

# ADD@ME

## Ambassadors of Diversity and non-Discrimination @ new Methods in non-formal Education



### **IO1-ADD@ME Πρόγραμμα μεικτής επιμόρφωσης για νέους με αναπηρία όρασης**

Αριθμός προγράμματος: 2020-2-IT03-KA205-019070

Διάρκεια προγράμματος: 01/11/2020 – 31/10/2022

Οικονομική υποστήριξη: European Commission, Erasmus+ KA2  
STRATEGIC PARTNERSHIPS FOR YOUTH

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





## Contents

<b>Λίγα λόγια για το πρόγραμμα ADD@ME</b>	3
Introduction to the Blended Training Programme	5
<b>Παιχνίδια γνωριμίας</b>	9
<b>Ενότητα Νο 1: Διαχείριση ομάδων και δυναμική ομάδας</b>	12
<b>Ενότητα Νο 2: Ηγετικές ικανότητες</b>	22
<b>Ενότητα Νο 3: Διαπροσωπικές και αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας</b>	31
<b>Ενότητα Νο:4 Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης και παροχή συναισθηματικής υποστήριξης όταν συναντάτε διαφορετικότητα και κίνητρα</b>	45
<b>Ενότητα Νο5: Γνώσεις σχετικές με την αναπηρία: πώς να εξηγήσετε σε άλλους ανθρώπους την οπτική αναπηρία;</b>	56
<b>Ενότητα Νο6: Πώς να προγραμματίσετε και να εφαρμόσετε εργαστήρια ευαισθητοποίησης</b>	69
Tips for youth workers / facilitators	82
Closing words	83



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Λίγα λόγια για το πρόγραμμα ADD@ME

Ο 3<sup>ος</sup> Ευρωπαϊκός Στόχος (3rd EU Youth Goal -2018) υποστηρίζει ότι το 1/3 των νέων στην Ευρώπη κινδυνεύει από κοινωνικό αποκλεισμό. Τα άτομα με αναπηρία περιλαμβάνονται σε αυτήν την κατηγορία και συχνά είναι θύματα έμμεσων διακρίσεων. Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία αναγνωρίζει ότι η αναπηρία προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων με αναπηρίες και του ενός περιβάλλοντος που εμποδίζει την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ίση βάση με άλλους. Επιπλέον, αναφέρει ότι τα άτομα με αναπηρία εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν εμπόδια στη συμμετοχή τους ως ισότιμα μέλη της κοινωνίας.

Το ψήφισμα της ΕΕ σχετικά με τη στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία 2019-2027 προσθέτει ότι «οι μειονεκτούντες νέοι είναι συνήθως λιγότερο ενεργοί πολίτες» και ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν μπορεί να σπαταλήσει αυτά τα ταλέντα και δεν μπορεί να αντέξει την παθητικότητα των νέων της.

Για αυτό το λόγο, το πρόγραμμα ADD@ME έχει στόχο την ενδυνάμωση των νέων με οπτική αναπηρία ώστε να γίνουν ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ που αφορούν τη δική τους ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ σε επίπεδο ΕΕ.

### Ποιους αφορά

Το πρόγραμμα αφορά νέους με οπτική αναπηρία ηλικίας 18-30 ετών από τις 6 συμμετέχουσες χώρες στο πρόγραμμα (Ιταλία, Ισπανία, Βέλγιο, Πολωνία, Ρουμανία, Ελλάδα) που θα γίνουν ενεργού συμμετέχοντες σε διαδικασίες αναφορικά με την κοινωνική τους ένταξη ως Πρέσβεις της Διαφορετικότητας και καταπολέμησης των διακρίσεων (Ambassadors of Diversity and non-Discrimination). Αρχικά, οι νέοι συμμετέχουν σε ποικιλία εκπαιδευτικών δράσεων που πραγματοποιούνται στις συμμετέχουσες χώρες για να δοκιμάσουν και να ανατροφοδοτήσουν στο μοντέλο επιμόρφωσης που αναπτύχθηκε στα πλαίσια του προγράμματος ADD@ME (Μεικτό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης και δύο ψηφιακά εργαλεία) με στόχο την ενίσχυση των ικανοτήτων των νέων ώστε να γίνουν ενεργοί πολίτες και πρεσβευτές αλληλεγγύης. Εξαιτίας αυτών των ικανοτήτων οι νέοι θα πραγματοποιήσουν Εργαστήρια Ευαισθητοποίησης στις τοπικές τους κοινότητες: μια συγκεκριμένη δράση με στόχο την ευαισθητοποίηση των συμπολιτών τους για την οπτική αναπηρία, και ως εκ τούτου μια καλύτερη κοινωνική ένταξη των ίδιων των ατόμων με οπτική αναπηρία.

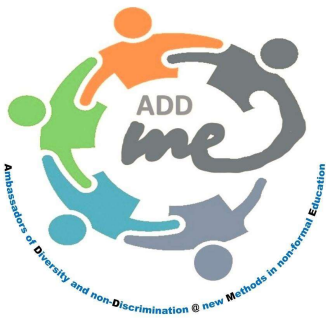
Εκτός από τους ίδιους τους νέους με οπτική αναπηρία, και οι εργαζόμενοι με αυτούς θεωρούνται στόχος του έργου: εκπαιδεύονται να χρησιμοποιούν το καινοτόμο Μικτό Πρόγραμμα και τα νέα ψηφιακά εργαλεία για να εκπαιδεύσουν ακόμη περισσότερους νέους με οπτική αναπηρία για να γίνουν Πρέσβεις της Διαφορετικότητας στο μέλλον.

### Στόχοι προγράμματος:

- Προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της ενεργού συμμετοχής των νέων με οπτική αναπηρία μέσω της ανάπτυξης νέων, καινοτόμων πρακτικών εργασιών για νέους (το μοντέλο ADD@ME) που θα χρησιμοποιηθούν από τους ίδιους τους νέους με οπτική αναπηρία.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



- Ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, του πνεύματος πρωτοβουλίας και της αυτοεκτίμησης των νέων με οπτική αναπηρία μέσω της ανάπτυξης ενός προσαρμοσμένου προγράμματος μεικτής επιμόρφωσης και μιας σειράς ψηφιακών προσαρμοσμένων εργαλείων
- Καταπολέμηση προκαταλήψεων και παραπληροφόρησης μέσω του σχεδιασμού νέων και καινοτόμων μεθόδων μη τυπικής μάθησης που θα χρησιμοποιηθούν από τους νέους με οπτική αναπηρία σε εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης για την τοπική τους κοινότητα
- Ενθάρρυνση των νέων με οπτική αναπηρία να αναλάβουν δράσεις ενεργού πολίτη, μέσω της υλοποίησης εκδηλώσεων ευαισθητοποίησης (τα εργαστήρια ευαισθητοποίησης ADD@ME), προκειμένου να ευαισθητοποιήσουν την κοινότητά τους για θέματα διαφορετικότητας και αναπηρίας
- Ενίσχυση της διακρατικής συνεργασίας μεταξύ οργανώσεων και φορέων σχετικών με την οπτική αναπηρία.

### Επιθυμητά αποτελέσματα

Για την επίτευξη των προαναφερόμενων των στόχων, το εταιρικό σχήμα του προγράμματος αποφάσισε τα πνευματικά αποτελέσματα ADD@ME: ένα Μεικτό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και δύο επιπλέον ψηφιακά εργαλεία για την ενδυνάμωση των νέων με οπτική αναπηρία και την ενεργοποίησή τους στην κοινωνία μέσω της εφαρμογής εργαστηρίων ευαισθητοποίησης (ADD@ME Awareness Raising) για την οπτική αναπηρία.

Οι δράσεις επιμόρφωσης στα πλαίσια του προγράμματος θα είναι στην Πολωνία με τίτλο «Joint Event Training» (C1), Τοπικές εκδηλώσεις επιμόρφωσης στις συμμετέχουσες στο πρόγραμμα χώρες και στο Βέλγιο με τίτλο «Blended Mobility for Youth with Vi» (C2).

Για αυτό, τα κύρια Πνευματικά Παραδοτέα (ΠΠ) του προγράμματος ADD@ME είναι:

**ΠΠ1 Μεικτό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Νέων με Οπτική Αναπηρία- IO1-ADD@ME Blended Training Programme for Visually Impaired Youngsters** το οποίο αποτελείται από:

- Έναν οδηγό επιμόρφωσης με νέες και προσαρμοσμένες μη τυπικές μεθόδους μάθησης που θα χρησιμοποιηθούν σε δια ζώσης επιμορφώσεις ατόμων με οπτική αναπηρία
- 6 ηλεκτρονικές ενότητες (παρέχονται μέσω ηχητικών podcast) που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία την επιμόρφωση εξ αποστάσεως

Και τα δύο σκέλη του ΠΠ1 έχουν ως στόχο τους την ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των νέων με οπτική αναπηρία για να γίνουν ενεργοί πολίτες.

**IO2-ADD@ME Εργαλείο για τους νέους με οπτική αναπηρία:** μια διαδικτυακή εφαρμογή που περιέχει μη τυπικές μεθόδους και δραστηριότητες μάθησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι νέοι για να ηγηθούν των εργαστηρίων ευαισθητοποίησης στα πλαίσια του προγράμματος ADD@ME που απευθύνονται στην τοπική τους κοινότητα.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



**IO3-ADD@ME Online Παιχνίδι «Trivial»:** ένα εκπαιδευτικό διαδικτυακό παιχνίδι που αποσκοπεί στην αύξηση των γνώσεων των τοπικών κοινοτήτων σχετικά με την οπτική αναπηρία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο από νέους με οπτική αναπηρία για να ηγηθούν των εργαστηρίων ευαισθητοποίησης στα πλαίσια του προγράμματος ADD@ME. Το παιχνίδι είναι μια διαδικτυακή εφαρμογή με δυνατότητες προσβασιμότητας και χρηστικότητας.

## Εισαγωγή στο Μεικτό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης

Αυτός ο Οδηγός Επιμόρφωσης αποτελεί το πρώτο Πνευματικό Παραδοτέο του προγράμματος ADD@ME. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, αποσκοπεί στην ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και του πνεύματος πρωτοβουλίας των νέων με οπτική αναπηρία για να γίνουν ενεργοί πολίτες και να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία ως Πρέσβεις της Διαφορετικότητας και καταπολέμησης των διακρίσεων (Ambassadors of Diversity and non-Discrimination), προωθώντας την κοινωνική ένταξη των ατόμων με οπτική αναπηρία στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Χάρη στη συνδυασμένη μεθοδολογία, θα αναπτυχθούν στους νέους με οπτικές αναπηρίες οι απαραίτητες ικανότητες και αυτοπεποίθηση για την υλοποίηση εργαστηρίων ευαισθητοποίησης προς όφελος των τοπικών τους κοινοτήτων (Εργαστήρια ευαισθητοποίησης του ADD@ME, μέρος του δεύτερου Πνευματικού Παραδοτέου).

Αυτός ο οδηγός περιγράφει και συνδυάζεται με τις δραστηριότητες κατάρτισης και αποτελείται από έξι ενότητες, καθεμία συνοδευόμενη από το ηχητικό podcast.

Πιο συγκεκριμένα, αυτό το Πρόγραμμα Μεικτής Επιμόρφωσης είναι αφορά στην απόκτηση των ακόλουθων δεξιοτήτων:

- Διαχείριση ομάδων και δυναμικών ομάδων
- Ηγετικές ικανότητες
- Διαπροσωπικές και αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας
- Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης και παροχή συναισθηματικής υποστήριξης όταν έρχεστε αντιμέτωποι με τη διαφορετικότητα
- Γνώσεις σχετικές με την αναπηρία: απόκτηση δεξιοτήτων για να εξηγήσετε σε άλλα άτομα την οπτική αναπηρία
- Σχεδιασμός και εφαρμογή εργαστηρίων ευαισθητοποίησης.

Μια έρευνα που έγινε στο στάδιο της εφαρμογής έδειξε ότι στις περισσότερες δραστηριότητες ευαισθητοποίησης σχετικά με την οπτική αναπηρία οι νέοι με οπτική αναπηρία απλώς καταθέτουν την εμπειρία τους. Χάρη σε αυτό το Πρόγραμμα θα μπορούν να σχεδιάζουν και να υλοποιούν δραστηριότητες ευαισθητοποίησης και θα έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Το Μεικτό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης λαμβάνει βαθιά υπόψη την οπτική αναπηρία:

- Όλες οι ασκήσεις χρησιμοποιούν προσαρμοσμένες μεθόδους και εργαλεία που έχουν σχεδιαστεί για τα άτομα με οπτική αναπηρία (απτικές εικόνες, υλικό στον κώδικα γραφής και ανάγνωσης braille /μεγέθυνση και άλλα).
- Μια ενότητα του υλικού είναι αφιερωμένη ειδικά για τη μη λεκτική επικοινωνία, τις δεξιότητες ομιλίας σε κοινό, τη στάση του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου.
- Το Πρόγραμμα λαμβάνει υπόψη τις δυσκολίες των ατόμων με οπτική αναπηρία αναφορικά με τη μετακίνηση και τα ταξίδια. Για αυτό περιλαμβάνει και ηλεκτρονικές ενότητες ώστε οι συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία να μπορούν να μαθαίνουν από το σπίτι μειώνοντας έτσι την ανάγκη μετάβασης στο χώρο της επιμόρφωσης.

Είναι επίσης σημαντικό να τονιστεί ότι όσοι συντονίσουν εργαστήρια είναι ελεύθεροι να χρησιμοποιήσουν το υλικό που παρέχεται στο Εγχειρίδιο ή να προσθέσουν σε αυτά νέα, για να ταιριάζουν στις συγκεκριμένες ανάγκες των νέων που εκπαιδεύουν. Επίσης σύμφωνα με τις ανάγκες κατάρτισης των νέων, είναι δυνατή η παράδοση μόνο μιας εκπαιδευτικής ενότητας αντί για ολόκληρο το Πρόγραμμα.

Το Εγχειρίδιο και τα ηχητικά podcast έχουν αναπτυχθεί για να είναι όσο το δυνατόν πιο ευέλικτα, για να καλύψουν τις συγκεκριμένες ανάγκες των νέων.

Ο οδηγός επιμόρφωσης του προγράμματος ADD@ME (τμήμα του ΠΠ1 – ADD@ME Μεικτό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης για νέους με οπτική αναπηρία) και τα ηχητικά podcast, είναι δωρεάν και προσβάσιμα. Ο χρήστης μπορεί να τα κατεβάσει στα Αγγλικά, στα Ελληνικά, στα Γαλλικά, στα Ισπανικά, στα Ιταλικά, στα Πολωνικά και στα Ρουμάνικα μέσω της ιστοσελίδας του προγράμματος <http://www.ambassadorsodiversity.eu>

Ελπίζουμε να το απολαύσετε!



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Εταιρικό Σχήμα του Project

- P0** **UICI FI (Συντονιστής)**  
 Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
 sez. prov.le di Firenze (Ιταλία)
- P1** **FDO**  
 Fundacion Docete Omnes (Ισπανία)
- P2** **IEWS INT**  
 Views International (Βέλγιο)
- P3** **PZN**  
 Polish Association for the Blind (Πολωνία)
- P4** **OT**  
 Ofensiva Tinerilor Asociatia (Ρουμανία)
- P5** **UTH**  
 University of Thessaly (Ελλάδα)



UNIVERSITY OF  
THESSALY





## Παιχνίδια γνωριμίας

### Τίτλος: Πάρε όσα χρειάζεσαι-Take as much as you need

**Περιγραφή της δραστηριότητας:** Η ομάδα κάθεται σε έναν κύκλο, ο διαμεσολαβητής δίνει στους συμμετέχοντες ένα ρολό χαρτί τουαλέτας ζητώντας τους να πάρουν όσο από το χαρτί χρειάζονται χωρίς να δώσουν περαιτέρω εξηγήσεις. Μόλις ο καθένας έχει το χαρτί τουαλέτας του, ο διαμεσολαβητής εξηγεί ότι για κάθε τετράγωνο χαρτιού τουαλέτας θα πρέπει να δηλώσουν ένα πράγμα για τον εαυτό τους.

**Ηλικία:** Για όλες τις ηλικίες!

**Διάρκεια:** Εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων

**Υλικά:** ένα ρολό χαρτιού τουαλέτας

**Αποτελέσματα:** μια εξαιρετική δραστηριότητα γνωριμίας που βοηθά τους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους με διασκεδαστικό τρόπο.

### Τίτλος: Η ιστορία του ονόματος σου- The story of your name

**Περιγραφή της δραστηριότητας:** Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα την ιστορία του ονόματός τους (πώς πήραν το όνομά τους, αν τους άρεσε το όνομά τους, αν θα είχαν άλλο όνομα ποιο θα ήταν αυτό). Μια αλλαγή στη δραστηριότητα που μπορεί να την κάνει μεγαλύτερη είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, παρέχοντας δύο θετικά επίθετα που τους χαρακτηρίζουν και ξεκινούν με το ίδιο γράμμα με το αρχικό του ονόματος και του επωνύμου τους. Μια άλλη πρόταση είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να δώσουν για κάθε γράμμα του ονόματός τους μια λέξη που τους αφορά.

**Ηλικία:** Για όλες τις ηλικίες!

**Διάρκεια:** Εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων

**Υλικά:** Κανένα

**Αποτελέσματα:** θα γνωρίζει ο ένας τον άλλον με χαλαρό τρόπο.

### Τίτλος: Κι εγώ- Me too

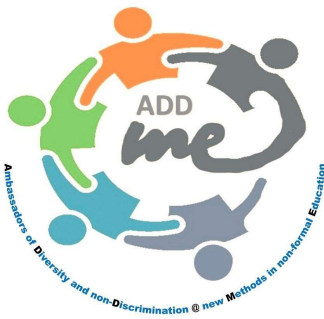
**Περιγραφή της δραστηριότητας:** Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα για μικρές ομάδες ή με μια μεγάλη ομάδα χωρισμένη σε μικρότερες ομάδες 4-6 συμμετεχόντων.

1. Όλοι στην ομάδα παίρνουν 10 δεκάρες/οδοντογλυφίδες/θραύσματα χαρτιών κ.λπ.
2. Το πρώτο άτομο δηλώνει κάτι που έχει κάνει (π.χ. θαλάσσιο σκι).
3. Όλοι οι άλλοι που έχουν κάνει το ίδιο πράγμα το παραδέχονται και βάζουν ένα αντικείμενο που έλαβαν (πένες/οδοντογλυφίδες κα.) πριν στη μέση του πίνακα.



UNIVERSITY OF  
THESSALY





4. Στη συνέχεια, το δεύτερο άτομο δηλώνει κάτι (π.χ. έχω φάει πόδια βατράχων).
  5. Όλοι όσοι το έχουν κάνει βάζουν άλλη μια δεκάρα /οδοντογλυφίδα κτλ. στο κέντρο..
  6. Συνεχίστε μέχρι να εξαντληθούν οι δεκάρες /οδοντογλυφίδες κτλ σε κάποιον
- Ηλικία:** 14+  
**Διάρκεια:** 15 λεπτά  
**Υλικά:** δεκάρες / οδοντογλυφίδες / θραύσματα χαρτιών  
**Αποτελέσματα:** Η ομάδα θα γίνει πιο ενωμένη.

### **Τίτλος:** Αγώνας αλόγων- Horse Race

**Στόχος:** Ενεργοποίηση

**Περιγραφή της δραστηριότητας (Βήμα βήμα):** Οι συμμετέχοντες κάθονται σε καρέκλες σε κυκλική διάταξη. Οι καρέκλες είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά μεταξύ τους. Ο συντονιστής δίνει τις οδηγίες στην ομάδα. Υπάρχουν λίγα πράγματα που πρέπει να κάνουν οι συμμετέχοντες. Χτυπούν συνεχώς με τα χέρια τα γόνατα τους.

Ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει και να παραγγείλει όπως θέλει τα επόμενα μέρη. Τα μέρη μπορούν να αναμειχθούν και να επαναληφθούν.

**Εμπόδιο:** όλοι πηδάνε (λίγο)

**Πέρασμα από τη βασίλισσα (κουνήστε με το χέρι σας)**

Το άλογο πηγαίνει προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά (οι συμμετέχοντες ευθυγραμμίζονται προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά).

**Ηλικία:** Για όλες τις ηλικίες!

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Υλικά:** Κανένα

**Αποτελέσματα:** Η ομάδα θα νιώσει πιο ενεργητική και έτοιμη να συνεργαστεί.

### **Τίτλος:** Σχεδιάστε το σχήμα- Draw the shape

**Στόχος:** Δημιουργία ομάδας (Team building)

**Περιγραφή της δραστηριότητας (Βήμα-βήμα):** Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2 ομάδες που στέκονται σε μια σειρά.. Ο συντονιστής λέει στο τελευταίο πρόσωπο της σειράς ένα σχήμα. Το τελευταίο άτομο της σειράς πρέπει να σχεδιάσει το σχήμα με το δάχτυλό του στην πλάτη του ατόμου που βρίσκεται μπροστά του. Το άτομο στο οποίο σχεδιάστηκε το σχήμα θα πρέπει τώρα να σχεδιάσει το σχήμα στην πλάτη του ατόμου που βρίσκεται μπροστά του. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να φτάσουν στον πρώτο της σειράς. Το πρώτο άτομο της σειράς θα πρέπει να πει δυνατά πώς μοιάζει το σχήμα. Ο κύκλος συνεχίζεται και ο συντονιστής δίνει άλλο σχήμα στο τελευταίο άτομο. Συνιστώνται 3 κύκλοι. Νικητής είναι η ομάδα που μάντεψε τα περισσότερα σχήματα.

**Ηλικία:** Για όλες τις ηλικίες! (αλλά απαιτείται ένας ζυγός αριθμός συμμετεχόντων και στις δύο ομάδες).

**Διάρκεια:** 10 -15 λεπτά

**Υλικά:** Κανένα



UNIVERSITY OF  
THESSALY



**Αποτελέσματα:** Η ομάδα θα επικοινωνήσει καλύτερα.

### **Τίτλος:** Ιστορία μιας λέξης- One word story

**Στόχος:** Δημιουργία ομάδας

**Περιγραφή της δραστηριότητας (Βήμα-βήμα):** Οι συμμετέχοντες στέκονται δίπλα -δίπλα σε μια σειρά και λένε εναλλάξ μια ιστορία για ένα θέμα που έχει επιλέξει ο συντονιστής. Ωστόσο, κάθε παίκτης θα λέει μόνο μία λέξη σε κάθε στροφή. Για παράδειγμα, ο παίκτης ένα λέει: "Μια φορά". Ο παίκτης δύο λέει "και". Ο τρίτος παίκτης λέει «έναν». Ο τέταρτος παίκτης λέει «καιρό» και συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο. Μόλις φτάσουν στο τέλος της γραμμής, ξεκινήστε ξανά στην αρχή της γραμμής. Σταματήστε την ιστορία όταν έχει φτάσει σε ένα ικανοποιητικό τέλος. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να ακούνε πάντα για να είναι έτοιμοι. Ενθαρρύνετέ τους να είναι γρήγοροι. Πείτε τους να κάνουν την λέξη τους να ακούγεται σημαντική στην ιστορία. Να προσπαθήσουν να μην σχεδιάζουν πολλές ιστορίες στο μυαλό τους, γιατί θα έχουν μόνο μία λέξη για να το προχωρήσουν. Εν συντομία: Αυτό είναι ένα μεγάλο παιχνίδι προθέρμανσης για να διδάξετε στους συμμετέχοντες ότι πρέπει να συνεργαστούν για να επιτύχουν έναν στόχο. Ρωτήστε κάθε παίκτη τι πίστευε αρχικά ότι θα συνέβαινε στην ιστορία.

**Ηλικία:** 16+

**Διάρκεια:** 10 λεπτά

**Υλικά:** Κανένα

**Αποτελέσματα:** Η ομάδα θα επικοινωνήσει καλύτερα και θα συνεργαστεί πιο αποτελεσματικά.

### **Τίτλος:** Τυφλή αντίστροφη μέτρηση -Blind count off

**Στόχος:** Ανάπτυξη δεξιοτήτων

**Περιγραφή της δραστηριότητας:** Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σταθούν σε έναν κύκλο αντικριστά το ένα πίσω από το άλλο. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μετρήσουν δυνατά λέγοντας μόνο έναν αριθμό ο καθένας τη φορά. Το παιχνίδι δεν απαιτεί ιδιαίτερο σχεδιασμό και ο καθένας μπορεί να μιλήσει μία φορά πριν κάποιος πει έναν άλλο αριθμό. Αν δύο άτομα πουν τον ίδιο αριθμό την ίδια στιγμή ή αν ένας αριθμός έχει αναφερθεί δύο φορές τότε η ομάδα ξεκινά από την αρχή. Το παιχνίδι μπορεί να γίνει πιο δύσκολο δημιουργώντας έναν αριθμό από τον οποίο η ομάδα πρέπει να μετράει αντίστροφα ή αντίστροφα.

**Ηλικία:** Για όλες τις ηλικίες! (προσαρμόστε το επίπεδο δυσκολίας)

**Διάρκεια:** 15 λεπτά

**Υλικά:** Κανένα

**Αποτελέσματα:** επικοινωνία, δεξιότητες ακρόασης, ομαδική εργασία, στρατηγική, υπομονή και επιμονή.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



\* Οι παραπάνω μέθοδοι δημοσιεύθηκαν στο “Compendium of activities for youth with visual impairment” αναπτύχθηκε μέσω του “Erasmus 4 VIP” KA2 strategic partnership project, με συντονιστή τον φορέα Ofensiva Tinerilor και χρηματοδοτείται από το Erasmus+ Program της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μπορείτε να κατεβάσετε την πλήρη συλλογή στο σύνδεσμο [www.inclusion.ofetin.ro](http://www.inclusion.ofetin.ro)

## Ενότητα Νο 1: Διαχείριση ομάδων και δυναμική ομάδας

### Στόχοι Ενότητας:

Η παρούσα ενότητα σχεδιάστηκε για να βοηθήσει την κατανόηση των συμμετεχόντων καθώς και να τους υποστηρίξει να αναπτύξουν δεξιότητες, γνώσεις attitudes) αναφορικά με τη διαχείριση ομαδικών δραστηριοτήτων, λαμβάνοντας υπόψη τη δυναμική της ομάδας και να μη δημιουργούν περίπλοκες καταστάσεις.

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι συμμετέχοντες (νέοι με οπτική αναπηρία) θα μπορούν:

- Να ορίσουν τι είναι η δυναμική της ομάδας.
- Να διαχειριστούν μια ομάδα, λαμβάνοντας υπόψη τη δυναμική της.
- Να ορίσουν τους ρόλους των συμμετεχόντων στην ομάδα.
- Να αναγνωρίζουν τυχόν προβλήματα που πιθανά να δημιουργηθούν στην ομάδα και να τα επιλύουν.
- Να αντιδρούν κατάλληλα σε μια περίπλοκη κατάσταση.
- Να δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον για τους συμμετέχοντες ώστε να μπορούν να μοιραστούν τις απόψεις τους, τα πιστεύω τους, τα προσωπικά τους βιώματα ή συναισθήματα.

### Μεθοδολογία

Οι μέθοδοι που παρουσιάζονται είναι μη τυπικές και αξιοποιούν την εκπαιδευτική προσέγγιση. Η παιδαγωγική προσέγγιση έχει σχεδιαστεί ως ένα ταξίδι μάθησης, με αρκετά βήματα προς την επιτυχία και για καθένα από τα βήματα προτείνεται μια μέθοδος για τη δημιουργία εμπειριών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη των απαραίτητων ικανοτήτων των συμμετεχόντων.

