After Prison

SKILLS 4LIFE

Sowing the Seeds of Social Inclusion for Young Offenders

IO2

Βιβλίο Μαθητή

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εισαγωγή:

Το Βιβλίο Μαθητή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Skills4life, το οποίο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Στοχεύει στην υποστήριξη της εκπαίδευσης των νεαρών κρατούμενων σχετικά με τα ζητήματα της καθημερινότητας που πιθανώς να αντιμετωπίσουν μετά την αποφυλάκισή τους.

Το **περιεχόμενο** χωρίζεται στις εξής τέσσερις (**4**) εκπαιδευτικές ενότητες:

Ενότητα 1

Εγώ και ο Εαυτός μου: Στόχος της ενότητας είναι η προσωπική ενδυνάμωση.

σελ: 3

Ενότητα 2

Οι Σχέσεις μου Με τους Άλλους: Στόχος της Ενότητας 2 είναι η υποστήριξη και η ενδυνάμωσή σας, ώστε να διατηρήσετε τις σχέσεις σας με άλλους ανθρώπους και να δημιουργήσετε ένα θετικό σχέδιο ζωής για το μέλλον, απέχοντας από την παραβατικότητα.

σελ: 14

Ενότητα 3

Δεξιότητες Ζωής: Η ενότητα αυτή εστιάζει στην εφαρμογή των δεξιοτήτων ζωής στην πράξη. Στόχος δηλαδή είναι να σας προετοιμάσει κατάλληλα ώστε να μπορείτε να λαμβάνετε σωστές αποφάσεις για θέματα της καθημερινότητας.

σελ: 31

Ενότητα 4

Μετά την Αποφυλάκιση, Τι; : Η Ενότητα εστιάζει στην ανάδειξη των πρακτικών πτυχών της ζωής μετά την αποφυλάκιση και τον αποτελεσματικό προγραμματισμό τους, ο οποίος συμβάλλει στην αποφυγή και την αποχή από την παραβατικότητα.

σελ: 43

Οι ενότητες αυτές σχεδιάστηκαν για εσάς, λαμβάνοντας υπόψη τη γνώμη ανθρώπων που βρίσκονται στην ίδια θέση με εσάς.

Κάθε εκπαιδευτική ενότητα περιλαμβάνει το αντίστοιχο υλικό για τις εκπαιδευτικές συναντήσεις που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του έργου.

Graphic design: raindesign.gr

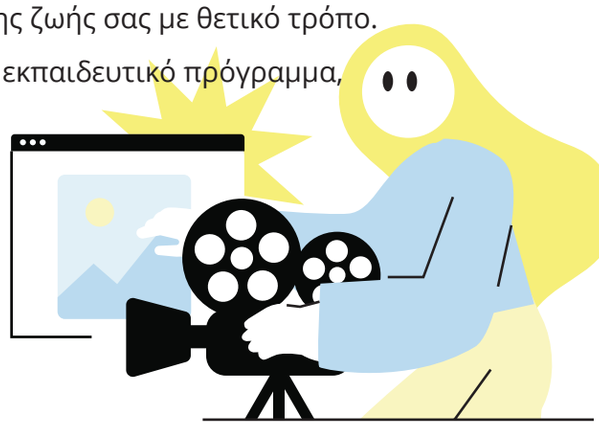
1 Ενότητα

Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: **«...κι όπου με βγάλει»**

Εισαγωγή: Πρόκειται για μια εισαγωγική εκπαιδευτική συνάντηση που έχει σχεδιαστεί με τρόπο που θα σας ενθαρρύνει να σκεφτείτε τις διάφορες αλλαγές που έχουν συμβεί στη ζωή σας και να αντιμετωπίσετε τις εμπειρίες σας ως ευκαιρίες για μάθηση.

Στόχος:

- Προβληματισμός, συζήτηση και αναλογισμός της ζωής σας με θετικό τρόπο.
- Κατανόηση του ότι δεν πρόκειται για ένα κοινό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, και ενθάρρυνση της συμμετοχής σας.



“Η εκπαίδευση ξεκινά με την παρακολούθηση μιας ταινίας.”

Δραστηριότητα

Αφού παρακολουθήσετε την ταινία, προσπαθήστε να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι σας έμεινε από την ταινία;
2. Πώς αντιμετωπίζει ο πρωταγωνιστής τη ζωή;
3. Πώς θα σχολιάζατε τις εμπειρίες της ζωής του πρωταγωνιστή;
4. Τι συναισθήματα σας προκαλεί η ταινία;
5. Υπάρχουν φορές που οι εμπειρίες σας, σας προσέφεραν γνώσεις που σας βοήθησαν στο μέλλον;

Ενότητα 1

Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: **Υπευθυνότητα κι ευθύνη**

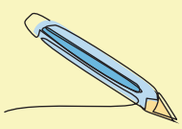
“Το Πρότυπό μου”

Δραστηριότητα

Σκεφτείτε έναν άνθρωπο που θαυμάζετε. Μπορεί να είναι ο οποιοσδήποτε - μέλος της οικογένειας, αθλητής/τρια, δημόσιο πρόσωπο, κλπ. Η επιλογή σας θα σας συνοδεύσει καθ’ όλη τη διάρκεια της συνάντησης. Γιατί διαλέξατε αυτόν τον άνθρωπο;

Ζητήστε την άποψη του διπλανού σας:
(Παρακάτω αναφέρονται κάποιες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν).

1. Ποια είναι τα κίνητρα που σας ωθούν να συνεχίσετε τις προσπάθειές σας, στις δύσκολες στιγμές;
2. Πώς θα αντιμετώπιζε το πρόσωπο που θαυμάζετε μια πολύ δύσκολη κατάσταση;
3. Πώς θα μπορούσατε να μοιάσετε σε αυτούς τους ανθρώπους;
4. Υπήρξε ποτέ κάποια στιγμή κατά την οποία ξεπεράσατε διάφορες δυσκολίες, προκλήσεις ή εμπόδια;
5. Πώς νομίζετε ότι το καταφέρατε;
6. Τι θαυμάζετε σε αυτόν τον άνθρωπο;



_____

_____

_____

Βοηθητικές ερωτήσεις:

Θαυμάζετε αυτόν τον άνθρωπο επειδή:

- Αναλαμβάνει ευθύνες;
- Γνωρίζει καλά τι κάνει;
- Αποπνέει σεβασμό; Γιατί αποπνέει σεβασμό;

Ποια είναι η άποψή σας;
Ποιος είναι ο ορισμός του όρου **«σεβασμός»**;

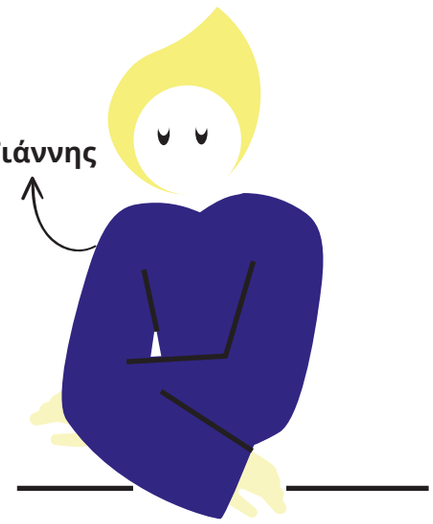
_____

_____

Τι είναι η ικανότητα ανάληψης ευθυνών;

Ορισμός

Ικανότητα ανάληψης ευθυνών είναι στην ουσία ο έλεγχος των πράξεων, των σχεδίων και των σκέψεών μας.

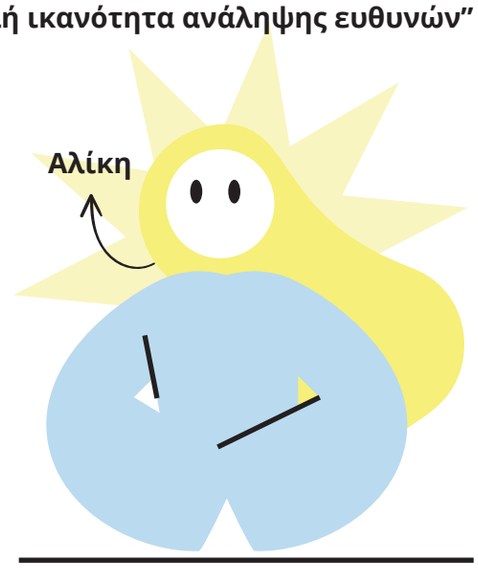


Δεν μπορώ να το κάνω γιατί:

- Δεν είμαι αρκετά έξυπνος/η
- Κανείς δεν θέλει να με βοηθήσει
- Βαριέμαι
- Θα αποτύχω, οπότε γιατί να μπω στον κόπο;
- Δεν έχω το κουράγιο
- Δεν θα μου προσφέρει τίποτα αυτή τη στιγμή

"Χαμηλή ικανότητα ανάληψης ευθυνών"

Θα βάλω τα δυνατά μου να το καταφέρω γιατί:



- Είναι σημαντικό για εμένα
- Μου αρέσουν οι προκλήσεις
- Θα τα καταφέρω αν δουλέψω σκληρά
- Μπορώ να ζητήσω βοήθεια
- Θα με βοηθήσει στο μέλλον
- Θα μάθω κάτι από αυτή την εμπειρία

"Υψηλή ικανότητα ανάληψης ευθυνών"

Δραστηριότητα

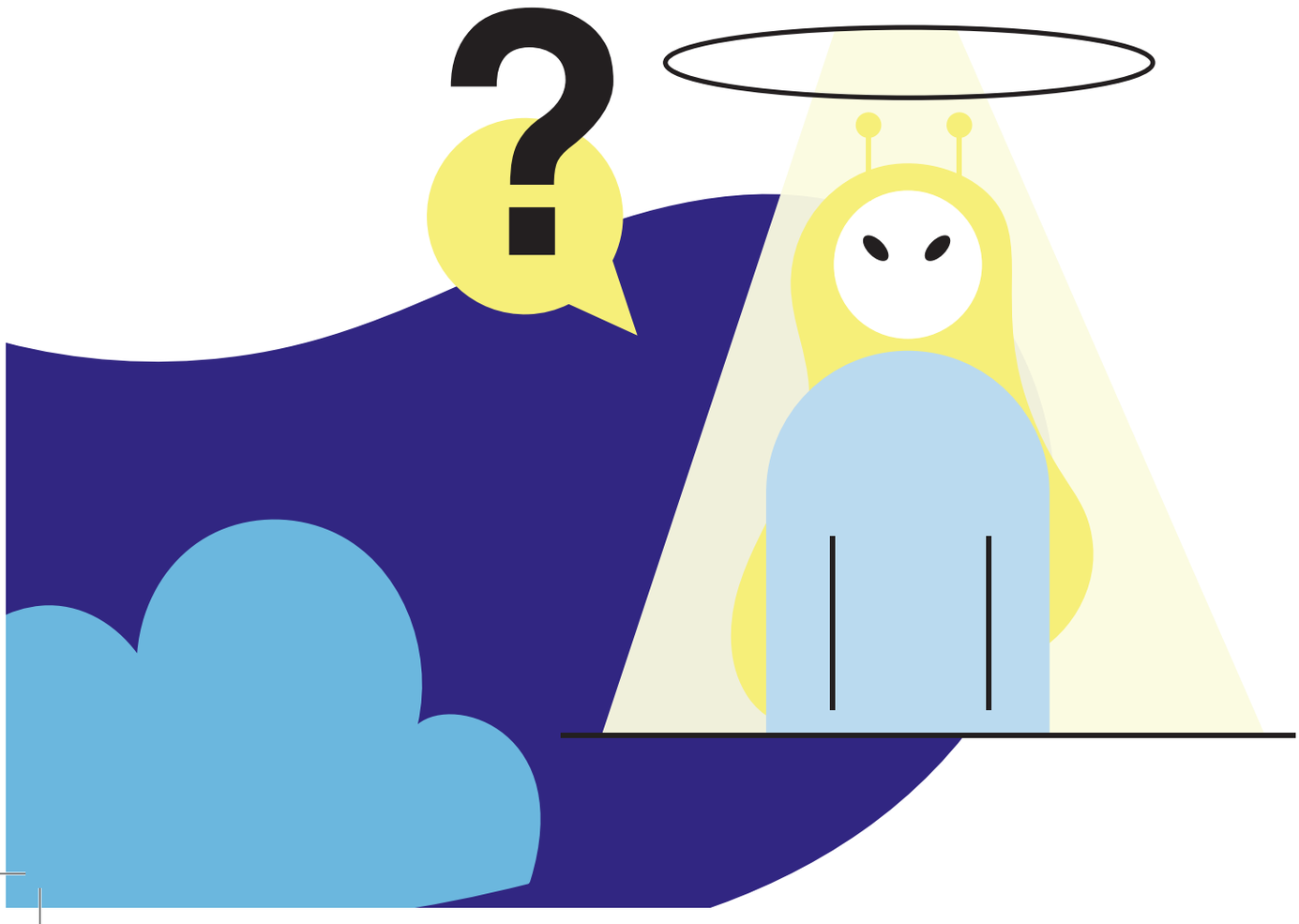
Σκεφτείτε έναν άνθρωπο που μοιάζει με τον Γιάννη.
Σκεφτείτε έναν άνθρωπο που μοιάζει με την Αλίκη.

