



SSaMs

Sports Students as Mentors for Boys and Young Men

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Ευχαριστίες

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος SSaMs αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ με τη συνεργασία πέντε ευρωπαϊκών πανεπιστημίων και μιας μη κυβερνητικής οργάνωσης.

Συνεργάτες του προγράμματος SSaMs:

Ηνωμένο Βασίλειο, University of Gloucestershire:

Colin Baker, Paul Hopkins, Anna Newell, Andrew Parker

Ελλάδα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας:

Athanasios Kolovelonis, Marios Goudas, Alexandra Chioti

Τσεχία, Palacký University:

Ladislav Baloun, Jana Sklenaříková, Tomas Vyhlidal

Ισπανία, Universidad De Murcia:

Alba Aparicio, Maria Jesus Bazaco, Maria de los Angeles Martinez Cegarra, Olga Rodríguez, Pilar Sainz de Baranda

Ιρλανδία, Institute of Technology Carlow:

Shane O'Donnell, Noel Richardson

Ιταλία, CESIE:

Caterina Impastato, Jelena Mazaj

Mengage Ltd*:

Liam Kernan (advisory)

**Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος SSaMs έχει προσαρμοστεί, μετά από άδεια, από το *Mentoring Male: A guide to mentoring work with boys and young men* που αναπτύχθηκε από τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό, *Mengage Ltd* που εστιάζει στην υγεία των ανδρών. Περισσότερες πληροφορίες για τον οργανισμό *Mengage* θα βρείτε στον ιστότοπο www.mengage.co.uk*



Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

Πρόλογος

Είναι μεγάλη μου χαρά να προλογίζω την έκδοση του εκπαιδευτικού υλικού που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ Φοιτητές αθλητικών επιστημών ως μέντορες αγοριών και νεαρών ανδρών [Sports Students as Mentors for Boys and Young Men (SSaMs)]. Το πρόγραμμα SSaMs αναπτύχθηκε λόγω του αυξανόμενου ενδιαφέροντος, τόσο σε επίπεδο έρευνας όσο και πολιτικών, για θέματα που αφορούν αγόρια και νεαρούς άνδρες, όπως για παράδειγμα την υγεία των αγοριών και των νεαρών ανδρών, την ακαδημαϊκή τους απόδοση και την πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου. Γνωρίζουμε ότι σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση τα αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια έχουν χαμηλότερα ποσοστά ακαδημαϊκής επίτευξης, είναι πιο πιθανό να εγκαταλείψουν πρόωρα το σχολείο, ενώ είναι λιγότερο πιθανό να συνεχίσουν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Επιπλέον, η πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου έχει μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες όπως είναι η αυξημένη παραβατικότητα και ο κοινωνικός αποκλεισμός.

Η έγκαιρη παρέμβαση στις ομάδες υψηλού κινδύνου για πρόωρη εγκατάλειψη τους σχολείου είναι πολύ σημαντική. Το πρόγραμμα εκπαίδευσης που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος SSaMs ανταποκρίνεται σε αυτήν την ανάγκη παρέχοντας σε φοιτητές αθλητικών επιστημών την δυνατότητα απόκτησης πρακτικών δεξιοτήτων καθοδήγησης αγοριών και νεαρών ανδρών. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι το πρόγραμμα SSaMs υιοθετεί μια προσέγγιση καθοδήγησης βασισμένη στα δυνατά σημεία του ατόμου και παρέχει τους φοιτητές αθλητικών επιστημών τις γνώσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική καθοδήγηση αγοριών και νεαρών ανδρών. Οι δεξιότητες αυτές είναι επίσης χρήσιμες στους φοιτητές για την μελλοντική τους εργασία με νεαρά άτομα σε αθλητικά πεδία.

Συχαίρω όλους τους εταίρους του προγράμματος για την συμβολή τους στην ανάπτυξη και στην πιλοτική εφαρμογή και αξιολόγηση του εκπαιδευτικού υλικού του σημαντικού αυτού προγράμματος. Προτρέπω τους ιθύνοντες στον χώρο του αθλητισμού και της εκπαίδευσης να χρησιμοποιήσουν το υλικό αυτό για την εκπαίδευση φοιτητών αθλητικών επιστημών σε θέματα καθοδήγησης αγοριών και νεαρών ανδρών.

Noel Richardson PhD
Director National Centre for Men's Health
Institute of Technology Carlow
Ireland



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Εισαγωγή	6
Ενότητα 1. Πλαίσιο ενασχόλησης με αγόρια και νεαρούς άνδρες (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)	10
Ενότητα 2. Ο ρόλος του μέντορα: Τι είναι ο μέντορας και τι δεν είναι (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)	16
Ενότητα 3. Κτίσιμο της σχέσης μέντορα – εκπαιδευόμενου, καθορισμός ορίων, μέτρα διασφάλισης (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)	22
Ενότητα 4. Ένα μοντέλο Καθοδήγησης: Θετική Ανάπτυξη Νέων και τα 5Cs (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)	26
Ενότητα 5. Δεξιότητες ζωής και Καθορισμός στόχων (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)	32
Ενότητα 6. Υποστηρίζοντας την συναισθηματική και ψυχική υγεία των αγοριών και των νεαρών ανδρών (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)	38
Τετράδιο Εργασιών Μέντορα και Τετράδιο Εργασιών Μέντορα με συμπληρωμένο παράδειγμα εφαρμογής	50
Μελέτες Περίπτωσης	86
5C Κάρτες	90
Παραδείγματα βασικών κανόνων	92

Εισαγωγή

Το πρόγραμμα Erasmus+ Φοιτητές Αθλητικών Επιστημών ως Μέντορες αγοριών και νεαρών ανδρών (SSaMs) αναπτύχθηκε ως αποτέλεσμα του αυξανόμενου ενδιαφέροντος που υπάρχει για θέματα σχετικά με το φύλο και κυρίως για ζητήματα που αφορούν στα αγόρια και στους νέους άνδρες συμπεριλαμβανομένων θεμάτων υγείας των νεαρών ανδρών καθώς και θεμάτων σχετικών με την σχολική επίδοση και την πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου.

Το 2008 η Δημοκρατία της Ιρλανδίας έγινε η πρώτη χώρα στον κόσμο που εφάρμοσε μια εθνική πολιτική για την υγεία των ανδρών, μια δέσμευση που εκτείνεται μέχρι το 2021 (1). Το 2018, σε ευρύτερο ευρωπαϊκό πλαίσιο, η ευρωπαϊκή περιφέρεια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) ξεκίνησε μια στρατηγική για την υγεία και την ευημερία των ευρωπαϊκών ανδρών, με τη δέσμευση να ασχοληθεί με τους άνδρες μέσω υπηρεσιών προσαρμοσμένων στο φύλο (2). Η στρατηγική του ΠΟΥ αναγνωρίζει την ανάγκη αντιμετώπισης της πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου από τα αγόρια και τη σύνδεσή τους με θέματα υγείας, μια ανάγκη που επίσης αναγνωρίζεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) στη στρατηγική «Ευρώπη 2020» (3).

Ενώ οι ανησυχίες σχετικά με την πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου από τα αγόρια είναι κοινές σε διάφορες χώρες της Ευρώπης, ορισμένες χώρες έχουν θεσπίσει πολιτικές ή στρατηγικές που περιλαμβάνουν σχετικές παρεμβάσεις, ενώ σε άλλες χώρες οι ανησυχίες αυτές δεν έχουν ακόμη οδηγήσει σε συγκεκριμένες δράσεις. Το πρόγραμμα SSaMs είναι μια πανευρωπαϊκή προσπάθεια που επιδιώκει να ενεργήσει στην κατεύθυνση της στρατηγικής ΕΕ 2020 και της στρατηγικής του ΠΟΥ για την υγεία και την ευημερία των αντρών στις χώρες της ΕΕ παρέχοντας σε προπτυχιακούς φοιτητές αθλητικών επιστημών τη δυνατότητα να αναπτύξουν πρακτικές δεξιότητες για την καθοδήγηση αγοριών και νέων ανδρών. Αυτού του είδους οι δεξιότητες μπορούν επίσης να εφαρμοστούν και μετά την αποφοίτηση σε χώρους εργασίας σχετικούς με τον αθλητισμό, με στόχο την παροχή βοήθειας σε αγόρια και νεαρούς άνδρες σχετικά με τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους επιλογές και την πρόληψη της πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου.

Είναι γνωστό ότι η εκπαίδευση είναι ένας κοινωνικός παράγοντας καθοριστικός για την υγεία. Και αυτό γιατί επηρεάζει την απασχόληση, το εισόδημα, τη στέγαση και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Σε όλη την ΕΕ τα αγόρια έχουν χαμηλότερα ποσοστά εκπαιδευτικής επίτευξης σε σύγκριση με τα κορίτσια, είναι πολύ πιο πιθανό να εγκαταλείψουν το σχολείο νωρίτερα (Πίνακας 1), ενώ είναι λιγότερο πιθανό να συνεχίσουν τις σπουδές τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Επιπλέον, η πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου επηρεάζει την ευρύτερη κοινωνία, την οικονομική ανάπτυξη και αποτελεί παράγοντα φτώχειας, εγκληματικότητας και κοινωνικού αποκλεισμού. Οι συστάσεις για δράση για δράση προς αυτή την κατεύθυνση περιλαμβάνουν προτάσεις για έγκαιρη παρέμβαση σε ομάδες που θεωρούνται ότι κινδυνεύουν από πρόωρη εγκατάλειψη του σχολείου (4).

Ευρωπαϊκή χώρα	Άνδρας	Γυναίκα
Τσεχία	6.4 %	6.0 %
Ελλάδα	9.4 %	6.4 %
Ιταλία	17.5 %	11.8 %
Ιρλανδία	8.4 %	5.4 %
Ισπανία	24.0 %	15.8 %

Ηνωμένο Βασίλειο	11.7 %	9.8 %
------------------	--------	-------

Πίνακας 1. Ποσοστά πρόωρης εγκατάλειψης του σχολείου για αγόρια και κορίτσια (για τις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα SSaMs), ΕΕ 2016.

Αθλήματα και καθοδήγηση νεαρών ανδρών

Η καθοδήγηση είναι μια καλά τεκμηριωμένη μέθοδος παροχής υποστήριξης και ανάπτυξης των δυνατοτήτων των νέων, υποστήριξης των νέων σχετικά με την εκπαίδευσή τους στο σχολείο, παροχής κατευθύνσεων για πιθανές ευκαιρίες επαγγελματικής αποκατάστασης και επιμόρφωσης, καθώς και υποστήριξης μιας κοινωνικά υπεύθυνης ενηλικίωσης. Το πρόγραμμα SSaMs επιδιώκει να χρησιμοποιήσει μια μεθοδολογία καθοδήγησης που στηρίζεται στα πλεονεκτήματα και στα δυνατά σημεία των νεαρών ανδρών η οποία συνδέεται και με τη μεθοδολογία της αθλητικής προπόνησης. Η μέθοδος αυτή είναι η Θετική Ανάπτυξη Νέων (ΘΑΝ) και μπορεί να εξοπλίσει στους φοιτητές αθλητικών επιστημών με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική καθοδήγηση αγοριών και νέων.

Η χρήση του αθλητισμού ως μέσο παροχής πληροφοριών σχετικά με την υγεία και τις κοινωνικές ανησυχίες εκτείνεται από την απόλαυση της σωματικής δραστηριότητας και τα οφέλη για την υγεία που αυτή συνεπάγεται έως την προσέλκυση και χρήση προγραμμάτων από επαγγελματικούς αθλητικούς συλλόγους. Στη Δημοκρατία της Ιρλανδίας και στο Ηνωμένο Βασίλειο, οι επαγγελματικοί αθλητικοί σύλλογοι χρησιμοποίησαν το σήμα του συλλόγου τους για να προσελκύσουν και να συμπεριλάβουν σε ανάλογα προγράμματα άθλησης αγόρια και άνδρες που αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας καθώς και κοινωνικά προβλήματα στις κοινότητες που οι σύλλογοι αυτοί δραστηριοποιούνταν. Σε ολόκληρη την Ευρώπη, ο επαγγελματικός αθλητισμός έχει να διαδραματίσει έναν σημαντικό ρόλο στην εργασία καθοδήγησης νέων ανδρών.

Οι επαγγελματικοί αθλητικοί σύλλογοι πρέπει να επαινεθούν για το έργο που επιτελούν, ωστόσο, ενώ το αθλητικό προσωπικό είναι σε θέση να εργαστεί με αγόρια και νέους άνδρες όσον αφορά στον αθλητικό τομέα, μια κριτική που διατυπώνεται είναι ότι το αθλητικό προσωπικό στερείται των γνώσεων και των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική υποστήριξη νεαρών ανδρών στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της υγείας και της κοινότητας (5). Το πρόγραμμα SSaMs είναι το πρώτο πρόγραμμα που σε ένα διευρωπαϊκό πλαίσιο παρέχει σε φοιτητές αθλητικών επιστημών ένα προπτυχιακό μάθημα που στοχεύει ειδικά στην εκπαίδευσή τους σε θέματα σχετικά με την εκπαίδευση νεαρών αγοριών στο σχολείο αλλά και θέματα σχετικά με την ψυχική τους υγεία. Το πρόγραμμα παρέχει στους φοιτητές τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να εργαστούν με αγόρια και νεαρούς άνδρες σε αθλητικούς χώρους όταν πλέον οι φοιτητές θα εισέλθουν στην αγορά εργασίας μετά την αποφοίτηση.

Σχετικά με το περιεχόμενο του προγράμματος SSaMs

Το πρόγραμμα SSaMs παρέχει ένα σαφές πλαίσιο και μια λογική για την καθοδήγηση νεαρών ανδρών, προτείνει μια συγκεκριμένη μεθοδολογία καθοδήγησης και θετικής ανάπτυξης των νέων, περιγράφει τον ρόλο του μέντορα και τα χαρακτηριστικά του, ορίζει τα καθήκοντα, τα όρια και τις αρχές διασφάλισης στη διαδικασία καθοδήγησης, τις δεξιότητες ζωής καθώς και τους στόχους και τα επιδιωκόμενα αποτελέσματά της. Εξετάζει επίσης την ψυχική υγεία των νεαρών ανδρών και το έργο του μέντορα για την ενίσχυση της θετικής ψυχικής υγείας μέσω της οικοδόμησης της ανθεκτικότητας. Επίσης, σε θέματα ψυχικής υγείας τα οποία είναι πέρα από την αρμοδιότητα του ρόλου του μέντορα επισημαίνει υπηρεσίες οι οποίες μπορούν να παρέχουν την σχετική υποστήριξη.

Χρησιμοποιώντας το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος SSaMs

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος SSaMs αναπτύσσεται σε έξι ενότητες θεωρητικής κατάρτισης. Μετά την συμπλήρωση των έξι αυτών ενότητων, προτείνεται να ακολουθήσουν άλλες έξι ενότητες στις οποίες οι φοιτητές θα εφαρμόσουν τις δεξιότητες καθοδήγησης που απέκτησαν καθοδηγώντας μαθητές σε σχολείο ή νεαρούς άνδρες σε άλλα ανεπίσημα πεδία παροχής εκπαίδευσης. Για τον σκοπό αυτό παρέχονται σχετικές οδηγίες. Για τις ενότητες της πρακτικής εφαρμογής μπορεί να προηγηθεί συνενόηση του πανεπιστημίου με σχολεία ή άλλους ενεπίσημους εκπαιδευτικούς φορείς της περιοχής. Οι αρχές διασφάλισης θα πρέπει να έχουν οριστεί και καθοριστεί πριν την πρακτική εφαρμογή των διαδικασιών καθοδήγησης (*αναγνωρίζοντας ότι αυτή η πρόταση ίσως να μην είναι εύκολο να εφαρμοστεί σε όλες τις χώρες, ο αριθμός των ενότητων πρακτικής εφαρμογής των διαδικασιών καθοδήγησης μπορεί να καθοριστεί από το εκάστοτε τοπικό πανεπιστήμιο ή τον εκάστοτε οργανισμό υλοποίησης του προγράμματος).

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει υλικό σε μορφή κειμένου για τους φοιτητές σχετικό με το θέμα της ενότητας, μια παρουσίαση PowerPoint για την σχετική διάλεξη και ένα Πλάνο με τις οδηγίες για τον εκπαιδευτή που περιγράφει την υλοποίηση της ενότητας και τα απαραίτητα υλικά που θα απαιτηθούν.

Οι ενότητες έχουν σχεδιαστεί για να υλοποιηθούν μία κάθε βδομάδα. Παρόλα αυτά αυτό μπορεί να μην μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις περιπτώσεις. Έτσι όταν δεν είναι εφικτή η πραγματοποίηση εβδομαδιαίων διαλέξεων, τότε το πρόγραμμα εκπαίδευσης μπορεί να εφαρμοστεί με πιο ευέλικτο τρόπο. Επίσης, το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά ως μέρος ενός άλλου προγράμματος εκπαίδευσης.

Προτείνεται οι εκπαιδευτές να εξοικειωθούν με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος SSaMs πριν από την εφαρμογή του. Επίσης, προτείνεται να ακολουθήσουν τον οδηγό εφαρμογής των Ενότητων που παρέχεται για κάθε διάλεξη και να βεβαιώνονται πριν από κάθε ενότητα ότι τα προτεινόμενα υλικά που θα απαιτηθούν είναι διαθέσιμα.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος SSaMs περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- **Ενότητα 1.** Πλαίσιο ενασχόλησης με αγόρια και νεαρούς άνδρες (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)
- **Ενότητα 2.** Ο ρόλος του μέντορα: Τι είναι ο μέντορας και τι δεν είναι (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)
- **Ενότητα 3.** Κτίσιμο της σχέσης μέντορα – εκπαιδευόμενου, καθορισμός ορίων, μέτρα διασφάλισης (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)
- **Ενότητα 4.** Ένα μοντέλο Καθοδήγησης: Θετική Ανάπτυξη Νέων και τα 5Cs (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)
- **Ενότητα 5.** Δεξιότητες ζωής και Καθορισμός στόχων (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)
- **Ενότητα 6.** Υποστηρίζοντας την συναισθηματική και ψυχική υγεία των αγοριών και των νεαρών ανδρών (Κείμενο για τους φοιτητές, Παρουσίαση, Πλάνο Ενότητας)
- **Sessions 7 to 12*.** Αρχές καθοδήγησης και υποστήριξης των ενότητων της πρακτικής εφαρμογής της καθοδήγησης (οδηγός μόνο για τον εκπαιδευτή)
- **Τετράδιο Εργασιών Μέντορα και Τετράδιο Εργασιών Μέντορα με συμπληρωμένο παράδειγμα εφαρμογής**
- **Μελέτες Περίπτωσης**
- **5C Κάρτες**
- **Παραδείγματα βασικών κανόνων**

Επισήμανση σχετικά με θέματα φύλου

Η εστίαση του προγράμματος στην ενασχόληση μόνο με αγόρια και νεαρούς άνδρες δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ως αντι-γυναικεία. Η εργασία καθοδήγησης με αγόρια δεν πρέπει να ανταγωνίζεται αντίστοιχες προσπάθειες με κορίτσια ούτε να παρεμποδίζει κατά κανένα τρόπο την ίση σημασία της εκπαίδευσης και της υγείας των γυναικών.

Υπάρχει πάντοτε η περίπτωση η εργασία καθοδήγησης να αφορά τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Στις περιπτώσεις όμως στις οποίες μπορεί να αποδειχθεί ότι η εργασία καθοδήγησης που εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο φύλο μπορεί να επιλύσει ένα ζήτημα το οποίο σαφώς φέρνει σε μειονεκτική θέση το συγκεκριμένο φύλο, τότε με βάση τη σχετική τεκμηρίωση θα πρέπει να αναληφθεί ανάλογη δράση, με την προϋπόθεση ότι αυτό δεν είναι επιβλαβές ή εις βάρος του άλλου φύλου.

Βιβλιογραφία:

1. Department of Health (2017). National Men's Health Action Plan 2017-2021: Working with men in Ireland to achieve optimum health and wellbeing. Available from: <https://www.mhfi.org/HI-M.pdf>
2. World Health Organization Regional Office for Europe (2018). Strategy on the health and well-being of men in the WHO European Region. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/378165/68wd12e_MensHealthStrategy_180480.pdf?ua=1
3. European Commission (2010). EUROPE 2020. A strategy for smart, sustainable and inclusive growth. Available from: <http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/COMPLET%20EN%20BARROSO%20%20%20007%20-%20Europe%202020%20-%20EN%20version.pdf>
4. European Commission (2016). European Semester Thematic Factsheet: Early School Leavers. Available from: https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/european-semester_thematic-factsheet_early-school-leavers_en.pdf
5. Parnell, D., Stratton, G., Drust, B. and Richardson, D. (2013). Football in the community schemes: Exploring the effectiveness of an intervention in promoting healthful behaviour change. Soccer and Society, 14 (1). Available from: <http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/202/1/DP%20%28DRBDGS%29%202011%20Soccer%20and%20Society%20Paper.pdf>

Σε αυτή την ενότητα θα εξετάσουμε την ανάγκη ενασχόλησης με αγόρια και νέους, τη δέσμευσή



Ενότητα 1.

Πλαίσιο ενασχόλησης με Αγόρια και νεαρούς άνδρες

Σε αυτή την ενότητα θα εξετάσουμε την ανάγκη ενασχόλησης με αγόρια και νέους, τη δέσμευσή τους στην εκπαίδευση, τον αντίκτυπο της μειωμένης δέσμευσης και την ανάγκη καθοδήγησης που έχουν μερικά αγόρια και νέοι.

Γιατί να ασχοληθούμε με αγόρια και νεαρούς άνδρες: Τα αγόρια και οι νεαροί άνδρες ως πρόβλημα;

Η ενασχόληση με την υγεία των νεαρών ανδρών, τα κοινωνικά και εκπαιδευτικά θέματα που σχετίζονται με αυτούς, συμπεριλαμβανομένου του μορφωτικού τους επιπέδου, αποτελούν μέλημα των υπευθύνων για τη χάραξη πολιτικής, των εκπαιδευτικών και των ακαδημαϊκών στον τομέα της υγείας και της εκπαίδευσης, του υγειονομικού προσωπικού και των επαγγελματιών υγείας.

Η έρευνα σχετικά με τη συμμετοχή των νεαρών ανδρών στην εκπαίδευση δείχνει ότι έλλειψη εκπαίδευσης ή η κακή σχολική επίδοση που εμφανίζουν μερικοί νεαροί άνδρες σχετίζεται με:

- μειωμένες επαγγελματικές ευκαιρίες και κοινωνική κινητικότητα σε όλη τη διάρκεια της ζωής
- επιπτώσεις στην υγεία σε βάθος χρόνου στη ζωή
- αυξημένη παραβατικότητα.

Εκπαίδευση και «το πρόβλημα του αγοριού»: Πολύ μάγκας για το σχολείο;

Το φύλο επηρεάζει το μορφωτικό επίπεδο. Τα κορίτσια ξεπερνούν στις σχολικές επιδόσεις τα αγόρια στις περισσότερες χώρες. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, για παράδειγμα, τα αγόρια που έχουν χαμηλές επιδόσεις είναι διπλάσια από τα κορίτσια. Επίσης υπάρχει χάσμα στις ακαδημαϊκές επιδόσεις μεταξύ των φύλων εις βάρος των αγοριών σε χώρες όπως το Μπαγκλαντές, το Πακιστάν και σε χώρες της Αφρικής.

Η πλειοψηφία των μαθητών χαμηλών επιδόσεων προέρχεται από μη προνομιούχες περιφέρειες και φτωχές αστικές περιοχές. Ωστόσο, το μειονέκτημα αυτό δεν αποτελεί αναγκαστικά καθοριστικό παράγοντα που οδηγεί σε χαμηλές σχολικές επιδόσεις. Τα κορίτσια από τις ίδιες μη προνομιούχες οικογένειες που παρακολουθούν τα ίδια σχολεία τα πάνε πολύ καλύτερα στα μαθήματα σε σύγκριση με τα αγόρια. Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι οι πρώιμες αρνητικές εμπειρίες στη σχολική εκπαίδευση μπορεί να προκαλέσουν απώλεια αυτοεκτίμησης. Έτσι, αν τα αγόρια δεν είναι σε θέση να συμβαδίσουν και να

παρακολουθήσουν τη διδακτέα ύλη στην ανάγνωση ή τη γραφή και αυτό συνεχίζεται ανεξέλεγκτα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση τότε οι πιθανότητες να πετύχουν στα μαθήματα μειώνονται. Επίσης, έχει διατυπωθεί η άποψη ότι ορισμένες μέθοδοι αξιολόγησης ευνοούν τα κορίτσια παρά τα αγόρια.

Οι ερευνητικές αναζητήσεις σχετικά με την αφοσίωση των αγοριών και των νεαρών ανδρών στην εκπαίδευση περιλαμβάνουν την εξέταση της ύπαρξης μιας αντι-εκπαιδευτικής κουλτούρας μεταξύ ορισμένων ομάδων νεαρών που αποδίδουν αξία και αυτοπεποίθηση σε άλλες πτυχές της εμπειρίας της ζωής και όχι σε αυτές που προσφέρει η εκπαίδευση. Η κουλτούρα αυτή μπορεί να αποδοθεί με τη φράση «πολύ μάγκας για σχολείο». Μια άλλη έρευνα που προσέγγισε το θέμα από κοινωνιολογική άποψη υποστήριξε ότι τα παιδιά της εργατικής τάξης μπορούν να δουν την σχολική εμπειρία ως δραστηριότητα της μεσαίας τάξης και για τον λόγο αυτό να επαναστατήσουν ενάντια σε αυτή την εμπειρία.

Επίσης έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχει ένα «πρόβλημα με τα αγόρια» σχετικά με τον αλφαριθμητισμό. Τα αγόρια μπορεί να αναπτυχθούν αργότερα από τα κορίτσια ή να

έχουν προβλήματα σχετικά με την εστίαση της προσοχής, παράγοντες που επηρεάζουν την ανάγνωση και τη συγκέντρωση. Η ανάγνωση και το διάβασμα μπορεί επίσης να θεωρηθεί από μερικά αγόρια ως γυναικεία επιδίωξη. Το είδος του υλικού ανάγνωσης είναι επίσης ένα ζήτημα που μπορεί να παίξει ρόλο, καθώς υπάρχουν ενδείξεις ότι τα αγόρια προτιμούν κείμενα πληροφοριακού τύπου και βιβλία τύπου κόμικς ενώ τα κορίτσια προτιμούν κυρίως τα μυθιστορήματα.

Τα στυλ μάθησης διαδραματίζουν επίσης ρόλο καθώς αυτά που μπορεί να είναι επωφελή για τα κορίτσια μπορεί αντίθετα να αποτελούν μειονέκτημα για τα αγόρια. Μερικοί εκπαιδευτικοί έχουν εκφράσει τις ανησυχίες τους ότι οι προτιμήσεις των αγοριών για το «διάβασμα βιβλίων χιούμορ και βίας» θεωρούνται ότι υποστηρίζουν αντικοινωνικές μορφές ύπαρξης και για το λόγο αυτό πρέπει να τροποποιηθούν προς πιο κοινωνικά υπεύθυνες προτιμήσεις ή ακόμη και να απαγορευτούν. Η προσέγγιση αυτή όμως είναι μια μορφή πολιτισμικής καταπίεσης που αποξενώνει ακόμα περισσότερο τα αγόρια από τη μόρφωση και τη σχολική κουλτούρα (1, 2, 3).

Κοινωνική κινητικότητα και επαγγελματικές ευκαιρίες

Η κοινωνική κινητικότητα μπορεί να οριστεί ως η μετακίνηση ατόμων σε όλο το εύρος του εισοδήματος ή κοινωνικής τάξης για μια χρονική περίοδο. Αυτή η κινητικότητα μπορεί να διαρκέσει γενιές (κινητικότητα μεταξύ γενεών) ή μπορεί να συμβεί μέσα σε μια γενιά (ενδογενής κινητικότητα). Η εκπαίδευση είναι γνωστό ότι αποτελεί κινητήρια δύναμη της κοινωνικής κινητικότητας.

Το μορφωτικό επίπεδο μπορεί να καθορίσει θέσεις εργασίας ή προοπτικές σταδιοδρομίας, καθώς συνδέεται άμεσα με την οικονομική ή κοινωνικοοικονομική κατάσταση ενός ανθρώπου, διαμορφώνοντας τις μελλοντικές επαγγελματικές ευκαιρίες και το πιθανό εισόδημα. Τα προσόντα υψηλότερου επιπέδου ενισχύουν την πιθανότητα για ένα καλύτερο εισόδημα και, ως εκ τούτου, την κοινωνική κινητικότητα και τις ευκαιρίες ενός ατόμου να μετακινηθεί σε

μια υψηλότερη κοινωνικοοικονομική τάξη. Η κοινωνικοοικονομική τάξη επηρεάζει άλλους παράγοντες του τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της υγείας και των παραγόντων που μπορούν να την επηρεάσουν (4,5).

Υγεία

Η εκπαίδευση είναι επίσης ένας από τους κοινωνικούς παράγοντες της υγείας. Οι έρευνες δείχνουν ότι το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο συνδέεται με καλύτερα αποτελέσματα σχετικά με την υγεία. Τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης έχουν χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας τόσο από χρόνιες όσο και από τις οξείες ασθένειες. Ένα υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης συνδέεται επίσης και με αυξημένα εισοδήματα*.

Η ποιότητα στέγασης επηρεάζεται από το εισόδημα. Οι άνδρες με υψηλότερο εισόδημα είναι πιο πιθανό να ζουν σε ασφαλές, καλά διατηρημένο, μονωμένο και ενεργειακά αποδοτικό σπίτι το οποίο να παρέχει ένα υγιές περιβάλλον μέσα σε κοινωνικά ομοιογενείς γειτονίες με πρόσβαση σε σχολεία και εγκαταστάσεις καλής ποιότητας.

Οι άνδρες που βρίσκονται στις χαμηλότερες κλίμακες εισοδήματος είναι πιο πιθανό να ζουν σε υποβαθμισμένες κατοικίες με κακές συνθήκες διαβίωσης ή σε επικίνδυνες γειτονίες. Μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε καταστήματα που πωλούν υγιεινά τρόφιμα ή να μην έχουν χρήματα να αγοράσουν υγιεινότερα τρόφιμα ή μπορεί να μην έχουν τη γνώση για να διαφοροποιήσουν τα τρόφιμα σε σχέση με την επίδρασή τους στην υγεία. Μπορεί επίσης να μην έχουν πρόσβαση σε εγκαταστάσεις αναψυχής τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους.

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε συνθήκες φτώχειας είναι γνωστό ότι τα πάνε λιγότερο καλά στο σχολείο και έχουν λιγότερα

**Σημείωση: είναι γενικά αποδεκτό ότι ένα υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης συνδέεται με καλύτερη υγεία. Ωστόσο, οι έρευνες αυτές προέρχονται από χώρες με ισχυρές οικονομίες και σχετικά χαμηλά επίπεδα ανεργίας. Για τις χώρες με οικονομικές δυσκολίες, όπου οι απόφοιτοι αντιμετωπίζουν τις ίδιες ανησυχίες σχετικά με την ανεργία με τον γενικό πληθυσμό, οι στατιστικές ενδέχεται να διαφέρουν, επομένως συνιστάται να λαμβάνονται υπόψη και να παρουσιάζονται αυτές οι πληροφορίες με βάση την χώρα στην οποία το υλικό αυτό χρησιμοποιείται.*

χρόνια εκπαίδευσης από ότι τα παιδιά των οικογενειών με υψηλότερα εισοδήματα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τονίζεται η σημασία των καλών προγραμμάτων έγκαιρης εκπαίδευσης. Η ανάπτυξη των νεαρών αγοριών και το μορφωτικό επίπεδο αναφέρονται ως αποφασιστικής σημασίας παράγοντες για τη μελλοντική υγεία και ευημερία, για τη βελτίωση των ευκαιριών απασχόλησης και της εξόδου από τη φτώχεια. Τα άτομα με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης έχουν περισσότερες πιθανότητες να ενεργούν με βάση πληροφορίες και πόρους που προάγουν την υγεία. Οι έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ επιπέδου εκπαίδευσης και συμπεριφορών επικίνδυνων για την υγεία όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η κακή διατροφή, η έλλειψη σωματικής άσκησης, η χρήση ουσιών, η ασφάλεια των νοικοκυριών, η περιορισμένη πρόσβαση σε προληπτικές υπηρεσίες υγείας. Οι άνθρωποι που έχουν υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης υιοθετούν πιο υγιεινές συμπεριφορές. Η διάβιου μάθηση θεωρείται επίσης ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση της υγείας των ανθρώπων (6,7)

Εγκληματικότητα, ανάπτυξη του εγκεφάλου και ανάληψη ρίσκου

Τα κοινωνικά προφίλ των νεαρών παραβατών είναι γενικά παρόμοια: συνήθως είναι νεαροί άνδρες, συχνά από ομάδες εθνικών μειονοτήτων, άνεργοι ή σε χαμηλόμισθες ή περιστασιακές εργασίες, με δύσκολες οικογενειακές σχέσεις και κακή εκπαίδευση.

Ορισμένοι από τους λόγους για τους οποίους επικρατεί αυτό το προφίλ σχετίζονται με την κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη και τη μείωση των μεταποιητικών βιομηχανιών που παραδοσιακά παρείχαν εργασία σε άνδρες, με επακόλουθο τις μειωμένες ευκαιρίες σταδιοδρομίας. Επίσης, η εμφάνιση ενός μεταβαλλόμενου εργασιακού χώρου που απαιτεί δεξιότητες που συνδέονται με τη χρήση νέων τεχνολογιών έχει μειώσει τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας για νέους άνδρες με λίγα ή καθόλου προσόντα.

Η συμμετοχή σε παραβατική δραστηριότητα μπορεί, για ορισμένους νεαρούς άνδρες, να φαίνεται ότι προσφέρει μια διέξοδο από

τις οικονομικές και κοινωνικές δυσκολίες. Η έλλειψη ευκαιριών ή η περιορισμένη πρόσβαση σε νόμιμες διεξόδους για παρακίνηση ή διέγερση μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως οδηγός για νέους άνδρες να εμπλακούν σε παραβατική συμπεριφορά (8).

Το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό του προφίλ ενός νεαρού παραβάτη. Η κακή σχολική εμπειρία, ο αποκλεισμός από το σχολείο και η έλλειψη βασικών δεξιοτήτων και προσόντων αποδεικνύεται ότι συσχετίζονται με την παραβατικότητα. Για παράδειγμα, μια έκθεση για την Ευρωπαϊκή Επιτροπή έδειξε ότι το 53% του Ιρλανδών φυλακισμένων έχει επίπεδο μόρφωσης 1 (το χαμηλότερο επίπεδο αλφαριθμητισμού) ή το χαμηλότερο επίπεδο στο εθνικό πλαίσιο επαγγελματικών προσόντων της Ιρλανδίας, σε σύγκριση με το 23% του γενικού πληθυσμού. Στην ίδια έκθεση, το 27% των ατόμων που εγκαταλείπουν πρόωρα το σχολείο στις Κάτω Χώρες ήταν ύποπτα για ποινικό αδίκημα σε σύγκριση με το 7% των ατόμων που συνεχίζουν το σχολείο. Η συμμετοχή σε παραβατικές δραστηριότητες σε νεαρή ηλικία μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις ευκαιρίες που θα προκύψουν στη μεταγενέστερη ζωή, εξ ου και η σημασία της συνεχιζόμενης εμπλοκής στην εκπαίδευση (9).

Η μετάβαση από την πρωτοβάθμια και την δευτεροβάθμια εκπαίδευση στην απασχόληση ή στην περαιτέρω εκπαίδευση συμβαίνει σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Οι μέντορες πρέπει να γνωρίζουν ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος αλλαγής για τους νέους άνδρες. Οι αναπτυξιακές αλλαγές στην εφηβεία συχνά αναφέρονται ως οι φυσικές αλλαγές που εμφανίστηκαν κατά την εφηβεία. Ωστόσο ο ανθρώπινος εγκέφαλος αναπτύσσεται επίσης κατά τη διάρκεια της εφηβείας και την πρώιμη ενηλικίωση, μια περίοδος κρίσιμη καθώς οι νέοι είναι στο σχολείο και εξετάζουν τις μελλοντικές προοπτικές σταδιοδρομίας. Κατά συνέπεια είναι χρήσιμο να είναι ενήμεροι για την ανάπτυξη του εγκεφάλου, γνώση η οποία επίσης μπορεί να είναι χρήσιμη όταν εξετάζονται και ερμηνεύονται οι συμπεριφορές νέων ανδρών.

Οι πιο θεμελιώδεις αλλαγές στην νοητική ανάπτυξη είναι γνωστό ότι συμβαίνουν μεταξύ της γέννησης και της εφηβείας. Είναι

αποδεκτό ότι η πνευματική ικανότητα ενός ατόμου θα έχει ωριμάσει πριν από την ηλικία των 18. Ωστόσο, έρευνες νευρο-επιστημών δείχνουν ότι η ανάπτυξη των τμημάτων του εγκεφάλου που σχετίζονται με τον έλεγχο των παρορμήσεων και τη ρύθμιση και ερμηνεία των συναισθημάτων δεν ωριμάζει με τον ίδιο ρυθμό αλλά συνεχίζει να αναπτύσσεται έως τα 25 περίπου. Επομένως, η ανάπτυξη του εγκεφάλου επηρεάζει τη συμπεριφορά των νέων, συμπεριλαμβανομένης της μεγαλύτερης τάσης για ανάληψη ρίσκου και αναζήτηση βίωσης έντονων αισθήσεων (10).

Η ανάληψη ρίσκου από τους νέους δεν είναι ένα πρόσφατο φαινόμενο, αλλά έχει παραμείνει ιστορικά ως σταθερό χαρακτηριστικό της εφηβείας και της πρώιμης ενηλικίωσης. Οι δημοφιλείς ισχυρισμοί ότι οι νέοι διατρέχουν κινδύνους λόγω της πεποίθησής τους ότι είναι άτρωτοι ή ότι είναι παράλογοι ή ότι δεν μπορούν ή δεν υπολογίζουν τον κίνδυνο έχουν κριθεί ανακριβείς. Όσον αφορά τον υπολογισμό του κινδύνου, κατά μέσο όρο ένας 16χρονος είναι τόσο ικανός όσο ένας ηλικιωμένος ενήλικας και έχει επίγνωση της αδυναμίας του όταν υπολογίζει τον κίνδυνο. Ωστόσο η συχνότητα ανάληψης ρίσκου και η αναζήτηση έντονων αισθήσεων είναι πολύ μεγαλύτερη στην ηλικιακή ομάδα των εφήβων.

Οι επικίνδυνες συμπεριφορές κορυφώνονται από την εφηβεία έως τις αρχές της ηλικίας των 20 ετών. Η μακροχρόνια χρήση ουσιών και οίνοπνεύματος συχνά ξεκινά από την εφηβεία, ενώ και το περιστασιακό και χωρίς προφυλάξεις σεξ καθώς και τα φαινόμενα επιθετικής και βίαιης συμπεριφοράς είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν σε άτομα ηλικίας κάτω των 25 ετών. Για παράδειγμα, στο Ηνωμένο Βασίλειο η επικίνδυνη οδήγηση και η ταχύτητα που προκαλούν οδικά ατυχήματα αποτελούν αιτία για το 25% των θανάτων στην ηλικιακή ομάδα 15-19 (τα στατιστικά στοιχεία για το 2009 για τους άνδρες σε αυτήν την ομάδα είναι 28%) - σχεδόν διπλάσιος κίνδυνος σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό. Τα άτομα αρσενικού φύλου είναι τρεις φορές πιο πιθανό να πεθάνουν σε τροχαίο ατύχημα σε σχέση με τα άτομα θηλυκού φύλου (11,12).

Η νευρο-επιστήμη δίνει την εξήγηση ότι η ανάληψη ρίσκου, η αναζήτηση έντονων

αισθήσεων ή καινοτομίας είναι μια εξελικτική προσαρμογή. Αυτή η προσέγγιση θεωρεί ότι η ισορροπία ανάμεσα στο «κόστος έναντι ανταμοιβής» είναι διαφορετική για το νεαρό άτομο σε σχέση με τους ενήλικες, επειδή ο εγκέφαλος ενός νεαρού ζυγίζει και υπολογίζει το κόστος διαφορετικά. Δηλαδή, οι νέοι αποδίδουν μεγαλύτερη αξία στην ανταμοιβή που κερδίζουν από τη ανάληψη ενός ρίσκου από ότι ένας ενήλικας.

Η ανάληψη ρίσκου μπορεί επίσης να περιλαμβάνει κοινωνικές ανταμοιβές, ιδιαίτερα εντός των ομάδων συνομηλίκων. Οι νέοι έχουν την τάση να προσελκύουν νέους ανθρώπους. Η κοινωνική ένταξη των συνομηλίκων είναι σημαντική για τους νέους. Ο αποκλεισμός από συμμαθητές συμπεριλαμβανομένης της συμπεριφοράς του σχολικού εκφοβισμού είναι γνωστό ότι είναι επιζήμια για την ψυχική υγεία και ευημερία του ατόμου και για την ανάπτυξη σχέσεων με άλλους.

Ένας νεαρός είναι πιο πιθανό να επιδοθεί σε μια συμπεριφορά ανάληψης ρίσκου όταν αυτή η συμπεριφορά εκδηλώνεται μπροστά σε συνομηλίκους. Λαμβάνοντας υπόψη τα τροχαία ατυχήματα, η παρουσία επιβατών παρόμοιας ηλικίας σε όχημα που οδηγείται από νεαρό οδηγό αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρού ατυχήματος. Τόσο οι έρευνες παρατήρησης όσο και οι έρευνες που βασίζονται σε εξετάσεις με χρήση μαγνητικής τομογραφίας δείχνουν την ενεργοποίηση του «κυκλώματος ανταμοιβής» στον εγκέφαλο όταν οι νέοι παρατηρούνται από τους συνομηλίκους τους. Ένα αρχικό συμπέρασμα είναι ότι ενδέχεται να αναλαμβάνουν μεγαλύτερα ρίσκα για να κερδίσουν κοινωνική αποδοχή μεταξύ των συνομηλίκων (12).

Η φυσιολογική μας ανάπτυξη διαμορφώνει την εφηβεία μας. Η εφηβεία διαμορφώνεται επίσης από τον πολιτισμό και τις επιμέρους κουλτούρες από τις οποίες οι νεαροί άνδρες προσελκύονται επειδή προσφέρουν ευκολότερες και φαινομενικά πιο γοητευτικές ανταμοιβές από εκείνες που προσφέρουν το σχολείο και η εκπαίδευση γενικότερα. Οι νέοι άνδρες μπορεί να εμπλέκονται σε επικίνδυνες συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένων των παραβατικών συμπεριφορών οι οποίες ενδέχεται να περιλαμβάνουν ανάληψη

ρίσκου, λόγου του κεκαλυμμένου τρόπου με τον οποίο τους παρουσιάζονται μέσα από τα μέσα ενημέρωσης, τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης και του διαδικτύου και των βιντεοπαιχνιδιών.

Η αδυναμία κατανόησης αυτού του τρόπου σκέψης και της λαμπερή όψης της ανάληψης ρίσκου στη διαδικασία ανάπτυξης σχετικών προγραμμάτων παρέμβασης που σχεδιάζονται για την αντιμετώπιση σχετικών θεμάτων μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία των παρεμβάσεων αυτών να αποτρέψουν την ανάληψη επικίνδυνης συμπεριφοράς (13).

Βασική βιβλιογραφία:

1. Cassen R. and Kingdon G. (2007) Tackling low educational achievement. Joseph Rowntree Foundation report. Available from: <http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/2063-education-schools-achievement.pdf>

2. Newkirk T. Misreading Masculinity: Speculations on the Great Gender Gap in Writing. Language Arts, Vol. 77, No. 4, March 2000. Available from: http://www.csun.edu/~bashforth/305_PDF/305_ME2/305_Language%26Gender/MisreadingMasculinity_GenderGapInWriting_LA2000.pdf

3. Hadjar, A., Krolak-Schwerdt, S., Priem, K. & Glock, S. (2014) Gender and educational achievement, Educational Research, 56:2, 117-125. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00131881.2014.898908>

4. Eurostat. Children at risk of poverty or social exclusion. Available from: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Children_at_risk_of_poverty_or_social_exclusion

5. Waltzinger, W., Crespo Cuaresma, J., Rumpmaier, B., Sauer, P. & Schneebaum, A. (2015) Education and Social Mobility in Europe: Levelling the Playing Field for Europe's Children and Fuelling its Economy. Available from: https://epub.wu.ac.at/4720/1/WWWforEurope_WPS_no080_MS19.pdf

6. Telfair, J. and Shelton TL. Educational Attainment as a Social Determinant of Health

(2012). North Carolina Medical Journal Vol. 73, No. 5., pp. 35- 365. Available from: http://classic.ncmedicaljournal.com/wp-content/uploads/2012/05/NCMJ_73-5_FINAL.pdf

7. Eurostat. Quality of life in Europe - facts and views – health. Available from: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_in_Europe_-_facts_and_views_-_health

8. White, R. and Cunneen, C. (2006) Social Class, Youth Crime and Justice. In Youth crime and justice: critical issues. Sage. Glodson B and Muncie J (eds). Available from: <http://www.uk.sagepub.com/stout/02-Muncie-YCJ-Ch%2002.pdf>

9. Hawley, J., Murphy, I., & Souto -Otero, M. (2013). Prison education and training in Europe. Current state-of-play and challenges. A summary report authored for the European Commission by GHK Consulting. European Commission. Available from: http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/library/study/2013/prison_en.pdf

10. Prior, D., Farrow, K., Hughes, N., Kelly, G., Manders, G., White, S. & Wilkinson, B. (2011) Maturity, young adults and criminal justice: A literature review. Available from: <http://www.t2a.org.uk/wp-content/uploads/2011/09/Birmingham-University-Maturity-final-literature-review-report.pdf>

11. RAC Foundation (2011): Mortality statistics and road traffic accidents in the UK. Available from: http://www.racfoundation.org/assets/rac_foundation/content/downloadables/road%20accident%20casualty%20comparisons%20-%20box%20-%20110511.pdf

12. Steinberg, L. (2008). A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. Developmental Review : DR, 28(1), pp 78–106. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2396566/pdf/nihms33852.pdf>

13. Griffiths, S. (1999). Men as risk takers,

Ενότητα 2.



Ο ρόλος του μέντορα: Τι είναι ο μέντορας και τι δεν είναι

Κατά τη στιγμή της σύνταξης του κειμένου που έχετε στα χέρια σας δεν υπάρχει ένας νόμιμος, έγκυρος οργανισμός που να διέπει την καθοδήγηση και την υποχρεωτική ρύθμιση θεμάτων σχετικών με τους μέντορες*. Οι κώδικες πρακτικής παρέχονται από οργανισμούς και φιλανθρωπικούς οργανισμούς που συμμετέχουν στην παροχή συμβουλευτικής εργασίας, αλλά αυτές παρέχονται σε μεγάλο βαθμό για σκοπούς αυτορρύθμισης. Τα μαθήματα σχετικά με την εκπαίδευση στην καθοδήγηση μπορεί να ποικίλλουν από ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα έως ένα πιο μακροπρόθεσμο πρόγραμμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Δεν υπάρχει επίσημο επαγγελματικό προσόν «διαπιστευμένου μέντορα», αλλά μπορεί κάποιος να λάβει διαπίστευση μέσω ενός οργανισμού κατάρτισης, ο οποίος πληροί τα κριτήρια που απαιτούνται και τα οποία τα θέτει ένας εξωτερικός πάροχος διαπίστευσης για την παράδοση ενός σχετικού προγράμματος (αυτό ισχύει για το εξωτερικό - στην Ελλάδα δεν υπάρχει προς το παρόν κάτι αντίστοιχο για την κατάρτιση και πιστοποίηση ενός ατόμου ως μέντορα στον χώρο της εκπαίδευσης). Το επίπεδο διαπίστευσης ποικίλλει. Στην γενικότερη αυτή κατάσταση σύγχυσης για το τι είναι ο μέντορας, προστίθεται και το γεγονός ότι οι ρόλοι καθοδήγησης επηρεάζονται και από το πού πραγματοποιείται η καθοδήγηση και αυτό μπορεί να προσφέρει παραλλαγές στο τι θεωρείται τελικά ότι είναι στην πραγματικότητα ένας μέντορας. Η σχετική έρευνα δείχνει επίσης ότι η έννοια του μέντορα δεν έχει οριστεί με σαφήνεια ακόμη (1, 2).

* Υπάρχει ένα Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Καθοδήγησης και Μεντόρων, ωστόσο αυτό δεν αποτελεί νομοθετική εξουσία με νομοθετικές ικανότητες.

in R.S. Kirby, M.G. Kirby, & R.N. Farah (eds), Men's Health, Isis Medical Media, Oxford. (Not available online)

Τι είναι ο μέντορας

Η καθοδήγηση μπορεί να λάβει χώρα σε διάφορα περιβάλλοντα και πληθυσμούς, συμπεριλαμβανομένων των επιχειρήσεων και της βιομηχανίας, του αθλητισμού, της κοινότητας κοινωνικά αποκλεισμένων νοικοκυριών και της νεολαίας. Έχουν γίνει προσπάθειες για ορισμούς και ταξινόμηση της καθοδήγησης, συμπεριλαμβανομένου του ορισμού των Philip και Hendry (1996). Η κατάρτιση του μέντορα που παρέχεται από το πρόγραμμα Φοιτητές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ως Μέντορες αφορά την πρακτική εργασία με αγόρια και νεαρούς άνδρες και επομένως δεν αποσκοπεί στην παροχή ακαδημαϊκής ανάλυσης της καθοδήγησης και της κατανομής των τύπων καθοδήγησης. Ωστόσο, όσον αφορά τον απλό ορισμό της εργασίας στην οποία εμπλέκονται οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τους νέους, ο ορισμός του Philip και του Hendry για την «κλασική» καθοδήγηση αποτελεί μια χρήσιμη περιγραφή:

‘μια σχέση ενός προς ένα μεταξύ ενός ενήλικα και ενός νέου, όπου ο μεγαλύτερος, έμπειρος μέντορας παρέχει υποστήριξη, ενδυνάμωση και προκλήσεις’ - Philip and Hendry, 1996 (3.)

Σε αυτό το πλαίσιο ο πρωταρχικός ρόλος του μέντορα είναι να παρέχει καθοδήγηση και υποστήριξη σε έναν εκπαιδευόμενο με βάση τις ειδικές αναπτυξιακές απαιτήσεις αυτού του ατόμου. Αυτό θα απαιτήσει επίσης την ανάληψη και άλλων ρόλων, όπως:

Καθοδηγητής

- παροχή και καθοδήγησης, υποβολή προτάσεων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να βελτιωθούν τα πράγματα και παροχή ανατροφοδότησης στον εκπαιδευόμενο για τον πρόοδό του.

Πάροχος ενίσχυσης και υποστήριξης

- Ακρόαση. Ο εκπαιδευόμενος θα έχει μια προοπτική για το μέλλον του. Ο μέντορας όχι μόνο πρέπει να παρέχει συμβουλές, αλλά και να ενεργεί ως ακροατής και «καθρέπτης» για τις ιδέες και τις ανησυχίες του εκπαιδευόμενου σχετικά με τα σχολικά θέματα και τις μελλοντικές ακαδημαϊκές και επαγγελματικές του επιλογές. Ένας μέντορας θα πρέπει να είναι σε θέση να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις πιθανές ευκαιρίες που θα επιτρέψουν στον εκπαιδευόμενο να αναπτύξει εποικοδομητικά τις δεξιότητές του προς την κατεύθυνση επίτευξης των στόχου

του, καθώς και να τον ενθαρρύνει και να του παράσχει υποστήριξη όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως είχαν προγραμματιστεί.

- Η προσωπική κατάσταση ενός εκπαιδευόμενου μπορεί να προκαλέσει εμπόδια στην επίτευξη των στόχων του. Εάν είναι απαραίτητο, ο μέντορας μπορεί να παρέχει υποστήριξη ή υποδείξεις σε προσωπικά θέματα (για την περίπτωση αυτή ανατρέξτε στις πληροφορίες σχετικά με το τι δεν είναι ο μέντορας και τις πληροφορίες σχετικά με τον καθορισμό των ορίων στην Ενότητα 3.).

Πάροχος πόρων

- Ο μέντορας θα πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίζει τους διαθέσιμους πόρους για να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο να ενισχύσει την προσωπική του ανάπτυξη και να πετύχει το στόχο του. Οι πόροι μπορούν να λάβουν πολλές μορφές. Μπορεί να περιλαμβάνουν τον εντοπισμό βοηθημάτων μάθησης όπως εγχειρίδια ή ιστότοποι, την επίσκεψη σε άλλους οργανισμούς που μπορούν να παρέχουν πληροφορίες ή να βοηθήσουν στην επίτευξη ενός στόχου (π.χ. βιβλιοθήκες). Μπορεί επίσης να είναι μια πηγή χρηματοδότησης (π.χ. υποτροφία) για να μπορέσει ένας εκπαιδευόμενος να πάει στο πανεπιστήμιο ή να συμμετάσχει σε ένα πρόγραμμα κατάρτισης

- Οτιδήποτε μπορεί να επιτρέψει στον εκπαιδευόμενο να πετύχει τους στόχους του, ο μέντορας πρέπει να το διευκολύνει επεκτείνοντας το δίκτυο επαφών του εκπαιδευόμενου.

Υπερασπιστής του εκπαιδευόμενου

- Ο μέντορας θα πρέπει να είναι συνήγορος και υπερασπιστής του εκπαιδευόμενου του, όποτε αυτό κρίνεται απαραίτητο.

- Ένας μέντορας θα πρέπει να αναζητά ευκαιρίες για να προωθήσει τον εκπαιδευόμενο του και την εργασία που έχει πραγματοποιήσει όποτε αυτό είναι δυνατόν.

Κριτικός φίλος

- Ο μέντορας θα πρέπει να ενεργεί ως κριτικός φίλος για να καθοδηγήσει και να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο του μέσω αποφάσεων που μπορούν να επηρεάσουν την επίτευξη των στόχων του, παρέχοντας

πάντα εποικοδομητική κριτική.

Το να είσαι ένας επιτυχημένος μέντορας σημαίνει ότι έχεις αναπτύξει μια καλή σχέση με τον εκπαιδευόμενο σου. Η κατανόηση του ρόλου του μέντορα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη εμφάνισης προβλημάτων στη σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου. Ο μέντορας είναι εκεί για να παρέχει «υποστήριξη, συμβουλές και προκλήσεις», ωστόσο μπορεί να υπάρξουν περιπτώσεις όπου μπορεί να προκύψουν ή να συζητηθούν προσωπικά ζητήματα. Ένας μέντορας ίσως να αισθάνεται ότι πρέπει να αναλάβει και άλλους ρόλους αντί να υποδεικνύει τις κατάλληλες υπηρεσίες ή τα άτομα που είναι επαγγελματικά ή νομικά αρμόδια για να αναλάβουν τους ρόλους αυτούς. Ένας μέντορας δεν μπορεί να είναι όλα τα πράγματα για τον εκπαιδευόμενο. Ως εκ τούτου αξίζει να αναφερθεί στη συνέχεια το τι δεν είναι ένας μέντορας.

Τι δεν είναι ο μέντορας

Ο μέντορας δεν είναι γονέας ή κηδεμόνας

Οι ευθύνες ενός γονέα ή κηδεμόνα είναι να παρέχει τρόφιμα, στέγη και ρούχα και να εξασφαλίζει ότι ένας νέος παρακολουθεί το σχολείο. Δεν είναι ο ρόλος του μέντορα να ανταποκριθεί στις ευθύνες αυτές. Εντούτοις, εάν ένας μέντορας ανησυχεί ότι οι ανάγκες αυτές του εκπαιδευόμενου δεν καλύπτονται, θα πρέπει να εκφράσει τις ανησυχίες του στο σχολείο ή στον οργανισμό στον οποίο εργάζεται, σύμφωνα με τις πολιτικές και τις διαδικασίες διασφάλισης, αντί να προσπαθεί να ανταποκριθεί ο ίδιος στις ανάγκες του εκπαιδευόμενου.

Ένας μέντορας δεν είναι κοινωνικός λειτουργός

Οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι επαγγελματίες που εργάζονται και παρέχουν υποστήριξη σε ανθρώπους και οικογένειες που ζουν σε δύσκολες συνθήκες. Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού είναι να διασφαλίσει ότι οι ευάλωτοι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των ενηλίκων, θα προστατεύονται από επιβλαβείς καταστάσεις. Εάν ένας μέντορας ανησυχεί για την οικογενειακή ζωή του εκπαιδευόμενου,

πρέπει να εκφράσει τις ανησυχίες του στο σχολείο ή στον οργανισμό στον οποίο εργάζεται σύμφωνα με τις πολιτικές και τις διαδικασίες διασφάλισης, αντί να προσπαθεί να καλύψει τις ανάγκες του εκπαιδευόμενου μόνος του. Ο μέντορας δεν πρέπει να αναλάβει τον ρόλο ενός κοινωνικού λειτουργού και να προσπαθήσει να λύσει τέτοιου είδους προβλήματα.

Ένας μέντορας δεν είναι ψυχολόγος ή ψυχίατρος

Ένας μέντορας είναι εκεί για να παρέχει οδηγίες σε ένα νέο άτομο. Ένας μέντορας δεν είναι επίσημος σύμβουλος ή θεραπευτής. Καθώς η ψυχολογία και η ψυχιατρική είναι όροι που συγχέονται συχνά μεταξύ τους, αξίζει να διευκρινιστούν οι επαγγελματικοί ρόλοι σε κάθε έναν από αυτούς τους τομείς:

- Η ψυχιατρική είναι ιατρικό επάγγελμα και ασχολείται με τη μελέτη των ψυχικών διαταραχών, τη διάγνωσή τους, τη διαχείριση και την πρόληψή τους
- Η ψυχολογία ενδιαφέρεται για τη μελέτη του τρόπου σκέψης, δράσης, αντίδρασης και αλληλεπίδρασης των ατόμων, της συμπεριφοράς τους αλλά και των σκέψεων και των κινήτρων για τις συμπεριφορές αυτές

Εάν ένας μέντορας έχει ανησυχίες σχετικά με την ψυχική υγεία ή την ευημερία του εκπαιδευόμενου, τότε ο νεαρός εκπαιδευόμενος πρέπει να παραπέμπεται σε ειδικούς σύμφωνα με τις πολιτικές και τις διαδικασίες διασφάλισης του οργανισμού στον οποίο εργάζεται ο μέντορας.

Ο μέντορας δεν είναι επαγγελματίας υγείας

Οι επαγγελματίες υγείας, γιατροί, νοσηλευτές, φυσιοθεραπευτές και άλλα συναφή επαγγέλματα, είναι εξειδικευμένοι επαγγελματίες που έχουν εκπαιδευτεί στην ιατρική περίθαλψη και φροντίδα του ατόμου. Εάν ένας μέντορας έχει ανησυχίες σχετικά με την υγεία του εκπαιδευόμενου, τότε ο νεαρός εκπαιδευόμενος θα πρέπει να παραπέμπεται στον ειδικό σύμφωνα με τις πολιτικές και τις διαδικασίες διασφάλισης του οργανισμού στον οποίο εργάζεται ο μέντορας. Σε έναν εκπαιδευόμενο δεν πρέπει να δίνονται ή να

προτείνονται θεραπείες με βάση τα πιστεύω ή τις εμπειρίες του μέντορα.

Ο μέντορας δεν είναι δάσκαλος

Ο δάσκαλος είναι ειδικευμένος εκπαιδευτικός. Δεν είναι ο ρόλος του μέντορα να είναι ο καθηγητής του εκπαιδευόμενου του. Ωστόσο, ο ρόλος του μέντορα είναι να καθοδηγήσει και να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο και να εξασφαλίσει ότι θα πάρει το καλύτερο από την εκπαίδευση στην οποία εμπλέκεται. Εάν ένας μέντορας έχει ανησυχίες σχετικά με την εκπαίδευση και την πρόοδο του εκπαιδευόμενου του, τότε θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με το σχολείο ή τον οργανισμό που παρέχει την εκπαίδευση για να διερευνήσει αυτές τις ανησυχίες, να συζητήσει για τη δυνατότητα παροχής περαιτέρω βοήθειας και υποστήριξης προς τον εκπαιδευόμενο και να υποδείξει χρήσιμους πόρους, αν αυτό κριθεί απαραίτητο.

Επομένως, όταν ανησυχεί για την υγεία ή την ευημερία του εκπαιδευόμενου, ο μέντορας ενεργεί ως «διαμεσολαβητής πόρων», υποδεικνύοντας στον εκπαιδευόμενο του υπηρεσίες και πόρους και εξασφαλίζοντας ότι θα έχει πρόσβαση σε αυτούς.

Βασικά καθήκοντα του μέντορα

Μέχρι στιγμής εξετάσαμε τις αρνητικές συνέπειες της έλλειψης εμπλοκής των αγοριών και των νέων με την εκπαίδευση και εξετάσαμε τον πρωταρχικό ρόλο του μέντορα και των σχετικών με τον ρόλο του παραγόντων. Γνωρίζοντας τα παραπάνω, τίθεται τώρα το ερώτημα, ποια καθήκοντα πρέπει να αναλάβει ένας μέντορας για να εκπληρώσει τον ρόλο του; Στη συνέχεια θα εξετάσουμε τέσσερα κύρια καθήκοντα που πρέπει να αναλάβει ένας μέντορας:

Δημιουργία μιας θετικής, προσωπικής σχέσης με τον εκπαιδευόμενό σας

- αυτό απαιτεί την εδραίωση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού
- εξασφάλιση ότι ο μέντορας έχει τακτική αλληλεπίδραση και διατηρεί σταθερή την υποστήριξή του προς τον εκπαιδευόμενο
- προσπαθείτε ως μέντορας να κάνετε

τις συναντήσεις με τον εκπαιδευόμενο και τις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες και διασκεδαστικές

Βοήθησε τον εκπαιδευόμενό σου να αναπτύξει δεξιότητες ζωής

• ως μέντορας θα πρέπει να συνεργαστείς με τον εκπαιδευόμενό σου για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων (π.χ. βελτίωση της σχολικής επίδοσης, εξέταση μιας μελλοντικής σταδιοδρομίας και το πλάνο που πρέπει να τεθεί σε εφαρμογή για να φτάσετε εκεί).

• για να επιτευχθεί αυτό, ίσως χρειαστεί να εμψυχήσετε στον εκπαιδευόμενό σας την ανάγκη της ανάπτυξης ευρύτερων δεξιοτήτων ζωής (π.χ. δεξιότητες λήψης αποφάσεων, δεξιότητες καθορισμού στόχων, επίλυσης συγκρούσεων, διαχείρισης χρημάτων κ.λπ.).

Βοηθήστε τον εκπαιδευόμενό σας να αποκτήσει πόρους που μπορεί να τον βοηθήσουν να αναπτυχθεί

• Ως μέντορας είστε ο άνθρωπος του «πηγαίνετε» προς τον εκπαιδευόμενό σας. Θα ενημερωθείτε για τους εκπαιδευτικούς, τους κοινοτικούς και οικονομικούς πόρους που είναι διαθέσιμοι στους νέους και πώς θα έχετε πρόσβαση σε αυτούς τους πόρους. Θα ενεργείτε ως «μεσίτης» πόρων και όχι τόσο ως διανομέας πόρων. Υπάρχουν όμως περιστάσεις στις οποίες μπορεί να χρειαστεί να παρέχετε εσείς τους πόρους στον εκπαιδευόμενό σας, όταν αυτός δεν είναι σε θέση να έχει πρόσβαση σε αυτούς.

Ενεργοποιήστε τον εκπαιδευόμενό σας και βοηθήστε τον να αλληλεπιδράσει με άτομα/ομάδες /καταστάσεις από διάφορα περιβάλλοντα (πολιτιστικά, φυλετικά, κοινωνικοοικονομικά κλπ.):

• ο σεβασμός και η διερεύνηση των διαφορών μεταξύ ατόμων/ομάδων από διάφορα περιβάλλοντα μπορεί να επιτρέψει στον εκπαιδευόμενό σας να εκτιμήσει και να κατανοήσει τις διαφορές απόψεων και τη έννοια της διαφορετικότητας. Θυμηθείτε να μην προωθήσετε τις αξίες και τις πεποιθήσεις μιας ομάδας ως ανώτερες από αυτές μια άλλης.

• μπορείτε να εισαγάγετε τον εκπαιδευόμενό σας σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Για παράδειγμα, πηγαίνετε σε έναν χώρο εργασίας μαζί του και κάνετε συγκρίσεις με ένα σχολικό περιβάλλον. Μπορεί να θέλετε να συζητήσετε μαζί του τις διαφορές στη συμπεριφορά, τη στάση και την ενδυμασία των ατόμων στα διαφορετικά αυτά περιβάλλοντα και να διερευνήσετε αξίες όπως η ομαδική εργασία και ο σεβασμός.

Ποιοτικά χαρακτηριστικά σημαντικά σε έναν μέντορα

Κάθε σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου θα είναι μοναδική. Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και κατανόησης είναι απαραίτητη ενώ η καλή επικοινωνία είναι εγγενής σε αυτό για να εξασφαλιστεί μια αποδοτική σχέση. Αν η επικοινωνία και η κατανόηση λείπουν, τότε η σχέση μέντορα και εκπαιδευόμενου θα αποτύχει. Υπάρχουν και ορισμένες άλλες ιδιότητες που θεωρούνται επίσης επιθυμητές για έναν μέντορα καθώς μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη ενός πετυχημένου ταιριάσματος μέντορα-εκπαιδευόμενου. Αυτές περιλαμβάνουν:

- να είναι ένα καλό πρότυπο
- να έχει αυτογνωσία και κατανόηση
- να είναι υποστηρικτικός και να ενδιαφέρετε για την ανάπτυξη άλλων ανθρώπων
- να σέβεται τη διαφορετικότητα
- να είναι οργανωτικός και αξιόπιστος
- να δείχνει ενθουσιασμό και να εμψυχώνει
- να διεκδικεί τις υποθέσεις του
- να έχει την ικανότητα να διαμορφώνει επαγγελματικές σχέσεις με τους νέους.

Παράλληλα με τις επιθυμητές ιδιότητες που πρέπει να έχει ένας καλός μέντορας, υπάρχει και ένα σύνολο δεξιοτήτων που απαιτούνται για να εξασφαλιστεί μια παραγωγική σχέση. Πιο συγκεκριμένα, ο μέντορας πρέπει να είναι σε θέση να:

- Δημιουργεί σχέσεις (π.χ. εντοπίζει περιοχές όπου ο μέντορας και ο εκπαιδευόμενος έχουν κοινά ενδιαφέροντα)
- ακούει για να κατανοήσει (π.χ. ενεργή ακρόαση, ανάλυση του τι λέγεται)
- κάνει ερωτήσεις κατανόησης (π.χ. ανοικτές ερωτήσεις που επιτρέπουν τη συζήτηση)
- προωθεί τη δράση (π.χ., είναι αποφασιστικός, δεν υπόσχεται πράγματα που δεν γίνονται)

• προωθεί στόχους και επιδιώξεις (π.χ., ανάληψη δράσης για την ανάπτυξη της κατάστασης).

Αυτό το σετ δεξιοτήτων υποστηρίζεται από τις καλές δεξιότητες επικοινωνίας που είναι απαραίτητες για να είναι αποτελεσματικά όλα τα ζευγάρια μέντορα - εκπαιδευόμενου.

Οι καλές δεξιότητες επικοινωνίας περιλαμβάνουν:

- ομιλία (π.χ. σαφής, συνοπτική, σκόπιμη)
- ακρόαση, συμπεριλαμβανομένης της ενεργής ακρόασης (π.χ., επίδειξη ενδιαφέροντος, ακρόαση με προσοχή)
- επίδειξη ενσυναίσθησης (π.χ., κοιτάζετε με ενδιαφέρον, έχετε βιώσει μια παρόμοια κατάσταση ο ίδιος; Ακούστε με προσοχή και συμπόνια)
- δημιουργία προκλήσεων (π.χ. κατάλληλη ερώτηση, διερεύνηση της κατάστασης και της λογική πίσω από τις ενέργειες)
- δημιουργία αμφισβήτησης (π.χ. ανοιχτές ερωτήσεις για την ενθάρρυνση της συζήτησης, και οι δύο πρέπει να αμφισβητούν τα πάντα)
- παράφραση (π.χ. να αναδιαμορφώσετε την κατάσταση χρησιμοποιώντας τους όρους του εκπαιδευόμενου, σαφήνεια)
- σύνοψη (π.χ. συνεχής σύνοψη, βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε την κατάσταση του εκπαιδευόμενου)
- εστίαση (π.χ. να δείχνετε ότι ενδιαφέρεστε και φροντίζετε τον εκπαιδευόμενό σας)
- παροχή πληροφοριών (π.χ. πληροφορίες από το διαδίκτυο ή από βιβλία, φυλλάδια, κλπ)
- συμβουλές και καθοδήγηση (π.χ., κατευθύνεται τον εκπαιδευόμενό σας στις πληροφορίες που χρειάζονται και στο στόχο που προσπαθεί να πετύχει).

Ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, δεν θα έχουν όλοι τις δεξιότητες για να γίνουν μέντορες. Ούτε κάθε μέντορας θα είναι κατάλληλος για οποιονδήποτε εκπαιδευόμενο. Το ταίριασμα του μέντορα με τον εκπαιδευόμενο πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στην εφαρμογή ενός προγράμματος καθοδήγησης. Τα προσωπικά χαρακτηριστικά είναι εξίσου σημαντικά με τα προσόντα, την ηλικία, το φύλο ή την κουλτούρα.

Τα προσωπικά χαρακτηριστικά είναι υποκειμενικά. Αυτό που φαίνεται να είναι ένα καλό ταίριασμα μέντορα - εκπαιδευόμενου υπόκειται σε ατομικές προκαταλήψεις και δεν θα λειτουργούν όλες οι σχέσεις

αποτελεσματικά. Ωστόσο, η κατανόηση του τι είναι η καθοδήγηση και ποιες ικανότητες και δεξιότητες απαιτούνται για να γίνει κάποιος ένας αποτελεσματικός μέντορας αποτελούν τη βάση για την αποτελεσματική εργασία καθοδήγησης που θα αναληφθεί.

Βασικές αναφορές

1. Hall, J.C. (2003) *Mentoring and Young People*. A literature review. Scottish Council for Research in Education. Research Report 114. Available from: <http://www.educationandemployers.org/wp-content/uploads/2014/06/mentoring-and-young-people-hall.pdf>
2. Philip, K. and Hendry LB. (1996) *Young people and mentoring—towards a typology?* *Journal of Adolescence*. Vol 19, No 3, pp 189–201. Available from: http://ac.els-cdn.com/S0140197196900196/1-s2.0-S0140197196900196-main.pdf?tid=13867b98-d636-11e4-a956-00000aacb35d&acdnat=1427649027_08cb00a3fb5b4d5111e97d8f1edfc63c
3. Busse, H., Campbell, R., & Kippin, R. (2018) *Developing a typology of mentoring programmes for young people attending secondary school in the United Kingdom using qualitative methods*. *Children and Youth*

Activity:

Qualities & Skills

Ενότητα 3.



Κτίσιμο της σχέσης μέντορα – εκπαιδευόμενου, καθορισμός ορίων, μέτρα διασφάλισης

Προκειμένου να δημιουργήσεις μια καλή σχέση και ένα ασφαλές περιβάλλον καθοδήγησης είναι απαραίτητος ο καθορισμός κανόνων σχετικά με τη διαδικασία καθοδήγησης. Αυτό είναι απαραίτητο για να σας κρατήσει και τους δύο ασφαλείς και να δημιουργήσει τις συνθήκες που απαιτούνται για να ασχοληθείς με τον εκπαιδευόμενο σου. Θυμήσου, το γεγονός ότι γνωρίζουν ότι δεν είσαι δάσκαλος είναι ίσως το πρώτο πιθανό εμπόδιο.

Ο καθορισμός σωστών κανόνων σχετικών με τη διεξαγωγή των συνεδριών καθοδήγησης θα σου επιτρέψει να καθορίσεις και κανόνες σχετικά με τα μέτρα διασφάλισης. Για παράδειγμα, θα μπορούσες να πεις στον εκπαιδευόμενό σου: “αν πεις κάτι που με κάνει να νιώσω φοβισμένος για την ασφάλειά σου, θα πρέπει να το αναφέρω σε κάποιον άλλο πιο ειδικό από εμένα.” Αυτός είναι ένας επιδέξιος και ευγενής τρόπος να τον ενημερώσεις ότι αν και δεν είσαι δάσκαλος, θεωρείς την ευημερία του ως πρωταρχικής σημασίας.

Συζητείστε και αποφασίστε για τους χρόνους των συναντήσεων, τη διάρκεια τους, τη χρήση της γλώσσας, τα ονόματα και πώς θα προσφωνεί ο ένας τον άλλο, το σεβασμό του προσωπικού χώρου και την επικέντρωση κάθε φορά στο θέμα της κάθε συνάντησης. Όλα αυτά είναι εύλογοι κανόνες και πιθανά να χρειαστεί να θεσπίσεις περισσότερους καθώς προχωρά η διαδικασία καθοδήγησης. Θα χρειαστεί να συμφωνήσετε με φιλικό τρόπο και να θεσπίσετε τους κανόνες μαζί με τον εκπαιδευόμενό σας στην αρχή της σχέσης σας. Μόλις δημιουργηθούν οι κανόνες, πρέπει να τους τηρείτε σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Η θέσπιση ορίων που θα διέπουν τις συνεδρίες σας θα σας επιτρέψει να δημιουργήσετε μια σχέση βασισμένη στην πειθαρχία (κανόνες γύρω από τη διαδικασία καθοδήγησης) και ένα πλαίσιο εντός του οποίου θα εργαστείτε για μια θετική σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου.

Services Review, Volume 88, May 2018, pp 401-415.

Παραδείγματα βασικών κανόνων

- Θα συμφωνήσουμε για τους χρόνους συνάντησης και θα τους τηρούμε με ακρίβεια
- Θα συμφωνήσουμε να επικεντρωνόμαστε κάθε φορά στη διαδικασία καθοδήγησης και να μην επιτρέπουμε περισπασμούς να διασπούν την προσοχή μας
- Θα ακούμε ενεργά ο ένας τον άλλο, θα σεβόμαστε τον άλλο και δεν θα τον διακόπτουμε όταν μιλάει
- Θα σεβόμαστε τις απόψεις και τις πεποιθήσεις του άλλου
- Δεν θα φοβόμαστε να αμφισβητήσουμε τον άλλο, αλλά θα το κάνουμε με σεβασμό
- Όταν συμφωνούμε να κάνουμε κάτι, θα το κάνουμε όσο καλύτερα μπορούμε
- Είναι αποδεκτό να λες όχι
- Καμία ερώτηση δεν είναι μια ανόητη ερώτηση (εκτός και αν πραγματικά είναι!)
- Οι αντικοινωνικές συμπεριφορές/ γλώσσα δεν θα γίνονται ανεκτές
- Θα επανεξετάσουμε τους βασικούς αυτούς κανόνες εάν ένας από τους δύο τους σπάσει ή αλλάξει - προσθέσει κάτι σε αυτούς.

Μπορεί να επιθυμείς να καθορίσεις και άλλους βασικούς κανόνες ανάλογα με την ιδιαίτερη σχέση που θα αναπτύξεις με τον εκπαιδευόμενό σου. Για παράδειγμα:

- Δεν επιτρέπετε να τρώμε ή να πίνουμε κατά τη διάρκεια των συνεδριών καθοδήγησης
- Τα κινητά τηλέφωνα θα απενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας καθοδήγησης, εκτός εάν είναι απαραίτητο να παραμείνουν ανοικτά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείς επίσης να ανατρέξεις στους βασικούς κανόνες όχι μόνο όταν παραβιάζονται αλλά και ως θετική ανατροφοδότηση και ενίσχυση για την επίδειξη καλής συμπεριφοράς η οποία είναι σύμφωνη με τους κανόνες.

Άβολα συναισθήματα;

Η σχέση μεταξύ ενός μέντορα και ενός εκπαιδευόμενου μπορεί να είναι στενή. Σε οποιοδήποτε πρόγραμμα που συνεπάγεται τη συνεργασία με νέους, υπάρχει η πιθανότητα κακομεταχείρισης, εξ ου και η ανάγκη για έλεγχο του ποινικού μητρώου

του υποψήφιου μέντορα και η τήρηση των απαιτήσεων διασφάλισης. Αν δεν ικανοποιείς αυτές τις προϋποθέσεις, δεν πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη καθοδήγησης. Ως μέντορας βρίσκεσαι σε προνομιακή θέση εξουσίας και ευθύνης. Ο εκπαιδευόμενός σου αναζητά συμβουλές, καθοδήγηση και υποστήριξη. Υπάρχει επομένως ο κίνδυνος οι σχέσεις μέντορα-εκπαιδευόμενου να γίνουν πιο προσωπικές. Σε περίπτωση που αισθάνεσαι άβολα με μια κατάσταση που αφορά τον εαυτό σου και τον εκπαιδευόμενό σου, θυμήσου τα όρια και τους κανόνες που έχετε ορίσει καθώς και το γεγονός ότι πρέπει να προστατέψεις τόσο τη δική σου όσο και την ακεραιότητα του εκπαιδευόμενού σου. Επίσης, θυμήσου ότι κάποιες φορές το ταίριασμα μέντορα-εκπαιδευόμενου δεν λειτουργεί ή δεν είναι κατάλληλο. Επομένως, αν δεν είσαι άνετος ή ανησυχείς για τη σχέση με τον εκπαιδευόμενό σου, πρέπει να ενημερώσεις το ίδρυμα στο οποίο εργάζεσαι και να συζητήσεις σχετικά με την πιθανότητα αντικατάστασής σου από έναν άλλο μέντορα.

Δημιουργία και διατήρηση σχέσεων μέντορα- εκπαιδευόμενου

Ο καθορισμός ορίων είναι μια πτυχή της δημιουργίας μιας καλής σχέσης μέντορα-εκπαιδευόμενου. Μπορείς επίσης να διερευνήσεις άλλες σημαντικές πτυχές της οικοδόμησης μιας αποτελεσματικής σχέσης κατά τη διάρκεια των συζητήσεων με τον καθηγητή σου και τους συμφοιτητές σου στη διάρκεια των μαθημάτων εκπαίδευσής σου. Τα παρακάτω παρέχουν μια σειρά οδηγιών που θα σου επιτρέψουν να αναπτύξεις μια καλή σχέση μέντορα - εκπαιδευόμενου:

Παρακολούθησε - να είσαι εκεί!

Με το να φθάνεις εγκαίρως σε κάθε συνάντηση και να δείχνεις ότι κάνεις το καλύτερο δυνατό για να κάνεις τα πράγματα να δουλεύουν αποτελεσματικά δείχνει στον εκπαιδευόμενό σου ότι ενδιαφέρεσαι και ότι νοιάζεσε για αυτόν.

Είσαι ο φιλικός συνήγορος του εκπαιδευόμενου - όχι αυτός που επιβάλλει αυστηρά την πειθαρχία

Είσαι ο ενήλικας στη ζωή του εκπαιδευόμενου σου που βρίσκεται ακριβώς εκεί για αυτόν, χωρίς να χρειάζεται να του πεις τι να κάνει. Το να διαθέτεις χρόνο για συζητήσεις με τον εκπαιδευόμενό σου μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξή του. Οι νέοι άνθρωποι μπορούν να μάθουν περισσότερα όταν συζητούν με έναν ενήλικα παρά όταν απλά τον ακούνε. Έχουν περιέργεια και θέλουν να εξερευνηθούν. Οι γονείς τους μπορεί να τους κάνουν κυρήγματα ή να απαιτούν να πειθαρχήσουν - απλώς να θυμάσαι ότι δεν είσαι γονέας του και ότι μερικές φορές οι νέοι απλά θέλουν να διασκεδάσουν. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτήν την πτυχή και να αναπτύξεις τη σχέση με τον εκπαιδευόμενό σου, αστειευόμενος και διασκεδάζοντας. Είσαι εκεί για να τον βοηθήσεις και να τον συμβουλεύσεις, αλλά εάν απλά παρέχεις μόνο συμβουλές χωρίς διακοπή, η σχέση μπορεί να είναι δύσκολη, καθώς μπορεί να θεωρηθεί ως μια σχέση εξουσιαστική-εξουσιαζόμενου.

Να ενεργείς ως πρότυπο

Καθοδήγησε με το παράδειγμα. Με το να γίνεις μέντορας, επιδεικνύεις ένα σημαντικό χαρακτηριστικό των 5Cs - τη φροντίδα για ένα άλλο άτομο, τον εκπαιδευόμενό σου (η έννοια των 5Cs αναπτύσσετε στην επόμενη ενότητα). Άλλες πτυχές του να είσαι ένα θετικό πρότυπο συμπεριφοράς περιλαμβάνουν:

- τήρησε τον λόγο σου: τηλεφώνησε όταν λες ότι θα το κάνεις. Κάνε ό,τι λες ότι θα κάνεις. Να είσαι εκεί όταν λες ότι θα είσαι.
- να είσαι άμεσος - απάντησε στις τηλεφωνικές κλήσεις και στα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου το συντομότερο δυνατό.

- να έχεις μια θετική προοπτική και διάθεση - μην επιβαρύνεις τον εκπαιδευόμενό σου με τις δικές σου ανησυχίες.

- εάν το πρόγραμμα καθοδήγησης περιλαμβάνει ομαδικές συνεδρίες, βεβαιώσου ότι συμμετέχεις πλήρως.

- να είσαι δίκαιος - εάν συμμετέχεις σε μια ανταγωνιστική δραστηριότητα με τον εκπαιδευόμενό σου, διατήρησε την προοπτική της δραστηριότητας και μην τον

βοηθήσεις να νικήσει ή να κερδίσει αθέμιτο πλεονέκτημα.

- βεβαιώσου ότι δημιουργείς καταστάσεις στις οποίες ο εκπαιδευόμενός σου να σε βλέπει να βοηθάς άλλα άτομα.

Κάνε προτάσεις σχετικά με δραστηριότητες

Από την αρχή, ορισμένοι εκπαιδευόμενοι θα έχουν προτάσεις σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε μαζί, αλλά άλλοι δεν θα μπορούν να προτείνουν κάτι συγκεκριμένο, και έτσι ένας εκπαιδευόμενος μπορεί να απαιτήσει στην αρχή κάποια καθοδήγηση στο θέμα αυτό από την πλευρά σου. Αν ο εκπαιδευόμενός σου δεν είναι σίγουρος για το τι θέλει να κάνει, μπορείς να ξεκινήσεις δίνοντας του μια ποικιλία επιλογών δραστηριοτήτων: “Αυτά είναι μερικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε μαζί. Ποια από αυτά μπορεί να σε ενδιαφέρουν;

Να είσαι έτοιμος να βοηθήσεις

Ως μέντορας βρίσκεσαι εκεί για να βοηθήσεις τον εκπαιδευόμενό σου όταν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα. Τα παρακάτω είναι ορισμένα χρήσιμα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να τον βοηθήσεις:

- Να είσαι εκεί για τον εκπαιδευόμενό σου όταν σε χρειάζεται και να καταστήσεις σαφές ότι θέλεις να τον βοηθήσεις.

- Μην διορθώνεις εσύ τα προβλήματα αντί για αυτόν, αλλιώς μπορεί να γίνει συνήθεια. Κάνε ερωτήσεις και βοήθησε τον εκπαιδευόμενό σου να λύσει το πρόβλημά του.

- Ρόλοι πρότυπα. Θυμήσου ότι αυτό περιλαμβάνει επίσης την περιγραφή του πώς μπορεί να έχεις εσύ αντιμετωπίσει και ξεπεράσει ένα παρόμοιο πρόβλημα

- Βεβαιώσου ότι ο εκπαιδευόμενός σου έχει λόγο. Εάν ο εκπαιδευόμενός σου έρχεται με μια λύση, μην προσπαθήσεις να βρεις εσύ μια καλύτερη, αλλά εξερευνήστε μαζί όλες τις δυνατότητες και αναζητήστε μαζί την καλύτερη λύση.

- Έλεγξε με τον εκπαιδευόμενό σου για να δείς πώς πηγαίνουν τα πράγματα και εάν η λύση λειτούργησε. Αν όχι, να είσαι εκεί για αυτόν και να τον βοηθήσεις ξανά.

Θέματα δημοσιότητας και άλλα προβλήματα: Μέτρα διασφάλισης (safeguarding)

Κάθε δημόσιο ίδρυμα (σχολείο, σύλλογος κλπ.) που ασχολείται με νέους πρέπει να έχει μια πολιτική διασφάλισης. Στα σχολεία θα πρέπει να υπάρχει ένα συγκεκριμένο μέλος του προσωπικού που να είναι υπεύθυνο για την προστασία/διασφάλιση των παιδιών. Μερικές φορές μπορεί να οριστούν δύο ή περισσότερα άτομα ανάλογα με το μέγεθος του σχολείου ή της ευρύτερης περιοχής.

Επίσης πρέπει να υπάρχουν κανόνες που καθορίζονται από το ίδρυμα στο οποίο εργάζεσαι ως προς το σε ποιον θα έχεις επαφή και πώς καταγράφεις τυχόν εκμυστηρεύσεις που θα σου κάνει ο εκπαιδευόμενός σου. Μπορεί επίσης να υπάρχει και σχετική εκπαίδευση για όποιον εργάζεται σε ένα επάγγελμα που σχετίζεται με παιδιά. Αυτό είναι συχνά διαθέσιμο σε επίπεδο περιφέρειας - μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις τοπικές αρχές για το τι είναι διαθέσιμο στην περιοχή σας. Η ακόλουθη λίστα ελέγχου τεσσάρων σημείων παρέχεται ως υπενθύμιση των βασικών αρχών διασφάλισης:

1. Ελέγξτε το καθεστώς και το ίδρυμα για το οποίο εργάζεσαι
2. Μην προσφέρετε εχεμύθεια σε κανέναν εκπαιδευόμενο
3. Οτιδήποτε σε κάνει να ανησυχήσεις να το αναφέρεις
4. Κράτησε σημειώσεις

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ:

Οποιοσδήποτε εργάζεται με νέους θα πρέπει να προσκομίσει ποινικό μητρώο ή/και να ελεγχθεί με διαδικασίες κατάλληλες για τη χώρα στην οποία ασκείται η καθοδήγηση. Δεν πρέπει να συνεργαστείτε με έναν νεαρό-εκπαιδευόμενο μέχρι να γίνει αυτό.

Αυτές οι πληροφορίες δεν πρέπει να σε αποτρέψουν από την άσκηση καθοδήγησης και τη συνεργασία με νέους. Η εκμυστήρευση προσωπικών πληροφοριών και στοιχείων από νέους καθοδηγούμενους είναι σχετικά σπάνιες, αλλά πρέπει να γνωρίζεις ότι μπορεί να συμβεί, για αυτό και πρέπει να είσαι ενήμερος για το τι πρέπει να κάνεις εάν ένας νέος σου εκμυστηρευθεί προσωπικές πληροφορίες. Οι φοιτητές που συνέβαλαν στην ανάπτυξη του προγράμματος SSaMs αναγνώρισαν το θέμα της διασφάλισης ως έναν σημαντικό παράγοντα για τη συνεργασία με τους νέους.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος «Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Μέντορα» μπορείτε να δείτε μερικές μελέτες περιπτώσεων που περιγράφουν περιστατικά γνωστοποίησης και να συζητήσετε με τον καθηγητή σας τα θέματα αυτά και τα αποτελέσματα που σχετίζονται με κάθε μελέτη περίπτωσης. Ωστόσο, κάθε περιστατικό γνωστοποίησης είναι μοναδικό και απαιτεί ιδιαίτερο χειρισμό.

Θυμηθείτε, αν ένας καθοδηγούμενος κάνει μια αποκάλυψη σε σας, θα πρέπει να το εκλάβετε ως τιμητικό. Από όλους τους ενήλικες με τους οποίους έρχεται σε επαφή, σας εμπιστεύεται αρκετά για να αποκαλύψει προσωπικές πληροφορίες. Λάβετε υπόψη τις αρχές της τεσσάρων σημείων ελέγχου που παρουσιάστηκαν παραπάνω και εάν η γνωστοποίηση αυτή πρέπει να διεκπεραιωθεί σύμφωνα με την πολιτική και τη διαδικασία διασφάλισης του οργανισμού στον οποίο εργάζεστε.



Ενότητα 4.

A group of young men are gathered around a table in a classroom, looking at papers. One man is pointing at a document on the table. The room has a door and a window in the background.

Ένα μοντέλο Καθοδήγησης: Θετική Ανάπτυξη Νέων και τα 5Cs

Η ενότητα αυτή εξετάζει μια θεωρητική προσέγγιση, τη θεωρία της Θετικής Ανάπτυξης Νέων (ΘΑΝ) και τη σχετική έννοια των 5Cs που χρησιμοποιούνται στην ΘΑΝ. Η έννοια των 5Cs αναγνωρίζεται επίσης και χρησιμοποιείται και στον τομέα των αθλημάτων. Ίσως να γνωρίζετε την έννοια αυτή και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να εφαρμοστεί στην εκπαίδευση ή στον αθλητισμό.

Μέχρι στιγμής εξετάσαμε ποιες θα μπορούσαν να είναι οι αρνητικές πτυχές της έλλειψης εμπλοκής ορισμένων νέων με την εκπαίδευση. Οι βασικές αιτίες για αυτό αποτελούν θέμα συζήτησης και διερεύνησης. Το πώς να εμπλέξεις αποτελεσματικά τους νεαρούς άνδρες με την εκπαίδευση και να παρέχεις ευκαιρίες για απασχόληση και κοινωνικά υπεύθυνη ενηλικίωση είναι επίσης ένα φλέγον θέμα συζήτησης.

Η καθοδήγηση (mentoring) έχει προταθεί ως μέθοδος αντιμετώπισης αυτού του ζητήματος. Η καθοδήγηση, η σύζευξη ενός υπεύθυνου ενήλικα σε ρόλο καθοδηγητή με ένα νεαρό άτομο που μεταβαίνει μέσω της εκπαίδευσης στην ενηλικίωση, είναι μια συνήθης παρέμβαση και βασική παράμετρος στις στρατηγικές που χρησιμοποιούν αυτοί που εκπαιδεύουν νέους. Η καθοδήγηση είναι μια τεκμηριωμένη προσέγγιση που βασίζεται σε ερευνητικά δεδομένα για την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με προβληματικές συμπεριφορές στα σχολεία, πιθανά προβλήματα παραβατικότητας ενώ έχει βρεθεί ότι μπορεί να βελτιώσει και τη σχολική απόδοση.

Ως ιδέα, η καθοδήγηση φαίνεται αξιοθαύμαστη, όμως η έννοια της σύζευξης ενός υπεύθυνου ενήλικα με ένα νεαρό άτομο και η εμπιστοσύνη ότι η σχέση θα λειτουργήσει μπορεί να μην είναι αποτελεσματική από μόνη της. Όλες οι προσεγγίσεις που ασχολούνται με τους νέους χρησιμοποιούν ως βάση μια θεωρία για την αντιμετώπιση θεμάτων και ανησυχιών και η προσέγγιση της καθοδήγησης δεν αποτελεί εξαίρεση σε αυτήν την τακτική.

Θετική Ανάπτυξη Νέων

Μια θεωρία που παρέχει αναγνωρισμένο και καλά ερευνημένο σύνολο στοιχείων και η οποία έχει χρησιμοποιηθεί ως βάση για τη εργασία με νέους, συμπεριλαμβανομένης της καθοδήγησης, είναι η Θετική Ανάπτυξη Νέων (ΘΑΝ) και η έννοια των 5Cs, μια έννοια που εφαρμόζεται και στα αθλήματα.

Η ΘΑΝ δεν προσεγγίζει τους νέους με έμφαση στα ελαττώματα τους ή στα προβλήματα που έχουν και πρέπει να αντιμετωπιστούν, αλλά αναγνωρίζει τις δυνατότητες και τα δυνατά σημεία σε όλους τους νέους και την ικανότητά τους να αλλάζουν συμπεριφορά και να αποκτούν νέες δεξιότητες, να καλλιεργούν τις νέες αυτές δεξιότητες και να δημιουργούν νέες κοινωνικές σχέσεις. Μετακινείται δηλαδή από την προσέγγιση «ενός προβλήματος που πρέπει να επιλυθεί» σε μια προσέγγιση «υλικών που πρέπει να κατασκευαστούν».

Η ΘΑΝ αναγνωρίζει ότι δεν αρκεί απλά η πρόληψη των συμπεριφορών κινδύνου όπως η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ουσιών, το κάπνισμα, ο εκφοβισμός και ο βανδαλισμός, αλλά υποστηρίζει ότι η παρέμβαση για

βελτιώσεις σε σχέση με αυτές και άλλες συμπεριφορές πρέπει να συνδυαστεί με εργασία που προάγει τη θετική συμπεριφορά των νέων έτσι ώστε οι νέοι να γίνουν κοινωνικά υπεύθυνοι ενήλικες.

Επομένως, η ΘΑΝ εξετάζει πώς μπορούν να αξιοποιηθούν οι δυνατότητες και τα πλεονεκτήματα των νέων και αυτά να ευθυγραμμιστούν με τα πλεονεκτήματα των οικογενειών, των σχολείων και των κοινοτήτων στο πλαίσιο των οποίων αλληλεπιδρούν έτσι ώστε να καταστεί δυνατή και η δική τους υγιής ανάπτυξη αλλά και αυτή των άλλων ατόμων. Σε όλες τις καταστάσεις, η ύπαρξη αφοσιωμένων και ικανών ενηλίκων αναγνωρίζεται ως το σημαντικότερο αναπτυξιακό πλεονέκτημα που συνδέεται με τη ΘΑΝ καθώς επίσης και με χαμηλότερα επίπεδα προβληματικών και ριψοκίνδυνων συμπεριφορών μεταξύ των νέων. Η ΘΑΝ ευθυγραμμίζεται εννοιολογικά με άλλες θεμελιώδεις θεωρίες, συμπεριλαμβανομένης μιας κοινωνιολογικής προσέγγισης της έννοιας της υγείας η οποία εφμανίζεται με τον όρο «salutogenesis» (δίνει έμφαση στους παράγοντες που δημιουργούν, υποστηρίζουν

ή ενισχύουν την υγεία μας) και της έννοιας της Ευημερίας μιας θετικής έννοιας που εμφανίζεται στο πλαίσιο της αναπτυξιακής ψυχολογίας (1, 2, 3, 4,5)

Τα 5Cs της Θετικής Ανάπτυξης Νέων

Οι μέντορες αναγνωρίζονται ως σημαντικότερος παράγοντας για την ΘΑΝ στο πλαίσιο της κοινότητας. Η ΘΑΝ χρησιμοποιεί μια προσέγγιση που ονομάζεται 5Cs. Αυτά τα «C» παρέχουν ένα πλαίσιο για τη συνεργασία με τους νέους, συμπεριλαμβανομένης της καθοδήγησης. Τα 5C είναι τα ακόλουθα:

Ικανότητα (Competence): Η θετική άποψη για τις ενέργειες ενός ατόμου σε συγκεκριμένους τομείς (κοινωνικό, ακαδημαϊκό, γνωστικό, υγείας, επαγγελματικό).

Αυτοπεποίθηση (Confidence): Η αίσθηση αυτο-αξίας και αυτο-αποτελεσματικότητας.

Σύνδεση (Connection): Οι θετικές σχέσεις με άτομα και οργανισμούς (συνομήλικοι, οικογένεια, σχολείο, κοινότητα).

Χαρακτήρας (Character): Ο σεβασμός για τις κοινωνικές και πολιτιστικές νόρμες, η επίδειξη σωστής και αποδεκτής συμπεριφοράς, η αίσθηση του σωστού και του λάθους και η τιμιότητα.

Ενδιαφέρον (Caring): Να δείχνεις συμπάθεια και ενσυναίσθηση προς τους άλλους.

Ένα έκτο 'C' έχει επίσης προταθεί για να συμπεριληφθεί στην έννοια των 5Cs:

Συνεισφορά (Contribution): στον εαυτό, στην οικογένεια, στην κοινότητα και σε οργανισμούς της κοινωνίας. (6, 7, 8)

Τα 5C ή τα 6C μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αναπτυχθεί η διαδικασία καθοδήγησης του εκπαιδευόμενου και να λειτουργήσουν ως κεντρικό σημείο για συζήτηση. Ως μέντορες μπορείτε να καλλιεργήσετε το δυναμικό ενός ατόμου με το να εργαστείτε με τα χαρακτηριστικά και τους παράγοντες που συνδέονται με κάθε «C». Για να διευκολυνθείτε σε αυτή τη δουλειά, τα ακόλουθα πλαίσια κειμένου, καθένα από τα οποία αναφέρεται σε ένα «C», παρέχουν παραδείγματα ενεργειών και δραστηριοτήτων που ένας μέντορας μπορεί να πραγματοποιήσει με τον εκπαιδευόμενό του για την ενθάρρυνση των 5/6C*.

**Το Τετράδιο Εργασιών Μέντορα παρέχεται στους φοιτητές-μέντορες. Οι μέντορες μπορούν να το χρησιμοποιήσουν για να καταγράψουν τις συνομιλίες και τις δραστηριότητες που θα πραγματοποιήσουν με τον εκπαιδευόμενό τους οι οποίες είναι σχεδιασμένες να ενθαρρύνουν καθένα από τα C, καθώς και για να παρακολουθούν την πρόδό τους.*

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ (COMPETENCE)

Ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας για τα ενδιαφέροντά του. Ακούστε προσεκτικά και κάντε επιπρόσθετες ερωτήσεις που να δείχνουν την κατανόηση και το ενδιαφέρον σας για τα πράγματα για τα οποία είναι ενθουσιασμένος.

Ζητήστε από τον εκπαιδευόμενό σας να συζητήσει ή να καταγράψει τα δυνατά του σημεία. Ξεχωρίζει στα μαθηματικά; Είναι καλός στο ποδόσφαιρο; Είναι ένας έμπιστος φίλος ή αδερφός; Σκεφτείτε ποιες δεξιότητες χρησιμοποιεί ο εκπαιδευόμενό σας για αυτές τις δραστηριότητες. Συζητήστε τρόπους για να συνδέσετε αυτά τα δυνατά σημεία με άλλες εργασίες για τις οποίες ενδέχεται να αισθάνεται λιγότερο σίγουρος.

Εμπλέξτε τον εκπαιδευόμενό σας σε δραστηριότητες λήψης αποφάσεων. Αφήστε τον να επιλέξει τη δραστηριότητα που θα κάνετε κατά τη διάρκεια του χρόνου που θα δουλέψετε μαζί. Σημείωση: Αρχικά, ίσως χρειαστεί να τους βοηθήσετε σε αυτό. Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας για τα λάθη του. Ρωτήστε τον τι θα έκανε τώρα διαφορετικά στην ίδια κατάσταση. Προτείνετε ότι αυτός και εσείς θα δημιουργήσετε έναν κατάλογο με τρόπους για να ενεργήσετε διαφορετικά σε προβληματικές καταστάσεις.

ΑΥΤΟΠΟΕΠΟΙΗΣΗ (CONFIDENCE)

Να υποστηρίζετε τον εκπαιδευόμενό σας, αναγνωρίζοντας τη διαφορά μεταξύ της συμπεριφοράς του και του ατόμου που είναι. Να τον ενημερώσετε ότι ίσως δεν σας αρέσουν πάντα οι αποφάσεις που παίρνει, αλλά εξακολουθείτε να τον συμπαθείτε ως άτομο.

Γνωστοποιήστε τυχόν κατάλληλα ζητήματα ή προκλήσεις που έχουν συμβεί στη ζωή σας και δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να μοιραστεί μαζί σας τις σκέψεις του. Θα εκτιμήσει το άνοιγμά σας. Σημείωση: Να είστε προσεκτικοί και να διατηρήσετε τα όρια μεταξύ του εαυτού σας και του εκπαιδευόμενού σας.

Συμμετέχετε σε δραστηριότητες που αρέσουν στον εκπαιδευόμενό σας. Ζητήστε του να σας δείξει πώς να κάνετε κάτι που δεν έχετε κάνει ποτέ πριν.

Να είστε σε ετοιμότητα να αντιληφθείτε πιθανά εμπόδια που αντιμετωπίζει ο εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την αυτοπεποίθησή του, όπως η εικόνα του σώματος ή η νοημοσύνη. Ενημερώστε τον ότι δεν είναι μόνος του όταν αισθάνεται με αυτόν τον τρόπο και υπενθυμίστε του ότι αυτά τα χαρακτηριστικά δεν τον ορίζουν ως άτομο. Ζητήστε του να καταγράψει και να συζητήσει πώς αυτά τα εμπόδια τον αποθαρρύνουν από το να φτάσει τους στόχους του ή τον εμποδίζουν να έχει σταθερές σχέσεις.

ΣΥΝΔΕΣΗ (CONNECTION)

Να σέβεστε την ιδιωτικότητα του εκπαιδευόμενού σας. Ωστόσο, να είστε σίγουροι ότι είναι ασφαλής και να του θυμίζετε ότι είστε εκεί για αυτόν, αν σας χρειαστεί

Ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας για τους φίλους του, τις σχέσεις του, ή για ό,τι του αρέσει να κάνει εκτός του χρόνου που είστε μαζί

Ενημερώστε τον εκπαιδευόμενό σας αν έχει κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνείτε. Βεβαιωθείτε ότι το κάνετε αυτό με εποικοδομητικό τρόπο - προσφέροντας την εξήγηση σας για το πώς αυτή η συμπεριφορά μπορεί να έρχεται σε σύγκρουση με ορισμένες σημαντικές αξίες. Δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να ακουστεί και να εκφραστεί ελεύθερα και κατάλληλα. Βεβαιωθείτε ότι έχει την ευκαιρία να σας πει τι εκτιμά και τι τον ενοχλεί

ΧΑΡΑΚΗΡΑΣ (CHARACTER)

Εφαρμόστε στην πράξη αυτά που διακηρύσσετε. Σιγουρευτείτε ότι θα τονίσετε στον εκπαιδευόμενό σας τον ρόλο και τη σημασία του χαρακτήρα. Για παράδειγμα, ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την εμπειρία του για θέματα που σχετίζονται με την πίεση των συνομήλικων ή της οικογένειας. Συζητήστε μαζί του πώς να παίρνει τις δικές του αποφάσεις βάσει των δικών του αξιών και πεποιθήσεων.

Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ

όταν ο εκπαιδευόμενό σας κάνει κάτι με το οποίο πιθανά δεν συμφωνείτε. Αφήστε τον εκπαιδευόμενό σας να παίρνει αποφάσεις στη διάρκεια της όλης διαδικασίας που βρίσκεστε μαζί. Σεβαστείτε αυτές τις αποφάσεις. Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας τη σημασία του σεβασμού προς τον εαυτό και του σεβασμού προς τους άλλους.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ (CARING)

Θυμηθείτε ότι όταν σας αντιμετωπίζει άσχημα ο εκπαιδευόμενό σας, μπορεί στην πραγματικότητα να σας χρειάζεται περισσότερο. Να είσαι σαφής απέναντι στον εκπαιδευόμενό σου ότι η συμπεριφορά του ή τα λόγια του είναι βλαβερά και ότι πρέπει να αναπτύξει εποικοδομητικούς τρόπους για να εκφράζει τα συναισθήματά του. Συνεχίστε να τον υποστηρίζετε και βεβαιωθείτε ότι ξέρει ότι θα είστε εκεί για αυτόν αν χρειαστεί να μιλήσει για οτιδήποτε τον απασχολεί

Μοντέλο συμπεριφοράς επίδειξης φροντίδας προς άλλους. Δείξτε στον εκπαιδευόμενό σας ότι αντιμετωπίζετε τους άλλους με σεβασμό. Λόγω των ενεργειών σας, ο εκπαιδευόμενό σας θα είναι πιο πιθανό να κάνει το ίδιο. Επιδείξτε "πράξεις καλοσύνης" στον εκπαιδευόμενό σας όταν είστε έξω. Για παράδειγμα, σχεδιάστε μια επίσκεψη εθελοντισμού σε ένα τοπικό νοσοκομείο ή κοινοτική οργάνωση

Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να δείξει ότι ενδιαφέρεται για την ευημερία της κοινότητάς του. Αυτό θα μπορούσε να τον βοηθήσει να εμπλακεί σε εθελοντική εργασία, όπως να βοηθήσει στο τοπικό έργο ανακύκλωσης, να βοηθήσει σε τάξεις ή ομάδες που διοικούνται από μέλη της κοινότητας ή να βοηθήσει στην οργάνωση μαθημάτων αθλητικής προπόνησης.

ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ (CONTRIBUTION)

Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να εμπλακεί σε μια ομάδα στο σχολείο ή στην κοινότητα. Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας τα δυνατά του σημεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να συμβάλει θετικά στο σχολείο ή στην κοινότητά του. Επιτρέψτε του να σκεφτεί πού και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν καλύτερα οι δεξιότητές του. Γράψτε μια επιστολή μαζί σε έναν

οργανισμό για να τους ενθαρρύνετε να καλωσορίσουν τη συμμετοχή νέων ατόμων. Εσείς και ο εκπαιδευόμενός σας μπορείτε να συζητήσετε μαζί για συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και δεξιότητες που θα μπορούσαν να φέρουν οι νέοι σαν αυτόν στον οργανισμό

Επιτρέψτε στον εκπαιδευόμενό σας να αποτύχει και φροντίστε να μιλήσετε μαζί του για το πώς η αποτυχία του μπορεί τελικά να οδηγήσει σε επιτυχία

Δράστε ως «πρωταθλητής» για τον εκπαιδευόμενό σας, υποστηρίζοντας τη συμμετοχή του σε οργανώσεις κοινωφελών υπηρεσιών και κοινωνικής αλλαγής. Συζητήστε μαζί του πώς οι μικρές συνεισφορές χρόνου και δεξιοτήτων μπορούν να προωθήσουν θετικές αλλαγές

Οι ενέργειες που περιγράφονται στα παραπάνω πλαίσια κειμένου βασίζονται στην καλή πρακτική καθοδήγησης που χρησιμοποιεί ως πλαίσιο καθοδήγησης τα 5Cs και παρέχονται ως παράδειγμα δραστηριοτήτων και συζητήσεων που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας μέντορας με τον εκπαιδευόμενό του.

Ως μέντορες θα πρέπει να ακούτε τον εκπαιδευόμενό σας και να συζητάτε μαζί του για τους στόχους και τους σκοπούς του, παροτρύνοντας τον να χρησιμοποιήσει τα δυνατά του σημεία για να πετύχει τους στόχους του καθώς και να καλλιεργήσει τα χαρακτηριστικά των 5C. Μπορεί να είναι χρήσιμο για έναν μέντορα που συνεργάζεται με τον εκπαιδευόμενό του να δημιουργήσει τα δικά του κείμενα 5Cs (ή 6Cs) με βάση τα παραδείγματα που παρέχονται εδώ.

Τα 5Cs στα αθλήματα

Τα 5C παρέχουν ένα πλαίσιο για καθοδήγηση που δίνει έμφαση στη θετική ανάπτυξη και μπορούν να χρησιμοποιηθούν από οποιονδήποτε αναλαμβάνει καθοδήγηση ανεξάρτητα από το επαγγελματικό του υπόβαθρο.

Ένα πεδίο στο οποίο χρησιμοποιούνται τα 5C είναι η συνεργασία με νέους ανθρώπους στον αθλητισμό. Για τους προπονητές που αναλαμβάνουν συμβουλευτική εργασία με

νέους, τα 5C παρέχουν ένα πλαίσιο εργασίας με επιδιωκόμενο αποτέλεσμα όχι μόνο την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης αλλά και την ενίσχυση άλλων δεξιοτήτων ζωής όπως η ομαδική εργασία, η επικοινωνία και ο σεβασμός.

Για τους προπονητές που συμμετέχουν σε εργασίες καθοδήγησης, πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι η συμμετοχή των νέων στον αθλητισμό συσχετίζεται με ορισμένα θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα. Οι έρευνες δείχνουν ότι σε σύγκριση με συνομηλίκους τους, οι νέοι που συμμετέχουν στον αθλητισμό αναφέρουν «υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, συναισθηματικής ρύθμισης, επίλυσης προβλημάτων, επίτευξης στόχων και κοινωνικών δεξιοτήτων». Η συμμετοχή στον αθλητισμό συνδέεται επίσης με «χαμηλότερη πιθανότητα σχολικής διαρροής, βελτιωμένων βαθμών και υψηλότερου ποσοστού παρακολούθησης των μαθημάτων για εργαζόμενους μαθητές με χαμηλή επίδοση».

Ωστόσο, σημειώνεται ότι η επιτυχία οποιουδήποτε αθλητικού προγράμματος ΘΑΝ εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο ένα πρόγραμμα εφαρμόζεται και βιώνεται από τους συμμετέχοντες. Η κατανόηση του ρόλου του μέντορα, των αναμενόμενων αποτελεσμάτων και η επίδειξη των απαιτούμενων γνώσεων και δεξιοτήτων είναι επομένως απαραίτητες για τη χρήση της προσέγγισης της ΘΑΝ (9,10).

Βασική βιβλιογραφία:

1. Beier, SR., Rosenfeld, WD., Spitalny, KC., Zansky, SM. & Bontempo, AN. (2000) The Potential Role of an Adult Mentor in Influencing High-Risk Behaviors in Adolescents. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*. 2000; 154 (4): 327-331. Available from: <http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=348966>
2. Goudas, M. & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*, Volume 18, Issue 6, Pages 528-536. Available from: http://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/literature/Goudas_Giannoudis.pdf
3. Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. (2018). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective, *Sport, Education and Society*, 23:2, 173-185. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13573322.2016.1145109>
4. Antonovsky, A. (1996) The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, Vol 11, No 1, pp 11 – 18. Available from: <http://heapro.oxfordjournals.org/content/11/1/11.full.pdf>
5. Di Fabio, A. & Kenny, ME. (2018). Intrapreneurial Self-Capital: A Key Resource for Promoting Well-Being in a Shifting Work Landscape, *Sustainability*, 10, 3035. Available from: <http://www.mdpi.com/2071-1050/10/9/3035>
6. Lerner, RM., Brittan, AS. and Fay, KE. (2007) Mentoring: A key resource for promoting Positive Youth Development. *Research in Action*. No 1. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED502223.pdf>
7. Lerner, RM. (2005) Positive Youth Development: Theoretical and Empirical Bases. White paper prepared for: Workshop on the Science of Adolescent Health and Development, National Research Council, Washington, DC. September 9, 2005. National Research Council/Institute of Medicine. Washington, D.C.: National Academy of Sciences. Available from: <https://ase.tufts.edu/iaryd/documents/pubPromotingPositive.pdf>
8. Zarrett, N., & Lerner, RM. (2008) Ways to promote the positive development of children and youth. Washington, DC: Child Trends. Available from: <https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/01/Youth-Positive-Development.pdf>
9. Holt, N., Neely, K., Slater, L., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., & Tamminen, K. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 1-49. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1750984X.2016.1180704>
10. Holt, NL., & Neely, KC. (2012). Positive youth development through sport: A review. *Ibero-American Journal of Sport Psychology*, No 6, pp299–316. Available from: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20110208.pdf>

Ενότητα 5.



Δεξιότητες Ζωής και Καθορισμός στόχων

Τι είναι οι δεξιότητες ζωής?

Η προσέγγιση της Θετικής Ανάπτυξης των Νέων προσφέρει ένα πλαίσιο καθοδήγησης αγοριών και νεαρών ανδρών. Εστιάζει στις δυνατότητες των νεαρών ανδρών και δεν τους αντιμετωπίζει ως ένα πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί. Μπορούμε να ενισχύσουμε την εργασία μας με τους νεαρούς άνδρες χρησιμοποιώντας τα 5Cs της Θετικής Ανάπτυξης των Νέων ενσωματώνοντας ταυτόχρονα σε αυτό το πλαίσιο και την προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής.

Η εκπαίδευση στις Δεξιότητες Ζωής στοχεύει στην διευκόλυνση της ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων οι οποίες είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση των απαιτήσεων και των προκλήσεων της καθημερινής ζωής» (WHO, 1997). (1)

Οι αθλητικές δεξιότητες ζωής είναι «εκείνα τα εσωτερικά εφόδια, χαρακτηριστικά και δεξιότητες τα οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι νέοι για να καλλιεργήσουν και να ενισχύσουν τα 5Cs. Στο πλαίσιο αυτό πρέπει να εξεταστεί ποιες δεξιότητες ζωής μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της συμμετοχής σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες.

Διάβασε τα παρακάτω παραδείγματα δεξιοτήτων ζωής. Ποιες από αυτές τις δεξιότητες ζωής είναι χρήσιμες στα αθλήματα;

Παραδείγματα δεξιοτήτων ζωής:

- Αυτο-ρύθμιση
- Έλεγχος συναισθημάτων
- Επίλυση προβλημάτων
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Κοινωνική αλληλεπίδραση
- Ανεξαρτησία
- Κοινωνική συνείδηση
- Θετική αυτο-αντίληψη
- Εκπαίδευση στη μη χρήση ουσιών
- Σκληρή δουλειά προσωπικές δεξιότητες
- Βασικές
- Επιμονή
- Ομαδική δουλειά
- Ηγεσία
- Σεβασμός
- Υπευθυνότητα
- Αυτο-αντίληψη

Πιθανά να μπορείς να αναγνωρίσεις όλα τα παραπάνω παραδείγματα δεξιοτήτων ως

χρήσιμα για κάποιον που συμμετέχει στα αθλήματα.

Τώρα σκέψου τα 5Cs της Θετικής Ανάπτυξης των Νέων και πώς οι παραπάνω δεξιότητες ζωής μπορούν να ταιριάξουν με το πλαίσιο των 5Cs (π.χ. δεξιότητα ζωής = Κοινωνική συνείδηση, 5C = Σύνδεση). Μερικές από τις δεξιότητες ζωής μπορεί να ταιριάζουν με περισσότερα από ένα C, ενώ για κάποιες άλλες δεξιότητες το ταίριασμα μπορεί να είναι πιο ξεκάθαρο – π.χ., η «υπευθυνότητα» ταιριάζει στο C για τον Χαρακτήρα. Κάθε νεαρό άτομο με το οποίο θα εργαστεί θα είναι μοναδικό. Εάν χρησιμοποιήσεις τις δεξιότητες ζωής για να καλλιεργήσεις τα 5Cs, καθόρισε ποια δεξιότητα ζωής ταιριάζει καλύτερα σε ποιο C, σε σχέση πάντα με το νεαρό άτομο που καθοδηγείς.

Αθλήματα και δεξιότητες ζωής

Καθώς εργάζεσαι με τον εκπαιδευόμενό σου θα χρειαστεί να σκεφτείς το πώς θα τον βοηθήσεις να αναπτύξει δεξιότητες ζωής και με ποιο τρόπο θα προωθήσεις το θέμα αυτό.

Σκέψου ότι αυτό μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας ως πλαίσιο τα αθλήματα και έναν αθλητικό ρόλο. Στη συνέχεια σκέψου ποιοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής από το πεδίο των αθλημάτων και της φυσικής δραστηριότητας σε άλλα πεδία της ζωής του ατόμου και πώς εσύ μπορείς αυτό να το χρησιμοποιήσεις στη διαδικασία της καθοδήγησης εργαζόμενος με νεαρά άτομα. Στην παρακάτω λίστα παρέχονται ορισμένα χρήσιμα παραδείγματα.

- Ενίσχυση της αυτονομίας και της λήψης αποφάσεων
- Προσφορά ευκαιριών για ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων (π.χ. αρχηγός ομάδας)
- Προσφορά ευκαιριών για επίδειξη δεξιοτήτων («τι μπορείς να κάνεις καλά;»)
- Ενίσχυση της επίδειξης δεξιοτήτων ζωής και εκμετάλλευση «ευκαιριών» διδασκαλίας
- Επίδειξη καλής συμπεριφοράς (π.χ. σεβασμός προς τον διαιτητή)

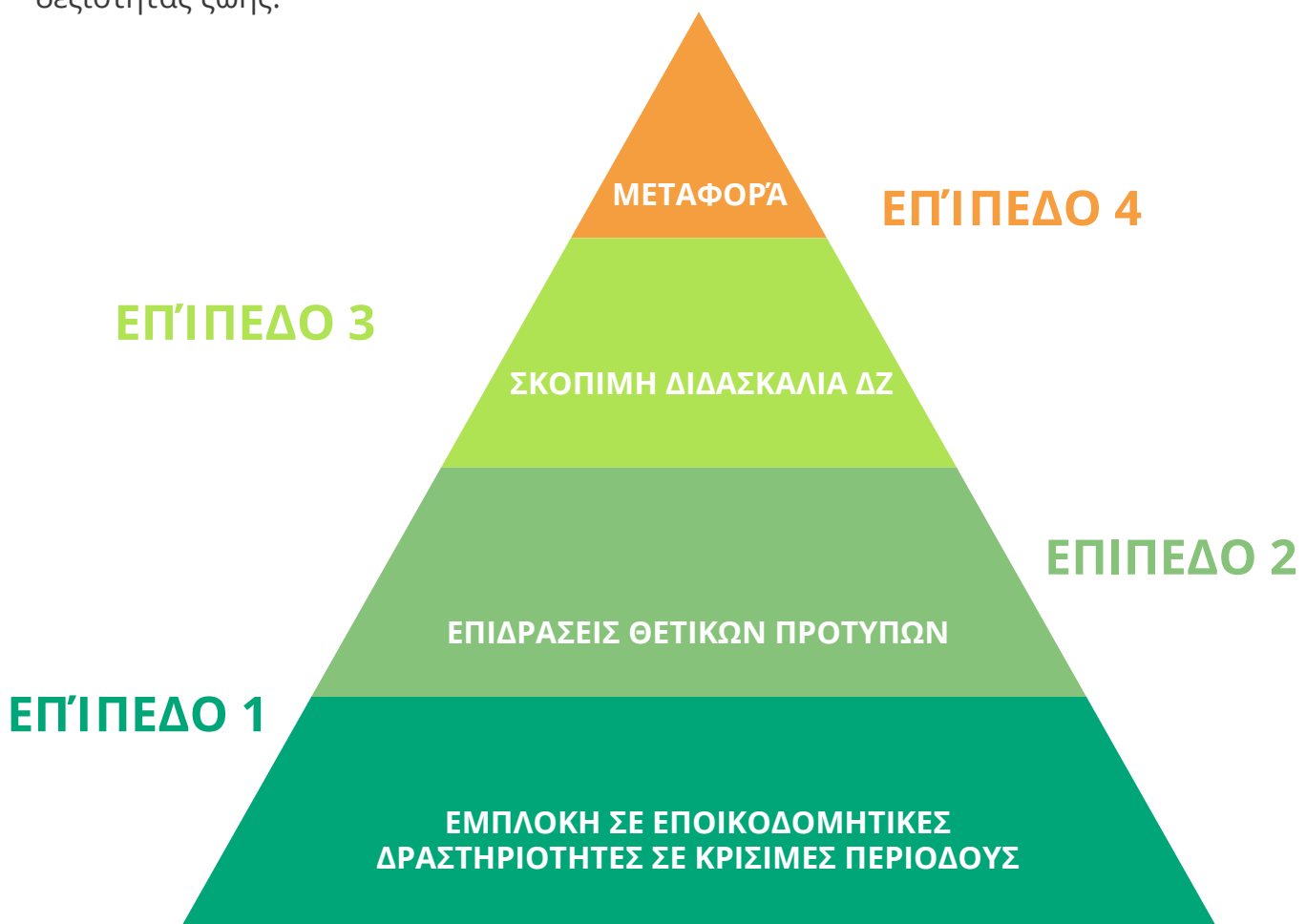
- Σύνδεση αθλημάτων & ζωής όπου αυτό είναι εφικτό (π.χ. η σκληρή δουλειά είναι απαραίτητη για να πετύχεις στα αθλήματα και στη ζωή)
- Καθορισμός στόχων
- Ομαδικές συζητήσεις

Κάθε ταίριασμα μέντορα και εκπαιδευόμενου θα είναι μοναδικό. Το πώς μπορεί ένας μέντορας να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες ζωής για να αναπτύξει τα 5Cs εξαρτάται από τις ικανότητες και του μέντορα και

του εκπαιδευόμενου. Παράγοντες που επηρεάζουν την μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής είναι οι παρακάτω:

- (α) η αντιλαμβανόμενη αξία της δεξιότητας,
- (β) η αυτοπεποίθηση στην ικανότητα μεταφοράς της δεξιότητας,
- (γ) η κατανόηση της μεταφοράς, και
- (δ) η υποστήριξη της μεταφοράς.

Στο παρακάτω διάγραμμα περιγράφονται τα επίπεδα μέχρι την επίτευξη της μεταφοράς μιας δεξιότητας ζωής.



Επίπεδο 1: Διδασκαλία μεταφοράς των ΔΖ

Επίπεδο 2: Σκόπιμη διδασκαλία των ΔΖ μέσω των αθλημάτων (π.χ. σεβασμός)

Επίπεδο 3: Επίδειξη θετικής συμπεριφοράς

Επίπεδο 4: Απόσπαση από αρνητικές συμπεριφορές & εμπλοκή σε εποικοδομητικές συμπεριφορές

Καθορισμός στόχων

Εφαρμόζοντας την προσέγγιση της Θετικής Ανάπτυξης των Νέων σε συνδυασμό με τις δεξιότητες ζωής, ένας μέντορας και ένας εκπαιδευόμενος να εργαστούν με διαφορετικές δεξιότητες ζωής ανάλογα με τις ικανότητές τους. Εάν εργάζεσαι για την ανάπτυξη των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων ενός νεαρού ατόμου θα πρέπει επίσης να αναρωτηθείς ποιους στόχους πρέπει να θέσουμε στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας.

Ένας χρήσιμος οδηγός για να θέτουμε στόχους είναι να αναρωτηθούμε αν οι στόχοι μας είναι:

- Συγκεκριμένος - Ποιος ο στόχος και γιατί να επιτευχθεί;
- Μετρήσιμος - Πώς θα γνωρίζεις ότι τον πέτυχες;
- Πλάνο δράσης - Τι θα κάνεις για να βεβαιωθείς ότι θα τον πετύχεις;
- Ρεαλιστικός - Μπορεί να επιτευχθεί; Ούτε πολύ εύκολος ούτε πολύ δύσκολος;
- Βραχυπρόθεσμος - Πότε θα τον πετύχεις;

Η παραπάνω λίστα παρέχει έναν χρήσιμο οδηγό για τον μέντορα και τον εκπαιδευόμενο όταν καθορίζουν στόχους. Άλλοι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη είναι οι εξής:

- Συζήτησε με τον εκπαιδευόμενό σου και βεβαιώσου ότι οι στόχοι καθορίζονται προσωπικά από τον εκπαιδευόμενό σου. Έλεγξε ότι συμφωνούν με τους στόχους που τίθενται σε κάθε συνάντηση

- Σκέψου σχετικά με το τι χρειάζεται για να βοηθήσεις τον εκπαιδευόμενό σου στην επίτευξη των στόχων του

- Εξέτασε τα πιθανά εμπόδια και τις προκλήσεις που πρέπει να ξεπεραστούν και τον τρόπο με τον οποίο αυτό θα γίνει

- Αναθεώρησε και προσαρμοσε τους στόχους αν αυτό κριθεί απαραίτητο (προτείνεται η διαδικασία αυτή να γίνεται σε κάθε συνάντηση καθοδήγησης)

Δεν υπάρχουν γρήγορες και απλές λύσεις στον καθορισμό στόχων – κάθε εκπαιδευόμενος είναι μοναδικός και κάθε περίπτωση είναι μοναδική. Όλες οι καταστάσεις καθοδήγησης, επομένως και οι στόχοι που τίθενται είναι μοναδικοί και συγκεκριμένοι σε σχέση πάντα με την ικανότητα του εκπαιδευόμενου να τους πετύχει.

Αποτελέσματα

Ως μέντορας ίσως αναρωτηθείς γιατί καθοδηγείς αυτόν τον συγκεκριμένο μαθητή. Αυτή η ερώτηση μπορεί να έχει πολλές διαφορετικές απαντήσεις ανάλογα με την προσέγγιση που υιοθετεί κάποιος. Το ζήτημα αυτό πρέπει να εξεταστεί λίγο περισσότερο πριν προχωρήσουμε στη διαδικασία της καθοδήγησης.

Τι επιδιώκει ο οργανισμός για τον οποίο εργάζεσαι;

Μια λογική ερώτηση είναι ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο ο οργανισμός σου θέλει να καθοδηγείς νέους. Είναι επειδή θέλουν να δείχνουν καλή εικόνα στην κοινότητα, να επιτύχουν έναν υποχρεωτικό ή θεσμικό στόχο ή επειδή θέλουν να αναγνωριστούν από την κοινότητα ως ένας οργανισμός που υποστηρίζει και αναπτύσσει τους νέους;e?

Σχολεία και άλλα εκπαιδευτικά πεδία

Εάν εργάζεσαι για έναν οργανισμό που παρέχει συμβουλευτική εργασία σε σχολεία ή σε άλλη εκπαιδευτική υπηρεσία, το ερώτημα που τίθεται είναι τι επιδιώκει το σχολείο ή η υπηρεσία; Γιατί το σχολείο αναγνώρισε ότι αυτό το νέο άτομο χρήζει καθοδήγησης από μέντορα; Θέλουν το νεαρό άτομο να «σταθεροποιηθεί» ως χαρακτήρας - ή να υποστηριχθεί για να τα πάει καλά τις εξετάσεις; Πιστεύουν ότι ο νεαρός έχει δυνατότητες και θέλουν να τον δουν να πετυχαίνει το καλύτερο δυνατό ακαδημαϊκά, ή χρησιμοποιούν την καθοδήγηση κυρίως για να αντιμετωπίσουν τις ανησυχίες τους σχετικά με επικίνδυνες συμπεριφορές που επιδεικνύει ο νεαρός ή για να μειώσουν την κακή επιρροή που έχει σε άλλους μαθητές του σχολείου;

Ο μέντορας

Εσύ τι θέλεις? Γιατί είσαι εκεί? Ενδιαφέρεσαι να κτίσεις ένα καλό βιογραφικό σημείωμα για τον εαυτό σου και το κάνεις για τυπικούς λόγους χωρίς να δείχνεις ιδιαίτερο ενδιαφέρον - ή είσαι παθιασμένος για τη δουλειά με τους νέους; Πρέπει να είσαι σαφής. «Επειδή ο προϊστάμενός μου με έστειλε» δεν είναι ένας καλός λόγος.

Ο εκπαιδευόμενος

Τέλος, και το σημαντικότερο, τι θέλει ο εκπαιδευόμενος; Αρχικά μπορεί να μην γνωρίζει για πιο λόγο απαιτείται ένας μέντορας για αυτόν. Μπορεί να μπερδεύεται ή να ανησυχεί για την προοπτική να έχει έναν ενήλικο μέντορα να τον καθοδηγεί. Για να διευκρινιστεί το θέμα αυτό ίσως να απαιτηθεί αρχικά μια σχετική συζήτηση μαζί του. Θα πρέπει να είσαι ενήμερος ότι η δουλειά σου είναι να επηρεάζεις, να διαπραγματεύεσαι και να πιέζεις με μέτρο προς την κατεύθυνση της επίτευξης ενός αποτελέσματος το οποίο όμως ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί να μην έχει υιοθετήσει ή επιδιώξει ακόμα. Αυτό θα πρέπει να το διερευνήσεις μαζί του.

Θυμήσου:

- καθιέρωσε κανόνες με τον εκπαιδευόμενό σου
- καθόρισε στόχους για την επόμενη ενότητα (πχ. να είστε στην ώρα σας, να έχει μαζί του ένα στυλό, να συμπληρώσει ένα ημερολόγιο για την επόμενη φορά)
- λάβε υπόψη τα 5C και τα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να τα ενισχύετε (στην προσπάθειά σου αυτή χρησιμοποίησε την προσέγγιση των δεξιοτήτων ζωής)
- άρχισε να σχεδιάζεις και να θέτεις στόχους με τον εκπαιδευόμενό σου ανάλογα με την κατάσταση του και σχεδίασε το πώς θα μπορούσαν να επιτευχθούν.
- κατέγραψε και παρακολούθησε την πρόοδο του εκπαιδευόμενου σου. Να δίνεις αναφορά στον οργανισμό για τον οποίο εργάζεσαι ανάλογα με την περίπτωση.
- Να θυμάσαι πάντοτε την αρχή της διασφάλισης (safeguarding) και τη τήρηση των ορίων.

Να θυμάσαι ότι κάθε κατάσταση θα είναι μοναδική. Ο δικός σου ρόλος θα είναι να διαπιστώσεις ποιες είναι οι ανάγκες του οργανισμού σου, οι ανάγκες του σχολείου, οι δικές σου ανάγκες και πάνω από όλα, οι ανάγκες του εκπαιδευόμενου σου. Θα είσαι ο υποστηρικτής, ο υπερασπιστής, ο σύμβουλος και ο αμφισβητίας του εκπαιδευόμενου σου, αξιοποιώντας τα δυνατά του σημεία και καθοδηγώντας τον στο σημείο που θέλει να πάει και βοηθώντας τον να κάνει το καλύτερο δυνατό. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο θα τον βοηθήσεις να πετύχει, αλλά και θα επηρεάσεις τη ζωή του με άλλους ευεργετικούς τρόπους,

συμπεριλαμβανομένης της ενίσχυσης της πιθανότητας για κοινωνική κινητικότητα και βελτίωση της υγείας του.

Τέλος – πες αντίο

Θα φθάσει κάποια στιγμή η ώρα που θα τελειώσει η σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου. Μερικές φορές αυτό μπορεί να συμβεί πρόωρα, επειδή η σχέση δεν λειτουργούσε ή δεν ήταν ευεργετική, αλλά ελπίζουμε ότι ο εκπαιδευόμενός σου θα έχει πετύχει τους στόχους του και θα μπορείτε να είστε αμοιβαίως ικανοποιημένοι από τη σχέση. Για μερικά αγόρια και νεαρούς άνδρες ένας μέντορας μπορεί να είναι ο μόνος υπεύθυνος ενήλικας που γνωρίζουν και εμπιστεύονται. Βρίσκεσαι σε προνομιούχο θέση να εργάζεσαι με τον εκπαιδευόμενό σου και αυτό δεν πρέπει να υποτιμηθεί.

Όποια και αν είναι η κατάσταση, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις ή να πεις για να κλείσεις τη σχέση. Εάν εσύ και ο εκπαιδευόμενός σου απολαύσατε το χρόνο μαζί, μπορείς να πεις κάτι όπως «Θα μου λείψουν πραγματικά οι συνεδρίες μαζί σου - Έχω απολαύσει το χρόνο που περάσαμε μαζί». Να είσαι ειλικρινείς. Μην περιμένεις από τον νεαρό να ανταποδώσει. Εσύ είσαι το πρότυπο που εκφράζοντας τα συναισθήματά του ελπίζει ότι και ο εκπαιδευόμενός του θα μάθει από αυτό (αυτό λαμβάνοντας πάντα υπόψη και τη συζήτηση περί ευαίσθητων θεμάτων που έχει προηγηθεί σε προηγούμενη ενότητα). Καλό είναι να γνωρίζεις ότι ορισμένοι νεαροί άνδρες ίσως αισθάνονται άβολα με το να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, παρόλο που ίσως να αισθάνονται το ίδιο για τη σχέση που τελειώνει.

Μην περιμένεις την τελευταία σας συνάντηση για να πείτε αντίο. Ξεκίνησε τη διαδικασία αμέσως μόλις καταλάβεις ότι η σχέση πλησιάζει στο τέλος. Θυμήσου ότι έχετε δουλέψει το μοντέλο των 5C και για τον τρόπο με τον οποίο το μοντέλο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πλαίσιο για να εξερευνήσετε τις επιλογές που έχετε για να αποχαιρετήσετε με υγιή και θετικό τρόπο και με τον ανάλογο σεβασμό. Η πρόθεσή σου πρέπει να είναι η οικοδόμηση μιας καλής σχέσης και για αυτό τον λόγο θα θέλεις να την τερματίσεις επίσης με καλό τρόπο. Πιθανά να θέλεις να εξετάσεις τη δυνατότητα μιας

«εορταστικής» τελικής συνάντησης ως έναν πιθανό τρόπο να κλείσετε τη σχέση.

Μπορεί να αισθανθείς την αίσθηση της απώλειας στο τέλος της σχέσης, μετά από όλα όσα έχεις μοιραστεί με τον εκπαιδευόμενό σας. Αν έχεις αναπτύξει μια καλή σχέση, ο εκπαιδευόμενος μπορεί να θέλει να μείνει σε επαφή μαζί σου, και αυτό θα πρέπει να το αντιμετωπίσεις. Έλεγξε τι προβλέπεται σχετικά στους κανόνες του ιδρύματος με το οποίο συνεργάζεσαι και ανέτρεξε στις σχετικές πολιτικές και τις διαδικασίες πριν ενεργήσεις ανάλογα.

Θα πρέπει να γνωρίζεις ότι δεν είναι πετυχημένες όλες οι σχέσεις μέντορα - εκπαιδευόμενου. Υπάρχουν φορές που οι σχέσεις αποτυγχάνουν και αυτό είναι φυσικό. Μην είσαι σκληρός και μην κατηγορείς τον εαυτό σου εάν μια σχέση μέντορα - εκπαιδευόμενου αποτύχει. Μια σημαντική πτυχή της καθοδήγησης είναι η υποστήριξη για τους ίδιους τους μέντορες, οπότε βεβαιώσου ότι μπορείς να αναζητήσεις βοήθεια για τον εαυτό σου όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχες προγραμματίσει. Ο οργανισμός που υποστηρίζει το συμβουλευτικό σου έργο πρέπει να παρέχει υποστήριξη. Τα προγράμματα καθοδήγησης που δεν έχουν υποστήριξη για τους μέντορες είναι εκείνα που είναι πιθανότερο να αποτύχουν, οπότε βεβαιώσου ότι το δικό σου παρέχει αυτή τη δυνατότητα.

Θυμήσου: Δεν μπορείς να είσαι τα πάντα για τον εκπαιδευόμενό σου, αλλά με καλή κατάρτιση και υποστήριξη και με συνειδητοποίηση του «τι λειτουργεί» μπορείς να κάνεις τη διαφορά στις ζωές των νεαρών ανδρών με τους οποίους εργάζεσαι.

Καλή καθοδήγηση!

Βασική βιβλιογραφία:

1. World Health Organization, (1997). Life skill education in school. Program on mental health, division of mental health and prevention of substance abuse. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

A young boy is sitting on a metal fence in a rural setting. He is wearing a grey beanie, a denim jacket over a white long-sleeved shirt, and blue jeans. He is looking towards the camera with a serious expression. The background shows a grassy field, a wooden fence, and a house in the distance. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Ενότητα 6.

Υποστηρίζοντας την συναισθηματική και ψυχική υγεία των αγοριών και των νεαρών ανδρών

Σε αυτή την ενότητα εξετάζουμε τη συναισθηματική και ψυχική υγεία των αγοριών και των νεαρών ανδρών και τη σχέση μεταξύ κακής ψυχικής υγείας και ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων. Εξετάζουμε επίσης τον τρόπο με τον οποίο οι μέντορες μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των αγοριών και των νεαρών ανδρών δίνοντας έμφαση στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας και στην επισήμανση κατάλληλων υπηρεσιών για αναζήτηση περαιτέρω βοήθειας όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Ως μέντορας ίσως να αναρωτηθείς τι μπορείς να κάνεις για να προωθήσεις την καλή ψυχική υγεία και να βοηθήσεις στην πρόληψη κρίσεων ψυχικής υγείας. Είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε ότι στην Ενότητα 2 ορίσαμε ότι ένας μέντορας δεν είναι ψυχίατρος, ψυχολόγος ή ψυχοθεραπευτής, ούτε ένας επίσημος επαγγελματίας υγείας. Δεν αναμένεται επομένως από έναν μέντορα να αναλάβει ρόλους για τους οποίους δεν είναι εκπαιδευμένος.

Στην Ενότητα 3 εξετάσαμε την έννοια της διασφάλισης (safeguarding). Η διασφάλιση αποτελεί μέρος του ρόλου ενός μέντορα. Ως μέντορας μπορεί να έρθετε σε επαφή με τον εκπαιδευόμενό σας με έναν πιο άτυπο και λιγότερο «απειλητικό» τρόπο από έναν επίσημο επαγγελματία υγείας ή κοινωνικής εργασίας. Ένας εκπαιδευόμενος μπορεί να έχει ανησυχίες για τις οποίες να αισθάνεται ότι μπορεί να συζητήσει μαζί σας. Εντούτοις, ενδέχεται να υπάρξουν περιπτώσεις κατά τις οποίες ένας εκπαιδευόμενος σας εκμυστηρεύεται πληροφορίες που μπορεί να σας ανησυχίσουν για την ψυχική του υγεία. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να είναι απαραίτητο ένας μέντορας να ενεργήσει για να διασφαλίσει ότι ο εκπαιδευόμενός του είναι ασφαλής σύμφωνα με τις προδιαγραφές και την πολιτική διαφύλαξης του οργανισμού στο πλαίσιο του οποίου έχει αναλάβει την καθοδήγηση.

Όπως έχει ήδη υπογραμμιστεί, ένας μέντορας δεν αναμένεται να λειτουργήσει ως επίσημος επαγγελματίας υγείας ή σύμβουλος. Ωστόσο, θα είναι χρήσιμο να εξετάσουμε ορισμένους ορισμούς της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας πριν διερευνήσουμε τον ρόλο του μέντορα στην παροχή υποστήριξης και την προαγωγή της καλής ψυχικής υγείας.

Τι είναι η συναισθηματική υγεία

Ένας χρήσιμος ορισμός της συναισθηματικής υγείας παρέχεται από τους Samaritans, μια ιρλανδική και βρετανική φιλανθρωπική οργάνωση που παρέχει υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας:

«Η συναισθηματική υγεία αναφέρεται στο πώς σκεφτόμαστε και νιώθουμε. Πρόκειται για την αίσθηση ευημερίας, την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τα γεγονότα της ζωής και τον τρόπο με τον οποίο αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας καθώς και αυτά των άλλων. Δεν σημαίνει το να είμαστε ευτυχισμένοι συνεχώς».

Samaritans, 2016

Η συναισθηματική μας υγεία συμβάλλει στην ψυχική μας υγεία.

Τι είναι η ψυχική υγεία;

“Η ψυχική υγεία ορίζεται ως μια κατάσταση ευημερίας στην οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του δυνατότητες, μπορεί να αντεπεξέλθει στις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να

εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συμβάλει στην ευρύτερη κοινότητα στην οποία ζει”.

WHO (2011). Strengthening mental health promotion. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220)

Τι είναι οι διαταραχές ψυχικής υγείας ή οι ψυχικές ασθένειες;

Ο όρος «ψυχική υγεία» μπορεί μερικές φορές να συγχέεται με τις διαταραχές της ψυχικής υγείας (μπορεί επίσης να τις ακούσετε να περιγράφονται ως ψυχικές ασθένειες). Οι διαταραχές ψυχικής υγείας αναφέρονται σε καταστάσεις όπως η σχιζοφρένεια ή η διπολική διαταραχή. Αυτές είναι ιατρικές καταστάσεις που μπορούν να έχουν βιολογικά ή γενετικά αίτια. Οι άνθρωποι που έχουν αυτές τις ασθένειες μπορούν να βιώσουν καλή ψυχική και συναισθηματική υγεία.

Είναι σημαντικό όταν εργαζόμαστε με αγόρια και νεαρούς άνδρες να είμαστε σαφείς σχετικά με την ψυχική και συναισθηματική υγεία και να δουλεύουμε για να μειώσουμε

το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών της ψυχικής υγείας.

Χαρακτηριστικά του φύλου που συνδέονται με την συναισθηματική και ψυχική υγεία:

Έχοντας ορίσει την ψυχική και συναισθηματική υγεία, μπορούμε να εξετάσουμε αν το η συναισθηματική και ψυχική υγεία σχετίζεται με το φύλο.

Τι λέει η έρευνα σχετικά με την συναισθηματική και ψυχική υγεία των ανδρών;

- Σχεδόν 8 στις 10 αυτοκτονίες (77%) που αναφέρθηκαν στην Ευρωπαϊκή Ένωση το 2014 αφορούσαν άνδρες. Οι άνδρες στην Ευρώπη είναι σχεδόν πέντε φορές περισσότερο πιθανό να αυτοκτονήσουν από ότι οι γυναίκες (1) (2).
- Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνδρες είναι πιο πιθανό να εξωτερικεύσουν συναισθήματα και να εκφράσουν την ψυχική τους πίεση σε αντικοινωνικές συμπεριφορές (συμπεριλαμβανομένης της επιθετικότητας, της κατανάλωσης αλκοόλ και της χρήσης ουσιών). Στο αποτέλεσμα αυτό συμβάλουν παράγοντες που συνδέονται τόσο με την ανδρική κοινωνικοποίηση όσο και με την φυσιολογία των ανδρών (3) (4) (5).
- Οι άνδρες είναι πιθανότερο να εμπλακούν σε υποθέσεις με τη δικαιοσύνη. Το 95% του πληθυσμού των φυλακών όλων των κρατών μελών της ΕΕ είναι άνδρες (6). *Data aggregated from: Council of Europe, Annual Penal Statistics. Space 1 – prison populations survey 2015. Updated on 25th April 2017.*
- Η έλλειψη ή τα περιορισμένα προσόντα αποτελούν χαρακτηριστικό των ανδρών που εμπλέκονται με τη δικαιοσύνη. Για παραδείγματα μια έκθεση του 2013 που εκπονήθηκε για την Ευρωπαϊκή Επιτροπή έδειξε ότι το 53% του πληθυσμού των ιρλανδικών φυλακών είχε επίπεδο αλφαβητισμού 1 (το χαμηλότερο επίπεδο αλφαβητισμού) ή το χαμηλότερο επίπεδο στο εθνικό πλαίσιο επαγγελματικών προσόντων της Ιρλανδίας, σε σύγκριση με το 23% του γενικού πληθυσμού. Στην ίδια έκθεση, το 27% των ατόμων που εγκαταλείπουν πρόωρα το σχολείο στις Κάτω Χώρες είναι ύποπτα για ποινικό αδίκημα σε σύγκριση με το 7% των ατόμων που δεν εγκαταλείπουν το σχολείο. Στην Ιρλανδία, το ποσοστό εγκλεισμού των

ανδρών είναι σημαντικά υψηλότερο για τους μαθητές που εγκαταλείπουν πρόωρα το σχολείο (46,6 στους 1.000) σε σύγκριση με εκείνους που καταφέρνουν να αποφοιτήσουν (1,6 στους 1.000) (7).

• Οι μελέτες δείχνουν σταθερά ότι η επικράτηση κακής ψυχικής υγείας είναι σημαντικά υψηλότερη μεταξύ των κρατούμενων από ότι στην υπόλοιπη κοινότητα. Τα ποσοστά θανάτων από αυτοκτονία ανδρών κρατούμενων είναι περίπου 3-6 φορές μεγαλύτερα σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό (8) (9).

• Άστεγοι. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση πάνω από 400.000 άτομα είναι άστεγοι. Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες η πλειοψηφία (75-85%) των αστέγων είναι άνδρες. Το κυρίαρχο χαρακτηριστικό των άστεγων σε πολλές χώρες της ΕΕ είναι ο μεσήλικας ανύπανδρος άνδρας. Οι άστεγοι έχουν υψηλότερα ποσοστά πρόωρης θνησιμότητας από ότι ο υπόλοιπος πληθυσμός, ιδίως από αυτοκτονίες και ακούσιους τραυματισμούς και αυξημένα επίπεδα μίας σειράς μολυσματικών ασθενειών, ψυχικών διαταραχών και κατάχρησης ουσιών (10) (11) (12).

• Το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και η ανεργία είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ευπάθεια των ανθρώπων και αυξάνουν τον κίνδυνο να μείνουν άστεγοι. Το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο αποτελεί χαρακτηριστικό των αστέγων νεαρής ηλικίας (12) (13).

• Έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο αναφέρει ότι τα αγόρια αποδίδουν λιγότερο καλά στα μαθήματα από τα κορίτσια σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης. Η «απώλεια αυτοπεποίθησης ή αυτοεκτίμησης» αποτελεί τη βάση για τη συσχέτιση μεταξύ της κακής ψυχικής υγείας και των αποτελεσμάτων στις εξετάσεις για τα αγόρια (14) (15) (16).

• Τα αγόρια εγκαταλείπουν το σχολείο σε μικρότερη ηλικία σε σύγκριση με τα κορίτσια και είναι λιγότερο πιθανό να συνεχίσουν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (17).

• Οι νέοι αναζητούν υπηρεσίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, λιγότερο σε σύγκριση με τα κορίτσια και τις νέες γυναίκες (18).

• Οι νεαροί ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι και τρανσέξουαλ είναι πολύ πιο πιθανό να επιχειρήσουν να αυτοκτονήσουν σε σύγκριση με τους ετεροφυλόφιλους συνομηλικούς τους (19).

• Οι συστάσεις για την αντιμετώπιση της κακής ψυχικής υγείας των ανδρών περιλαμβάνουν την ανάπτυξη υπηρεσιών για την κάλυψη

συγκεκριμένων αναγκών υγείας των ανδρών. Παρόλο που οι προσπάθειες για τη μείωση του στιγματισμού θεωρούνται χρήσιμες, οι ανάγκες των ανδρών σε θέματα υγείας θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν πιο στρατηγικά, μέσω της προσαρμογής των σχετικών υπηρεσιών ώστε οι άνδρες να αυξήσουν το ενδιαφέρον και τη δέσμευσή τους προς αυτή την κατεύθυνση (20).

Πώς μπορούν οι μέντορες να βοηθήσουν στη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας;

Η έρευνα και οι επίσημες στατιστικές αναδεικνύουν ένα σκεπτικό για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των ανδρών. Αναγνωρίζοντας αυτό το σκεπτικό, μπορούμε να αναρωτηθούμε στη συνέχεια ποιος είναι ο ρόλος του μέντορα που εργάζεται με έναν νεαρό άνδρα για τη βελτίωση της ψυχικής του υγείας και την πρόληψη κρίσεων ψυχικής υγείας.

«Η εκπαίδευση αγοριών ως μέντορες και ως «διαφημιστών» του μηνύματος ότι είναι καλό τα αγόρια και οι νέοι να αναζητούν βοήθεια και να μιλούν για τις δυσκολίες τους, θεωρείται ως ένα σημαντικό βήμα στην αναστροφή της κουλτούρας που κυριαρχεί μεταξύ των αγοριών να παραμένουν σιωπηλοί». (21.)

Robertson, S. et al (2015) Promoting Mental Health and Wellbeing with Men and Boys: What Works? Centre for Men's Health, Leeds Beckett University, Leeds.

Η παραπάνω δήλωση τονίζει τη σημασία της δυνατότητας των νεαρών ανδρών να μιλάνε για τις ανησυχίες που έχουν και αναγνωρίζει την καθοδήγηση ως μέσο για να γίνει αυτό. Η δήλωση αντικατοπτρίζει επίσης τις απόψεις φοιτητών και φοιτητριών τμημάτων φυσικής αγωγής και αθλητισμού που συμμετείχαν στην ανάπτυξη του προγράμματος «Φοιτητές αθλητικών επιστημών ως Μέντορες». Επίσης, μερικοί μαθητές ανέφεραν ότι θα προτιμούσαν ως μέντορα κάποιον που θα ήταν περίπου της ίδιας ηλικίας με τον εαυτό τους ή λίγο μεγαλύτερος. Αυτό όμως δεν αποκλείει τους ηλικιωμένους ως συμβούλους. Κάθε ταίριασμα μέντορα-εκπαιδευόμενου είναι μοναδικό.

Ως μέντορας βρίσκεσαι σε μια μοναδική θέση. Θα παρέχεις μια υπηρεσία «φιλική προς τους νεαρούς άνδρες» βοηθώντας τον νεαρό άνδρα σε θέματα σχετικά με την εκπαίδευση και άλλες

πτυχές της ζωής του, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής και ψυχικής του υγείας. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της δουλειάς με έναν εκπαιδευόμενο για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας: ως προπονητής, μέσω της παροχής ενθάρρυνσης και υποστήριξης, ως φορέας παροχής πόρων, υπερασπίζοντας τον εκπαιδευόμενο και ως κριτικός φίλος. Σαν υπενθύμιση, ρίξτε μια ματιά στο Κεφάλαιο 2 στις ενότητες «Βασικά καθήκοντα ενός μέντορα» και «Ποιοτικά χαρακτηριστικά επιθυμητά σε έναν μέντορα» και εξετάστε πώς αυτά σχετίζονται με την εργασία σε θέματα σχετικά με την συναισθηματική και ψυχική υγεία.

Τι είναι η ανθεκτικότητα (resilience);

Ένας σημαντικός ρόλος του μέντορα στην υποστήριξη ενός νεαρού άνδρα σχετικά με την συναισθηματική και ψυχική του υγεία είναι η οικοδόμηση της ανθεκτικότητας. Στη βιβλιογραφία έχουν προταθεί διάφοροι ορισμοί της ανθεκτικότητας. Ένας ορισμός για την κατανόηση της ανθεκτικότητας στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας παρέχεται από έναν φιλανθρωπικό οργανισμό του Ηνωμένου Βασιλείου:

“Μπορεί να υπάρχουν φορές ή καταστάσεις στη ζωή μας που είναι πιο δύσκολες από κάποιες άλλες. Η ικανότητα να μένουμε διανοητικά καλά κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων είναι αυτό που αποκαλούμε «ανθεκτικότητα». Η ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς η ικανότητα ενός ατόμου να «ανακάμψει», αλλά η ικανότητά του να προσαρμόζεται ενόψει δύσκολων περιστάσεων, διατηρώντας παράλληλα μια σταθερή ψυχική ευεξία.” (22.)

Η θετική ανάπτυξη των νέων αφορά στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας

Στην Ενότητα 4 ορίσαμε τη Θετική Ανάπτυξη Νέων ως μια μεθοδολογία για την καθοδήγηση αγοριών και νέων ανδρών. Η Θετική Ανάπτυξη Νέων βοηθά στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας εστιάζοντας στην «προώθηση των εσωτερικών και εξωτερικών εφοδίων» (assets: «περιουσιακά στοιχεία» - προσόντα - εφόδια) που μπορούν να γίνουν τα δομικά στοιχεία για την υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων». Ο όρος αναπτυξιακά εφόδια (assets) μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν αναφέρεται

συνδυασμένα σε εσωτερικά και εξωτερικά εφόδια (23.).

Τα **εσωτερικά εφόδια** αναφέρονται στις ιδιότητες ή στις δυνάμεις ενός ατόμου που μπορούν να βοηθήσουν το συγκεκριμένο άτομο να κάνει θετικές επιλογές ζωής.

Τα **εξωτερικά εφόδια** αναφέρονται στις θετικές εμπειρίες και στα ατομικά κέρδη από τους ανθρώπους που συναναστρέφεται το άτομο και τις εμπειρίες που αποκτά.

Μια μελέτη σχετικά με τα αναπτυξιακά εφόδια έδειξε ότι τα αγόρια αναφέρουν ότι έχουν λιγότερα αναπτυξιακά εφόδια από τα κορίτσια. Η μελέτη επισημαίνει ότι όσα περισσότερα αναπτυξιακά εφόδια περιέγραψαν οι νέοι άνθρωποι, "τόσο περισσότερο ήταν πιθανό να αναφέρουν ευεργετικά αποτελέσματα, όπως η σχολική επιτυχία, η καλή φυσική υγεία και η υπερνίκηση των αντιξοοτήτων". (24.)

Οι ακόλουθοι πίνακες (1 & 2) παρέχουν παραδείγματα εξωτερικών και εσωτερικών εφοδίων. Θα δείτε ότι τόσο τα εξωτερικά όσο και τα εσωτερικά εφόδια είναι ευθυγραμμισμένα με τις ικανότητες και τις αξίες που θα αναπτύξετε με τον εκπαιδευόμενό σας, χρησιμοποιώντας τα 5Cs της Θετικής Ανάπτυξης Νέων (υπενθύμηση - Πίνακας 3). Τα εξωτερικά και τα εσωτερικά εφόδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ή να αντιστοιχιστούν με τα 5Cs ως σημεία αναφοράς ανθεκτικότητας που μπορείτε να επιδιώξετε να αναπτύξετε με τον εκπαιδευόμενό σας:

Πίνακας 1. Εξωτερικά εφόδια

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:	Να έχεις μια υποστηρικτική οικογένεια Η οικογένεια ενός νεαρού άνδρα παρέχει υψηλά επίπεδα αγάπης και υποστήριξης.
	Υπάρχει καλή επικοινωνία στην οικογένεια Ο νέος άνδρας και οι γονείς του ή ο οι κηδεμόνες του επικοινωνούν θετικά. Ο νεαρός άνδρας είναι σε θέση να ζητήσει συμβουλές από αυτούς.
	Σχέσεις με άλλους ενήλικες Ο νεαρός άνδρας λαμβάνει επίσης υποστήριξη από άλλους ενήλικες.
	Κοινότητα που ενδιαφέρεται Ο νεαρός άνδρας ζει σε μια κοινότητα που ενδιαφέρεται.
	Σχολείο που ενδιαφέρεται Το σχολείο που παρακολουθεί ο νεαρός άνδρας ενδιαφέρεται για αυτόν και τον ενισχύσει.
	Συμμετοχή των γονέων στην εκπαίδευση Οι γονείς των νεαρών ανδρών συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθειά του να πετύχει στο σχολείο.
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ:	Μια κοινότητα που εκτιμά τους νεαρούς άνδρες Ο νεαρός άνδρας αντιλαμβάνεται ότι η ενήλικη κοινότητα εκτιμά τα νεαρά μέλη της.
	Νεαροί άνδρες ως πρόροι Οι νεαροί άνδρες αναλαμβάνουν χρήσιμους ρόλους στην κοινότητά τους.
	Υπηρεσία προς άλλους Ο νεαρός άνδρας συμμετέχει τακτικά βοηθώντας τους άλλους στην κοινότητά του.
	Ασφάλεια Ο νεαρός άνδρας αισθάνεται ασφαλής στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητά του.
ΌΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ:	Όρια στην οικογένεια Η οικογένεια των νεαρών ανδρών έχει σαφείς κανόνες και συνέπειες και παρακολουθεί τον που βρίσκονται και τι κάνουν
	Όρια στο σχολείο Το σχολείο των νεαρών ανδρών παρέχει σαφείς κανόνες και συνέπειες.
	Όρια στην κοινότητα Η κοινότητα των νέων ανδρών αναλαμβάνει την ευθύνη και παρακολουθεί την συμπεριφορά των νέων.
	Οι ενήλικες ως πρότυπα Οι γονείς και οι άλλοι ενήλικες επιδεικνύουν θετική και υπεύθυνη συμπεριφορά.
	Θετική επιρροή από συνομήλικους Οι καλύτεροι φίλοι των νεαρών ανδρών επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά.
	Υψηλές προσδοκίες Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τον νεαρό άνδρα να τα πάει καλά.
ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ:	Δημιουργικές δραστηριότητες Ο νέος άντρας ξοδεύει αρκετό χρόνο σε μαθήματα ή ασκεί δημιουργικές τέχνες.
	Προγράμματα και εκδηλώσεις για νέους Ο νεαρός άνδρας ξοδεύει τακτικά χρόνο συμμετοχής σε αθλήματα, συλλόγους, σε σχολικές ή κοινοτικές οργανώσεις και εκδηλώσεις.
	Θρησκευτική κοινότητα Ο νεαρός άνδρας ξοδεύει τακτικά χρόνο σε δραστηριότητες σε ένα θρησκευτικό ίδρυμα.
	Ώρα στο σπίτι Ο νεαρός άνδρας δεν περιφέρεται άσκοπα στην κοινότητα με φίλους αλλά ξοδεύει θετικό χρόνο στο σπίτι.

Προσαρμοσμένο για χρήση με νεαρούς άνδρες από Leffert et al, 1998. (25.)

Πίνακας 2. Εσωτερικά εφόδια

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ:	Κίνητρα για επίτευξη Ο νεαρός άνδρας είναι παρακινημένος να τα πάει καλά στο σχολείο.
	Δέσμευση στο σχολείο Ο νεαρός άνδρας ασχολείται ενεργά με τη μάθηση.
	Εργασία στο σπίτι Οι νεαροί άνδρες αναφέρουν ότι κάνουν τουλάχιστον μία ώρα εργασίας κάθε σχολική μέρα.
	Δεσμοί με το σχολείο Ο νεαρός άνδρας νοιάζεται για το σχολείο του.
	Διάβασμα για ευχαρίστηση Ο νεαρός άνδρας διαβάζει τακτικά για ευχαρίστηση.
ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ:	Ενδιαφέρον Ο νεαρός άνδρας δίνει μεγάλη αξία στην παροχή βοήθειας σε άλλους ανθρώπους.
	Ισότητα και κοινωνική δικαιοσύνη Ο νεαρός άνδρας κατανοεί και δίνει υψηλή αξία στην ισότητα.
	Ακεραιότητα Ο νεαρός άνδρας ενεργεί με βάση τις πεποιθήσεις τους και τις υπερασπίζεται.
	Τιμιότητα Ο νεαρός άνδρας "λέει την αλήθεια ακόμα και όταν δεν είναι εύκολο."
	Υπευθυνότητα Ο νεαρός άνδρας αποδέχεται και αναλαμβάνει προσωπική ευθύνη.
	Αυτοσυγκράτηση Ο νεαρός άνδρας κατανοεί και αναλαμβάνει δράση για να αποφύγει τις συνέπειες της σεξουαλικής δραστηριότητας, της κατανάλωσης αλκοόλ και ουσιών και των αντικοινωνικών συμπεριφορών.
	Σχεδιασμός και λήψη αποφάσεων Ο νεαρός άνδρας ξέρει πώς να προγραμματίσει για το μέλλον και να κάνει επιλογές.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:	Διαπροσωπική ικανότητα Ο νεαρός άνδρας έχει δεξιότητες ενσυναίσθησης, ευαισθησίας και της φιλίας.
	Πολιτισμική ικανότητα Ο νεαρός άνδρας έχει γνώση και αισθάνεται άνετα με ανθρώπους διαφορετικού πολιτισμικού / φυλετικού / εθνικού περιβάλλοντος.
	Ικανότητες αντίστασης Ο νεαρός άνδρας μπορεί να αντισταθεί στην αρνητική πίεση των συνομήλικων και σε επικίνδυνες καταστάσεις.
	Ειρηνική επίλυση των συγκρούσεων Ο νεαρός άνδρας επιδιώκει να επιλύσει τις συγκρούσεις με μη βίαιο τρόπο.
	Προσωπική δύναμη Ο νεαρός άνδρας αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο των "πράξεων που του συμβαίνουν".
ΘΕΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:	Αυτοεκτίμηση Ο νεαρός άνδρας αναφέρει υψηλή αυτοεκτίμηση.
	Αίσθηση του σκοπού Ο νεαρός άνδρας αναφέρει ότι "η ζωή μου έχει έναν σκοπό."
	Θετική άποψη για το προσωπικό μέλλον Ο νεαρός άνδρας είναι αισιόδοξος για το προσωπικό του μέλλον.

Προσαρμοσμένο για χρήση με νεαρούς άνδρες από Leffert et al, 1998. (25.)

Πίνακας 3. 5-6 Cs της Θετικής Ανάπτυξης των Νέων

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ	Η αίσθηση ικανότητας και η θετική άποψη των ενεργειών ενός ατόμου σε συγκεκριμένους τομείς: κοινωνικό, ακαδημαϊκό, γνωστικό, επαγγελματικό, υγεία.
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ	Η αίσθηση αυτό-αξίας και αυτό-αποτελεσματικότητας
ΣΥΝΔΕΣΗ	Το να έχεις θετικούς δεσμούς με ανθρώπους και οργανισμούς – συνομήλικους, οικογένεια, σχολείο, κοινότητα
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ	Ο σεβασμός των κοινωνικών και πολιτισμικών κανόνων, η κατοχή προτύπων για σωστή συμπεριφορά, η αίσθηση του σωστού και του λάθους και η ακεραιότητα.
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	Να επιδεικνύεις ενσυναίσθηση και συμπάθεια για τους άλλους
& ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ	Στον εαυτό, στην οικογένεια, στην κοινότητα και στους οργανισμούς της κοινωνίας

Οι πίνακες αναπτυξιακών εφοδίων (1 & 2) αναφέρονται σε ιδανικές καταστάσεις και αποτελέσματα. Για μερικά νεαρά αγόρια που θα καθοδηγήσετε η πραγματικότητα μπορεί να είναι διαφορετική. Για παράδειγμα, η κατάσταση στο σπίτι ή στον τρόπο ζωής τους μπορεί να είναι δύσκολη τόσο από την άποψη της παροχής βοήθειας σχετικά με την εκπαίδευσή τους όσο και με την ψυχική τους υγεία.

Η προσοχή σας θα πρέπει να επικεντρωθεί στην οικοδόμηση της ανθεκτικότητας μέσω των πλεονεκτημάτων του νεαρού άνδρα, της ανάπτυξης θετικών δεξιοτήτων ζωής και, εάν απαιτείται, με την επισήμανση άλλων υπηρεσιών βοήθειας στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν. Και πάλι, θυμηθείτε την ενότητα 2., δεν είστε κοινωνικός λειτουργός ή επαγγελματίας υγείας. Μπορείτε να υποδεικνύετε άλλες υπηρεσίες, αλλά μην αναλάβετε ρόλους για τους οποίους δεν είστε κατάλληλα εκπαιδευμένοι να αναλάβετε. Εάν ενδιαφέρεστε να αναπτύξετε δεξιότητες σε αυτούς τους τομείς σπουδών, μπορείτε να αναζητήσετε περαιτέρω κατάρτιση και εκπαίδευση.

Όταν χρησιμοποιείτε τα 5Cs ως βάση για την καθοδήγηση, θα βοηθήσετε στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας εστιάζοντας στις δυνάμεις που διαθέτει ένας νέος άνδρας. Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, ενδέχεται να υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες ένας εκπαιδευόμενος εκμυστηρεύεται πληροφορίες σε εσάς που μπορεί να σας κάνουν να ανησυχήσετε για την ψυχική του ευημερία. Μπορεί επίσης να έχετε κάποια ανησυχία για την ψυχική ευεξία του εκπαιδευόμενου που δυσκολεύεται όμως να αποκαλύψει ο ίδιος αλλά μπορεί να αποτελέσει την ένδειξη για περαιτέρω υποστήριξη. Σε αυτή την περίπτωση πώς ένας μέντορας ξεκινά μια συζήτηση σχετικά με την ψυχική υγεία;

Συζητώντας για την συναισθηματική και ψυχική υγεία με τον εκπαιδευόμενό σας

Το να δίνεις σε αγόρια και νεαρούς άνδρες ένα λεξιλόγιο για να συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία είναι σημαντικό. Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι οι κοινωνικοποιημένες αρσενικές συμπεριφορές ενσωματώνονται σε νεαρή ηλικία, δημιουργώντας «πολιτισμούς μηχανισμούς» μέσω των οποίων οι άντρες συμμορφώνονται με ρόλους οι οποίοι καταστέλλουν την έκφραση συναισθημάτων, όπως αυτά που σχετίζονται με φόβο ή θλίψη (26). Εάν είστε άνδρας μέντορας, θα βοηθήσετε προς αυτή την κατεύθυνση με το να αμφισβητήσετε τη στερεοτυπική άποψη που θεωρεί ότι οι άνδρες δεν πρέπει να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να επιδείξετε στον εκπαιδευόμενό σας ότι είναι πλεονέκτημα το να είναι σε θέση να συζητά ανοιχτά τις ανησυχίες του.

Όσον αφορά τον παράγοντα φύλο του μέντορα, αξίζει να σημειωθεί ότι θεωρείται ότι δεν διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο (στη διάρκεια ανάπτυξης του προγράμματος «Φοιτητές αθλητικών επιστημών ως Μέντορες», το 84% των συμμετεχόντων φοιτητών αθλητικών επιστημών δήλωσαν ότι το φύλο ενός μέντορα δεν παίζει ρόλο). Για μερικά νεαρά αγόρια μπορεί να είναι πιο άνετο να συζητήσουν τις ανησυχίες τους με μια γυναίκα, ενώ άλλα μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα με έναν άνδρα (27). Ανεξάρτητα από το φύλο, κάθε ταίριασμα μέντορα-εκπαιδευόμενου και η αλληλεπίδραση μεταξύ τους θα είναι ειδική και θα ισχύει για την συγκεκριμένη συνεργασία.

Καθώς το κάθε ταίριασμα μέντορα-εκπαιδευόμενου και οι μεταξύ τους συζητήσεις θα είναι διαφορετικές σε κάθε περίπτωση,

δεν υπάρχει καμία συνταγή για να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με τις ανησυχίες των εκπαιδευομένων. Οι πρακτικές συστάσεις της έκθεσης του προγράμματος Young Irish and Suicide Project αναφέρουν ότι η γλώσσα που χρησιμοποιείται στις συζητήσεις με νέους άνδρες πρέπει να είναι “θετική και να εμπνέει σεβασμό” και να επικεντρώνεται σε δραστηριότητες που βασίζονται στις δυνατότητες του ατόμου και εστιάζει στις λύσεις των προβλημάτων (26).

Συστάσεις που απορρέουν από την πρακτική εφαρμογή καθοδήγησης ανδρών

Η εμπειρία της Ιρλανδίας όσον αφορά στην ανάπτυξη του τρόπου εργασίας σχετικά με την υγεία των ανδρών και τις κοινωνικές ανησυχίες παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για το ξεκίνημα μιας συζήτησης με άνδρες σχετικά με τις ανησυχίες τους. Το πλαίσιο των «7 ερωτήσεων» και η προσέγγιση που βασίζεται στις δυνατότητές τους, που αναπτύχθηκε από το Δίκτυο Ανάπτυξης των Ανδρών (Ιρλανδία), επιτρέπει μια άτυπη συζήτηση για τις ανησυχίες των ανδρών. Οι «7 ερωτήσεις» αναπτύχθηκαν για χρήση με ηλικιωμένους άνδρες, αλλά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και με νεαρά αγόρια. Η προσέγγιση αναγνωρίζει ότι «τα μηνύματα που παίρνουμε ως αγόρια μπορεί να αποδειχθούν επιβλαβή στην ενήλικη ζωή μας». Οι ερωτήσεις έχουν προσοδευτικό χαρακτήρα και επιτρέπουν στον άνδρα να αναλογιστεί τι συμβαίνει στη ζωή του, ποιες είναι οι ανάγκες του, τι πρέπει να γίνει και ποιοι πόροι απαιτούνται για την αλλαγή μιας κατάστασης (28).

Οι 7 ερωτήσεις είναι:

1. Πώς πάνε τα πράγματα;
2. Τι πάει καλά;
3. Τι δεν πάει καλά;
4. Είναι κάτι που χρειάζεσαι να κάνω;
5. Χρειάζεσαι κάποιου είδους υποστήριξη;
6. Ποια είναι η κίνηση που σκέφτεσαι να κάνεις;
7. Τι διαφορά θα μπορούσε να κάνει;

Το πλαίσιο των 7 ερωτήσεων παρέχει περαιτέρω πρακτικές συστάσεις για την εργασία με νεαρούς άνδρες. Αυτές οι συστάσεις είναι οι ακόλουθες (έχουν γίνει προσαρμογές για την εφαρμογή τους σε

εργασία με νεαρούς άνδρες):

- Να είστε ευπρόσδεκτοι και ανοιχτοί με το άτομο με το οποίο εργάζεστε.
- Ξεκινήστε από εκεί που βρίσκεται ο νεαρός άνδρας.
- Περάστε χρόνο δημιουργώντας εμπιστοσύνη, ειλικρίνεια και αξιοπιστία.
- Λάβετε υπόψη σας τα στοιχεία που αποδεικνύουν την «ανάγκη» στην οποία βρίσκεται ο εκπαιδευόμενος σε σχέση με τη σύνδεση του με σχετικές υπηρεσίες και δομές υποστήριξης.
- Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να αναλάβει την ευθύνη για τον εαυτό του, με την προϋπόθεση ότι το αποδέχεται και ότι είναι ασφαλές για αυτόν.
- Ενεργοποιήστε τον εκπαιδευόμενό σας να αναλάβει έναν ρόλο βοηθού όπου και όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.
- Δώστε αξία και ανταποκριθείτε στις εμπειρίες των νέων ανδρών.
- Προκαλέστε τα στερεότυπα.
- Υποστηρίξτε τον εκπαιδευόμενό σας να αναθεωρεί τακτικά τη διαδικασία ή το πρόγραμμα καθοδήγησης.
- Επιτρέψτε στον εκπαιδευόμενό σας να προχωρήσει με τον δικό του ρυθμό.
- Να ενημερώσετε τον εκπαιδευόμενό σας για άλλες σχετικές υπηρεσίες που μπορούν να είναι υποστηρικτικές και να βοηθήσουν κάποιον να ζήσει μια καλύτερη και υγιεινή ζωή.

Αποτελεσματικά πεδία και μορφές παρέμβασης για την εργασία με νέους άνδρες σε θέματα ψυχικής υγείας

Ως μέντορας στο πεδίο των αθλημάτων και της φυσικής αγωγής μπορεί να εργάζεστε σε ένα σχολείο, ή μπορείτε να έχετε άλλες επιλογές σχετικά με το πού θα εργαστείτε με αγόρια και νεαρούς άνδρες. Ορισμένα αποτελεσματικά πεδία και μορφές παρέμβασης για την εργασία με αγόρια και νεαρούς άνδρες είναι τα ακόλουθα:

- Σχολεία και άτυπη εκπαίδευση (π.χ. συλλόγους νέων)
- Πεδία προώθησης της φυσικής δραστηριότητας και του αθλητισμού (π.χ. αθλητικοί σύλλογοι)
- Πεδίο αναψυχής στη φύση - υπάρχουν δεδομένα ότι τα προγράμματα που βασίζονται στη δέσμευση με τη φύση είναι αποτελεσματικά για τη βελτίωση της

αυτοεκτίμησης και της διάθεσης

- Πεδία που σχετίζονται με τεχνολογίες πληροφορικής και εικονικής πραγματικότητας
- Πεδία εξωσχολικών δραστηριοτήτων (τέχνη, μουσική)

- Χρήση εκπαιδευτικού υλικού και μέσων προώθησης της υγείας που είναι σχεδιασμένα ειδικά για άνδρες (Σημείωση: Μην κάνετε υποθέσεις σχετικά με το τι σημαίνει «συγκεκριμένο μέσο» για άνδρες. Πολλά αγόρια μπορεί να ενδιαφέρονται για τον αθλητισμό για παράδειγμα – άλλα όμως όχι) (29).

Φυσική δραστηριότητα

Ως φοιτητές αθλητικών επιστημών μπορεί να θέλετε να προωθήσετε τη φυσική δραστηριότητα των νέων με τους οποίους εργάζεστε. Η τακτική φυσική δραστηριότητα είναι γνωστό ότι έχει θετικές επιπτώσεις στην ψυχική ευεξία καθώς και στη σωματική υγεία. Οι μηχανισμοί που πιστεύεται ότι προκαλούν τις θετικές αυτές επιδράσεις περιλαμβάνουν βιοχημικές οδούς, απόσπαση από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα και παροχή δομής στην καθημερινή ζωή (30) (31).

Οι μέντορες που χρησιμοποιούν τη φυσική δραστηριότητα ως μέσο για να ασχοληθούν με αγόρια και νεαρούς άνδρες γύρω από θέματα ψυχικής υγείας θα πρέπει να μεταφέρουν στους νέους τόσο τα σωματικά όσο και τα διανοητικά οφέλη της άσκησης. Εκτός από την τακτική άσκηση, ο μέντορας θα πρέπει επίσης να προωθεί την υγιεινή διατροφή, να ενθαρρύνει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και τη επαρκή διάρκεια ύπνου ως μέσα για τη βελτίωση και τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας.

Να θυμάστε ότι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας δεν σημαίνει μόνο συμμετοχή σε ένα οργανωμένο ομαδικό άθλημα. Περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση ή άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες μπορεί επίσης να προσφέρουν μια ευκαιρία για χαλάρωση και ενίσχυση της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας.

Περισσότερες συμβουλές που μπορούν να προσφέρουν οι μέντορες στους νέους για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας:

- **Αντιμετωπίστε ένα θέμα τη φορά.**
- **Μην κρίνετε τον εαυτό σας.** Να θυμάστε ότι όσοι πραγματικά ενδιαφέρονται για εσάς δεν θα σας κρίνουν
- **Το ποτό και τα ναρκωτικά δεν παρέχουν τις απαντήσεις** και μπορεί συχνά να σας κάνουν να αισθανθείτε χειρότερα. Προσπαθήστε λοιπόν να μην τα χρησιμοποιήσετε ως τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων στη ζωή σας
- **Μείνετε δραστήριοι** - πηγαίνοντας μια βόλτα στο πάρκο ή ένα μακρύ περίπατο μπορεί πραγματικά να σας βοηθήσει να καθαρίσετε το μυαλό σας
- **Η κατανάλωση κανονικών γευμάτων** παρέχει την ενέργεια που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα. Να τρέφεστε υγιεινά για να διατηρήσετε το μυαλό και το σώμα σας λειτουργικό
- **Θυμηθείτε, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίζετε μόνοι σας.** Ο καθένας αισθάνεται «πεσμένος» από καιρό σε καιρό.
- **Αποφύγετε να τα «κρατάτε μέσα σας»,** βοηθάει να μιλήσετε σε κάποιον, αν και ίσως δεν είναι τόσο εύκολο στην αρχή.
- **Χαλαρώστε,** η εύρεση ενός τρόπου χαλάρωσης μπορεί να σας βοηθήσει. Θα βοηθήσει να ξεφύγετε από τις σκέψεις σας. Ακόμα κι αν έχετε χάσει το ενδιαφέρον σας, πείστε τον εαυτό σας να κάνει κάτι που συνήθως απολαμβάνετε. Θα μπορούσε να είναι ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου ή τζόκινγκ. Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος απελευθέρωσης του στρες και της έντασης
- **Μην το παρακάνετε** - εάν νιώθετε άγχος, μην τον παρακάνετε με τη δουλειά. Θα κάνει τα πράγματα χειρότερα
- **Μην κλείνετε στον εαυτό σας** - ανεξάρτητα από το πόσο δελεαστικό μπορεί να είναι. Επικοινωνήστε με κάποιον, ένα μέλος της οικογένειάς σας, ένα γείτονα ή ένα φίλος σας. Είναι καλύτερα από την απομόνωση.
- **Μιλήστε μέσα από αυτό** - μιλήστε για αυτό. Και αν πραγματικά δεν μπορείτε να βρείτε κάποιον με τον οποίο γνωρίζετε ότι μπορείτε να μιλήσετε ή αισθάνεστε ότι δεν έχετε κάποιον να σας ακούσει, μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον σε μια γραμμή βοήθειας.

Τελικά, ως μέντορας και εσείς χρειάζεστε υποστήριξη!

Οι φοιτητές αθλητικών επιστημών που συμμετείχαν στην έρευνα ανάλυσης αναγκών που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της ανάπτυξης του προγράμματος «Φοιτητές αθλητικών επιστημών ως Μέντορες» κατέδειξαν έντονα ότι η υποστήριξη των μεντόρων με τη μορφή ενός «μέντορα για τους μέντορες» είναι μια απαίτηση για οποιοδήποτε πρόγραμμα καθοδήγησης.

Ως μέντορας μπορεί να συναντήσετε καταστάσεις που θεωρείτε δύσκολες. Ο οργανισμός στον οποίο εργάζεστε πρέπει να έχει πολιτικές για να αντιμετωπίσει αυτές τις καταστάσεις - δεν αναμένεται από εσάς να τις αντιμετωπίσετε μόνοι σας. Εντούτοις, μπορεί να αισθάνεστε πιεσμένοι από τις καταστάσεις στις οποίες είστε εκτεθειμένοι και πρέπει να αναζητήσετε περαιτέρω συμβουλές ή υποστήριξη. Όλοι έχουμε ανάγκες σχετικές με την ψυχική μας υγεία και αν καταλάβετε ότι η σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου σας επηρεάζει, μιλήστε με τον καθηγητή που σας εκπαιδεύει ως μέντορα ή εάν εργάζεστε ως μέντορας στον χώρο του αθλητισμού, μιλήστε στο άτομο που είναι υπεύθυνο για τη διαδικασία καθοδήγησης. Μπορεί να θέλετε να ζητήσετε περαιτέρω συμβουλές σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης μιας συγκεκριμένης κατάστασης, αλλά εάν σας είναι δύσκολο να τα αντιμετωπίσετε όλα αυτά, ίσως να σκέφτεστε να διακόψετε την συγκεκριμένη σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου. Πιθανά αυτό να μην είναι η καλύτερη πρακτική ενώ δεν θα βοηθήσετε ούτε τον εκπαιδευόμενό σας ή ούτε τον εαυτό σας. Για τον λόγο αυτό συζητήστε το ζήτημα με ένα πιο έμπειρο άτομο που είναι υπεύθυνο για τις διαδικασίες καθοδήγησης στον οργανισμό στον οποίο πραγματοποιείται η διαδικασία καθοδήγησης.

Βιβλιογραφία

1. Eurostat. Almost 60 000 suicides in the EU. Available from: <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20170517-1> [Accessed 10 August 2018]
2. World Health Organization Regional Office for Europe. The European Mental Health Action Plan 2013–2020. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/280604/WHO-Europe-Mental-Health-Acion-Plan-2013-2020.pdf [Accessed 26 August 2018]
3. Eaton NR, Keyes KM, Krueger RF, et al. An Invariant Dimensional Liability Model of Gender Differences in Mental Disorder Prevalence: Evidence from a National Sample. *Journal of Abnormal Psychology*. 2012;121(1):282-288. doi:10.1037/a0024780.
4. Ridge, D., Emslie, C. and White, A. (2011) Understanding how men experience, express and cope with mental distress: where next? *Sociology of Health & Illness*, 33: 145-159. doi:10.1111/j.1467-9566.2010.01266.x
5. Ulla Danielsson & Eva E. Johansson (2005) Beyond weeping and crying: a gender analysis of expressions of depression, *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 23:3, 171-177, DOI: 10.1080/02813430510031315
6. Council of Europe. Annual Penal Statistics. Space I – prison populations survey 2015. Updated on 25th April 2017. Available from: http://wp.unil.ch/space/files/2017/04/SPACE_I_2015_FinalReport_161215_REV170425.pdf [Accessed 24 August 2018]
7. Hawley, J., Murphy, I., & Souto -Otero, M. (2013). Prison education and training in Europe. Current state-of-play and challenges. A summary report authored for the European Commission by GHK Consulting. European Commission. Available from: http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/library/study/2013/prison_en.pdf
8. World Health Organization Regional Office for Europe. Prisons and health. Chapter 11. Mental health in prison. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_

file/0017/249200/Prisons-and-Health,-11-Mental-health-in-prison.pdf [Accessed 24 August 2018]

9. Fazel S, Hayes AJ, Bartellas K, et al. Mental health of prisoners: prevalence, adverse outcomes, and interventions. *Lancet Psychiatry*. 2016;3(9):871–881 doi:10.1016/S2215-0366(16)30142-0

10. Busch-Geertsema, V., Benjaminsen, L., Filipovič Hrast, M., & Pleace, N. (2014). Extent and profile of homelessness in European Member States: A statistical update. Brussels: FEANTSA. Available from: http://housingfirstguide.eu/website/wp-content/uploads/2016/04/feantsa-studies_04-web2.pdf

11. Fazel, Seena et al. The health of homeless people in high-income countries: descriptive epidemiology, health consequences, and clinical and policy recommendations. *The Lancet*, Volume 384 , Issue 9953 , 1529 – 1540. DOI: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)61132-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)61132-6/fulltext)

12. Busch-Geertsema, V., Edgar, W., O'Sullivan, E. & Pleace, N. (2010) Homelessness and homeless policies in Europe: Lessons from research, European Consensus Conference on Homelessness, Brussels, FEANTSA.

13. Quilgars, D. (2010) 'Youth Homelessness', in O'Sullivan E., Busch-Geertsema V., Quilgars D. and Pleace N.(eds), *Homelessness Research in Europe*, Brussels, FEANTSA, pp. 143 – 62. Available from: <https://www.york.ac.uk/media/chp/documents/2010/Homeless%20Research%20in%20Europe.pdf> [Accessed 24 August 2018]

14. Hillman N. & Robinson, N. (2016) *Boys to Men: The underachievement of young men in higher education – and how to start tackling it*, Higher Education Policy Institute, HEPI Report 84 2016. Available from: <https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2016/05/Boys-to-Men.pdf> [Accessed 24 August 2018]

15. Cornaglia, F., Crivellaro, E. & McNally, S. *Mental Health and Education Decisions*. IZA Discussion Paper No. 6452. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2039638>

16. Ryan L., Lorinc M., D'Angelo, A., Kaye N., Araujo HC., Magalhaes A., Rocha C., Macedo E., Szalai J., & Kende A. Policies on Early School Leaving in nine European countries: a comparative analysis. Available from: http://ec.europa.eu/research/social-sciences/pdf/policies_early_school_leaving.pdf [Accessed on 24 August 2018]

17. European Commission 2013. "Progress in tackling early school leaving and raising higher education attainment - but males are increasingly left behind." Brussels: European Commission. Available from: http://europa.eu/rapid/press-release_IP-13-324_en.htm [Accessed 24 August 2018]

18. Lynch L, Long M, & Moorhead A. Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *American Journal of Men's Health*. 2018 Jan;12(1):138-149. doi: 10.1177/1557988315619469.

19. Warner, Nigel (2007). *Suicidality among lesbian, gay, bisexual and transgender youth: Report by ILGA-Europe to the Social, Health and Family Affairs Committee of the Parliamentary Assembly of the Council of Europe*. Available from: https://www.ilga-europe.org/sites/default/files/Attachments/ilga-europe_lgbt_youth_suicide_final.pdf [Accessed 24 August 2018]

20. Smith JA, Braunack-Mayer A, Wittert G. What do we know about men's health seeking and health service use? *Medical Journal of Australia* 2006; 184: 81-83. Available from: <https://www.mja.com.au/journal/2006/184/2/what-do-we-know-about-mens-help-seeking-and-health-service-use> [Accessed 24 August 2018]

21. Robertson, S. White, A. Gough, B. Robinson, M. Seims, A. Raine, G. Hanna, E. (2015) *Promoting Mental Health and Wellbeing with Men and Boys: What Works?* Centre for Men's Health, Leeds Beckett University, Leeds. Available from: http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/1508/1/Promoting_MentalHealth_Wellbeing_FINAL.pdf [Accessed 24 August 2018]

22. Mind (2018). *Resilience at Mind*. Available at: <https://www.mind.org.uk/about-us/local-minds/resilience> [Accessed 24 August 2018]

23. Norton, C.L. (2011). Innovative Interventions in Child and Adolescent Mental Health. London, Routledge.
24. Rose, H.A. (2006). Asset-based development for child and youth care. *Reclaiming Children and Youth*, 14(4), 236-240. Available from: https://k12engagement.unl.edu/strategy-briefs/Developmental%20Assets%2010-3-14_3.pdf [Accessed 24 August 2018]
25. Leffert, N., Benson, P. L., Scales, P. C., Sharma, A. R., Drake, D. R., & Blyth, D. A. (1998). Developmental assets: Measurement and prediction of risk behaviors among adolescents. *Applied Developmental Science*, 2(4), 209-230. http://dx.doi.org/10.1207/s1532480xads0204_4
26. Richardson, N., Clarke, N., & Fowler, C. (2013). A Report on the All-Ireland Young Men and Suicide Project. Dublin: Men's Health Forum in Ireland. Available from: <https://www.mhfi.org/ymspfullreport.pdf>
27. Kanchewa, S.S., Rhodes, J.E., Schwartz, S. E.O., & Olsho, L. E. W. (2014). An Investigation of Same- Versus Cross-Gender Matching for Boys in Formal School-Based Mentoring Programs, *Applied Developmental Science*, 18:1, 31-45. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/10888691.2014.876251>
28. The Men's Development Network Ltd (2015). A New Conversation for Men. 7 Key Questions towards Wellbeing & Better Health. Available from: <http://www.mens-network.net/wp-content/uploads/2015/09/How-7-Key-Questions-can-be-a-suppor.pdf>
29. Men's Health Forum (2015). How To Make Mental Health Services Work For Men. Available from: https://www.menshealthforum.org.uk/sites/default/files/pdf/how_to_mh_v4.1_lweb_0.pdf
30. Blake H. Physical activity and exercise in the treatment of depression. *Frontiers in Psychiatry*, December 2012, Vol 3, No 106. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3516810/pdf/fpsyt-03-00106.pdf>
31. Searle A, Calnan M, Lewis G, Campbell J, Taylor A, Turner K. Patients' views of physical activity as treatment for depression: a qualitative study. *British Journal of General Practice*. 2011 Apr;61(585):149-56. Available from: <http://bjgp.org/content/bjgp/61/585/e149.full.pdf>

Τετράδιο Εργασιών Μέντορα SSaMs



Χρησιμοποιώντας το Τετράδιο. Το κτίσιμο της θετικής ανάπτυξης των νέων

Ως μέντορας, διαδραματίζεις έναν ουσιαστικό ρόλο στην υποστήριξη της θετικής ανάπτυξης του εκπαιδευόμενου σου. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το τετράδιο αυτό για να καταγράψεις τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις που θα έχεις με τον εκπαιδευόμενό σου οι οποίες θα στοχεύουν στην ενίσχυση της Ικανότητας, της Αυτοπεποίθησης, της Σύνδεσης, του Χαρακτήρα, του Ενδιαφέροντος και της Συνεισφοράς. Για τη διευκόλυνσή σου, ένας πίνακας με τα 5Cs περιλαμβάνεται στη συνέχεια για να σου θυμίσει κάθε ένα από τα 5Cs.

Για κάθε C παρέχονται παραδείγματα με δραστηριότητες. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτά τα παραδείγματα ως οδηγό και να αναπτύξεις νέες ανάλογες δραστηριότητες.

Ένα σημαντικό ζήτημα που χρειάζεται να θυμάσαι: Κάθε δραστηριότητα που καταγράφεις είναι ένας δείκτης για το πόσο έχει προοδεύσει ο εκπαιδευόμενός σου και πόσο έχετε προοδεύσει στην επίτευξη των στόχων σας.

Είναι επίσης σημαντικό ο εκπαιδευόμενός σου να αντιδρά και να σκέφτεται για το πώς πάνε τα πράγματα. Ενθάρρυνε τον εκπαιδευόμενό σου να καταγράφει τις σκέψεις του και τη γνώμη του για τις συνεδρίες καθοδήγησης καθώς και το τι θέλει να πετύχει. Το τετράδιο παρέχει χώρο για αυτό τόσο στο πεδίο των σημειώσεων για τον μέντορα όσο και ένα χωριστό πεδίο στο τέλος για τις σκέψεις του εκπαιδευόμενου.

Το τετράδιο παρέχει επίσης πίνακες με παραδείγματα εξωτερικών και εσωτερικών εφοδίων τα οποία μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να καταγράψεις ορόσημα στη ζωή του εκπαιδευόμενου τα οποία μπορούν να τον βοηθήσουν.

Τέλος, η προσέγγιση των 7 Ερωτήσεων παρέχει 7 ερωτήσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να βοηθήσεις τον εκπαιδευόμενο να στοχαστεί σχετικά με το τι συμβαίνει στη ζωή του καθώς και για να τον βοηθήσεις σχετικά. Μια λίστα με συμβουλές που επίσης παρέχεται μπορούν να βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο να διατηρήσει την συναισθηματική και ψυχική του υγεία.

Μια ευέλικτη προσέγγιση στην καθοδήγηση

Ως μέντορες που εργάζονται με αγόρια και νέους άνδρες μπορεί να σας παρουσιάσουν διάφορες συνθήκες και σενάρια για να πραγματοποιήσετε τις εργασίες καθοδήγησης. Στην ιδανική περίπτωση θα έχετε έναν μαθητή σε ένα σχολείο και θα συνεργαστείτε μαζί του για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ή μέχρι να επιτευχθεί ο στόχος σας και οι στόχοι που έχετε συμφωνήσει με τον εκπαιδευόμενό σας.

Μπορεί να μην είναι πάντα δυνατόν να καθοδηγείτε σε μια ιδανική κατάσταση όπως αυτή που περιγράφεται παραπάνω. Προσπαθήστε να βοηθήσετε τον εκπαιδευόμενό σας με το σχολείο και να τον αποτρέψετε από το να το εγκαταλείψει πρόωρα, ωστόσο η καθοδήγηση με μερικούς νεαρούς άνδρες μπορεί να μην πραγματοποιηθεί στο σχολικό περιβάλλον, αλλά σε ένα άλλο περιβάλλον, όπως για

παραδειγμα σε έναν αθλητικό σύλλογο ή σε ένα τοπικό αθλητικό κέντρο. Τα αγόρια που αποκλείονται από το σχολείο ή αυτά που απουσιάζουν συχνά μπορεί να εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία.

Ένα άλλο σενάριο είναι ότι μπορεί να μην έχετε έναν εκπαιδευόμενο - μπορεί να έχετε αναλάβει έναν αριθμό εκπαιδευόμενων, ή μπορεί να έχετε την ευκαιρία να καθοδηγείτε μόνο έναν νεαρό άνδρα για μία ή δύο συνεδρίες. Ως μέντορες θα πρέπει να είστε ενήμεροι για την χαοτική φύση των αγοριών και των νέων ανδρών που εμφανίζεται περιστασιακά και να είστε προετοιμασμένοι να δείξετε ευελιξία στην πρακτική εφαρμογή της καθοδήγησής σας.

Εάν έχετε μόνο μία ή δύο συνεδρίες με τον εκπαιδευόμενό σας, αναρωτηθείτε τι μπορείτε να επιτύχετε; Εξετάστε τα 5Cs της Θετικής Ανάπτυξης Νέων και καθορίστε ποια εξωτερικά και εσωτερικά εφόδια έχει ο εκπαιδευόμενός σας. Όποιες και αν είναι οι συνθήκες ή το

σενάριο, ο στόχος σας είναι να εντοπίσετε και να αξιοποιήσετε τα δυνατά σημεία του νεαρού άνδρα. Σε μια μακροχρόνια σχέση μέντορα- εκπαιδευόμενου είναι δυνατόν να επιτύχουμε πολλά για να βοηθήσουμε ένα αγόρι να αναγνωρίσει και να ενισχύσει τα δυνατά του σημεία. Σε μια βραχυπρόθεσμη σχέση μπορεί να έχετε περιορισμένο χρόνο για να εντοπίσετε τις δυνάμεις και τους πόρους που απαιτούνται για να βοηθήσετε έναν νεαρό άνδρα και να τον ενθαρρύνετε να προχωρήσει προς την επίτευξη ενός στόχου. Να είστε πραγματιστές σχετικά με το τι μπορείτε να επιτύχετε.

Το να είσαι μέντορας και να ενδιαφέρεσαι για το μέλλον ενός νεαρού άνδρα περιλαμβάνει και την επίδειξη εκ μέρους σου πτυχών των 5C στον εκπαιδευόμενό σου. Για παράδειγμα, δείξε «Φροντίδα» για τους άλλους και γίνε πρότυπο «Χαρακτήρα», υπογραμμίζοντας ότι οι άντρες δεν χρειάζεται να υιοθετούν προσωπικά και κοινωνικά επιβλαβείς συμπεριφορές που μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στον εαυτό τους και τις κοινότητές τους. Θυμήσου ότι ως μέντορας είσαι επίσης ένα πρότυπο για τον εκπαιδευόμενό σου.

Σχετικά με τις αντιδράσεις και σκέψεις του εκπαιδευόμενου

Είναι σημαντικό ο εκπαιδευόμενος να μπορεί να προβληματιστεί σχετικά με τη διαδικασία καθοδήγησης. Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να γράψει τις σκέψεις του σχετικά με το τι θέλει από τη σχέση του μέντορα-εκπαιδευόμενου. Ίσως θελήσετε να υπογράψετε μια κοινή συμφωνία για το τι θέλετε να πετύχετε μαζί. Ο εκπαιδευόμενος μπορεί επίσης να θέλει να καταγράψει τις σκέψεις του για κάθε συνεδρία καθοδήγησης και τι έχει πετύχει.

Θυμηθείτε ότι ως μέντορες πρέπει να είστε ευέλικτοι στην πρακτική εφαρμογή της καθοδήγησης. Προετοιμαστείτε για την πιθανότητα ο εκπαιδευόμενός σας να μην θέλει να υπογράψει συμφωνία ή να καταγράψει τις σκέψεις του. Μερικά αγόρια αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τη γραφή ή μπορεί αρχικά να είναι καχύποπτα για εσάς ως νέος μέντορας. Αν δεν επιθυμούν να γράψουν τίποτα, μπορεί να μην έχουν πρόβλημα στο να καταγράφετε εσείς τις σκέψεις τους, οπότε χρησιμοποιείστε αυτή την προσέγγιση.

Κάθε σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου θα είναι μοναδική. Ως μέντορας εξαρτάται από εσάς να

είστε δυναμικός και να αναπτύξετε ένα πλαίσιο για κάθε σχέση μέντορα- εκπαιδευόμενου που αναλαμβάνετε. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να αναλάβει ηγετικό ρόλο και εξετάστε αν οι στόχοι που τίθενται για τις συνεδρίες καθοδήγησης και οι γενικοί στόχοι πληρούν τα ακόλουθα κριτήρια:

Συγκεκριμένοι	Τι πρόκειται να συμβεί στη συνεδρία/γενικά;
Μετρήσιμοι	Πώς θα γνωρίζουμε ότι πετύχαμε τους στόχους μας;
Εφικτοί	Μπορεί να το κάνει ο εκπαιδευόμενος;
Ρεαλιστικοί/ Σχετικοί	Πρέπει να το κάνει ο εκπαιδευόμενος; Τι θα πετύχει;
Προσδιορισμένοι χρονικά	Πότε θα συμβεί; Ποιοι είναι οι χρονικοί περιορισμοί;

Αρχικά, ίσως χρειαστεί να αναλάβετε εσείς την πρωτοβουλία για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και το κτίσιμο των σχέσεων με τον εκπαιδευόμενό σας, αλλά όσα περισσότερο ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να εμπλακεί στην διαδικασία καθοδήγησης και να ενστερνιστεί τους στόχους του, τόσο πιο επιτυχημένη θα είναι η σχέση μέντορα - εκπαιδευόμενου και τα αποτελέσματα της καθοδήγησης.

Καλή καθοδήγηση!

Τα 5-6 Cs της Θετικής Ανάπτυξης των Νέων

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ	Η αίσθηση ικανότητας και η θετική άποψη για τις ενέργειες ενός ατόμου σε συγκεκριμένους τομείς: κοινωνικό, ακαδημαϊκό, γνωστικό, επαγγελματικό, υγεία.
ΑΥΤΟΠΕΠΟΪΘΗΣΗ	Η αίσθηση αυτό-αξίας και αυτό-αποτελεσματικότητας
ΣΥΝΔΕΣΗ	Το να έχεις θετικούς δεσμούς με ανθρώπους και οργανισμούς – συνομήλικους, οικογένεια, σχολείο, κοινότητα.
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ	Ο σεβασμός των κοινωνικών και πολιτισμικών κανόνων, η κατοχή προτύπων για σωστή συμπεριφορά, η αίσθηση του σωστού και του λάθους, η ακεραιότητα.
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	Να επιδεικνύεις ενσυναίσθηση και συμπάθεια για τους άλλους.
& ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ	Στον εαυτό, στην οικογένεια, στην κοινότητα και στους οργανισμούς της κοινωνίας.

Παραδείγματα των 5C προσαρμοσμένα από Lerner, R. M., Brittan, A. S., & Fay, K. E. (2007). *Mentoring: A Key Resource for Promoting Positive Youth Development*, *Research in Action*, Issue 1.

Εξωτερικά εφόδια που μπορούν να βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο		Ναι/ Όχι
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:	Να έχεις μια υποστηρικτική οικογένεια Η οικογένεια ενός νεαρού άνδρα παρέχει υψηλά επίπεδα αγάπης και υποστήριξης.	
	Υπάρχει καλή επικοινωνία στην οικογένεια Ο νέος άνδρας και οι γονείς του ή ο οι κηδεμόνες του επικοινωνούν θετικά. Ο νεαρός άνδρας είναι σε θέση να ζητήσει συμβουλές από αυτούς.	
	Σχέσεις με άλλους ενήλικες Ο νεαρός άνδρας λαμβάνει επίσης υποστήριξη από άλλους ενήλικες.	
	Κοινότητα που ενδιαφέρεται Ο νεαρός άνδρας ζει σε μια κοινότητα που ενδιαφέρεται.	
	Σχολείο που ενδιαφέρεται Το σχολείου που παρακολουθεί ο νεαρός άνδρας ενδιαφέρεται για αυτόν και τον ενισχύσει.	
	Συμμετοχή των γονέων στην εκπαίδευση Οι γονείς των νεαρών ανδρών συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθειά του να πετύχει στο σχολείο.	
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ:	Μια κοινότητα που εκτιμά τους νεαρούς άνδρες Ο νεαρός άνδρας αντιλαμβάνεται ότι η ενήλικη κοινότητα εκτιμά τα νεαρά μέλη της.	
	Νεαροί άνδρες ως πόροι Οι νεαροί άνδρες αναλαμβάνουν χρήσιμους ρόλους στην κοινότητά τους.	
	Υπηρεσία προς άλλους Ο νεαρός άνδρας συμμετέχει τακτικά βοηθώντας τους άλλους στην κοινότητά του.	
	Ασφάλεια Ο νεαρός άνδρας αισθάνεται ασφαλής στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητά του.	
ΌΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ:	Όρια στην οικογένεια Η οικογένεια των νεαρών ανδρών έχει σαφείς κανόνες και συνέπειες και παρακολουθεί τον που βρίσκονται και τι κάνουν.	
	Όρια στο σχολείο Το σχολείο των νεαρών ανδρών παρέχει σαφείς κανόνες και συνέπειες για την παραβίασή τους.	
	Όρια στην κοινότητα Η κοινότητα των νέων ανδρών αναλαμβάνει την ευθύνη και παρακολουθεί την συμπεριφορά των νέων.	
	Οι ενήλικες ως πρότυπα Οι γονείς και οι άλλοι ενήλικες επιδεικνύουν θετική και υπεύθυνη συμπεριφορά.	
	Θετική επιρροή από συνομήλικους Οι καλύτεροι φίλοι των νεαρών ανδρών επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά.	
	Υψηλές προσδοκίες Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τον νεαρό άνδρα να τα πάει καλά.	
	ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ:	Δημιουργικές δραστηριότητες Ο νέος άντρας ξοδεύει αρκετό χρόνο σε μαθήματα ή ασκεί δημιουργικές τέχνες.
	Προγράμματα και εκδηλώσεις για νέους Ο νεαρός άνδρας ξοδεύει τακτικά χρόνο συμμετοχής σε αθλήματα, συλλόγους, σε σχολικές ή κοινοτικές οργανώσεις και εκδηλώσεις.	
	Θρησκευτική κοινότητα Ο νεαρός άνδρας ξοδεύει τακτικά χρόνο σε δραστηριότητες σε ένα θρησκευτικό ίδρυμα.	
	Ωρα στο σπίτι Ο νεαρός άνδρας δεν περιφέρεται άσκοπα στην κοινότητα με φίλους αλλά ξοδεύει θετικό χρόνο στο σπίτι.	

Προσαρμοσμένο για χρήση με νεαρούς άνδρες από Leffert et al, 1998.

Εσωτερικά εφόδια που μπορούν να βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο		Ναι/ Όχι
ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ:	Κίνητρα για επίτευξη Ο νεαρός άνδρας είναι παρακινημένος να τα πάει καλά στο σχολείο.	
	Δέσμευση στο σχολείο Ο νεαρός άνδρας ασχολείται ενεργά με τη μάθηση.	
	Εργασία στο σπίτι Ο νεαρός άνδρας αναφέρει ότι κάνει τουλάχιστον μία ώρα εργασίας κάθε σχολική μέρα.	
	Δεσμοί με το σχολείο Ο νεαρός άνδρας νοιάζεται για το σχολείο του.	
	Διάβασμα για ευχαρίστηση Ο νεαρός άνδρας διαβάζει τακτικά για ευχαρίστηση.	
ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ:	Ενδιαφέρον Ο νεαρός άνδρας δίνει μεγάλη αξία στην παροχή βοήθειας σε άλλους ανθρώπους.	
	Ισότητα και κοινωνική δικαιοσύνη Ο νεαρός άνδρας κατανοεί και δίνει υψηλή αξία στην ισότητα.	
	Ακεραιότητα Ο νεαρός άνδρας ενεργεί με βάση τις πεποιθήσεις του και τις υπερασπίζεται.	
	Τιμότητα Ο νεαρός άνδρας "λέει την αλήθεια ακόμα και όταν δεν είναι εύκολο."	
	Υπευθυνότητα Ο νεαρός άνδρας αποδέχεται και αναλαμβάνει προσωπική ευθύνη.	
	Αυτοσυγκράτηση Ο νεαρός άνδρας κατανοεί και αναλαμβάνει δράση για να αποφύγει τις συνέπειες της σεξουαλικής δραστηριότητας, της κατανάλωσης αλκοόλ και ουσιών και των αντικοινωνικών συμπεριφορών.	
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:	Σχεδιασμός και λήψη αποφάσεων Ο νεαρός άνδρας ξέρει πώς να προγραμματίσει για το μέλλον και να κάνει επιλογές.	
	Διαπροσωπική ικανότητα Ο νεαρός άνδρας έχει δεξιότητες ενσυναίσθησης, ευαισθησίας και φιλίας.	
	Πολιτισμική ικανότητα Ο νεαρός άνδρας έχει γνώση και αισθάνεται άνετα με ανθρώπους διαφορετικού πολιτισμικού / φυλετικού / εθνικού περιβάλλοντος.	
	Ικανότητες αντίστασης Ο νεαρός άνδρας μπορεί να αντισταθεί στην αρνητική πίεση των συνομήλικων και σε επικίνδυνες καταστάσεις.	
	Ειρηνική επίλυση των συγκρούσεων Ο νεαρός άνδρας επιδιώκει να επιλύσει τις συγκρούσεις με μη βίαιο τρόπο.	
ΘΕΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:	Προσωπική δύναμη Ο νεαρός άνδρας αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο των "πράξεων που του συμβαίνουν".	
	Αυτοεκτίμηση Ο νεαρός άνδρας αναφέρει υψηλή αυτοεκτίμηση.	
	Αίσθηση του σκοπού Ο νεαρός άνδρας αναφέρει ότι "η ζωή μου έχει έναν σκοπό."	
	Θετική άποψη για το προσωπικό μέλλον Ο νεαρός άνδρας είναι αισιόδοξος για το προσωπικό του μέλλον.	

Προσαρμοσμένο για χρήση με νεαρούς άνδρες από Leffert et al, 1998.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ (COMPETENCE)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Σε μια προπόνηση στοχεύεις στην ανάπτυξη δεξιοτήτων έτσι ώστε ο αθλητής να γίνει πιο ικανός σε αυτές τις δεξιότητες σε σύγκριση με πριν

Ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας για τα ενδιαφέροντά του. Ακούστε προσεκτικά και κάντε επιπρόσθετες ερωτήσεις που να δείχνουν την κατανόηση και το ενδιαφέρον σας για τα πράγματα για τα οποία είναι ενθουσιασμένος.

Ζητήστε από τον εκπαιδευόμενό σας να συζητήσει ή να καταγράψει τα δυνατά του σημεία. Ξεχωρίζει στα μαθηματικά; Είναι καλός στο ποδόσφαιρο; Είναι ένας έμπιστος φίλος ή αδερφός; Σκεφτείτε ποιες δεξιότητες χρησιμοποιεί ο εκπαιδευόμενό σας για αυτές τις δραστηριότητες. Συζητήστε τρόπους για να συνδέσετε αυτά τα δυνατά σημεία με άλλες εργασίες για τις οποίες ενδέχεται να αισθάνεται λιγότερο σίγουρος.

Εμπλέξτε τον εκπαιδευόμενό σας σε δραστηριότητες λήψης αποφάσεων. Αφήστε τον να επιλέξει τη δραστηριότητα που θα κάνετε κατά τη διάρκεια του χρόνου που θα δουλέψετε μαζί. Σημείωση: Αρχικά, ίσως χρειαστεί να τους βοηθήσετε σε αυτό

Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας για τα λάθη τους. Ρωτήστε τον τι θα έκανε τώρα διαφορετικά στην ίδια κατάσταση. Προτείνετε ότι αυτός και εσείς θα δημιουργήσετε έναν κατάλογο με τρόπους για να ενεργήσετε διαφορετικά σε προβληματικές καταστάσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

ΑΥΤΟΠΟΕΠΟΙΗΣΗ (CONFIDENCE)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Όταν προσφέρεις στους αθλητές με ανατροφοδότηση για την απόδοση, για τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους, όταν τους βοηθάς να κατανοήσουν την αποτυχία και πώς να μάθουν απ' αυτήν, και πώς να εντοπίσουν περιοχές στις οποίες μπορούν να αναπτυχθούν - «σε τι είσαι καλός;», «που μπορείς να βελτιωθείς;». Όταν βοηθάς έναν αθλητή να αναπτύξει τις δεξιότητές του σε ένα μαθησιακό περιβάλλον όπου μπορούν να αναπτύξουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό και να τον κατανοήσουν καλύτερα.

Να υποστηρίζετε τον εκπαιδευόμενό σας, αναγνωρίζοντας τη διαφορά μεταξύ της συμπεριφοράς του και του ατόμου που είναι. Να τον ενημερώσετε ότι ίσως δεν σας αρέσουν πάντα οι αποφάσεις που παίρνει, αλλά εξακολουθείτε να τον συμπαθείτε ως άτομο.

Γνωστοποιήστε τυχόν κατάλληλα ζητήματα ή προκλήσεις που έχουν συμβεί στη ζωή σας και δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να μοιραστεί μαζί σας τις σκέψεις του. Θα εκτιμήσει το άνοιγμά σας. Σημείωση: Να είστε προσεκτικοί και να διατηρήσετε τα όρια μεταξύ του εαυτού σας και του εκπαιδευόμενού σας.

Συμμετέχετε σε δραστηριότητες που αρέσουν στον εκπαιδευόμενό σας. Ζητήστε του να σας δείξει πώς να κάνετε κάτι που δεν έχετε κάνει ποτέ πριν.

Να είστε σε ετοιμότητα να αντιληφθείτε πιθανά εμπόδια που αντιμετωπίζει ο εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την αυτοπεποίθησή του, όπως η εικόνα του σώματος ή η νοημοσύνη. Ενημερώστε τον ότι δεν είναι μόνος του όταν αισθάνεται με αυτόν τον τρόπο και υπενθυμίστε του ότι αυτά τα χαρακτηριστικά δεν τον ορίζουν ως άτομο. Ζητήστε του να καταγράψει και να συζητήσει πώς αυτά τα εμπόδια τον αποθαρρύνουν από το να φτάσει τους στόχους του ή τον εμποδίζουν να έχει σταθερές σχέσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΗΣΗΣ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

ΣΥΝΔΕΣΗ (CONNECTION)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Στα ομαδικά αθλήματα οι παίκτες αλληλεπιδρούν με τους συμπαίκτες τους και να καταλάβουν τι θέλει ο ένας από τον άλλο ώστε να διαμορφώσουν μια αποτελεσματική ομάδα και να πετύχουν τους αθλητικούς στόχους και τις επιδιώξεις της ομάδας. Το κτίσιμο ισχυρών δεσμών βοηθά στην ανάπτυξη και άλλων Cs όπως είναι η Αυτοπεποίθηση και η Ικανότητα.

Να σέβεστε την ιδιωτικότητα του εκπαιδευόμενου σας. Ωστόσο, να είστε σίγουροι ότι είναι ασφαλής και να του θυμίζετε ότι είστε εκεί γι' αυτόν, αν σας χρειαστεί

Ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας για τους φίλους του, τις σχέσεις του, ή για ό,τι του αρέσει να κάνει εκτός του χρόνου που είστε μαζί

Ενημερώστε τον εκπαιδευόμενό σας αν έχει κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνείτε. Βεβαιωθείτε ότι το κάνετε αυτό με επικοινωνητικό τρόπο - προσφέροντας την εξήγηση σας για το πώς αυτή η συμπεριφορά μπορεί να έρχεται σε σύγκρουση με ορισμένες σημαντικές αξίες.

Δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να ακουστεί και να εκφραστεί ελεύθερα και κατάλληλα. Βεβαιωθείτε ότι έχει την ευκαιρία να σας πει τι εκτιμά και τι τον ενοχλεί

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΣΥΝΔΕΣΗ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενου σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ (CHARACTER)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Οι χαρακτήρες των νεαρών αθλητών πρέπει να αναπτύσσονται μέσα από τα αθλήματα ακολουθώντας τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι και της ισότητας. Οι αθλητές πρέπει επίσης να ενθαρρύνονται να εξερευνούν και να κατανοούν πώς τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά επηρεάζουν την απόδοση των συμπαικτών τους καθώς και την δική τους απόδοση.

Κάνετε εξάσκηση ό,τι κηρύττετε. Σιγουρευτείτε ότι θα τονίσετε στον εκπαιδευόμενό σας τον ρόλο της σημασίας του χαρακτήρα. Για παράδειγμα, ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την εμπειρία του για θέματα που σχετίζονται με την πίεση των συνομήλικων ή της οικογένειας. Συζητήστε μαζί του πώς να παίρνει τις δικές του αποφάσεις βάσει των δικών του αξιών και πεποιθήσεων.

Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ όταν ο εκπαιδευόμενό σας κάνει κάτι με το οποίο πιθανά δεν συμφωνείτε

Αφήστε τον εκπαιδευόμενό σας να παίρνει αποφάσεις στη διάρκεια της όλης διαδικασίας που βρίσκεστε μαζί. Σεβαστείτε αυτές τις αποφάσεις

Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας τη σημασία του σεβασμού προς τον εαυτό και του σεβασμού προς τους άλλους

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ (CARING)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Όταν οι συμπαίκτες ενθαρρύνονται να λάβουν υπόψη τα συναισθήματα και την ευημερία των άλλων και πώς αυτό μπορεί να επιδράσει στην απόδοση. Η ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος στο οποίο οι συμπαίκτες ενδιαφέρονται για τους άλλους και αναγνωρίζουν ότι το άγχος και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την απόδοση και αισθάνονται την ανάγκη να λάβουν δράση για να βοηθήσουν τους συναδέλφους τους.

Θυμηθείτε ότι όταν σας αντιμετωπίζει άσχημα ο εκπαιδευόμενό σας, μπορεί να σας χρειάζεται περισσότερο. Να είσαι σαφής απέναντι στον εκπαιδευόμενό σου ότι η συμπεριφορά του ή τα λόγια του είναι βλαβερά και ότι πρέπει να αναπτύξει επικοινωνητικούς τρόπους για να εκφράζει τα συναισθήματά του. Συνεχίστε να τον υποστηρίζετε και βεβαιωθείτε ότι ξέρει ότι θα είστε εκεί γι' αυτόν αν χρειαστεί να μιλήσει για οτιδήποτε

Μοντέλο συμπεριφοράς φροντίδας. Δείξτε στον εκπαιδευόμενό σας ότι αντιμετωπίζετε τους άλλους με σεβασμό. Λόγω των ενεργειών σας, ο εκπαιδευόμενό σας θα είναι πιο πιθανό να κάνει το ίδιο. Επιδείξτε "πράξεις καλοσύνης" στον εκπαιδευόμενό σας όταν είστε έξω. Για παράδειγμα, σχεδιάστε μια επίσκεψη εθελοντισμού σε ένα τοπικό νοσοκομείο ή κοινοτική οργάνωση.

Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να δείξει ότι ενδιαφέρεται για την ευημερία της κοινότητάς του. Αυτό θα μπορούσε να τον βοηθήσει να εμπλακεί σε εθελοντική εργασία, όπως να βοηθήσει στο τοπικό έργο ανακύκλωσης, να βοηθήσει σε τάξεις ή ομάδες που διοικούνται από μέλη της κοινότητας ή να βοηθήσει στην οργάνωση μαθημάτων αθλητικής προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Καθώς ο εκπαιδευόμενος αρχίζει να αναπτύσσει κάθε C, μπορεί να αρχίσει να αναπτύσσει και το έκτο C. Ρίξτε μια ματιά στον παρακάτω πίνακα με τα παραδείγματα σχετικά με τον παράγοντα Συνεισφορά. Έκανες εσύ ή ο εκπαιδευόμενός σου κάτι από αυτά; Γράψτε στη συνέχεια στο πεδίο των σημειώσεων.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑΣ (CONTRIBUTION)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Η Συνεισφορά πετυχαίνεται όταν τα υπόλοιπα 5Cs επιτευχθούν. Αυτό σημαίνει ότι ένας αθλητής είναι ικανός να εμπλακεί σε πράξεις συνεισφοράς ή να παρέχει βοήθεια σε στους συμπαίκτες του, στην ομάδα του, στον οργανισμό που εργάζεται ή στην κοινότητα. Αυτός ο αθλητής ολοκληρώνεται ως άτομο και αθλητής.

Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να εμπλακεί σε μια ομάδα στο σχολείο ή στην κοινότητα. Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας τα δυνατά του σημεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να συμβάλει θετικά στο σχολείο ή στην κοινότητά του. Επιτρέψτε του να σκεφτεί πού και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν καλύτερα οι δεξιότητές του.

Γράψτε μια επιστολή μαζί σε έναν οργανισμό για να τους ενθαρρύνετε να καλωσορίσουν τη συμμετοχή νέων ατόμων. Εσείς και ο εκπαιδευόμενός σας μπορείτε να συζητήσετε μαζί για συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και δεξιότητες που θα μπορούσαν να φέρουν οι νέοι σαν αυτόν στον οργανισμό

Επιτρέψτε στον εκπαιδευόμενό σας να αποτύχει και φροντίστε να μιλήσετε μαζί του για το πώς η αποτυχία του μπορεί τελικά να οδηγήσει σε επιτυχία

Δράστε ως «πρωταθλητής» για τον εκπαιδευόμενό σας, υποστηρίζοντας τη συμμετοχή του σε οργανώσεις κοινωφελών υπηρεσιών και κοινωνικής αλλαγής. Συζητήστε μαζί του πώς οι μικρές συνεισφορές χρόνου και δεξιοτήτων μπορούν να προωθήσουν θετικές αλλαγές

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ:

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να καταγράψει εδώ τις σκέψεις του. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις αυτόν τον χώρο για να γράψεις και να υπογράψεις την συμφωνία συνεργασίας σου με τον εκπαιδευόμενό σου. Αν χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο ή έχεις περισσότερους εκπαιδευόμενους μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον φύλλα χαρτιού. Θυμήσου να διατηρείς όλες τις σημειώσεις σου σε ασφαλές μέρος.

Υποστήριξη της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας των νεαρών αγοριών

Το πλαίσιο των 7 Ερωτήσεων επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο νεαρό άνδρα να σκεφθεί σχετικά με το τι συμβαίνει στη ζωή του, ποιες είναι οι ανάγκες του, τι χρειάζεται να γίνει και ποιες πηγές χρειάζονται για να αλλάξει μια κατάσταση..

Οι 7 ερωτήσεις είναι:

1. Πώς πάνε τα πράγματα;
2. Τι πάει καλά;
3. Τι δεν πάει καλά;
4. Είναι κάτι που χρειάζεσαι να κάνω;
5. Χρειάζεσαι κάποιου είδους υποστήριξη;
6. Ποια είναι η κίνηση που σκέφτεσαι να κάνεις;
7. Τι διαφορά θα μπορούσε να κάνει;

Αναγνώριση: Οι 7 ερωτήσεις αναπτύχθηκαν από το Men's Development Network (Ireland): <http://www.mens-network.net/>

Περισσότερες συμβουλές που μπορούν να προσφέρουν οι μέντορες στους νέους για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας::

- **Αντιμετωπίστε ένα θέμα τη φορά.**
- **Μην κρίνετε τον εαυτό σας.** Να θυμάστε ότι όσοι πραγματικά ενδιαφέρονται για εσάς δεν θα σας κρίνουν
- **Το ποτό και τα ναρκωτικά δεν παρέχουν τις απαντήσεις** και μπορεί συχνά να σας κάνουν να αισθανθείτε χειρότερα. Προσπαθήστε λοιπόν να μην τα χρησιμοποιήσετε ως τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων στη ζωής σας
- **Μείνετε δραστήριοι** - πηγαίνοντας μια βόλτα στο πάρκο ή ένα μακρύ περίπατο μπορεί πραγματικά να σας βοηθήσει να καθαρίσετε το μυαλό σας
- **Η κατανάλωση κανονικών γευμάτων** παρέχει την ενέργεια που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα. Να τρέφεστε υγιεινά για να διατηρήσετε το μυαλό και το σώμα σας λειτουργικό
- **Θυμηθείτε, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίζετε μόνοι σας.** Ο καθένας

αισθάνεται «πεσμένος» από καιρό σε καιρό.

- **Αποφύγετε να τα «κρατάτε μέσα σας»** - βοηθάει να μιλήσετε, αν και ίσως δεν είναι τόσο εύκολο στην αρχή.
- **Χαλαρώστε** - η εύρεση ενός τρόπου χαλάρωσης μπορεί να σας βοηθήσει. Θα βοηθήσει να ξεφύγετε από τις σκέψεις σας. Ακόμα κι αν έχετε χάσει το ενδιαφέρον σας, πείστε τον εαυτό σας να κάνει κάτι που συνήθως απολαμβάνετε. Θα μπορούσε να είναι ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου ή τζόκινγκ. Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος απελευθέρωσης του στρες και της έντασης
- **Μην το παρακάνετε** - εάν νιώθετε άγχος, μην τον παρακάνετε με τη δουλειά. Θα κάνει τα πράγματα χειρότερα
- **Μην κλείνεστε στον εαυτό σας** - ανεξάρτητα από το πόσο δελεαστικό μπορεί να είναι. Επικοινωνήστε με κάποιον, ένα μέλος της οικογένειάς σας, ένα γείτονα ή ένα φίλος σας. Είναι καλύτερα από την απομόνωση
- **Μιλήστε μέσα από αυτό** - μιλήστε για αυτό. Και αν πραγματικά δεν μπορείτε να βρείτε κάποιον με τον οποίο γνωρίζετε ότι μπορείτε να μιλήσετε ή αισθανέστε ότι δεν έχετε κάποιον να σας ακούσει, μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον σε μια γραμμή βοήθειας.

Τετράδιο Εργασιών Μέντορα Παράδειγμα Εφαρμογής



Αυτό είναι ένα παράδειγμα εφαρμογής του Τετραδίου Εργασιών Μέντορα

Αυτό είναι ένα παράδειγμα εφαρμογής του Τετραδίου Εργασιών Μέντορα. Χρησιμοποιεί κάθε ένα από τα 5Cs της προσέγγισης της Θετικής Ανάπτυξης Νέων- Ικανότητα, Αυτοπεποίθηση, Σύνδεση, Χαρακτήρας, Ενδιαφέρον - και το 6ο C - την Συνεισφορά και παρέχει ένα ημερολόγιο καταγραφής γεγονότων, ενεργειών και δράσεων ενός 15χρονου νεαρού αγοριού, του Γρηγόρη και τις ενέργειες ενός ανώνυμου μέντορα που καθοδηγεί τον Γρηγόρη και τον υποστηρίζει σε θέματα σχολικής επίδοσης αλλά και ανάπτυξης του χαρακτήρα του.

Ο Γρηγόρης είναι εφτάχρονο αγόρι που του αρέσει το ποδόσφαιρο στο οποίο είναι καλός, αλλά συχνά αντιμετωπίζει μπλεξίματα στο σχολείο. Είναι σχετικά καλός στα μαθηματικά και είναι ταλαντούχος στο σκάκι κάτι το οποίο όμως δεν μοιράζεται με τους φίλους του.

Έχει θέματα με τον πατέρα του τον οποίο θεωρεί ότι είναι πολύ αυστηρός, αλλά τα πηγαίνει καλά με την μητέρα του.

Ο μέντορας εργάζεται πάνω στα δυνατά σημεία του Γρηγόρη και στις δεξιότητες που ήδη έχει ώστε να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του και να αναπτύξει μια θετική στάση.

Για να το πετύχει αυτό, ο μέντορας εργάζεται και πάνω στα εσωτερικά και εξωτερικά εφόδια του Γρηγόρη.

Σε όλη τη διάρκεια της καθοδήγησης ο Γρηγόρης σχολιάζει τα διάφορα θέματα στο ημερολόγιο. Η διαδικασία της καθοδήγησης που περιγράφεται παρακάτω διαρκεί 7 εβδομάδες και περιγράφεται ως ένα ημερολόγιο ενεργειών.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι το συγκεκριμένο παράδειγμα είναι ένα μόνο παράδειγμα και δεν καλύπτει όλες τις πιθανές εκδοχές της πορείας μιας διαδικασίας καθοδήγησης. Αν έχετε κάποια αμφιβολία ή ανησυχία για τη διαδικασία της καθοδήγησης απευθυνθείτε στον οργανισμό στον οποίο εργάζεστε και είναι υπεύθυνος για την καθοδήγηση. Δεν είναι όλες οι σχέσεις καθοδήγησης αποτελεσματικές και πιθανά να υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες να χρειαστεί να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

Ως μέντορας ίσως ακολουθήσετε τα βήματα που περιγράφονται στο παράδειγμα αυτό. Μπορεί όμως να έχετε την δική σας προσέγγιση καταγραφής σημειώσεων για τη διαδικασία καθοδήγησης και την πρόοδο του εκπαιδευόμενου. Για παράδειγμα, μπορεί να κρατάτε σημειώσεις με τα βασικά σημεία αντί να γράφετε συνεχόμενο κείμενο. Η επιλογή είναι δική σας, αλλά να θυμάστε ότι θα πρέπει πάντα να κρατάτε σημειώσεις από την αλληλεπίδρασή σας με τον εκπαιδευόμενό σας καθώς και να δίνετε τη δυνατότητα στον εκπαιδευόμενο σας να σχολιάζει την πρόοδό του. Θυμηθείτε ότι πρόκειται για μια κοινή προσπάθεια!

Τετράδιο Εργασιών Μέντορα Χρησιμοποιώντας το Τετράδιο. Το κτίσιμο της θετικής ανάπτυξης των νέων

Ως μέντορας, διαδραματίζεις έναν ουσιαστικό ρόλο στην υποστήριξη της θετικής ανάπτυξης του εκπαιδευόμενού σου. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το τετράδιο αυτό για να καταγράψεις τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις που θα έχεις με τον εκπαιδευόμενό σου οι οποίες θα στοχεύουν στην ενίσχυση της Ικανότητας, της Αυτοπεποίθησης, της Σύνδεσης, του Χαρακτήρα, του Ενδιαφέροντος και της Συνεισφοράς. Για τη διευκόλυνσή σου, ένας πίνακας με τα 5Cs περιλαμβάνεται στη συνέχεια για να σου θυμίσει κάθε ένα από τα 5Cs.

Για κάθε C παρέχονται παραδείγματα με δραστηριότητες. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτά τα παραδείγματα ως οδηγό και να αναπτύξεις νέες ανάλογες δραστηριότητες. Ένα σημαντικό ζήτημα που χρειάζεται να θυμάσαι: Κάθε δραστηριότητα που

καταγράφεις είναι ένας δείκτης για το πόσο έχει προοδεύσει ο εκπαιδευόμενός σου και πόσο έχετε προοδεύσει στην επίτευξη των στόχων σας.

Είναι επίσης σημαντικό ο εκπαιδευόμενός σου να αντιδρά και να σκέφτεται για το πώς πάνε τα πράγματα. Ενθάρρυνε τον εκπαιδευόμενό σου να καταγράφει τις σκέψεις του και τη γνώμη του για τις συνεδρίες καθοδήγησης καθώς και το τι θέλει να πετύχει. Το τετράδιο παρέχει χώρο για αυτό τόσο στο πεδίο των σημειώσεων για τον μέντορα όσο και ένα χωριστό πεδίο στο τέλος για τις σκέψεις του εκπαιδευόμενου.

Το τετράδιο παρέχει επίσης πίνακες με παραδείγματα εξωτερικών και εσωτερικών εφοδίων τα οποία μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να καταγράψεις ορόσημα στη ζωή του εκπαιδευόμενου τα οποία μπορούν να τον βοηθήσουν.

Τέλος, η προσέγγιση των 7 Ερωτήσεων παρέχει 7 ερωτήσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να βοηθήσεις τον εκπαιδευόμενο να στοχαστεί σχετικά με το τι συμβαίνει στη ζωή

του καθώς και για να τον βοηθήσεις σχετικά. Μια λίστα με συμβουλές που επίσης παρέχεται μπορούν να βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο να διατηρήσει την συναισθηματική και ψυχική του υγεία.

Μια ευέλικτη προσέγγιση στην καθοδήγηση

Ως μέντορες που εργάζονται με αγόρια και νέους άνδρες μπορεί να σας παρουσιάσουν διάφορες συνθήκες και σενάρια για να πραγματοποιήσετε τις εργασίες καθοδήγησης. Στην ιδανική περίπτωση θα έχετε έναν μαθητή σε ένα σχολείο και θα συνεργαστείτε μαζί του για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ή μέχρι να επιτευχθεί ο στόχος σας και οι στόχοι που έχετε συμφωνήσει με τον εκπαιδευόμενό σας. Μπορεί να μην είναι πάντα δυνατόν να καθοδηγείτε σε μια ιδανική κατάσταση όπως αυτή που περιγράφεται παραπάνω. Προσπαθήστε να βοηθήσετε τον εκπαιδευόμενό σας με το σχολείο και να τον αποτρέψετε από το να το εγκαταλείψει πρόωρα, ωστόσο η καθοδήγηση με μερικούς νεαρούς άνδρες μπορεί να μην πραγματοποιηθεί στο σχολικό περιβάλλον, αλλά σε ένα άλλο περιβάλλον, όπως για παράδειγμα σε έναν αθλητικό σύλλογο ή σε ένα τοπικό αθλητικό κέντρο. Τα αγόρια που αποκλείονται από το σχολείο ή αυτά που απουσιάζουν συχνά μπορεί να εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία.

Ένα άλλο σενάριο είναι ότι μπορεί να μην έχετε έναν εκπαιδευόμενο - μπορεί να έχετε αναλάβει έναν αριθμό εκπαιδευόμενων, ή μπορεί να έχετε την ευκαιρία να καθοδηγείτε μόνο έναν νεαρό άνδρα για μία ή δύο συνεδρίες. Ως μέντορες θα πρέπει να είστε ενήμεροι για την χαοτική φύση των αγοριών και των νέων ανδρών που εμφανίζεται περιστασιακά και να είστε προετοιμασμένοι να δείξετε ευελιξία στην πρακτική εφαρμογή της καθοδήγησής σας.

Εάν έχετε μόνο μία ή δύο συνεδρίες με τον εκπαιδευόμενό σας, αναρωτηθείτε τι μπορείτε να επιτύχετε; Εξετάστε τα 5Cs της Θετικής Ανάπτυξης Νέων και καθορίστε ποια εξωτερικά και εσωτερικά εφόδια έχει ο εκπαιδευόμενό σας. Όποιες και αν είναι οι συνθήκες ή το σενάριο, ο στόχος σας είναι να εντοπίσετε και να αξιοποιήσετε τα δυνατά σημεία του νεαρού άνδρα. Σε μια μακροχρόνια σχέση μέντορα- εκπαιδευόμενου είναι δυνατόν να επιτύχουμε πολλά για να βοηθήσουμε ένα

αγόρι να αναγνωρίσει και να ενισχύσει τα δυνατά του σημεία. Σε μια βραχυπρόθεσμη σχέση μπορεί να έχετε περιορισμένο χρόνο για να εντοπίσετε τις δυνάμεις και τους πόρους που απαιτούνται για να βοηθήσετε έναν νεαρό άνδρα και να τον ενθαρρύνετε να προχωρήσει προς την επίτευξη ενός στόχου. Να είστε πραγματιστές σχετικά με το τι μπορείτε να επιτύχετε.

Το να είσαι μέντορας και να ενδιαφέρεσαι για το μέλλον ενός νεαρού άνδρα περιλαμβάνει και την επίδειξη εκ μέρους σου πτυχών των 5C στον εκπαιδευόμενό σου. Για παράδειγμα, δείξε «Φροντίδα» για τους άλλους και γίνε πρότυπο «Χαρακτήρα», υπογραμμίζοντας ότι οι άντρες δεν χρειάζεται να υιοθετούν προσωπικά και κοινωνικά επιβλαβείς συμπεριφορές που μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στον εαυτό τους και τις κοινότητές τους. Θυμήσου ότι ως μέντορας είσαι επίσης ένα πρότυπο για τον εκπαιδευόμενό σου.

Σχετικά με τις αντιδράσεις και σκέψεις του εκπαιδευόμενου

Είναι σημαντικό ο εκπαιδευόμενος να μπορεί να προβληματιστεί σχετικά με τη διαδικασία καθοδήγησης. Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να γράψει τις σκέψεις του σχετικά με το τι θέλει από τη σχέση του μέντορα-εκπαιδευόμενου. Ίσως θελήσετε να υπογράψετε μια κοινή συμφωνία για το τι θέλετε να πετύχετε μαζί. Ο εκπαιδευόμενος μπορεί επίσης να θέλει να καταγράψει τις σκέψεις του για κάθε συνεδρία καθοδήγησης και τι έχει πετύχει.

Θυμηθείτε ότι ως μέντορες πρέπει να είστε ευέλικτοι στην πρακτική εφαρμογή της καθοδήγησης. Προετοιμαστείτε για την πιθανότητα ο εκπαιδευόμενός σας να μην θέλει να υπογράψει συμφωνία ή να καταγράψει τις σκέψεις του. Μερικά αγόρια αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τη γραφή ή μπορεί αρχικά να είναι καχύποπτα για εσάς ως νέος μέντορας. Αν δεν επιθυμούν να γράψουν τίποτα, μπορεί να μην έχουν πρόβλημα στο να καταγράφετε εσείς τις σκέψεις τους, οπότε χρησιμοποιείστε αυτή την προσέγγιση.

Κάθε σχέση μέντορα-εκπαιδευόμενου θα είναι μοναδική. Ως μέντορας εξαρτάται από εσάς να είστε δυναμικός και να αναπτύξετε ένα πλαίσιο για κάθε σχέση μέντορα- εκπαιδευόμενου που αναλαμβάνετε. Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε

τον εκπαιδευόμενό σας να αναλάβει ηγετικό ρόλο και εξετάστε αν οι στόχοι που τίθενται για τις συνεδρίες καθοδήγησης και οι γενικοί στόχοι πληρούν τα ακόλουθα κριτήρια:

Συγκεκριμένοι	Τι πρόκειται να συμβεί στη συνεδρία/γενικά;
Μετρήσιμοι	Πώς θα γνωρίζουμε ότι πετύχαμε τους στόχους μας;
Εφικτοί	Μπορεί να το κάνει ο εκπαιδευόμενος;
Ρεαλιστικοί/Σχετικοί	Πρέπει να το κάνει ο εκπαιδευόμενος; Τι θα πετύχει;
Προσδιορισμένοι χρονικά	Πότε θα συμβεί; Ποιοι είναι οι χρονικοί περιορισμοί;

Αρχικά, ίσως χρειαστεί να αναλάβετε εσείς την πρωτοβουλία για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και το κτίσιμο των σχέσεων με τον εκπαιδευόμενό σας, αλλά όσο περισσότερο ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να εμπλακεί στην διαδικασία καθοδήγησης και να ενστερνιστεί τους στόχους του, τόσο πιο επιτυχημένη θα είναι η σχέση μέντορα – εκπαιδευόμενου και τα αποτελέσματα της καθοδήγησης.

Καλή καθοδήγηση!

Τα 5-6 Cs της Θετικής Ανάπτυξης των Νέων

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ	Η αίσθηση ικανότητας και η θετική άποψη για τις ενέργειες ενός ατόμου σε συγκεκριμένους τομείς: κοινωνικό, ακαδημαϊκό, γνωστικό, επαγγελματικό, υγεία.
ΑΥΤΟΠΕΠΟΪΘΗΣΗ	Η αίσθηση αυτό-αξίας και αυτό-αποτελεσματικότητας
ΣΥΝΔΕΣΗ	Το να έχεις θετικούς δεσμούς με ανθρώπους και οργανισμούς – συνομήλικους, οικογένεια, σχολείο, κοινότητα.
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ	Ο σεβασμός των κοινωνικών και πολιτισμικών κανόνων, η κατοχή προτύπων για σωστή συμπεριφορά, η αίσθηση του σωστού και του λάθους, η ακεραιότητα.
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	Να επιδεικνύεις ενσυναίσθηση και συμπάθεια για τους άλλους.
& ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ	Στον εαυτό, στην οικογένεια, στην κοινότητα και στους οργανισμούς της κοινωνίας.

Παραδείγματα των 5C προσαρμοσμένα από Lerner, R. M., Brittian, A. S., & Fay, K. E. (2007). *Mentoring: A Key Resource for Promoting Positive Youth Development, Research in Action, Issue 1.*

Εφόδια - Αρχική συνάντηση = 1 / Εφόδια - Τελική συνάντηση = 2

Εξωτερικά εφόδια που μπορούν να βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο		Ναι/ Όχι
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:	Να έχεις μια υποστηρικτική οικογένεια Η οικογένεια ενός νεαρού άνδρα παρέχει υψηλά επίπεδα αγάπης και υποστήριξης.	1
	Υπάρχει καλή επικοινωνία στην οικογένεια Ο νέος άνδρας και οι γονείς του ή ο οι κηδεμόνες του επικοινωνούν θετικά. Ο νεαρός άνδρας είναι σε θέση να ζητήσει συμβουλές από αυτούς.	
	Σχέσεις με άλλους ενήλικες Ο νεαρός άνδρας λαμβάνει επίσης υποστήριξη από άλλους ενήλικες.	
	Κοινότητα που ενδιαφέρεται Ο νεαρός άνδρας ζει σε μια κοινότητα που ενδιαφέρεται.	
	Σχολείο που ενδιαφέρεται Το σχολείο που παρακολουθεί ο νεαρός άνδρας ενδιαφέρεται για αυτόν και τον ενισχύσει.	1
	Συμμετοχή των γονέων στην εκπαίδευση Οι γονείς των νεαρών ανδρών συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθειά του να πετύχει στο σχολείο.	2
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ:	Μια κοινότητα που εκτιμά τους νεαρούς άνδρες Ο νεαρός άνδρας αντιλαμβάνεται ότι η ενήλικη κοινότητα εκτιμά τα νεαρά μέλη της.	
	Νεαροί άνδρες ως πόροι Οι νεαροί άνδρες αναλαμβάνουν χρήσιμους ρόλους στην κοινότητά τους.	
	Υπηρεσία προς άλλους Ο νεαρός άνδρας συμμετέχει τακτικά βοηθώντας τους άλλους στην κοινότητά του.	2
	Ασφάλεια Ο νεαρός άνδρας αισθάνεται ασφαλής στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητά του.	
ΌΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ:	Όρια στην οικογένεια Η οικογένεια των νεαρών ανδρών έχει σαφείς κανόνες και συνέπειες και παρακολουθεί τον που βρίσκονται και τι κάνουν.	
	Όρια στο σχολείο Το σχολείο των νεαρών ανδρών παρέχει σαφείς κανόνες και συνέπειες για την παραβίασή τους.	1
	Όρια στην κοινότητα Η κοινότητα των νέων ανδρών αναλαμβάνει την ευθύνη και παρακολουθεί την συμπεριφορά των νέων.	
	Οι ενήλικες ως πρότυπα Οι γονείς και οι άλλοι ενήλικες επιδεικνύουν θετική και υπεύθυνη συμπεριφορά.	
	Θετική επιρροή από συνομήλικους Οι καλύτεροι φίλοι των νεαρών ανδρών επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά.	
	Υψηλές προσδοκίες Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τον νεαρό άνδρα να τα πάει καλά.	
	ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ:	Δημιουργικές δραστηριότητες Ο νέος άντρας ξοδεύει αρκετό χρόνο σε μαθήματα ή ασκεί δημιουργικές τέχνες.
	Προγράμματα και εκδηλώσεις για νέους Ο νεαρός άνδρας ξοδεύει τακτικά χρόνο συμμετοχής σε αθλήματα, συλλόγους, σε σχολικές ή κοινοτικές οργανώσεις και εκδηλώσεις.	2
	Θρησκευτική κοινότητα Ο νεαρός άνδρας ξοδεύει τακτικά χρόνο σε δραστηριότητες σε ένα θρησκευτικό ίδρυμα.	
	Ώρα στο σπίτι Ο νεαρός άνδρας δεν περιφέρεται άσκοπα στην κοινότητα με φίλους αλλά ξοδεύει θετικό χρόνο στο σπίτι.	2

Προσαρμοσμένο για χρήση με νεαρούς άνδρες από Leffert et al, 1998.

Εσωτερικά εφόδια που μπορούν να βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο		Ναι/ Όχι
ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ:	Κίνητρα για επίτευξη Ο νεαρός άνδρας είναι παρακινημένος να τα πάει καλά στο σχολείο.	2
	Δέσμευση στο σχολείο Ο νεαρός άνδρας ασχολείται ενεργά με τη μάθηση.	2
	Εργασία στο σπίτι Ο νεαρός άνδρας αναφέρει ότι κάνει τουλάχιστον μία ώρα εργασίας κάθε σχολική μέρα.	
	Δεσμοί με το σχολείο Ο νεαρός άνδρας νοιάζεται για το σχολείο του.	
	Διάβασμα για ευχαρίστηση Ο νεαρός άνδρας διαβάζει τακτικά για ευχαρίστηση.	
ΘΕΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ:	Ενδιαφέρον Ο νεαρός άνδρας δίνει μεγάλη αξία στην παροχή βοήθειας σε άλλους ανθρώπους.	2
	Ισότητα και κοινωνική δικαιοσύνη Ο νεαρός άνδρας κατανοεί και δίνει υψηλή αξία στην ισότητα.	
	Ακεραιότητα Ο νεαρός άνδρας ενεργεί με βάση τις πεποιθήσεις του και τις υπερασπίζεται.	1
	Τιμότητα Ο νεαρός άνδρας "λέει την αλήθεια ακόμα και όταν δεν είναι εύκολο."	
	Υπευθυνότητα Ο νεαρός άνδρας αποδέχεται και αναλαμβάνει προσωπική ευθύνη.	2
	Αυτοσυγκράτηση Ο νεαρός άνδρας κατανοεί και αναλαμβάνει δράση για να αποφύγει τις συνέπειες της σεξουαλικής δραστηριότητας, της κατανάλωσης αλκοόλ και ουσιών και των αντικοινωνικών συμπεριφορών.	2
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:	Σχεδιασμός και λήψη αποφάσεων Ο νεαρός άνδρας ξέρει πώς να προγραμματίσει για το μέλλον και να κάνει επιλογές.	
	Διαπροσωπική ικανότητα Ο νεαρός άνδρας έχει δεξιότητες ενσυναίσθησης, ευαισθησίας και φιλίας.	1
	Πολιτισμική ικανότητα Ο νεαρός άνδρας έχει γνώση και αισθάνεται άνετα με ανθρώπους διαφορετικού πολιτισμικού / φυλετικού / εθνικού περιβάλλοντος.	
	Ικανότητες αντίστασης Ο νεαρός άνδρας μπορεί να αντισταθεί στην αρνητική πίεση των συνομήλικων και σε επικίνδυνες καταστάσεις.	
	Ειρηνική επίλυση των συγκρούσεων Ο νεαρός άνδρας επιδιώκει να επιλύσει τις συγκρούσεις με μη βίαιο τρόπο.	
ΘΕΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ:	Προσωπική δύναμη Ο νεαρός άνδρας αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο των "πράξεων που του συμβαίνουν".	
	Αυτοεκτίμηση Ο νεαρός άνδρας αναφέρει υψηλή αυτοεκτίμηση.	2
	Αίσθηση του σκοπού Ο νεαρός άνδρας αναφέρει ότι "η ζωή μου έχει έναν σκοπό."	2
	Θετική άποψη για το προσωπικό μέλλον Ο νεαρός άνδρας είναι αισιόδοξος για το προσωπικό του μέλλον.	

Προσαρμοσμένο για χρήση με νεαρούς άνδρες από Leffert et al, 1998.

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ (COMPETENCE)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Σε μια προπόνηση στοχεύεις στην ανάπτυξη δεξιοτήτων έτσι ώστε ο αθλητής να γίνει πιο ικανός σε αυτές τις δεξιότητες σε σύγκριση με πριν

Ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας για τα ενδιαφέροντά του. Ακούστε προσεκτικά και κάντε επιπρόσθετες ερωτήσεις που να δείχνουν την κατανόηση και το ενδιαφέρον σας για τα πράγματα για τα οποία είναι ενθουσιασμένος.

Ζητήστε από τον εκπαιδευόμενό σας να συζητήσει ή να καταγράψει τα δυνατά του σημεία. Ξεχωρίζει στα μαθηματικά; Είναι καλός στο ποδόσφαιρο; Είναι ένας έμπιστος φίλος ή αδερφός; Σκεφτείτε ποιες δεξιότητες χρησιμοποιεί ο εκπαιδευόμενό σας για αυτές τις δραστηριότητες. Συζητήστε τρόπους για να συνδέσετε αυτά τα δυνατά σημεία με άλλες εργασίες για τις οποίες ενδέχεται να αισθάνεται λιγότερο σίγουρος.

Εμπλέξτε τον εκπαιδευόμενό σας σε δραστηριότητες λήψης αποφάσεων. Αφήστε τον να επιλέξει τη δραστηριότητα που θα κάνετε κατά τη διάρκεια του χρόνου που θα δουλέψετε μαζί. Σημείωση: Αρχικά, ίσως χρειαστεί να τους βοηθήσετε σε αυτό

Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας για τα λάθη τους. Ρωτήστε τον τι θα έκανε τώρα διαφορετικά στην ίδια κατάσταση. Προτείνετε ότι αυτός και εσείς θα δημιουργήσετε έναν κατάλογο με τρόπους για να ενεργήσετε διαφορετικά σε προβληματικές καταστάσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενου σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Συνάντηση 1. 07/2/20.** Πρώτη συνάντηση γνωριμίας με τον εκπαιδευόμενό μου, τον Γρηγόρη, 15 ετών.

Μιλήσαμε για τα ενδιαφέροντά μας. Και στους δυο αρέσει το ποδόσφαιρο. Ο Γρηγόρης υποστηρίζει μια αντίπαλη από την δική μου ομάδα και έτσι είχαμε την ευκαιρία να αστειευτούμε πάνω σε αυτό. Είναι επίσης καλός ποδοσφαιριστής, αλλά δεν συμμετέχει στη σχολική ομάδα. Έχει προβλήματα στο σχολείο εξαιτίας του ότι είναι απειθαρχος και παρασύρετε εύκολα. Έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση σχετικά με τα μαθήματα και παραδέχεται ότι η προσοχή του διασπάται εύκολα. Πιστεύει ότι δεν είναι καλός σε τίποτα (εκτός από το σκάκι και το X Box). Δηλώνει ότι δεν τα πάει καλά με τον πατέρα του και αισθάνεται θυμό για τη σχέση τους, αλλά η μαμά του είναι υποστηρικτική..

Εφόδια

Τα εξωτερικά εφόδια του Γρηγόρη είναι: ένα σχολικό περιβάλλον που ενδιαφέρεται και έχει ξεκάθαρους κανόνες και συνέπειες για την παραβίασή τους για τα οποία ο Γρηγόρης είναι ενήμερος, μια υποστηρικτική μητέρα.

Τα εσωτερικά εφόδια του Γρηγόρη είναι: Ο Γρηγόρης υπερασπίζεται αυτά που πιστεύει, είναι ευχάριστος τύπος και ικανός να κάνει φίλους.

Πλάνο.

Επόμενη συνάντηση. Προσπάθεια ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης του Γρηγόρη μέσω της ικανότητάς του στο ποδόσφαιρο. Θα εξετάσουμε πώς μπορούμε να εμπλέξουμε τον Γρηγόρη στην σχολική ομάδα ποδοσφαίρου ώστε να αναπτύξει περεταίρω τις δεξιότητές του στο ποδόσφαιρο αλλά και να ενισχύσει τις σχέσεις και τις συνδέσεις του με άλλους νεαρούς άνδρες και να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του.

Συμφωνήσαμε να συναντηθούμε στις 13/02/20** στις 15.00

Συνάντηση 2. 13/02/20** Συνάντηση με τον Γρηγόρη. Συμφωνήσαμε να τον συνοδεύσω και να μιλήσω στους προπονητές της σχολικής ομάδας ποδοσφαίρου σχετικά με την ένταξη του Γρηγόρη στην ομάδα και τη συμμετοχή του στις απογευματινές προπονήσεις.

Γρηγόρης 13 Φεβρουαρίου.

Συμφωνώ ότι μου αρέσει το ποδόσφαιρο και θα ήθελα να γίνω μέλος της σχολικής ομάδας ώστε να βοηθηθώ να γίνω καλύτερος παίκτης. Νομίζω ότι αυτό θα με βοηθήσει να βελτιώσω τη συμπεριφορά μου και θα μου ενισχύσει την αυτοπεποίθησή μου ότι είμαι καλός σε κάτι.

Επόμενη συνάντηση @ 15.00 28/02/**

Συνάντηση 3. 28/02/20** Ο Γρηγόρης πλέον συμμετέχει στις απογευματινές προπονήσεις. Συζητήσα με τον προπονητή σχετικά με τον Γρηγόρη, τον θεωρεί αρκετά καλό ώστε να συνεχίσει στην ομάδα. Συμφωνήσαμε να εργαστούμε μαζί για να αντιμετωπίσουμε θέματα πειθαρχίας του Γρηγόρη τόσο στην προπόνηση όσο και στην τάξη. Ο προπονητής συζήτησε το θέμα του Γρηγόρη με τους υπόλοιπους καθηγητές. Ο Γρηγόρης δεν ενδιαφέρεται για ορισμένα μαθήματα - είναι αρκετά καλός στα μαθηματικά όταν είναι συγκεντρωμένος, αλλά δηλώνει ότι ο

πατέρας του θέλει να τον προωθήσει στην οικογενειακή τους επιχείρηση παρά τον ενθαρρύνει να συγκεντρωθεί στα μαθήματα. Ο Γρηγόρης δεν ξέρει πώς να συζητήσει το θέμα αυτό με τον πατέρα του.

Πλάνο.

1. Να συνεχιστεί η ενίσχυση της αίσθησης ικανότητας του Γρηγόρη για το ποδόσφαιρο και να συμμετέχει τακτικά τις προπονήσεις.
2. Συζήτηση με τον καθηγητή μαθηματικών του Γρηγόρη για το πώς μπορεί να αναπτυχθεί περαιτέρω η ικανότητα του Γρηγόρη στα μαθηματικά και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν τα θέματα απειθαρχίας του τα οποία επηρεάζουν την απόδοσή του στην τάξη. Ο Γρηγόρης παραδέχεται ότι κάθεται με μια ομάδα παιδιών που παρασύρουν ο ένας τον άλλο σε απειθαρχες συμπεριφορές. Σκέψη για το πώς να αναπτύξει δεξιότητες αντίστασης και αυτοσυγκράτησης (ομαδική δουλειά/πειθαρχία).
3. Πατέρας του Γρηγόρη. Τα μαθηματικά είναι μια ικανότητα που θα είναι χρήσιμη για την οικογενειακή επιχείρηση. Ο Γρηγόρης δεν είναι σίγουρος ότι θέλει να το κάνει αυτό, αλλά η ικανότητα υπολογισμών θα ήταν χρήσιμη για αυτήν την επιχείρηση. Διερεύνηση των δυνατοτήτων για συνάντηση μετά το σχολείο με τους γονείς του Γρηγόρη για να συζητήσουν σχετικά με τις δυνατότητες του Γρηγόρη και πώς όλοι θα μπορούσαν να τον υποστηρίξουν.
Επόμενη συνάντηση στις 07/03/** στις 15.00

Γρηγόρης 28 Φεβρουαρίου.

Διασκεδάζω στις προπονήσεις ποδοσφαίρου και είμαι ευχαριστημένος που συμμετέχω στην σχολική ομάδα. Έχω κάνει μερικούς νέους φίλους. Θα ήθελα να είμαι καλύτερος στα μαθηματικά και νομίζω ότι θα μπορούσα να είμαι καλύτερος αν καθόμουν σε άλλο θρανίο στην τάξη. Θα ήταν καλό εάν είμαι καλός αρκετά ώστε να μπορέσω να παρακολουθήσω την τάξη μαθηματικών ανώτερου επιπέδου.

Ανησυχώ λιγάκι για τον πατέρα μου αλλά θα ήθελα να μιλήσουμε για αυτά που θέλω να κάνω όταν τελειώσω το σχολείο.

Συνάντηση 4. 07/03/20**

Συναντήθηκα με τον καθηγητή μαθηματικών του Γρηγόρη. Ο καθηγητής συμφώνησε ότι η παρέα του Γρηγόρη στην τάξη είναι προβληματική. Θα προσπαθήσει να «σπάσει την ομάδα αυτή και διαβεβαίωσε ότι θα τοποθετήσει τον Γρηγόρη με συμμαθητές του που είναι πιο ήσυχοι. Θα μιλήσει επίσης και στους άλλους καθηγητές των μαθηματικών για την μετακίνηση του Γρηγόρη σε τάξη μαθηματικών ανώτερου επιπέδου – ο καθηγητής πιστεύει ότι ο Γρηγόρης είναι πιο ικανός από αυτό που δείχνει στην τάξη. Ο Γρηγόρης είναι ευχαριστημένος με αυτό.

Θα συναντηθώ με τον συντονιστή του Συλλόγου Νέων αύριο (08/03 – 16.00) για να συζητήσω το θέμα του Γρηγόρη και τα ευρύτερα προβλήματα της παρέας.

Η συνάντηση με τους γονείς του Γρηγόρη κανονίστηκε για την επόμενη βδομάδα.

Ο Γρηγόρης συνεχίζει να συμμετέχει στις προπονήσεις ποδοσφαίρου και να βελτιώνεται.

Πλάνο

1. Συνέχιση της προπόνησης ποδοσφαίρου και της σύνδεσης με τον προπονητή.
2. Αναμονή των ενεργειών του καθηγητή μαθηματικών.
3. Συντονιστής Συλλόγου Νέων – έναρξη ομαδικών συνεδριών με την παρέα του Γρηγόρη;
3. Συνάντηση με τους γονείς του Γρηγόρη - και τον Γρηγόρη (συνάντηση στις 12/03/20** στις 18.00).

Επόμενη συνάντηση καθοδήγησης με τον Γρηγόρη στις 14/03/** στις 15.00.

Γρηγόρης 7 Μαρτίου.

Αυτό μου φαίνεται Ok αλλά δεν θέλω να χάσω τους φίλους μου. Ανησυχώ λιγάκι για το τι θα πει ο πατέρας μου στη συνάντηση. Θα ήθελα ο πατέρας μου να αποτραβηχτεί από τη δουλειά του.

Συνάντηση 5. 14/03/20**

Ο Γρηγόρης και εγώ συμφωνήσαμε ότι η συνάντηση με τους γονείς του Γρηγόρη πήγε καλά. Ο πατέρα εκτιμά πραγματικά την ανάγκη του Γρηγόρη να εκμεταλλευτεί τις δεξιότητές του και τον υποστηρίζει στην προσπάθειά του να ανέβει επίπεδο τάξης στα μαθηματικά και να ενισχύσει περαιτέρω την μαθηματική του ικανότητα. Πληροφόρησα τους γονείς σχετικά με την προσπάθεια του Γρηγόρη να ανέβει σε τάξη μαθηματικών ανώτερου επιπέδου. Ο πατέρας του Γρηγόρη ανησυχεί για τον Γρηγόρη και τις παρέες του – έτσι γίνεται αυστηρός απέναντι στον Γρηγόρη στο σπίτι και προσπαθεί να τον κάνει να ενστερνιστεί την αξία της δουλειάς ζητώντας τη βοήθεια του στην οικογενειακή επιχείρηση. Και η μητέρα και ο πατέρας εκτιμούν και καταλαβαίνουν ότι ο Γρηγόρης ίσως θέλει να κάνει άλλα πράγματα όταν τελειώσει το σχολείο ή ίσως να θέλει να συνεχίσει στο πανεπιστήμιο. Θέλουν να τον υποστηρίξουν σε ό,τι επιλέξει να κάνει.

Η ενασχόληση του Γρηγόρη με την προπόνηση ποδοσφαίρου (συνεχίζει να εντυπωσιάζει) και οι νέοι φίλοι του από το ποδόσφαιρο και το σκάκι σημαίνουν ότι περνά λιγότερο χρόνο (προς το παρόν) στο Xbox. Η πραγματοποίηση της ομαδικής συνεδρίας με τον Γρηγόρη και τους φίλους του με τον συντονιστή του Συλλόγου Νέων επιβεβαιώθηκε ότι έχει πραγματοποιηθεί την επόμενη εβδομάδα μετά τη συνάντησή μου μαζί του.

Πλάνο

1. Συνέχιση της προπόνησης στο ποδόσφαιρο και στο σκάκι.
2. Συντονιστής του Συλλόγου Νέων για την ομαδική συνεδρία.
3. Συνεργασία με τον καθηγητή μαθηματικών του Γρηγόρη σχετικά με τα θέματα απειθαρχίας στην τάξη και την τοποθέτηση του Γρηγόρη σε τάξη μαθηματικών ανώτερου επιπέδου.

Γρηγόρης 14 Μαρτίου.

Πολύ ευχαριστημένος για το πώς πήγε η συνάντηση με την μητέρα και τον πατέρα του. Στον όμιλο σκακιού ήταν υπέροχα. Επόμενη συνάντηση 21/03 στις 15.00.

Συνάντηση 6. 21/03/**

Ανατροφοδότηση από την ομαδική συνεδρία με τον συντονιστή του Συλλόγου Νέων: Η παρέα του Γρηγόρη κυριαρχείται από ένα αγόρι το οποίο ο Γρηγόρης και οι φίλοι του ακούν και ακολουθούν (ο Γρηγόρης λέει ότι το αγόρι αυτό χρειάζεται έναν μέντορα!). Ο Γρηγόρης και τα άλλα αγόρια φοβούνται λιγάκι το αγόρι αυτό; Η συζήτηση ήταν λίγο ήπια στην αρχή, αλλά ο Γρηγόρης και τα άλλα αγόρια ήταν ειλικρινής σχετικά με τις συμπεριφορές και κατανόησαν ότι αυτές οι συμπεριφορές είχαν αρνητική επίδραση τόσο στους εαυτούς τους όσο και στους άλλους συμμαθητές τους και ότι σε μακρόχρονη βάση θα μπορούσαν να επηρεάσουν την εκπαίδευσή τους και τις επαγγελματικές τους επιλογές. Τα αγόρια καταλαβαίνουν ότι δεν θα κερδίσουν δεξιότητες και ικανότητες εάν η κακή τους συμπεριφορά συνεχιστεί στην τάξη. Τα αγόρια συμφώνησαν να συναντηθούν με τον συντονιστή του Συλλόγου Νέων ξανά.

Ανατροφοδότηση από τον καθηγητή μαθηματικών: Καλά αποτελέσματα! Διαχωρισμός της ομάδας των μαθητών της τάξης που απειθαρχούν. Ο Γρηγόρης θα μετακινηθεί σε τάξη μαθηματικών ανώτερου επιπέδου στην αρχή του επόμενου τριμήνου.

Ο Γρηγόρης να παίξει στην σχολική ομάδα. Αποτέλεσμα!

Ο Γρηγόρης με νίκησε πάλι στο σκάκι.

Γρηγόρης 21 Μαρτίου. Παίζω στην σχολική ομάδα! Ανώτερη τάξη μαθηματικών! Νίκησα τον κο Μέντορα στο σκάκι. Είμαι μεγάλος! Τελευταία συνάντηση την επόμενη εβδομάδα. Οχι!!!!!!

Πλάνο Γρηγόρη

1. Να παίζω στην σχολική ομάδα. Να βάζω γκολ..
2. Να τα πάνω καλά στα μαθηματικά. Να περάσω τις εξετάσεις.
3. Να γίνω πρωταθλητής σκακιού!!!

Τελευταία συνάντηση την επόμενη εβδομάδα - 29/03/** στις 15.00.

Συνάντηση 7. 29/03/**

Τελευταία μας συνάντηση. Εορταστικό παιχνίδι σκακιού. Επέτρεψα τον Γρηγόρη να με κερδίσει ξανά και έφερα κέικ και αναψυκτικά. Ο Γρηγόρης έφαγε το περισσότερο κέικ!

Επίτευξη ικανοτήτων:

1. Ο Γρηγόρης επέδειξε ικανότητα στο ποδόσφαιρο- συμμετέχει τακτικά στις προπονήσεις, ο προπονητής του αναφέρει ότι είναι καλός και γνώστης της τακτικής και πρόκειται να παίξει στην σχολική ομάδα.
2. Σκάκι. Ο Γρηγόρης παρακολουθεί τα μαθήματα σκακιού - είναι πολύ ανταγωνιστικός στο σκάκι (με κερδίζει τακτικά!). Ο υπεύθυνος σκέφτεται να το βάλει ως εκπρόσωπο του σχολείου στο τουρνουά σκακιού.
3. Μαθηματικά. Ο Γρηγόρης έχει δείξει ότι έχει ικανότητες και θα παρακολουθήσει την τάξη ανώτερου επιπέδου το επόμενο τρίμηνο.

Πραγματικά ευχαριστημένος από την πρόοδο του Γρηγόρη! Να συνεχίσει έτσι!

ΑΥΤΟΠΟΕΠΟΙΗΣΗ (CONFIDENCE)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Όταν προσφέρεις στους αθλητές με ανατροφοδότηση για την απόδοση, για τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους, όταν τους βοηθάς να κατανοήσουν την αποτυχία και πώς να μάθουν απ' αυτήν, και πώς να εντοπίσουν περιοχές στις οποίες μπορούν να αναπτυχθούν - «σε τι είσαι καλός;», «που μπορείς να βελτιωθείς;». Όταν βοηθάς έναν αθλητή να αναπτύξει τις δεξιότητές του σε ένα μαθησιακό περιβάλλον όπου μπορούν να αναπτύξουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό και να τον κατανοήσουν καλύτερα.

Να υποστηρίζετε τον εκπαιδευόμενό σας, αναγνωρίζοντας τη διαφορά μεταξύ της συμπεριφοράς του και του ατόμου που είναι. Να τον ενημερώσετε ότι ίσως δεν σας αρέσουν πάντα οι αποφάσεις που παίρνει, αλλά εξακολουθείτε να τον συμπαθείτε ως άτομο.

Γνωστοποιήστε τυχόν κατάλληλα ζητήματα ή προκλήσεις που έχουν συμβεί στη ζωή σας και δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να μοιραστεί μαζί σας τις σκέψεις του. Θα εκτιμήσει το άνοιγμά σας. Σημείωση: Να είστε προσεκτικοί και να διατηρήσετε τα όρια μεταξύ του εαυτού σας και του εκπαιδευόμενού σας.

Συμμετέχετε σε δραστηριότητες που αρέσουν στον εκπαιδευόμενό σας. Ζητήστε του να σας δείξει πώς να κάνετε κάτι που δεν έχετε κάνει ποτέ πριν.

Να είστε σε ετοιμότητα να αντιληφθείτε πιθανά εμπόδια που αντιμετωπίζει ο εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την αυτοπεποίθησή του, όπως η εικόνα του σώματος ή η νοημοσύνη. Ενημερώστε τον ότι δεν είναι μόνος του όταν αισθάνεται με αυτόν τον τρόπο και υπενθυμίστε του ότι αυτά τα χαρακτηριστικά δεν τον ορίζουν ως άτομο. Ζητήστε του να καταγράψει και να συζητήσει πώς αυτά τα εμπόδια τον αποθαρρύνουν από το να φτάσει τους στόχους του ή τον εμποδίζουν να έχει σταθερές σχέσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΗΣΗΣ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Συνάντηση 1. 07/02/20'

Ο Γρηγόρης και η ικανότητά του στο ποδόσφαιρο. Είναι ένας παίκτης με αυτοπεποίθηση, αλλά του λείπει η πειθαρχία. Ο Γρηγόρης χρειάζεται να καταλάβει ότι η πειθαρχία θα τον βοηθήσει να βελτιωθεί ως παίκτης της ομάδας.

Εκμυστηρεύτηκα στον Γρηγόρη ότι και εγώ είχα θέματα πειθαρχίας στο σχολείο και ότι να γίνω μέλος μια αθλητικής ομάδας με βοήθησε να βελτιώσω την συμπεριφορά μου, να συγκεντρωθώ στο σχολείο και έτσι να ενισχύσω την αυτοπεποίθησή μου.

Στον Γρηγόρη αρέσει να παίζει στο X Box παρά να κάνει τα μαθήματά του στο σπίτι. Του αρέσει επίσης να παίζει σκάκι αλλά ντρέπεται να το πει στην παρέα του.

Πλάνο

1. Όπως και στο παράδειγμα της Ικανότητας ενθαρρύνω τον Γρηγόρη να συμμετάσχει στην ομάδα ποδοσφαίρου για να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του σχετικά με μια ικανότητα.

2. Συζήτηση για τον χρόνο που περνά στο X Box (δραστηριότητες αντιπερισπασμού? Γιατί τόσο χρόνο?), συζήτηση για μαθήματα σκακιού μετά το σχολείο, για την παρέα και την φιλία και για τις θετικές/αρνητικές πλευρές τους που

μπορεί να επηρεάσουν την αυτοπεποίθηση του Γρηγόρη.

3. Παιχνίδι σκακιού με τον Γρηγόρη στη διάρκεια της συνάντησης!

Συνάντηση 2. 13/02/20**

Όπως και στο παράδειγμα της Ικανότητας, συμφωνήσαμε για μια παρτίδα σκάκι στην επόμενη συνάντηση. Ο Γρηγόρης σίγουρος ότι θα κερδίσει.

Γρηγόρης 13 Φεβρουαρίου.

Συμφώνησα με το πλάνο του μέντορά μου. Νομίζω ότι μπορώ να τον κερδίσω στο σκάκι.

Συνάντηση 3. 28/02/20**

Ο Γρηγόρης συμμετέχει πλέον στα αθλήματα του σχολείου. Συζητήσαμε για τον χρόνο που παίζει με το X Box και το πρόβλημα των σχολικών εργασιών για το σπίτι. Ο Γρηγόρης δήλωσε ότι το X Box είναι μια δραστηριότητα που α) του αρέσει και τον κάνει να αισθάνεται, β) τον βοηθά να σταματήσει να σκέφτεται ότι έχει να κάνει τα μαθήματα του για το σχολείο. Στο σπίτι στο οποίο ζει μπορεί μερικές φορές να επικρατεί αναστάτωση ενώ ο πατέρας του ζητάει να τον βοηθήσει σε διάφορες αγγαρείες. Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί για να κάνει τα μαθήματά του.

Συζητήσαμε τη σχέση μεταξύ μαθηματικών και σκακιού. Συμφωνήσαμε να συνοδεύσω τον Γρηγόρη στον όμιλο σκακιού για να συζητήσει με τον υπεύθυνο για τα μαθήματα σκακιού. Παιξαμε σκάκι – ο Γρηγόρης νίκησε. Ο Γρηγόρης ανέφερε ότι μερικές φορές αισθάνεται ότι κάνει αυτό που οι φίλοι του θέλουν κάνουν και ότι δεν μπορεί να μιλήσει για θέματα που του αρέσουν επειδή μπορεί να τον κοροϊδεύσουν. Του λείπει η αυτοπεποίθηση να το κάνει αυτό.

Πλάνο

1. Συνέχιση της υποστήριξης της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες.
2. Ο Γρηγόρης θα συμμετάσχει στον σχολικό όμιλο σκακιού.
3. Συνέχιση της διερεύνησης της παρέας και τα θέματα πειθαρχίας του Γρηγόρη και των καθηγητών (σκέψη για επίλυση των θεμάτων αυτών σε ομαδική συνεδρία με τους φίλους του; Εμπλοκή του τοπικού συντονιστή Συλλόγου Νέων για να διευκολύνει την ομαδική συνεδρία; Συζήτηση με το σχολείο).
4. Όπως και στο παράδειγμα της Ικανότητας, διερεύνηση της πιθανότητας συνάντησης με τους γονείς /μητέρα για να συζητηθεί η υποστήριξη του Γρηγόρη από το σπίτι.

Γρηγόρης 28 Φεβρουαρίου. Κέρδισα τον μέντορά μου στο σκάκι!!! ò

Συνάντηση 4. 07/03/20**

Ο Γρηγόρης άρχισε τα μαθήματα σκακιού. Στο ποδόσφαιρο τα πάει καλά – Ο Γρηγόρης το διασκεδάζει. Ο προπονητής του είναι ευχαριστημένος με την πρόοδό του.

Ο Γρηγόρης αναγνωρίζει ότι οι δύο αυτές δραστηριότητες του δίνουν πολύ αυτοπεποίθηση! Ευχαριστημένος από τη συζήτηση περί μαθηματικών (δες την καταγραφή στην ενότητα Ικανότητα) – ελπίζω ότι αυτό θα δώσει στον Γρηγόρη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές του. Ο Γρηγόρης με ξανακέρδισε στο σκάκι.

Πλάνο – Όπως και στο παράδειγμα της Ικανότητας (επίδειξη ικανότητας = περισσότερη αυτοπεποίθηση).

Γρηγόρης 7 Μαρτίου. Ο μέντοράς μου είναι υπέροχος αλλά είναι μέτριος στο σκάκι. Σε κέρδισα ξανά, χα χα!!!

Συνάντηση 5. 14/03/20**

Δεν τις σημειώσει στην ενότητα Ικανότητα σχετικά με τη συνάντηση με τους γονείς του Γρηγόρη – η συγκέντρωση στην ικανότητα του Γρηγόρη στα μαθηματικά θα του δώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση; Συνέχιση της βελτίωσης στο ποδόσφαιρο. Αρκετά καλός για την σχολική ομάδα εάν συνεχίσει με αυτόν τον ρυθμό.

Πλάνο - Όπως και στο παράδειγμα της Ικανότητας και εστίαση στις ικανότητες του Γρηγόρη στο ποδόσφαιρο στα μαθηματικά - και στη διασκέδαση στο σκάκι για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Γρηγόρης 14 Μαρτίου Σχολική ομάδα ποδοσφαίρου. Ναι!

Συνάντηση 6. 21/03/**

Ο Γρηγόρης ανέφερε ότι η ομαδική συνεδρία με τον συντονιστή του Ομίλου Νέων του έδωσε (και στα άλλα αγόρια) περισσότερη αυτοπεποίθηση να αντιστέκεται στην κακή συμπεριφορά στην παρέα του. Θα παίξει για τη σχολική ομάδα! Όπως και στο παράδειγμα της Ικανότητας, ο Γρηγόρης βελτίωσε τις δεξιότητές του και την εκτίμηση των δεξιοτήτων αυτών από τους καθηγητές του και τον προπονητή του και αυτό του έχει ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του, όπως και το ότι με κερδίζει πανεύκολα στο σκάκι!

Γρηγόρης 21 Μαρτίου Είμαι μεγάλος!!!

Συνάντηση 7. 29/03/**

Επιτεύγματα Αυτοπεποίθησης:

Ο Γρηγόρης έχει επιδείξει ικανότητα στις δεξιότητες ποδοσφαίρου, στο σκάκι και στα μαθηματικά. Αυτές οι ικανότητες του έχουν δώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να καταφέρει τους στόχους του με υποστήριξη, πειθαρχία και αποφασιστικότητα να πετύχει. Έχει επίσης δείξει αυτοπεποίθηση στην διερεύνηση θεμάτων σχετικά με την παρέα και τους φίλους του και έχει αρχίζει να εναντιώνεται στις αρνητικές συμπεριφορές.

Μπράβο Γρηγόρη!

ΣΥΝΔΕΣΗ (CONNECTION)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Στα ομαδικά αθλήματα οι παίκτες αλληλεπιδρούν με τους συμπαίκτες τους και να καταλάβουν τι θέλει ο ένας από τον άλλο ώστε να διαμορφώσουν μια αποτελεσματική ομάδα και να πετύχουν τους αθλητικούς στόχους και τις επιδιώξεις της ομάδας. Το κτίσιμο ισχυρών δεσμών βοηθά στην ανάπτυξη και άλλων Cs όπως είναι η Αυτοπεποίθηση και η Ικανότητα.

Να σέβεστε την ιδιωτικότητα του εκπαιδευόμενού σας. Ωστόσο, να είστε σίγουροι ότι είναι ασφαλής και να του θυμίζετε ότι είστε εκεί γι' αυτόν, αν σας χρειαστεί

Ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας για τους φίλους του, τις σχέσεις του, ή για ό,τι του αρέσει να κάνει εκτός του χρόνου που είστε μαζί

Ενημερώστε τον εκπαιδευόμενό σας αν έχει κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνείτε. Βεβαιωθείτε ότι το κάνετε αυτό με εποικοδομητικό τρόπο - προσφέροντας την εξήγηση σας για το πώς αυτή η συμπεριφορά μπορεί να έρχεται σε σύγκρουση με ορισμένες σημαντικές αξίες.

Δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να ακουστεί και να εκφραστεί ελεύθερα και κατάλληλα. Βεβαιωθείτε ότι έχει την ευκαιρία να σας πει τι εκτιμά και τι τον ενοχλεί

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΣΥΝΔΕΣΗ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Συνάντηση 1. 07/02/20

Όπως προηγουμένως (Ικανότητα και Αυτοπεποίθηση) προσπάθεια για ενίσχυση του ενδιαφέροντος του Γρηγόρη για το ποδόσφαιρο και πώς θα γίνει μέλος της ομάδας. Ο Γρηγόρης δεν έχει ξαναπαίξει ποδόσφαιρο σε οργανωμένη ομάδα. Γενικά έχει παίξει ποδόσφαιρο με τους φίλους του. Οι φίλοι του γνωρίζουν ότι είναι καλός στο ποδόσφαιρο. Έτσι μπορεί να παίξει λιγότερο Χ Βox. Παιχνίδι σκάκι με τον ξάδερφό του και τον μεγαλύτερο αδερφό. Ο πατέρας τον έβαλε να κάνει αρκετές αγγαρείες για την οικογενειακή επιχείρηση, οι οποίες δεν του αρέσουν καθόλου.

Πλάνο

1. Η συμμετοχή στα αθλήματα στο σχολείο θα βοηθήσει τον Γρηγόρη να συνδεθεί με τους συμπαίκτες του και τον προπονητή του. Έμφαση στην αξία της ομαδικής δουλειάς.

2. Διερεύνηση του ενδιαφέροντος του Γρηγόρη για το σκάκι (μαθήματα σκακιού) και X Box.

3. Διερεύνηση της παρέας του Γρηγόρη, της οικογένειάς του και των άλλων σχέσεων που έχει τα οποία μπορούν να λειτουργήσουν ως εφόδια (ή όχι!).

Συνάντηση 2. 13/02/20**

Όπως και στις προηγούμενες καταγραφές στις ενότητες Ικανότητα και Αυτοπεποίθηση. Συμφωνία προς την κατεύθυνση ενασχόλησης με τα αθλήματα στο σχολείο.

Συζήτηση για το ενδιαφέρον του Γρηγόρη για το σκάκι και πρόταση για παρακολούθηση μαθημάτων σκακιού. Ο Γρηγόρης θα το σκεφθεί (ανησυχία για το τι θα πουν οι φίλοι του ή για αν θα τον κοροϊδέψουν).

Γρηγόρης 13 Φεβρουαρίου. Συμφωνώ.

Συνάντηση 3. 28/02/20**

Ο Γρηγόρης διασκεδάζει με την συμμετοχή του στην ομάδα ποδοσφαίρου. Ο προπονητής του αναφέρει ότι ο Γρηγόρης είναι ικανός να κατανοήσει τον ρόλο του στην ομάδα και στο ομαδικό παιχνίδι και έχει αρχίσει να κατανοεί ότι οι ποδοσφαιρικές δεξιότητες του είναι χρήσιμες και πώς θα συνεργαστεί αποτελεσματικά με τους συμπαίκτες του.

Μαθήματα σκακιού – διευθέτηση της συμμετοχής.

Συζήτηση σχετικά με τους φίλους του Γρηγόρη. Διερεύνηση της επίδρασής τους στις επιλογές του. Δίνει αξία στους φίλους του. Υπονοεί ότι υπάρχει ένα αγόρι που επηρεάζει όλη την ομάδα στο τι θα κάνουν (αρνητική επίδραση); Συζήτηση για την οικογένεια και ενδοοικογενειακές σχέσεις – θέματα με τον πατέρα του.

Πλάνο

1. Συνέχιση με το πλάνο Σύνδεση σχεδιασμένο στις 07/02/20**

2. Επιπλέον του πλάνου της 06/03/20** για την Αυτοπεποίθηση (ομαδική συνεδρία με τους φίλους του Γρηγόρη; δεξ πλάνο Αυτοπεποίθησης). Τι είναι καλό με τους φίλους του Γρηγόρη / τι είναι κακό σε αυτούς; Τι σκέφτεται ο Γρηγόρης για το τι είναι αυτό που οι φίλοι του βρίσκουν ωραίο σε αυτόν; Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την επικοινωνία μεταξύ του Γρηγόρη και του πατέρα του.

3. Διερεύνηση της ευρύτερης κοινότητας στην οποία δραστηριοποιείται ο Γρηγόρης και αναζήτηση πιθανών άλλων σχέσεων και συνδέσεων που μπορεί να κάνει ώστε να διευρύνει την οπτική του για τον κόσμο και πέρα από τους στενούς του φίλους και την οικογένειά του. Εθελοντισμός;

Γρηγόρης 28 Φεβρουαρίου. Μου αρέσουν οι φίλοι μου αλλά μερικές φορές μπλέκουμε σε μπελάδες για θέματα πειθαρχίας μέσα στην τάξη. Δεν θέλω να χάσω του φίλους μου.

Συνάντηση 4. 07/03/20**

Σύνδεση. Ο Γρηγόρης συμμετέχει στα μαθήματα σκακιού. Συμμετέχει αρμονικά στις προπονήσεις ποδοσφαίρου. Συνεχίζει να συναναστρέφεται με την «απείθαρχη» παρέα του - αναμονή για την ομαδική συνεδρία με τον συντονιστή του Ομίλου Νέων – συνάντηση μαζί του αύριο. Συνάντηση στις 12/03 στις 18.00 με τους γονείς του Γρηγόρη για να συζητήσουμε θέματα σύνδεσης και τα ανησυχίες του Γρηγόρη για την σχέση του με τον πατέρα του.

Πλάνο – όπως παραπάνω.

Γρηγόρης 7 Μαρτίου. Δεν έχω να προσθέσω κάτι. Ευχαριστώ.

Συνάντηση 5. 14/03/20**

Συνάντηση με τον Γρηγόρη και τους Γονείς του. Η μητέρα του νομίζει ότι είναι εντάξει για τον Γρηγόρη να γίνει εθελοντής στο νοσοκομείο. Θα ρωτήσει για να μάθει και θα ενημερώσει τον Γρηγόρη. Ο Γρηγόρης θεωρεί ότι αυτό θα είναι ωραίο για το βιογραφικό του στο μέλλον όταν θα ψάχνει για δουλειά ή αν θα συνεχίσει στο πανεπιστήμιο.

Ποδόσφαιρο και μαθήματα σκακιού – νέοι φίλοι και στα δύο.

Παρέα του Γρηγόρη – Ο συντονιστής του Ομίλου Νέων κανόνισε για ομαδική συνεδρία για τον Γρηγόρη και τους φίλους του την επόμενη εβδομάδα (19/03).

Πλάνο

1. Συνέχιση της προπόνησης ποδοσφαίρου και των μαθημάτων σκακιού.
2. Ομαδική συνεδρία, διερεύνηση των σχέσεων και συνδέσεων στην ομάδα.
3. Ευκαιρίες εθελοντισμού.

Γρηγόρης 14 Μαρτίου Δεν είμαι σίγουρος ότι θα διασκεδάσω στον εθελοντισμό αλλά θα κάνω μια προσπάθεια. Σχετικά ανήσυχος για τι θα πουν οι φίλοι μου.

Συνάντηση 6. 21/03/20**

Ο Γρηγόρης συμμετείχε σε εθελοντική εργασία στο νοσοκομείο με την μητέρα του αυτό το σαββατοκύριακο. Δεν ήταν και τόσο άσχημα!

Επιπλέον ομαδική συνεδρία με τον συντονιστή του Ομίλου Νέων. Ο Γρηγόρης λέει ότι ο αρχηγός της παρέας δεν συμμετείχε, αλλά τα άλλα αγόρια το διασκεδάσαν (σημείωση – να μιλήσω στο προσωπικό του σχολείου ώστε να παρέχουν έναν μέντορα για τον αρχηγό της παρέας; χρειάζεται βοήθεια;).

Η συμμετοχή στην ομάδα ποδοσφαίρου και στα μαθήματα σκακιού έχει καθιερωθεί.

Γρηγόρης 21 Μαρτίου Η εθελοντική εργασία στο νοσοκομείο ήταν τελικά ok! Βοήθησα στο να δώσουν τα χάπια στους ασθενείς. Θα κάνω το ίδιο μια Κυριακή αν η μαμά μου το ζητήσει.

Συνάντηση 7. 29/03/20**

Επιτεύγματα Σύνδεσης:

Ο Γρηγόρης ξεκίνησε να κάνει θετικές σχέσεις και νέες γνωριμίες/φιλίες μέσω της συμμετοχής του στα αθλήματα στο σχολείο και στα μαθήματα σκακιού.

Διερευνά τις σχέσεις του με την παρέα του αντιμετωπίζει με σκέψη τις αρνητικές αξίες και συμπεριφορές που υιοθετούν κάποια από τα μέλη της παρέας.

Άρχισε να κατανοεί τις ανησυχίες που έχει ο πατέρας του για αυτόν και σκέφτεται ότι η σχέση του μαζί του θα βελτιωθεί τώρα που μίλησαν για αυτές τις ανησυχίες.

Πρόσφερε εθελοντική εργασία στο τοπικό νοσοκομείο και διεύρυνε τις σχέσεις αλληλεπιδρώντας με διαφορετικά άτομα.

Εντυπωσιακή η βελτίωση του Γρηγόρη!

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ (CHARACTER)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Οι χαρακτήρες των νεαρών αθλητών πρέπει να αναπτύσσονται μέσα από τα αθλήματα ακολουθώντας τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι και της ισότητας. Οι αθλητές πρέπει επίσης να ενθαρρύνονται να εξερευνούν και να κατανοούν πώς τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά επηρεάζουν την απόδοση των συμπαικτών τους καθώς και την δική τους απόδοση.

Κάνετε εξάσκηση ό,τι κηρύττετε. Σιγουρευτείτε ότι θα τονίσετε στον εκπαιδευόμενό σας τον ρόλο της σημασίας του χαρακτήρα. Για παράδειγμα, ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την εμπειρία του για θέματα που σχετίζονται με την πίεση των συνομήλικων ή της οικογένειας. Συζητήστε μαζί του πώς να παίρνει τις δικές του αποφάσεις βάσει των δικών του αξιών και πεποιθήσεων.

Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ όταν ο εκπαιδευόμενό σας κάνει κάτι με το οποίο πιθανά δεν συμφωνείτε

Αφήστε τον εκπαιδευόμενό σας να παίρνει αποφάσεις στη διάρκεια της όλης διαδικασίας που βρίσκεστε μαζί. Σεβαστείτε αυτές τις αποφάσεις

Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας τη σημασία του σεβασμού προς τον εαυτό και του σεβασμού προς τους άλλους

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Συνάντηση 1. 07/02/20**.

Στον Γρηγόρη αρέσει το ποδόσφαιρο, και να βλέπει και να παίζει (δεν παίζει σε κάποια μια ομάδα). Έχει καλή αίσθηση του χιούμορ. Συζήτηση για το τίμιο παιχνίδι στο ποδόσφαιρο, για το οποίο συμφωνεί, αλλά παραδέχεται ότι του λείπει η πειθαρχία και συχνά μπλέκει σε μπελάδες- συνήθως μαζί με τα άλλα αγόρια της παρέας του. Όχι βία, κυρίως κάνοντας βλακείες. Αναφέρει ότι ο πατέρας του είναι αυστηρός μαζί του και του ζητά να τον βοηθά στην οικογενειακή επιχείρηση κάνοντας δουλειές που δεν του αρέσουν. Προτιμά να παίζει στο X box στο σπίτι.

Ο Γρηγόρης κατανοεί ότι μερικές από αυτές τις δραστηριότητες είναι καθοριστικές για την προσωπική του πρόοδο. Έχει ανεπτυγμένη την αίσθηση του σωστού και του λάθους και κατανοεί τότε οι δραστηριότητές του είναι «λάθος» και μπορεί να τον μπλέξουν σε μπελάδες – αλλά συνεχίζει να τις κάνει!

Πλάνο. Όπως στις προηγούμενες ενότητες. Ανάπτυξη των δεξιοτήτων του στο ποδόσφαιρο (προπονήσεις και σχολική ομάδα;) και να κτίσουν τον χαρακτήρα μέσω των αθλημάτων και της πειθαρχίας που χρειάζεται για να γίνεις παίκτης σε μια ομάδα.

Συνάντηση 2. 13/02/20** Συνεχίζουμε όπως παραπάνω.

Γρηγόρης 13 Φεβρουαρίου. Συμφωνώ με τον μέντορά μου.

Συνάντηση 3. 28/02/20**

Ο Γρηγόρης συμμετέχει πλέον στα αθλήματα του σχολείου. Οι προπονητές αναφέρουν καλή στάση στην προπόνηση και τακτική συμμετοχή. Ο Γρηγόρης έχει ταιριάξει καλά με τα άλλα αγόρια και διεκπεραιώνει τους ρόλους που αναλαμβάνει (τις περισσότερες φορές). Αλλά οι καθηγητές του σχολείου αναφέρουν ότι ο Γρηγόρης συνεχίζει να αποτελεί μέρος της ομάδας αγοριών που δημιουργούν προβλήματα στην τάξη με την συμπεριφορά τους (δες τις σημειώσεις στην ενότητα Σύνδεση 06/03/20**).

Πλάνο

1. Συνέχιση όπως προηγουμένως.

2. Πρότεινα στον Γρηγόρη ότι ίσως θα μπορούσε να σκεφθεί για το τι αποφάσεις θα μπορούσε να παίρνει σχετικά με το τι θα ήθελε να κάνει στην περίπτωση που δεν επηρεαζόταν από την παρέα του και τον πατέρα του. Έναρξη διερεύνησης του θέματος αυτού στην επόμενη συνάντηση. Να ηγηθεί ο Γρηγόρης!

Γρηγόρης 28 Φεβρουαρίου. Συμφωνώ να σκεφθώ σχετικά με το τι θα ήθελα να κάνω.

Συνάντηση 4. 07/03/20**

Οι σκέψεις του Γρηγόρη σχετικά με την προσωπική του ανάπτυξη (συνέχιση του πλάνου όπως παραπάνω):

Γρηγόρης 7 Μαρτίου. Έχοντας έναν μέντορα με έκανε να σκεφθώ σχετικά με το τι θέλω να κάνω και πώς να βελτιώσω τα πράγματα για μένα. Μου αρέσουν οι φίλοι μου αλλά μπλέκουμε σε μπελάδες, για αυτό νομίζω ότι η προπόνηση στο ποδόσφαιρο με έχει βοηθήσει σε αυτό. Ο μέντοράς μου και εγώ έχουμε μιλήσει για τον εθελοντισμό. Νομίζει ότι θα με βοηθήσει να αναπτύξω τον χαρακτήρα μου και να σκεφθώ και για άλλους ανθρώπους εκτός του εαυτού μου και των φίλων μου.

Συνάντηση 5. 14/03/20**

Οι σκέψεις του Γρηγόρη (συνέχιση του πλάνου):

Γρηγόρης 14 Μαρτίου. Η μαμά βρήκε ευκαιρία εθελοντικής εργασίας στο νοσοκομείο. Θα με ενημερώσει. Δεν είμαι βέβαιος για αυτό!!

Συνάντηση 6. 21/03/**

Δες τις καταγραφές στην ενότητα Σύνδεση σχετικά με τον εθελοντισμό.

Η νέα δραστηριότητα εθελοντισμού του Γρηγόρη τον βοηθά να εκτιμήσει τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά που έχει.

Γρηγόρης 21 Μαρτίου Άρχισα να σκέφτομαι σχετικά με το πώς θα βελτιώσω τον εαυτό μου. Νομίζω ότι η ευκαιρία που μου δόθηκε να δείξω ότι είμαι καλός στο ποδόσφαιρο, στα μαθηματικά και στο σκάκι με έχει βοηθήσει να εκτιμήσω τον εαυτό μου περισσότερο.

Ο Γρηγόρης συνεχίζει να παίζει στο X Box – και να με κερδίζει στο σκάκι!

Συνάντηση 7. 29/03/**

Επιτεύγματα χαρακτήρα:

Ο Γρηγόρης αναπτύσσει τον χαρακτήρα του. Στην αρχή της διαδικασίας καθοδήγησης ο Γρηγόρης ήταν μπλεγμένος με μια παρέα απείθαρχων αγοριών. Διατηρεί την φιλία του με αυτήν την παρέα – αλλά αρχίζει να σκέφτεται για τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και ότι δεν θα πρέπει να επηρεάζεται παρασύρεται από τις αποφάσεις της παρέας του. Ο Γρηγόρης κατανοεί ότι για να πετύχει αυτά που θέλει στη ζωή του θα πρέπει να αναλάβει ο ίδιος την ευθύνη των αποφάσεων του..

Τώρα εστιάζει την βελτίωση αυτών στα οποία είναι καλός– ποδόσφαιρο, μαθηματικά, σκάκι ενώ προσφέρει και εθελοντική εργασία.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ (CARING)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Όταν οι συμπαίκτες ενθαρρύνονται να λάβουν υπόψη τα συναισθήματα και την ευημερία των άλλων και πώς αυτό μπορεί να επιδράσει στην απόδοση. Η ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος στο οποίο οι συμπαίκτες ενδιαφέρονται για τους άλλους και αναγνωρίζουν ότι το άγχος και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την απόδοση και αισθάνονται την ανάγκη να λάβουν δράση για να βοηθήσουν τους συναδέλφους τους.

Θυμηθείτε ότι όταν σας αντιμετωπίζει άσχημα ο εκπαιδευόμενό σας, μπορεί να σας χρειάζεται περισσότερο. Να είσαι σαφής απέναντι στον εκπαιδευόμενό σου ότι η συμπεριφορά του ή τα λόγια του είναι βλαβερά και ότι πρέπει να αναπτύξει επικοινωνητικούς τρόπους για να εκφράζει τα συναισθήματά του. Συνεχίστε να τον υποστηρίζετε και βεβαιωθείτε ότι ξέρει ότι θα είστε εκεί γι' αυτόν αν χρειαστεί να μιλήσει για οτιδήποτε

Μοντέλο συμπεριφοράς φροντίδας. Δείξτε στον εκπαιδευόμενό σας ότι αντιμετωπίζετε τους άλλους με σεβασμό. Λόγω των ενεργειών σας, ο εκπαιδευόμενό σας θα είναι πιο πιθανό να κάνει το ίδιο. Επιδείξτε "πράξεις καλοσύνης" στον εκπαιδευόμενό σας όταν είστε έξω. Για παράδειγμα, σχεδιάστε μια επίσκεψη εθελοντισμού σε ένα τοπικό νοσοκομείο ή κοινοτική οργάνωση.

Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να δείξει ότι ενδιαφέρεται για την ευημερία της κοινότητάς του. Αυτό θα μπορούσε να τον βοηθήσει να εμπλακεί σε εθελοντική εργασία, όπως να βοηθήσει στο τοπικό έργο ανακύκλωσης, να βοηθήσει σε τάξεις ή ομάδες που διοικούνται από μέλη της κοινότητας ή να βοηθήσει στην οργάνωση μαθημάτων αθλητικής προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Συνάντηση 1. 07/02/20.

Ο Γρηγόρης ζει με την μητέρα και τον πατέρα του. Έχει έναν μεγαλύτερο αδερφό που έχει φύγει από το σπίτι. Ο Γρηγόρης τα πάει καλά με τον αδερφό του και διασκεδάζει τις δραστηριότητες μαζί του όπως το σκάκι. Τελευταία δεν τον βλέπει και πολύ. Να σημειωθεί ότι του λείπει. Η μητέρα του είναι καλή μαζί του. Ο Γρηγόρης πιστεύει ότι ο πατέρας του είναι πολύ αυστηρός (ο πατέρας του προσπαθεί να τον πειθαρχήσει). Βοήθεια για τη σχέση με τον πατέρα.

Πλάνο

Διερεύνηση πιθανών τρόπων με τους οποίους ο Γρηγόρης μπορεί να δείξει ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων.

Συνάντηση 2. 13/02/20**

Εστίαση στη διαδικασία της καθοδήγησης με τον Γρηγόρη να διερευνά επιλογές σχετικά με την ανάπτυξη και άλλων C μέσω των αθλημάτων. Συζήτηση με τον Γρηγόρη σχετικά με τη ζωή στο σπίτι και τους φίλους. Αναφέρθηκε ότι η μαμά δουλεύει στο τοπικό νοσοκομείο – διερεύνηση πιθανοτήτων εμπλοκής του Γρηγόρη σε εθελοντική εργασία εκεί;

Γρηγόρης 13 Φεβρουαρίου. Δεν είμαι σίγουρος για το νοσοκομείο – δουλεύουν μεγάλες κυρίες εκεί.

Συνάντηση 3. 28/02/20**

Συζήτηση με τον Γρηγόρη. Όπως και στις ενότητες Αυτοπεποίθηση και Ικανότητα, ορίστηκε συνάντηση με τους γονείς του Γρηγόρη – διερεύνηση επιλογών εθελοντικής εργασίας στο νοσοκομείο σε συνεργασία με την μητέρα του Γρηγόρη (ο Γρηγόρης ανησυχεί κυρίως για τις αντιδράσεις της παρέας του!)

Γρηγόρης 28 Φεβρουαρίου Ωχχχχ!!!

Συνάντηση 4. 07/03/20**

Συζήτηση για τον εθελοντισμό και σκέψεις σχετικά με την παρέα του και ευρύτερα την φίλια και την οικογένεια του.

Γρηγόρης 7 Μαρτίου Η εθελοντική εργασία θα με βοηθήσει στις σχέσεις μου με τους άλλους. Ο μέντοράς μου πιστεύει ότι είναι καλή ιδέα το να βοηθάμε άλλα άτομα που είναι διαφορετικά εμάς και να ακούμε για τη ζωή τους. Είναι καλή ιδέα αν και νομίζω ότι κάποιοι από τους φίλους μου δεν θα καταλάβουν γιατί το κάνω.

Συνάντηση 5. 14/03/20**

Αναμονή της ευκαιρίας εθελοντισμού. Σκέψεις του Γρηγόρη:

Γρηγόρης 14 Μαρτίου. Δεν έχω τίποτα να πώ!!! ò

Συνάντηση 6. 21/03/** David's thoughts:

Γρηγόρης 21 Μαρτίου. Διασκέδασα την εθελοντική εργασία και το να προσφέρω γεύματα στους ασθενείς στο νοσοκομείο παιδών. Με έκανε να σκεφθώ πόσο τυχερός είμαι που είμαι υγιής. Διασκέδασα τις συνομιλίες μου με το προσωπικό του νοσοκομείου και τα αστεία με τους ασθενείς. Θα ξαναπάω!

Συνάντηση 7. 29/03/**

Επιτεύγματα στην ενότητα Ενδιαφέρον:

Ο Γρηγόρης ξεκίνησε εθελοντική εργασία στο τοπικό νοσοκομείο – και θα συνεχίσει να το κάνει.

Πρότεινα στον Γρηγόρη ότι θα μπορούσε να σκεφθεί σχετικά με το πώς θα μπορούσε να βοηθήσει του άλλους με τις δεξιότητες που έχει επιδείξει – ίσως βοηθώντας νεαρότερους μαθητές στα μαθηματικά ή διδάσκοντας σκάκι (Ο Γρηγόρης με έχει διδάξει μέσα σε λίγα μαθήματα).

Καθώς ο εκπαιδευόμενος αρχίζει να αναπτύσσει κάθε C, μπορεί να αρχίσει να αναπτύσσει και το έκτο C. Ρίξτε μια ματιά στον παρακάτω πίνακα με τα παραδείγματα σχετικά με τον παράγοντα Συνεισφορά. Έκανες εσύ ή ο εκπαιδευόμενός σου κάτι από αυτά; Γράψτε στη συνέχεια στο πεδίο των σημειώσεων.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑΣ (CONTRIBUTION)

Αντιστοιχία στα Αθλήματα: Η Συνεισφορά πετυχαίνεται όταν τα υπόλοιπα 5Cs επιτευχθούν. Αυτό σημαίνει ότι ένας αθλητής είναι ικανός να εμπλακεί σε πράξεις συνεισφοράς ή να παρέχει βοήθεια σε στους συμπαίκτες του, στην ομάδα του, στον οργανισμό που εργάζεται ή στην κοινότητα. Αυτός ο αθλητής ολοκληρώνεται ως άτομο και αθλητής.

Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να εμπλακεί σε μια ομάδα στο σχολείο ή στην κοινότητα. Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας τα δυνατά του σημεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να συμβάλει θετικά στο σχολείο ή στην κοινότητά του. Επιτρέψτε του να σκεφτεί πού και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν καλύτερα οι δεξιότητές του.

Γράψτε μια επιστολή μαζί σε έναν οργανισμό για να τους ενθαρρύνετε να καλωσορίσουν τη συμμετοχή νέων ατόμων. Εσείς και ο εκπαιδευόμενός σας μπορείτε να συζητήσετε μαζί για συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και δεξιότητες που θα μπορούσαν να φέρουν οι νέοι σαν αυτόν στον οργανισμό

Επιτρέψτε στον εκπαιδευόμενό σας να αποτύχει και φροντίστε να μιλήσετε μαζί του για το πώς η αποτυχία του μπορεί τελικά να οδηγήσει σε επιτυχία

Δράστε ως «πρωταθλητής» για τον εκπαιδευόμενό σας, υποστηρίζοντας τη συμμετοχή του σε οργανώσεις κοινωφελών υπηρεσιών και κοινωνικής αλλαγής. Συζητήστε μαζί του πώς οι μικρές συνεισφορές χρόνου και δεξιοτήτων μπορούν να προωθήσουν θετικές αλλαγές

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ:

Κατέγραψε εδώ τα επιτεύγματα του εκπαιδευόμενού σου και τα βήματα προς την επίτευξη των στόχων του καθώς και τους στόχους αυτής της συνεδρίας. Ο εκπαιδευόμενός σου μπορεί επίσης να προσθέσει τις δικές του σκέψεις εδώ.

Συνάντηση 7. 29/03/**

Ο Γρηγόρης έχει πλέον προοδεύσει και στα 5 Cs (Ικανότητα, Αυτοπεποίθηση, Σύνδεση, Χαρακτήρας, Ενδιαφέρον).

Αυτό συνέβη στη διάρκεια της διαδικασίας καθοδήγησης. Τώρα αρχίζει να επιδεικνύει συμπεριφορά Συνεισφοράς – προσφέροντας στο σχολείο του και στην ευρύτερη κοινότητα μέσω της συμμετοχής του στην

σχολική ομάδα και με σε δραστηριότητες όπως είναι τα μαθήματα σκακιού και ο εθελοντισμός.

Αυτό το κατάφερε καθώς μπόρεσε να δείξει και να χρησιμοποιήσει τα δυνατά του σημεία και τις δεξιότητές του και έτσι να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του για περεταίρω βελτίωση.

Ο Γρηγόρης ανέπτυξε επιπρόσθετα εσωτερικά και εξωτερικά εφόδια:

Εσωτερικά:

Είναι πλέον παρακινήμένος να τα πάει καλά στο σχολείο

Συμμετέχει ενεργά στη μάθηση

Εκτιμά την αξία της παροχής βοήθειας στους άλλους

Αποδέχεται την προσωπική υπευθυνότητα

Μαθαίνει να αποφεύγει αντικοινωνικές συμπεριφορές

Έχει ενισχυμένη αυτοεκτίμηση

Πιστεύει ότι η ζωή έχει έναν σκοπό.

Εξωτερικά

Έχει μια υποστηρικτική οικογένεια

Οι γονείς του συμμετέχουν ενεργά στην εκπαίδευσή του

Έχει ξεκινήσει να συμμετέχει στην παροχή βοήθειας σε άλλους

Κατανοεί ότι υπάρχουν συνέπειες για την εκάστοτε συμπεριφορά του

Χρησιμοποιεί δημιουργικά τον χρόνο του σε αθλήματα και σε άλλες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες.

Ευχαριστήθηκα ειλικρινά τον χρόνο καθοδήγησης που πέρασα με τον Γρηγόρη- παρά το γεγονός ότι έχανα στο σκάκι σε κάθε συνάντηση εύχομαι ο Γρηγόρης να είναι καλά και είμαι πεπεισμένος ότι θα τα πάει καλά στο μέλλον και θα πετύχει τους στόχους του εάν συνεχίσει με τον ίδιο τρόπο.! Σε ευχαριστώ που ήσουν εκπαιδευόμενος μου!

ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΥ

Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να καταγράψει εδώ τις σκέψεις του. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις αυτόν τον χώρο για να γράψεις και να υπογράψεις την συμφωνία συνεργασίας σου με τον εκπαιδευόμενο σου. Αν χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο ή έχεις περισσότερους εκπαιδευόμενους μπορείς να χρησιμοποιήσεις επιπλέον φύλλα χαρτιού. Θυμήσου να διατηρείς όλες τις σημειώσεις σου σε ασφαλές μέρος.

Γρηγόρης 7 Φεβρουαρίου

Οι κανόνες του Γρηγόρη.

Συμφωνώ να είμαι στην ώρα μου στο χώρο της συνάντησης που έχουμε συμφωνήσει με τον μέντορά μου

Συμφωνώ να είμαι συγκεντρωμένος και να ακούω όταν είμαι με τον μέντορά μου

Θα σέβομαι τον μέντορά μου και θα με σέβεται και αυτός

Δεν θα χρησιμοποιώ το κινητό μου στη διάρκεια της καθοδήγησης

Δεν θα κάνω αταξίες όταν είμαι με τον μέντορά μου

Θα προσπαθώ για το καλύτερο σε αυτά που συμφωνούμε να γίνουν.

Δεν είμαι σίγουρος το τι να περιμένω από το να έχω έναν μέντορα. Ελπίζω να πάει καλά! ö

Γρηγόρης 14 Μαρτίου

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον μέντορά μου. Δεν ήξερα τι ήταν ο μέντορας πριν και σκεφτόμουν ότι θα ήταν αστείο να το κάνω αυτό, αλλά τώρα καταλαβαίνω τι είναι ο μέντορας και νομίζω ότι κάποιοι από τους φίλους μου χρειάζονται έναν.

Είμαι πολύ ευχαριστημένος που είμαι μέλος της σχολικής ομάδας ποδοσφαίρου και για το ότι θα παρακολουθήσω την τάξη μαθηματικών ανώτερου επιπέδου το επόμενο τρίμηνο. Ακόμη και η εθελοντική εργασία πήγε καλά. Ο μέντοράς μου ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή μου να χρησιμοποιήσω αυτά στα οποία είμαι καλός και τώρα γνωρίζω ότι μπορώ να τα πάω καλύτερα. Θα συνεχίσω να κάνω το καλύτερο δυνατό. Ο μέντοράς μου όμως είναι ακόμη χάλια στο σκάκι, χα χα!!!

Ευχαριστώ κ. Μέντορα!

Υποστήριξη της συναισθηματικής και ψυχικής υγείας των νεαρών αγοριών

Το πλαίσιο των 7 Ερωτήσεων επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο νεαρό άνδρα να σκεφθεί σχετικά με το τι συμβαίνει στη ζωή του, ποιες είναι οι ανάγκες του, τι χρειάζεται να γίνει και ποιες πηγές χρειάζονται για να αλλάξει μια κατάσταση.

Οι 7 ερωτήσεις είναι:

1. Πώς πάνε τα πράγματα;
2. Τι πάει καλά;
3. Τι δεν πάει καλά;
4. Είναι κάτι που χρειάζεσαι να κάνω;
5. Χρειάζεσαι κάποιου είδους υποστήριξη;
6. Ποια είναι η κίνηση που σκέφτεσαι να κάνεις;
7. Τι διαφορά θα μπορούσε να κάνει;

Αναγνώριση: Οι 7 ερωτήσεις αναπτύχθηκαν από το Men's Development Network (Ireland): <http://www.mens-network.net/>

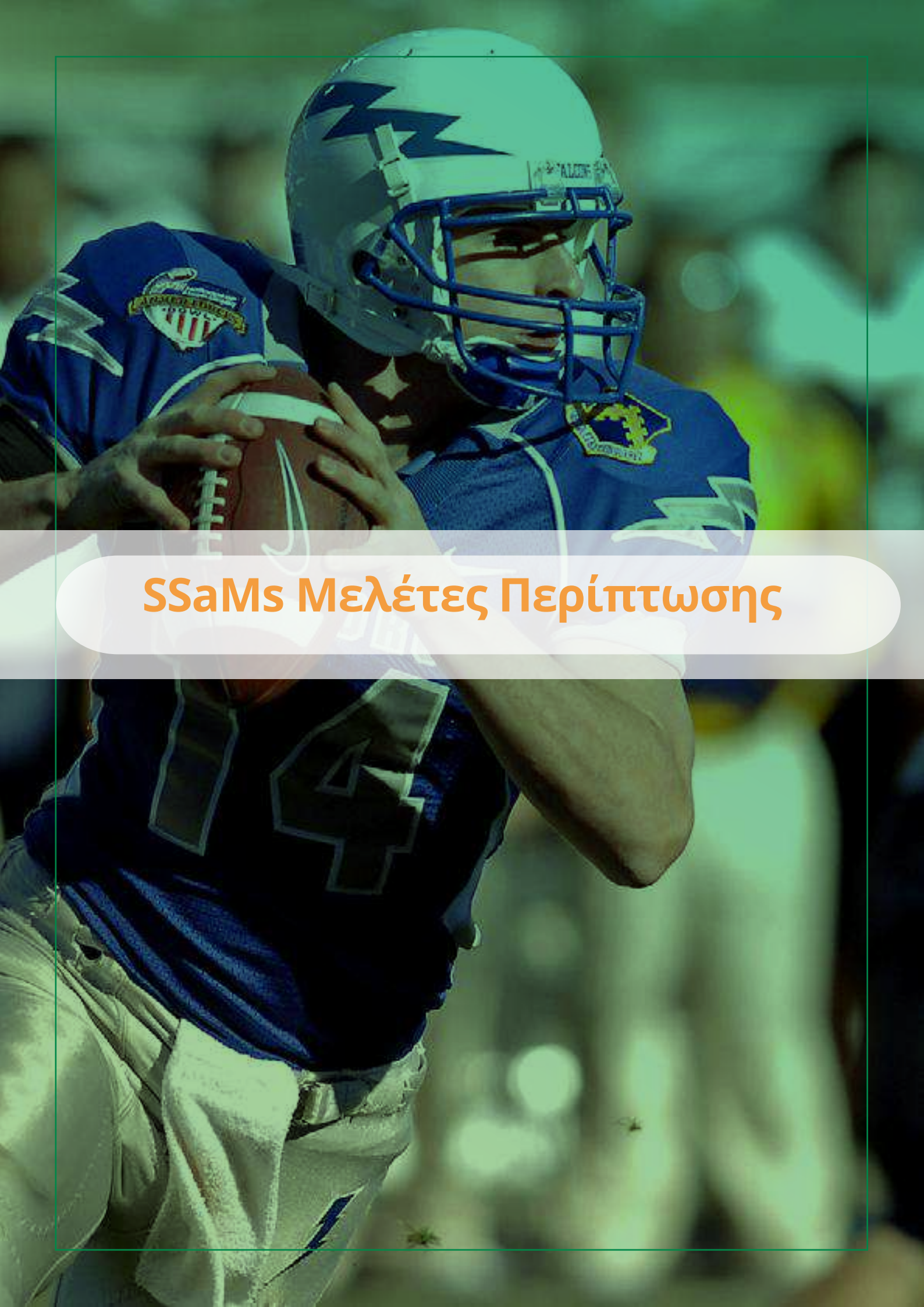
Περισσότερες συμβουλές που μπορούν να προσφέρουν οι μέντορες στους νέους για τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας:

- **Αντιμετωπίστε ένα θέμα τη φορά.**
- **Μην κρίνετε τον εαυτό σας.**
Να θυμάστε ότι όσοι πραγματικά ενδιαφέρονται για εσάς δεν θα σας κρίνουν
- **Το ποτό και τα ναρκωτικά δεν παρέχουν τις απαντήσεις** και μπορεί συχνά να σας κάνουν να αισθανθείτε χειρότερα. Προσπαθήστε λοιπόν να μην τα χρησιμοποιήσετε ως τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων στη ζωή σας
- **Μείνετε δραστήριοι** - πηγαίνοντας μια βόλτα στο πάρκο ή ένα μακρύ περίπατο μπορεί πραγματικά να σας βοηθήσει να καθαρίσετε το μυαλό σας
- **Η κατανάλωση κανονικών γευμάτων** παρέχει την ενέργεια που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα. Να

τρέφεστε υγιεινά για να διατηρήσετε το μυαλό και το σώμα σας λειτουργικό

- **Θυμηθείτε, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίζετε μόνοι σας.** Ο καθένας αισθάνεται «πεσμένος» από καιρό σε καιρό.

- **Αποφύγετε να τα «κρατάτε μέσα σας»** - βοηθάει να μιλήσετε, αν και ίσως δεν είναι τόσο εύκολο στην αρχή.
- **Χαλαρώστε** - η εύρεση ενός τρόπου χαλάρωσης μπορεί να σας βοηθήσει. Θα βοηθήσει να ξεφύγετε από τις σκέψεις σας. Ακόμα κι αν έχετε χάσει το ενδιαφέρον σας, πείστε τον εαυτό σας να κάνει κάτι που συνήθως απολαμβάνετε. Θα μπορούσε να είναι ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου ή τζόκινγκ. Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος απελευθέρωσης του στρες και της έντασης
- **Μην το παρακάνετε** - εάν νιώθετε άγχος, μην τον παρακάνετε με τη δουλειά. Θα κάνει τα πράγματα χειρότερα
- **Μην κλείνετε στον εαυτό σας** - ανεξάρτητα από το πόσο δελεαστικό μπορεί να είναι. Επικοινωνήστε με κάποιον, ένα μέλος της οικογένειάς σας, ένα γείτονα ή ένα φίλος σας. Είναι καλύτερα από την απομόνωση
- **Μιλήστε μέσα από αυτό** - μιλήστε για αυτό. Και αν πραγματικά δεν μπορείτε να βρείτε κάποιον με τον οποίο γνωρίζετε ότι μπορείτε να μιλήσετε ή αισθανέστε ότι δεν έχετε κάποιον να σας ακούσει, μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον σε μια γραμμή βοήθειας.



SSaMs Μελέτες Περίπτωσης

SSaMs Μελέτες Περίπτωσης

Οι ακόλουθες μελέτες περίπτωσης είναι για να χρησιμοποιηθούν στις ενότητες 4. και 6. και παρέχονται ως παραδείγματα καταστάσεων που μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπιστούν. Οι μελέτες περίπτωσης επιτρέπουν στους φοιτητές να συζητήσουν ποιες ενέργειες θα αναλάβουν προκειμένου να μπορέσουν οι εκπαιδευόμενοι να επιτύχουν τους δείκτες 5C και να αντιμετωπίσουν θέματα σχετικά με την ψυχική τους υγεία.

- 1.** **Γρηγόρης** είναι 15 ετών. Του αρέσει το Χbox και παίζει ποδόσφαιρο. Φαίνεται ότι είναι ένας αρκετά φιλικός νεαρός άνδρας. Δεν αναφέρθηκαν προβλήματα από το σπίτι του. Εμφανίζει ανησυχίες για το μέλλον του και έχει χαρακώσει τις φλέβες του.
- 2.** **Αντώνης** είναι ένα αγόρι 16 χρονών. Δείχνει ενδιαφέρον για τα κορίτσια και δεν πολυμιλά για κάτι άλλο. Έχει σεξιστικές ιδέες σχετικά με το τι θέλουν τα κορίτσια και έχει φθάσει στο σημείο να επιδεικνύει τακτικά την αρρενωπότητά του. Δεν συγκεντρώνεται στα μαθήματά του στο σχολείο. Οι γονείς του ανησυχούν γι' αυτόν και έχουν συζητήσει τις ανησυχίες τους με το προσωπικό του σχολείου.
- 3.** Ο **Αλέξανδρος** είναι ένα ταλαντούχο αγόρι ηλικίας 15 ετών. Έχει πολύ υψηλούς βαθμούς στις εξετάσεις και χαίρεσαι να τον βλέπεις μέσα και έξω από το σχολείο. Ωστόσο, μόλις πρόσφατα έχει πέσει η απόδοσή του και είναι άτακτος στο σημείο που να έχει δεχθεί δύο αποβολές από το σχολείο.
- 4.** Ο **Μοχάμεντ** είναι 12χρονο αγόρι που μετακόμισε στην Ευρώπη με τη μητέρα του πριν από αρκετά χρόνια. Είναι ένας πολύ ενοχλητικός μαθητής, δεν μπορεί να μείνει ήσυχος σε μια θέση στην τάξη και αποβάλλεται συχνά από τα μαθήματα, έχοντας αντιπαραθέσεις με τους καθηγητές ή περπατά έξω από το σχολείο και αψηφώντας τους σχολικούς κανόνες. Ζει με τη μητέρα του και τους δύο μεγαλύτερους αδελφούς του και συχνάζει στο τοπικό τζαμί.
- 5.** Ο **Σταύρος** είναι ένα 14χρονο αγόρι, μικροκαμωμένο για την ηλικία του. Είναι χλωμό, έχει κόκκινα μαλλιά και οι συνομήλικοί του τον κοροϊδεύουν ότι είναι φλώρος. Αμφισβητεί τη σεξουαλικότητά του και θέλει να φανερώσει το πώς νιώθει. Κλείνεται στον εαυτό του, ακούει μουσική «emo» και δεν πολυμιλά. Δεν έχει προσδοκίες για το μέλλον.
- 6.** Ο **Γιώργος** είναι ένα μεγαλόσωμο παιδί. Έχει ύψος 188εκ και ζυγίζει 121 κιλά. Η παρουσία του είναι αρκετά απειλητική και σε συνδυασμό με τη στάση του, παρουσιάζει μερικές προκλητικές συμπεριφορές. Ασκήει εκφοβισμό, αλλά δεν το βλέπει έτσι ο ίδιος. Δείχνει ελάχιστο ενδιαφέρον για το σχολείο αλλά έχει δείξει κάποια δεξιότητες στην ξυλουργική. Είναι γνωστό ότι συναναστρέφεται με μεγαλύτερους νέους μετά το σχολείο και έχει προβλήματα με την αστυνομία.

7. Ο **Μιχάλης** είναι συνήθως ένα ευτυχισμένο αγόρι. Είναι 15 ετών. Του αρέσει ο αθλητισμός και οι μοτοσικλέτες και ασχολείται ιδιαίτερα με αυτές. Οι γονείς του είναι και οι δύο καθηγητές που εργάζονται στο τοπικό πανεπιστήμιο. Δυσκολεύεται με τα μαθήματά του, ειδικά τα μαθηματικά. Δεν του αρέσει να διαβάζει. Υπάρχει πίεση από την οικογένειά του να επιδιώξει μια πανεπιστημιακή εκπαίδευση την οποία όμως αυτός δεν θέλει

8. Ο **Θωμάς** είναι 15 χρονών και είναι ταλαντούχος στα μαθήματα. Ζει σε μια υποβαθμισμένη περιοχή της πόλης. Θέλει να πάει στο πανεπιστήμιο, αλλά οι γονείς του θέλουν να εγκαταλείψει το σχολείο νωρίς και να εργαστεί με τον πατέρα του ως εργάτης. Ο πατέρας του έχει μια βίαιη ιδιοσυγκρασία και υπήρξαν περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας στο οικογενειακό σπίτι. Ο Θωμάς γνωρίζει τις ακαδημαϊκές του δυνατότητες, αλλά δεν γνωρίζει τι πρέπει να κάνει για να μπει στο πανεπιστήμιο και πώς να διαπραγματευτεί αυτό το γεγονός με τους γονείς του

Για χρήση στην ενότητα 6.

1. Ο **Γρηγόρης** αναφέρει ότι ανησυχεί για τις εξετάσεις του καθώς δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Θα προτιμούσε να χρησιμοποιεί το Xbox ή να παίζει ποδόσφαιρο με κάποιους στενούς του φίλους τον Μιχάλη και τον Θωμά. Αναφέρει επίσης ότι έχει δεχθεί εκφοβισμό από τον Γιώργο, ένα άλλο αγόρι στο σχολείο που τον απειλούσε να τον κτυπήσει αν δεν τριγύρναγε μαζί του με μια συμμορία μεγαλύτερων νεαρών μετά το σχολείο. Πώς μπορείτε να τον βοηθήσετε;

2. Ο **Αντώνης** μιλάει πολύ για τα κορίτσια που του αρέσουν στο σχολείο. Είναι καλό αγόρι και τα κορίτσια φαίνεται να τον συμπαθούν. Κάνει πολύ επίδειξη και σεξιστικά αστεία. Λέει ότι η αγάπη των κοριτσιών είναι απλώς μια προσποίηση και ότι του αρέσουν τα αγόρια και νομίζει ότι είναι ομοφυλόφιλος. Λέει ότι αυτό τον εμποδίζει να επικεντρωθεί στο σχολικό του έργο. Πώς μπορείτε να τον βοηθήσετε;

3. Ο **Αλέξανδρος** σας λέει ότι βρίσκει το σχολείο βαρετό και ότι τα μαθήματα είναι άρα πολύ εύκολα, είναι σίγουρος ότι θα τα πάει καλά χωρίς μεγάλη βοήθεια. Σας λέει ότι του έχουν προσφερθεί ναρκωτικά από μια συμμορία μεγαλύτερων παιδιών και ότι ένα από τα αγόρια που είναι μπλεγμένα παρακολουθεί το σχολείο αλλά φοβάται να πει ποιος είναι. Είναι φοβισμένος από τις πιθανές συνέπειες και έχει αρχίσει να συμπεριφέρεται άσχημα στα μαθήματα για να κερδίσει την προσοχή. Οι γονείς του είναι θυμωμένοι για τις αποβολές του. Πώς μπορείτε να τον βοηθήσετε;

4. Ο **Μοχάμεντ** σας αναφέρει ότι είναι ευχαριστημένος με την ζωή του στο σπίτι, αλλά του λείπει ο πατέρας του που δεν τον έχει δει από τότε που ήρθε στην Ευρώπη. Τον τελευταίο καιρό ένας από τους μεγαλύτερους άντρες στο τζαμί που συχνάζει άρχισε να του μιλάει για τη θρησκεία με τρόπο που τον κάνει να αισθάνεται άβολα. Θεωρεί ότι δεν μπορεί να πει τίποτα σε κανέναν στο τζαμί, ούτε να το αναφέρει στη μητέρα του. Αυτό έχει επιπτώσεις στα μαθήματά του και τα λόγια του ηλικιωμένου ανθρώπου τον κάνουν να αμφισβητεί τις σχολικές αρχές. Πώς μπορείτε να τον βοηθήσετε;

5. Ο Σταύρος σας λέει ότι του δίνουν παρατσούκλια επειδή έχει κόκκινα μαλλιά και είναι μικρόσωμος. Λέει ότι του αρέσουν οι σίχοι στα τραγούδια «εμο» που ακούει. Λέει ότι φοβάται για το μέλλον και αισθάνεται ότι κανείς δεν νοιάζεται για το τι συμβαίνει σε αυτόν. Λέει ότι οι γονείς του τον ρωτούν “τι πάει λάθος;” αλλά δεν θέλει να μάθουν ότι τον πειράζουν. Μπορείτε να τον βοηθήσετε;

6. Ο Γιώργος σας ενημερώνει ότι δεν του αρέσει πολύ το σχολείο και θα ήθελε να είναι ξυλουργός αλλά δεν ξέρει πώς να το κάνει. Λέει ότι συναναστρέφεται με μια ομάδα μεγαλύτερων παιδιών που τον χρησιμοποιούν για να κάνουν πράγματα που δεν θέλει πραγματικά να κάνει. Αν και είναι μεγαλόσωμος, φοβάται μερικά από τα μεγαλύτερα παιδιά και μερικά από τα πράγματα που κάνουν. Μπορείτε να τον βοηθήσετε;

7. Ο Μιχάλης σας ενημερώνει ότι δεν θέλει να πάει στο πανεπιστήμιο αλλά θέλει να συνεχίσει στην επαγγελματική εκπαίδευση. Δεν απολαμβάνει το σχολείο και λέει ότι αισθάνεται σαν να δραπετεύει. Δεν γνωρίζει πώς να συζητήσει το θέμα με τους γονείς του. Λέει ότι έχει δύο μεγαλύτερα αδέρφια που πήγαν στο πανεπιστήμιο και αναμένεται και από αυτόν το ίδιο. Μπορείτε να τον βοηθήσετε;

8. Ο Θωμάς σας λέει ότι φοβάται τον πατέρα του. Απολαμβάνει να είναι στο σχολείο και θέλει να τα πάει καλά. Λέει ότι κλαίει τη νύχτα επειδή σκέφτεται ότι θα πρέπει να κάνει όπως λέει ο πατέρας του και να παρατήσει το σχολείο νωρίς. Έχει σκεφτεί να εγκαταλείψει το σπίτι. Λέει ότι προσπάθησε να μιλήσει για τις ανησυχίες του σε δύο φίλους τον Μιχάλη και τον Αντώνη. Μπορείτε να τον βοηθήσετε;

5C Κάρτες

ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

- Ζητήστε από τον εκπαιδευόμενό σας να συζητήσει ή να καταγράψει τα δυνατά του σημεία. Ξεχωρίζει στα μαθηματικά; Είναι καλός στο ποδόσφαιρο; Είναι ένας έμπιστος φίλος ή αδερφός; Σκεφτείτε ποιες δεξιότητες χρησιμοποιεί ο εκπαιδευόμενό σας για αυτές τις δραστηριότητες. Συζητήστε τρόπους για να συνδέσετε αυτά τα δυνατά σημεία με άλλες εργασίες για τις οποίες ενδέχεται να αισθάνεται λιγότερο σίγουρος.
- Εμπλέξτε τον εκπαιδευόμενό σας σε δραστηριότητες λήψης αποφάσεων. Αφήστε τον να επιλέξει τη δραστηριότητα που θα κάνετε κατά τη διάρκεια του χρόνου που θα δουλέψετε μαζί.
- Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας για τα λάθη τους. Ρωτήστε τον τι θα έκανε τώρα διαφορετικά στην ίδια κατάσταση. Προτείνετε ότι αυτός και εσείς θα δημιουργήσετε έναν κατάλογο με τρόπους για να ενεργήσετε διαφορετικά σε προβληματικές καταστάσεις.

ΑΥΤΟΠΟΕΠΟΙΗΣΗ

- Να υποστηρίζετε τον εκπαιδευόμενό σας, αναγνωρίζοντας τη διαφορά μεταξύ της συμπεριφοράς του και του ατόμου που είναι. Να τον ενημερώσετε ότι ίσως δεν σας αρέσουν πάντα οι αποφάσεις που παίρνει, αλλά εξακολουθείτε να τον συμπαθείτε ως άτομο.
- Γνωστοποιήστε τυχόν κατάλληλα ζητήματα ή προκλήσεις που έχουν συμβεί στη ζωή σας και δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να μοιραστεί μαζί σας τις σκέψεις του. Θα εκτιμήσει το άνοιγμά σας. Σημείωση: Να είστε προσεκτικοί και να διατηρήσετε τα όρια μεταξύ του εαυτού σας και του εκπαιδευόμενού σας.
- Συμμετέχετε σε δραστηριότητες που αρέσουν στον εκπαιδευόμενό σας. Ζητήστε του να σας δείξει πώς να κάνετε κάτι που δεν έχετε κάνει ποτέ πριν.
- Να είστε σε ετοιμότητα να αντιληφθείτε πιθανά εμπόδια που αντιμετωπίζει εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την αυτοπεποίθησή του, όπως η εικόνα του σώματος ή η νοημοσύνη. Ενημερώστε τον ότι δεν είναι μόνος του όταν αισθάνονται με αυτόν τον τρόπο και υπενθυμίστε του ότι αυτά τα χαρακτηριστικά δεν τον ορίζουν ως άτομο. Ζητήστε του να καταγράψει και να συζητήσει πώς αυτά τα εμπόδια τον αποθαρρύνουν από το να φτάσει τους στόχους του ή τον εμποδίζουν να έχει σταθερές σχέσεις.

ΣΥΝΔΕΣΗ

- Να σέβετε το ιδιωτικότητα του εκπαιδευόμενού σας. Ωστόσο, να είστε σίγουροι ότι είναι ασφαλής και να του θυμίζετε ότι είστε εκεί γι' αυτόν, αν σας χρειαστεί.
- Ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας για τους φίλους του, τις σχέσεις του, ή για ότι του αρέσει να κάνει εκτός του χρόνου σας μαζί.
- Ενημερώστε τον εκπαιδευόμενό σας αν έχει κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνείτε. Βεβαιωθείτε ότι το κάνετε αυτό με εποικοδομητικό τρόπο - προσφέροντας την εξήγηση σας για το πώς αυτή η συμπεριφορά μπορεί να έρχεται σε σύγκρουση με ορισμένες σημαντικές αξίες. Δώστε στον εκπαιδευόμενό σας την ευκαιρία να ακουστεί και να εκφραστεί ελεύθερα και κατάλληλα. Βεβαιωθείτε ότι έχει την ευκαιρία να σας πει τι εκτιμά και τι τον ενοχλεί.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ

- Κάνετε εξάσκηση ότι κηρύττετε. Να είστε βέβαιος να υποδείξετε το ρόλο της σημασίας του χαρακτήρα στον εκπαιδευόμενό σας. Για παράδειγμα, ρωτήστε τον εκπαιδευόμενό σας σχετικά με την εμπειρία του για θέματα που σχετίζονται με την πίεση των συνομήλικων ή της οικογένειας. Συζητήστε μαζί του πώς να παίρνει τις δικές του αποφάσεις βάσει των δικών του αξιών και πεποιθήσεων.
- Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ όταν ο εκπαιδευόμενό σας κάνει κάτι με το οποίο πιθανά δεν συμφωνείτε
- Αφήστε τον εκπαιδευόμενό σας να παίρνει αποφάσεις στη διάρκεια της όλης διαδικασίας που βρίσκεστε μαζί. Σεβαστείτε αυτές τις αποφάσεις
- Συζητήστε εκπαιδευόμενό σας τη σημασία του σεβασμού προς τον εαυτό και του σεβασμού προς τους άλλους.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

- Θυμηθείτε ότι όταν ο εκπαιδευόμενό σας αντιμετωπίζει άσχημα, μπορεί να σας χρειάζεται περισσότερο. Να είστε σαφής ότι η συμπεριφορά του ή τα λόγια του είναι βλαβερά και ότι πρέπει να αναπτύξει εποικοδομητικούς τρόπους για να εκφράζει τα συναισθήματά του. Συνεχίστε να τον υποστηρίζετε και βεβαιωθείτε ότι ξέρει ότι θα είστε εκεί γι' αυτόν αν χρειαστεί να μιλήσει για οτιδήποτε
- Μοντέλο συμπεριφοράς φροντίδας. Δείξτε στον εκπαιδευόμενό σας ότι αντιμετωπίζετε τους άλλους με σεβασμό. Λόγω των ενεργειών σας, ο εκπαιδευόμενό σας θα είναι πιο πιθανό να κάνει το ίδιο. Επιδείξτε "πράξεις καλοσύνης" στον εκπαιδευόμενό σας όταν είστε έξω. Για παράδειγμα, σχεδιάστε μια επίσκεψη εθελοντισμού σε ένα τοπικό νοσοκομείο ή κοινοτική οργάνωση
- Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να δείξει ότι ενδιαφέρεται για την ευημερία της κοινότητάς του. Αυτό θα μπορούσε να τον βοηθήσει να εμπλακεί σε εθελοντική εργασία, όπως να βοηθήσει στο τοπικό δίκτυο ανακύκλωσης, να βοηθήσει εθελοντικά σε τάξεις ή ομάδες στο πλαίσιο της κοινότητας ή να βοηθήσει στην οργάνωση μαθημάτων αθλητικής προπόνησης.

ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ

- Ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενό σας να εμπλακεί σε μια ομάδα στο σχολείο ή στην κοινότητα. Συζητήστε με τον εκπαιδευόμενό σας τα δυνατά σημεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να συμβάλει θετικά στο σχολείο ή στην κοινότητά του. Επιτρέψτε του να σκεφτεί πού μπορούν να χρησιμοποιηθούν καλύτερα οι δεξιότητές του
- Γράψτε μια επιστολή μαζί σε έναν οργανισμό για να τους ενθαρρύνετε να καλωσορίσουν τη συμμετοχή νέων ατόμων. Εσείς και ο εκπαιδευόμενό σας μπορείτε να συζητήσετε μαζί για συγκεκριμένα πλεονεκτήματα και δεξιότητες που θα μπορούσαν να φέρουν οι νέοι σαν αυτόν στον οργανισμό
- Επιτρέψτε στον εκπαιδευόμενό σας να αποτύχει και φροντίστε να μιλήσετε μαζί του για το πώς η αποτυχία του μπορεί τελικά να οδηγήσει σε επιτυχία
- Δράστε ως πρωταθλητής για τον εκπαιδευόμενό σας, υποστηρίζοντας τη συμμετοχή του σε οργανώσεις κοινωφελών υπηρεσιών και κοινωνικής αλλαγής. Συζητήστε μαζί του πώς οι μικρές συνεισφορές χρόνου και δεξιοτήτων μπορούν να προωθήσουν θετικές αλλαγές

SSaMs. Παραδείγματα βασικών κανόνων

- Θα συμφωνήσουμε για τους χρόνους συνάντησης και θα τηρήσουμε τους χρόνους συνάντησης που συμφωνήσαμε
- Θα συμφωνήσουμε να επικεντρωθούμε στη διαδικασία καθοδήγησης και να μην επιτρέψουμε περισπασμούς να διασπάζουν την προσοχή μας
- Θα ακούμε ενεργά ο ένας τον άλλο και θα σεβόμαστε τον άλλο όταν μιλάμε και δεν θα διακόπτουμε τον άλλο όταν μιλάει
- Θα σεβόμαστε τις απόψεις και τις πεποιθήσεις του άλλου
- Δεν θα φοβόμαστε να αμφισβητήσουμε το άλλο άτομο, αλλά θα το κάνουμε με σεβασμό
- Όταν συμφωνούμε να κάνουμε κάτι, θα το κάνουμε όσο καλύτερα μπορούμε
- Είναι αποδεκτό να λες όχι
- Καμία ερώτηση δεν είναι μια ανόητη ερώτηση (εκτός και αν είναι πραγματικά!)
- Οι αντικοινωνικές συμπεριφορές/γλώσσα δεν θα γίνονται ανεκτές
- Θα επανεξετάσουμε αυτούς τους βασικούς κανόνες εάν το ένα ή το άλλο πρόσωπο τους σπάσει και αλλάξει ή προσθέσει κάτι σε αυτούς, όπως απαιτείται.

Μπορεί να επιθυμείς να καθορίσεις και άλλους βασικούς κανόνες σύμφωνα με την ιδιαίτερη σχέση που έχεις με τον εκπαιδευόμενό σου. Για παράδειγμα:

- Δεν επιτρέπετε να τρώμε ή να πίνουμε κατά τη διάρκεια συνεδριών καθοδήγησης
- Τα κινητά τηλέφωνα θα απενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας καθοδήγησης, εκτός εάν είναι απαραίτητο να παραμείνουν ανοικτά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Μπορείς επίσης να ανατρέξεις στους βασικούς κανόνες όχι μόνο όταν παραβιάζονται αλλά και ως θετική ανατροφοδότηση και ενίσχυση για την επίδειξη καλής συμπεριφοράς σύμφωνης με τους κανόνες

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ SSAMS



UNIVERSITY OF GLOUCESTERSHIRE (Ηνωμένο Βασίλειο)

Paul Hopkins
phopkins1@glos.ac.uk
www.glos.ac.uk



UNIVERSITY OF THESSALY (Ελλάδα)

Professor Marios Goudas
mgoudas@pe.uth.gr
www.uth.gr



Palacký University
Olomouc

PALACKÝ UNIVERSITY (Τσεχία)

Ladislav Baloun
ladislav.baloun@upol.cz
www.upol.cz



UNIVERSITY OF MURCIA (Ισπανία)

Pilar Sainz de Baranda
psainzdebaranda@um.es
Maria Jesus Bazaco / *mjbazaco@um.es*
www.um.es



I.T. Carlow (Ιρλανδία)

Dr Noel Richardson
noel.richardson@itcarlow.ie
www.itcarlow.ie



CESIE (Ιταλία)

Caterina Impastato
caterina.impastato@cesie.org
www.cesie.org



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.