### Περιεχόμενο (Topics /Units):

1. Παρουσίαση του συντονιστή (αν χρειάζεται) και του θέματος του εργαστηρίου





2. Δραστηριότητα γνωριμίας / ή υπενθύμισης των ονομάτων των συμμετεχόντων (αν χρειάζεται).
3. Zzum (δραστηριότητα ενεργοποίησης/γνωριμίας)
4. Δραστηριότητα – Οι προσδοκίες μου από το εργαστήριο
5. Ένα παιχνίδι – «Έρημο νησί» Desert Island”
6. Συγκρούσεις – καταιγισμός ιδεών (Brain storming)
7. Παιχνίδι – Λεξο-μαχίες Verbal boxer”
8. Παιχνίδι – «μακρά και καλή ζωή» (Long and good life)
9. Ανατροφοδότηση – „ Τι έμαθα σήμερα και σε ποιο βαθμό οι προσδοκίες μου ικανοποιούνται

### Διάρκεια ανά θεματική ενότητα

№	Θέμα/ Ενότητα	Διάρκεια/ προσέγγιση		Παρατηρήσεις
		Δια ζώσης	Ηλεκτρονική ενότητα ακουστικό αρχείο σε	
1	Διαχείριση ομάδων λαμβάνοντας υπόψη τη δυναμική της ομάδας, με έμφαση στη διαχείριση συγκρούσεων		1 ώρα	Το podcast είναι υποχρεωτικός κατά τη διαζώσης επιμόρφωση και πρέπει να ακουστεί πριν οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στις βιωματικές δραστηριότητες .
2	Η παρουσίαση του συντονιστή (αν χρειάζεται) και της ενότητας.		10 λεπτά	
3	Δραστηριότητα γνωριμίας (αν οι συμμετέχοντες γνωρίζονται τότε παραλείπεται)		5 λεπτά	
4	Δραστηριότητα γνωριμίας– Zzum		10 λεπτά	
5	Δραστηριότητα – οι προσδοκίες μου		15 λεπτά	



UNIVERSITY OF  
THESSALY



6	Αλληλεπιδραστικό παιχνίδι- Έρημο νησί		60 λεπτά	
7	Συγκρούσεις – καταγισμός ιδεών		20-25 λεπτά	
8	Παιχνίδι – Λεξο-μαχίες Verbal boxer		5 λεπτά	
9	Παιχνίδι – Μακρά και καλή ζωή		15 λεπτά	
10	Ανατροφοδότηση – Τι έμαθα σήμερα και σε ποιο βαθμό οι προσδοκίες μου ικανοποιούνται		10 λεπτά	

## Εφαρμογή βήμα-βήμα

### Ενότητα n.1 F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
10 λεπτά	<b>Καλωσόρισμα</b> Παρουσίαση του συντονιστή. Παρουσίαση της ενότητας	Δε χρειάζονται εργαλεία
5 λεπτά	<b>Δραστηριότητα γνωριμίας / υπενθύμισης των ονομάτων (αν οι συμμετέχοντες γνωρίζονται τότε παραλείπεται)</b> Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του ο ένας μετά τον άλλο και αναφέρει και πώς θα του άρεσε να λέγεται (μπορεί να είναι ψευδώνυμο, συντομογραφία κ.λπ.). Όλη η ομάδα επαναλαμβάνει αυτό το όνομα μαζί, με τη μορφή που δίνει ο συγκεκριμένος συμμετέχων.  Μια άλλη εκδοχή - κάθε άτομο λέει το όνομά του / της με θλιβερή αρχικά και μετά με πολύ χαρούμενη διάθεση.  Το άτομο που παρουσιάζεται κρατά μια μπάλα στα χέρια του και τη δίνει στο άτομο δίπλα του, που θα πάρει το λόγο.	Μια μπάλα
10 λεπτά	<b>Δραστηριότητα γνωριμίας – Zzum</b> Ο συντονιστής ενημερώνει τους συμμετέχοντες ότι το	Δε χρειάζονται εργαλεία



UNIVERSITY OF  
THESSALY



„zzum” είναι μια μαγική λέξη η οποία θα επιτρέψει στον καθένα να αφήσει το βάρος που κουβαλάει και τα προβλήματα, ότι τον ενοχλεί έξω από το δωμάτιο.

Περιγραφή παιχνιδιού: Όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται ή στέκονται όρθιοι σε κυκλική διάταξη. Ο συντονιστής είναι ο πρώτος που βάζει τον αντίχειρά του μπροστά (για τυφλούς και χαμηλής όρασης ο συντονιστής περιγράφει ακριβώς αυτή τη χειρονομία) και λέει τη λέξη “zzum”. Χτυπά το χέρι του ατόμου στην αριστερή ή δεξιά του πλευρά. Τότε αυτό το άτομο επαναλαμβάνει το ίδιο, δηλαδή επαναλαμβάνει τη χειρονομία - βάζει τον αντίχειρά του προς τα εμπρός, λέει τη λέξη “zzum” και χτυπά το χέρι του ακόλουθου ατόμου, το επόμενο άτομο κάνει το ίδιο (πρώτα βάζει τον αντίχειρα μπροστά, λέει “zzum” και χτυπά το ακόλουθο άτομο στο μπράτσο του - σαν να δίνει το λόγο σε αυτό το άτομο), έως ότου η δραστηριότητα αυτή φτάσει ξανά στον συντονιστή. Αυτή τη στιγμή, ο συντονιστής δίνει την οδηγία, ότι τώρα θα είναι το ίδιο, δηλαδή κάθε άτομο, το ένα μετά το άλλο θα βάζει τον αντίχειρα μπροστά, λέει η μαγική λέξη “zzum” και δίνει το λόγο στο επόμενο άτομο χτυπώντας αυτό το άτομο στο μπράτσο του, αλλά αυτό πρέπει να γίνει δύο φορές πιο γρήγορα. Στη συνέχεια, θα επαναληφθεί, ακόμη πιο γρήγορα. Αυτό το στοιχείο του χτυπήματος του βραχίονα για να καταλάβει το άτομο ότι τώρα είναι η σειρά του/της προστίθεται λόγω της οπτικής αναπηρίας των συμμετεχόντων.

Αυτή η δραστηριότητα πραγματοποιείται ταχύτερα κάθε φορά μέχρι τη στιγμή που δεν υπάρχουν κενά μεταξύ των λέξεων, όταν επιτυγχάνεται σχεδόν ένας ήχος.

Όταν επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα, αυτή τη στιγμή ο συντονιστής ενημερώνει τους συμμετέχοντες ότι θα σηκώσει από το πάτωμα ένα βαρύ σχοινί και θα ήταν ωραίο, αν κάποιος τον/την βοηθούσε να το σηκώσει από το. Προσθέτει ότι θα ήταν καλό, αν συμμετείχαν όλοι οι συμμετέχοντες σε αυτή τη δράση, γιατί αυτό το σχοινί είναι πραγματικά πολύ βαρύ και χοντρό (λόγω της συμμετοχής ατόμων με οπτική αναπηρία στην ομάδα, οι ενδείξεις πρέπει να είναι ακριβείς, οι συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία πρέπει να είναι καλά ενημερωμένοι για όλες τις λεπτομέρειες της άσκησης π.χ. πρέπει να γνωρίζουν ότι το σχοινί είναι φανταστικό). Ο συντονιστής ενημερώνει την ομάδα ότι



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>αυτό το σχολινί πρέπει να σηκωθεί και στη συνέχεια θα διώξει όλες τις ανησυχίες.</p> <p>Μετά από αυτές τις ασκήσεις, χωρίς άγχος, η ομάδα μεταβαίνει στο επόμενο στοιχείο του προγράμματος.</p>	
15 λεπτά	<p><b>Δραστηριότητα -Οι προσδοκίες μου</b></p> <p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και συνεργάζονται.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μοιράζονται με το ζευγάρι τους τις προσδοκίες τους σχετικά με αυτήν την ενότητα- 8 λεπτά.</p> <p>Στη συνέχεια, σε όλη την ομάδα οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τις σημαντικότερες προσδοκίες τους σχετικά με αυτήν την ενότητα - κάθε άτομο παρουσιάζει τις κύριες προσδοκίες του άλλου ατόμου στο ζευγάρι (7 λεπτά).</p> <p>Αυτές οι προσδοκίες σημειώνονται στον πίνακα.</p>	Πίνακας εκτυπωμένος στον κώδικα γραφής και ανάγνωσης in Braille
60 λεπτά	<p><b>Διαδραστικό παιχνίδι – έρημο νησί (Desert Island)</b> <b>2 εκδοχές παιχνιδιού (ανάλογα την ομάδα των συμμετεχόντων)</b></p> <p>Ο συντονιστής λέει στους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι ναυάγησαν στο έρημο νησί και πρέπει να οργανώσουν τη ζωή τους εκεί.</p> <p><b>1<sup>η</sup> εκδοχή του παιχνιδιού:</b></p> <p>Για το πρώτο μέρος αυτού του παιχνιδιού πρέπει να μετρήσουμε περίπου 35 λεπτά. Ο διαμεσολαβητής δεν δίνει ακριβείς οδηγίες προκειμένου να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να δράσουν ελεύθερα. Ο συντονιστής κάνει παρατηρήσεις για τη δομή της ομάδας, τους ρόλους στην ομάδα.</p> <p>Στη συνέχεια, συζητείται το παιχνίδι - για περίπου 25 λεπτά.</p> <p>Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες, πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού, ποιος ήταν ο ρόλος τους, τι πέτυχαν στο τέλος του παιχνιδιού ως ομάδα και χάρη σε αυτό τι θα μπορούσε να συμβεί. Όλοι οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα σχόλια και τις παρατηρήσεις τους σχετικά με τις συμπεριφορές τους στην ομάδα και τη λειτουργία της ομάδας στο σύνολό της.</p> <p><b>2<sup>η</sup> εκδοχή του παιχνιδιού</b></p> <p>Ο συντονιστής, όπως και με την πρώτη εκδοχή του</p>	<p>Πίνακας εκτυπωμένος στον κώδικα γραφής και ανάγνωσης in Braille</p> <p>Για τη δεύτερη έκδοση - μικρά χαρτιά με τους ρόλους και την περιγραφή τους για να γίνει κλήρωση με τους συμμετέχοντες.</p> <p>– για τον συντονιστή και τους παρατηρητές, εάν χρειαστεί ένα έγγραφο με την περιγραφή όλων των ρόλων</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY





παιχνιδιού, λέει στους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι ναυάγησαν στο έρημο νησί και πρέπει να οργανώσουν τη ζωή τους εκεί. Το πρώτο μέρος του παιχνιδιού θα διαρκέσει περίπου 35 λεπτά.

1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να τραβήξουν ένα από τα φύλλα χαρτιού από το καλάθι (ή από το κουτί, το καπέλο κ.λπ.) με τους ρόλους παιχνιδιού που πρέπει να παίξουν στην ομάδα. Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, 2-4 συμμετέχοντες θα παίξουν το ρόλο των παρατηρητών. Αυτός ο ρόλος μπορεί να είναι μεταξύ άλλων ρόλων που πρέπει να αντληθούν από το καλάθι, αλλά μια άλλη επιλογή είναι να ρωτήσετε την ομάδα, ποιος θα ήθελε να παίξει το ρόλο του παρατηρητή. Τα έγγραφα θα πρέπει να έχουν επιλογή ταυτόχρονα- οι πληροφορίες πρέπει να είναι γραμμένες σε braille και να είναι εκτυπωμένες σε μεγέθυνση. Όταν οι συμμετέχοντες διαβάζουν το κείμενο στα χαρτιά και εξοικειώνονται με τους ρόλους τους στο παιχνίδι (δεν μπορούν να πουν σε άλλους τον ρόλο που θα παίξουν - πρέπει να το κρατήσουν μυστικό), μπορούν πάντα, σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε το με τον συντονιστή.

2. Όλοι οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται στον κύκλο ή σε οποιαδήποτε άλλη μορφή ομάδας στη μέση του δωματίου και προσπαθούν στο χρονικό πλαίσιο που καθορίζεται από τον συντονιστή (περίπου 35 λεπτά) να καθορίσουν μεταξύ τους πώς θα ζήσουν σε αυτό το έρημο νησί. Οι συμμετέχοντες συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται στους ρόλους τους, αλλά δεν μπορούν να πουν ανοιχτά ποιο ρόλο παίζουν. Εάν υπάρχει μεγάλος κίνδυνος, οι παρατηρητές να μην καταφέρουν να αναγνωρίσουν τους ρόλους, μπορεί να τους δοθεί η περιγραφή του ρόλου στο παιχνίδι πριν ξεκινήσει το παιχνίδι.

3. Τώρα είναι η ώρα να συζητήσουμε την κατάσταση που διαδραματίστηκε. Οι παρατηρητές μοιράζονται τις επισημάνσεις τους σχετικά με τις συμπεριφορές και τις ομιλίες των συγκεκριμένων συμμετεχόντων, και προσπαθούν να δώσουν τα ονόματα σε όλους τους ρόλους που παίζονται σε αυτό το παιχνίδι. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να γράψει όλους τους ρόλους στον πίνακα και να τους διαβάσει



UNIVERSITY OF  
THESSALY





	<p>και στη συνέχεια μπορεί να ζητήσει από ολόκληρη την ομάδα να τους αποδώσει στους συγκεκριμένους συμμετέχοντες. Αξίζει επίσης να σημειωθούν 1-2 τυπικές συμπεριφορές κάθε ρόλου. Όταν τελειώσουν όλα, οι συμμετέχοντες που διαδραμάτισαν κάποιο ρόλο μπορούν να μοιραστούν το συναίσθημά τους και τη στάση τους απέναντι στους ρόλους που έπρεπε να παίξουν - αν αυτός ο ρόλος είναι κοντά στον τρόπο που βρίσκονται στην ομάδα, αν ο συγκεκριμένος ρόλος είναι συμπαθής για αυτούς, ποιες είναι οι ευχάριστες και δυσάρεστες πτυχές του συγκεκριμένου ρόλου κ.λπ.</p> <p>4. Συμπερασματικά, ο συντονιστής ξεκινά τη συζήτηση σχετικά με τις συμπεριφορές και τις στάσεις που ευνοούν την πραγματοποίηση του κοινού έργου και εκείνων που παρεμποδίζουν μια τέτοια ομαδική δραστηριότητα. Οι παρατηρήσεις των παρατηρητών μπορούν να σημειωθούν στον πίνακα.</p>	
20 λεπτά	<p><b>Καταιγισμός ιδεών – Συγκρούσεις στην ομάδα</b></p> <p>Πρώτον, οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες, ανάλογα με το συνολικό μέγεθος της ομάδας, μπορεί να είναι εργασία ζευγαριών ή ομάδων 3-4 ατόμων-οι συμμετέχοντες μιλούν για την εμπειρία τους σχετικά με τις συγκρούσεις, π.χ. που είναι οι πιο συχνές αιτίες σύγκρουσης, καταστάσεις κ.λπ. Συχνά συγκρούονται με άλλους ανθρώπους; Ποιες είναι οι δικές τους αποτελεσματικές μέθοδοι για να ξεπεράσουν καταστάσεις σύγκρουσης; Στη συνέχεια, αυτό το θέμα συνεχίζεται στην ολομέλεια της ομάδας. Κάθε μικρή ομάδα επιλέγει τον εκπρόσωπο της που θα παρουσιάσει όλες τις ιδέες της.</p> <p>Οι κύριες αιτίες των συγκρούσεων που συμβαίνουν στις ομάδες και οι αποτελεσματικές μέθοδοι επίλυσής τους πρέπει να γραφτούν στον πίνακα.</p>	Πίνακας εκτυπωμένος στον κώδικα γραφής και ανάγνωσης in Braille
5 λεπτά	<p><b>Παιχνίδι Λεξο-μαχίας „Verbal boxer” – περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτό το παιχνίδι μπορείτε να βρείτε στο podcast.</b></p> <p>Οι συμμετέχοντες μιλούν σε ζεύγη. Μιλούν ταυτόχρονα για 5 λεπτά.</p> <p>Το συμπέρασμα του παιχνιδιού-ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες, πώς αισθάνονται τώρα και πώς έχει αλλάξει η ευημερία τους.</p>	No tools needed
15 λεπτά	<p><b>Παιχνίδι „Μακρά και καλή ζωή”</b></p> <p>Ο συντονιστής, ξεκινώντας το παιχνίδι, λέει τη φράση,</p>	No tools needed



UNIVERSITY OF  
THESSALY



που θα επαναληφθεί με αμετάβλητο τρόπο από άλλους συμμετέχοντες. Αυτή η φράση πρέπει να απευθύνεται στο συγκεκριμένο άτομο, π.χ. Θωμά, **ΣΟΥ ΕΥΧΟΜΑΙ ΝΑ ΖΕΙΣ ΜΙΑ ΜΑΚΡΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΗ ΖΩΗ, ΑΛΛΑ ΜΟΥ ΣΠΑΕΙ ΤΑ ΝΕΥΡΑ ΜΟΥ, Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ.....** (π.χ. διακόπτεις τον άλλο όταν μιλά).

Το άτομο στο οποίο απευθύνονταν αυτές οι λέξεις, ο Θωμάς σε αυτό το παράδειγμα, απαντά: **ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ, ΜΑΡΙΑ, ΠΟΥ ΜΟΥ ΤΟ ΛΕΣ ΑΥΤΟ. ΘΕΛΩ ΝΑ ΤΟ ΣΚΕΦΤΩ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΠΑΝΤΑ, ΟΠΩΣ ΕΣΕΙΣ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΙΜΑΙ.**

Τώρα, είναι η σειρά της Μαρίας να επιλέξει κάποιον που θα ήθελε να επικρίνει, χρησιμοποιώντας αυτήν την τελετουργική φράση.

Ο συντονιστής, παρουσιάζοντας αυτήν την δραστηριότητα στους συμμετέχοντες, τους ενημερώνει ότι σε αυτήν την άσκηση είναι απαραίτητο να διατηρηθούν οι τελετουργικές εκφράσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Ωστόσο, τα προσωπικά συναισθήματα και οι ενοχλητικές συμπεριφορές του συγκεκριμένου ατόμου μπορούν να περιγραφούν με ελεύθερο τρόπο.

Υπάρχει ελευθερία στην επιλογή του ατόμου στο οποίο θα απευθύνεται ο κάθε συμμετέχων.

Ο συντονιστής είναι το άτομο που ξεκινά την δραστηριότητα και παρέχει το πρότυπο - τελετουργική φράση που θα χρησιμοποιηθεί από όλους.

Ο συντονιστής πρέπει να προσέξει να διατηρήσει την τελετουργική έκφραση ανέπαφη από όλους τους χρήστες της. Ο συντονιστής διακόπτει το παιχνίδι, όταν δεν υπάρχουν άλλες ιδέες, δεν υπάρχουν άλλες κριτικές που πρέπει να ειπωθούν. Εάν αργότερα προκύψει ότι υπάρχει κάποιος που θα ήθελε να επιστρέψει σε αυτήν την δραστηριότητα, μπορεί να γίνει.

Αυτό το παιχνίδι συνιστάται πολύ από τον Klaus W. VorpeI λόγω του θετικού αποτελέσματος για το κλίμα της ομάδας.

Αξίζει να εξασκηθείτε σε αυτό το παιχνίδι σε μια ομάδα, ακόμη και αν δεν υπάρχει κατάσταση σύγκρουσης. Σε μια τέτοια κατάσταση, οι συμμετέχοντες μπορούν να ετοιμάσουν τα χαρτιά με την περιγραφή των συμπεριφορών που είναι ενοχλητικές για την ομάδα και να φτιάξουν κάποιους κανόνες. Σε κάθε περίπτωση, οι τελετουργικές φράσεις πρέπει να παραμένουν άθικτες.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	Μια λίστα με τις πιθανές ενοχλητικές συμπεριφορές παρουσιάζεται στους πόρους / υλικά, σημείο 2.	
10 λεπτά	<p><b>Τα αποτελέσματα της ενότητας– Ανατροφοδότηση</b></p> <p>Στο τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες κάθονται στον κύκλο. Κάθε άτομο, το ένα μετά το άλλο, λέει ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που παίρνει μαζί του από αυτό το εργαστήριο και στην κλίμακα από το 1 έως το 10 (1 είναι η χαμηλότερη νότα και 10 η υψηλότερη), σε ποιο βαθμό οι προσδοκίες της ικανοποιούνται (οι προσδοκίες καθορίζονται στην αρχή αυτού του εργαστηρίου).</p>	No tools needed



## Υλικά

- 1. Βοηθητικό υλικό για τη 2<sup>η</sup> εκδοχή του παιχνιδιού «Έρημο νησί».**
  - α) Κάρτες με περιγραφή των ρόλων για να δοθούν στους παρατηρητές στον κώδικα γραφής και ανάγνωσης braille αλλά και σε μεγεθυμένη γραφή.
  - β) Μικρά χαρτάκια με τους ρόλους για να γίνει η κλήρωση για το ποιο ρόλο θα αναλάβει ο κάθε συμμετέχων καθώς και μια πολύ μικρή περίληψη.
- 2. Λίστα με τις πιθανές ενοχλητικές συμπεριφορές για την ομάδα που θα χρησιμοποιηθεί στο παιχνίδι «Μακρά και καλή ζωή».**

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Παράρτημα 1

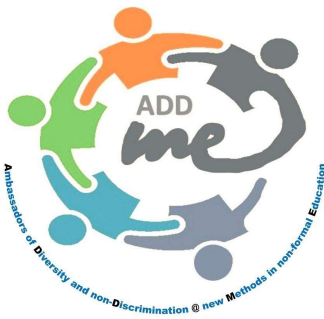
#### Κάρτα με την περιγραφή του ρόλου- για την 2<sup>η</sup> εκδοχή του παιχνιδιού «Έρημο νησί».

ΑΡΧΗΓΟΣ. Φροντίζει για την συνεργασία των μελών της ομάδας, κάποιες φορές διακόπτει κάποιους που μιλάνε, κάνει περίληψη των μαθησιακών αποτελεσμάτων και των συζητήσεων, «ας επιστρέψουμε στο θέμα μας», «είναι καλή ιδέα το κάθε μέλος της ομάδας να είναι υπεύθυνο για κάτι συγκεκριμένο», «δεν μπορούμε να πάμε σπίτι πριν δεν καταλήξουμε σε κάτι». Ενθαρρύνει τους άλλους, έχει σαφή όραμα για τον στόχο.

ΕΙΔΙΚΟΣ. Ξέρει τα πάντα, δίνει συμβουλές, μερικές φορές προσποιείται ότι είναι έξυπνος: «θυμηθείτε, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι .....».



UNIVERSITY OF  
THESSALY



ΦΥΛΑΚΑΣ. Δίνει προσοχή στους κανόνες συνεργασίας και στα ηθικά πρότυπα: «Μην συζητάτε μεταξύ σας», «το έργο πρέπει να κατανέμεται δίκαια, χωρίς συνωμοσίες».

ΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗΣ. Βοηθάει τους άλλους να τα πάνε καλά μεταξύ τους: «πες μου, τι εννοείς;», «ας προσπαθήσουμε να τα πάμε κάπως», «γιατί δεν θέλεις να καταλάβεις τα επιχειρήματά του;».

ΔΥΣΦΗΜΙΣΤΗΣ (ΠΟΛΥ ΚΡΙΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ). Επικρίνει, γκρινιάζει, ψάχνει τα αδύνατα σημεία σε όλα: «τίποτα δεν θα βγει από εμάς», «αυτό που λες δεν έχει νόημα».

ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΗΣ. Δεν θέλει να υπακούσει στις αποφάσεις των άλλων, επαναστατεί ενάντια στην εξουσία του αρχηγού και της πλειοψηφίας πάνω απ' όλα: «δεν μπορεί να αποφασίσει για όλους μας», «Πλένω τα χέρια μου από αυτό, μισώ τέτοιες συζητήσεις στην ομάδα».

ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΙΔΕΕΣ. Έχει πολλές ιδέες και θέλει να τις μοιραστεί με τους άλλους, ωστόσο δεν θέλει πάντα να τις υλοποιήσει: «μπορούμε να το κάνουμε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους».

ΥΠΟΕΡΓΟΛΑΒΟΣ. Δεν επινοεί τις εργασίες, αλλά θέλει να τις εκτελέσει με υπεύθυνο τρόπο: «Μπορώ να το αναλάβω»

ΓΕΛΩΤΟΠΟΙΟΣ. Αστειεύεται, κάνει τους ανθρώπους να γελούν, μετατρέπει σοβαρά προβλήματα σε αστεία.

ΓΚΡΙΝΙΑΡΗΣ. Ανησυχεί ότι δεν θα τα καταφέρει, δεν καταλαβαίνει πραγματικά, τι περιμένουν οι άλλοι από αυτόν/αυτήν: «Ποιος μπορεί να με βοηθήσει να το κάνω ...».

ΚΑΤΕΡΓΑΡΗΣ. Δεν θέλει να συμμετάσχει στη συζήτηση, επιδεικτικά, αλλά χωρίς επιθετικότητα, δείχνει την έλλειψη ενδιαφέροντος του / της.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ:** «Ο ρόλος σας είναι να παρατηρείτε τις συμπεριφορές στην ομάδα. Παρακαλώ σημειώστε στο χαρτί ή θυμηθείτε τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της συμπεριφοράς της ομάδας, τα χαρακτηριστικά των συγκεκριμένων προσώπων και τις ομιλίες τους. Προσπαθήστε να μάθετε ποιος παίζει ποιον ρόλο». Εάν υπάρχει κίνδυνος, οι παρατηρητές να αντιμετωπίσουν προβλήματα στην αναγνώριση ρόλων (ακόμη και να τους καθορίσουν με τα λόγια τους), ο συντονιστής μπορεί να τους δώσει το καλάθι με όλους τους ρόλους που ορίζονται πριν ξεκινήσει το παιχνίδι.

## Παράρτημα 2

### Παραδείγματα συμπεριφορών, που είναι ενοχλητικές για τα άλλα μέλη της ομάδας

1. Αργοπορία
2. Το να διακόπτουμε τους άλλους όταν μιλάνε
3. Το να κρίνουμε τους άλλους
4. Βρίσιμο
5. Να κάνουμε πλάκα με τους άλλους
6. Να μιλάμε τόσο πολύ ώστε να μην αφήνουμε τους άλλους να μιλήσουν
7. Απαντώντας στο τηλέφωνο μας κατά την συνάντηση της ομάδας  
Και άλλα.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Ενότητα Νο 2: Ηγετικές ικανότητες

### Στόχοι ενότητας:

Βασικές δεξιότητες ηγεσίας

Εξάσκηση στις δεξιότητες αυτοπροσδιορισμού

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση της ηγεσίας και των διαφόρων χαρακτηριστικών και τύπων της, καθώς και να αναπτύξουν δεξιότητες που σχετίζονται με μερικές από τις βασικές ιδιότητες ενός ηγέτη, όπως η ενσυναίσθηση. Ο αυτοπροσδιορισμός περιλαμβάνει πολλές δεξιότητες, συμπεριφορές και αξίες και βρίσκεται σε μια συνέχεια (ή εύρος). Η διδασκαλία δεξιοτήτων αυτοπροσδιορισμού στην πρώιμη παιδική ηλικία μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της μαθημένης αδυναμίας, της υπερβολικής εξάρτησης και της χαμηλής αίσθησης της αυτο-αποτελεσματικότητας.

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής ενότητας, οι συμμετέχοντες (νέοι με οπτική αναπηρία) θα μπορούν να:

- Ορίζουν την ηγεσία και τα χαρακτηριστικά ενός καλού ηγέτη
- Αναγνωρίζουν τα διαφορετικά χαρακτηριστικά και τους διαφορετικούς τύπους ηγεσίας.
- Διακρίνουν τον ενεργητικό από τον αντιδραστικό και να αναγνωρίζουν τη σημασία της ενεργητικότητας στο πλαίσιο της ηγεσίας
- Κατανοήσουν την ενσυναίσθηση και την σημαντικότητα της για την ηγεσία
- Εξασκήσουν δεξιότητες ενσυναίσθησης, όπως δεξιότητες λήψης προοπτικών (γνωστική ενσυναίσθηση και ενσυναίσθηση της επικοινωνίας).

### Μεθοδολογία

Θα χρησιμοποιηθεί μια μη τυπική μεθοδολογία, στην οποία ο εκπαιδευτής, ενεργώντας ως σύμβουλος και συντονιστής της ομάδας, θα παρέχει στους συμμετέχοντες διαφορετικές διαδρομές και συμμετοχικές μεθοδολογίες, έτσι ώστε μέσω της εμπειρίας και της συνεργασίας η μάθηση να είναι πιο ενεργή και ουσιαστική και να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για την επίτευξη των στόχων.