Παιχνίδι

Φανταστείτε ότι περπατάτε στον δρόμο και ξαφνικά εμφανίζεται μπροστά σας ένας εξωγήινος, ο οποίος σας κάνει την εξής ερώτηση:

"...Ποιος είναι ο σκοπός των ανθρώπων;"

Τι θα του απαντούσατε;



Ενότητα 1

Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: **Διαχείριση του εαυτού και των συναισθημάτων μου**

Στόχοι

- Βελτίωση του ελέγχου του εαυτού, τήρηση των κανόνων και απόκτηση επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

- Έλεγχος των αντιδράσεων σε διάφορα ερεθίσματα, ονομάζοντας τα διάφορα συναισθήματα και αναγνωρίζοντας πώς οι πρωταγωνιστές/τριες διαφόρων σεναρίων θα μπορούσαν να διαχειριστούν καλύτερα την κατάσταση στην οποία βρίσκονταν.

Δραστηριότητα

Μέρος 1ο:

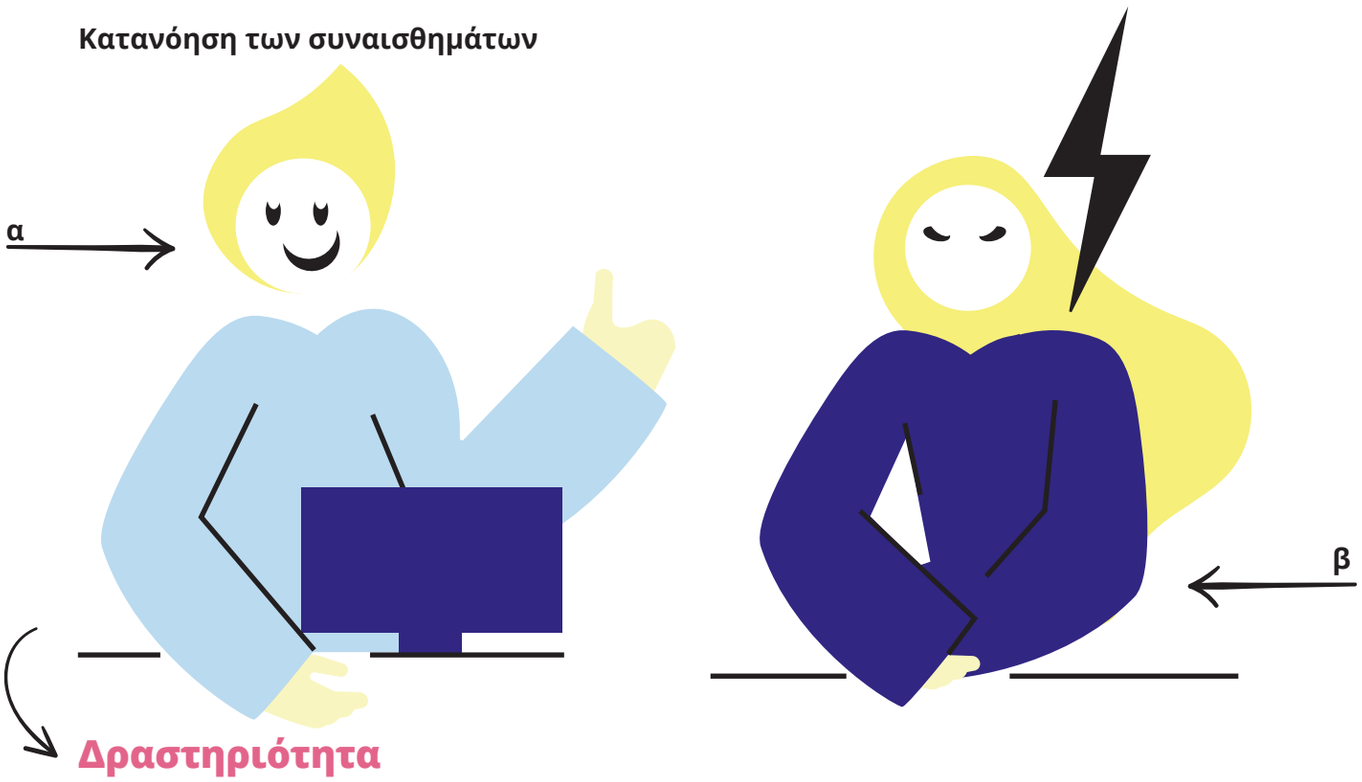
Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτή/τριας βρείτε μία δραστηριότητα από τα παιχνίδια του έργου AG4C, στην οποία θα έχετε τον ρόλο του κεντρικού ήρωα.

Μάθημα:

Η διαχείριση των συναισθημάτων είναι μέρος της αυτορρύθμισης. Πρόκειται για μια σημαντική δεξιότητα που βοηθά τους ανθρώπους να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, ώστε να μπορούν να λειτουργήσουν σωστά στο κοινωνικό τους πλαίσιο. Η συμμετοχή σε **εκπαιδευτικές ευκαιρίες** είναι απαραίτητη για την **αυτορρύθμιση.**

Έρευνες δείχνουν ότι τα συναισθήματα εντείνονται κατά την κράτηση και, ως εκ τούτου, η εκμάθηση δεξιοτήτων για τη διαχείρισή τους είναι χρήσιμη τόσο πριν όσο και μετά την αποφυλάκιση.

Κατανόηση των συναισθημάτων



Δραστηριότητα

Στις εικόνες που σας μοίρασε ο/η εκπαιδευτής/τρια, προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα που απεικονίζουν.

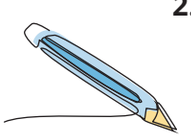
Αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους επιλέξατε αυτό το συναίσθημα για τη συγκεκριμένη εικόνα.
Μπορείτε να σκεφτείτε αντιδράσεις που μπορεί να προκαλέσει κάθε ένα από αυτά τα συναισθήματα;

Για παράδειγμα, το αίσθημα του άγχους μπορεί να προκαλέσει «σφίξιμο στο στομάχι» ή «τρέμουλο στα πόδια». Ένα πρόσωπο που δείχνει ενθουσιασμό μπορεί να αποτελεί ένδειξη ενεργητικότητας.
Εντοπίστε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους αντιδρά το σώμα μας στα συναισθήματα.

Ερωτήσεις

Παρακολουθώντας βίντεο που προκαλούν έντονα συναισθήματα, αναρωτηθείτε:

1. Πώς θα ένιωθα αν βρισκόμουν σε παρόμοια κατάσταση;
2. Τι αντίκτυπο θα είχε η αντίδρασή μου σε αυτό το συναίσθημα στις δράσεις των άλλων;



Εργασία

Τις επόμενες ημέρες παρατηρήστε και καταγράψτε τα διάφορα συναισθήματα που νιώσατε και πώς αντιδράσατε.

Ενότητα 1

Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: **Γνωριμία με τον εαυτό μου**

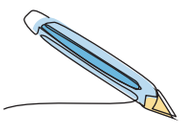
Εισαγωγή: Κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαιδευτικής συνάντησης χρησιμοποιούνται διάφορα μέσα, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να σκεφτούν τη ζωή τους, τι πιστεύουν για τη ζωή τους, αλλά και τι θέλουν να γίνουν στη ζωή τους. Η ανάλυση αυτή πραγματοποιείται με τη χρήση καλλιτεχνικών μέσων, όπως η γραφή, η μουσική, το παιχνίδι ρόλων, κλπ. και βασίζεται στις δεξιότητες των εκπαιδευόμενων.

Σε αυτή τη συνάντηση θα εξασκήσετε τη δημιουργικότητά σας και θα εξερευνήσετε ενδιαφέροντες τρόπους με τους οποίους μπορείτε να διηγηθείτε μια ιστορία.

Ένας άνθρωπος θέλει να γράψει ένα βιβλίο, μια ταινία ή να ζωγραφίσει μια εικόνα για εσάς και τη ζωή σας. Ποιος θα ήταν ο καλύτερος τρόπος να αφηγηθεί την ιστορία της ζωής σας; Σκεφτείτε μια συγκεκριμένη στιγμή της ζωής σας ή κάτι που σκέφτεστε να κάνετε - στόχος είναι να αναλογιστείτε τη ζωή σας γενικότερα.

Παρακάτω αναφέρονται κάποιες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν:

1. Ποιοι είναι οι βασικοί χαρακτήρες;
2. Πού βασίζεται η ιστορία;
3. Ποια είναι μερικά γεγονότα που συμβαίνουν;
4. Πώς μπορείτε να αποτυπώσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα του βασικού χαρακτήρα;
5. Πώς θα βοηθούσατε ένα άτομο που επιθυμεί να αφηγηθεί την ιστορία του/της;



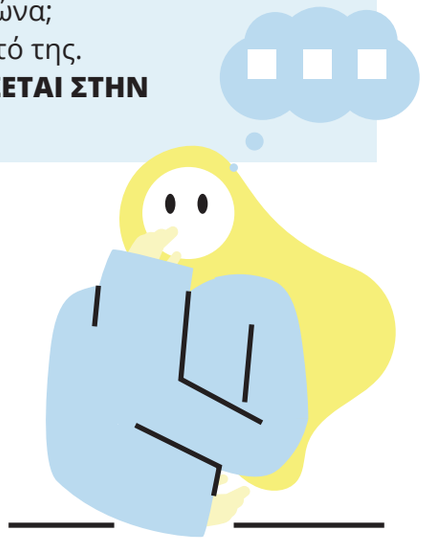
Ενότητα 1

Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: **Λήψη αποφάσεων**

"Ποιος είναι ο τρόπος σκέψης σας;"

Τρόποι σκέψης

Τρόπος σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη ή σταθερός τρόπος σκέψης; Θυμηθείτε την ιστορία του λαγού και της χελώνας. Τι τρόπο σκέψης έχει ο λαγός; Έχει μια συγκεκριμένη ιδέα, ακολουθεί το πλάνο του και δεν αλλάζει. Αυτός ο τρόπος αποτελεί **ΣΤΑΘΕΡΟ ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ**. Τι τρόπο σκέψης έχει η χελώνα;
Είναι αποφασιστική, προχωράει σταθερά και έχει πίστη στον εαυτό της.
Αυτός ο τρόπος αποτελεί **ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.**



Δραστηριότητα

Προσδιορίστε τον τρόπο σκέψη σας:
Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

Τι τρόπο σκέψης έχετε;
Κυκλώστε την επιλογή που περιγράφει καλύτερα αυτό που αισθάνεστε

1. **Ό,τι θέλω μπορώ να το μάθω**

Διαφωνώ απολύτως 1 Διαφωνώ 2 Συμφωνώ 3 Συμφωνώ απολύτως 4

2. **Μου αρέσει να αντιμετωπίζω προκλήσεις**

Διαφωνώ απολύτως 1 Διαφωνώ 2 Συμφωνώ 3 Συμφωνώ απολύτως 4

3. **Προσπαθώ να μαθαίνω από τα λάθη μου**

Διαφωνώ απολύτως 1 Διαφωνώ 2 Συμφωνώ 3 Συμφωνώ απολύτως 4

4. **Η προσπάθεια και η σκληρή δουλειά αποτελούν τον καλύτερο τρόπο να πετύχω αυτό που επιθυμώ**

Διαφωνώ απολύτως 1 Διαφωνώ 2 Συμφωνώ 3 Συμφωνώ απολύτως 4

5. **Η κριτική με βοηθά να μάθω**

Διαφωνώ απολύτως 1 Διαφωνώ 2 Συμφωνώ 3 Συμφωνώ απολύτως 4

6. **Χαίρομαι με τις επιτυχίες των φίλων μου**

Διαφωνώ απολύτως 1 Διαφωνώ 2 Συμφωνώ 3 Συμφωνώ απολύτως 4

Προσθέστε τους αριθμούς που κυκλώσατε. Από την πρόσθεση προκύπτει μια βαθμολογία. Η βαθμολογία από **13** και πάνω σημαίνει ότι διαθέτετε έναν τρόπο σκέψης που βασίζεται στην προσωπική ανάπτυξη. Στην αντίθετη περίπτωση, αν δηλαδή η βαθμολογία είναι από **13 και κάτω**, τότε διαθέτετε έναν τρόπο σκέψης που βασίζεται στη σταθερότητα. Αξίζει να θυμόμαστε ότι μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας!

Πώς θα μπορούσε να αλλάξει ο σταθερός τρόπος σκέψης;
Η επίγνωση του τρόπου σκέψης που διαθέτουμε συμβάλλει στην αλλαγή του. Η παρακάτω δραστηριότητα αυτή στοχεύει στον προβληματισμό σας σχετικά με τις αποφάσεις σας, καθώς αυτό αποτελεί το πρώτο βήμα για την απόκτηση ενός τρόπου σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη.

Δραστηριότητα

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα:

Τα πρώτα βήματα προς την απόκτηση τρόπου σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη!

Βήμα 1: Τι πρέπει να βελτιώσω

Ποια είναι τα τρία πράγματα που κάνατε αυτή την εβδομάδα και σας ευχαρίστησαν;

1 .....

2 .....

3 .....

