να βοηθήσει εδώ; Πώς διαμορφώνεται ο ρόλος του συντονιστή; Ποιους κινδύνους πρέπει να γνωρίζετε;

Οι ομάδες μοιράζονται εν συντομία τις προσεγγίσεις τους με την ευρύτερη ομάδα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

Οι συμμετέχοντες αφιερώνουν 5 λεπτά στα ημερολόγιά τους απαντώντας στις ερωτήσεις: «Ποια πρακτική κοινοτικής φροντίδας θα φέρω στην επόμενη συνεδρία μου; Ποιες συνθήκες πρέπει να δημιουργήσω για να λειτουργήσει;» Κλείσιμο: Κάθε συμμετέχων μοιράζεται μία λέξη ή φράση σχετικά με το τι σημαίνει η κοινότητα για αυτόν στο έργο του.

Ο συντονιστής κλείνει επιβεβαιώνοντας τη συλλογική σοφία στην αίθουσα και σημειώνοντας ότι η οικοδόμηση κοινότητας είναι από μόνη της μια πράξη ευημερίας.

Σημειώσεις διευκόλυνσης ● Η προθέρμανση του Κύκλου Σύνδεσης μπορεί να είναι συναισθηματικά ενεργοποιητική. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν ότι μπορούν να μεταδώσουν οποιαδήποτε προτροπή.

● Οι κάρτες σεναρίων μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να αντικατοπτρίζουν το συγκεκριμένο εθνικό ή τοπικό πλαίσιο των συμμετεχόντων.

● Επιβεβαιώστε ότι δεν υπάρχει μία και μοναδική «σωστή» απάντηση σε κανένα σενάριο – ο στόχος είναι η αναστοχαστική πρακτική και η μάθηση από ομοτίμους.

Εργαστήριο 3: Αποτελεσματική εργασία με περιθωριοποιημένους νέους Στόχος:

Οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν την κατανόησή τους σχετικά με τα συγκεκριμένα εμπόδια και τα δυνατά σημεία των περιθωριοποιημένων νέων (συμπεριλαμβανομένων των μεταναστών, των νέων NEET, των ατόμων με αναπηρίες και των νέων της υπαίθρου) και θα αναπτύξουν πιο σίγουρες, βασισμένες στα δυνατά σημεία και πολιτισμικά ευαίσθητες προσεγγίσεις διευκόλυνσης.

Εστία:

● Βοηθώντας τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας και τους νέους να αναλογιστούν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι και οι άλλοι, και πώς αυτά επηρεάζουν τη ζωή τους. Προτεινόμενη διάρκεια: 90 λεπτά. Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες. Απαιτούμενα υλικά: Φυλλάδια μελέτης περίπτωσης, κάρτες οδηγιών για το Privilege Walk, ημερολόγια αναστοχασμού, πίνακας παρουσιάσεων και μαρκαδόροι. Βήμα προς βήμα περιγραφή των δραστηριοτήτων:

Προθέρμανση (15 λεπτά): Ξεκινήστε με μια σύντομη αναστοχαστική προτροπή: «Σκεφτείτε έναν νέο με τον οποίο δυσκολεύεστε περισσότερο να έρθετε σε επαφή. Τι γνωρίζετε για τα εμπόδια που αντιμετωπίζει; Ποια μπορεί να είναι τα δυνατά του σημεία;»

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται με έναν συνεργάτη. Στη συνέχεια, ανοίξτε σύντομα στην ευρύτερη ομάδα: Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι συντονιστές στην εμπλοκή περιθωριοποιημένων νέων;

- Δραστηριότητα 1 (30 λεπτά): Μια δομημένη άσκηση αναστοχασμού (προσαρμοσμένη για χρήση σε εσωτερικούς χώρους) στην οποία οι συμμετέχοντες κινούνται φυσικά προς τα εμπρός ή προς τα πίσω ανταποκρινόμενοι σε δηλώσεις που αντικατοπτρίζουν δομικό πλεονέκτημα και μειονέκτημα.