### Περιεχόμενο (Θέματα /Ενότητες):

#### 1. Τι είναι η ηγεσία;

- 1) Ορισμός της ηγεσίας και των χαρακτηριστικών ενός καλού ηγέτη.
- 2) Κατανόηση των διαφορών: Ηγεσία vs. Διαχείριση



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## 2. Τρόποι ηγεσίας

- 1) Οι 3 τρόποι ηγεσίας του Lewin
- 2) Τρόποι ηγεσίας βασισμένοι στη Θεωρία Πορείας-Στόχου (Path-Goal Theory)

## 3. Τι είναι η ενσυναίσθηση;

- 1) Βασικά στοιχεία της ενσυναίσθησης επικοινωνίας (κατανόηση και ενεργή ακρόαση)

### Διάρκεια ανά θεματική

№	Θέμα/ Ενότητα	Διάρκεια/προσέγγιση		Παρατηρήσεις
		Δια ζώσης	Ηλεκτρονική ενότητα ακουστικό αρχείο σε	
	Παρουσίαση ενότητας και συμμετεχόντων	10 λεπτά		
1	Τι είναι η ηγεσία;	20 λεπτά		
1.a	Ορισμός της ηγεσίας και των χαρακτηριστικών ενός καλού ηγέτη	10 λεπτά		
1.b	Κατανόηση των διαφορών: Ηγεσία vs. Διαχείριση	10 λεπτά		
2	Leadership styles	20 λεπτά		
2.a	Οι 3 τρόποι ηγεσίας του Lewin	20 λεπτά		
2.b	Τρόποι ηγεσίας βασισμένοι στη Θεωρία Πορείας-Στόχου	10 λεπτά		
3	Τι είναι η ενσυναίσθηση;	20 λεπτά		
3.a	Βασικά στοιχεία της ενσυναίσθησης επικοινωνίας (κατανόηση και ενεργή ακρόαση)	20 λεπτά		



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Εφαρμογή βήμα-βήμα

Ενότητα 1: Τι είναι η ηγεσία;

F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
10 λεπτά	<p><b>Παρουσίαση ενότητας και συμμετεχόντων</b></p> <p>Ο συντονιστής θα κάνει μια σύντομη εισαγωγή για κάθε μία από τις ενότητες που θα μελετήσουν, παρουσιάζοντας το περιεχόμενο της ενότητας και τους μαθησιακούς στόχους. Εάν ο συντονιστής και η ομάδα δεν είναι γνωστοί, είναι απαραίτητο να γίνει μια παρουσίαση πριν την εισαγωγή στην ενότητα.</p>	Δε χρειάζονται υλικά
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα – Υποστηρίξτε τη θέση σας (Stand by your Quote)</b></p> <p>Αυτή η δραστηριότητα εισάγει το θέμα της ηγεσίας και ενθαρρύνει κάθε συμμετέχοντα να κάνει μια προσωπική δήλωση σχετικά με τα χαρακτηριστικά του καλού ηγέτη. Τα αποσπάσματα αναφορικά με την ηγεσία τοποθετούνται στους τοίχους. Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν να στηρίξουν ένα απόσπασμα/μια δήλωση που ταιριάζει με τις προσωπικές τους απόψεις για το τι κάνει έναν καλό ηγέτη.</p>	Αποσπάσματα τυπωμένα σε braille
10 λεπτά	<p><b>Ομαδική συζήτηση για τη δραστηριότητα Μείνετε στη δήλωσή σας</b></p> <p>Όλοι οι συμμετέχοντες εξηγούν την επιλογή του αποσπάσματος που τους ταιριάζει και μοιράζονται τις ιδέες τους. Ο συντονιστής μπορεί να γράψει βασικές ιδέες ή λέξεις στον πίνακα. Έτσι θα ξεκινήσουν περαιτέρω ερωτήσεις συζήτησης ή θα χρησιμεύσουν ως «γέφυρα» για επιπλέον περιεχόμενο ηγεσίας. Ο συντονιστής διευκολύνει</p>	Πίνακας, μαρκαδόροι

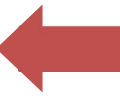


UNIVERSITY OF  
THESSALY





	τη συζήτηση με την εισαγωγή των βασικών συμπερασμάτων	
10 λεπτά	<p><b>Παρουσίαση: Ρόλος διαχειριστή vs. Ρόλος ηγέτη</b></p> <p>Ο συντονιστής παρουσιάζει τις κύριες διαφορές μεταξύ του να είσαι διαχειριστής και να είσαι ηγέτης, καθιστώντας σαφή εκείνα τα σημεία που αντικατοπτρίζουν τα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι ένας καλός διαχειριστής αυτόματα ένας καλός ηγέτης;</li> <li>• Προώθηση ιδεών έναντι Ανάθεση εργασιών</li> <li>• Εμπνεύστε εμπιστοσύνη έναντι Άσκηση ελέγχου</li> <li>• Κίνητρο έναντι έγκρισης</li> <li>• Προληπτική έναντι Αξίας καταμέτρησης έναντι Δημιουργικής Αξίας</li> <li>• Κύκλοι επιρροής έναντι Κύκλοι Δύναμης</li> <li>• Καθοδήγηση ανθρώπων έναντι Διαχείρισης ανθρώπων</li> </ul>	Παρουσίαση, Πίνακας H/Y,



## Ενότητα 1/Θεμα 2: Τρόποι ηγεσίας.

### F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα. Ηγέτες εν δράσει</b></p> <p>Οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν με αυτήν τη δραστηριότητα είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Γνωριμία με τους διαφορετικούς τύπους ηγεσίας</li> </ul>	Φύλλα με ρόλους τύπου ηγεσίας. Φύλλα με προκλήσεις.



UNIVERSITY OF THESSALY



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ανάλυση της λειτουργίας των τύπων ηγεσίας σε ομάδες και ανθρώπους</li><li>- Προσδιορισμός των ηγεσιών που ευνοούν ή εμποδίζουν την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος</li><li>- Προσδιορισμός του τρόπου συμπεριφοράς ανάλογα με τους διαφορετικούς τύπους ηγεσίας</li></ul> <p>3 ομάδες διαμορφώνονται, και θα οριστεί ένα υπεύθυνο άτομο σε κάθε ομάδα. Οι υπεύθυνοι θα φύγουν από την αίθουσα και ο εκπαιδευτής θα δώσει στον καθένα ένα χαρτί με τον ρόλο που πρέπει να παίξει (αυταρχικό, δημοκρατικό και laissez-faire). Είναι σημαντικό κανείς να μην γνωρίζει τις πληροφορίες που σας παρέχονται.</p> <p>Οι διαχειριστές πρέπει να ενημερώνονται ότι πρέπει να βοηθήσουν τις ομάδες τους να επιτύχουν τους στόχους. Ενώ περιμένει έξω από το δωμάτιο, ο εκπαιδευτής θα μοιράσει ένα φύλλο πρόκλησης και 12 οδοντογλυφίδες στις 3 ομάδες. Επιπλέον, θα τους ειδοποιηθεί ότι θα μπορούν να απευθύνονται στους διαχειριστές τους για βοήθεια.</p> <p>Μόλις κάθε ομάδα αρχίσει να εργάζεται, οι υπεύθυνοι καλούνται να μπουν στην αίθουσα και να ενταχθούν σε κάθε ομάδα.</p> <p>Μετά από 10 λεπτά, η δραστηριότητα θα πρέπει να ολοκληρωθεί ακόμη και αν η πρόκληση δεν έχει επιλυθεί και ανοίγει μια συζήτηση για προβληματισμό σχετικά με το πώς ένιωθαν να καθοδηγούνται από τους ηγέτες τους.</p> <p>Είναι πάντα βολικό να προετοιμάζονται πολλές προκλήσεις σε περίπτωση που μια ομάδα το λύσει αμέσως ή κάποιο από τα μέλη της το γνώριζε ήδη.</p>	<p>Βεβαιωθείτε ότι τα φύλλα είναι επίσης τυπωμένα σε braille.</p>
--	---	---



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p><b>ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ</b></p> <p>Δεν πρόκειται για τη γνώση του κατά πόσο ή όχι κατάφεραν να επιτύχουν τον στόχο. Σε αυτόν τον χώρο θα πρέπει να σκεφτούν πώς ένιωθαν να καθοδηγούνται, εάν χρειάζονταν περισσότερη βοήθεια από τον υπεύθυνο, εάν χρειάζονταν κάποιον να τους καθοδηγήσει και να αναθέσει τις εργασίες. Πώς ανταποκρίθηκαν οι ηγέτες σε κάθε αίτημα. Πώς ένιωθαν για τους διαφορετικούς τύπους ηγεσίας και ποια είναι η καλύτερη για τον καθένα.</p>	
<p>20 λεπτά</p>	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα. Διαμόρφωση σχημάτων.</b></p> <p>Οι στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Προσδιορίστε αυτούς που αναλαμβάνουν την ηγεσία και στους οποίους δίνεται η ηγεσία.</li> <li>- Αναλύστε πώς ρέει η επικοινωνία στην ομάδα.</li> <li>- Παρατηρήστε την αλληλεπίδραση της ομάδας όταν πρέπει να επιτύχουν έναν στόχο.</li> </ul> <p>Ο συντονιστής θα προτείνει στην ομάδα μια δραστηριότητα στην οποία όλοι πρέπει να συμμετέχουν ενεργά. Για αυτό είναι απαραίτητο να σχηματίσουν έναν μεγάλο κύκλο κρατώντας τα χέρια.</p> <p>Πρέπει να ακολουθούν το σχήμα που θα ζητήσει ο συντονιστής δυνατά, και πρέπει να γίνει μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, ο συντονιστής τους ζητά να σχηματίσουν ένα τετράγωνο σε έναν ορισμένο χρόνο, να προσομοιώσουν ένα κύμα της θάλασσας, να κάνουν ένα τρίγωνο.</p> <p>Ο συντονιστής θα λάβει υπόψη το προφίλ των συμμετεχόντων για να δώσει περισσότερο ή λιγότερο περίπλοκες οδηγίες και θα αφήσει</p>	<p>Μεγάλο δωμάτιο χωρίς εμπόδια.</p>



UNIVERSITY OF THESSALY



	<p>περισσότερο ή λιγότερο χρόνο για την εκτέλεση της δραστηριότητας.</p> <p><b>ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ</b></p> <p>Το σημαντικό σε αυτή τη δυναμική είναι το πώς η επικοινωνία ρέει και ποιοι είναι οι άνθρωποι που αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων.</p> <p>- Τι εμπόδια εντοπίσατε, πώς τα λύσατε; - Θα μπορούσε κάποιος από τα σχήματα να έχει γίνει με πιο γρήγορο και πρακτικό τρόπο; - Τι θα βελτίωναν; - ήσασταν σε θέση να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά; - Συμφώνησαν όλοι στην ίδια στρατηγική; - Πίστευε κανείς ότι είχε τη λύση αλλά δεν τολμούσε να το πει ή δεν του επιτρεπόταν να συμμετάσχει; - Ποια βελτίωση εντόπισε ο καθένας να κάνει; - Ποιος ανέλαβε τον ηγετικό ρόλο;</p>	
10 λεπτά	<p><b>Παρουσίαση. Θεωρία Πορείας-Στόχου</b></p> <p>Ο συντονιστής θα παρουσιάσει τους βασικούς τρόπους ηγεσίας με βάση τη θεωρία του στόχου διαδρομής, καθιστώντας σαφή τα ακόλουθα σημεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ηγεσία προσανατολισμένη στο επίτευγμα</li> <li>- Εκτελεστική ηγεσία</li> <li>- Συμμετοχική ηγεσία</li> <li>- Υποστηρικτική ηγεσία</li> </ul>	Παρουσίαση, Η/Υ, Πίνακας

**Ενότητα 1/Θέμα 3: Τι είναι η ενσυναίθηση;  
F2F Συνεδρία**

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
20 λεπτά	<b>Χάρτης ενσυναίσθησης.</b>	Πίνακας.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>Οι χάρτες ενσυναίσθησης μπορούν να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την οικοδόμηση μιας βαθύτερης κατανόησης του τρόπου με τον οποίο τα λόγια και οι πράξεις μας συνδέονται με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Οι χάρτες ενσυναίσθησης χωρίζονται σε τέσσερις ενότητες: σκέψη, αίσθηση, λέξη και πράξη. Οδηγήστε τους συμμετέχοντες μέσω ενός παραδείγματος, χρησιμοποιώντας τον εαυτό σας ως πρότυπο. (Για παράδειγμα: Όταν νιώθω νευρική, μπορεί να νομίζω ότι κάνω λάθη. Όταν νιώθω έτσι, ζητώ συγγνώμη πολύ (λέω) και συχνά παίρνω μια βαθιά ανάσα (κάνω). Παράδειγμα ενός χάρτη: ξεκινήστε με έναν μαυροπίνακα ή ένα χαρτόνι όπου ένας κύκλος σχεδιάζεται στο κέντρο. Αυτό θα έχει τον τίτλο "η ομάδα μας". Στη συνέχεια, χωρίζεται σε τέσσερα τεταρτημόρια, με ετικέτα με τέσσερα ρήματα: Σκέψου, Νιώσε, Πες, Κάνε. Δίνονται 4 αυτοκόλλητα χαρτάκια σε κάθε συμμετέχοντα και τους ζητείται να σκεφτούν ή / και να γράψουν ένα συναίσθημα που νιώθουν μερικές φορές, μια σκέψη ότι συνδέονται με αυτό το συναίσθημα, μια ενέργεια που κάνουν όταν έχουν αυτό το συναίσθημα και κάτι που θα μπορούσαν να πουν για το.</p>	<p>Μαρκαδόροι Χαρτάκια αυτοκόλλητα</p>
<p>20 λεπτά</p>	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα. Απλά άκουσε.</b></p> <p>Οι στόχοι της δραστηριότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ενίσχυση των δεξιοτήτων ακρόασης των μελών</li> <li>- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να επικοινωνήσουν το πώς αισθάνονται για ένα θέμα</li> </ul> <p>Ο συντονιστής πρέπει να ετοιμάσει 4 κάρτες με διαφορετικό θέμα η κάθε μία. Τα θέματα θα πρέπει να είναι ενδιαφέροντα και, αν είναι δυνατόν, αδιαμφισβήτητα θέματα, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα.</p>	<p>Κάρτες με θέματα. Βεβαιωθείτε ότι τα φύλλα είναι επίσης τυπωμένα σε braille.</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY





Ο συντονιστής ζητάει τη συμμετοχή 4 εθελοντών για να μιλήσουν για το θέμα. Ο κάθε εθελοντής επιλέγει μια κάρτα και μετά θα μιλήσει για 3 λεπτά για το πώς αισθάνεται γι 'αυτήν.

Ενώ το άτομο μιλάει, η υπόλοιπη ομάδα πρέπει μόνο να ακούει, αυτός είναι ο στόχος των υπολοίπων συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητάει από ένα από τα άτομα της ομάδας να συνοψίσει όσα ειπώθηκαν.

Οι συμμετέχοντες δεν μπορούν να συζητήσουν εάν συμφωνούν ή διαφωνούν, θα πρέπει να περιοριστούν μόνο στην περίληψη. Όποιος μίλησε θα πρέπει να ενημερώσει εάν κάτι από την περίληψη δεν ειπώθηκε από αυτόν ή αυτήν, όποιος συντονίζει μπορεί επίσης να συμμετάσχει.

Η δραστηριότητα πρέπει να επαναληφθεί με τους άλλους τρεις εθελοντές για να αναλύσουν εάν υπάρχουν τροποποιήσεις στις περιλήψεις.

**ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ**

Πώς ένιωσαν οι ομιλητές για την ικανότητα των συνομηλίκων τους να ακούν; Πώς ένιωσαν οι ακροατές που δεν μπόρεσαν να μιλήσουν για τις δικές τους απόψεις για το θέμα;

Πόσο καλά άκουσαν; Πόσο καλά συνόψισαν οι ακροατές τις απόψεις των ομιλητών; Βελτιώθηκαν καθώς προχωρούσε η άσκηση; Πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά που έμαθαν στην καθημερινή ζωή;

Η δυναμική ακρόαση καθιστά δυνατή την εργασία στα ακόλουθα θέματα: ενσυναίσθηση, ενεργή ακρόαση, συναισθήματα



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Παραρτήματα - Module 2

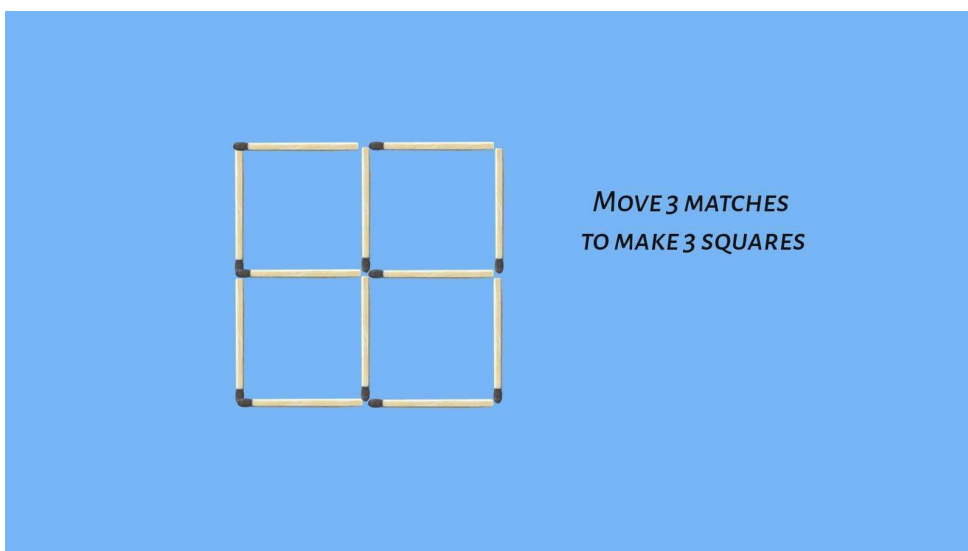
### Παράρτημα 1

#### Μια πρόσκληση

Έχετε 10 λεπτά για να ολοκληρώσετε την ακόλουθη δοκιμασία: Πώς μπορείς μετακινώντας μόνο 3 οδοντογλυφίδες να δημιουργήσεις μια σύνθεση με 3 τετράγωνα. Σημείωσε πως πρέπει να χρησιμοποιήσεις όλες τις οδοντογλυφίδες.

Πρόκληση οδοντογλυφίδων

Μετακινήστε 3 ξυλάκια και μετατρέψτε 4 τετράγωνα σε 3 τετράγωνα παζλ οδοντογλυφίδας



*Η παραπάνω εικόνα απεικονίζει τη μορφή ενός τετραγώνου που έχει σχηματιστεί από 12 σπέρτα. Η εξωτερική περίμετρος αποτελείται από οκτώ σπέρτα, δύο σπέρτα δηλαδή η κάθε πλευρά του τετραγώνου. Με τον τρόπο αυτό, το μεγάλο τετράγωνο χωρίζεται σε τέσσερα μικρότερα τετράγωνα, τοποθετώντας 4 σπέρτα στο κέντρο του μεγάλου τετραγώνου.*

Πόσες μοναδικές λύσεις μπορείτε να βρείτε;

Ο συνολικός προτεινόμενος χρόνος είναι 10 λεπτά.

Δεν είναι δύσκολος γρίφος και λογικά θα πρέπει να απολαύσετε τη διαδικασία επίλυσης του.

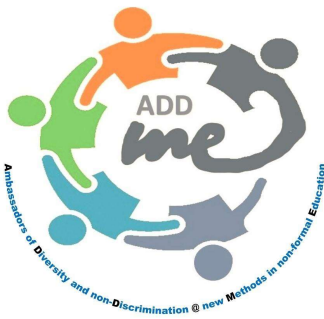
Παρουσιάζονται δύο λύσεις, και οι δύο συστηματικές, μετά από μια αρχική ανάλυση.

Οι λύσεις είναι:

- Συστηματική λύση με κοινή αφαίρεση οδοντογλυφίδων.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



- Γρήγορη λύση έχοντας την τελική κατάσταση. Αυτό αποτελεί μια ιδιαίτερα δυναμική προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων.

Θα πρέπει να το δοκιμάσετε πριν προχωρήσετε στις λεπτομερείς λύσεις.

Συστηματική λύση στο παζλ της οδοντογλυφίδας: Μετακινήστε 3 ξυλάκια για να φτιάξετε 3 τετράγωνα

Αρχικά θα ακολουθήσουμε μια αναλυτική προσέγγιση για να καταλήξουμε σε συμπεράσματα με βάση τις έννοιες του παζλ με σπιρτόξυλο και την απαγωγική συλλογιστική.

Πρώτο στάδιο: Ανάλυση δομής, για να ξέρετε τι ακριβώς πρέπει να κάνετε

Στο πρώτο βήμα, πρέπει να μετρήσετε τον συνολικό αριθμό των οδοντογλυφίδων και, στη συνέχεια, στο δεύτερο βήμα, να αναλύσετε τη διαφορά μεταξύ της δεδομένης εικόνας του παζλ και του αριθμού της λύσης στόχου. Το αποτέλεσμα μάς βοηθά να έχουμε μια σαφή ιδέα για τα βήματα που πρέπει να ληφθούν για την επίτευξη της λύσης.

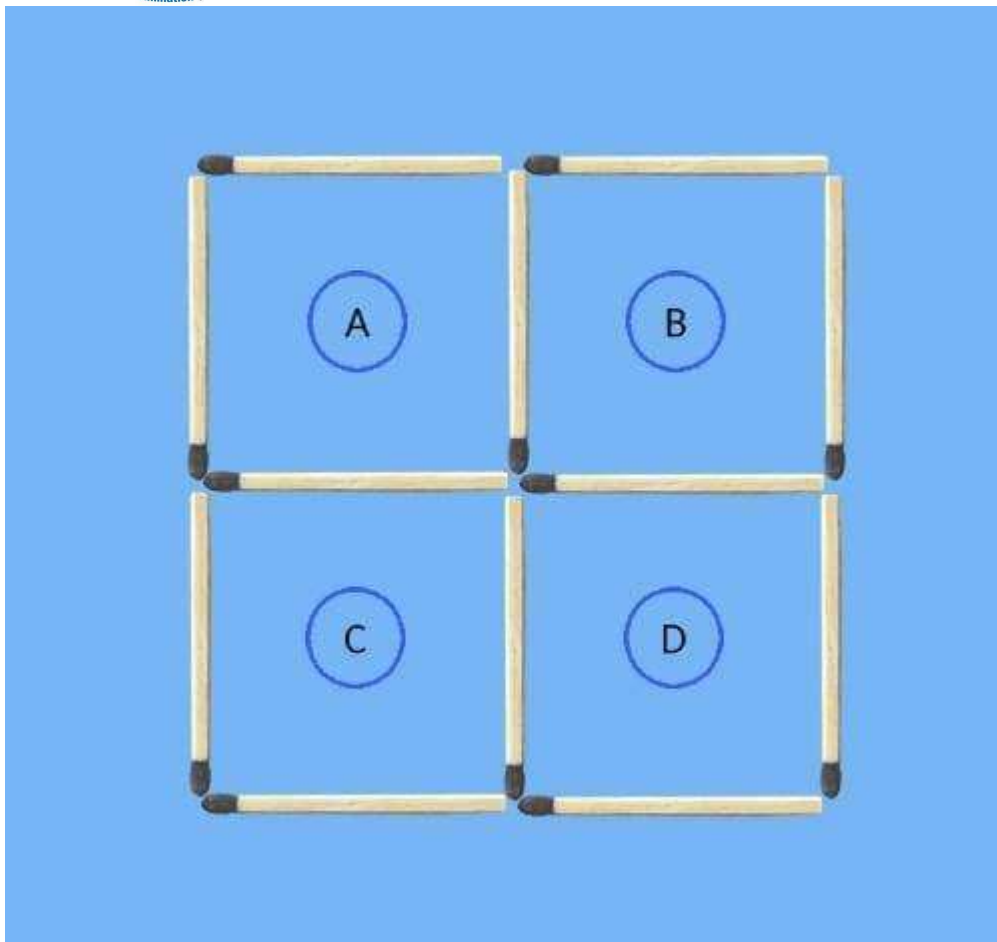
Πόσες οδοντογλυφίδες χρειάζονται για να σχηματιστεί ένα ΜΟΝΟ τετράγωνο; Είναι 4. Άρα, για να σχηματίσουμε 4 τετράγωνα 16 ξυλάκια θα είχαν χρησιμοποιηθεί 4 περισσότερα από τα 12 ξυλάκια που έχουμε. Πώς θα μπορούσαν τότε να έχουν σχηματιστεί 4 τετράγωνα ακόμα με 4 οδοντογλυφίδες λιγότερες; Εδώ μπαίνει η βασική ιδέα στην επίλυση γρίφων με σπιρτόξυλο - η έννοια δηλαδή της κοινής πλευράς μεταξύ δύο γειτονικών σχημάτων.

Η δουλειά μας λοιπόν είναι ξεκάθαρα να αφαιρεθούν και τα 4 κοινά ξυλάκια και να σχηματιστούν 3 ανεξάρτητα τετράγωνα. Αυτό που δεν αναφέρεται ξεκάθαρα σε αυτές τις τρεις εργασίες είναι η διαδοχική μείωση των τετραγώνων κατά 1.



UNIVERSITY OF  
THESSALY

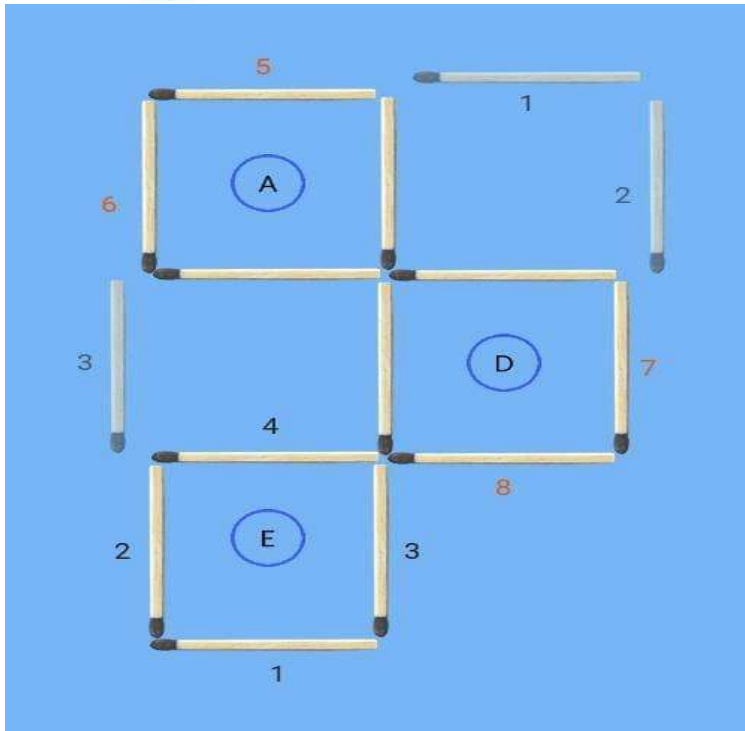




Η παραπάνω εικόνα αποτελείται από δώδεκα σπέρτα σε σχήμα τετραγώνου. Η εξωτερική περίμετρος αποτελείται από οκτώ σπέρτα, από δύο σπέρτα η κάθε πλευρά. Το μεγαλύτερο τετράγωνο στη συνέχεια χωρίζεται σε τέσσερα μικρότερα τετράγωνα με τέσσερα σπέρτα που τοποθετούνται στη μέση κάθε ζευγάρι σπέρτων. Σε κάθε τετράγωνο υπάρχει ένα γράμμα. Το γράμμα A βρίσκεται πάνω αριστερά, το B είναι πάνω δεξιά, το C κάτω αριστερά και το D κάτω δεξιά.