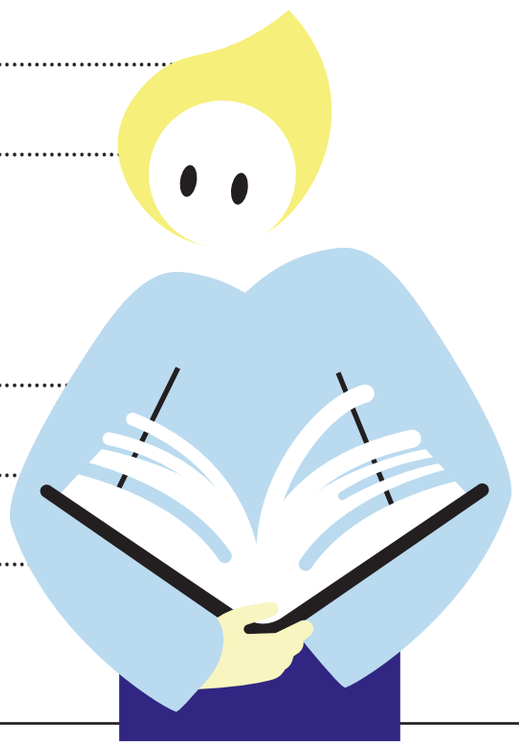
Βήμα 2: Σκεφτείτε άλλους ανθρώπους

Σκεφτείτε έναν άνθρωπο που θαυμάζετε. Ποια είναι τα τρία πράγματα που θα κάνατε για να μοιάσετε περισσότερο σε αυτό το άτομο;

1 .....

2 .....

3 .....



Βήμα 3: Μάθετε κάτι καινούριο

Σκεφτείτε τρία πράγματα τα όποια θα θέλατε να μάθετε!

1 .....

2 .....

3 .....

Βήμα 4: Πιθανά λάθη

Σκεφτείτε τρία πράγματα που συνέβησαν μέσα στην εβδομάδα και θα κάνατε διαφορετικά.

1 .....

2 .....

3 .....

Βήμα 5: Θέστε στόχους

Πριν από την επόμενη συνάντηση, σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε για να αποκτήσετε έναν τρόπο σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική σας ανάπτυξη. Θέστε στόχους!

1 .....

2 .....

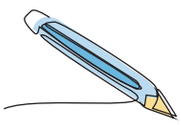
3 .....

Πώς πιστεύετε ότι συνδέεται ο τρόπος σκέψης που προσανατολίζεται στην προσωπική ανάπτυξη με τα κίνητρα;

Λήψη Αποφάσεων

Καταλαβαίνετε λοιπόν, ότι δεν πρόκειται απλά για μια μικρή απόφαση!

1. Ποιες είναι οι «σημαντικές αποφάσεις»; Γιατί;
2. Πότε χρειάστηκε να λάβετε μια σημαντική απόφαση;
3. Τι έπρεπε να σκεφτείτε;
4. Πιστεύετε ότι πήρατε μια καλή απόφαση; Γιατί ναι ή γιατί όχι;
5. Υπήρχε κάτι που θα κάνατε διαφορετικά αφού σκεφτήκατε τις αποφάσεις σας πιο αναλυτικά;



2 Ενότητα

Οι Σχέσεις μου με τους Άλλους

Σήμερα θα συζητήσουμε για τις σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους, λαμβάνοντας υπόψη τις παρακάτω έννοιες:

- Διαφορετικοί τύποι σχέσεων
- Οφέλη των σχέσεων
- Υγιείς και μη υγιείς σχέσεις
- Στρατηγικές διατήρησης των σχέσεων
- Θέσπιση και σεβασμός των ορίων
- και άλλα...

Θυμηθείτε:

Ήδη από τη γέννησή μας, αρχίζουμε να αναπτύσσουμε σχέσεις με τους γονείς μας, τα αδέρφια μας, κλπ.

Με την πάροδο των χρόνων, δημιουργούμε σχέσεις με γείτονες, συναδέλφους, ερωτικούς/ες συντρόφους, συγκρατούμενους/ες, επόπτες/τριες, κλπ.

Η δημιουργία σχέσεων είναι μια διαδικασία που διαρκεί όλη τη ζωή ενός ανθρώπου. Αναπτύσσουμε σχέσεις με διάφορους ανθρώπους.

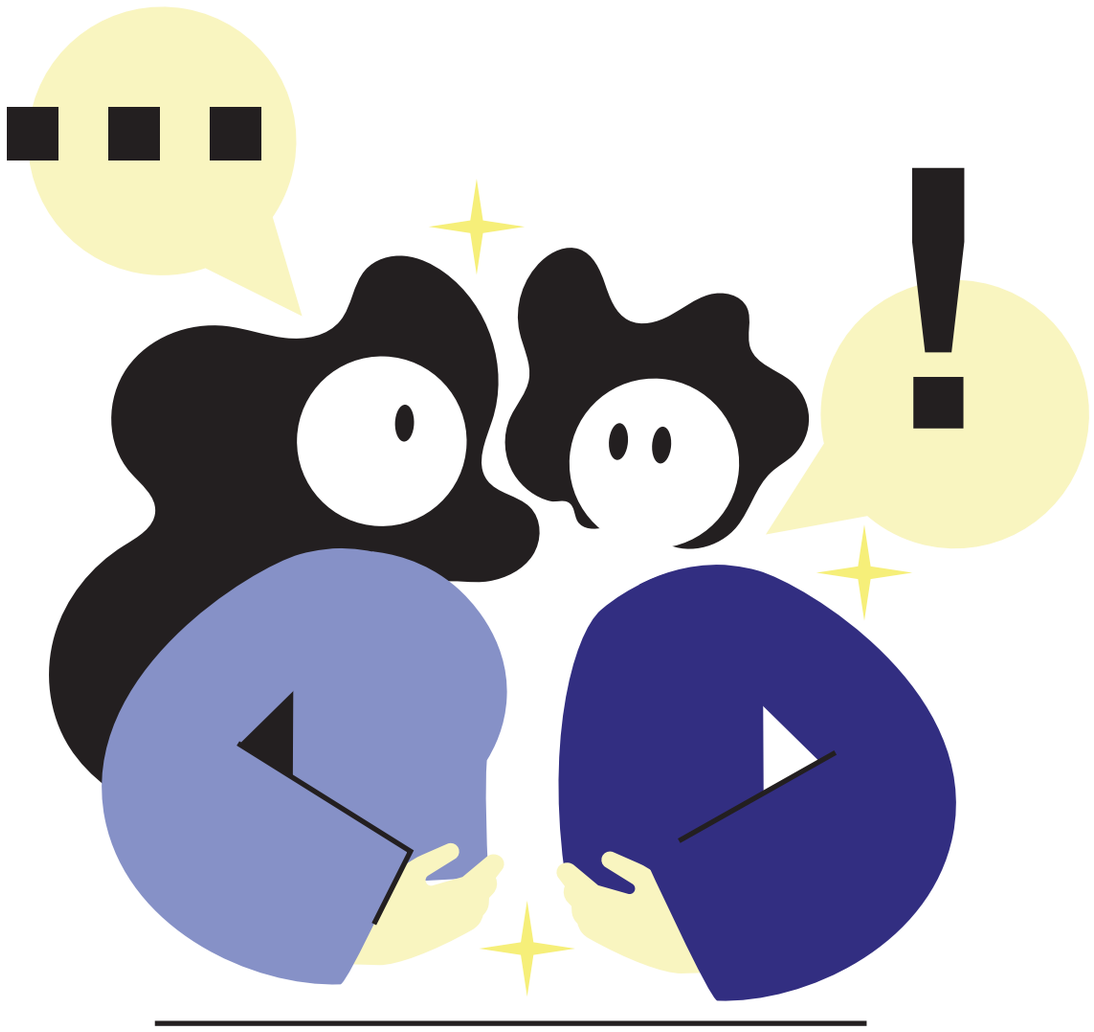
Ενώ επικοινωνούμε με πολλούς ανθρώπους καθημερινά, μια σχέση απαιτεί και την ύπαρξη μιας ιδιαίτερης σύνδεσης μεταξύ των προσώπων.

Μερικοί άνθρωποι δημιουργούν πολλές σχέσεις κατά τη διάρκεια της ζωής τους και διαθέτουν έναν ευρύ κύκλο φίλων, ενώ άλλοι προτιμούν τον στενό κύκλο.

Τι είναι μια «σχέση»;

- «Μια σχέση αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους «συνδεόμαστε» με τους άλλους ανθρώπους: γονείς, αδέλφια, συγγενείς, φίλοι, συνάδελφοι, γείτονες, συνεργάτες κλπ».
- «Σχέση ονομάζεται η στενή σύνδεση δύο ανθρώπων, ιδιαίτερα όταν περιλαμβάνονται ρομαντικά συναισθήματα»
- «Σχέση είναι ο τρόπος με τον οποίο δύο ή περισσότεροι άνθρωποι, ομάδες, χώρες κλπ. μιλούν, συμπεριφέρονται και αντιμετωπίζονται μεταξύ τους»
- «Σχέση είναι ο τρόπος με τον συνδέονται δύο ή περισσότεροι άνθρωποι ή πράγματα»

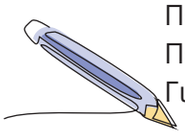
Η **δημιουργία σχέσεων** είναι σημαντική, καθώς οι συνδέσεις που δημιουργούνται με τους άλλους ανθρώπους μας κάνουν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Ένα από τα οφέλη που προσφέρουν οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους είναι ότι έχουμε κάποιον άλλον άνθρωπο να μιλήσουμε για τα προβλήματά μας, γεγονός που μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά.



Υγιείς σχέσεις και μη υγιείς ή καταχρηστικές σχέσεις

Υγιείς Σχέσεις	Καταχρηστικές Σχέσεις
Αγάπη	Κακοποίηση (συναισθηματική, σωματική, σεξουαλική)
Ευτυχία	Αίσθημα ότι δεν μπορείς να είσαι ο εαυτός σου
Στοργή	Ζήλια
Εμπιστοσύνη	Έλλειψη εμπιστοσύνης
Αμοιβαίος σεβασμός	Ασέβεια
Φιλία	Φόβος
Υποστήριξη	Έλλειψη κατανόησης
Αποτελεσματική επικοινωνία	Αναποτελεσματική επικοινωνία
Διασκέδαση	Καθόλου διασκέδαση
Ισότητα	Ανισότητα
Φιλία	Εκφοβισμός και εχθρική συμπεριφορά
Αποδοχή	Χειραγώγηση και έλεγχος
Καλοσύνη	Απόδοση ευθυνών
Ειλικρίνεια	Ψέματα
Ανεξαρτησία	Εξάρτηση

Σκεφτείτε:



Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκαλεί μια υγιής σχέση;
Ποια είναι τα συναισθήματα που σας προκαλεί μια μη υγιής σχέση;
Γιατί πιστεύετε ότι κάποιοι άνθρωποι παραμένουν σε μη υγιείς σχέσεις;

Διατήρηση των σχέσεων

Υπάρχουν δύο τρόποι διατήρησης των σχέσεων.

1. Διατήρηση των σχέσεων μέσω της ανταπόδοσης
2. Να είστε καλός/η φίλος/η στα δύσκολα

Δραστηριότητα

Έχετε παραδείγματα για αυτούς τους δύο τρόπους;

Υπάρχουν ορισμένες συμπεριφορές που πρέπει να **αποφεύγονται** αν θέλετε να έχετε υγιείς σχέσεις. Αυτές οι συμπεριφορές είναι:

1. **Πίεση:** άσκηση πίεσης σε ένα άτομο ώστε να κάνει κάτι που δεν επιθυμεί
2. **Προσβλητικά λόγια και πράξεις** που κάνουν το άλλο άτομο να αισθάνεται άσχημα για τον εαυτό του
3. **Αδιαφορία:** να μην δίνετε προσοχή όταν ο/η φίλος/η φίλη σας, σας μιλάει ή να μην τον/την συμπεριλαμβάνετε στην καθημερινότητά σας.

Δραστηριότητα

Σειρά σας:
Δώστε ένα παράδειγμα σχετικά με το πώς θα ενθαρρύνατε ένα φιλικό σας πρόσωπο ή, αν το έχετε ήδη κάνει, εξηγήστε τον τρόπο που το κάνατε.

Ποιες είναι οι καλύτερες 5 στρατηγικές που χρησιμοποιείτε ήδη για να διατηρήσετε τις σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους;

Θέσπιση ορίων

Είτε πρόκειται για οικογενειακή, φιλική ή ρομαντική σχέση, μια υγιής σχέση βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και αυτό προϋποθέτει τον σεβασμό τόσο των σωματικών, όσο και των συναισθηματικών ορίων του άλλου ατόμου. Τα προσωπικά όρια διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και διαμορφώνονται ανάλογα με διάφορους παράγοντες, όπως ο πολιτισμός, η θρησκεία, οι εμπειρίες και η προσωπικότητα.