Παραδείγματα δηλώσεων: «Κάντε ένα βήμα μπροστά αν μεγαλώσατε μιλώντας την κύρια γλώσσα της χώρας όπου ζείτε». «Κάντε ένα βήμα πίσω αν έχετε βιώσει ποτέ διακρίσεις λόγω του υποβάθρου, της εμφάνισης ή της ταυτότητάς σας». «Κάντε ένα βήμα μπροστά αν είχατε πάντα αξιόπιστη πρόσβαση στο διαδίκτυο και μια συσκευή για μάθηση».

Μετά τον περίπατο, οι συμμετέχοντες κάθονται στις τελικές τους θέσεις και αναλογίζονται: Τι παρατηρείτε; Τι σας κάνει να νιώθετε άβολα; Τι σας λέει αυτό για τους νέους με τους οποίους συνεργάζεστε;

Σημαντικό: Διευκολύνετε αυτήν την άσκηση με προσοχή και ευαισθησία. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν ότι μπορούν να περάσουν οποιοδήποτε βήμα. Δεν πρόκειται για πρόκληση ενοχής - πρόκειται για την οικοδόμηση ενσυναίσθησης και επίγνωσης.

- Δραστηριότητα 2: (Παρέχετε σε ομάδες των 3-4 ατόμων μια μελέτη περίπτωσης ενός περιθωριοποιημένου νέου ατόμου (π.χ., μια 22χρονη γυναίκα πρόσφυγας που μιλάει περιορισμένα την τοπική γλώσσα και έχει φτάσει πρόσφατα σε μια νέα πόλη· ένας 19χρονος νεαρός άνδρας από μια αγροτική περιοχή που δεν φοιτά στην εκπαίδευση, δεν εργάζεται ή δεν καταρτίζεται και αισθάνεται αόρατος στην κοινότητά του).

Οι ομάδες προσδιορίζουν: Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζει αυτό το νεαρό άτομο; Ποια μπορεί να είναι τα δυνατά και τα πλεονεκτήματά του; Ποιες προσεγγίσεις θα μπορούσαν να βοηθήσουν αυτό το άτομο να νιώσει ασφαλές, συμπεριλαμβανόμενο και υποστηριζόμενο σε έναν κοινοτικό χώρο; Ποιες προσαρμογές θα χρειαζόνταν;

Ομαδικές παρουσιάσεις: Οι ομάδες παρουσιάζουν την υπόθεσή τους στην ευρύτερη ομάδα. Ο συντονιστής αναδεικνύει κοινά θέματα και εισάγει την έννοια της ανάπτυξης της κοινότητας με βάση τα περιουσιακά στοιχεία.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους συμμετέχοντες:

Ατομική καταγραφή σε ημερολόγιο: «Ποια είναι μια υπόθεση που έχω για τους περιθωριοποιημένους νέους που αυτή η ενότητα αμφισβήτησε; Τι θέλω να κάνω διαφορετικά;»

Ομαδική κοινοποίηση: Κοινοποιήσεις τύπου pop corn (οι συμμετέχοντες συνεισφέρουν όταν είναι έτοιμοι, χωρίς σειρά).

Κλείσιμο με μια συλλογική δέσμευση: κάθε συμμετέχων δηλώνει μία προσαρμογή που θα κάνει στην πρακτική του για να συμπεριλάβει καλύτερα ένα περιθωριοποιημένο νέο άτομο με το οποίο εργάζεται αυτήν τη στιγμή.

Σημειώσεις συντονιστών:

Ο Περίπατος Προνομίου μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα, ιδιαίτερα σε συμμετέχοντες που έχουν βιώσει οι ίδιοι περιθωριοποίηση. Διαθέστε έναν ήσυχο χώρο και επικοινωνήστε με τους συμμετέχοντες στη συνέχεια.

Αποφύγετε να παρουσιάζετε τους περιθωριοποιημένους νέους μόνο ως «ευάλωτους» - εστιάζοντας σταθερά στα δυνατά τους σημεία, την αυτονομία και την ανθεκτικότητά τους σε όλη τη δραστηριότητα.

Οι κάρτες σεναρίων θα πρέπει να επανεξετάζονται και να προσαρμόζονται ώστε να είναι πολιτισμικά καταλληλότερες σε κάθε εθνικό πλαίσιο.