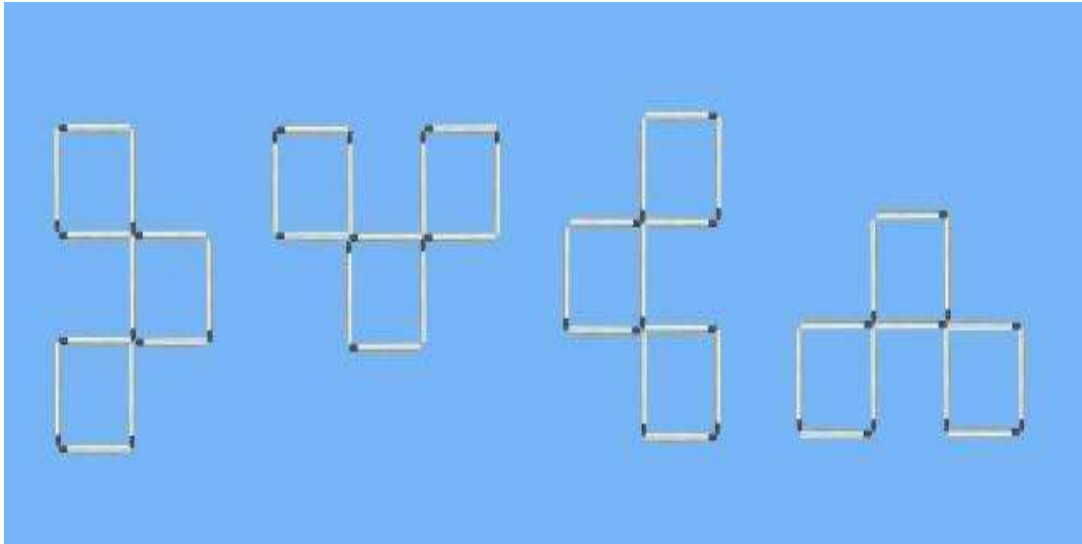
UNIVERSITY OF  
THESSALY



Σε αυτήν την εικόνα το αρχικό μεγάλο κουτί έχει πλέον αριθμηθεί από ένα έως οκτώ. Οι αριθμοί ένα και δύο είναι η πάνω δεξιά γωνία του τετραγώνου. Οι αριθμοί τρία και τέσσερα είναι το κάτω αριστερό μέρος του τετραγώνου. Στην εικόνα, τα δύο σπέρτα επάνω δεξιά έχουν μεταφερθεί στο κάτω αριστερό μέρος για να σχηματίσουν ένα ανοιχτό τετράγωνο με το σπέρτο τρία (κάτω αριστερή πλευρά) να πρέπει να μετακινηθεί για να κλείσει το τετράγωνο. Τώρα υπάρχουν τρία κουτιά από τα οποία μόνο τα δύο είναι τα αρχικά γράμματα από την προηγούμενη εικόνα. Μόνο το A και το D απομένουν τώρα με τα σπέρτα ένα, δύο και τρία δημιουργούν το νέο πλαίσιο E.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



*Σε συνέχεια των περιγραφών που έγιναν πριν, αυτή η εικόνα που παρουσιάζεται τώρα δείχνει τέσσερις πιθανές περιπτώσεις για τη δημιουργία του τρίτου κουτιού. Όλα τα σχήματα είναι έγκυρα για το συγκεκριμένο παιχνίδι. Αυτοί οι τέσσερις συνδυασμοί θα συμβούν ανάλογα με το πού τοποθετείτε τα τρία σπέρτα.*



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Παράρτημα 2

### Υπεύθυνοι ρόλοι

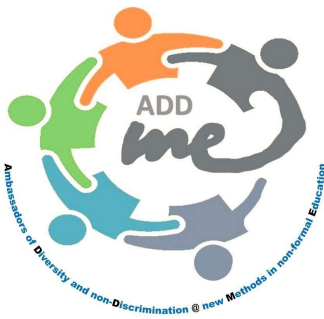
Ο αυταρχικός ηγέτης: Αυτός ο τύπος ηγέτη παίρνει αποφάσεις για λογαριασμό ολόκληρης της ομάδας, αλλά μέσα από την προσωπική του άποψη, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τη γνώμη των άλλων και χωρίς να τους αφήνει να αναλάβουν πρωτοβουλίες. Αυτός ο τύπος του ηγέτη δημιουργεί εύκολα εχθρικές και επιθετικές συμπεριφορές.

Ο Φιλελεύθερος ή ηγέτης laissez-faire: δίνει πληροφορίες στην ομάδα όταν του ζητηθεί. Δίνει αρκετούς βαθμούς ελευθερίας στην ομάδα. Οι ομάδες με αυτό το είδος ηγεσίας χαρακτηρίζονται από όχι έντονη αλληλεπίδραση με μικρή συμμετοχή στην ομαδική εργασία.

Ο δημοκρατικός αρχηγός: Η ατμόσφαιρα σε αυτές τις ομάδες είναι επικοινωνιακή. Ο ηγέτης ακολουθεί ένα κριτήριο ισότητας και επιβραβεύει την προσπάθεια. Η μάθηση είναι αμοιβαία, με περισσότερο ενδιαφέρον και σε πολλές περιπτώσεις ο ίδιος ο ηγέτης δίνει τη θέση του σε άλλον ή αναθέτει ορισμένες από τις λειτουργίες του σε άλλους.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Ενότητα Νο 3: Διαπροσωπικές και αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας

### Στόχοι ενότητας:

Η ενότητα βοηθά στην κατανόηση των νέων εργαζόμενων με οπτική αναπηρία:

- Κατανόηση της σημαντικότητας των δεξιοτήτων επικοινωνίας
- Περιγραφή μοντέλων και μεθόδων επικοινωνίας
- Ορισμός της μη λεκτικής επικοινωνίας
- Ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων σχετικά με τη δημόσια ομιλία/παρουσίαση

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας μάθησης, οι νέοι με οπτική αναπηρία θα:

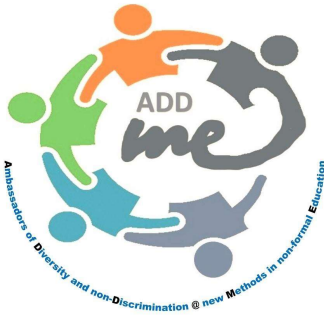
- Είναι σε θέση να κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία της αποτελεσματικής επικοινωνίας
- Είναι σε θέση να κατανοήσουν τους διαφορετικούς τύπους επικοινωνίας
- Αναπτύξουν και χρησιμοποιήσουν μη λεκτικές δεξιότητες επικοινωνίας
- Αναπτύξουν και χρησιμοποιήσουν δεξιότητες για αποτελεσματική παρουσίαση/δημόσια ομιλία

### Μεθοδολογία

Η μέθοδος που υιοθετήθηκε σε αυτήν την ενότητα έχει πολλά κοινά με την έρευνα δράσης. Η έρευνα δράσης είναι μια μεθοδολογία που πληροί δύο σημαντικές προϋποθέσεις. Η μια είναι ότι επιδιώκει βελτίωση και η άλλη είναι ότι αναζητά την κατανόηση του περιβάλλοντος και του πλαισίου γενικά. Επίσης, αρκετές αρχές της έρευνας δράσης, όπως έρευνα, ανάλυση πρακτικής, εφαρμογή θεωρίας μέσω δράσης, αξιολόγηση πρακτικής, εμπλοκή συναδέλφων και άλλων ενδιαφερομένων, προβληματισμός, συζήτηση και ανταλλαγή νοημάτων, επικύρωση επαγγελματικής αλλαγής και διαρκής ανανέωση ενισχύουν το επιχείρημα σχετικά με την επιλογή της έρευνας δράσης ως της καλύτερης μεθοδολογίας για τους σκοπούς αυτής της ενότητας. Στην έρευνα δράσης, υπάρχει μια ομάδα τεσσάρων θεμελιωδών πτυχών: ο σχεδιασμός, η δράση, η παρατήρηση και η ανατροφοδότηση, που καταλήγουν σε έναν κύκλο και τελικά σε μια σπείρα τέτοιων κύκλων. Αυτή η κατάσταση συνιστάται όταν η αλλαγή και η ανατροφοδότηση εμπλέκονται σε μια διαδικασία.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Περιεχόμενο (Θέματα /Ενότητες):

### 1. Αποκάλυψη των συνιστωσών της επικοινωνίας

- Δεκτική γλώσσα
- Εκφραστική γλώσσα
- Επικοινωνία
- Λεκτική
- Μη λεκτική
- Οπτική
- Γραπτή

### 2. Η σημασία των διαπροσωπικών και αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας

*Ανάλυση επικοινωνιακών δεξιοτήτων - Ανάπτυξη διαπροσωπικών και αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας*

- Κοινωνική αλληλεπίδραση
- Συζητήσεις
- Διαπροσωπικές δεξιότητες
- Δεξιότητες παρουσίασης
- Ποιοι είναι οι παράγοντες που μπορεί να περιορίσουν τις ευκαιρίες επικοινωνίας σε παιδιά με οπτική αναπηρία;

### 3. Η σιωπηλή δύναμη των μη λεκτικών δεξιοτήτων επικοινωνίας.

- Μη λεκτική επικοινωνία
- Κατάλληλη βλεμματική επαφή
- Στάση σώματος και εκφράσεις προσώπου
- Προσωπικός χώρος



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Διάρκεια ανά θεματική

№	Θέμα/ Ενότητα	Διάρκεια/προσέγγιση		Παρατηρήσεις
		Δια ζώσης	Ηλεκτρονική ενότητα σε ακουστικό αρχείο	
1	Αποκάλυψη των συνιστωσών της επικοινωνίας	80 λεπτά	1 ώρα	Το ηχητικό αρχείο είναι υποχρεωτικό για αυτή την ενότητα. Το περιεχόμενο του είναι ουσιαστικό και ενημερωτικό για τα θέματα της ενότητας, για αυτό προτείνεται να το ακούσουν οι συμμετέχοντες πριν τις δραστηριότητες.
2	Η σημαντικότητα των διαπροσωπικών και αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας	90 λεπτά		
3	Η σιωπηλή δύναμη των μη λεκτικών δεξιοτήτων επικοινωνίας.	100 λεπτά		

## Εφαρμογή βήμα-βήμα

### Ενότητα 1: Αποκάλυψη των συνιστωσών της επικοινωνίας.

#### F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
60 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα -αυτή η φάση αναφέρεται σε μια κατάσταση καταιγισμού ιδεών σε συνδυασμό με ένα παιχνίδι γνωριμίας.</b></p> <p>Πρόταση για παιχνίδι γνωριμίας</p> <p>Παιχνίδι γνωριμίας: Κάνοντας συνδέσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συγκέντρωση της ομάδας. Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο στον οποίο κάθε άτομο συνδέεται σωματικά με δύο άλλα άτομα.</li> <li>2. Ο συντονιστής ζητά από έναν εθελοντή να σταθεί με το ένα χέρι στο ισχίο του και, στη συνέχεια, να μοιραστεί μία ή περισσότερες δηλώσεις σχετικά με τον εαυτό του στην ομάδα.</li> </ol>	<p>Πίνακας και/ή στυλό και χαρτί.</p> <p>Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια μηχανή braille.</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY



3. Όταν κάποιος από την υπόλοιπη ομάδα ακούει μια δήλωση που έχει κοινή με τον πρώτο εθελοντή, καλείται να συνδέσει τους αγκώνες μαζί του.

4. Αυτό το δεύτερο άτομο μοιράζεται στη συνέχεια κάτι για τον εαυτό του με την ομάδα, για να προσελκύσει ένα νέο άτομο που θα συνδέσει τους αγκώνες του και ούτω καθεξής.

5. Αυτή η διαδικασία μοιράσματος και σύνδεσης συνεχίζεται ένα προς ένα.

6. Για να **ολοκληρωθεί ο κύκλος**, ο συντονιστής προσκαλεί το τελευταίο άτομο να συμμετάσχει στη μεγάλη αλυσίδα συνδέσεων για να μοιραστεί κάτι για τον εαυτό του για να συνδεθεί με τον πρώτο εθελοντή.

(Για περισσότερες ιδέες αναφορικά με παιχνίδια γνωριμίας μπορείτε να επισκεφτείτε το Playmeo <https://www.playmeo.com/activities/ice-breakers-get-to-know-you-games/making-connections/#:~:text=Ask%20one%20volunteer%20to%20stand,to%20link%20elbows%20with%20them>)

Μετά από αυτό, όλοι οι συμμετέχοντες είναι ευπρόσδεκτοι και ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να πει μια τυχαία λέξη που του έρχεται στο μυαλό. Με τη σειρά του, ο συντονιστής καταγράφει όλες τις λέξεις στον πίνακα. Μετά από αυτό, ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα τυχαία να εξηγήσει ποιο ήταν το μήνυμα πίσω από μια λέξη (ο συντονιστής παίρνει επίσης τυχαία μια λέξη από τη λίστα των λέξεων που είναι γραμμένες στον πίνακα). Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος σε αυτήν τη διαδικασία. Όταν κάθε συμμετέχων μοιράζεται τη γνώμη του σχετικά με το μεταφερόμενο μήνυμα των λέξεων, παρουσιάζει ξανά τον εαυτό του.

Αυτό το εργαστήριο εισάγει τα στοιχεία της επικοινωνίας και καλεί όλους τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν με δικά τους λόγια τι είναι η επικοινωνία για αυτούς και πώς ένιωσαν όταν ένα άλλο άτομο προσπάθησε να καταλάβει το μήνυμά τους. Στη συνέχεια, ο συντονιστής τους παρουσιάζει τις ακόλουθες λέξεις -κλειδιά που είναι γραμμένες στον πίνακα και είναι επίσης τυπωμένες στον κώδικα γραφής και ανάγνωσης braille

- Αποστολέας
- Μήνυμα
- Κανάλι
- Παραλήπτης
- Ερμηνεία
- Ανταπόκριση
- Φυσικό πλαίσιο



UNIVERSITY OF  
THESSALY





	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψυχολογικό πλαίσιο</li> <li>- Μεσολαβητές</li> </ul> <p>Με τη σειρά τους, οι συμμετέχοντες καλούνται να δημιουργήσουν ομάδες και να ταξινομήσουν τις παραπάνω λέξεις -κλειδιά σε μια διαδικασία επικοινωνίας μέσω ενός συγκεκριμένου παραδείγματος (πραγματικό ή φανταστικό). Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε χρησιμοποιώντας στρογγυλά τραπέζια και κρατώντας σημειώσεις είτε χρησιμοποιώντας παιχνίδια ρόλων.</p> <p>Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τις ομάδες να εξηγήσουν τα παραδείγματά τους χρησιμοποιώντας το σχήμα ενός κύκλου. Το κλειδί εδώ είναι να συνειδητοποιήσουν ότι η επικοινωνία είναι μια συνεχής αλληλεπίδραση μεταξύ αποστολέα και παραλήπτη και αντίστροφα. Το σχήμα "κύκλος" χρησιμεύει καλά για να εξηγήσει τη "μηχανική" της διαδικασίας επικοινωνίας και μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με αυτό το θέμα.</p> <p>Ο συντονιστής μπορεί να προτείνει πολλά παραδείγματα για το πώς μεταφέρεται ένα μήνυμα όπως το παρακάτω:</p> <p><b>Ομαδική δραστηριότητα: "Τηλεφωνικό μήνυμα".</b> Ο συντονιστής εξηγεί στην ομάδα ότι πρόκειται να παίξουν ένα παιχνίδι που ονομάζεται "Τηλεφωνικό μήνυμα". Ο συντονιστής επιλέγουν ένα άτομο από κάθε ομάδα για να είναι ο Αποστολέας ενός μηνύματος. Στη συνέχεια, ζητούν από αυτόν/αυτήν να παραδώσει το μήνυμα στο άτομο που βρίσκεται ακριβώς δίπλα του χωρίς να ακούσουν οι άλλοι τι είναι αυτό το μήνυμα. Ο στόχος είναι να μεταφερθεί ένα μήνυμα μέσω διαφορετικών ατόμων και να δούμε πώς το τελευταίο άτομο λαμβάνει το μήνυμα. Όταν τελειώσει η διαδικασία, τότε ο συντονιστής ζητά από το τελευταίο άτομο να πει το μήνυμα και με τη σειρά του ο συντονιστής λέει στην ομάδα ποια ήταν η αρχική δήλωση.</p> <p><b>Ομαδική συζήτηση:</b> Ο συντονιστής μέσω της ανατροφοδότησης ζητά από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν γιατί τα δύο μηνύματα (αρχικό-τελικό) ήταν διαφορετικά και ποιοι ήταν οι παράγοντες που αλλάζουν το αρχικό μήνυμα. Τι συνέβη με το μήνυμα σε αυτήν τη δραστηριότητα; Γιατί πιστεύετε ότι άλλαξε το μήνυμα;</p>	
20 λεπτ ά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα: Προσδιορισμός διαφορετικών τύπων επικοινωνίας</b></p> <p>Πρώτον, ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες τι είδους επικοινωνία δυσκολεύονται να χρησιμοποιήσουν και γιατί; Επίσης, τι είδους επικοινωνία βρίσκουν εύκολο να χρησιμοποιούν και γιατί; Μετά από</p>	Στυλό και χαρτί ή braille, ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>ανταλλαγή απόψεων και συζητήσεων ο συντονιστής εισάγει τους τέσσερις τύπους επικοινωνίας αναδεικνύοντας τα βασικά χαρακτηριστικά τους ως εξής:</p> <p><b>Λεκτική Επικοινωνία</b> είναι ένας τύπος προφορικής επικοινωνίας όπου ο αποστολέας μοιράζεται τις σκέψεις του/της με τη μορφή λέξεων. Ο τόνος του ομιλητή, ο τόνος και η ποιότητα των λέξεων παίζουν καθοριστικό ρόλο στη λεκτική επικοινωνία.</p> <p><b>Μη λεκτική Επικοινωνία</b> περιλαμβάνει όλους τους τρόπους επικοινωνίας χωρίς λέξεις (Iny &amp; Wahl, 2014). Στη βιβλιογραφία υποστηρίζεται ότι ο μη λεκτικός τύπος επικοινωνίας είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο επειδή μεταφέρει σκέψεις, στάσεις, αντιλήψεις και νόημα. Η μη λεκτική επικοινωνία αναφέρεται στη φωνητική έκφραση.</p> <p><b>Οπτική Επικοινωνία</b> είναι ο τύπος επικοινωνίας που αναφέρεται στη χρήση πινακίδων, οθονών, αποθηκών, πανό, χάρτες κ.λπ..</p> <p><b>Γραπτή Επικοινωνία</b> αναφέρεται στη χρήση επιστολών, εγκυκλίων, εγχειριδίων, τηλεγραφημάτων, σημειώσεων, μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αναφορών κ.λπ. για την αποστολή μηνυμάτων σε άλλους.</p> <p>Μόλις τα παραπάνω χαρακτηριστικά γίνουν κατανοητά από όλους, τότε ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να κάνουν ζευγάρια και να αντιστοιχίσουν τις δυσκολίες και τις προτιμήσεις τους σχετικά με την επικοινωνία στους παραπάνω τέσσερις τύπους επικοινωνίας χρησιμοποιώντας τα δικά τους σχόλια.</p> <p>Αναμένεται ότι αυτό το εργαστήριο θα διευκρινίσει πολλές παρεξηγήσεις και οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να επεξεργαστούν διαφορετικές πτυχές της επικοινωνίας με μεγαλύτερη λεπτομέρεια.</p>	
--	---	--



## Ενότητα 2: Η σημαντικότητα των διαπροσωπικών και αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
40 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα – κοινωνική αλληλεπίδραση</b></p> <p>Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες ότι η δραστηριότητα βασίζεται σε κοινωνική έκθεση με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων ομιλίας, παρουσίασης καθώς και δεξιοτήτων συνομιλίας.</p>	Στυλό και χαρτί ή braille



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Με τη σειρά του, ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες σε ζεύγη να διεξάγουν ένα παιχνίδι ρόλων. Όλα τα ζευγάρια θα ακολουθήσουν τη σειρά ως εξής. Το πρώτο ζευγάρι θα ξεκινήσει μια μικρή συνομιλία για 3 λεπτά προσπαθώντας να συμπεριλάβει στην αλληλεπίδρασή του χαιρετισμούς, χειρονομίες, αγκαλιές, νοήματα, ανακοινώσεις, και άλλα παρόμοια. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τα ζευγάρια να αυτοσχεδιάσουν και να νιώσουν ελεύθερα κατά τη διάρκεια των συνομιλιών τους. Τα υπόλοιπα ζευγάρια θα λειτουργήσουν ως κοινό και μέσω ενός πίνακα ή μιας μηχανής braille θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν και να καταγράψουν τα χαρακτηριστικά της αλληλεπίδρασης σύμφωνα με όσα έχουν ακούσει από το podcast και από τα προηγούμενα εργαστήρια. Όταν όλα τα ζευγάρια εναλλάσσονται και η διαδικασία φτάνει στο τέλος, ο συντονιστής θα ζητήσει από όλα τα ζευγάρια να μοιραστούν τις σημειώσεις τους. Δεδομένου ότι, αυτή η δραστηριότητα έχει ολοκληρωθεί, ο συντονιστής θα τους εμφανίσει την ακόλουθη λίστα δεξιοτήτων επικοινωνίας και θα καλέσει όλα τα ζευγάρια να κάνουν ένα παιχνίδι που συνδιάζει τις σημειώσεις τους με τα στοιχεία της λίστας.

- ξεκινούν θετικά την αλληλεπίδραση
- ανταλλαγή πληροφοριών
- διεύρυνση συνομιλίας
- καλή ακρόαση
- έκφραση τις επιθυμιών και των αναγκών
- μοίρασμα
- φιλοφρόνηση
- διακοπή
- ενσυναίσθηση και συμπάθεια
- θετική ανταπόκριση
- αρνητικά σχόλια
- πώς να τελειώσει μια συνομιλία
- γνωρίζοντας πώς να εναλλάσσετε η σειρά στο διάλογο

Τέλος, ο συντονιστής θα αναλογιστεί τα αποτελέσματα και θα καταλήξει σε ορισμένα συμπεράσματα σχετικά με τις δεξιότητες επικοινωνίας. Αυτή η δραστηριότητα βοηθάει πολύ σε βάθος όσον αφορά τον μηχανισμό επικοινωνίας, αναδεικνύοντας στοιχεία και χαρακτηριστικά.

30  
λεπτά

**Ομαδική δραστηριότητα - Κατανόηση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων**

Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν κύκλο και να προσπαθήσουν να εξηγήσουν τι σημαίνει η φράση «διαπροσωπικές δεξιότητες». Μετά ο συντονιστής τους καλεί να κάνουν ζεύγη και ζητά από κάθε ζευγάρι να πάρει από ένα κουτί μια σημείωση (braille ή μεγεθυμένο κείμενο),



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>να τη διαβάσει και να προσπαθήσει να εκτελέσει ακριβώς το αντίθετο από αυτό που λέει η σημείωση. Οι σημειώσεις είναι οι εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Να είστε θετικοί</li> <li>➤ Ελέγξτε τα συναισθήματά σας</li> <li>➤ Προσπαθήστε να είστε φιλικοί και φλύαροι</li> <li>➤ Εκτιμήστε την τεχνογνωσία των συναδέλφων σας</li> <li>➤ Αποφύγετε να μιλάτε για άλλους ή να μιλάτε για αυτούς</li> <li>➤ Επίδειξη ικανότητας ενεργητικής ακρόασης</li> <li>➤ Επίδειξη ικανότητας ενσυναίσθησης</li> <li>➤ Ελαχιστοποιήστε το άγχος</li> <li>➤ Αντιμετωπίστε τους άλλους όπως θέλετε να σας συμπεριφέρονται</li> <li>➤ Επίδειξη ικανότητας συμμετοχής σε ποικίλες δραστηριότητες παιχνιδιού</li> <li>➤ Ενθαρρύνετε τις προσπάθειες των άλλων</li> <li>➤ Δείξτε επίγνωση των κοινών δραστηριοτήτων και ενδιαφέροντος</li> <li>➤ Επίδειξη ικανότητας συμβιβασμού</li> </ul> <p>Αναμένεται ότι αυτή η δραστηριότητα θα προσφέρει γέλια και ταυτόχρονα θα προσφέρει μεγάλες ευκαιρίες για να φωτίσει τις πτυχές των διαπροσωπικών δεξιοτήτων μέσω ενός παιχνιδιού ρόλων. Αυτό το παιχνίδι θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να αντιληφθούν τον αρνητικό αντίκτυπο του να μην έχουν αναπτύξει διαπροσωπικές δεξιότητες συνδυάζοντας ταυτόχρονα την έννοια της διαφορετικότητας και της μοναδικότητας.</p>	
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα – Ανάπτυξη δεξιοτήτων δημόσιας ομιλίας (δεξιότητες παρουσίασης)</b></p> <p><b>Εξάσκηση δεξιοτήτων παρουσίασης: Πες μια ιστορία</b></p> <p>Αυτή η άσκηση βοηθά τους συμμετέχοντες να εστιάσουν τις δεξιότητες δημόσιας ομιλίας.</p> <p>Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρουσιάσουν μια ιστορία βασισμένη σε ένα ενδιαφέρον θέμα ή σε μια προσωπική ιστορία και να λάβουν σχόλια για την παρουσίασή τους.</p> <p>Ο συντονιστής δίνουν 5 λεπτά στους συμμετέχοντες για να προετοιμάσουν τις ιστορίες τους. Η παρουσίαση πρέπει να είναι 1 λεπτό.</p> <p>Ο συντονιστής και οι συμμετέχοντες θα παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την παρουσίαση, τη χρήση της γλώσσας του σώματος, τον τόνο της φωνής, τα συναισθήματα και τον ρυθμό της ομιλίας. Ακολουθεί συζήτηση βασισμένη στα παρακάτω ερωτήματα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Πόσο καλά είπατε την ιστορία σας;</li> <li>● Μπορείτε να βελτιώσετε την παρουσίασή σας;</li> <li>● Τι μάθατε από άλλους παρουσιαστές;</li> <li>● Ποιος είχε την καλύτερη παρουσίαση και γιατί;</li> </ul>	



UNIVERSITY OF  
THESSALY



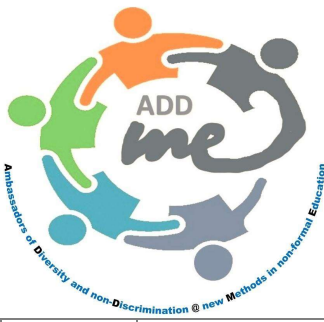
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε ποιους τομείς πρέπει να δώσετε μεγαλύτερη προσοχή, για να βελτιώσετε τη δημόσια ομιλία σας;</li> </ul> <p>(Πηγή: Skills Converged (n.d.) Tell a Story Retrieved from <a href="https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/809/Presentation-Skills-Exercise-Tell-a-Story.aspx">https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/809/Presentation-Skills-Exercise-Tell-a-Story.aspx</a>)</p>	
--	---	--

### Ενότητα 3: Η σιωπηλή δύναμη των δεξιοτήτων μη λεκτικής επικοινωνίας F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
100 λεπτά	<p>Το εργαστήριο που ακολουθεί περιλαμβάνει πολλές δραστηριότητες που επικεντρώνονται σε δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας. Τα άτομα που έχουν οπτική αναπηρία δεν έχουν πληροφορίες για τη γλώσσα του σώματος κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης ή μιας συνομιλίας και ως εκ τούτου τους λείπουν κρίσιμες πληροφορίες. Τα παιδιά και οι μαθητές μπορεί να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη για να κατανοήσουν ποιες μη λεκτικές συμπεριφορές χρησιμοποιούνται, τόσο από τους συνομιλητές τους όσο και από τους ίδιους. Αυτό είναι κάτι που μπορεί να διδαχθεί αφού οι μη λεκτικές συμπεριφορές αποτελούν μέσο και για επικοινωνία. Έτσι, η απόκτηση μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων θεωρείται πολύ σημαντική αφού επηρεάζουν και ορισμένες φορές καθορίζουν την ποιότητα και το βάθος μιας συνομιλίας ή μιας κοινωνικής αλληλεπίδρασης.</p> <p><b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. Διατήρηση της κατάλληλης επαφής με τα μάτια (20 λεπτά)</b> <b>ΟΔΗΓΙΕΣ</b></p> <p>Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια. Εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι μονός, τότε σχηματίζονται ομάδες τριών ατόμων. Κάθε μέλος των ζευγαριών θα έχει τα μάτια του κλειστά. Στη συνέχεια, το άλλο μέλος των ζευγαριών θα ακολουθήσει τις οδηγίες του συντονιστή:</p> <p>1. Πλησιάστε το επίπεδο του συντρόφου σας με τα δεμένα μάτια όταν μιλάτε μαζί του ή μαζί της. Προτρέψτε λεκτικά ή σωματικά τον «τυφλό»</p>	<p>Μεγεθυμένα κείμενα, braille και σχετικά μεγάλη αίθουσα για τις δραστηριότητες.</p> <p>Επίσης, προτείνεται ότι αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ζευγάρια που σχηματίζονται από έναν χωρίς οπτική αναπηρία με έναν συμμετέχοντα με οπτική αναπηρία.</p> <p>Παρ'όλα αυτά, εάν οι ομάδες αποτελούνται από άτομα που έχουν οπτική αναπηρία, τότε χρειάζεται ένας χωρίς οπτική αναπηρία θα λειτουργεί ως παρατηρητής και θα παρέχει ανατροφοδότηση στους συμμετέχοντες που θα εμπλακούν στη δραστηριότητα</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY



σύντροφό σας να γυρίσει το σώμα του προς το μέρος σας όταν μιλάτε. Δοκιμάστε διαφορετικές κατευθύνσεις. Χρησιμοποιήστε προτροπές.