Ερώτηση

Γνωρίζετε πώς να θέτετε και να σέβεστε τα όρια για τη διατήρηση υγιών σχέσεων;

Ενότητα 2

Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: **Οικογενειακοί δεσμοί**

Τα πρόσωπα της «οικογένειας»

Ερωτήσεις

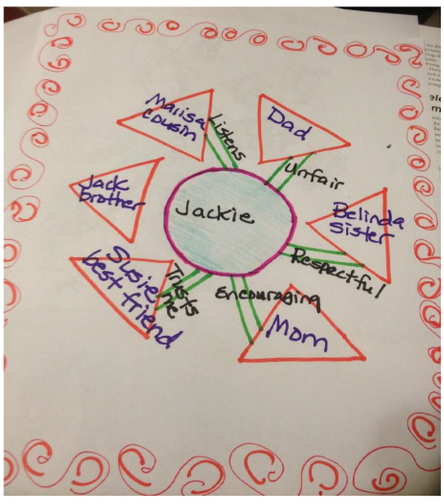
Μπορείτε να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις;

1. Τι σημαίνει η λέξη «οικογένεια»;
2. Ποια άτομα θεωρείτε οικογένεια;
3. Με ποιο άτομο της οικογένειάς σας έχετε πιο στενή σχέση;
4. Ποιοι είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία υγιών οικογενειακών σχέσεων;
5. Τι κάνουν τα μέλη τις οικογένειας για να αλληλοϋποστηριχτούν;

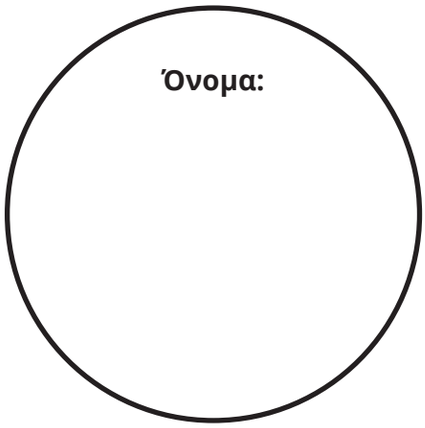
Δραστηριότητα

Μπορείτε να ζωγραφίσετε την οικογένειά σας;

Παράδειγμα:



(**Πηγή:** Building Healthy Family Relationships, Texas Education Agency, 2014).

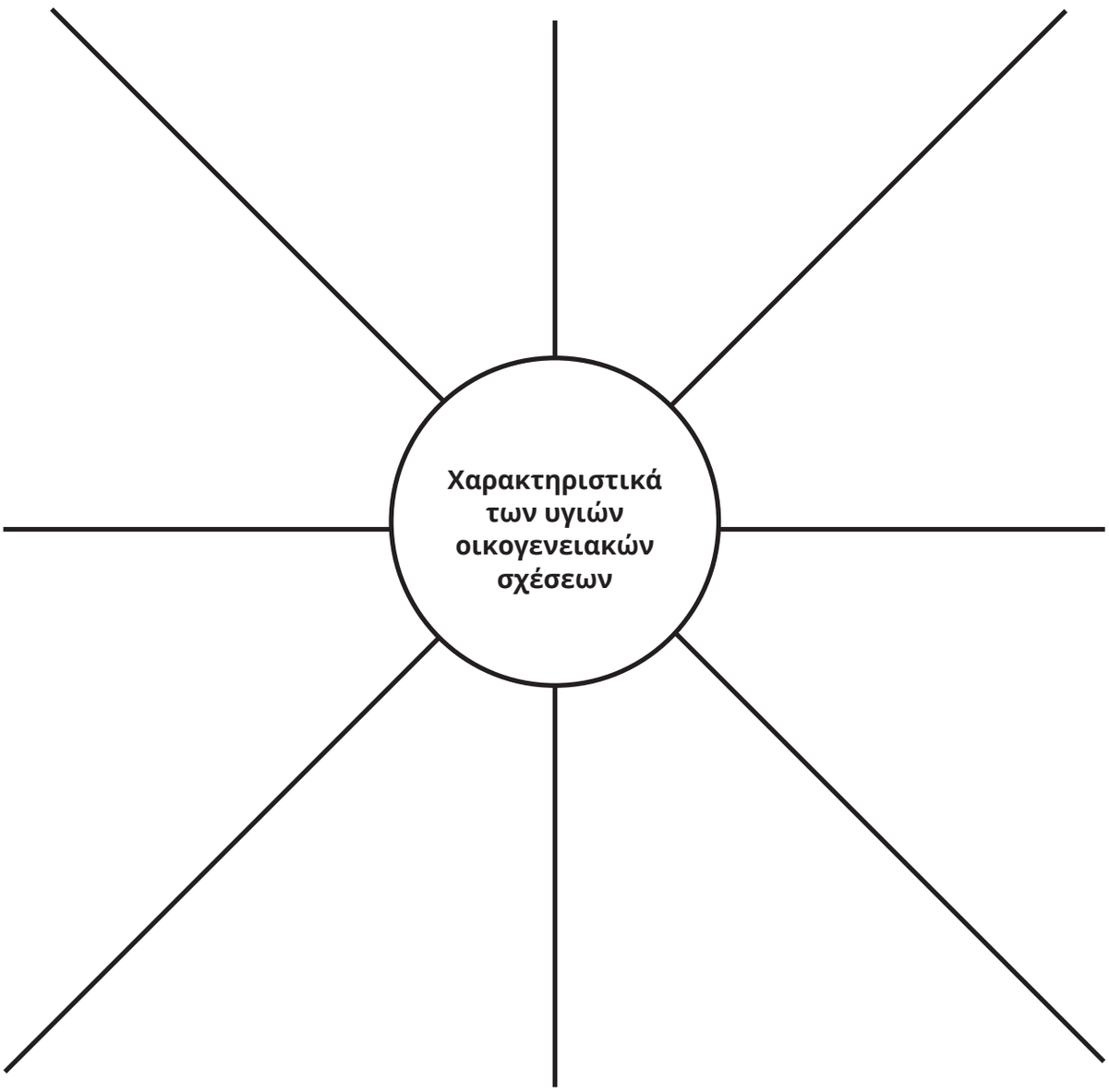

Όνομα:

Δραστηριότητα

Δημιουργία υγιών οικογενειακών σχέσεων!
Συμπληρώστε το γράφημα

Χαρακτηριστικά των Υγιών Οικογενειακών Σχεσεων

Οδηγίες: Αναφέρεται μερικά χαρακτηριστικά των υγιών οικογενειακών σχέσεων.



Στρατηγικές για την ανάπτυξη υγιών οικογενειακών σχέσεων.

Ποιες είναι οι στρατηγικές διατήρησης υγιών σχέσεων με τα μέλη της οικογένειάς σας; (Μπορείτε να τις αναφέρετε στον κενό χώρο της σελίδας, γύρω από κάθε τρίγωνο που σχεδιάσατε).

Ενότητα 2

Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: **Αποτελεσματική επικοινωνία**

Στόχοι

- Συζήτηση σχετικά με τη σημασία της επικοινωνίας στη δημιουργία σχέσεων με άλλους ανθρώπους
- Αναγνώριση της σημασίας της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας.
- Καταγραφή των πρακτικών που πρέπει και δεν πρέπει να ακολουθεί κανείς για την επίτευξη αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Υπενθύμιση: Η γλώσσα του σώματος επηρεάζει την κατανόηση και τις αντιδράσεις μας. Ενισχύει τα όσα ακούμε ή επηρεάζει την προφορική επικοινωνία που λαμβάνουμε. Όσο πιο καλά γνωρίζουμε το τι ακριβώς συμβαίνει, τόσο καλύτερη γίνεται η επικοινωνία μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι μηνύματα δίνουμε με τη **γλώσσα του σώματός μας** ώστε να διασφαλίσουμε ότι επικοινωνούμε τα μηνύματα που επιθυμούμε.
Εξίσου σημαντικό είναι να παρατηρούμε και να κατανοούμε τη **γλώσσα του σώματος των συνομιλητών/τριών μας.**

Η γλώσσα του σώματος ενισχύει τα όσα ακούμε ή επηρεάζει την προφορική επικοινωνία που λαμβάνουμε. Όσο πιο καλά γνωρίζουμε το τι ακριβώς συμβαίνει, τόσο καλύτερη γίνεται η επικοινωνία μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι μηνύματα δίνουμε με τη γλώσσα του σώματός μας ώστε να διασφαλίσουμε ότι επικοινωνούμε τα μηνύματα που επιθυμούμε. Εξίσου σημαντικό είναι να παρατηρούμε και να κατανοούμε τη γλώσσα του σώματος των συνομιλητών/τριών μας.

Έπειτα από την εφαρμογή κάποιων ασκήσεων για την κατανόηση της γλώσσας του σώματος, σχεδιάστε το πρωτοσέλιδο μιας εφημερίδας:

Δραστηριότητα

Πρωτοσέλιδα

Συνεργαστείτε ώστε να δημιουργήσετε ένα πρωτοσέλιδο για την εφημερίδα που εκδίδεται στο σχολείο, το οποίο θα περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία:

1. Τίτλος της εφημερίδας
2. Σχέδιο της σελίδας
3. Τίτλος των άρθρων που θα περιλαμβάνει, μια διαφήμιση, σύντομη περιγραφή μιας μεγάλης εκδήλωσης.

Κάθε ομάδα αναθέτει σε ένα μέλος την παρουσίαση του εξωφύλλου της εφημερίδας. Στο τέλος της δραστηριότητας, το άτομο που παρατηρεί εξηγεί ποιος ήταν ο ρόλος του/της και μοιράζεται τις παρατηρήσεις με την υπόλοιπη ομάδα.

Ενότητα 2

Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: **Διαχείριση θυμού**

Ερωτήσεις

Μπορείτε να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις;

1. Ποια συναισθήματα μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα οι άνθρωποι και ποια πρέπει να κρατούν για τον εαυτό τους;
2. Τι είναι ο θυμός;
3. Τι προκαλεί τον θυμό;
4. Συνοδεύεται ο θυμός από άλλα συναισθήματα;

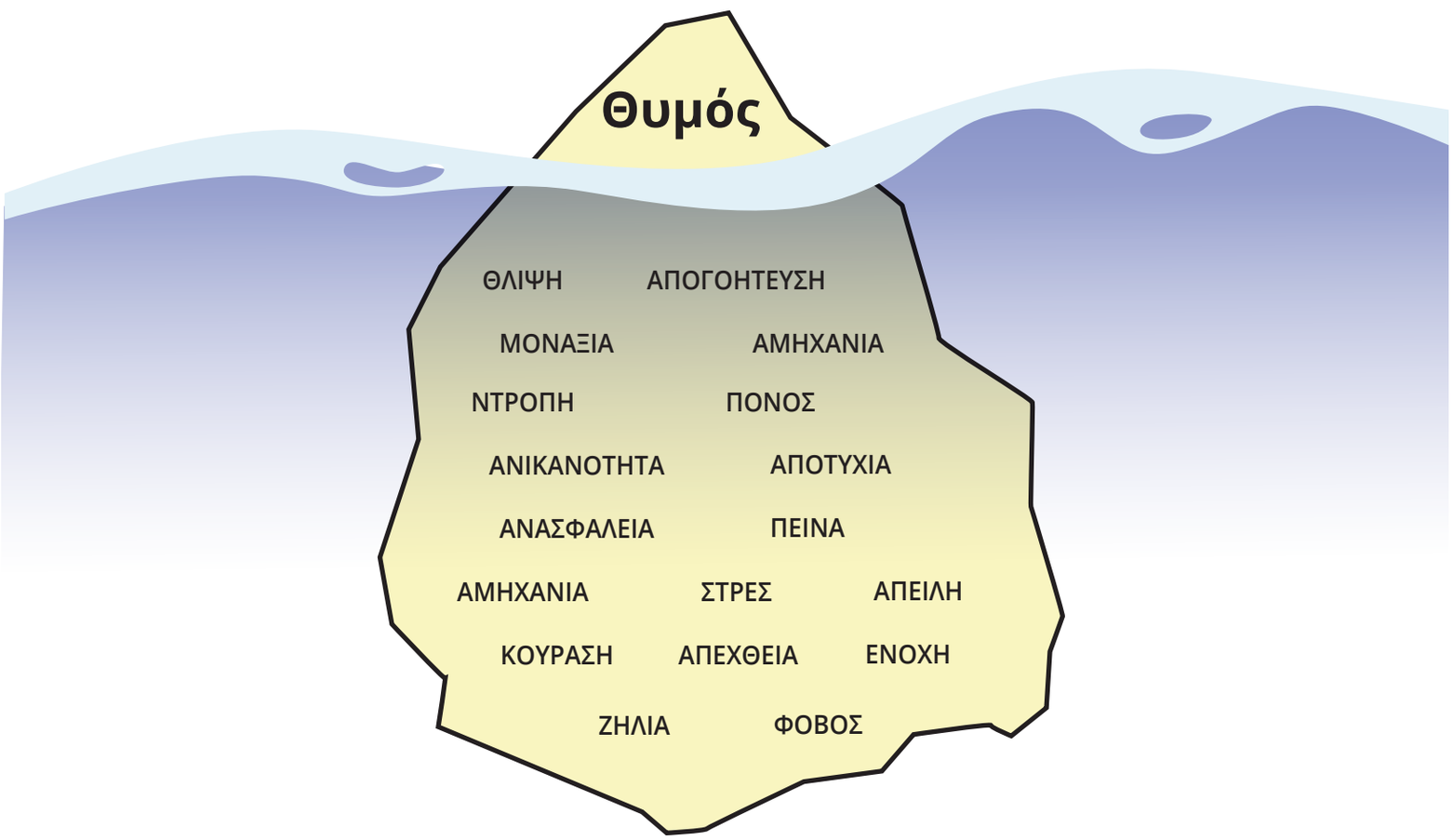
Το παγόβουνο του θυμού:

Όταν εκδηλώνεται θυμός, μπορεί να περιλαμβάνει και άλλα συναισθήματα, όπως θλίψη, φόβο ή ενοχή. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να κάνουν τους ανθρώπους να νιώθουν ευάλωτοι/ες ή μπορεί να μη διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να τα διαχειρίζονται αποτελεσματικά.