5. Τετράδιο Εργασιών Αναστοχασμού

Οι ακόλουθες προτροπές έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες στην ενσωμάτωση των γνώσεων από την Ενότητα 3 στην πρακτική τους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως προσωπικές ασκήσεις καταγραφής σε ημερολόγιο, να συζητηθούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες ή να επανεξεταστούν μεταξύ των συνεδριών. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αλληλεπιδρούν μαζί τους με τον δικό τους ρυθμό και με τρόπο που να τους δίνει την αίσθηση ασφάλειας και ουσίας.

Ερώτηση Στοχασμού 1 – Ανήκω κάπου στη Ζωή μου Σκεφτείτε μια στιγμή στη ζωή σας που νιώσατε πραγματικά ότι ανήκετε κάπου – όταν σας έβλεπαν, σας αποδέχονταν και σας εκτιμούσαν πραγματικά ως τον εαυτό σας μέσα σε μια ομάδα ή κοινότητα. Τι υπήρχε σε αυτό το περιβάλλον; Ποιος βοήθησε στη δημιουργία του; Τώρα σκεφτείτε μια στιγμή που νιώσατε αποκλεισμένοι ή αόρατοι. Τι έλειπε; Τι αντίκτυπο είχε αυτό σε εσάς;

Πώς αυτές οι εμπειρίες διαμορφώνουν τον τρόπο που προσεγγίζετε την εργασία σας με τους νέους σήμερα;

Προτροπή Αναστοχασμού 2 – Ο Κοινωνικός μου Χώρος

Σκεφτείτε έναν από τους χώρους ή τις ομάδες που συντονίζετε αυτήν τη στιγμή. Ποιος νιώθει περισσότερο άνετα εκεί; Ποιος μπορεί να νιώθει λιγότερο συμπεριλαμβανόμενος και γιατί; Ποια εμπόδια – πρακτικά, σχεσιακά ή πολιτισμικά – μπορεί να δυσκολεύουν την πλήρη συμμετοχή ορισμένων νέων;

Ποια είναι μια αλλαγή – μικρή ή μεγάλη – που θα μπορούσατε να κάνετε στον χώρο σας, στο στυλ συντονισμού ή στο πρόγραμμά σας για να το κάνετε πιο πραγματικά συμπεριληπτικό;

Ερώτηση Στοχασμού 3 – Σύνδεση Ομοτίμων στην Πράξη

Θυμηθείτε μια στιγμή που ήσασταν μάρτυρες μιας ουσιαστικής σύνδεσης μεταξύ νέων σε μια ομάδα που συντονίσατε. Τι το κατέστησε δυνατό; Τι κάνατε (ή δεν κάνατε) ως συντονιστής που δημιούργησε τις συνθήκες για να συμβεί αυτό;

Αν η επικοινωνία μεταξύ συνομηλίκων στις ομάδες σας είναι περιορισμένη, τι πιστεύετε ότι σας εμποδίζει; Πώς θα ήταν να ενσωματώσετε σκόπιμα περισσότερη υποστήριξη από συνομηλίκους στις τακτικές σας συνεδρίες;

Προτροπή Αναστοχασμού 4 – Δουλεύοντας με τη Διαφορά

Σκεφτείτε ένα νέο άτομο με το οποίο δυσκολεύεστε περισσότερο να έρθετε σε επαφή ή να υποστηρίξετε. Τι γνωρίζετε για τα εμπόδια που αντιμετωπίζει; Ποιες υποθέσεις μπορεί να έχετε γι' αυτό;

Πώς θα έμοιαζε μια προσέγγιση που βασίζεται στα δυνατά σημεία και λαμβάνει υπόψη το τραύμα, όταν εργαζόμασταν με αυτό το νεαρό άτομο; Τι υποστήριξη μπορεί να χρειαστείτε για να την παρέχετε;

6. Συμβουλές Προσβασιμότητας & Προσαρμογής (Παραδείγματα)

Οι ακόλουθες οδηγίες έχουν ως στόχο να υποστηρίξουν τους συντονιστές στην υλοποίηση της Ενότητας 3 σε ένα ευρύ φάσμα πλαισίων, συνθέσεων ομάδων και συνθηκών περιβάλλοντος. Πρόκειται για πρακτικές προτάσεις και όχι για κανονιστικούς κανόνες – οι συντονιστές ενθαρρύνονται να τις προσαρμόσουν στα συγκεκριμένα εθνικά, οργανωτικά και κοινοτικά τους πλαίσια.