2. Ενθαρρύνετε τον σύντροφό σας με τα δεμένα μάτια να διατηρεί την κατάλληλη οπτική επαφή καθ 'όλη τη διάρκεια μιας συνομιλίας ή αλληλεπίδρασης. Επιλέξτε ένα θέμα που σας ενδιαφέρει και τους δύο.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. Δείξτε την κατάλληλη στάση του σώματος. Χρήση και ανταπόκριση σε κοινές χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου (40 λεπτά)**

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες να μεταφέρουν μια ποικιλία μηνυμάτων μέσω της γλώσσας του σώματος και των εκφράσεων του προσώπου.

Οι συντονιστές χωρίζουν τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.

Σε κάθε ζευγάρι ο ένας συμμετέχων είναι ο συνεργάτης Α και ο άλλος είναι ο συνεργάτης Β.

Οι συντονιστές δίνουν σε κάθε συμμετέχοντα ένα αντίγραφο του σεναρίου (δείτε παρακάτω). Ο συνεργάτης Α πρέπει να διαβάσει το μέρος του σεναρίου που τον αφορά του δυνατά (μεγάλη εκτύπωση ή braille), αλλά ο συνεργάτης Β πρέπει να επικοινωνήσει με μη λεκτικό τρόπο.

Ο συντονιστής δίνουν στον συνεργάτη Β έναν μουσικό ρόλο σχετικά με ένα συναίσθημα όπως αίσθημα βαρεμάρας ή ενοχής κ.λπ.

Ο συνεργάτης Α πρέπει να μαντέψει τι συναίσθημα ένιωθε ο σύντροφός τους.

Σενάριο:

A: Έχετε δει το βιβλίο μου; Δεν θυμάμαι πού το έβαλα.

B: Ποιό απ'όλα;

A: Αυτό για το μάθημα της ψυχολογίας. Το δανείστηκες την προηγούμενη εβδομάδα.

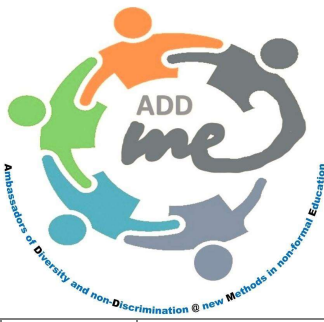
B: Αυτό είναι;

A: Όχι.



UNIVERSITY OF  
THESSALY





B: Δεν το πήρα!

A: Μπορεί να είναι στην τσάντα σου...

B: Θα το τσεκάρω.

A: Γρήγορα!

B: Υπομονή! Γιατί είσαι πάντα τόσο ανυπόμονος;

A: Ξέχνα το! Δεν χρειάζομαι τη βοήθειά σας. Θα ψάξω μόνος.

B: Περίμενε. Εκεί είναι.

(Πηγή: Skills Converged (n.d.) Nonverbal Communication Activities Retrieved from <https://www.thoughtco.com/nonverbal-communication-activities-1857230>)

Αφού τελειώσει η δραστηριότητα, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες από κάθε ζευγάρι να σκεφτούν τη μη λεκτική επικοινωνία τους και να εξηγήσουν το νόημα της γλώσσας του σώματος και των εκφράσεων του προσώπου τους. Με τη σειρά του, ο συντονιστής μπορεί να σκεφτεί να συζητήσει περισσότερα πρότυπα μη λεκτικής επικοινωνίας.

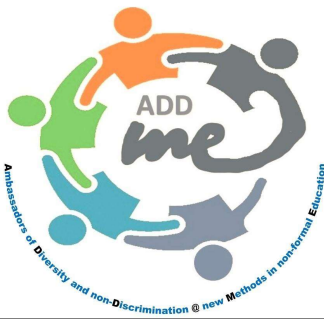
**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. Διατήρηση του κατάλληλου προσωπικού χώρου του σώματος (40 λεπτά)  
ΟΔΗΓΙΕΣ**

Ο συντονιστής εξηγεί τον όρο «προσωπικός χώρος». Σε γενικές γραμμές, ο «προσωπικός χώρος» αναφέρεται στη φυσική απόσταση μεταξύ δύο ατόμων. Φυσικά αυτή η απόσταση μπορεί να διαφέρει όταν τα δύο άτομα είναι μέλη της ίδιας οικογένειας ή είναι συνάδελφοι στο ίδιο εργασιακό περιβάλλον.

Τώρα το θέμα είναι πώς μπορούν οι συμμετέχοντες να οραματιστούν αυτόν τον «προσωπικό χώρο». Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν αυτήν την έννοια και με τη σειρά τους να ανταλλάξουν και να μοιραστούν τη γνώμη τους και την εμπειρία τους σχετικά με αυτό το θέμα. Μερικά παραδείγματα οπτικοποίησης του



UNIVERSITY OF  
THESSALY



«προσωπικού χώρου» μπορεί να είναι ο αέρας μεταξύ δύο ανθρώπων σαν μια αόρατη ασπίδα ή μια φούσκα, που έχετε σχηματίσει γύρω σας για οποιαδήποτε σχέση.

Δεδομένου ότι όλοι οι συμμετέχοντες κατανοούν καλά τον «προσωπικό χώρο», τότε ο συντονιστής μπορεί να θέσει το ερώτημα «Τι λέτε; Θα μάθουμε παράγοντες που καθορίζουν τον άνετο προσωπικό μας χώρο; »

Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ζευγάρια και να επεξεργαστούν την ερώτηση. Όταν όλες οι ομάδες είναι έτοιμες συζητούν και αναλογίζονται τις σκέψεις και τις απόψεις τους.

Κάποιες συμβουλές παρακάτω μπορεί να είναι χρήσιμες:

Μάθετε τους παράγοντες που καθορίζουν τον άνετο προσωπικό χώρο.

Το μέγεθος αυτού του χώρου εξαρτάται από το δέσιμο που μπορεί να υπάρχει ή να μην υπάρχει μεταξύ δύο ατόμων. Το μέγεθος αυτού του χώρου είναι μικρό για άτομα που γνωρίζονται πολύ καλά μεταξύ τους. Με έναν ξένο, είναι μεγαλύτερο. Συνήθως, οι άνθρωποι που ζουν σε πολυσύχναστες πόλεις έχουν μικρότερες προσωπικές προτιμήσεις χώρου από εκείνους που ζουν σε ανοιχτούς χώρους.

Άλλοι παράγοντες που καθορίζουν έναν άνετο προσωπικό χώρο:

- Αν οι συνομιλητές είναι αρσενικά και οι δύο
- Αν οι συνομιλητές είναι γυναίκες και οι δύο
- Αν οι συνομιλητές είναι άντρας και γυναίκα
- Επαγγελματική σχέση - κάθε συνδυασμός αρσενικού και θηλυκού
- Ρομαντική και πλατωνική σχέση
- Πολιτισμός και χώρα

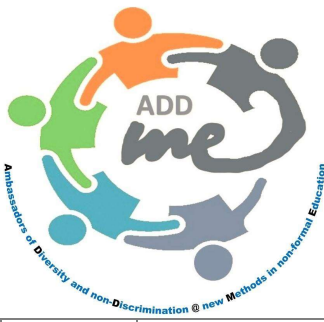
Μέσα επίπεδα άνεσης της προσωπικής απόστασης χώρου στις ΗΠΑ:

- Περίπου 0 έως 20 ίντσες για οικεία ζευγάρια



UNIVERSITY OF  
THESSALY





- Περίπου 1-1/2 πόδια έως 3 πόδια για καλούς φίλους και μέλη της οικογένειας
- Περίπου 3 πόδια έως 10 πόδια για περιστασιακούς γνωστούς και συναδέλφους
- Πάνω από 4 πόδια για αγνώστους
- Πάνω από 12 πόδια για να μιλήσετε σε μια μεγάλη ομάδα

(Πηγή: <https://www.thespruce.com/etiquette-rules-of-defining-personal-space-1216625>)

Τέλος, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να παραθέσουν- αν είναι δυνατόν- κάποιους κανόνες σχετικά με τον προσωπικό χώρο. Αυτή η δραστηριότητα θα ήταν πολύ ενδιαφέρουσα γιατί αναμένεται ότι οι συμμετέχοντες θα καταλήξουν σε μια ποικιλία κανόνων, και θα ήταν εξαιρετικά ενδιαφέρον να συζητήσουμε τους διαφορετικούς κανόνες και να δούμε όλοι μαζί εάν αυτοί οι κανόνες μπορούν να εφαρμοστούν.

#### **Γενικοί Κανόνες Προσωπικού Χώρου:**

Κάθε είδους κανόνες ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με τον πολιτισμό και την τοποθεσία. Ωστόσο, μπορούμε να απαριθμήσουμε ένα κοινό σύνολο κανόνων που μπορούν να χαρακτηριστούν ως γενικοί κανόνες προσωπικού χώρου.

1. Ποτέ μην αγγίζετε κάποιον που δεν γνωρίζετε.
2. Μην αγγίζετε τα παιδιά κανενός άλλου, ανεξάρτητα από τις προθέσεις σας.
3. Σταθείτε τουλάχιστον 4 πόδια μακριά από ένα άτομο, εκτός εάν τον γνωρίζετε καλά.
4. Όταν κάποιος κλίνει μακριά από εσάς, πιθανότατα βρίσκεστε στο χώρο αυτού του ατόμου που τον κάνει να νιώθει άβολα. Κάντε ένα βήμα πίσω.
5. Αν μπείτε σε ένα αμφιθέατρο ή θέατρο που δεν έχει πολύ κόσμο, αφήστε μια επιπλέον θέση μεταξύ εσάς και του επόμενου ατόμου.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>Ωστόσο, είναι αποδεκτό να κάθεται δίπλα σε κάποιον εάν το δωμάτιο είναι γεμάτο.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Ποτέ μην γέρνετε πάνω από τον ώμο κάποιου άλλου για να διαβάσετε κάτι εκτός αν σας προσκαλέσουν.</li><li>7. Μην περνάτε ποτέ τα προσωπικά αντικείμενα κανενός άλλου.</li><li>8. Μην πετάτε το χέρι σας γύρω από τον ώμο κάποιου και μην χτυπάτε κανέναν στην πλάτη, εκτός εάν γνωρίζετε το άτομο πολύ καλά.</li><li>9. Μην μπαίνετε σε δωμάτιο ή γραφείο χωρίς να χτυπήσετε πρώτα.</li></ol> <p>(Πηγή: <a href="https://www.thespruce.com/etiquette-rules-of-defining-personal-space-1216625">https://www.thespruce.com/etiquette-rules-of-defining-personal-space-1216625</a>)</p> <p><b>ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ:</b> Αποφύγετε την επιθυμία να πλησιάσετε πολύ, να παρατηρείτε τα όρια, να γνωρίζετε τις αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων και αν σας φαίνονται άβολα, προσθέστε περισσότερο χώρο μεταξύ σας.</p>	
--	--	--



## Υλικά

Όλες οι δραστηριότητες έχουν βιωματικό χαρακτήρα. Μια κάμερα ή ένα κινητό τηλέφωνο μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για την καταγραφή των δραστηριοτήτων που αντικατοπτρίζουν αυτό που έχει γίνει. Επίσης, απαιτείται υλικό όπως braille, στυλό και χαρτιά και πίνακες.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Ενότητα Νο:4 Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης και παροχή συναισθηματικής υποστήριξης όταν συναντάτε διαφορετικότητα και κίνητρα

### Στόχοι Ενότητας:

Η παρούσα ενότητα βοηθάει στην κατανόηση των συμμετεχόντων με οπτική αναπηρία αναφορικά με:

1. Την προσωπική ανάπτυξη και του πώς να καθοδηγούμε ανθρώπους
2. Την συναισθηματική υποστήριξη, πώς και πότε να την παρέχουν μέσω της εποπτείας και της στήριξης μέσω συνομηλίκων.

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Μέσω αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία θα μπορούν να:

- Είναι καλοί ακροατές και να δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον (για ακρόαση, εποπτεία...κα.)
- Αναγνωρίζουν και σέβονται τα συναισθήματα των άλλων
- Να χρησιμοποιούν βασικές αρχές εποπτείας για την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης
- Καθοδήγηση των συμμετεχόντων για να :
  - ανοιχτούν
  - αναγνωρίσουν τις πεποιθήσεις και τι τους μπλοκάρει ψυχικά
  - αναγνωρίσουν τους στόχους τους και τις προσδοκίες τους
  - θέσουν στόχους και να τους επιτύχουν
- Να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση τους όταν πρόκειται να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη

### Μεθοδολογία

Η προσέγγιση εδώ χωρίζεται σε δύο πιθανές καταστάσεις: Η πρώτη κατάσταση είναι πρόσωπο με πρόσωπο όπου εμπλέκονται μόνο δύο άτομα, ο καθοδηγούμενος και ο μέντορας. Αυτή είναι η καθοδήγηση. Η δεύτερη κατάσταση είναι πρόσωπο με πρόσωπο όπου εμπλέκονται περισσότερα από δύο άτομα, μιλάμε για μια ομάδα. Είναι η υποστήριξη από συνομηλίκους (με συντονιστή). Μέσω του ηχητικού podcast, ο νέος με οπτική αναπηρία παίρνει τα κύρια κλειδιά για την προσωπική ανάπτυξη και τη συναισθηματική υποστήριξη. Στη συνέχεια, μέσω της ενότητας, λαμβάνουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν τη θεωρία και να αποκτήσουν τις δεξιότητες.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Περιεχόμενο (Θέματα /Ενότητες):

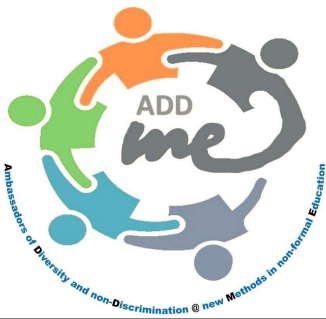
1. Τι είναι η προσωπική ανάπτυξη;
  - Η ανάλυση SWOT
  - Θέτοντας ΕΞΥΠΝΟΥΣ στόχους
2. Τι είναι η συναισθηματική υποστήριξη;
  - Κατανόηση της διαφορετικότητας μέσω της εμπειρίας των συνομηλίκων
  - Αναγνωρίζοντας τους φόβους
3. Τα τρία κλειδιά για επικοινωνιακή συζήτηση
  - Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος
  - Αναγνώριση και σεβασμός των συναισθημάτων των άλλων
  - Τα εργαλεία του καλού ακροατή

## Διάρκεια ανά θεματική

№	Θέμα/ Ενότητα	Διάρκεια/προσέγγιση		Παρατηρήσεις
		Δια ζώσης	Ηλεκτρονική ενότητα ακουστικό αρχείο σε	
1	Τι είναι η προσωπική ανάπτυξη;	70 λεπτά	1 ώρα	Το ηχητικό αρχείο είναι υποχρεωτικό για την ενότητα για να έχετε πρόσθετες και κρίσιμες πληροφορίες σχετικά με το θέμα. Προτείνεται να το ακούσουν οι συμμετέχοντες πριν την έναρξη των δραστηριοτήτων.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



2	Τι είναι η συναισθηματική υποστήριξη;	35 λεπτά	1 ώρα	<p>Το ηχητικό αρχείο είναι υποχρεωτικό για την ενότητα για να έχετε πρόσθετες και κρίσιμες πληροφορίες σχετικά με το θέμα.</p> <p>Προτείνεται να το ακούσουν οι συμμετέχοντες πριν την έναρξη των δραστηριοτήτων.</p>
3	Τα τρία κλειδιά για εποικοδομητική συζήτηση.	50 λεπτά	1 ώρα	<p>Το ηχητικό αρχείο είναι υποχρεωτικό για την ενότητα για να έχετε πρόσθετες και κρίσιμες πληροφορίες σχετικά με το θέμα.</p> <p>Προτείνεται να το ακούσουν οι συμμετέχοντες πριν την έναρξη των δραστηριοτήτων.</p>



## Εφαρμογή βήμα-βήμα

Ενότητα 1: Τι είναι η προσωπική ανάπτυξη;  
F2F Συνεδρία



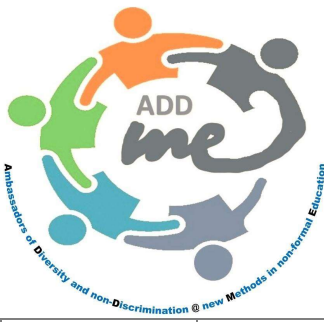
UNIVERSITY OF  
THESSALY



Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα- Τι είναι η προσωπική ανάπτυξη με τα δικά σας λόγια;</b></p> <p>Η άσκηση εισάγει το θέμα της προσωπικής ανάπτυξης. Η ομάδα καλείται να εξηγήσει με τη δική της λέξη τι είναι προσωπική ανάπτυξη για αυτούς. Στη συνέχεια, ο συντονιστής τους παρουσιάζει 15 κάρτες όπου γράφονται διάφορες δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga</li> <li>- Διάβασμα</li> <li>- Περπάτημα</li> <li>- Διαλογισμός</li> <li>- Συνάντηση με φίλους/οικογένεια</li> <li>- Ταξίδια</li> <li>- Θεραπεία</li> <li>- Ακρόαση μουσικής</li> <li>- Παρακολούθηση μαθημάτων</li> <li>- Ακρόαση podcast</li> <li>- Επίσκεψη σε μουσείο</li> <li>- Γυμναστική</li> <li>- Να κάνει κανείς κάτι που φοβάται</li> <li>- Να μοιράζεται μια δύσκολη ιστορία</li> </ul> <p>Οι συμμετέχοντες, ομαδικά, πρέπει να ταξινομήσουν τις δραστηριότητες σε δύο κατηγορίες: μία για τις δραστηριότητες που ανήκουν στην προσωπική ανάπτυξη και μία για τις δραστηριότητες που, κατά τη γνώμη τους, δεν αφορούν την προσωπική ανάπτυξη.</p> <p>Όταν τελειώσει, ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να εξηγήσει τις επιλογές τους. Μόλις ολοκληρωθεί, ο συντονιστής εξηγεί ότι όλες οι δραστηριότητες ανήκουν στην προσωπική ανάπτυξη και ακόμη και αν υπάρχουν διαφορετικοί τύποι, η προσωπική ανάπτυξη αναφέρεται σε κάθε είδους σχέδιο της ζωής κάποιου. Το κλειδί είναι η συνεχής μάθηση.</p>	Πίνακας και εκτυπωμένο υλικό σε braille
30 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα– Προσδιορισμός των συνηθειών-Παιχνίδι ρόλων μέντορα - υποστηριζόμενων</b></p>	Χαρτί και μολύβι



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Αρχικά ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ένα πολύ συγκεκριμένο στόχο. Στη συνέχεια ζητά από την ομάδα να χωριστεί σε ζευγάρια και τους εισάγει στην ανάλυση SWOT: η ανάλυση SWOT είναι ένας τρόπος να προσδιορίσει κανείς μια κατάσταση:

**Δυνατά σημεία.** Προσδιορισμός των προσωπικών δυνάμεων που θα βοηθήσουν τον καθένα από τους συμμετέχοντες να επιτύχει. Αυτά είναι εσωτερικά και μπορεί να είναι γνώσεις, δεξιότητες, εμπειρία, πόροι και υποστήριξη που έχει ο καθένας στη διάθεσή του.

**Αδύναμα σημεία.** Προσδιορισμός των προσωπικών αδυναμιών που θα μπορούσαν να αποτρέψουν τον καθένα από τους συμμετέχοντες. Αυτά είναι επίσης εσωτερικά και αντιπροσωπεύουν τις κακές συνήθειες, τον φόβο, τη συμπεριφορά, τη νοοτροπία.

**Ευκαιρίες.** Προσδιορισμός τυχόν προσωπικών ευκαιριών που θα μπορούσαν να επιτρέψουν τον καθένα από τους συμμετέχοντες να επιτύχει τον στόχο του. Αυτά είναι εξωτερικά και μπορεί να είναι για παράδειγμα η οργάνωση μιας τάξης που χρειάζεστε, η διοργάνωση μιας εκδήλωσης, μια συνάντηση... κλπ.

**Απειλές.** Αυτά είναι εξωτερικά πράγματα και γεγονότα που ανησυχούν ή που μπορεί να συμβούν στον κάθε συμμετέχοντα και να τον εμποδίσουν είτε να πετύχει τους στόχους του, είτε να εκμεταλλευτεί τα οφέλη. Αυτά είναι επίσης εξωτερικά και επομένως δεν σχετίζονται με τους συμμετέχοντες προσωπικά.

Μόλις η ιδέα γίνει καλά κατανοητή από όλους, το ζευγάρι αρχίζει να δουλεύει στην ανάλυση swot το καθένα με τη σειρά του. Κάθε άτομο στο ζευγάρι πρέπει να είναι μία φορά ο μέντορας (ο οποίος βοηθά να δουλέψει στην ανάλυση swot) και μία φορά ο καθοδηγούμενος (που δουλεύει στο δικό του swot).

Αυτή η άσκηση μπορεί να φαίνεται λίγο δύσκολη αυτή τη στιγμή, αλλά βοηθά στην κατανόηση κάθε θέσης στη διαδικασία καθοδήγησης και στην ανάγκη



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	να μάθουμε τον εαυτό μας για να θέσουμε στόχους και να τους επιτύχουμε. Επιτρέπει στους ανθρώπους να αναλύουν τον εαυτό τους με μια πολύ δομική προσέγγιση που δεν αφήνει περιθώρια για κριτική αυτοκριτική και διατηρεί έναν επικοινωνιακό προβληματισμό.	
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα – Θέτοντας ΕΞΥΠΝΟΥΣ (SMART) στόχους – Παιχνίδι ρόλων: Μέντορας-Υποστηριζόμενος</b></p> <p>Για αυτήν τη δραστηριότητα, είναι ιδανικό οι συμμετέχοντες παραμείνουν οι ίδιοι όπως ήταν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ανάλυσης SWOT. Ο συντονιστής ζητά από τα άτομα να δημιουργήσουν το ίδιο ζευγάρι και παρουσιάζει τους ΕΞΥΠΝΟΥΣ (SMART) στόχους:</p> <p><b>Συγκεκριμένος:</b> Κάντε τους στόχους σας συγκεκριμένους για πιο αποτελεσματικό προγραμματισμό.</p> <p><b>Μετρήσιμος :</b> Καθορίστε ποια στοιχεία θα αποδείξουν ότι κάνετε πρόοδο και επαναξιολογήστε όταν είναι απαραίτητο</p> <p><b>Εφικτός:</b> Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να επιτύχετε εύλογα τον στόχο σας μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα</p> <p><b>Σχετικός :</b> Οι στόχοι σας πρέπει να σχετίζονται με τις αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας</p> <p><b>Βασισμένος στο χρόνο:</b> Ορίστε μια ρεαλιστική, φιλόδοξη ημερομηνία λήξης για την ιεράρχηση και την παροχή κινήτρων.</p> <p>Στη συνέχεια, το ζευγάρι συνεργάζεται για τον καθορισμό των στόχων για το καθένα. Για να τερματίσει τη συνεδρία, ο συντονιστής εξηγεί ότι η διαδικασία καθοδήγησης απαιτεί τακτικές συνεδρίες για την παρακολούθηση της προόδου.</p>	Pen and paper



## Ενότητα 2 : Τι είναι η συναισθηματική υποστήριξη; F2F Συνεδρία



UNIVERSITY OF  
THESSALY





Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
	<b>Ομαδική δραστηριότητα – Τι είναι η συναισθηματική υποστήριξη;</b>	
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα - Κατανόηση της διαφορετικότητας μέσω της εμπειρίας των συνομηλίκων: Η πρωινή ρουτίνα</b></p> <p>Οι συμμετέχοντες, σε κύκλο, εξηγούν ποια είναι η πρωινή τους ρουτίνα, ξεκινώντας από το ξύπνημα και τελειώνοντας μέχρι την έναρξη της κύριας δραστηριότητάς τους (εργασία, σχολείο... κλπ.)</p> <p>Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: Τι αντιλαμβάνεστε ακούγοντας την πρωινή ρουτίνα των άλλων; Αυτό επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν ότι, μια ίδια κατάσταση μπορεί να έχει διαφορετικό αντίκτυπο, άρα πολλές διαφορετικές πραγματικότητες. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά πολύ στην εισαγωγή της έννοιας της διαφορετικότητας και αυξάνει το αίσθημα της ενσυναίσθησης.</p>	
15 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα - Προσδιορισμός των φόβων: Το βρωμερό ψάρι</b></p> <p>Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα που επικεντρώνεται στην ανταλλαγή φόβων, ανησυχιών και αβεβαιοτήτων που σχετίζονται με το θέμα του προγράμματος. Ο συντονιστής δίνει περίπου 5 λεπτά σε κάθε συμμετέχοντα για να γράψει (ή όχι) τους φόβους και το άγχος του στο βρωμερό ψάρι. Το βρωμερό ψάρι είναι μια μεταφορά για «αυτό που κουβαλάς αλλά δεν σου αρέσει να μιλάς για αυτό · αλλά όσο το κρύβεις τόσο πιο πολύ βρωμάει».</p> <p>Όταν ολοκληρωθεί, οι συμμετέχοντες καλούνται να μιλήσουν για αυτό.</p> <p>Ο σκοπός είναι να δημιουργηθεί μια άνετη ατμόσφαιρα μέσα σε μια ομάδα. Βάζοντας βρώμικα ψάρια (φόβους και ανησυχίες) στο τραπέζι, οι συμμετέχοντες αρχίζουν να συσχετίζονται μεταξύ τους και να νιώθουν πιο άνετα να μοιράζονται</p>	



UNIVERSITY OF  
THESSALY



### Ενότητα 3: Τα τρία κλειδιά για επικοινωνιακή συζήτηση F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
10 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα - Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο</b></p> <p>Πριν φτάσει η ομάδα ο συντονιστής φροντίζει να ακολουθεί κάποιους «κανόνες ασφαλούς χώρου»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Συνάντηση έξω (αν είναι δυνατόν)</li> <li>- Φέρτε μερικά μπισκότα και τσάι</li> <li>- Ζητήστε τα ονόματα όλων, πείτε ένα γεια ... κλπ.</li> <li>- Κάντε μερικά αστεία</li> <li>- ...και τα λοιπά.</li> </ul> <p>Στη συνέχεια, ο συντονιστής παρουσιάζεται και ζητά το ίδιο από τους συμμετέχοντες. Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς ένιωσες πριν μας συναντήσεις σήμερα;</li> <li>- Πώς ένιωσες όταν γνωριστήκαμε;</li> <li>- Έχει αλλάξει κάτι; Τι?</li> <li>- Τι σε έκανε να νιώσεις έτσι;</li> <li>- Νιώσατε σίγουροι για την παρουσίαση;</li> </ul> <p>Μετά την ολοκλήρωση της συνομιλίας, ο συντονιστής ρωτά:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μπορείτε να προσδιορίσετε τους κανόνες για τη δημιουργία ενός «ασφαλούς περιβάλλοντος»;</li> </ul> <p>Στη συνέχεια, εξηγεί τη σημασία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος (βλ. ηχητικό αρχείο)</p>	Χωρίς υλικό
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα – Αναγνώριση και σεβασμός των συναισθημάτων των άλλων</b></p> <p>Οι συμμετέχοντες σε έναν κύκλο επιλέγουν ένα προσωπικό αντικείμενο που δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτό στην καθημερινή τους ζωή και εξηγούν γιατί. Ο σκοπός είναι να ανοίξουμε καθημερινά την κατάσταση και τις δυσκολίες που μπορεί να</p>	



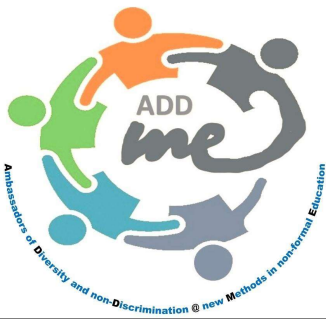
UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>συναντηθούν και να τις μοιραστούμε. Αυτό θα δώσει την ευκαιρία σε κάθε συμμετέχοντα να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Εκφράσει τις ανησυχίες του, να μιλήσει για αυτές και να χαλαρώσει</li> <li>● Ευαισθητοποιήσει τους άλλους συμμετέχοντες</li> <li>● Μάθει ότι μπορεί να μην είναι μόνος σε αυτές τις καταστάσεις</li> <li>● Μοιραστεί συμβουλές για τη βελτίωση των καθημερινών καταστάσεων</li> </ul> <p>Στη συνέχεια, ο συντονιστής ρωτά ολόκληρη την ομάδα: "Πώς αισθάνεστε αφού μοιραστήκατε την ιστορία σας και ακούσατε τους άλλους;", "Τι θα είναι διαφορετικό για εσάς μετά από αυτό;"</p>	
20 λεπτά	<p><b>Ομαδική δραστηριότητα – Τα εργαλεία του καλού ακροατή</b></p> <p>Οδηγίες Βήμα 1: Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη εισαγωγή στην ενεργή ακρόαση. Εξηγεί ότι, συχνά, όταν σκεφτόμαστε και συζητάμε, τείνουμε να εστιάζουμε σε πολλά άτομα και ερωτήσεις ταυτόχρονα. Εν τω μεταξύ, όταν ακούμε τους άλλους, τείνουμε να το σκεφτόμαστε «τι θα πω στη συνέχεια», αντί να ακούσουμε τον άλλον με πλήρη παρουσία και προσοχή. Ένας ισχυρός τρόπος για να μελετήσετε μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα είναι να χρησιμοποιήσετε την ενεργή ακρόαση εστιάζοντας σε ένα άτομο κάθε φορά. Για αυτήν την άσκηση, αυτό θα κάνουμε.</p> <p>Προαιρετικά, ο συντονιστής κάνει μια λίστα μαζί με την ομάδα "Τι κάνει έναν καλό ακροατή;" Προσκαλεί τους ανθρώπους να πουν αυθόρμητα απαντήσεις και να τις γράψουν σε ένα πίνακα.</p> <p>Βήμα 2: Χρησιμοποιώντας ένα πίνακα, ο συντονιστής εισάγει τους τρεις ρόλους που θα αναλάβουν τα άτομα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Το θέμα: Ο ρόλος του κάθε συμμετέχοντα είναι να μελετήσει την ερώτηση ή το πρόβλημα από την προσωπική του</p>	Flip chart



UNIVERSITY OF  
THESSALY



οπτική. Το άτομο σε αυτόν τον ρόλο πρέπει να έχει κατά νου τα εξής: αφήστε τον προβληματισμό σας να ρέει φυσικά, καθοδηγούμενος από τον ενεργό ακροατή.