- Σε ορισμένες οικογένειες, ο θυμός είναι περισσότερο αποδεκτός από άλλα συναισθήματα. Ενα άτομο μπορεί να εκφράσει θυμό για να καλύψει συναισθήματα, όπως φόβο ή ντροπή.
- Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα συνήθως να είναι εύκολο να το δεις. Ωστόσο, ο θυμός είναι συχνά μόνο η **κορυφή του παγόβουνου.** Άλλα συναισθήματα μπορεί να είναι κρυμμένα κάτω από την επιφάνεια.
- Ο θυμός μπορεί να τροφοδοτείται από διαφορετικά συναισθήματα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ή από συνδυασμό συναισθημάτων. Ωρες ωρες, ωστόσο, **ο θυμός είναι απλώς θυμός.**
- Οι αιτίες του θυμού μπορεί να είναι άνθρωποι, μέρη, καταστάσεις και πράγματα. Πολύ συχνά υπάρχουν ενδείξεις για τα συναισθήματα πίσω από το θυμό σας.

Δραστηριότητα

Σκεφτείτε καταστάσεις στις οποίες νιώσατε θυμό και να προσπαθήστε να προσδιορίσετε τα κρυμμένα συναισθήματα. Γράψτε ένα τέτοιο κρυμμένο συναίσθημα στο παγόβουνο.



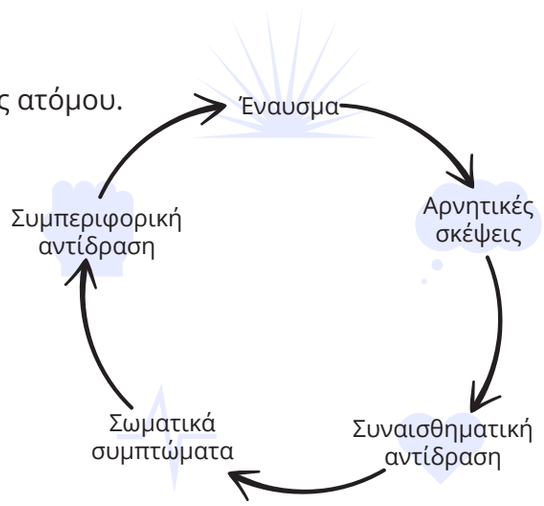
Ο κύκλος του θυμού:

Αυτές οι πέντε φάσεις αποτελούν τον κύκλο του θυμού. Όμως ο θυμός δεν αποτελεί μεμονωμένο περιστατικό. Μπορεί να πρόκειται για συνήθεια - συχνή αντίδραση σε διάφορες καταστάσεις, που μερικές φορές εκφράζεται επιθετικά και επιφέρει αρνητικές συνέπειες. Η συνήθεια του θυμού σταματά αν εντοπιστούν τα περιστατικά και οι συνθήκες που τον προκαλούν, καθώς και οι συνέπειες που επιφέρει.

Πυροδότηση συμβάντος

Ένα συμβάν ή μια κατάσταση “πυροδοτεί” τον θυμό ενός ατόμου. **Παραδείγματα:**

- Να κόβεται κατά την οδήγηση
- Να έχει μία άσχημη μέρα στη δουλειά
- Να νιώσει οτι δεν τον σέβονται



Αρνητικές σκέψεις

Παράλογες και αρνητικές σκέψεις έχουν ώς αποτέλεσμα το “πυροδοτούμενο” συμβάν. **Παραδείγματα:**

- “Είμαι ο χειρότερος γονιός του κόσμου”.
- “Ο χαζός που με έκοψε με το αμάξι δεν ενδιαφέρεται για κανέναν παρά μόνο για τον εαυτό του”.

Συναισθηματική ανταπόκρηση

Οι αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα, ακόμα και όταν οι σκέψεις είναι παράλογες. **Παραδείγματα:**

- Συναισθήματα ντροπής και ενοχής λόγω του ότι “είμαι ο χειρότερος γονιός του κόσμου”.
- Οργή στραμμένη πρός έναν κακό οδηγό.

Σωματικά συμπτώματα

Το σώμα αντιδρά αυτόματα στον θυμό με διάφορα συμπτώματα. **Παραδείγματα:**

- Ταχυκαρδία
- Ιδρώτας
- Τρέμουλο
- Σφιγμένες γροθιές

Αποτέλεσμα συμπεριφοράς

Το άτομο αντιδρά βασισμένο στις σκέψεις, τα συναισθήματα, και τα σωματικά συμπτώματα. **Παραδείγματα:**

- Τσακωμός
- Φωνές
- Διαφωνία
- Άσκηση κριτικής

Διαχείριση θυμού

Πρέπει να διαχειρίζεστε προσεκτικά τον θυμό ή την απογοήτευση, ώστε να μην καταστραφούν οι σχέσεις σας με τους άλλους ανθρώπους. Έπειτα από την κατανόηση του θυμού, πρέπει να αναπτυχθούν στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείρισή του.

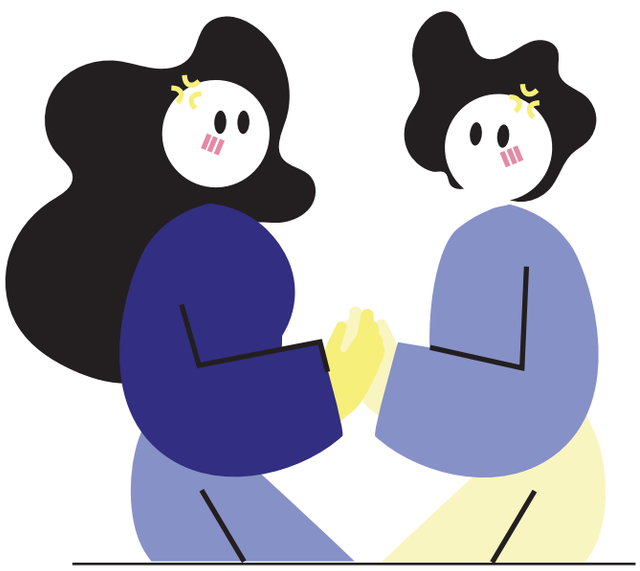
Τρόποι αντιμετώπισης του θυμού

Παρακάτω αναφέρονται διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αντιμετωπίσετε τον θυμό σας. Εάν καταφέρετε να αποσπάσετε την προσοχή σας για μόλις 30 λεπτά, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τον θυμό σας.

- κάνετε μία βόλτα
- διαβάστε ένα βιβλίο
- αθληθείτε
- ακούστε μουσική
- δείτε μία ταινία
- ασχοληθείτε με ένα χόμπι
- πηγαίνετε για τρέξιμο
- καθαρίστε ή τακτοποιήστε
- ασχοληθείτε με τον κήπο
- ζωγραφίστε
- μαγειρέψτε
- παίξτε ένα παιχνίδι
- πηγαίνετε μία βόλτα με το ποδήλατο
- κρατήστε ημερολόγιο
- κάνετε ένα μπάνιο
- παίξτε ένα μουσικό όργανο
- πάρτε τηλέφωνο ένα φιλικό πρόσωπο
- σηκώστε βάρη
- κολυμπήστε
- πηγαίνετε για πεζοπορία στη φύση
- βγάλτε φωτογραφίες
- παίξτε με το κατοικίδιό σας
- αλλάξτε τη διαρρύθμιση του δωματίου σας

Κάνε ένα διάλειμμα

Τα διαλείμματα αποτελούν ένα ισχυρό μέσο για την εξομάλυνση σχέσεων που προκαλούν διαφωνίες, θυμό και προβλήματα. Όταν παίρνουμε τον χρόνο μας, απομακρυνόμαστε για λίγο από το πρόβλημα και έχουμε την ευκαιρία να χαλαρώσουμε.



TIME OUT!

Πώς να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά τα διαλείμματα:

- Σχεδιάστε ακριβώς πώς θα λειτουργήσουν τα διαλείμματα. Πρέπει να γίνει κατανοητό το σκεπτικό πίσω από τα διαλείμματα (πρόκειται για μια ευκαιρία χαλάρωσης - όχι για αποφυγή του προβλήματος).
- Ποιες είναι οι ενέργειες που θα κάνουν τα άτομα που εμπλέκονται σε μια διαφωνία κατά τη διάρκεια του διαλείμματος; Σχεδιάστε δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε διαφορετικούς χώρους. Η λίστα με τους διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του θυμού προσφέρει μερικές ιδέες σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε.
- Επιστρέψτε στο πρόβλημα σε 30 λεπτά έως μία ώρα. Τα σημαντικά προβλήματα δεν πρέπει να αποφεύγονται για πάντα, όμως τίποτα καλό δεν θα προκύψει από ένα φορτισμένο συναισθηματικά κλίμα.

Γνωρίστε τα προειδοποιητικά σας σημάδια

Τα σημάδια θυμού είναι σωματικά συμπτώματα που μαρτυρούν ότι ο θυμός αρχίζει να μεγαλώνει. Όταν μάθετε να αναγνωρίζετε τα σημάδια στο σώμα σας, θα αρχίσετε να αντιμετωπίζετε τον θυμό σας εγκαίρως. Μερικά από τα συμπτώματα είναι τα εξής:

- Ιδρώτας
- Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος / κοκκίνισμα
- Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος / κοκκίνισμα
- Πονοκέφαλος
- Ύψωμα του τόνου της φωνής
- Λεκτικές προσβολές
- Έντονος βηματισμός
- Επιθετική γλώσσα του σώματος
- Σφίξιμο στο στομάχι
- Σιωπή

Ενότητα 2 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: **Επίλυση διαφορών**

Δραστηριότητες

Ημέρα & Ώρα	Γεγονός που προκάλεσε τον θυμό Τι συνέβη ακριβώς πριν νιώσετε θυμό; (Που βρισκόσασταν; Ήταν μαζί σας κάποιο άλλο άτομο; Τι ακριβώς κάνατε;)	Συναισθηματική Αντίδραση Πώς νιώσατε;	Συμπτώματα Σωματικά Πώς αντέδρασε το σώμα σας;	Αρνητικές σκέψεις Ποιές ήταν οι σκέψεις σας;	Αντιδράσεις Τι ακριβώς κάνατε;	Συνέπειες Ποιές είναι οι συνέπειες;

Συμπληρώστε τον πίνακα μέσα στην επόμενη εβδομάδα:

Ερώτηση

Μπορείτε να αναφέρετε λέξεις που σχετίζονται με τη λέξη «σύγκρουση»;

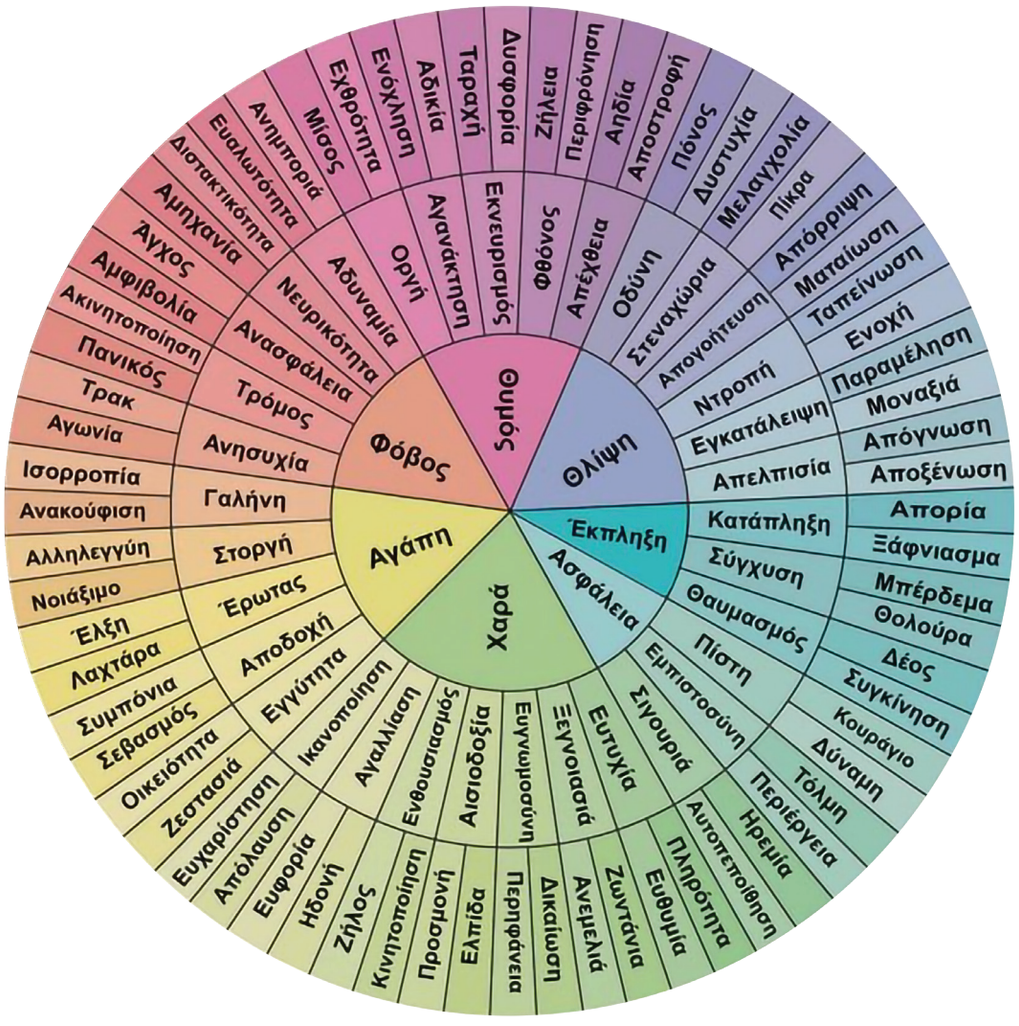
Οι συγκρούσεις είναι μέρος της ζωής μας και μπορεί να είναι καλές ή κακές ανάλογα με τον τρόπο που τις αντιμετωπίζουμε. Κάθε φορά που αλληλεπιδρούμε με έναν άνθρωπο υπάρχει πιθανότητα σύγκρουσης, καθώς οι ανάγκες και οι προσδοκίες των ανθρώπων μπορεί να διαφέρουν. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι συγκρούσεων, καθώς και πολλοί τρόποι να τις διαχειριστούμε. Μπορεί να συμβεί μεταξύ ανθρώπων, εντός ομάδων, μεταξύ ομάδων αλλά μπορεί να αποτελέσει και εσωτερική διαδικασία του ίδιου του ατόμου, καθώς σύγκρουση μπορούμε να νιώσουμε και με τον ίδιο μας τον εαυτό.