Φυσική και Περιβαλλοντική Προσβασιμότητα ● Βεβαιωθείτε ότι ο φυσικός χώρος είναι προσβάσιμος σε συμμετέχοντες με κινητικές ανάγκες. Εάν μια δραστηριότητα απαιτεί ορθοστάσια ή κίνηση (π.χ., το Privilege Walk), προσφέρετε πάντα εναλλακτικές λύσεις για καθίσματα και κάντε αυτές να φαίνονται εξίσου έγκυρες.

- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν πού θα κάθονται ή θα στέκονται μέσα στον χώρο. Αποφύγετε τις σταθερές, επίσημες διατάξεις καθισμάτων που αναπαράγουν ιεραρχίες.

- Παρέχετε υλικό σε πολλαπλές μορφές, όπου είναι δυνατόν (οπτικό, προφορικό, γραπτό) για να καλύψετε διαφορετικά στυλ μάθησης και επίπεδα γραμματισμού.

- Εάν η διδασκαλία γίνεται σε πολύγλωσσο πλαίσιο, να έχετε διαθέσιμες τις βασικές οδηγίες γραπτώς σε όλες τις σχετικές γλώσσες. Χρησιμοποιήστε δίγλωσσους συντονιστές ή διερμηνείς, όπου είναι δυνατόν.

Συναισθηματική Ασφάλεια και Συντονισμός με βάση το Τραύμα ● Να ξεκινάτε πάντα τις συνεδρίες με μια σύντομη άσκηση ελέγχου και γείωσης για να υποστηρίξετε τους συμμετέχοντες ώστε να αισθάνονται παρόντες και ασφαλείς.

- Καθιερώστε σαφείς ομαδικές συμφωνίες στην αρχή της ενότητας (π.χ. εμπιστευτικότητα, δικαίωμα επιτυχίας, ομιλία από προσωπική εμπειρία). Επανεξετάστε τες εάν χρειάζεται.

- Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν από τους συμμετέχοντες να αποκαλύψουν προσωπικά τραύματα ή ευαίσθητες εμπειρίες στην ευρύτερη ομάδα. Όλες οι προτροπές αναστοχασμού θα πρέπει να καθιστούν σαφές ότι η κοινοποίηση είναι εθελοντική.

- Να έχετε διαθέσιμο έναν ήσυχο, ιδιωτικό χώρο για τους συμμετέχοντες που νιώθουν καταβεβλημένοι κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Επικοινωνήστε μαζί τους απαλά και χωρίς πίεση.

- Λάβετε υπόψη ότι τα θέματα αποκλεισμού και περιθωριοποίησης μπορεί να είναι προσωπικά ενεργοποιητικά για ορισμένους συντονιστές καθώς και για τους συμμετέχοντες. Ζητήστε υποστήριξη ή εποπτεία από ομοτίμους όταν χρειάζεται.

Προσαρμογή για Συγκεκριμένες Ομάδες ● Νέοι NEET και νέοι με περιορισμένη προηγούμενη εμπλοκή: Ξεκινήστε με δραστηριότητες πολύ χαμηλού ορίου που επικεντρώνονται σε πρακτικές, συγκεκριμένες εργασίες πριν προχωρήσετε σε ασκήσεις αναστοχασμού. Ενσωματώστε πολλαπλές ευκαιρίες για κίνηση και επιλογή.

- Νέοι μετανάστες και πρόσφυγες: Διασφαλίστε την πολιτισμική ευαισθησία σε όλες τις μελέτες περιπτώσεων και τα σενάρια. Αποφύγετε δραστηριότητες που ζητούν από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν ή να αποκαλύψουν την κατάστασή τους. Χρησιμοποιήστε οπτικό και ακουστικό υλικό ως εναλλακτικές λύσεις σε εργασίες που απαιτούν έντονη γλώσσα.

- Νευροδιαφορικοί νέοι: Προσφέρετε σαφή δομή και προβλεψιμότητα. Παρέχετε γραπτές οδηγίες παράλληλα με λεκτικές. Ενσωματώστε τακτικά διαλείμματα κίνησης. Μειώστε την αισθητηριακή υπερφόρτωση όπου είναι δυνατόν (χαμηλός φωτισμός, ήσυχη μουσική).