**Ο ενεργός ακροατής:**

Ο ρόλος του ενεργού ακροατή είναι να ακούει εστιάζοντας στον ομιλητή. Να ακούει με όλο το σώμα, να είναι περίεργος, να παρατηρεί, να παραφράζει αυτό που ακούει και να καθοδηγεί το θέμα με ανοιχτές ερωτήσεις. Αυτό το άτομο πρέπει να έχει κατά νου τα εξής: κάντε ανοιχτές ερωτήσεις για να υποστηρίξετε τον προβληματισμό του υποκειμένου. μην προσφέρετε συμβουλές · ακούστε με όλο το σώμα. (Αναφέρεται στον ήχο: χαλαρώστε το πρόσωπό σας, μη σταυρωμένα τα χέρια και τα πόδια σας, κοιτάξτε τα στα μάτια, γυρίστε το σώμα σας προς το μέρος τους, και κουνήστε ή χαμογελάστε όταν είναι κατάλληλο και φυσικά να είναι αυθεντικό)

**Ο παρατηρητής:**

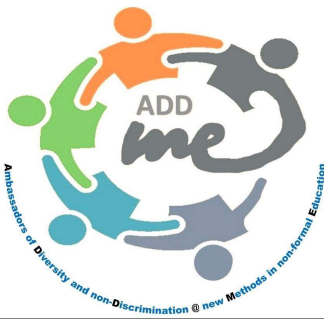
Ο ρόλος του παρατηρητή είναι να παρατηρεί τη διαδικασία χωρίς να μιλά. Για να κάνετε παρατηρήσεις, για να δείτε και να ακούσετε πράγματα που ο ακροατής και το υποκείμενο μπορεί να μην έχουν. Αυτό το άτομο πρέπει να έχει κατά νου τα εξής: μείνετε σιωπηλοί καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, παρατηρήστε και σημειώστε αυτά που βλέπετε και ακούτε. αφού τελειώσει το θέμα, μοιραστείτε τις παρατηρήσεις με τους άλλους. Εάν ο παρατηρητής αισθάνεται την ανάγκη, μπορεί να κρατήσει σημειώσεις.

**Βήμα 3:**

Ο συντονιστής θέτει μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα για να το μελετήσει ο συμμετέχων. Θα μπορούσε να είναι μια συνηθισμένη ερώτηση για ολόκληρη την ομάδα (π.χ. "Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια που αντιμετωπίζω στη δουλειά μου και πώς μπορώ να τα αντιμετωπίσω για να ξεπεράσω αυτήν την κατάσταση") ή κάθε άτομο μπορεί να θέσει τη δική



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>του ερώτησης ή πρόβλημα. Ο συντονιστής βεβαιώνεται ότι όλοι οι συμμετέχοντες καταλαβαίνουν τι πρέπει να μελετήσουν και να σκεφτούν.</p> <p><b>Βήμα 4:</b> Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να οργανωθούν σε ομάδες τριών ατόμων. Ξεκαθαρίζει ότι κάθε συμμετέχων θα πρέπει να έχει ένα ρόλο για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Δίνει στις ομάδες μία ώρα ή περισσότερο, έτσι ώστε ο κάθε γύρος να μπορεί να διαρκέσει 20 λεπτά. Εξηγεί ότι οι ομάδες πρέπει να δώσουν προσοχή στην ώρα και να βεβαιωθούν ότι υπάρχουν τρεις ίσοι γύροι.</p> <p><b>Βήμα 5:</b> Μόλις τελειώσουν οι συμμετέχοντες, ο συντονιστής κάνει τις εξής ερωτήσεις: Τι μου συνέβη κατά τη διάρκεια της άσκησης; Πώς ένιωσες να είσαι παρατηρητής; Πώς ένιωσες να είσαι το θέμα; Πώς ένιωσες να είσαι ο ενεργός ακροατής; Τι έμαθα για τον εαυτό μου; Πώς μπορώ να εφαρμόσω πληροφορίες από αυτήν την άσκηση;</p>	
--	---	--



### Υλικά

Όλες οι δραστηριότητες δεν απαιτούν κανένα άλλο υλικό πέρα από μολύβι και χαρτί. Σε αυτή την περίπτωση, ένα τηλέφωνο είναι αρκετό για να καταγράψει τις ιδέες και την αντανάκλαση.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Ενότητα Νο5: Γνώσεις σχετικές με την αναπηρία: πώς να εξηγήσετε σε άλλους ανθρώπους την οπτική αναπηρία;

### Στόχοι ενότητας:

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους νέους με οπτική αναπηρία να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση της αναπηρίας τους, των χαρακτηριστικών της και των διαφορών της σύμφωνα με τις υπάρχουσες οφθαλμικές παθήσεις, καθώς και να αναπτύξουν γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για να εξηγήσουν την οπτική αναπηρία στην τοπική κοινότητα (άτομα κάθε ηλικίας: από παιδιά έως ηλικιωμένους).

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες (νέοι με οπτική αναπηρία) θα:

- Ορίζουν τους όρους τύφλωση, μερική απώλεια όρασης και άτομα με οπτική αναπηρία.
- Καταγράψουν διάφορες ασθένειες που σχετίζονται με χαμηλή όραση
- Γνωρίζουν τις οπτικές επιπτώσεις κάθε ασθένειας
- Γνωρίζουν το γεγονός ότι ακόμη και άτομα με το ίδιο είδος οπτικής δυσλειτουργίας, μπορεί να βλέπουν διαφορετικά (μοναδικότητα κάθε ατόμου)
- Περιγράφουν τις κύριες απαιτήσεις προσβασιμότητας που μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο με μερική απώλεια όρασης (π.χ. αντίθεση χρωμάτων, φωτισμό, τύπος και μέγεθος γραμματοσειράς κ.λπ.)
- Γνωρίζουν (και θα είναι σε θέση να περιγράψουν) τις κύριες δυσκολίες που μπορεί να έχει ένα άτομο με μερική απώλεια όρασης στην καθημερινή ζωή (αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους τυφλούς συμμετέχοντες, οι οποίοι μπορεί να μην γνωρίζουν τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα άτομο με μερική απώλεια όρασης)
- Δημιουργήσουν υλικά (όπως ειδικά σκουρόχρωμα γυαλιά) που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των συνεδριών ευαισθητοποίησης, προκειμένου να εξηγηθούν διαφορετικά είδη όρασης
- Εξηγήσουν σε άτομα χωρίς οπτική αναπηρία τις τεχνικές συνοδείας (Sighted Guide Skills) για να υποστηρίξουν και να καθοδηγήσουν άτομα με οπτική αναπηρία
- Παρουσιάσουν και να εξηγήσουν μερικά είδη υποστηρικτικής τεχνολογίας που χρησιμοποιούν στην καθημερινότητα τους (π.χ. λευκό μπαστούνι, σκύλος οδηγός, κινητό τηλέφωνο, αναγνώστης οθόνης κτλ).

### Μεθοδολογία



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Οι μέθοδοι που παρουσιάζονται είναι μη τυπικές, χρησιμοποιώντας μια εκπαιδευτική προσέγγιση από συνομιλήκους. Η παιδαγωγική προσέγγιση έχει σχεδιαστεί ως μαθησιακό ταξίδι, με αρκετά βήματα προς επίτευξη και για καθένα από τα βήματα προτείνεται μια μέθοδος, προσαρμοσμένη από έναν εκπαιδευτή, για τη δημιουργία εμπειριών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη των απαραίτητων ικανοτήτων των συμμετεχόντων.

Έτσι, ο συντονιστής θα χρησιμοποιήσει μια σειρά μεθόδων μη τυπικής μάθησης όπως ομαδικές συζητήσεις, εργασία σε μικρές ομάδες, προσομοιώσεις, πρακτικά εργαστήρια και παιχνίδια ρόλων. Όλες οι προτεινόμενες μεθοδολογίες θα προσαρμοστούν και θα προσαρμοστούν στις ανάγκες των συμμετεχόντων με οπτική αναπηρία.

### Διάρκεια ανά θεματική/ενότητα

№	Θέμα/ Ενότητα	Διάρκεια/προσέγγιση		Παρατηρήσεις
		Δια ζώσης	Ηλεκτρονική ενότητα σε ακουστικό αρχείο	
1	Κεντρικές έννοιες της οπτικής αναπηρία		Ηχητικό podcast για μάθηση-1 ώρα	
2	Άτομα με μειωμένη όραση: αυτοί οι παράξενοι φίλοι!	Δια ζώσης 70 λεπτά		
3	Πώς να υποστηρίξεις ένα άτομο με ολική απώλεια όρασης;	Δια ζώσης, 65 λεπτά		

### Εφαρμογή βήμα-βήμα

Ενότητα 5/Θεματική 2: Άτομα με μειωμένη όραση: αυτοί οι παράξενοι φίλοι!

F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
30 λεπτά	<p><b>Πώς εξηγείται η μερική απώλεια όρασης; Δημιουργήστε το δικό σας σετ γυαλιών!</b></p> <p>Πριν από αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία πρέπει να έχουν ακούσει το ηχητικό podcast που συνοδεύει αυτήν την ενότητα. Εάν δεν το</p>	<p>Γυαλιά χημικού, πλαστικό περιτύλιγμα κουζίνας, αδιαφανής κολλητική ταινία (καλύτερα αν είναι</p>



UNIVERSITY OF THESSALY



έχουν ακούσει, είναι απαραίτητο ο συντονιστής να εξηγήσει τους διαφορετικούς τύπους όρασης και να τις διαφορετικές παθήσεις των ματιών. Για τα άτομα με ολική απώλεια όρασης εκ γενετής μπορεί να είναι δύσκολο να αποκτήσουν αυτές τις έννοιες, οι οποίες, σε κάθε περίπτωση, θα παραμείνουν μόνο θεωρητικές έννοιες, πιθανώς δύσκολο να κατανοηθούν και να εξηγηθούν σε άλλους.

Πριν ξεκινήσει αυτή η συνεδρία, ο συντονιστής εφαρμόζει 1 ή 2 δραστηριότητες γνωριμίας. Για τη δημιουργία γυαλιών προσομοίωσης για συνεδρίες ευαισθητοποίησης σχετικά με την όραση, αρκούν τα γυαλιά του χημικού.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία για τη διαδικασία που περιγράφεται παρακάτω, και θα πρέπει να υποστηριχθούν και από εθελοντές.

Οδηγίες για τη δημιουργία γυαλιών:

1) Για να προσομοιώσετε τον καταρράκτη, θα χρειαστεί να καλύψετε ένα ζευγάρι γυαλιά με πολλά στρώματα πλαστικού περιτυλίγματος και διαφανή ταινία.

Το τελικό αποτέλεσμα θα είναι ότι φορώντας τα δεν θα μπορείτε να διακρίνετε τις εικόνες και τα σχήματα γύρω σας. Εάν ο φακός γίνει πιο αδιαφανής, η μορφή του καταρράκτη θα είναι πιο σοβαρή. Προφανώς δεν θα είναι απόλυτα συνεπές με την πραγματικότητα, αλλά δίνει μια ιδέα για το πόσο δύσκολη γίνεται η εκτέλεση των πιο συνηθισμένων ενεργειών.

2) Για να φτιάξετε γυαλιά που προσομοιώνουν την αμφιβληστροειδοπάθεια, θα πρέπει να καλύψετε και τους δύο φακούς με το μαύρο χαρτόνι. Αρχικά, κόψτε δύο οβάλ σχήματα και κάντε μια τρύπα (ας πούμε περίπου 1 εκατοστό σε διάμετρο) στο κέντρο των δύο οβάλ με ένα ψαλίδι. Το χαρτόνι πρέπει να εφαρμόζεται στους φακούς για να τους καλύψει πλήρως. Μπορείτε

μαύρη). μια απλή διαφανής ταινία, ένα μαύρο χαρτόνι, ένας μαύρος μόνιμος δείκτης και ένα κοφτερό ψαλίδι.



UNIVERSITY OF  
THESSALY





	<p>να χρησιμοποιήσετε τη μαύρη κολλητική ταινία, η οποία θα πρέπει επίσης να χρησιμοποιηθεί για να αποκρύψει πλήρως τις πλευρικές περιοχές του ματιού. Όταν θα φοράτε τα γυαλιά, όλα θα είναι σκοτεινά, εκτός από την κεντρική τρύπα. Το μέγεθος της τρύπας δεν είναι σημαντικό: ανάλογα με το μέγεθός της, θα προσομοιωθεί διαφορετικός βαθμός εκφύλισης του αμφιβληστροειδούς.</p> <p>3) Για να φτιάξετε γυαλιά που προσομοιώνουν το σύνδρομο Stargardt, αρκεί να σχεδιάσετε με τον μαύρο μόνιμο δείκτη έναν μαύρο κύκλο στο κέντρο των φακών. Θα ήταν καλύτερο να επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία αρκετές φορές για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα δείτε μέσα από τη μαύρη περιοχή.</p>	
25 λεπτά	<p><b>Άσκηση προσομοίωσης: Πώς εξηγείτε την οπτική σας αναπηρία μπροστά σε κοινό;</b></p> <p>Όλοι οι συμμετέχοντες είναι σε κύκλο, ο συντονιστής θα ζητήσει 3 εθελοντές με χαμηλή όραση. Ένας -ένας, αυτοί οι εθελοντές θα σταθούν στη μέση και θα περιγράψουν σε όλους τους άλλους τον τρόπο που βλέπουν. Θα προσπαθήσουν να εξηγήσουν τις κύριες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους ζωή, λόγω της οπτικής τους βλάβης. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να λειτουργήσουν σαν να το εξηγούν σε άτομα που δεν γνωρίζουν τίποτα για προβλήματα όρασης και χαμηλή όραση. Εάν χρειαστούν, μπορούν να αφιερώσουν 2-3 λεπτά για να σκεφτούν τι να πουν και πώς να το πουν. Θα έχουν το πολύ 5 λεπτά ο καθένας για την παρουσίασή τους.</p> <p>Όλοι οι άλλοι συμμετέχοντες θα ακούσουν και, στο βαθμό που κάθε εθελοντής έχει ολοκληρώσει την παρουσίασή του, θα δώσουν ανατροφοδοτήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι οι συμμετέχοντες μαθαίνουν και βελτιώνουν τον τρόπο παρουσίασης και περιγραφής τους σε άλλους ανθρώπους της</p>	<p>Εάν οι συμμετέχοντες δεν είναι πρόθυμοι να κάνουν αυτήν την άσκηση προσομοίωσης και να μοιραστούν την εμπειρία τους με τους άλλους, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτό το βίντεο για να ξεκινήσει μια συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f9884pHH8Hw&amp;t=6s">https://www.youtube.com/watch?v=f9884pHH8Hw&amp;t=6s</a> (Ζώντας με χαμηλή όραση: Insider Perspectives). Μια ομάδα ενηλίκων με χαμηλή όραση θα μοιραστεί τις</p>



UNIVERSITY OF THESSALY





	<p>αναπηρίας τους καθώς και τις επιπτώσεις που έχει στην καθημερινή τους ζωή.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους νέους με οπτική αναπηρία να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση για την περιγραφή και την εξήγηση της όρασης τους στην τοπική κοινότητα που συμμετέχει στα εργαστήρια αύξησης ευαισθητοποίησης ADD@ME (επόμενο βήμα του έργου). Για την ενημέρωση της δραστηριότητας, ο συντονιστής μπορεί να θέσει μερικές ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε να εξηγήτε την όραση σας μπροστά σε κοινό;</li> <li>- Τι ήταν δύσκολο για εσάς;</li> <li>- Τι βρήκες εύκολο / καλό;</li> </ul>	<p>εμπειρίες της ζωής τους με απώλεια σε διαφορετικές περιόδους της ζωής τους. Οι ομιλητές θα μοιραστούν πώς αντιμετώπισαν τη διάγνωσή τους και προσαρμόστηκαν στη ζωή με απώλεια όρασης. Τα θέματα συζήτησης περιλαμβάνουν τα βήματα που έκαναν οι ομιλητές για να αποκτήσουν αποδοχή και να μάθουν να ζουν ξανά ανεξάρτητα.</p>
<p>15 λεπτά</p>	<p><b>Καταιγισμός ιδεών σχετικά με ζητήματα προσβασιμότητας για άτομα με μειωμένη όραση</b></p> <p>Ο συντονιστής θα οδηγήσει σε ένα καταιγισμό ιδεών μεταξύ των συμμετεχόντων σχετικά με ζητήματα προσβασιμότητας για τα άτομα με μερική απώλεια όρασης σε διαφορετικούς τομείς.</p> <p>Σε ένα πίνακα, ο συντονιστής σημειώνει όλα όσα αναφέρουν οι συμμετέχοντες σε σχέση με:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Στοιχεία που τους διευκολύνουν στην ανάγνωση ενός κειμένου (π.χ. τύπος και μέγεθος γραμματοσειράς, αντίθεση χρωμάτων κ.λπ.)</li> <li>- Στοιχεία που τα διευκολύνουν στη χρήση ενός ιστότοπου (αντίθεση χρωμάτων, μέγεθος γραμματοσειράς, χωρίς κινούμενα σχέδια στη σελίδα κ.λπ.)</li> <li>- Στοιχεία που τα διευκολύνουν όταν μετακινούνται σε ένα κτίριο (φωτισμός, αντίθεση χρωμάτων, αντίθεση πριν από τις σκάλες, κ.λπ.)</li> <li>- Άλλα στοιχεία.</li> </ul>	<p>Καρέκλες σε κύκλο. ένα φυλλάδιο και δείκτες για να σημειωθούν τα σημεία που θα προκύψουν από τη συζήτηση. ένας υπολογιστής για να τα καταγράψει σε αρχείο Word τα όσα έγιναν και να δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες.</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>Ο συντονιστής θα μεταφέρει επίσης τα αποτελέσματα αυτής της άσκησης σε ηλεκτρονικά αρχεία, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να το διαβάσουν σε μεταγενέστερο στάδιο.</p> <p>Χάρη σε αυτήν την άσκηση, όλοι οι συμμετέχοντες θα γνωρίζουν πιθανές απαιτήσεις προσβασιμότητας.</p>	
--	--	--



**Ενότητα 5/Θεματική 3: Πώς να υποστηρίξεις ένα άτομο με ολική απώλεια όρασης;  
F2F Συνεδρία**

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
15 λεπτά	<p><b>Επικοινωνία για την οπτική αναπηρία και αποφυγή ενοχλητικών καταστάσεων</b></p> <p>Η έκφραση σχετικά με την οπτική αναπηρία δεν είναι τόσο εύκολη. Μερικές φορές τα άτομα με οπτική αναπηρία αντιμετωπίζουν επίσης ενοχλητικές καταστάσεις, όπως το να μιλάνε σε ένα στύλο της ΔΕΗ:</p> <p>Θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα μια αστεία / ενοχλητική κατάσταση που αντιμετωπίσατε;</p> <p>Πώς μπορούμε να αποφύγουμε ενοχλητικές καταστάσεις;</p> <p>Πώς μπορούμε να ενημερώσουμε καλύτερα για την όρασή μας τους άλλους ανθρώπους;</p> <p>Ο συντονιστής θα θέσει μερικές ερωτήσεις για να ξεκινήσει τη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων και θα σημειώσει σε ένα πίνακα τα αποτελέσματα της συζήτησης. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να προτείνει την οργάνωση ενός παιχνιδιού ρόλων των αναφερόμενων ενοχλητικών καταστάσεων, ώστε να τις προσομοιώσει.</p> <p>Ο συντονιστής μπορεί να παρακολουθήσει το προτεινόμενο βίντεο για να εμπνευστεί για τη συζήτηση / το παιχνίδι ρόλων.</p>	<p>Καρέκλες σε κύκλο. ένα φυλλάδιο και δείκτες για να σημειωθούν τα σημεία που θα προκύψουν από τη συζήτηση. ένας υπολογιστής για να τα καταγράψει σε αρχείο Word τα όσα έγιναν και να δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες.</p> <p>Ο συντονιστής μπορεί να παρακολουθήσει αυτό το ενδιαφέρον βίντεο πριν πραγματοποιήσει αυτήν τη δραστηριότητα, προκειμένου να εμπνευστεί για να οδηγήσει τη συζήτηση:</p> <p>Επικοινωνία σχετικά με την εξασθένηση της όρασης και τη διαχείριση αυτών των όχι και τόσο διασκεδαστικών δυσάρεστων καταστάσεων από τον American Printing House for the Blind (around 59 minutes):</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PMXwexBiOsM">https://www.youtube.com/watch?v=PMXwexBiOsM</a></p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY



		<p>Περίληψη: Η ύπαρξη κάθε είδους διαφοράς μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει άλλους ανθρώπους να κάνουν κάτι «περίεργο» ή άβολο. Τα περισσότερα άτομα με οπτική αναπηρία μπορούν να θυμηθούν πολλές φορές όταν τους έκαναν αμήχανες ερωτήσεις ή αντιμετώπισαν δυσάρεστες καταστάσεις ως αποτέλεσμα της αναπηρίας. Αυτό το μάθημα στοχεύει στη διερεύνηση τρόπων επικοινωνίας με σιγουριά για διαφορές, συμπεριλαμβανομένων των οπτικών βλαβών και στην πρόληψη ή ανταπόκριση σε αυτές τις τόσο δύσκολες στιγμές στο γυμνάσιο και στο γυμνάσιο.</p>
<p>20 λεπτά</p>	<p><b>Παιχνίδι ρόλων: Πώς εμφανίζετε / εξηγείτε τα βοηθήματά σας μπροστά σε κοινό;</b></p> <p>Όλοι οι συμμετέχοντες είναι σε κύκλο, και ο συντονιστής ζητά 2 εθελοντές με οπτική αναπηρία. Ένας προς έναν, αυτοί οι εθελοντές θα σταθούν στη μέση και θα περιγράψουν σε όλους τους άλλους ένα βοήθημα που χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή (π.χ. λευκό μπαστούνι, σκύλος οδηγός, κινητό τηλέφωνο με συσκευή ανάγνωσης οθόνης, οθόνη braille κ.λπ.).</p> <p>Εάν χρειαστούν, μπορούν να αφιερώσουν 2-3 λεπτά για να σκεφτούν τι να πουν και πώς να το πουν.</p> <p>Θα έχουν το μέγιστο 5 λεπτά για την παρουσίασή τους.</p>	<p>No tools</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>Όλοι οι άλλοι συμμετέχοντες θα ακούσουν και, στο βαθμό που κάθε εθελοντής έχει ολοκληρώσει την παρουσίασή του, θα δώσουν ανατροφοδοτήσεις. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι οι συμμετέχοντες μαθαίνουν και βελτιώνουν τον τρόπο παρουσίασης και περιγραφής τους σε άλλους ανθρώπους μιας βοηθητικής συσκευής/εργαλείου που χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή. Ο συντονιστής μπορεί να θέσει μερικές ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε να εξηγείτε αυτό το εργαλείο μπροστά σε ένα κοινό;</li> <li>- Τι ήταν δύσκολο για εσάς;</li> <li>- Τι βρήκες εύκολο / καλό;</li> </ul>	
<p>30 λεπτά</p>	<p><b>Τεχνικές Συνοδείας (Sighted Guide Skills): ήρθε η ώρα να τις διαδώσουμε σε όλη την Ευρώπη!</b></p> <p>Ο συντονιστής δείχνει στην πράξη τα ακόλουθα 9 σενάρια που εξηγούν ότι οι ακόλουθοι δεξιότητες συνοδείας παρέχουν ένα πρακτικό, άνετο και ασφαλές μέσο καθοδήγησης ενός ατόμου με οπτική αναπηρία. Οι συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία θα πρέπει να τα γνωρίζουν, ώστε να τους διδάσκουν κατά τη διάρκεια εργαστηρίων ευαισθητοποίησης ADD@ME. Ο συντονιστής μπορεί να υποστηριχθεί από εθελοντές χωρίς οπτική αναπηρία για να δείξει στους συμμετέχοντες αυτές τις δεξιότητες συνοδείας. Δεξιότητες συνοδείας:</p> <p>1. Επαφή και λαβή.</p> <p>Ο οδηγός δείχνει προφορικά στο άτομο με οπτική αναπηρία ότι θα τον καθοδηγήσει. Στη συνέχεια, ο οδηγός προσφέρει στο άτομο το χέρι του αγγίζοντας τον αγκώνα του στον πλησιέστερο βραχίονα του. Το άτομο με οπτική αναπηρία στη συνέχεια τοποθετεί το χέρι του πάνω από τους αγκώνες του οδηγού έτσι ώστε τα δάχτυλά του να βρίσκονται στο εσωτερικό του βραχίονα οδήγησης</p>	<p>Μια πόρτα, μια καρέκλα, ένας στενός χώρος για να κάνετε προσομοιώσεις, 2 σειρές καρεκλών, σκαλοπάτια.</p> <p>Κάθε συμμετέχων με ελάχιστη εμπειρία στη συνεργασία με άτομα με οπτική αναπηρία, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσει και να δείξει στην πράξη αυτές τις δεξιότητες, ωστόσο σε περίπτωση που χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει υλικό από τον ιστότοπο του RNIB:</p> <p><a href="https://www.rnib.org.uk/sites/default/files/How_to_guide_people_with_sight_loss.pdf">https://www.rnib.org.uk/sites/default/files/How_to_guide_people_with_sight_loss.pdf</a></p>





και ο αντίχειρας στο εξωτερικό. Ο αγκώνας του είναι τότε σε ορθή γωνία. Αυτή η λαβή τοποθετεί το άτομο με οπτική αναπηρία μισό βήμα πίσω από τον οδηγό για μπορεί στη συνέχεια να ανιχνεύσει τυχόν αλλαγές στις κινήσεις του σώματος των οδηγών π.χ. στρίβοντας αριστερά ή δεξιά.