Ένας από τους πιο συχνούς λόγους που οδηγεί σε συγκρούσεις είναι ότι δεν αφιερώνουμε χρόνο για να ακούσουμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες του άλλου ατόμου και να δημιουργήσουμε μια σύνδεση.

Δραστηριότητα

Μπορείτε να αναφέρετε τα συναισθήματα που σας προκαλούνται όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες σας; Παραδείγματα: θυμός, άγχος, σύγχυση, απογοήτευση, αγωνία, απελπισία, εκνευρισμός, νευρικότητα, θλίψη, ενόχληση, ανησυχία, αποθάρρυνση, κατάθλιψη, αμηχανία, αδυναμία, ανυπομονησία, μοναξιά, καταπίεση, απροθυμία.

Ο τροχός των συναισθημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τα συναισθήματά σας



Οι παρατηρήσεις δεν είναι κριτική ή αξιολόγηση.
Για παράδειγμα:

1. Ο φίλος μου είναι πολύ ηλίθιος
2. Ο φίλος μου λέει πολλά ψέματα

Δραστηριότητες

Ποια από τις παραπάνω προτάσεις πιστεύετε ότι αποτελεί παρατήρηση και ποια κριτική;

Λάβετε υπόψη ότι είναι σημαντικό να γνωρίζετε τον ρόλο που παίζουν τα άτομα στη δημιουργία συγκρούσεων. Αν κρίνουμε τους άλλους ανθρώπους, είναι πιθανό να κρατήσουν αμυντική στάση και να μην προσέξουν τις ανάγκες μας, ενώ αν άλλοι άνθρωποι κρίνουν εμάς, είναι πιθανό να μην προσέξουμε εμείς τις ανάγκες τους. Έτσι, αντί να πούμε: «Ο φίλος μου είναι πολύ ηλίθιος», θα μπορούσαμε να πούμε: «Αισθάνομαι απογοήτευση όταν μου λες ψέματα, επειδή έχω ανάγκη να σε εμπιστευτώ. Θα ήθελα να αρχίσεις να μου λες την αλήθεια.

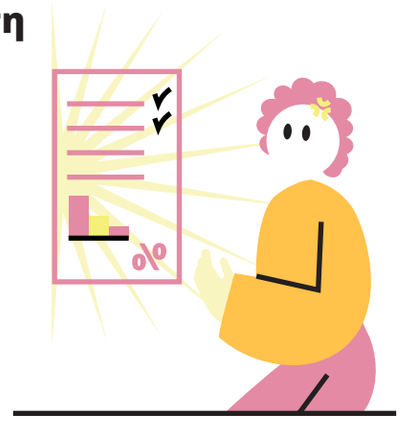
Δώστε ένα παράδειγμα διαλόγου σχετικά με το πώς αντιμετωπίσατε μια σύγκρουση.

Η **αντίδραση «φυγή ή καυγάς»** μπορεί να πηγάζει από μέσα μας, καθώς συχνά νιώθουμε ότι η απάντηση σε μια σύγκρουση είναι ο καυγάς (επιθετικότητα) ή η φυγή (παθητικότητα).

Από την άλλη πλευρά, μπορούμε να επιλέξουμε να αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις διεκδικητικά, με σεβασμό προς τον εαυτό μας και τους άλλους. Ενώ η διαχείριση των συγκρούσεων είναι κάτι που μαθαίνουμε μέσα από την εμπειρία, υπάρχουν εργαλεία επίλυσης συγκρούσεων που μπορούμε να εφαρμόσουμε όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες συζητήσεις ή καταστάσεις:

3 Ενότητα

Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: **Οικονομική Διαχείριση**



Ερωτήσεις

Μέρος 1ο

Απαντήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιος είναι ο ρόλος των χρημάτων;
2. Σε τι αγαθά ξοδεύετε τα χρήματά σας;
3. Ποια ήταν η τελευταία αγορά που πραγματοποιήσατε και τι σας οδήγησε σε αυτή;
4. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της ανάγκης και της επιθυμίας;
5. Ποιους στόχους έχετε στη ζωή σας και πώς τα χρήματα θα βοηθήσουν στην επίτευξη αυτών των στόχων;

Σημειώστε 5 ανάγκες και 5 επιθυμίες σας.

Ποια είναι τα σταθερά έξοδά σας (αυτά που δεν αλλάζουν ποτέ: ενοίκιο, αυτοκίνητο, κλπ.)
Ευέλικτα έξοδα: (**Συχνά έξοδα που αλλάζουν:** ρούχα, φαγητό)
(**Προαιρετικά έξοδα:** κινηματογράφος, πάρτι, εστιατόριο)

Δραστηριότητα

Στον παρακάτω πίνακα συμπληρώστε τα έξοδα που πραγματοποιείτε:

Περίοδος	**Εκτιμώμενα έσοδα**	**Εκτιμώμενα έξοδα**		
	Πηγή	**Ποσό (€)**	**Πηγή**	**Ποσό (€)**
	Σύνολο:		**Σύνολο:**	

Δραστηριότητα

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα, σύμφωνα με το παράδειγμα που δόθηκε από τον/την εκπαιδευτή/τρια:

Λόγος πραγματοποίησης του εξόδου	Ποσό

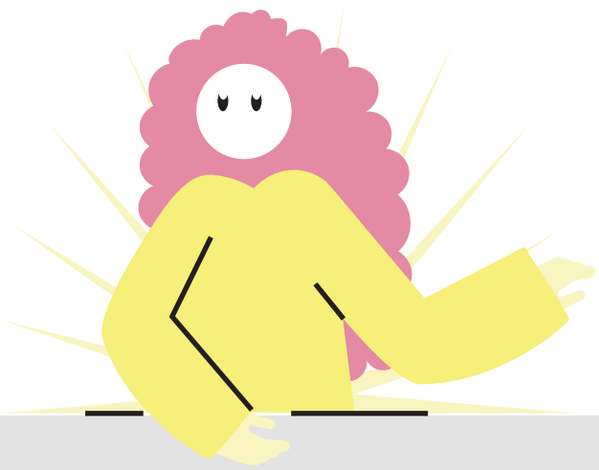
Ενότητα 3 - Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: **Ψυχική και σωματική υγεία**

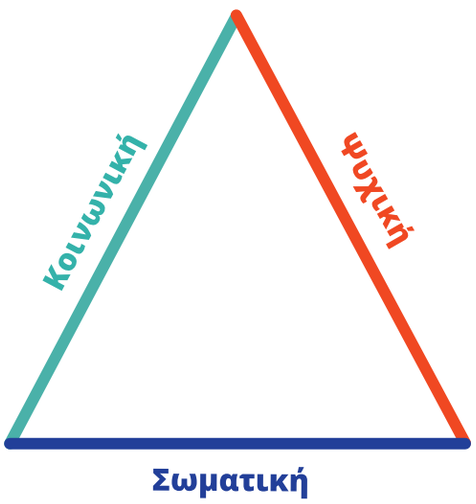
Ερωτήσεις

Απαντήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι σημαίνει να είσαι υγιής;
2. Πόσοι τύποι υγείας πιστεύετε ότι υπάρχουν;
3. Τι είναι η ψυχική υγεία;
4. Με ποιον τρόπο φροντίζετε τη σωματική σας υγεία;
5. Πιστεύετε ότι ακολουθείτε μια αρκετά υγιεινή διατροφή;
6. Ασκείστε;
7. Γιατί είναι σημαντική η άσκηση;

Το τρίγωνο της εξισορροπημένης υγείας





Η σωματική υγεία εξαρτάται από τις συνήθειες ενός ατόμου που αφορούν στον ύπνο, τη διατροφή και την υγιεινή. Η ψυχική υγεία αφορά στην ικανότητα αντιμετώπισης του άγχους και διατήρησης μιας θετικής στάσης απέναντι στη ζωή. Η κοινωνική υγεία αφορά στην ικανότητα δημιουργίας θετικών σχέσεων με συνομηλίκους. Αυτές οι τρεις πλευρές εξαρτώνται η μία από την άλλη και συχνά η έμφαση σε μία από αυτές μπορεί να επηρεάσει και τις άλλες.

Δραστηριότητες

Ελέγξτε τις γνώσεις σας:
Μπορείτε να αναφέρετε τουλάχιστον 5 υγιείς συνήθειες;

Ποιες από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστές και ποιες λανθασμένες;

• Τα παιδιά δεν υποφέρουν από κατάθλιψη ή άγχος, αλλά μόνο οι ενήλικες.	
• Τα παιδιά αναπτύσσουν ψυχικές ασθένειες, όπως κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές. Μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε άνθρωπο, σε οποιαδήποτε ηλικία.	
• Τα παιδιά αντιμετωπίζουν ψυχικές ασθένειες μόνο επειδή έχουν κακούς γονείς.	
• Η ψυχική ασθένεια δεν προκαλείται από μια κακή πράξη και δεν μπορείτε να προκαλέσετε ψυχική ασθένεια σε έναν άνθρωπο.	
• Η ψυχική ασθένεια είναι το ίδιο με την αναπηρία.	
• Η ψυχική ασθένεια δεν έχει καμία σχέση με το επίπεδο νοημοσύνης.	
• Το να έχεις μια ψυχική ασθένεια σημαίνει ότι δεν μπορείς να διαχειριστείς τη ζωή.	
• Η προσωπικότητα ή η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων δεν αποτελούν αίτια μιας ψυχικής ασθένειας.	
• Τα άτομα με ψυχική ασθένεια αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να κάνουν τα μαθήματά τους, να βρουν δουλειά και να διεκπεραιώσουν τις καθημερινές τους υποχρεώσεις.	
• Είναι σύνηθες για όλους τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο σχολείο, στο σπίτι, στη δουλειά και να νιώθουν ότι δεν ξέρουν τι να κάνουν.	
• Αν έχετε ψυχική ασθένεια, θα είναι πιο δύσκολο να βρείτε διαμέρισμα ή σπίτι και δεν θα μπορείτε να ζήσετε μόνοι.	
• Όλες οι ψυχικές ασθένειες διαφέρουν και η διάγνωσή τους δεν θα σας εμποδίσει στο να μάθετε να φροντίζετε τον εαυτό σας και να βρείτε διαμέρισμα ή σπίτι όπως όλοι οι άλλοι άνθρωποι.	
• Τα άτομα με ψυχικές ασθένειες δεν θα γίνουν ποτέ εντελώς καλά.	
• Οι άνθρωποι με ψυχικές ασθένειες είναι επικίνδυνοι και βίαιοι.	
• Η ψυχική ασθένεια μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε. Δεν έχει σημασία η εξωτερική εμφάνιση και η καταγωγή.	
• Δεν μπορώ να βοηθήσω ένα άτομο με ψυχική ασθένεια, μόνο ένας γιατρός μπορεί.	
• Μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που πάσχει από ψυχική ασθένεια. Μην αναφέρεστε στους ανθρώπους χρησιμοποιώντας λέξεις όπως «τρελός» ή «ψυχασθενής».	

Ενότητα 3

Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: **Ιδιότητα του ενεργού πολίτη**

Εισαγωγή: Η ιδιότητα του ενεργού πολίτη αφορά στη συμμετοχή των ανθρώπων στα κοινά σε τοπικό, περιφερειακό ή εθνικό επίπεδο. **Ενεργή πολιτειότητα** σημαίνει ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία. Αφορά στην ενασχόληση με κοινωνικά θέματα, ιδέες, ανθρώπους και κοινότητες. Σήμερα, όλο και περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες εισάγουν την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στο εκπαιδευτικό τους σύστημα, καθώς οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο την αξία της στη δημιουργία ενημερωμένων, κοινωνικά και ηθικά υπεύθυνων πολιτών με αναπτυγμένη κριτική σκέψη που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στις κοινότητές τους.