- Αγροτικές ή γεωγραφικά απομονωμένες ομάδες: Όπου η αυτοπρόσωπη διεξαγωγή δεν είναι εφικτή, προσαρμόστε τις δραστηριότητες σε υβριδικές ή πλήρως διαδικτυακές μορφές. Δώστε προτεραιότητα σε δραστηριότητες που δημιουργούν σχεσιακή σύνδεση, καθώς οι συμμετέχοντες ενδέχεται να έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε δίκτυα ομοτίμων.

- Ομάδες μικτών εμπειριών (εργαζόμενοι με νέους μαζί με νέους): Προσαρμόστε τη γλώσσα και τα σενάρια διευκόλυνσης για να διασφαλίσετε τη συνάφεια με όλους. Χρησιμοποιήστε εργασία σε ζεύγη ή μικρές ομάδες για να επιτρέψετε την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ γενεών.

Διαδικτυακή και μικτή παράδοση

- Τα Εργαστήρια 1 και 2 μπορούν να προσαρμοστούν για διαδικτυακή παράδοση χρησιμοποιώντας συνεργατικά ψηφιακά εργαλεία (π.χ. κοινόχρηστοι εικονικοί πίνακες για δραστηριότητες χαρτογράφησης, αίθουσες διαλείμματος για εργασία σε μικρές ομάδες, διαδικτυακά ημερολόγια για προτροπές αναστοχασμού).

- Το Privilege Walk στο Εργαστήριο 3 μπορεί να προσαρμοστεί σε διαδικτυακή μορφή χρησιμοποιώντας ένα εργαλείο ανώνυμης δημοσκόπησης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να απαντούν σε δηλώσεις ιδιωτικά πριν από μια συλλογική ενημέρωση.

- Όταν κάνετε online παραδόσεις, να έχετε επιπλέον χρόνο για μεταβάσεις και τεχνικές δυσκολίες και να ενσωματώνετε σύντομα check-in για την ευεξία σας μεταξύ των δραστηριοτήτων.

7. Πόροι & Αναφορές Προτεινόμενοι Πόροι για Συντονιστές Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Υποστήριξη από ομοτίμους: Μια θεωρητική προοπτική. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Θετική ψυχολογία: Μια εισαγωγή. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). Ο ρόλος των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας και ψυχικής ευεξίας σε παιδιά και νέους: Μια γρήγορη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. *Perspectives in Public Health*, 137(6), 337–347.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2021). Ολοκληρωμένο Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία 2013–2030. Γενεύη: ΠΟΥ.

Βασικές Αναφορές

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). Η ανάγκη του ανήκειν: Η επιθυμία για διαπροσωπικούς δεσμούς ως θεμελιώδες ανθρώπινο κίνητρο. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

Bronfenbrenner, U. (1979). *Η Οικολογία της Ανθρώπινης Ανάπτυξης: Πειράματα από τη Φύση και τον Σχεδιασμό*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Edmondson, A. C. (1999). Ψυχολογική ασφάλεια και μαθησιακή συμπεριφορά σε ομάδες εργασίας. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2023). Κατάσταση της υγείας στην ΕΕ: Συνοδευτική έκθεση 2023. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

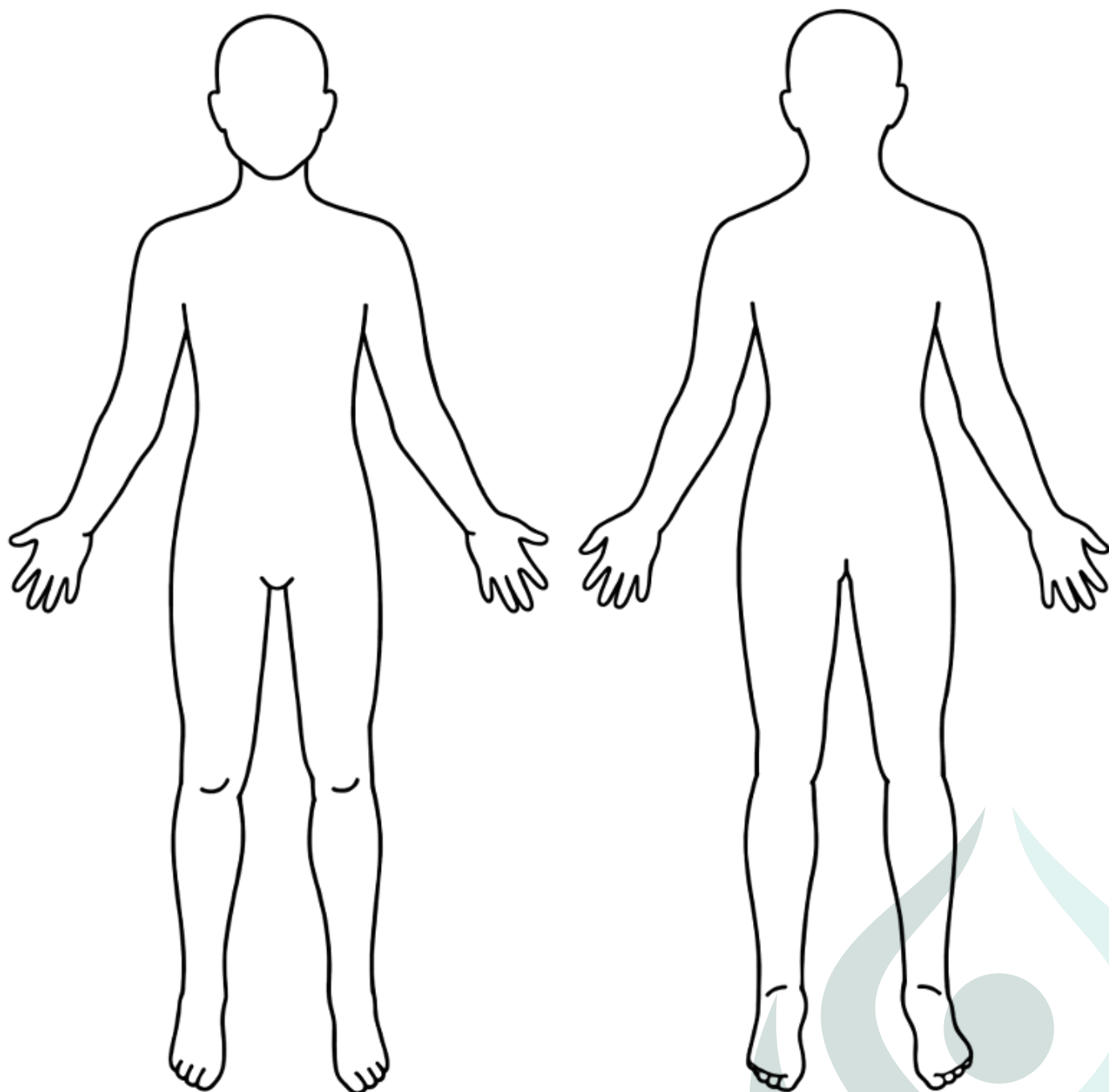
Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Υποστήριξη από ομοτίμους: Μια θεωρητική προοπτική. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141.

SAMHSA (2014). *Η έννοια του τραύματος της SAMHSA και η καθοδήγηση για μια προσέγγιση που βασίζεται στο τραύμα*. Rockville, MD: Διοίκηση Υπηρεσιών Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας.

Van der Kolk, B. A. (2014). *Το Σώμα Κρατάει το Σκορ: Εγκέφαλος, Νους και Σώμα στην Θεραπεία του Τραύματος*. Νέα Υόρκη: Viking.

Κοινοπραξία Έργου ZenG (2025). *ZenG – Ενσυνείδητες Διαδρομές για την Ψυχική Υγεία των Νέων: Έκθεση Έρευνας και Ανάλυσης Αναγκών*. Erasmus+ KA210-YOU.

Εκτυπώσιμο για την Ενότητα 1 / Εργαστήριο 1: Χαρτογράφηση του Εσωτερικού Τοπίου





ΕΝΣΥΝΕΪΔΗΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΈΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΉ ΥΓΕΪΑ ΓΙΑ ΝΈΟΥΣ - ZENG

Πρόγραμμα Σπουδών MindBalance

ΑΡΙΘΜΌΣ ΈΡΓΟΥ: 2024-3-FR02-KA210-YOU-000286699

Well-Being Lab, Avec Nous και
Equaline
Ιούλιος 2025



AVEC
NOUS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of the Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.