## 2. Πέρασμα στενών χώρων

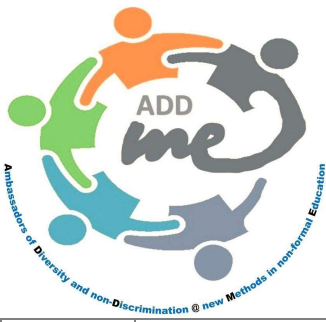
Αυτό πρέπει να γίνει σε πολυσύχναστα μέρη, στενούς διαδρόμους κλπ. Ο οδηγός τοποθετεί το χέρι του/της πίσω από την πλάτη του και το άτομο με οπτική αναπηρία αλλάζει το κράτημα του από ακριβώς πάνω από τον αγκώνα στον καρπό του οδηγού ενώ μετακινείται σε θέση πίσω από τον οδηγό. Στη συνέχεια, το άτομο με οπτική αναπηρία απλώνει το χέρι του στο μέγιστο βαθμό. Ο οδηγός και το άτομο με οπτική αναπηρία στη συνέχεια προχωρούν σε αυτόν τον στενό χώρο μέχρι να υπάρξει και πάλι αρκετός χώρος για δύο άτομα να περπατήσουν δίπλα-δίπλα. Στη συνέχεια, ο οδηγός επιστρέφει το χέρι του στην κανονική θέση και αυτό σημαίνει στο άτομο με οπτική αναπηρία ότι πρέπει να επιστρέψει το χέρι του στην κανονική θέση λαβής.

## 3. Αλλαγή πλευρών.

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι απαραίτητο το άτομο με οπτική αναπηρία να μεταβεί στην άλλη πλευρά του οδηγού, δηλαδή όταν διαπραγματεύεται μια δύσκολη διαδρομή ή περνάει από μια πόρτα. Αυτό μπορεί να γίνει σε σταθερή ή κινητή θέση. Ο οδηγός προφορικά ενημερώνει για την ανάγκη αλλαγής πλευράς. Εάν το άτομο με οπτική αναπηρία κρατά το αριστερό χέρι με το δεξί του χέρι, θα φέρει το αριστερό του χέρι στο χέρι του οδηγού, θα αφήσει το δεξί του χέρι και θα το τοποθετήσει στο δεξί χέρι του οδηγού. Στη συνέχεια, θα φέρει το αριστερό του χέρι στο δεξί χέρι του οδηγού και θα αφήσει το δεξί



UNIVERSITY OF  
THESSALY



του χέρι, συνεχίζοντας την κανονική λαβή του οδηγού από την άλλη πλευρά.

#### 4. Μεταβολή.

Ο οδηγός ενημερώνει προφορικά για την ανάγκη μεταβολής. Γυρίζουν αντικριστά. Το άτομο με οπτική αναπηρία πιάνει το ελεύθερο χέρι του οδηγού με το ελεύθερο χέρι του και αφήνει την άλλη λαβή. Ο οδηγός και το άτομο μπορούν στη συνέχεια να στραφούν για να περπατήσουν προς τη νέα κατεύθυνση.

#### 5. Πόρτες.

Ο οδηγός πρέπει πρώτα να περάσει από την πόρτα και να ακολουθήσει ο σύντροφός του, κλείνοντας την πόρτα πίσω και από τους δύο. Είναι σημαντικό ότι καθώς ο οδηγός πλησιάζει την πόρτα κοιτάζει να δει σε ποια πλευρά είναι ο μεντεσές. Αριστερά ή δεξιά. Εάν ο μεντεσές είναι στα αριστερά, το άτομο με οπτική αναπηρία θα πρέπει να βρίσκεται αριστερά, με το αριστερό του χέρι ελεύθερο και αντίστροφα. Ο οδηγός ενημερώνει προφορικά το άτομο με οπτική αναπηρία σε ποια πλευρά είναι ο μεντεσές λέγοντας είτε πόρτα αριστερά, είτε πόρτα δεξιά. Σε αυτό το σημείο μπορεί να χρειαστεί να αλλάξει πλευρά το άτομο με οπτική αναπηρία.

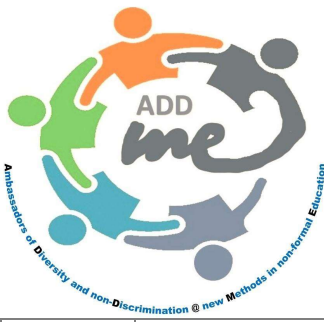
Στη συνέχεια, ο οδηγός ανοίγει την πόρτα με το χέρι του - το άτομο με οπτική αναπηρία μπορεί στη συνέχεια να διακρίνει αν η πόρτα ανοίγει προς τα μέσα ή προς τα έξω. Καθώς κινείστε μέσα από την πόρτα, ο οδηγός τοποθετεί το χέρι που κρατάει στη λαβή. Το άτομο με οπτική αναπηρία στη συνέχεια μετακινεί το ελεύθερο χέρι του κάτω από το χέρι σας, και έτσι έρχεται σε επαφή με τη λαβή και στη συνέχεια μπορεί να κλείσει την πόρτα πίσω σας και οι δύο.

#### 6. Ανεβαίνοντας και Κατεβαίνοντας Σκάλες.

Για πολλά άτομα με οπτική αναπηρία οι σκάλες αποτελούν ιδιαίτερο κίνδυνο και αιτία άγχους. Είναι λοιπόν σημαντικό να το γνωρίζει ο οδηγός



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Ανεβαίνοντας.

Οι σκάλες πρέπει πάντα να προσεγγίζονται τετραγωνικά. Ο οδηγός σταματά στη συνέχεια στους πρόποδες της σκάλας και ενημερώνει προφορικά ότι υπάρχουν σκαλοπάτια. Το άτομο με οπτική αναπηρία στη συνέχεια γλιστράει το πόδι του προς τα εμπρός μέχρι να εντοπίσει το κάτω σκαλοπάτι. Εάν υπάρχει κουπαστή, ο οδηγός πρέπει να διασφαλίσει ότι το άτομο με οπτική αναπηρία είναι στη σωστή πλευρά για να το χρησιμοποιήσει. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οδηγός μπορεί να τοποθετήσει το άτομο με οπτική αναπηρία στη κουπαστή.

Στη συνέχεια, ο οδηγός ανεβαίνει στο πρώτο βήμα και το άτομο με οπτική αναπηρία ακολουθεί κρατώντας ένα βήμα πίσω του. Στη συνέχεια, συνεχίζουν να ανεβαίνουν τις σκάλες περπατώντας με ρυθμό μέχρι να φτάσουν στην κορυφή. Στην κορυφή της σκάλας ο οδηγός παίρνει έναν επιπλέον ρυθμό πέρα από το τελευταίο βήμα πριν σταματήσει ή σταματήσει. Αυτό στη συνέχεια υποδεικνύει στο άτομο με οπτική αναπηρία ότι έχει φτάσει στην κορυφή.

Κατεβαίνοντας.

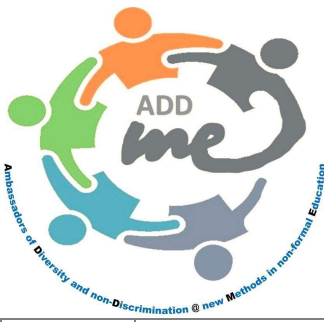
Ο οδηγός πλησιάζει τις σκάλες, επιβραδύνοντας και μετά σταματώντας στην κορυφή. Στη συνέχεια, ο οδηγός λέει στο άτομο με οπτική αναπηρία ότι βρίσκεστε στην κορυφή μιας σκάλας. Η χρήση της κουπαστής ισχύει για ανερχόμενες σκάλες. Στη συνέχεια, ο οδηγός ζητά από το άτομο με οπτική αναπηρία να γλιστρήσει απαλά το πόδι του προς τα εμπρός για να εντοπίσει την άκρη του πρώτου σκαλιού.

Ο οδηγός περιμένει στη συνέχεια το άτομο με οπτική αναπηρία, να είναι έτοιμο να περπατήσει. Στη συνέχεια, ο οδηγός κατεβαίνει το πρώτο βήμα. Και πάλι, είναι σημαντικό το άτομο με οπτική αναπηρία να βρίσκεται ένα βήμα πίσω από τον



UNIVERSITY OF  
THESSALY





οδηγό. Στο κάτω μέρος της πτήσης ο οδηγός παίρνει ένα ρυθμό πέρα από το τελευταίο βήμα και στη συνέχεια σταματά.

Περισσότερος φόβος βιώνεται όταν κατεβαίνει παρά όταν ανεβαίνει σκάλες.

Είναι καλύτερο να μην πείτε πόσα σκαλοπάτια θα ανεβείτε ή κατεβαίνετε, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια συγκέντρωσης από το άτομο με οπτική αναπηρία της κίνησης του σώματός σας, καθώς μπορεί να είναι πολύ απασχολημένος προσπαθώντας να μετρήσει τα βήματα.

7. Κάθισμα (μονές καρέκλες ή καναπέδες).

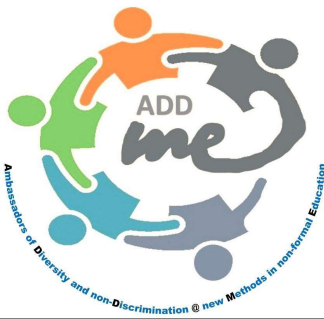
Ο οδηγός πλησιάζει την καρέκλα κεντρικά και λεκτικά ενημερώνει αν το κάθισμα είναι στραμμένο προς το άτομο με οπτική αναπηρία ή μακριά του. Τοποθετήστε το χέρι οδηγό στο πίσω μέρος της καρέκλας. Το άτομο με οπτική αναπηρία μπορεί στη συνέχεια να γλιστρήσει το χέρι του κάτω από το χέρι οδηγό στην καρέκλα και να καθορίσει τη θέση του. Στη συνέχεια, μπορεί να μετακινηθεί σε αυτό νιώθοντας την πλευρά του με το πόδι του και ελέγχοντας το κάθισμα με το χέρι του.

8. Κάθισμα διαδρόμου.

Ο οδηγός διατηρεί την κανονική θέση λαβής καθώς μετακινείτε με το άτομο με οπτική αναπηρία στο διάδρομο. Φτάνοντας στη σειρά των καθισμάτων, ο οδηγός στρίβει στη συνέχεια ώστε να έχει τα καθίσματα στο πλάι του. Το άτομο με οπτική αναπηρία μπορεί να ακολουθήσει το πίσω μέρος της σειράς καθισμάτων μπροστά με το πίσω μέρος του χεριού του (εξασφαλίζοντας ότι δεν ενοχλεί τους ανθρώπους της σειράς μπροστά). Ο οδηγός περπατά μέχρι το άτομο με οπτική αναπηρία του να σταθεί μπροστά από το κάθισμά του. Το άτομο με οπτική αναπηρία θα πρέπει στη συνέχεια να ελέγξει το κάθισμα και να καθίσει.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Φεύγοντας ο οδηγός παίρνει ξανά το προβάδισμα και ακολουθεί μια παρόμοια διαδικασία μέχρι να φτάσει στο διάδρομο.

9 Κράσπεδα

Δεν χρειάζεται ο οδηγός να ενημερώνει προφορικά κάθε φορά που συναντά ένα κράσπεδο. Ο οδηγός κάνει μια παύση πριν ανεβεί ή κατεβεί. Το άτομο με οπτική αναπηρία θα αισθανθεί την αλλαγή στην κίνηση του σώματός του οδηγού και θα ακολουθήσει.

### Υλικά

Οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους ακόλουθους πόρους για να πάρουν έμπνευση για το πώς να εξηγήσουν τη χαμηλή όραση και μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα βίντεο τελικά για να το εξηγήσουν και να εκπαιδεύσουν συμμετέχοντες με μειωμένη όραση. Αυτοί οι πόροι μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν από άτομα με μειωμένη όραση κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων Ευαισθητοποίησης του ADD@ME που θα εφαρμόσουν για την τοπική κοινότητα:

<https://www.youtube.com/watch?v=eggmXiFxsEo&list=PLoENBwotCoBRu1kqyEEHK5258-5a8P7g7&index=5>: video who simulates retinitis pigmentosa at night

<https://www.youtube.com/watch?v=mkRvZQrPgQY&list=PLoENBwotCoBRu1kqyEEHK5258-5a8P7g7&index=5> : video "Diverse visualizzazioni", προσομοίωση διαφορετικών τρόπων όρασης ατόμων με μερική απώλεια όρασης (από την ιστοσελίδα του φορέα Associazione Italiana Aniridia)

<https://www.youtube.com/c/AphOrg/search?query=low%20vision> : American Printing House youtube channel - section dedicated to low vision

<https://www.youtube.com/watch?v=S8fdjGArkAI> : Levels of Low Vision Explained! / Circle of the Blind Mice Vlog #3



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Ενότητα Νο6: Πώς να προγραμματίσετε και να εφαρμόσετε εργαστήρια ευαισθητοποίησης

### Στόχοι ενότητας:

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση, καθώς επίσης και να αναπτύξουν ικανότητες (δεξιότητες, γνώσεις και στάσεις) σχετικά με τον τρόπο προγραμματισμού και υλοποίησης εργαστηρίων ευαισθητοποίησης για νέους στις κοινότητές τους.

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας νέοι συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία θα είναι σε θέση:

- Να καθιερώσουν έναν θετικό κλίμα προκειμένου να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν ενεργά στα εργαστήριά τους και θα μάθουν πώς να οργανώνονται
- Να ορίζουν τους στόχους, και τα υλικά που χρειάζονται προκειμένου να οργανώσουν ένα εργαστήριο ευαισθητοποίησης χρησιμοποιώντας τη προσέγγιση επιμόρφωση από συνομιλήκους.
- Να δημιουργήσουν έναν ασφαλή χώρο για τους συμμετέχοντες ώστε να μοιραστούν τις απόψεις, τις πεποιθήσεις, τις προσωπικές εμπειρίες ή τα συναισθήματά τους
- Να διοργανώνουν, να καθοδηγούν και να αξιολογούν ένα εργαστήριο ευαισθητοποίησης

### Μεθοδολογία

Οι μέθοδοι που παρουσιάζονται είναι μη τυπικές με χρήση εκπαιδευτικής προσέγγισης. Η παιδαγωγική προσέγγιση έχει σχεδιαστεί ως ταξίδι μάθησης, με αρκετά βήματα προς επίτευξη και για καθένα από τα βήματα προτείνεται μια μέθοδος, προσαρμοσμένη από έναν εκπαιδευτή, για τη δημιουργία εμπειριών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη των απαραίτητων ικανοτήτων των συμμετεχόντων.

### Περιεχόμενο (Θέματα /Ενότητες):

1. Παλμός (Ενεργοποιητής/ παιχνίδι γνωριμίας)
2. Υποστηρικτής του συντονιστή (κατανόηση της σημασίας ενός συν-συντονιστή και της δημιουργίας ομάδων)



UNIVERSITY OF  
THESSALY



3. Λάθη κατά την υποστήριξη
4. Αντιμετωπίζοντας δυσκολίες κατά την εφαρμογή



### Διάρκεια ανά θεματική/ενότητα

№	Θέμα/ Ενότητα	Διάρκεια/προσέγγιση		Παρατηρήσεις
		Δια ζώσης	Ηλεκτρονική ενότητα ακουστικό αρχείο σε	
1	Πώς να προγραμματίσετε και να οργανώσετε και να ηγηθείτε εργαστήρια ευαισθητοποίησης		1 ώρα	Η ακρόαση του podcast είναι υποχρεωτική πριν οι συμμετέχοντες ξεκινήσουν τις δια ζώσης δραστηριότητες.
2	Παλμός	10 – 15 λεπτά		Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί πολλές φορές.
3	Υποστηρικτής του συντονιστή	30 λεπτά		
4	Λάθη κατά την υποστήριξη	45 λεπτά		
5	Αντιμετωπίζοντας δυσκολίες κατά την εφαρμογή	45 λεπτά		

### Εφαρμογή βήμα-βήμα

#### F2F Συνεδρία

Διάρκεια	Μέθοδοι και περιεχόμενο	Εργαλεία/προσαρμοσμένα υλικά
	Παρουσίαση του συντονιστή και της ενότητας	Δεν χρειάζονται υλικά



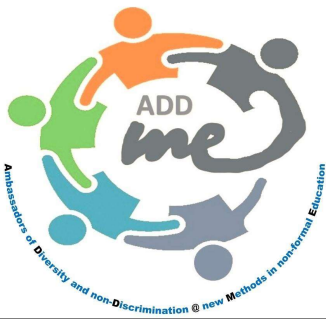
UNIVERSITY OF  
THESSALY



10 λεπτά	<p>Ως πρώτη δραστηριότητα της ενότητας, ο συντονιστής θα παρουσιάσει την ενότητα και τους μαθησιακούς στόχους, καθώς και θα μιλήσει λίγο για το podcast και τη σημασία του. Θα προχωρήσει στην παρουσίαση των μεθόδων και της ατζέντας της ενότητας και επίσης θα εξηγήσει πώς είναι δομημένη κάθε μία από τις ασκήσεις. Εάν ο συντονιστής είναι νέος στην ομάδα και δεν γνώρισε ποτέ τους συμμετέχοντες, είναι απαραίτητη μια μικρή εισαγωγή καθώς και κάθε συμμετέχων να παρουσιαστεί.</p>	
10 – 15 λεπτά	<p><b>Παλμός</b></p> <p>Οι συμμετέχοντες είναι σε κύκλο κρατώντας τα χέρια. Ο συντονιστής επιλέγει ένα άτομο από την ομάδα που θα ξεκινήσει το παιχνίδι. Αυτό το άτομο «απελευθερώνει τον παλμό». Αυτό σημαίνει ότι πιέζει το χέρι είτε του ατόμου στα αριστερά του είτε στο άτομο δεξιά του (όποιο από τα δύο επιθυμεί). Αφού ένα άτομο πάρει τον παλμό, θα πρέπει επίσης να το απελευθερώσει στο διπλανό του. Το κάνει σφίγγοντας το χέρι του ατόμου δίπλα του μόνο μία φορά. Μπορεί επίσης να αποφασίσει να στείλει τον παλμό πίσω και αντί να σφίξει το χέρι μια φορά στο άτομο στα δεξιά του, σφίγγει το χέρι δύο φορές στο άτομο στα αριστερά του (αυτό που του δίνει τον παλμό). Τότε ο παλμός αλλάζει κατεύθυνση.</p> <p>Το παιχνίδι μπορεί να διαρκέσει όσο είναι πρόθυμοι οι συμμετέχοντες και το άτομο που στέλνει πρώτα τον παλμό μπορεί να αλλάξει.</p> <p>Για να γίνει αυτή η άσκηση πιο συναρπαστική, οι συμμετέχοντες μπορούν να χωριστούν σε δύο ομάδες με ίσο αριθμό συμμετεχόντων. Οι ομάδες θα δημιουργήσουν δύο γραμμές που θα στέκονται πρόσωπο με πρόσωπο. Στην αρχή της γραμμής ο συντονιστής στέκεται, κρατώντας στα χέρια του το χέρι του πρώτου προσώπου από κάθε μία από τις δύο γραμμές. Θα στείλει ώθηση ταυτόχρονα και με τα δύο του χέρια, οι συμμετέχοντες θα στείλουν περαιτέρω την ώθηση προς το τέλος της αντίστοιχης</p>	Δεν χρειάζονται υλικά



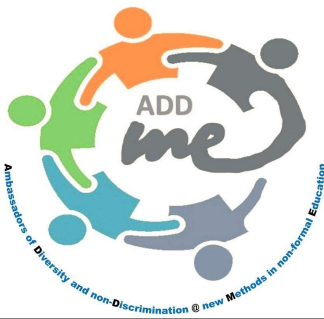
UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>γραμμαής τους. Όταν η ώθηση φτάσει στον τελευταίο συμμετέχοντα που βρίσκεται στη σειρά, θα χτυπήσει ένα κουδούνι που είχε στο χέρι του, ή μπορεί να πει μια λέξη δυνατά ή μπορεί να σηκώσει το ελεύθερο χέρι του. Η ομάδα που στέλνει την ώθηση πιο γρήγορα στο τέλος της γραμμής κερδίζει.</p>	
<p>30 λεπτά</p>	<p><b>Υποστηρικτής του συντονιστή</b></p> <p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να καταλάβουν πόσο δύσκολο είναι να υποστηρίξουν και να λάβουν υποστήριξη εάν δεν μπορούν να μιλήσουν. Δημιουργεί επίσης μια επίγνωση σχετικά με τις ανάγκες στήριξης και πώς θα αντιδρούσε κάποιος όταν υποστηριζόταν χωρίς να το είχε ζητήσει. Υποστηριζόμενος συντονιστής χρησιμοποιείται συχνά κατά τη διάρκεια σεμιναρίων train-the-trainer προκειμένου να δημιουργηθεί ευαισθητοποίηση στη συνεργασία με έναν συντονιστή.</p> <p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο συντονιστής από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια. Εάν υπάρχει άνισος αριθμός συμμετεχόντων, τότε δημιουργούνται ομάδες τριών ατόμων.</li> <li>2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν το άτομο που ξεκινά. Αυτό το άτομο θα υποστηριχθεί, θα κλείσει τα μάτια του και θα τεντώσει τα χέρια σαν T. Το άλλο άτομο υποτίθεται ότι θα υποστηρίξει το T για τα επόμενα 5 λεπτά χωρίς να μιλήσει, υποθέτοντας τότε το T χρειάζεται υποστήριξη.</li> <li>3. Μετά από πέντε λεπτά οι ρόλοι αλλάζουν. Οι υποστηριζόμενοι γίνονται υποστηρικτές και αντίστροφα. Προαιρετικά, κατά την αλλαγή ρόλου, μπορείτε να επιτρέψετε μια συζήτηση 2 λεπτών σχετικά με μια πιθανή στρατηγική.</li> <li>4. Αφού τελειώσει ο χρόνος, ενημερώστε τη δραστηριότητα.</li> </ol> <p><b>ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΗ</b></p>	<p>δεν χρειάζονται υλικά, ένα μεγάλο δωμάτιο για να στέκονται τα ζευγάρια με τα χέρια απλωμένα</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY



	<p>Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να καθίσουν κοντά στον σύντροφό τους και να κάνουν στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις. Ακούει μερικές απόψεις της ομάδας και επισημαίνει τις σχετικές απαντήσεις για το τέλος της άσκησης.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Για τις φορές που υποστηρίχθηκες: Πώς ένιωσες; Σας βοήθησαν πολύ νωρίς/αργά/ακριβώς στην ώρα σας;</li> <li>• Συνειδητοποιήσατε τι περιμένατε; Έγινε;</li> <li>• Για τις φορές που εσύ υποστήριξες κάποιον: Ποια ήταν η στρατηγική σου για να υποστηρίξετε το T;</li> <li>• Σε όλους: Τι μάθατε κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;</li> <li>• Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να μάθετε από αυτήν την άσκηση όταν πρόκειται να υποστηρίξετε άλλους/ να ζητήσετε υποστήριξη/ συν-διευκόλυνση;</li> </ul>	
45 λεπτά	<p><b>Λάθη στην υποστήριξη</b></p> <p>Όταν υποστηρίζετε ειδικά για πρώτη φορά, είναι φυσικό να κάνετε κάποια λάθη. Η δραστηριότητα στοχεύει στην άμεση παρουσίαση των τυπικών λαθών που μπορεί να κάνει ένας συντονιστής, και αναπτύσσει στρατηγικές για τον τρόπο αποφυγής τους.</p> <p><b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο συντονιστής εξηγεί το σκεπτικό της δραστηριότητας.</li> <li>2. Ζητά από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια ή ομάδες των 3 και να δίνει σε κάθε μία από τις ομάδες ένα από τα εισιτήρια που παρουσιάζουν διαφορετικά λάθη στην υποστήριξη.</li> <li>3. Ο συντονιστής δίνει οδηγίες σε κάθε ομάδα να διαβάσει το εισιτήριο που πήρε και τους προσφέρει 10 λεπτά για να ετοιμάσουν ένα σκίτσο ή διάλογο 1 λεπτού που περιγράφει το σφάλμα. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα θα εκτελέσει το σκίτσο της και οι άλλες θα κληθούν να μαντέψουν ποιο είναι το λάθος. Εάν συμμετέχουν συμμετέχοντες με οπτική</li> </ol>	Ένα εισιτήριο με λάθος κατά την υποστήριξη για κάθε δύο-τρεις συμμετέχοντες (βλ. Φυλλάδιο 1). Βεβαιωθείτε ότι το φυλλάδιο είναι τυπωμένο και σε braille.



UNIVERSITY OF THESSALY



	<p>αναπηρία, χρησιμοποιήστε διάλογο για να παρουσιάσετε την κατάσταση όσο το δυνατόν περιγραφικό και ζητήστε από άλλους συμμετέχοντες να μαντέψουν.</p> <p>4. Ο συντονιστής αφήνει κάθε ομάδα να παρουσιάσει την απόδοσή της και γράφει ποιες είναι οι υποθέσεις που κάνουν οι άλλες. Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται ακούγοντας/βλέποντας έναν συντονιστή να κάνει ένα τέτοιο λάθος.</p> <p><b>ΘΕΜΑΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ</b></p> <p>Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει στο τέλος:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποιες πιθανές στρατηγικές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για την αποφυγή τέτοιων καταστάσεων;</li> <li>• Πώς μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι κάνουμε τέτοια λάθη;</li> </ul> <p><b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ:</b> Η δραστηριότητα είναι επίσης πολύ καλή για την εισαγωγή των εννοιών της ανατροφοδότησης από συνομιλήκους, της αξιολόγησης κ.λπ.</p>	
<p>45 – 60 λεπτά</p>	<p><b>Αντιμετωπίζοντας δυσκολίες κατά την εφαρμογή</b></p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να εξοικειώσει τους συμμετέχοντες με τους τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων σε εργαστήρια. Το πιο σημαντικό είναι ότι οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να βγάλουν συμπεράσματα από τις δικές τους εμπειρίες και να σκεφτούν για πιθανά προβλήματα και λύσεις που θα μπορούσαν να συναντήσουν ως συντονιστές .</p> <p><b>ΟΔΗΓΙΕΣ</b></p> <p>1. Παρουσίαση παραδειγμάτων δύσκολων καταστάσεων που ένας συντονιστής μπορεί να αντιμετωπίσει κατά την εφαρμογή των εργαστηρίων (10’):</p>	<p>πίνακας, δημιουργικά υλικά που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες για τα παιχνίδια ρόλων, έναν ευέλικτο χώρο που θα οργανωθεί τόσο για πιο επίσημες παρουσιάσεις όσο και για παρουσιάσεις παιχνιδιών ρόλων.</p>



UNIVERSITY OF  
THESSALY





- Ένας συμμετέχων είναι περισσότερο αφοσιωμένος από όσο συνηθίζεται.
- Αντιπροσωπεύεται μόνο μία άποψη.
- Παρουσιάζεται σύγκρουση.
- Ένα άτομο μιλάει.
- Παραπληροφόρηση.
- Η συζήτηση σταματά / δεν ξεκινά.
- Κάποιος αρχίζει να κλαίει.
- Οι συμμετέχοντες δεν συμμετέχουν.
- Προσβάλλεστε προσωπικά.

Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (4 -6 άτομα). Τους δίνει 20 λεπτά για να:

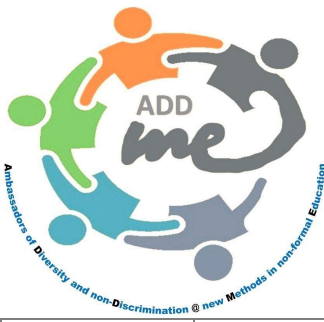
- Προσδιορίσουν μια δύσκολη κατάσταση που έχει συναντήσει ένας από αυτούς σε ένα εργαστήριο (μπορεί να είναι μια κατάσταση από τη λίστα ή άλλου είδους δύσκολη κατάσταση. Είναι καλύτερα αν προέρχεται από μια πραγματική κατάσταση, όχι μια πλασματική).
- Δημιουργήσουν ένα σενάριο που αντιπροσωπεύει αυτήν την κατάσταση και προτείνουν μια λύση για την αντιμετώπιση/επίλυσή της.

Ο συντονιστής εξηγεί ότι θα έχουν 3 λεπτά για να παίξουν τη σκηνή και στη συνέχεια θα πρέπει να την επαναλάβουν το πολύ 3 φορές, επιτρέποντας στους άλλους συμμετέχοντες να βρουν άλλες πιθανές λύσεις για αυτές τις καταστάσεις. Ο συντονιστής αναφέρει επίσης ότι είναι ελεύθεροι να δώσουν οποιοδήποτε πλαίσιο στο παιχνίδι, έτσι ώστε η ομάδα να κατανοήσει καλύτερα την κατάσταση.

Ο συντονιστής καλεί κάθε ομάδα να παίξει τις καταστάσεις μία προς μία. Μετά από ένα παιχνίδι, ο συντονιστής αφήνει χώρο στην ομάδα να εντοπίσει



UNIVERSITY OF  
THESSALY



πρώτα την κατάσταση και τη λύση που προτείνει η ομάδα στο έργο, και στη συνέχεια να δοκιμάσουν άλλες πιθανές λύσεις που μπορούν να βρουν.

Αφού παρουσιάσει κάθε ομάδα, οι καταστάσεις επιτρέπουν τουλάχιστον 10 'για συζήτηση σχετικά με το τι έμαθαν από τη δραστηριότητα και ποιες αμφιβολίες εξακολουθούν να έχουν. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες καθοδηγητικές ερωτήσεις.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Εάν υπάρχει μεγάλος αριθμός ατόμων με οπτική αναπηρία στο δωμάτιο (ο συντονιστής μπορεί να αλλάξει την άσκηση και να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να μην παίξουν μπροστά από την ομάδα, αλλά απλώς να πουν την κατάσταση με δυνατή φωνή στην ομάδα. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να λειτουργήσουν ως αφηγητής και να εξηγήσουν το πλαίσιο και στη συνέχεια η υπόλοιπη ομάδα να μετρήσει την ιστορία με δυνατή φωνή)

#### ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Πώς ήταν να συζητάτε για τις δύσκολες καταστάσεις και τις πιθανές λύσεις που ενδέχεται να συναντήσετε κατά την εφαρμογή εργαστηρίου; Ανακαλύψατε κάτι νέο;
- Με ποιον τρόπο σας βοήθησε να προσδιορίσετε τις διάφορες φάσεις της ενημέρωσης;
- Τι μάθατε από αυτήν τη δραστηριότητα;
- Πώς φαντάζεστε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη μάθηση στη δραστηριότητά σας ως συντονιστής;



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Συμβουλές για νέους εργαζόμενους κατά την εκπαίδευση νέων συμμετεχόντων με οπτική αναπηρία χρησιμοποιώντας τις μεθοδολογίες που προτείνονται στο εγχειρίδιο

### Ενότητα N. 1

Έχετε υπόψη ότι όλα τα υλικά / εργαλεία / παιχνίδια / ασκήσεις είναι πλήρως προσβάσιμα για τα άτομα με οπτική αναπηρία είτε με ολική απώλεια όρασης είτε με μερική απώλεια όρασης.

Εάν χρησιμοποιήσετε άλλο παιχνίδι γνωριμίας ή αλλάξετε κάτι στο πρόγραμμα, ελέγξτε κάθε φορά την προσβασιμότητα της πρότασής σας.

Κάθε ομάδα είναι διαφορετική, κάθε ομάδα μπορεί να χρειάζεται κάποιες προσαρμογές προγράμματος. Παρακαλούμε να είστε ευέλικτοι και να προσπαθείτε να ακολουθείτε τις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας, έχοντας πάντα στο μυαλό σας τα ζητήματα προσβασιμότητας.

Εάν είναι δυνατόν, όλα τα γραπτά υλικά πρέπει να εκτυπώνονται σε braille και σε μεγεθυμένη γραφή ή να παρέχονται σε προσβάσιμη ηλεκτρονική μορφή (έγγραφο Word ή PDF).

Πριν από το εργαστήριο, μπορείτε να ελέγξετε εάν οι συμμετέχοντες θα έχουν κάποιες άλλες συσκευές υποστηρικτικής τεχνολογίας, όπως τους προσωπικούς τους υπολογιστές-αν ναι, ελέγξτε εάν τα ηλεκτρονικά υλικά είναι προετοιμασμένα σε προσβάσιμη μορφή.

### Ενότητα N. 2

Φύλλο πρόκλησης

Έχετε 10 λεπτά για να ολοκληρώσετε την ακόλουθη πρόκληση: η μετακίνηση μόνο 3 οδοντογλυφίδων θα πρέπει να είναι μια φιγούρα με 3 τετράγωνα. Όλες οι οδοντογλυφίδες πρέπει να χρησιμοποιούνται στα τετράγωνα. Μόλις ολοκληρωθεί η πρόκληση, θα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε άλλους.

#### Υπεύθυνοι ρόλοι

-Ο αυταρχικός ηγέτης: Αυτός ο τύπος ηγέτη λαμβάνει αποφάσεις εξ ονόματος ολόκληρης της ομάδας, αλλά μέσω της ατομικής του άποψης, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τη γνώμη των άλλων και χωρίς να τους αφήνει να αναλάβουν την πρωτοβουλία. Με αυτόν τον τύπο ηγετών σε ομάδες, τείνουν να επικρατούν πιο εχθρικές και επιθετικές συμπεριφορές.

-Ο ηγέτης των Φιλελευθέρων ή των laissez-faire: δίνει πληροφορίες στην ομάδα όταν του ζητηθεί. Αφήστε την ελευθερία μέσα στην ομάδα. Οι ομάδες με αυτόν τον τύπο ηγεσίας χαρακτηρίζονται



UNIVERSITY OF  
THESSALY



από μερικές φορές λιγότερη αλληλεπίδραση, καθώς και διάχυτη οργάνωση και μικρή προσπάθεια στην εργασία.

-Ο δημοκρατικός ηγέτης: Το κλίμα σε αυτές τις ομάδες είναι επικοινωνιακό. Ο ηγέτης ακολουθεί ένα κριτήριο ισονομίας και επιβραβεύει την προσπάθεια. Η μάθηση είναι αμοιβαία, με μεγαλύτερο ενδιαφέρον και σε πολλές περιπτώσεις ο ίδιος ο ηγέτης εγκαταλείπει ή αναθέτει ορισμένες από τις λειτουργίες του.

### Τεχνική 1:

Η κατάρτιση πρέπει να σχεδιάζεται με σκοπό και να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των συμμετεχόντων, από την κατανόηση της θεωρίας έως την πρακτική εφαρμογή, ώστε όταν μάθουν να μπορούν να την εφαρμόζουν αποτελεσματικά στο χώρο εργασίας τους.

### Τεχνική 2:

Η επιμόρφωση πρέπει να σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ξεκάθαρη, εύκολα κατανοητή, να παρέχει πληροφορίες και κυρίως εύκολα εφαρμόσιμη. Συνιστάται η χρήση των μελετών περίπτωσης, οι βιωματικές δραστηριότητες και οι δραστηριότητες κατανόησης.

### Τεχνική 3:

Οι παρουσιάσεις της επιμόρφωσης θα πρέπει να έχουν διαμορφωθεί με συστηματικό και διαδοχικό τρόπο ώστε να μεταβαίνουν ομαλά από τη θεωρία στην πράξη. Κυρίως, η συνολική παρουσίαση κατάρτισης θα πρέπει να είναι διαδοχική και να είναι επίκαιρη με το εκπαιδευτικό υλικό και τα προγράμματα.

### Τεχνική 4:

Η επιμόρφωση θα πρέπει να περιλαμβάνει δημιουργικές ιδέες σχετικές με τα εξατομικευμένα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων, λαμβάνοντας υπόψη την προσωπική ανάπτυξη και περιλαμβάνοντας παραδείγματα. Προτείνεται η παρουσίαση επιτυχημένων ιστοριών ή πραγματικών γεγονότων και καταστάσεων.

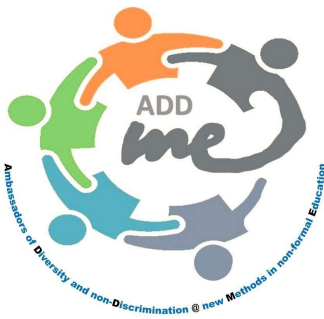
### Τεχνική 5:

Η αποτελεσματική επιμόρφωση απαιτείται να ανταποκρίνεται στις ερωτήσεις των συμμετεχόντων με διπλωματικό και επαγγελματικό τρόπο. Οι απαντήσεις να είναι εύστοχες χωρίς να δημιουργούν σύγχυση.

### Τεχνική 6:



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Η εκπαίδευση πρέπει πάντα να τηρεί σημαντικά θέματα και να μην ασχολείται τόσο πολύ με δευτερεύοντα ζητήματα, αλλά να συνοψίζει πάντα τις ιδέες χρησιμοποιώντας τη μέθοδο 4W1H (δηλ. Τι, Γιατί, Ποιος, Πότε και Πώς).

### Τεχνική 7:

Ο συντονιστής πρέπει να είναι προσεκτικός στη γλώσσα που χρησιμοποιείται κατά την παρουσίαση. Προσωπικά σχόλια για θέματα όπως η φυλή, η θρησκεία, το φύλο, η λεκτική επίθεση σε άτομα, η παραδοχή λαθών, το ακατάλληλο χιούμορ, η κακή προφορά και η απάντηση σε ερωτήσεις ως «Συγνώμη δεν ξέρω!» πρέπει να αποφευχθεί.

### Τεχνική 8:

Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τη φωνητική παρουσίασή του, τη γραμματική άρθρωση και τη γλώσσα του σώματος, όπως χειρονομίες, θέση στο δωμάτιο, οπτική επαφή, κωδικό ενδυμασίας για το κοινό, κακές συνήθειες, οργάνωση... κλπ. Να αποφεύγει διαφωνίες και συζητήσεις με αμυντικό τρόπο.

### Τεχνική 9:

Ο εκπαιδευτής κατά τη διάρκεια της παρουσίασης πρέπει να έχει τον έλεγχο της ομάδας, να έχει μεγάλο κίνητρο μεγιστοποιώντας τη συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων με αποτελεσματική διαχείριση δύσκολων συμμετεχόντων, αυξάνοντας έτσι την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων και αυξάνοντας τη διατήρηση των δεξιοτήτων και των γνώσεων του κάθε συμμετέχοντα στη μαθησιακή διαδικασία.

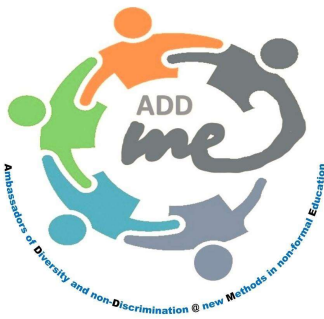
### Τεχνική 10:

Ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι πάντα προετοιμασμένος εν αναμονή της ετοιμότητας «τι έρχεται-επόμενο», όπως να ζωντανέψει το περιεχόμενο κάνοντας την εκπαίδευση σχετική, αποτελεσματική διατηρώντας ενεργό μήκος κύματος ραντάρ, ευέλικτη και αυθόρμητη στις περιστάσεις, δείχνοντας ενσυναίσθηση και συμπόνια προς τους συμμετέχοντες, να κάνετε πάντα ερωτήσεις με θετική ενίσχυση για να δημιουργήσετε ένα ενεργητικό περιβάλλον για να ενθαρρύνετε τη μάθηση και το σημαντικότερο να συμμετάσχετε όλοι.

## Ενότητα N. 3



UNIVERSITY OF  
THESSALY



Ένα γενικό σχόλιο είναι ότι εάν ένα άτομο δεν θέλει να συμμετάσχει σε ορισμένες από τις δραστηριότητες, τότε αυτό πρέπει να γίνει αποδεκτό. Επιπλέον, οι εκπαιδευτές πρέπει να έχουν κατά νου ότι τα τυφλά άτομα πρέπει να έχουν πλήρη κατανόηση του είδους των δραστηριοτήτων που θα κληθούν να κάνουν και δεύτερον, χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν στο (τα) δωμάτιο (τα) όπου οι δραστηριότητες πρόκειται να διεξαχθούν.

#### Ενότητα N. 4

Αυτό το θέμα εμβαθύνει στα προσωπικά θέματα κάθε συμμετέχοντα, όπως φόβοι, αγώνες της καθημερινής ζωής κ.α. Αυτό ισχύει για όλους, αλλά κανείς δεν πρέπει να επιβάλλει τη διαδικασία εάν ένας συμμετέχων δεν το θέλει. Η ακρόαση, για αυτό το θέμα, είναι το κλειδί.

#### Ενότητα N. 5

Για να πραγματοποιήσετε αυτήν την ενότητα, είναι εξαιρετικά σημαντικό για τον συντονιστή να έχει αναπτύξει τις κατάλληλες δεξιότητες και να είναι ενήμερος για την οπτική αναπηρία (είδη μειωμένης όρασης, ζητήματα προσβασιμότητας, εμπόδια κτλ.).

Για τη διεξαγωγή της ενότητας 3, είναι χρήσιμο εάν ο συντονιστής μπορεί να βασιστεί σε άλλα άτομα με οπτική αναπηρία, να εξηγήσει και να δείξει στην πράξη στους συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία τον Οδηγό Δεξιοτήτων.

Άλλοι βοηθοί χωρίς οπτική αναπηρία είναι επίσης χρήσιμοι για να υποστηρίξουν τον συντονιστή για την υλοποίηση της Δραστηριότητας 1 της Ενότητας 2 «Πώς να εξηγήσετε τη χαμηλή όραση; Δημιουργήστε το δικό σας σετ γυαλιών! ».

#### Ενότητα N. 6

Αγαπητέ συντονιστή, για τις προτάσεις για το πώς θα προσαρμόσεις τις μεθόδους εργασίας σου στις ανάγκες των συμμετεχόντων με οπτική αναπηρία και την ανάπτυξη ενός ενταξιακού περιβάλλοντος σε παρακαλούμε να αξιοποιήσεις το Peers for Inclusion T-kit and Compendium of working methods που αναπτύχθηκε από το φορέα Ofensiva Tinerilor, στο σύνδεσμο [www.inclusion.ofetin.ro](http://www.inclusion.ofetin.ro)

Μπορείς να κατεβάσεις δωρεάν το t-kit, το οποίο αφορά το πώς θα καθοδηγείτε εργαστήρια, πώς θα ετοιμάζετε το χώρο στον οποίο θα διεξαχθούν όταν οι συμμετέχοντες είναι άτομα με οπτική αναπηρία.

#### Handout 1 – Για τη χρήση στην άσκηση «λάθη κατά την υποστήριξη»





**Καθόλου ενθουσιασμός κατά το συντονισμό**

**Όχι βλεμματική επαφή**

**Καθόλου/κακά οπτικά βοηθήματα (εικόνες, διαφάνειες, κ.α.)**

**Πολύ σιγανή ομιλία (όχι αρκετή ένταση)**

**Νευρικότητα ή δισταγμός**

**Ελλιπής προετοιμασία/να μην γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις**

**Μη επαρκής εξήγηση κανόνων**

**Ελλιπής αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες**

**Να νιώθετε προσβεβλημένοι από την ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων**

**Να κάνετε πλάκα στους συμμετέχοντες**



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Να φωνάζετε στους συμμετέχοντες

**Ελλιπής διαχείριση χρόνου** (να τελειώνετε πολύ σύντομα ή να αργείτε)

**Να είστε περισσότερο ενεργητικός από ότι απαιτείται ή χρειάζεται**

**Να μην προσαρμόζετε στις ανάγκες των συμμετεχόντων**

### Συμβουλές για νέους εργαζόμενους / συντονιστές εργαστηρίων

Οι ακόλουθες συμβουλές απευθύνονται σε νέους συντονιστές εργαστηρίων και παρέχουν συμβουλές για το πώς να πραγματοποιούν δραστηριότητες επιμόρφωσης χρησιμοποιώντας τις μεθοδολογίες που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο:

1. Να είστε σίγουροι ότι όλα τα υλικά / εργαλεία / παιχνίδια / ασκήσεις είναι πλήρως προσβάσιμα για όλους τους συμμετέχοντες είτε έχουν ολική είτε έχουν μερική απώλεια όρασης - αν δεν είστε σίγουροι, επικοινωνήστε με κάποιον που είναι άτομο με οπτική αναπηρία.
2. Εάν εισάγετε άλλο παιχνίδι γνωριμίας ή αλλάξετε κάτι στο δεδομένο πρόγραμμα, ελέγξτε κάθε φορά την προσβασιμότητα της πρότασής σας.
3. Κάθε ομάδα είναι διαφορετική, κάθε ομάδα μπορεί να χρειάζεται κάποιες προσαρμογές του προγράμματος. Παρακαλούμε να είστε ευέλικτοι και να προσπαθείτε να ακολουθείτε τις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας, έχοντας πάντα στο μυαλό σας τα ζητήματα προσβασιμότητας.
4. Εάν είναι δυνατόν, όλα τα γραπτά υλικά πρέπει να τυπώνονται στον κώδικα γραφής και ανάγνωσης braille και σε μεγαλογράμματη γραφή ή να παρέχονται σε προσβάσιμη ηλεκτρονική μορφή (έγγραφο Word ή προσβάσιμο έγγραφο PDF).
5. Πριν ξεκινήσει η επιμόρφωση, μπορείτε να ελέγξετε εάν οι συμμετέχοντες διαθέτουν κάποιες άλλες συσκευές, όπως τους προσωπικούς τους υπολογιστές-αν ναι, ελέγξτε εάν τα ηλεκτρονικά αρχεία του προγράμματος είναι προσβάσιμα.
6. Ένα γενικό σχόλιο είναι ότι εάν ένα άτομο δεν θέλει να συμμετάσχει σε ορισμένες από τις δραστηριότητες, τότε αυτό πρέπει να γίνει αποδεκτό. Επιπλέον, οι συντονιστές πρέπει να έχουν κατά νου ότι τα άτομα με οπτική αναπηρία πρέπει να έχουν πλήρη κατανόηση του είδους των



UNIVERSITY OF  
THESSALY





δραστηριοτήτων που θα κληθούν να συμμετέχουν και δεύτερον, χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν στο (τα) δωμάτιο (τα) όπου οι δραστηριότητες πρόκειται να διεξαχθούν. Στην ενότητα 4 θα βρείτε πληροφορίες για τους φόβους, τα εμπόδια και άλλα σχετικά με την καθημερινή ζωή των ατόμων με οπτική αναπηρία.

7. Για τη διεξαγωγή της ενότητας 5 είναι απαραίτητο ο συντονιστής να είναι πολύ ειδικευμένος και να γνωρίζει την οπτική αναπηρία (τύποι οπτικής αναπηρίας, ασθένειες των ματιών, ζητήματα προσβασιμότητας, ειδικές δυσκολίες και εμπόδια σε σχέση με το είδος της οπτικής αναπηρίας κ.λπ.).
8. Προκειμένου να διεξαχθεί η ενότητα 5 είναι χρήσιμο ο συντονιστής να μπορεί να βασίζεται σε άλλα άτομα με οπτική αναπηρία, να εξηγεί και να δείχνει στην πράξη στους συμμετέχοντες με οπτική αναπηρία τις Τεχνικές Συνοδείας. Άλλοι βοηθοί χωρίς οπτική αναπηρία είναι επίσης χρήσιμοι για να υποστηρίξουν τον συντονιστή για την υλοποίηση της Δραστηριότητας 1 της Ενότητας 2 «Πώς να εξηγήσετε τη χαμηλή όραση; Δημιουργήστε το δικό σας σετ γυαλιών!».

Τέλος, για συμβουλές σχετικά με το πώς να προσαρμόσετε τις μεθόδους εργασίας σας στις ανάγκες των συμμετεχόντων με οπτική αναπηρία και ταυτόχρονα να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, συμβουλευτείτε το T-kit Peers for Inclusion και το Compendium μεθόδων εργασίας που αναπτύχθηκε από το φορέα Ofensiva Tinerilor, στην ιστοσελίδα [www.inclusion.ofetin.ro](http://www.inclusion.ofetin.ro)

Το t-kit μπορείτε να το κατεβάσετε δωρεάν και αφορά στον τρόπο καθοδήγησης των εργαστηρίων, τον τρόπο προετοιμασίας της αίθουσας και όλες τις απαραίτητες πτυχές ενός χώρου εργασίας όταν συμμετέχουν άτομα με οπτική αναπηρία στη δραστηριότητα.



UNIVERSITY OF  
THESSALY



## Κλείνοντας...

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Ελπίζουμε να απολαύσατε το Μεικτό Πρόγραμμα Επιμόρφωσης νέων με οπτική αναπηρία του προγράμματος ADD@ME, τόσο τις δια ζώσεις εκπαιδευτικές δραστηριότητες όσο και τα ηχητικά podcast. Συγκεκριμένα, σας ευχόμαστε να αισθάνεστε τώρα πιο σίγουροι για τον εαυτό σας καθώς και για τις ικανότητές σας να οργανώσετε και να εφαρμόσετε εργαστήρια ευαισθητοποίησης σχετικά με την οπτική αναπηρία που απευθύνονται στην τοπική σας κοινότητα.

Πιστεύουμε ότι η κοινωνική ένταξη των ατόμων με αναπηρίες και/ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θα ξεκινήσει από τους ίδιους ανθρώπους που ζουν αυτήν την κατάσταση, για αυτό πιστεύουμε ότι οι νέοι με οπτική αναπηρία μπορούν να δράσουν ώστε η κοινότητά τους να είναι πιο ενημερωμένη και ευαισθητοποιημένη για την οπτική αναπηρία. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να καταπολεμήσουμε τις προκαταλήψεις και τις λανθασμένες αντιλήψεις που μπορεί να έχει ο κόσμος για τα άτομα με οπτική αναπηρία.

Τώρα που έχετε αποκτήσει τις απαραίτητες δεξιότητες για να εφαρμόσετε ένα εργαστήριο ευαισθητοποίησης, σας ενθαρρύνουμε να επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας [www.ambassadorsodiversity.eu](http://www.ambassadorsodiversity.eu) για να έχετε πρόσβαση:

- Στο Εργαλείο Mobile Toolkit για τους νέους με οπτική αναπηρία (ΠΠ2-ADD@ME): μια εφαρμογή Web που περιέχει μη τυπικές μεθόδους και δραστηριότητες μάθησης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να συντονίσετε τα εργαστήρια ευαισθητοποίησης στα πλαίσια του προγράμματος ADD@ME που απευθύνονται στην τοπική σας κοινότητα.
- Στο ηλεκτρονικό παιχνίδι Trivial (ΠΠ3-ADD@ME) για τους πρεσβευτές με οπτική αναπηρία: ένα εκπαιδευτικό διαδικτυακό παιχνίδι που αποσκοπεί στην αύξηση των γνώσεων των τοπικών κοινοτήτων σχετικά με την οπτική αναπηρία. Ένα επιπλέον ψηφιακό εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου σας στα πλαίσια του προγράμματος ADD@ME.

Και τα δύο εργαλεία θα σας δώσουν έμπνευση για να οργανώσετε και να εφαρμόσετε το εργαστήριό σας!

Απολαύστε τα και αναλάβετε δράση στην κοινότητά σας!



UNIVERSITY OF  
THESSALY



1. **UICI**

Το λογότυπο του UICI – συμβολίζει τα αρχικά γράμματα του ακρωνύμιου του οργανισμού Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti Sezione Provinciale di Firenze Italy (χρησιμοποιώντας τα βασικά χρώματα). Το σχήμα του λογότυπου έχει τη μορφή του ανθρώπινου ματιού.



2. **UNIVERSITY OF THESSALY UTH**

Το λογότυπο του Πανεπιστημίου απεικονίζει τον Κένταυρο Χείρωνα που ζούσε στο Πήλιο και ήταν γνωστός για τις γνώσεις του στην ιατρική επιστήμη, μουσική, κυνήγι, τοξοβολία, γυμναστική και μαντική τέχνη. Το σχήμα του λογότυπου είναι κυκλικό και η εικόνα του Χείρωνα απεικονίζεται στη μέση του κύκλου.



3. **PZN**

Το λογότυπο του PZN έχει κυκλικό σχήμα και έχει χρώμα μπλε μαρέν με άσπρα στίγματα. Στο αριστερό μέρος της περιφέρειας του κύκλου υπάρχει με κεφαλαία γράμματα η φράση «Πολωνικός Οργανισμός Τυφλών» και στο αριστερό μέρος του κυκλικού δίσκου του λογότυπου υπάρχει το εξάστιγμα του κώδικα braille με άσπρο χρώμα στις κουκίδες του. Στο δεξί μέρος του κυκλικού δίσκου του λογότυπου υπάρχουν τρεις ακτίνες συμβολίζοντας ότι ο κώδικας braille δίνει πρόσβαση στη γνώση για τους ανθρώπους που έχουν αναπηρία όρασης.



4. **Docete Omnes FUNDATION FDO**

Το λογότυπο του FDO απεικονίζει μια ομάδα πέντε ανθρώπων σε κύκλο που κρατούνται από τα χέρια. Το σχήμα που απεικονίζεται είναι παρόμοιο με ένα πεντάγωνο όπου στις κορυφές του υπάρχουν τα κεφάλια αυτών που είναι πιασμένοι στον κύκλο. Ο τίτλος του Οργανισμού “Docete Omnes”





Omnes Fundaci6n” εμφανίζεται στο κάτω δεξί μέρος του λογότυπου καταλαμβάνοντας δύο γραμμές. Το χρώμα των ανθρώπινων φιγούρων είναι ανοιχτό πορτοκαλί, ενώ το χρώμα του κειμένου είναι βαθύ πορτοκαλί.



5. **VIEWS**

Το λογότυπο του VIEWS συμβολίζει τα αρχικά του ακρωνύμιου του Οργανισμού «Visually Impaired Education and Work Support». Το σχήμα του λογότυπου είναι ορθογώνιο με μπλε χρώμα. Στο πάνω μέρος του ορθογωνίου απεικονίζονται δύο άνθρωποι που κάθονται και κοιτάζει ο ένας προς το μέρος του άλλου κρατώντας τα χέρια ο ένας του άλλου. Γύρω από αυτούς, υπάρχει μια κυκλική σειρά από κίτρινα αστέρια όπου απεικονίζουν τις χώρες-κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και κάτω ακριβώς από τον κύκλο υπάρχει η επιγραφή VIEWS με κεφαλαία γράμματα και στη γραφή βλεπόντων αλλά και στον κώδικα braille.

6. **ofensiva tinerilor** **Ofensiva Tinerilor Association**

Το λογότυπο του οργανισμού «Ofensiva Tinerilor Association», αποτελείται από δύο λέξεις "Ofensiva" και "Tinerilor" όπου η μια λέξη απεικονίζεται κάτω από την άλλη. Το χρώμα των γραμμάτων είναι σε μπλε μαρέν και πίσω από αυτές στο δεξί μέρος τους υπάρχουν 8 κίτρινα αστέρια με πέντε άκρα το καθένα. Τα αστέρια ξεκινούν από το γράμμα "i" της λέξης "Ofensiva" και τελειώνουν στο τελευταίο γράμμα της λέξης "Tinerilor", σχηματίζοντας με αυτόν τον τρόπο ένα ημι-κύκλιο.



UNIVERSITY OF  
THESSALY