Στόχοι

- Δημιουργία μιας σαφούς εικόνας των δεξιοτήτων και ικανοτήτων που περιλαμβάνει η έννοια του **«ενεργού πολίτη»**
- Κατανόηση της σημασίας της ιδιότητας του ενεργού πολίτη για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη
- Αναγνώριση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων των πολιτών
- Αναγνώριση των αξιών όπως η ισότητα, η δημοκρατία, η ελευθερία, η συνεργασία, η συμμετοχή και η υπευθυνότητα
- Έναρξη μιας διαδικασίας ανάπτυξης δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων

Ερωτήσεις

Ποια είναι η άποψή σας;

Τι σημαίνει ενεργός πολίτης;

_____

_____

_____

Τι δίνει σε κάποιον την ιδιότητα του πολίτη;

_____

_____

_____

Γιατί είναι σημαντική η ψήφος;

Τι είναι ο εθελοντισμός;

Ποιο σημαντικό γεγονός συνέβη πρόσφατα στη χώρα σας;

Δραστηριότητα

Σας δίνονται 5 λεπτά να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα:

Δικαιώματα των πολιτών	Υποχρεώσεις των πολιτών

Δραστηριότητα

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα:

ΟΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ

Ποιες είναι οι δεξιότητές μου; Τι ξέρω να κάνω καλά;

_____

_____

_____

ΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΜΟΥ

Τι θα ήθελα να μάθω στο μέλλον; Ποια θέματα με ενδιαφέρουν;

_____

_____

_____

ΟΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΜΟΥ

Τι θα ήθελα να αλλάξω στην κοινωνία ή στο κατάστημα κράτησης όπου βρίσκομαι;
Τι θα ήθελα να βλέπω να γίνεται πιο συχνά; Τι λιγότερο συχνά;

_____

_____

_____

Υπενθύμιση

Ενεργοί Πολίτες είναι άνθρωποι που συμμετέχουν ενεργά σε μια κοινότητα: κάνουν κάτι για να βοηθήσουν τους άλλους ανθρώπους και/ή να αλλάξουν τον κόσμο γύρω τους. Έτσι, ενεργός πολίτης είναι αυτός που εκπληρώνει τόσο τα δικαιώματα όσο και τις υποχρεώσεις του στην κοινωνία και συνεργάζεται με την υπόλοιπη κοινότητα για την επίτευξη κοινών στόχων και τη βελτίωση της κοινωνίας.

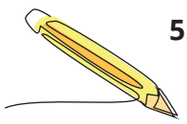
Ενότητα 3

Εκπαιδευτική Συνάντηση 4: **Εργασία και Απασχόληση**

Ερωτήσεις

Ποια είναι η άποψή σας;

1. Τι είναι η καριέρα; Πώς επιλέγει κανείς επάγγελμα;
2. Γιατί είναι σημαντικό κάτι τέτοιο;
3. Ποια είναι η σχέση μεταξύ της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής πορείας;
4. Ποια επαγγελματική πορεία θεωρείται επιτυχημένη;
5. Θα μπορούσατε να δημιουργήσετε το επαγγελματικό προφίλ του εαυτού σας;

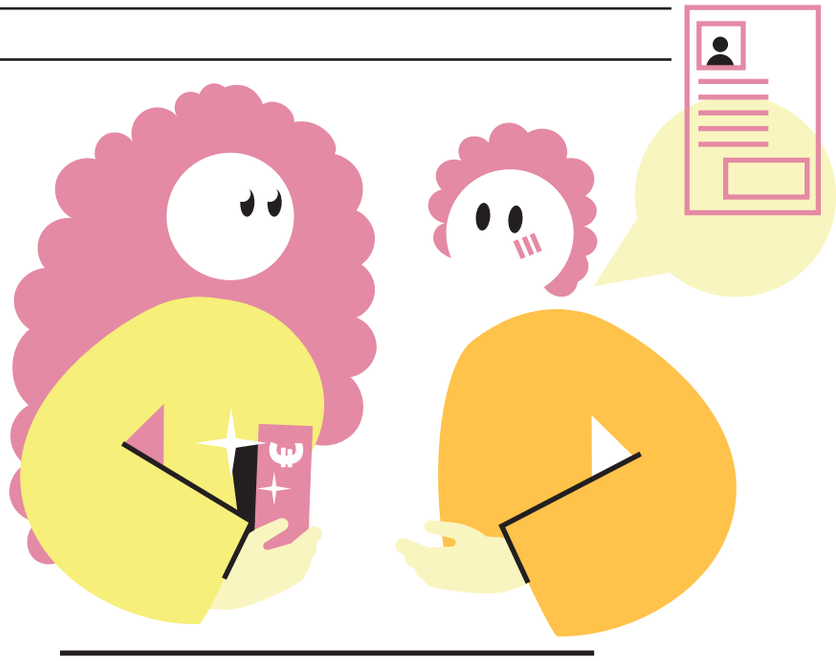


Για να κάνω αυτή τη δουλειά πρέπει να γνωρίζω πώς να ...	**Γνωρίζετε πώς να το κάνετε;** **ΝΑΙ/ΟΧΙ/ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ**	**Πώς μπορώ να αποκτήσω αυτή τη δεξιότητα;**	**Ποιο είναι το επόμενο βήμα που πρέπει να λάβω;**
π.χ. οδηγός αυτοκινήτου	Όχι	Απόκτηση διπλώματος οδήγησης	Εγγραφή σε μια σχολή οδηγών

Απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις σχετικά με την αναζήτηση εργασίας

Ερωτήσεις

1. Τι είναι η αίτηση εργασίας;
2. Που μπορώ να βρω αγγελίες εργασίας;
3. Πώς μπορώ να κάνω αίτηση;
4. Ποια έγγραφα θα χρειαστούν;
5. Τι γίνεται στη συνέχεια;
6. Τι είναι το βιογραφικό σημείωμα;
7. Έχετε γράψει ποτέ βιογραφικό σημείωμα;
8. Τι είναι η συστατική επιστολή;
9. Έχετε συντάξει ποτέ μια συστατική επιστολή;
10. Πόσες αιτήσεις πρέπει να κάνω μέχρι να με δεχτούν σε μία δουλειά;
11. Αν η απάντηση είναι αρνητική, τι σημαίνει αυτό;



Ενότητα 3

Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: **Παρουσίαση του εαυτού μου**

Δραστηριότητα

Λαμβάνοντας υπόψη την προηγούμενη συνάντηση, βάλτε στη σωστή σειρά τις παρακάτω δράσεις:

- Προετοιμασία για τη συνέντευξη
- Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος
- Σύνταξη της συνοδευτικής αποστολής
- Ανάγνωση της περιγραφής της θέσης εργασίας
- Αναζήτηση μιας αγγελίας για θέση εργασίας
- Αναμονή για απάντηση
- Αναζήτηση συστατικών επιστολών
- Διεξαγωγή της συνέντευξης

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Ερωτήσεις

Ερωτήσεις που συμβάλλουν στη σύνταξη της συνοδευτικής επιστολής:
Συνοδευτική επιστολή:

1. Τι είναι η συνοδευτική επιστολή;
2. Τι πιστεύετε ότι πρέπει να περιέχει;
3. Έχετε συντάξει ποτέ συστατική επιστολή;
4. Γιατί χρειάζεται η συνοδευτική επιστολή εφόσον υπάρχει ήδη το βιογραφικό σημείωμα;

Επαγγελματική Συνέντευξη:

1. Τι είναι η επαγγελματική συνέντευξη;
2. Τι πιστεύετε ότι θα σας ρωτήσουν;
3. Τι πιστεύετε ότι πρέπει να απαντήσετε;
4. Τι είναι σημαντικό να σκεφτείτε πριν από μια συνέντευξη;
5. Πώς πρέπει να προετοιμαστείτε;
6. Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε επαγγελματική συνέντευξη; Αν ναι, πώς ήταν;
7. Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, τα απαραίτητα βήματα που πρέπει να ληφθούν πριν τη συνέντευξη;

Αναλαμβάνετε την πρόσληψη ενός ατόμου:

Δραστηριότητα

Θέστε τις παρακάτω ερωτήσεις στον διπλανό σας και ελέγξτε τις απαντήσεις του:

«Πείτε μου λίγα λόγια για εσάς».

Μιλήστε για την εργασιακή σας εμπειρία γενικά. Εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία για να παρουσιάσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες μιλώντας συνοπτικά, με σαφήνεια και με οργανωμένο τρόπο. Καθώς δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις για αυτή την ερώτηση, είναι σημαντικό να φανεί πως διακρίνεστε από φιλική διάθεση.

1. «Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία;»
2. «Ποιες είναι οι αδυναμίες σας;»
3. «Πώς σκέφτεστε τον εαυτό σας σε πέντε χρόνια;»
4. «Γιατί θέλετε να εργαστείτε εδώ;»
5. «Έχετε ερωτήσεις;»
6. «Ποιες είναι οι μισθολογικές σας προσδοκίες;»

4 Ενότητα

Εκπαιδευτική Συνάντηση 1: **Τα εφόδιά μου**

Εισαγωγή: Σε αυτή την ενότητα, θα ασχοληθείτε με τον σχεδιασμό της αποφυλάκισής σας. Πρώτα θα προσδιορίσετε τις ανάγκες σας, τα άτομα που μπορούν να σας βοηθήσουν και στη συνέχεια θα αναπτύξετε ένα σχέδιο δράσης.

Στόχοι

- Προσδιορισμός των αναγκών σας, ώστε να είστε σε θέση να τις καλύψετε πριν από την αποφυλάκιση.

Ας αρχίσουμε

Ινδικό όνομα: συστηθείτε στην ομάδα χρησιμοποιώντας το μικρό σας όνομα συνοδευόμενο από ένα επίθετο (όπως κάνουν οι Ινδιάνοι). **Για παράδειγμα:** Είμαι ο Γιάννης ο γρήγορος, επειδή είμαι άντρας και τρέχω πολύ γρήγορα.

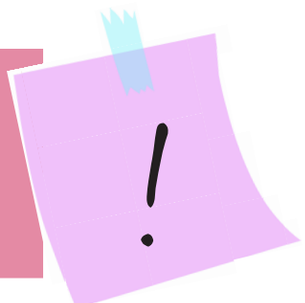
Στόχοι αυτής της συνάντησης

- Απολογισμός των αναγκών που προσδιορίστηκαν στις προηγούμενες ενότητες.
- Σαφήνεια στη διατύπωση των στόχων σας.

Μέρος 1ο:

Υπάρχουν περιπτώσεις που αποδεικνύουν ότι οτι όλοι μπορούν να επιτύχουν μετά την αποφυλάκισή τους.

Μιλήστε ελεύθερα με τον/την εκπαιδευτή/τρια, μη φοβηθείτε να εκφράσετε τη γνώμη σας. Αυτή είναι η ευκαιρία σας!

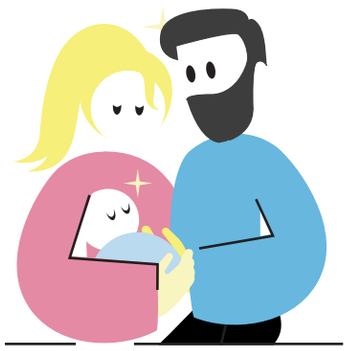


Στο δεύτερο μέρος θα εστιάσετε στις δικές σας ανάγκες. Τα εφόδια που χρειάζεστε για να διασφαλίσετε την ελευθερία σας και να μην επιστρέψετε πίσω στο σωφρονιστικό κατάστημα.

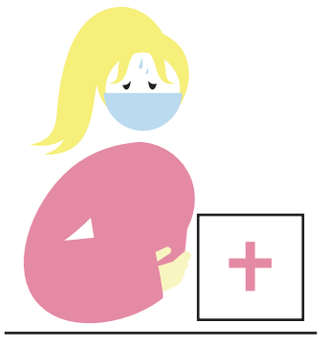
Δραστηριότητα

Χρησιμοποιώντας τις εικόνες που σας μοιράστηκαν, θα μπορούσατε να προσδιορίσετε τις ανάγκες σας;

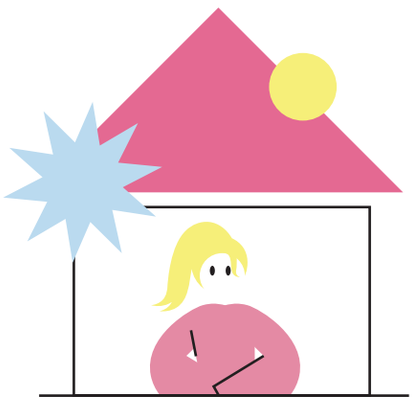
Εργασία



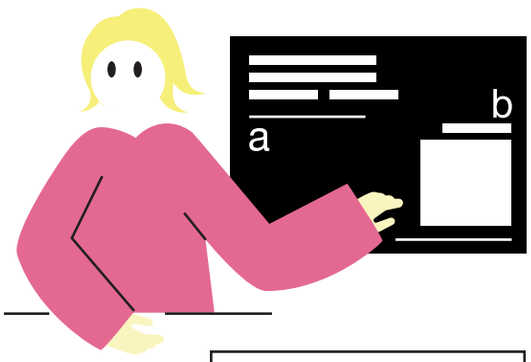
Οικογένεια



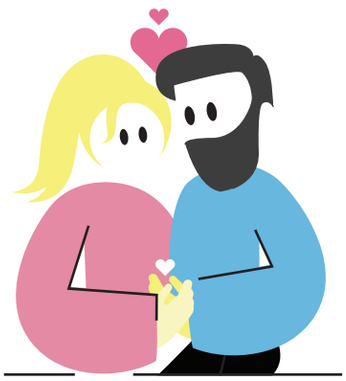
Υγεία



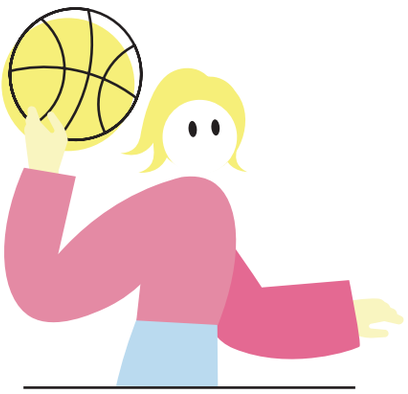
Στέγαση



Εκπαίδευση



Έρωτας



Αθλητισμός

Ενότητα 4

Εκπαιδευτική Συνάντηση 2: **Ατομική καθοδήγηση**

Τα βήματα της αποφυλάκισης

Δραστηριότητα

Κατά τη διάρκεια της ατομικής καθοδήγησης θα συμπληρώσετε το προσωπικό σας φυλλάδιο, το οποίο θα αποτελέσει τη βάση για τα πρώτα σας βήματα κατά την αποφυλάκιση.

Ενότητα 4

Εκπαιδευτική Συνάντηση 3: **Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;**

Εισαγωγή: Είναι σημαντικό να κατανοήσετε οτι δεν είστε μόνοι σας και ότι υπάρχουν πολλοί φορείς που μπορούν να σας βοηθήσουν κατά την επανένταξή σας στην κοινωνία και στη νέα σας αρχή.

Στόχοι

- Προσδιορισμός των ατόμων που μπορούν να σας βοηθήσουν και προετοιμασία της ατομικής καθοδήγησης.

Ποτέ δεν θα είστε μόνοι, καθώς υπάρχουν πολλοί φορείς που συμβάλλουν στην επανένταξή σας.

Παιχνίδι Ρόλων

Στα γενέθλιά σας, προσκαλείτε μερικούς φίλους σε μια σπηλιά αρκετά μακριά από το σπίτι σας, η οποία βρίσκεται σε μεγάλο βάθος, ώστε να είναι ήσυχα και να παίζετε δυνατά μουσική, χωρίς να αναστατώνετε τους γονείς ή τους γείτονές σας.

Όμως όταν το πάρτι τελείωσε το πρωί βγαίνετε έξω και δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα:
Η γη έχει μόλις υποστεί μια τρομερή ατομική έκρηξη. Είστε υγιείς, προστατευμένοι και δεν έχετε υποστεί κανένα τραυματισμό, όμως τώρα πρέπει να επιβιώσετε.
Έξω τα πάντα έχουν καταστραφεί, αλλά υπάρχουν επιζώντες.

Δραστηριότητα

Επιλέξτε έναν ρόλο (γιατρός, μάγειρας, αναζητητής τροφίμων...).
Προσέξτε, πρέπει να επιλέξετε έναν ρόλο που θα συμβάλλει στην επιβίωση όλων.

Συνεργαστείτε και δείτε πώς μπορείτε να οργανωθείτε για να επιβιώσετε μαζί.

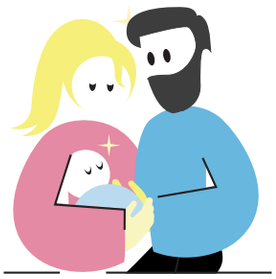
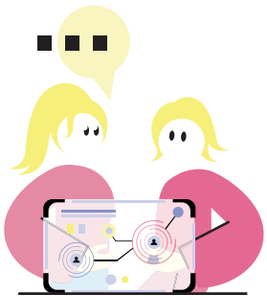
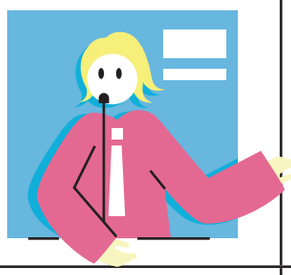
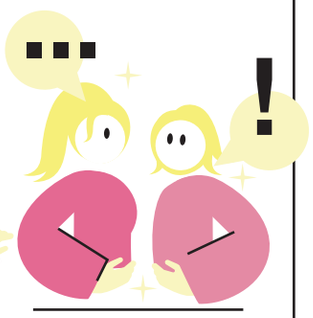
Δραστηριότητα

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με τον ρόλο κάθε ατόμου και τις δράσεις που πρέπει να ληφθούν.

Τι	Ποιος	Πώς	Που	Πότε

Δραστηριότητα

Συμπληρώστε τον πίνακα με τις πληροφορίες που σας δίνει ο/η εκπαιδευτής/τρια:

Οικογένεια	Φορείς	Κυβέρνηση	Φιλικά πρόσωπα
			

Ενότητα 4

Εκπαιδευτική Συνάντηση 5: **Τα επόμενα Βήματα μου**

Μέρος 1ο:

Τα επόμενα βήματά που θα κάνω:

Γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε μετά την αποφυλάκισή σας, οπότε το μόνο που χρειάζεται είναι προγραμματισμός. Για αρχή, προσπαθήστε να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις

1. Απαντήστε στην ερώτηση **«Ποιος είναι ο στόχος;»** Πρόκειται για τον καθορισμό των προσδοκιών ή του τι θέλετε να επιτύχετε. Αν δεν ορίσετε ξεκάθαρα τον στόχο σας, τότε κινδυνεύετε να μην τον πετύχετε. Αυτή η ερώτηση, σας επιτρέπει να ξεκαθαρίσετε τις πραγματικές επιθυμίες σας.
2. Το δεύτερο ερώτημα είναι το εξής: **«Πότε»** Πρόκειται για ένα ερώτημα που αναδεικνύει την πολυπλοκότητα του καθορισμού ενός στόχου. Η σαφήνεια είναι πολύ σημαντική - γι' αυτό πρέπει να αναγράφεται στο φυλλάδιο των στόχων σας μια ακριβής ημερομηνία επίτευξης. Μερικές φορές, ο ορισμός μιας προθεσμίας για την επίτευξη ενός στόχου μοιάζει δύσκολος, χωρία απαραίτητα να είναι.
3. Το τρίτο ερώτημα είναι το εξής: **«Πώς;»** Ο σχεδιασμός σας πρέπει να είναι ευέλικτος και να προσαρμόζεται κατά τη διάρκεια της υλοποίησής του. Ωστόσο, το «πώς» πρέπει να αντιστοιχεί στον προγραμματισμό των ενδιάμεσων βημάτων, όπως οι συναντήσεις με τους διάφορους φορείς, οι δεξιότητες που πρέπει να αποκτηθούν και τα μέσα που πρέπει να διατεθούν για την επίτευξη του στόχου.

Μέρος 2ο:

Δραστηριότητα

Οργάνωση ενός πάρτι έκπληξη
Πρέπει να οργανώσετε ένα πάρτι έκπληξη για τα γενέθλια του/της εκπαιδευτή/τριας. Για να το κάνετε αυτό πρέπει να απαντήσετε στις παρακάτω 7 ερωτήσεις: γιατί, πότε, πού, ποιος, τι, πόσο, πώς.

Καθορίστε το πότε θα πραγματοποιηθεί το πάρτι γενεθλίων:

1. Ποια άτομα θα προσκαλέσετε;
2. Απαντήστε σε ζευγάρια τις παρακάτω ερωτήσεις (για παράδειγμα)
3. Γιατί: Τα γενέθλια του/της εκπαιδευτή/τριας
4. Πότε θα γίνει το πάρτι;
5. Πού θα γίνει το πάρτι;
6. Ποια άτομα είναι καλεσμένα;
7. Τι: Τι δώρο θα του/της κάνετε;
8. Πόσα άτομα θα έρθουν;

Δραστηριότητα

Παρουσιάστε τη δουλειά σας με βάση το χρόνο που πραγματοποιήθηκε, για παράδειγμα:

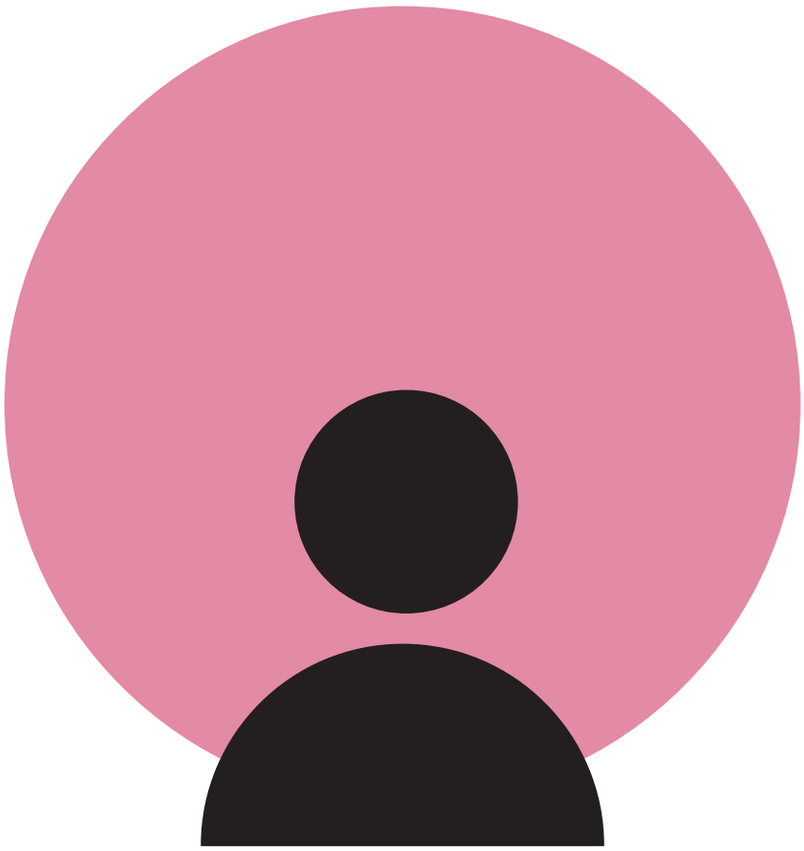
	Ποιός;	Πότε;	Πώς;	Πού;	Πόσα άτομα;
Πρόσκληση φιλικών προσώπων	Δημήτρης	15 Μαρτίου	Με πρόσκληση	Στην καφετέρια	10 άτομα
Δημιουργία μιας ζωγραφιάς	Λεωνίδας				
Αγορά του δώρου	Μιχάλης				

Το φυλλάδιο της αποφυλάκισής μου

Το φυλλάδιο αυτό ανήκει στον/στη(ν):

Ονοματεπώνυμο: .....

Ημερομηνία: .....



Το φυλλάδιο αυτό δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου Skills4life After Prison: Κοινωνική Ένταξη Νεαρών Κρατουμένων.
Το έργο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Καθορισμός των προτεραιοτήτων

Οι ανάγκες μου		
	Το χρειάζομαι	**Δεν το χρειάζομαι**
Εύρεση εργασίας		
Κατάρτιση		
Σίτιση		
Χώροι διαμονής		
Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη		
Ρουχισμός		
Μεταφορές		
Συμφιλίωση με αγαπημένα πρόσωπα		
Σύνδεση με την οικογένειά μου		
Επικαιροποίηση των ταυτοποιητικών εγγράφων		
Επικαιροποίηση της κοινωνικής ασφάλισης		
Άλλο		

Βαθμολογήστε τις παρακάτω ανάγκες ανάλογα με τη σημασία τους, από το 1 έως το 5.

Εύρεση εργασίας

Θέλω να γίνω
Τίτλος θέσης εργασίας:

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Εκπαίδευση

Θέλω να αποκτήσω πτυχίο
Τίτλος του πτυχίου:

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Εύρεση στέγασης

«Σπίτι» μου θέλω να είναι...
Περιγράψτε αναλυτικά τι ακριβώς είναι αυτό που ψάχνετε.

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Σίτιση

Χρειάζεται να...
Είμαι αυτόνομος/η Εξοικονομήσω χρήματα Βρώ τρόφιμα

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Ρουχισμός

Περιγραφή του τι μου αρέσει να φοράω
Πώς και πού μπορώ να βρω ρούχα, φορείς, αποθήκες καταστημάτων, κλπ.

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Ασθένειες

Δεν θέλω πια να είμαι...
Αναφορά των διαφόρων ασθενειών ή παθήσεων που επιθυμώ να αντιμετωπιστούν μόλις αποφυλακιστώ ή μιας φαρμακευτικής αγωγής που πρέπει να συνεχιστεί.

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Συμφιλίωση με αγαπημένα πρόσωπα

Δημιουργία μιας λίστας ατόμων με τα οποία θέλω να συναντηθώ ξανά
Άτομο 1 **Άτομο 2**

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Μεταφορές

Λίστα διαφόρων μέσων μεταφοράς
Ποδήλατο **Αυτοκίνητο** **Λεωφορείο** **Τρένο**

Γιατί το χρειάζομαι;
Εργασία **Ελεύθερος χρόνος** **Οικογένεια**

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Επαφή με την οικογένειά μου

Δημιουργία μιας λίστας ατόμων με τα οποία θέλω να συναντηθώ ξανά
Άτομο 1 **Άτομο 2**

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Επικαιροποίηση των ταυτοποιητικών μου εγγράφων

Λίστα των εγγράφων που χρειάζομαι και τρόπος χρήσης τους

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Επικαιροποίηση της κοινωνικής μου ασφάλισης

Περιγραφή της κατάστασής μου
Λίστα με βήματα που πρέπει να ακολουθήσω

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Θέλω να ασχοληθώ ξανά με τον αθλητισμό

Περιγραφή του αθλήματος που μου αρέσει

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Επιθυμώ να...

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

Το Ημερολόγιό μου

Δραστηριότητα	Με ποιον	Έναρξη	Ολοκλήρωση	Διαδικασία

Επιθυμώ να...

Λίστα ατόμων που μπορούν να με βοηθήσουν

Άτομο / Φορέας	Διεύθυνση	Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου	Τηλέφωνο

Τι πρέπει να κάνω

Βήματα που πρέπει να ληφθούν

SKILLS4LIFE

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης