

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ
ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ:
ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ
ΣΧΕΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ
ΕΠΟΧΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ



Erasmus+ : eSafety – eCreativity Network for Teachers, Parents and Guardians

Project Number: 2022-1-EL01-KA220-ADU-000088455

Ενεργοποιώντας την τέχνη της Ενσυναισθητικής
Ενεργητικής Ακρόασης: Ένας οδηγός για την
καλλιέργεια σχέσεων στην ψηφιακή εποχή και όχι
μόνο

Συγγραφείς:

Δωροθέα Θανοπούλου
Διονυσία Τζαμαλούκα

Το Χαμόγελο του Παιδιού
Το Χαμόγελο του Παιδιού

Contributors:

UoC
GARE
EPA
GRNET
EU-ROM

Final approved by:

Theodora Avraam

CSI
MEDION 7
PITCHIPOY

Ημερομηνία: 26/06/2024



Co-funded by
the European Union

Disclaimer



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2022-1-EL01-KA220-ADU-000088455

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑΡΙ	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΓΛΩΣΣΑΡΙ	8
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	16
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΙΑ	17
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ*: ΕΝΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	18
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ *	24
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΙ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ-ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ- ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ (Η ΤΕΧΝΙΚΗ "LAFF")	26
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	29
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ* ΣΤΙΣ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ* ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ	30
ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ* ΣΕ ΔΡΑΣΗ: ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ & ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ	43
ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ*	45
ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ*	47
ΕΠΙΛΟΓΟΣ, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ, ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ	50

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑΡΙ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αξία της ακρόασης στην Επικοινωνία* συχνά δεν αναγνωρίζεται πλήρως, ακόμη λιγότερο στη σημερινή ψηφιακή εποχή, σε έναν κόσμο όπου οι ρυθμοί ζωής αυξάνονται, οι τεχνολογίες εξελίσσονται και ο τρόπος επικοινωνίας αλλάζει. Η πράξη της ακρόασης δεν είναι απλώς η μετάδοση λέξεων, αλλά η ευαίσθητη ισορροπία μεταξύ κατανόησης και σύνδεσης.

Όταν ακούμε ενεργητικά, κάνουμε το πρώτο βήμα προς την οικοδόμηση

σημαντικών διαπροσωπικών συνδέσεων, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν ως κλειδί για την οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης.

Η ενσυναίσθηση* είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από την ενεργητική ακρόαση*. Περιλαμβάνει την κατανόηση, τη συμπόνια και τη συναισθηματική σύνδεση. Το να ακούς τις ανησυχίες κάποιου, σημαίνει να του δίνεις τον χώρο να ακουστεί χωρίς να προσπαθείς αμέσως να δώσεις λύσεις στα προβλήματά του.

Για τους γονείς και τους κηδεμόνες, για τους/ις εκπαιδευτικούς και για τους/ις επαγγελματίες που εργάζονται στο πλάι των παιδιών, η Ενσυναίσθητική Ενεργητική Ακρόαση* έχει τη δύναμη να αλλάξει τα δεδομένα του παιχνιδιού. Χτίζει την εμπιστοσύνη και το σεβασμό, δημιουργώντας στέρεα θεμέλια επικοινωνίας*.



Η πράξη της ακρόασης, στην ουσία της, δεν αναφέρεται στην απλή μετάδοση λέξεων από το ένα άτομο στο άλλο· αντιθέτως, αναφέρεται σε μία ευαίσθητη ισορροπία, ανάμεσα στην κατανόηση και στην ανθρώπινη σύνδεση.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Πριν ξεκινήσουμε, θα ήταν καλή ιδέα να ρίξετε μια ματιά στο παρακάτω Γλωσσάρι, το οποίο εξηγεί ορισμένους όρους που χρησιμοποιούνται σε σημαντικά σημεία του Οδηγού.

1. Ελληνικοί Όροι:

Β

Βιβλιοθεραπεία: Η βιβλιοθεραπεία είναι μια δημιουργική ψυχοθεραπεία που περιλαμβάνει την αφήγηση ή/και την ανάγνωση συγκεκριμένων κειμένων και βιβλίων. Χρησιμοποιεί τη σχέση του ατόμου με το περιεχόμενο των βιβλίων και της ποίησης, καθώς και άλλων γραπτών κειμένων, ως ψυχοθεραπευτική μέθοδο. Η βιβλιοθεραπεία συνδυάζεται συχνά με τη θεραπεία μέσω της γραφής. Ωστόσο, δεν πρέπει να συγχέεται με την ψυχοθεραπεία δημιουργικών τεχνών.¹

Ε

Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση: Η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση περιλαμβάνει ένα σύνολο λεκτικών και μη λεκτικών δεξιοτήτων που είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική διαπροσωπική επικοινωνία. Ορισμένες γνωστές πρακτικές και τεχνικές ενεργητικής ακρόασης περιλαμβάνουν: α) την παροχή ενσυναισθητικών σχολίων, β) την υποβολή παραγωγικών ερωτήσεων και γ) την παράφραση των σχολίων του ομιλητή για να δείξει την προσοχή του και να επιβεβαιώσει την κατανόηση.

Επικοινωνία: Η επικοινωνία είναι η διαδικασία μετάδοσης πληροφοριών και επίτευξης κοινής κατανόησης μεταξύ ατόμων.

Ενσυναίσθηση: Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης των εμπειριών ενός άλλου ατόμου από τη δική του οπτική γωνία. Με απλούστερους όρους, είναι η ικανότητα να «μπαίνει κανείς στη θέση του άλλου».

Δ

Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder): Η Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από

ψυχαναγκαστική και προβληματική χρήση του διαδικτύου που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις γνωστικές λειτουργίες, τις κοινωνικές δεξιότητες, τον ύπνο και άλλες πτυχές της ζωής του ατόμου. Αν και δεν έχει αναγνωριστεί επίσημα ως διαταραχή, προηγούμενες μελέτες έχουν εντοπίσει υποτύπους όπως η Διαταραχή Παιχνιδιών Διαδικτύου, ο εθισμός στο κυβερνοσεξ και η Διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο Διαδίκτυο. Οι συγκεκριμένοι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν το εθιστικό κυβερνοσεξ, τον εθισμό στον κυβερνοχώρο στις σχέσεις, τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια, την εθιστική χρήση του διαδικτύου ή την υπερφόρτωση πληροφοριών και τον εθισμό στον υπολογιστή.

Διαταραχή Παιχνιδιών Διαδικτύου (Internet Gaming Disorder): Η Διαταραχή Διαδικτυακών Παιχνιδιών συμπεριλήφθηκε στο παράρτημα του DSM-5 από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία. Το DSM-5 παρουσιάζει διαγνωστικά κριτήρια, όπως η ενασχόληση με τα παιχνίδια, η εμφάνιση αρνητικών συμπτωμάτων όταν περιορίζεται το παιχνίδι, η ανοχή, οι ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου, η απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες, η συνεχιζόμενη υπερβολική χρήση παρά τα προβλήματα, η εξαπάτηση, η χρήση παιχνιδιών για να ξεφύγουμε από αρνητικές διαθέσεις και η διακινδύνευση σχέσεων ή ευκαιριών λόγω του παιχνιδιού.

Κ

Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο/Διαδικτυακοί Κίνδυνοι: Τα παιδιά που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ενδέχεται να αντιμετωπίσουν κινδύνους που σχετίζονται με το περιεχόμενο που βλέπουν, την επικοινωνία στην οποία συμμετέχουν και τη διαδικτυακή τους συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της έκθεσης σε ακατάλληλο περιεχόμενο, του διαδικτυακού εκφοβισμού, του grooming, του phishing, του sexting, του sextortion και των αρνητικών αλληλεπιδράσεων.

Λ

Λεκτική Επικοινωνία: Η λεκτική επικοινωνία είναι η πτυχή της επικοινωνίας που εκφράζεται μέσω προφορικών ή γραπτών λέξεων.

Μ

Μη λεκτική επικοινωνία: Η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει

όλες τις μορφές επικοινωνίας εκτός από τις λέξεις, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας του σώματος, των χειρονομιών, των εκφράσεων του προσώπου και του τόνου της φωνής.

P

Ρητορική μίσους (hate speech): Ο όρος «ρητορική μίσους» αναφέρεται σε προσβλητικό λόγο που στοχεύει μια ομάδα ή ένα άτομο με βάση εγγενή χαρακτηριστικά (όπως η φυλή, η θρησκεία ή το φύλο) και που μπορεί να απειλήσει την κοινωνική ειρήνη.

2. Αγγλικοί Όροι:

B

Bro/Sis: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει "φίλος" ή "φιλαράκι".

C

Cheugy: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «uncool, προσπαθεί πολύ σκληρά να είναι cool» και είναι ένας προσβλητικός όρος που χρησιμοποιείται στη ρητορική μίσους*.

Cyberbullying: Ο εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο (cyberbullying) αναφέρεται στην επαναλαμβανόμενη και παρατεταμένη χρήση ψηφιακών μεθόδων επικοινωνίας με σκοπό την εσκεμμένη στόχευση και βλάβη ενός άλλου ατόμου που δεν είναι σε θέση να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Τα είδη του διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνουν την αποστολή προσβλητικών μηνυμάτων, μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή άμεσων μηνυμάτων με κακόβουλο περιεχόμενο, την κακόβουλη κοινοποίηση φωτογραφιών ή μηνυμάτων για την παρενόχληση άλλων, τη διάδοση φημών και ψευδών πληροφοριών, την πραγματοποίηση ανώνυμων κλήσεων και μηνυμάτων, τη δημιουργία ιστοσελίδων με δυσφημιστικό υλικό και την κοινοποίηση φωτογραφιών και τον αποκλεισμό από ομάδες. Στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του διαδικτυακού εκφοβισμού συγκαταλέγονται η ταχεία διάδοση φημών και σχολίων, η ανωνυμία του παρενοχλούντος, η δυσκολία εντοπισμού ηλεκτρονικών ιχνών χωρίς εξειδικευμένες γνώσεις και η έλλειψη ελέγχου για το θύμα, καθώς ο

διαδικτυακός εκφοβισμός δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένη τοποθεσία ή χρονική περίοδο (σε αντίθεση, για παράδειγμα, με τον σχολικό εκφοβισμό).

F

FoMO (Fear of Missing Out): Το σύνδρομο Fear of Missing Out (FoMO) είναι το αίσθημα έντασης, άγχους και κενού που δημιουργείται όταν ένα άτομο στερείται τη δυνατότητα να ενημερώνεται για τις ζωές, τα γεγονότα και τις καταστάσεις άλλων ανθρώπων εκτός της δικής του ζωής, λόγω της επιθυμίας του να είναι συνεχώς ενημερωμένο.

Fire: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «καταπληκτικό».

Flex: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «κάνω επίδειξη στους άλλους».

G

GOAT: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «το καλύτερο όλων των εποχών».

Grooming: Το grooming είναι ένα υποσύνολο της εκμετάλλευσης στον κυβερνοχώρο, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ή όχι ρητές συνομιλίες σεξουαλικής φύσης ή, πράγματι, διαδικτυακή υλοποίηση φαντασιώσεων, αλλά εξακολουθεί να εμπίπτει στην ομπρέλα της εκμετάλλευσης στον κυβερνοχώρο, επειδή η πρόθεση είναι να κακοποιηθεί σεξουαλικά ένα παιδί στον πραγματικό κόσμο, αλλά ένα από τα σημεία επαφής λαμβάνει χώρα στον κυβερνοχώρο. Το grooming, το οποίο έχει οριστεί στην προτεινόμενη «Νομοθεσία κατά του grooming» που ανακοινώθηκε τον Νοέμβριο του 2022 (Protecting the Public White Paper) αναφέρεται στα εξής: «Μια πορεία συμπεριφοράς που εφαρμόζεται από έναν ύποπτο παιδόφιλο, η οποία θα μπορούσε να δώσει σε ένα λογικό άτομο λόγο ανησυχίας ότι οποιαδήποτε συνάντηση με ένα παιδί που προκύπτει από τη συμπεριφορά αυτή θα ήταν για παράνομους σκοπούς»²

M

Mid: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «μέσος» ή «μέτριος» και είναι ένας

προσβλητικός όρος που χρησιμοποιείται στη ρητορική μίσους*.

N

No cap: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «χωρίς πλάκα».

P

Phishing: Το Phishing («ψάρεμα») είναι μια διαδικτυακή επίθεση όπου ο/η επιτιθέμενος/η δημιουργεί την απομίμηση μιας υπάρχουσας ιστοσελίδας για να ξεγελάσει έναν/μία διαδικτυακό/ή χρήστη/ρια και να αποσπάσει προσωπικές πληροφορίες. Το phishing είναι ο συνδυασμός κοινωνικής μηχανικής και τεχνικών μεθόδων για να πεισθεί ο/η χρήστης/ρια να αποκαλύψει τα προσωπικά του/ης δεδομένα. Το phishing πραγματοποιείται συνήθως με παραποίηση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή με ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων. Στοχεύει τους/ις χρήστες/ριες που δεν έχουν γνώσεις σχετικά με τις επιθέσεις κοινωνικής μηχανικής και την ασφάλεια του διαδικτύου, όπως άτομα που δεν φροντίζουν για το απόρρητο των στοιχείων των λογαριασμών τους (όπως το Facebook, το Gmail, οι λογαριασμοί πιστωτικών τραπεζών και άλλοι οικονομικοί λογαριασμοί).³

S

Salty: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «νευριασμένος/η».

Sexting: Το sexting είναι η αποστολή και η λήψη σεξουαλικά ρητών γραπτών μηνυμάτων ή μέσων (φωτογραφίες, βίντεο, ηχητικά μηνύματα). Οι εικόνες συχνά αποστέλλονται αρχικά σε ερωτικούς συντρόφους ή ενδιαφέροντα, αλλά μπορεί να βρεθούν στα χέρια άλλων, γεγονός που τελικά είναι αυτό που δημιουργεί τα προβλήματα. Ενώ το κοινό ανησυχεί περισσότερο για αυτές τις συμπεριφορές, καθώς συμβαίνουν μεταξύ των εφήβων, υπάρχουν στοιχεία ότι συμμετέχουν και πολλοί ενήλικες.⁴

Sextortion: Το Sextortion (εκβιασμός μέσω σεξ) περιλαμβάνει ένα αίτημα -είτε ρητό είτε σιωπηρό- για συμμετοχή σε σεξουαλική δραστηριότητα. Δεν χρειάζεται να περιλαμβάνει σεξουαλική επαφή ή ακόμη και σωματικό άγγιγμα, αλλά μπορεί να είναι οποιαδήποτε

μορφή ανεπιθύμητης σεξουαλικής δραστηριότητας, όπως η έκθεση ιδιωτικών μελών του σώματος ή η πόζα για σεξουαλικές φωτογραφίες.⁵

Squad: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «παρέα φίλων».

Slay: Χρησιμοποιείται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z/Gen-Z. Σημαίνει «να κάνεις κάτι πολύ καλά».

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ* ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ (ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ)

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για να εφοδιάσει τους γονείς/κηδεμόνες, τους/ις εκπαιδευτικούς και τους/ις επαγγελματίες που εργάζονται στο πλάι των παιδιών, με τις δεξιότητες που τους είναι απαραίτητες για να χρησιμοποιούν τη μεθοδολογία της ενεργητικής ακρόασης όταν επικοινωνούν με παιδιά στο πλαίσιο της Ασφάλειας στο Διαδίκτυο* και των Διαδικτυακών Κινδύνων*. Η ενσυναίσθηση* είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από την ενεργητική ακρόαση*. Περιλαμβάνει την κατανόηση, την συμπόνια και τη συναισθηματική σύνδεση. Το να ακούς τις ανησυχίες κάποιου, σημαίνει να του δίνεις τον χώρο να ακουστεί χωρίς να προσπαθείς αμέσως να δώσεις λύσεις στα προβλήματά του.

Στο σημερινό ψηφιακό τοπίο, το να χτίζουμε μια ισχυρή επικοινωνιακή βάση μεταξύ ενηλίκων και παιδιών είναι σαν να κατασκευάζουμε μια γερή γέφυρα. Καθώς τα παιδιά πλοηγούνται στον κόσμο του διαδικτύου - γεμάτο τόσο με ευεργετικά ερεθίσματα, όσο και με πιθανές παγίδες- δεν χρειάζεται μόνο να μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τους κινδύνους, αλλά και να αισθάνονται άνετα να αναφερθούν σε ενήλικες που εμπιστεύονται όταν χρειάζονται βοήθεια. Αλλά περισσότερο κι από αυτό, είναι ζωτικής σημασίας να δημιουργηθούν στιβαρά θεμέλια εμπιστοσύνης, αμφίδρομα. Αυτά τα θεμέλια χτίζονται πάνω σε κάτι απλό, αλλά πολύ δυνατό: στο να ακούμε πραγματικά ο ένας τον άλλον. Η γνήσια ακρόαση μπορεί να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο, όπου τα παιδιά θα νιώθουν σιγουριά να μοιράζονται τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους, ακόμα και αν οι μεγάλοι δεν έχουν όλες τις απαντήσεις. Αυτός ο ιδιαίτερος τρόπος επικοινωνίας είναι ένα πολύτιμο εργαλείο. Βοηθά ενήλικες και παιδιά να κάνουν βαθιά σύνδεση, όχι μόνο όταν τα πράγματα είναι εύκολα, αλλά και όταν είναι δύσκολα. Από αυτή την άποψη, σε έναν κόσμο που γίνεται ολοένα και πιο ψηφιακός, η μεθοδολογία της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης* μπορεί να λειτουργήσει ως ένα φωτεινό αστέρι που βοηθά παιδιά και ενήλικες να συνομιλούν ειλικρινά για τα πάντα, συμπεριλαμβανομένης της εξερεύνησης του ψηφιακού κόσμου.

Επιπλέον, θα πρέπει να τονιστεί ότι η μεθοδολογία της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης* βρίσκει εφαρμογή πέρα από το συγκεκριμένο πλαίσιο της Διαδικτυακής Ασφάλειας* και των Διαδικτυακών Κινδύνων*. Η ουσία αυτής της τεχνικής μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο ώστε να χτιστούν και να ενδυναμωθούν οι σχέσεις ενηλίκων-παιδιών

σε ποικίλες πτυχές της ζωής. Είτε είστε γονέας/κηδεμόνας που συζητάτε με το παιδί σας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στο σχολείο, είτε εκπαιδευτικός που έχετε να διαχειριστείτε κάποιο ζήτημα στη σχολική τάξη, ή σύμβουλος που υποστηρίζετε ένα νεαρό άτομο μέσα στις πολυπλοκότητες της ζωής, η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* μπορεί να σας βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σύνδεσης. Δίνει τη δυνατότητα στους ενήλικες να δημιουργήσουν έναν ασφαλή χώρο, όπου τα παιδιά αισθάνονται ότι ακούγονται και εκτιμώνται, όχι μόνο σε ό,τι αφορά το Διαδίκτυο, αλλά και στη συνολική ανάπτυξή τους. Διευκολύνει τους ενήλικες να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον όπου τα παιδιά νιώθουν πως ακούγονται και πως έχουν αξία, όχι μόνο σε διαδικτυακά ζητήματα, αλλά και στην γενικότερη ανάπτυξή τους. Επομένως, παρ' όλο που η πρωταρχική εστίαση αυτού του οδηγού αφορά στον ψηφιακό κόσμο, κρατήστε στο μυαλό σας πως οι αρχές της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης* μπορούν να γίνουν ένα θεμελιώδες στοιχείο για τη διαμόρφωση υγιών σχέσεων μεταξύ παιδιών και ενηλίκων σε κάθε περίπτωση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ακολουθεί μία σύνοψη όσων θα ανακαλύψετε διαβάζοντας τον οδηγό, στο εύρος τεσσάρων βασικών ενότητων:

1. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ*

Εξερευνήστε την Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* ως έννοια και μάθετε πώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ευημερία των παιδιών, δημιουργώντας ένα πιο υποστηρικτικό περιβάλλον.

2. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

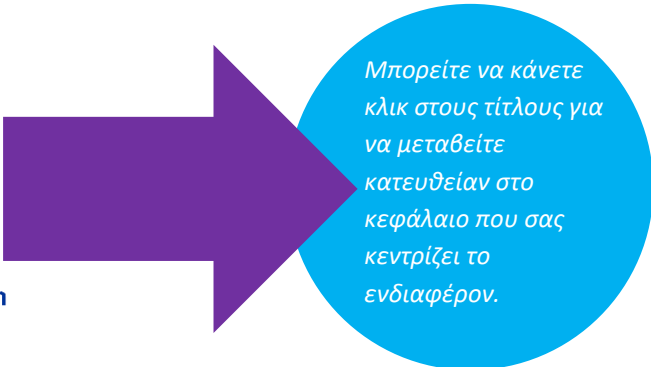
Εξερευνήστε μια ποικιλία στάσεων ζωής και στρατηγικών που προωθούν την κατανόηση και τη σύνδεση, δημιουργώντας μια σταθερή βάση για αποτελεσματική επικοινωνία* και την άνθηση της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης*.

3. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ* ΣΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ

Εξερευνήστε παραδείγματα του πώς η μεθοδολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις. Χρησιμοποιούνται ξεχωριστά παραδείγματα για τους γονείς/κηδεμόνες, για τους/ις εκπαιδευτικούς και για τους/ις επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά.

4. ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΣΕ ΔΡΑΣΗ: ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ (REAL –LIFE SCENARIOS) ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

Αποκτήστε πρακτική εμπειρία συμμετέχοντας ενεργά σε διάφορες δραστηριότητες, όπως συζητήσεις πάνω σε σενάρια πραγματικής ζωής, παιχνίδια ρόλων, κουίζ και ασκήσεις αναστοχασμού. Αυτή είναι η ευκαιρία σας να κάνετε κτήμα σας το μαθησιακό σας ταξίδι, εφαρμόζοντας στην πράξη όσα έχετε κερδίσει από τη μελέτη του οδηγού.



Μπορείτε να κάνετε κλικ στους τίτλους για να μεταβείτε κατευθείαν στο κεφάλαιο που σας κεντρίζει το ενδιαφέρον.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΙΑ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ*: ΕΝΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Ας ξεκινήσουμε εξερευνώντας μερικές βασικές έννοιες που σχετίζονται με την Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση*.

Λεκτική & Μη Λεκτική Επικοινωνία*

Οι άνθρωποι συχνά παρερμηνεύουν το γεγονός ότι η διαπροσωπική Επικοινωνία* περιλαμβάνει πολλά περισσότερα από τα λόγια. Μια πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Gabor et al. εμβαθύνει σε αναλύσεις στην επικοινωνία, αποκαλύπτοντας ότι μόνο το 7% αυτής βασίζεται σε λεκτικό περιεχόμενο, ενώ το 38% περιλαμβάνει τις φωνητικές αποχρώσεις, αφήνοντας ένα σημαντικό 55% της επικοινωνίας να εξαρτάται από μη λεκτικά στοιχεία.⁶ Εδώ μπαίνει στο παιχνίδι ο όρος «Μη λεκτική επικοινωνία*».

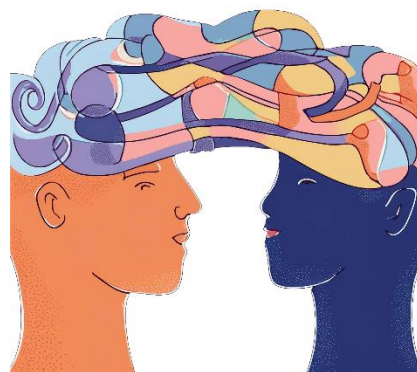
Η μη λεκτική επικοινωνία* περιλαμβάνει το σύνολο των εκφράσεων και των ενεργειών

ενός ατόμου κατά τη διάρκεια μιας αλληλεπίδρασης, εξαιρουμένων των προφορικών λέξεων. Αυτό περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα σημάτων και γλώσσας του σώματος που χρησιμοποιούνται κατά τη μετάδοση μηνυμάτων⁷. μπορεί να εντοπιστεί στις κινήσεις των ματιών ενός ατόμου, στις χειρονομίες των χεριών και τις κινήσεις του προσώπου, αλλά και στη γλώσσα του σώματος ενός ατόμου, στοιχεία τα οποία μεταφέρουν βαθιά συναισθήματα και στάσεις σχετικά με τις πληροφορίες που μεταφέρονται⁸.



Ενσυναίσθηση*

Όταν μιλάμε για Ενσυναίσθηση, εννοούμε την ικανότητα να νιώθουμε τα συναισθήματα των άλλων, να κατανοούμε τη συμπεριφορά τους αλλά και να τους εκφράζουμε αυτή την κατανόηση⁹*



Το να δείχνουμε ενσυναίσθηση* κατά την επικοινωνία μας με ένα άλλο άτομο, σημαίνει να δίνουμε στο άλλο άτομο να καταλάβει ότι αισθανόμαστε κι εμείς τα συναισθήματα που αισθάνεται, βάζοντας τον εαυτό μας στη θέση του, μπαίνοντας, για μια στιγμή, μέσα στο μυαλό του¹⁰ και συλλαμβάνοντας, από τη δική του οπτική γωνία, τι ακριβώς είναι αυτό που μας επικοινωνεί. Επιπλέον, θα πρέπει να του εκφράσουμε ότι βλέπουμε τα πράγματα από τη δική του οπτική γωνία¹¹.

Θα πρέπει εδώ να σημειώσουμε ότι η ενσυναίσθηση* (empathy στα αγγλικά) διαφέρει από τη συμπόνια (sympathy) και την ευσπλαχνία (compassion), έστω κι αν οι τρεις όροι συχνά χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημοι. Συγκρινόμενη με τη συμπόνια και την ευσπλαχνία, οι οποίες θεωρούνται πιο παθητικές προσεγγίσεις, η ενσυναίσθηση συνεπάγεται μια πολύ πιο ενεργή προσπάθεια κατανόησης ενός άλλου ατόμου^{12 13}.

Σε ό,τι αφορά τις σχέσεις μεταξύ ενηλίκων και παιδιών, η ενσυναίσθηση* αναφέρεται στην ικανότητα των ενηλίκων να μπαίνουν στη θέση των παιδιών, να βλέπουν τον κόσμο από τη δική τους οπτική γωνία και να κατανοούν τις εμπειρίες τους. Αυτό μπορεί να αποτελέσει μεγαλύτερη πρόκληση στις σχέσεις ενηλίκων-παιδιών, επειδή απαιτεί από τους ενήλικες να προσαρμόζουν αυτή την ενσυναίσθητική κατανόηση στις μοναδικές αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών. Είναι συχνό τα παιδιά, τα οποία βρίσκονται σε ένα στάδιο ανάπτυξης και εξέλιξης, να στερούνται του συναισθηματικού λεξιλογίου και των γνωστικών δεξιοτήτων για να εκφράσουν πλήρως τα συναισθήματά τους. Αυτό σημαίνει ότι οι ενήλικες πρέπει να χρησιμοποιούν μια εξαιρετικά ευαίσθητη μορφή ενσυναίσθησης*, η οποία θα μπορεί να γεφυρώνει το χάσμα ανάμεσα στην περιορισμένη ικανότητα του παιδιού να εκφραστεί και στο πραγματικό βάθος των συναισθηματικών εμπειριών του. Ωστόσο, αξίζει τον κόπο γιατί καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση* ως θεμελιώδη πτυχή της σχέσης τους με τα παιδιά, οι ενήλικες μπορούν να παρέχουν στα παιδιά μια ασφαλή βάση για να επικοινωνήσουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, κάτι που μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην ανάπτυξή τους¹⁴.

Ενεργητική Ακρόαση* & Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* (Μέρος 1ο)

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

είναι μια τεχνική επικοινωνίας που μας υπαγορεύει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις του άλλου ατόμου, με στόχο να αποκτήσουμε μια καλύτερη κατανόηση της οπτικής γωνίας του

ΚΑΙ

Να εκφράζουμε ότι έχουμε πραγματικό ενδιαφέρον για να κατανοήσουμε το μήνυμα του ατόμου που μιλάει, χρησιμοποιώντας τις δικές μας λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις.



Αυτή η τεχνική πήρε το όνομά της από τον Carl Rogers, έναν από τους μεγαλύτερους ψυχολόγους του 20ού αιώνα¹⁵. Χρησιμοποιώντας αυτόν τον τύπο ακρόασης, το άτομο που ακούει έχει ως βασικό στόχο να προσπαθήσει να κατανοήσει την άποψη του ατόμου που μιλάει. Το άτομο που ακούει μπορεί επίσης να προσπαθήσει να φανταστεί τον εαυτό του στη θέση του άλλου ατόμου.

Αλλά πώς διαφέρει η Ενεργητική Ακρόαση* από... την ακρόαση; Όλα έχουν να κάνουν με τον όρο «ενεργή». Η παθητική ακρόαση, κατά την οποία συνήθως το άτομο που ακούει απλά γνέφει, χωρίς να κάνει ερωτήσεις ή να μοιράζεται σκέψεις, είναι μονόδρομη. Μπορεί να οδηγήσει το άτομο που μιλάει να αναρωτιέται αν το μήνυμά του έγινε πραγματικά κατανοητό. Από την άλλη, η ενεργητική ακρόαση* αλλάζει το παιχνίδι. Είναι όταν ο/η ακροατής/ρια όχι μόνο ακούει τα λόγια του/ης ομιλητή/ριας, αλλά

και ανταποκρίνεται με τρόπους που δείχνουν ότι κατανοεί πραγματικά τι συμβαίνει στον κόσμο του/ης. Όπως το έθεσαν ο Rogers και ο συν-συγγραφέας του Richard Evans Farson το 1957, ένα άτομο που ακούει ενεργά «δεν απορροφά παθητικά τα λόγια που ακούει. Αντ' αυτού, (...) προσπαθεί ενεργά να συλλάβει τα γεγονότα και τα συναισθήματα σε όσα ακούει, καθώς επίσης προσπαθεί, με την ακρόασή του, να βοηθήσει το άτομο που μιλάει να επεξεργαστεί τα δικά του προβλήματα».

Ενεργητική Ακρόαση* & Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* (Μέρος 2)

Ένα άλλο σημείο που πρέπει να τονιστεί κατά την ανάγνωση των παραπάνω λέξεων του Rogers, είναι η φράση «να βοηθήσει το άτομο που μιλάει να επεξεργαστεί τα δικά του προβλήματα». Η ενεργητική ακρόαση* συνεπάγεται την ακρόαση ενός ατόμου με ανοιχτό μυαλό, χωρίς απαραίτητα να έχουμε άμεση λύση για το πρόβλημά του. Παρ' όλα αυτά, αυτή η τεχνική μπορεί πράγματι να οδηγήσει σε θετικούς μετασχηματισμούς για τα άτομα. Όπως αναφέρει ο Rogers, όταν ένα άτομο λαμβάνει προσεκτική και

αφοσιωμένη ακρόαση, τείνει να γίνει πιο συναισθηματικά ώριμο, ανοιχτό στις εμπειρίες του, λιγότερο αμυντικό και περισσότερο δημοκρατικό. Όταν οι άνθρωποι εισακούγονται με ευαισθησία, έχουν την τάση να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις σκέψεις και στα συναισθήματά τους, κάτι που τους βοηθά να εκφράζονται πιο ξεκάθαρα. Επιπλέον, ανησυχούν λιγότερο μήπως οι ιδέες τους επικριθούν και αισθάνονται μεγαλύτερη σιγουριά για να τις μοιραστούν.

Ταυτόχρονα, αξίζει να σημειωθεί ότι η διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης* ωθεί και τον/ην ίδιο/α τον/ην ακροατή/ρια να βιώσει προσωπική αλλαγή. Μεταξύ των διαφόρων δραστηριοτήτων, η ακρόαση ξεχωρίζει ως καταλύτης για βαθιές, θετικές σχέσεις και έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει θετικά τις στάσεις ζωής του/ης ακροατή/ριας¹⁶.

Η Ενεργητική Ακρόαση* συνεπάγεται την ακρόαση ενός ατόμου με ανοιχτό μυαλό, χωρίς απαραίτητα να έχει άμεση λύση σε ένα πρόβλημα.



Φανταστείτε ένα παιδί που μοιράζεται τις εμπειρίες του από τη μέρα του στο σχολείο. Η παθητική ακρόαση μπορεί να μοιάζει με ένα απλό νεύμα ή ένα «Χμμ», χωρίς περαιτέρω αλληλεπίδραση. Αντιθέτως, η ενεργητική ακρόαση* ανεβάζει τον πήχη. Συμβαίνει όταν οι ενήλικες λένε πράγματα όπως, «Ουάου, ακούγεται σαν να είχατε μια διασκεδαστική μέρα εξερευνώντας νέα πράγματα!». Κάτι τέτοιο, επιτρέπει στο παιδί να γνωρίζει ότι ο/η ενήλικας δεν ακούει μόνο λέξεις, αλλά παίρνει μία γεύση από τις εμπειρίες του παιδιού. Γιατί, λοιπόν, γιατί έχει σημασία η ενεργητική ακρόαση*; Γιατί καλλιεργεί μια βαθύτερη σύνδεση μεταξύ παιδιού κι ενήλικα. Λέει στο παιδί ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά του εκτιμώνται και γίνονται κατανοητά.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η ενσυναίσθηση* αποτελεί ζωτικό στοιχείο αυτής της διαδικασίας, μιας και σχετίζεται με τη συναισθηματική σύνδεση με ένα άλλο άτομο μέσω της ταύτισης, της συμπόνιας, της κατανόησης, της βίωσης των συναισθημάτων και της διορατικότητας. Αυτός είναι ο λόγος που η πιο πρόσφατη βιβλιογραφία αναφέρεται στην ενεργητική ακρόαση* χρησιμοποιώντας τον όρο *Ενσυναίσθητική Ενεργητική Ακρόαση**.

Η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* αφορά περισσότερο την οικοδόμηση ισχυρών συνδέσεων και την πραγματική κατανόηση του τι χρειάζονται, θέλουν και σκέφτονται οι άλλοι.

Η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* περιλαμβάνει την κατανόηση του γιατί και του πώς που κρύβονται πίσω από τις λέξεις, επιτρέποντάς μας να συνδεθούμε με τη συναισθηματική εμπειρία του άλλου ατόμου και να επεκτείνουμε την ενσυναίσθησή μας. Αυτός ο τύπος ακρόασης δεν σταματά μόνο στο προφανές, ή ακόμα και στο υπονοούμενο νόημα. Φτάνει στα βασικά συναισθήματα.

Εφαρμόζοντας την Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση*, δημιουργούμε έναν ασφαλή χώρο όπου τα άτομα μπορούν άνετα να εκφράσουν τον πραγματικό τους εαυτό. Αυτό το θεμέλιο ανοίγει το δρόμο για ειλικρινή και ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ ομιλητή κι ακροατή.¹⁷

Η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* είναι μια δομημένη μέθοδος που περιλαμβάνει συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να ακούμε και να θέτουμε ερωτήσεις. Θα διερευνήσουμε αυτούς τους τρόπους στο επόμενο κεφάλαιο.

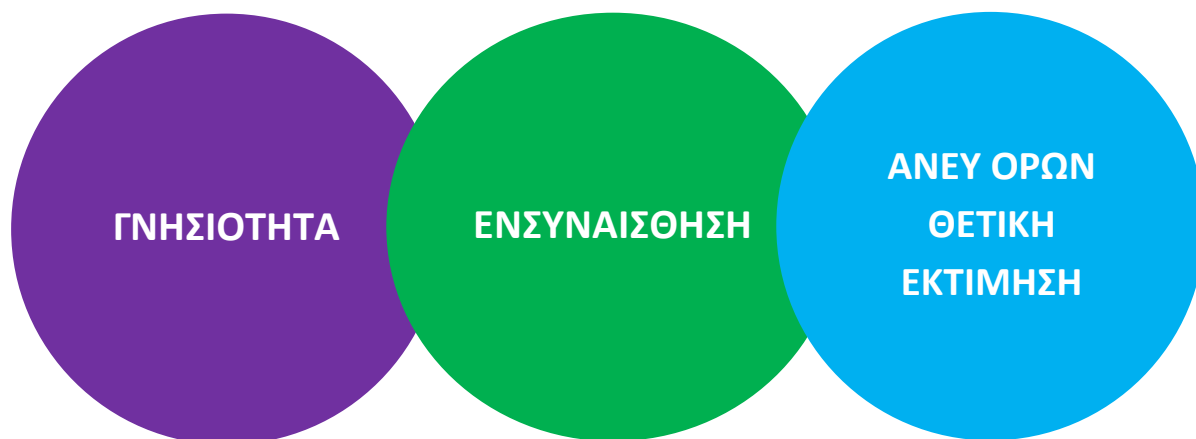
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΖΩΗΣ & ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ *

Γνησιότητα, Ενσυναίσθηση και Άνευ Όρων Θετική Εκτίμηση

Χρειάζεται να τονιστεί ότι, για να είναι πραγματικά αποτελεσματική η ενεργητική ακρόαση*, πρέπει να πηγάζει από τις θεμελιώδεις στάσεις ζωής των ενηλίκων. Η ενεργητική ακρόαση* δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία ως μέθοδος εάν οι βασικές πεποιθήσεις των ενηλίκων έρχονται σε σύγκρουση με τις βασικές αρχές της. Εάν επιχειρηθεί με τέτοιο τρόπο, οι πράξεις τους μπορεί να φανούν ανειλικρινείς και μάταιες, και τα παιδιά είναι πιθανό να το αντιληφθούν αυτό¹⁸.

Υπάρχουν τρεις θεμελιώδεις στάσεις ζωής που οι ενήλικες πρέπει να υιοθετήσουν σε όλες τις σχέσεις τους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αφορούν παιδιά, πριν επιχειρήσουν την Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση*: η Γνησιότητα (Genuineness), η Ενσυναίσθηση* (Empathy) και η Άνευ Όρων Θετική Εκτίμηση (Unconditional Positive Regard). Αυτές οι στάσεις εισήχθησαν αρχικά από τον Rogers ως οι «βασικές προϋποθέσεις» που είναι απαραίτητες σε έναν/μία θεραπευτή/ρια

για να καταφέρει να βοηθήσει αποτελεσματικά τους/ις θεραπευόμενου/ές του/ης. Ωστόσο, ο Rogers τόνισε επίσης ότι αυτά τα ίδια χαρακτηριστικά θα πρέπει ιδανικά να υπάρχουν σε κάθε «πλήρως λειτουργικό άτομο». Κατά συνέπεια, αυτές οι τρεις στάσεις ζωής έχουν συνδεθεί με ένα ευρύτερο πλαίσιο ανθρωπίνων σχέσεων, κι αποδεικνύονται πολύτιμος οδηγός για τους ενήλικες που θέλουν να οικοδομήσουν σχέσεις φροντίδας με τα παιδιά.



Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά:

ΓΝΗΣΙΟΤΗΤΑ

Σύμφωνα με τον Rogers, η Γνησιότητα (γνωστή και ως «αυθεντικότητα» ή «συμβατότητα» στην ξενόγλωσση ακαδημαϊκή βιβλιογραφία) είναι η πιο κρίσιμη ποιότητα. Περιλαμβάνει την ικανότητα να εκφράζει κανείς ανοιχτά τις σκέψεις και τα συναισθήματά του μέσα σε μια σχέση. Η γνησιότητα διασφαλίζει ότι όλοι/ες στη σχέση μπορούν να είναι ο εαυτός τους και να μοιράζονται τις ιδέες και τις εμπειρίες τους χωρίς να ανησυχούν ότι θα κριθούν.¹⁹ Αυτή η γνησιότητα δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου και τα δύο μέρη μπορούν να επηρεάσουν αμοιβαία και να αγγίξουν το ένα τη ζωή του άλλου, προωθώντας το άνοιγμα και τη σύνδεση²⁰, οικοδομώντας παράλληλα ένα θεμέλιο εμπιστοσύνης. Σε αυτό το πλαίσιο, μια αυθεντική σχέση μεταξύ ενηλίκων και παιδιών σημαίνει ότι οι ενήλικες καθοδηγούν, αντί να προσπαθούν να ελέγξουν τα παιδιά, επιτρέποντάς τους τον χώρο που είναι απαραίτητος για να ανακαλύψουν τις δικές τους αλήθειες και να αγκαλιάσουν τον γνήσιο εαυτό τους.

ΕΝΣΥΝΑΙΣ ΘΗΣΗ

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η ενσυναίσθηση* διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στον καθορισμό των σχέσεων όπου η Ενσυναίσθητική Ενεργητική Ακρόαση* μπορεί να ανθίσει. Οι ενήλικες με ενσυναίσθηση* συμμετέχουν σε ενεργητική ακρόαση και προσπαθούν να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες ενός παιδιού από τη δική του οπτική γωνία²¹. Αποφεύγουν να επιβάλλουν τις δικές τους απόψεις σε αυτό που το παιδί εκφράζει ανοιχτά. Από αυτή την άποψη, η ενσυναίσθηση*, μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη ισχυρών συναισθηματικών δεσμών.

ΑΝΕΥ ΟΡΩΝ ΘΕΤΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η άνευ όρων θετική εκτίμηση περιλαμβάνει την ολόψυχη αποδοχή και εκτίμηση ενός παιδιού, χωρίς όρους, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά ή τις πράξεις του²². Η ιδέα της άνευ όρων θετικής εκτίμησης υπογραμμίζει την επίδειξη ένθερμου σεβασμού για τη μοναδικότητα κάθε ατόμου²³, υποδηλώνοντας μια πραγματική προθυμία για σύνδεση²⁴.

Η καλλιέργεια μιας κουλτούρας σχέσεων άνευ όρων θετικής εκτίμησης είναι το κλειδί, που υποστηρίζεται από επιβεβαιώσεις όπως η πίστη στην ανάπτυξη παρά τα λάθη.

Για την έκφραση θετικής εκτίμησης άνευ όρων έχουν προταθεί διάφορες μέθοδοι. Για παράδειγμα:

- Τροποποίηση των λέξεων έτσι ώστε να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στη διάθεση κριτικής και στην προσφορά καθησυχασμού, δείχνει ότι, παρά την αποδοκιμασία των πράξεων, ο θεμελιώδης σεβασμός παραμένει ακλόνητος²⁵.
- Εστίαση στα συναισθήματα, όταν καθοδηγούμε τα παιδιά να συλλογίζονται σχετικά με τις πράξεις τους, καλλιεργεί τη θετική αυτοεκτίμηση²⁶.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ: ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΟΙ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΙ- ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ- ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ (Η ΤΕΧΝΙΚΗ "LAFF")

Μερικές ευρέως αναγνωρισμένες τεχνικές που μπορούμε να χρησιμοποιούμε στην ενεργητική ακρόαση είναι α) η χρήση ενσυναισθητικών σχολιασμών, β) η υποβολή παραγωγικών ερωτήσεων και γ) η παράφραση όσων μας λέει ο/η συνομιλητής/ριά μας, με στόχο να εκφράσουμε προσοχή και να επιβεβαιώσουμε την κατανόησή μας²⁷.

Στο πλαίσιο αυτού του Οδηγού, επιλέξαμε να παρουσιάσουμε μια συγκεκριμένη τεχνική, συγκεκριμένα την **Τεχνική «LAFF»**, επειδή είναι εύκολο να τη θυμάστε και να την εφαρμόζετε στην πράξη στις καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις.

Η τεχνική LAFF, που εισήχθη και δοκιμάστηκε από τους McNaughton et al., προσφέρει έναν πρακτικό τρόπο για να μπορέσουν δύο άτομα να συνδεθούν καθώς ανταλλάσσουν τις οπτικές τους. Αυτή η στρατηγική πρωτοδοκιμάστηκε στις σχέσεις εκπαιδευτικών-γονέων/κηδεμόνων, αλλά μπορεί να εφαρμοστεί σε ποικίλες σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεων ενηλίκων-παιδιών.

Τα τέσσερα γράμματα L-A-F-F αντιπροσωπεύουν τα τέσσερα βήματα της τεχνικής:

L

(αρχικό της λέξης Listen)

Ακούω, Δείχνω Ενσυναίσθηση & Επικοινωνώ Σεβασμό
(χρησιμοποιώντας ενσυναισθητικούς σχολιασμούς)**A**

(αρχικό της λέξης Ask)

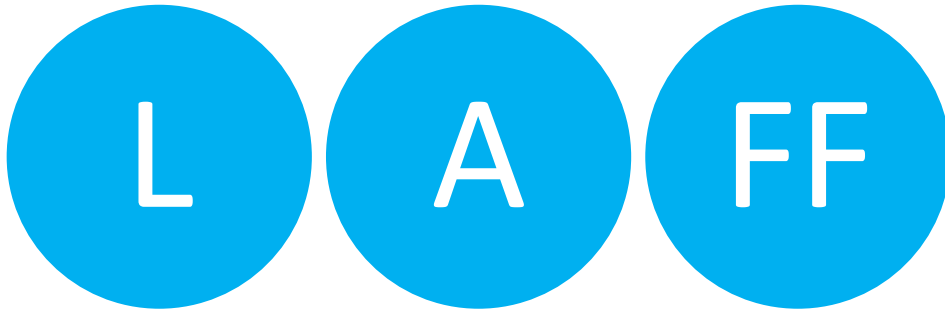
Ρωτάω, Κάνω παραγωγικές ερωτήσεις

FF

(αρχικά των λέξεων Focus και Find)

Εστιάζω σε όσα έχει μοιραστεί το άτομο που μιλάει
(παραφράζοντας) & Βρίσκω ένα πρώτο βήμα

Εστιάζοντας στην Τεχνική “LAFF”



L

(αρχικό της λέξης Listen) σημαίνει Ακούω, Δείχνω Ενσυναίσθηση και Επικοινωνώ Σεβασμό (χρησιμοποιώντας ενσυναισθητικούς σχολιασμούς).

Ξεκινώντας με το γράμμα "L" από το ακρωνύμιο LAFF, οι ενήλικες θα πρέπει να ακούν, να δείχνουν ενσυναίσθηση και κατανόηση και να εκφράζουν σεβασμό στα παιδιά. Αυτό σημαίνει να ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών με προσοχή και να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση. Για να επιδείξουν σεβασμό, οι ενήλικες μπορούν να ευχαριστήσουν τα παιδιά που τους εμπιστεύονται τους προβληματισμούς τους, να εστιάσουν πάνω τους και να χρησιμοποιήσουν κατάλληλη γλώσσα σώματος και εκφράσεις προσώπου. Μερικές χρήσιμες εκφράσεις που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε στο συγκεκριμένο βήμα της τεχνικής είναι οι εξής: «Για τι θα ήθελες να συζητήσουμε;», «Μπορώ να καταλάβω τους λόγους που σε κάνουν να ανησυχείς. Αυτό είναι ένα σοβαρό πρόβλημα», «Εκτιμώ που ήρθες να μου μιλήσεις», κ.ο.κ..

A

(αρχικό της λέξης Ask) σημαίνει Ρωτάω, Κάνω Παραγωγικές Ερωτήσεις.

Το επόμενο βήμα με το γράμμα "A" περιλαμβάνει την υποβολή ερωτήσεων και τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με το θέμα που μοιράζονται τα παιδιά. Αυτή η διερεύνηση, εφόσον γίνεται με σεβασμό, βοηθά στην κατανόηση της άποψης των παιδιών. Καθώς η απόκτηση γνώσης μπορεί να γίνει μόνο με την προώθηση της συζήτησης, συνιστάται να αποφεύγονται οι κλειστές ερωτήσεις που απαιτούν μόνο μια απάντηση «Ναι» ή «Όχι» κατά τη διάρκεια αυτού του βήματος. Αντ' αυτού, χρησιμοποιήστε ερωτήσεις που προωθούν τη συνέχεια, όπως «Τι άλλο μπορείς να μου πεις για να με βοηθήσεις να καταλάβω;», «Τι θα έβλεπα αν ήμουν εκεί;», «Ας μιλήσουμε περισσότερο για το _____ (ένα πρόσωπο/μια

κατάσταση/μία συγκεκριμένη ενέργεια)- πώς σε έκανε το _____ να νιώσεις;», ή «Γιατί νομίζεις ότι το _____ (ένα πρόσωπο/μία κατάσταση/μία συγκεκριμένη ενέργεια) εξελίχθηκε/έπραξε/αντέδρασε/μίλησε με αυτόν τον τρόπο;», ή «Εξελίχθηκε όπως νόμιζες ότι θα γινόταν; Γιατί ή γιατί όχι;» είναι πιο χρήσιμες επιλογές σε αυτό το στάδιο. Ακόμη και αν τα παιδιά δεν μπορούν να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις, ενθαρρύνονται να σκεφτούν περισσότερο αυτό που προσπαθούν να μας πουν και να οργανώσουν τις σκέψεις τους, ώστε να τους είναι πιο εύκολο να ανοιχτούν²⁸.

FF

(αρχικά των λέξεων Focus και Find) σημαίνει Εστιάζω σε όσα έχει μοιραστεί το άτομο που μιλάει (παραφράζοντας) & Βρίσκω ένα πρώτο βήμα.

Περνώντας στα δύο γράμματα "F", με το πρώτο "F", οι ενήλικες επικεντρώνονται στην επανεξέταση του θέματος παραφράζοντας τις πληροφορίες που τους έχουν κοινοποιηθεί, για να διασφαλίσουν την ακρίβεια, ενώ επιδεικνύουν στοιχεία ενεργητικής ακρόασης*. Ένα καλό σημείο εκκίνησης είναι να χρησιμοποιήσετε μια φράση-σινιάλο, όπως «Αν κατάλαβα καλά, λοιπόν, αυτό που λες είναι...». Είναι σημαντικό να διατηρούμε την παράφραση σύντομη και ακριβή, χωρίς να παραλείπουμε κρίσιμες λεπτομέρειες και ταυτόχρονα φροντίζοντας να μην εισάγουμε τις δικές μας απόψεις, ερμηνείες ή υποθέσεις. Για την ολοκλήρωση της παράφρασης, μια ερώτηση όπως «Είμαι στο σωστό δρόμο;» είναι χρήσιμη για τους ενήλικες ώστε να επιβεβαιώσουν αν έχουν συλλάβει με ακρίβεια το επιδιωκόμενο νόημα.

Το δεύτερο "F" κατευθύνει τους ενήλικες να βρουν ένα σημείο εκκίνησης για την αντιμετώπιση του ζητήματος. Άμεση δράση είναι απαραίτητη αν η κατάσταση είναι επικίνδυνη, αλλά τα περισσότερα ζητήματα επωφελούνται από τη συλλογή περισσότερων λεπτομερειών και την προσεκτική εξέταση. Σε αυτό το σημείο, είναι εντάξει εάν οι ενήλικες αφιερώσουν λίγο χρόνο για να σκεφτούν τα επόμενα βήματα αντί να αναλάβουν αμέσως δράση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να επικοινωνήσουμε στα παιδιά ότι όντως θα λάβουμε μέτρα για να τα βοηθήσουμε. Για τον λόγο αυτόν είναι πολύ χρήσιμο να χρησιμοποιούμε διατυπώσεις που περιλαμβάνουν τις λέξεις «πρώτο βήμα», όπως «Νομίζω ότι το πρώτο βήμα είναι να πάρουμε περισσότερες πληροφορίες και μετά θα αρχίσουμε να σκεφτόμαστε μαζί πιθανές λύσεις», ή «Ως πρώτο βήμα, θα ήθελα να συναντηθώ με το _____ (τον δάσκαλό σου/ τους γονείς των φίλων σου/ τον διευθυντή του σχολείου κ.λπ.). Θέλω να μάθω τι _____ (βλέπουν/είδαν/άκουσαν/άκουσαν/γνώριζαν). Μετά από αυτό, θα καταστρώσουμε ένα σχέδιο για τα επόμενα βήματα»²⁹.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ



Co-funded by
the European Union



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ* ΣΤΙΣ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ* ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ

Αν και η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* μπορεί να φαίνεται οικεία, η εφαρμογή της στην πράξη δεν είναι απλή υπόθεση. Αρκετά εμπόδια μπορεί να προκύψουν όταν προσπαθείτε να ακούσετε έναν συνομιλητή σας γνήσια, ενεργητικά και με ενσυναίσθηση. Η πολυπλοκότητα γίνεται ακόμη πιο εμφανής όταν ο συνομιλητής αυτός δεν είναι ενήλικας, αλλά παιδί.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, είναι σημαντικό ότι η αποτελεσματική ενεργητική ακρόαση* μπορεί να λάβει χώρα μόνο εάν υπάρχει ένα αυθεντικό ενδιαφέρον για τον ομιλητή. Ωστόσο, οι απαιτήσεις και οι υποχρεώσεις της καθημερινής ζωής, σε συνδυασμό με το άγχος που επιφέρουν, συχνά εμποδίζουν τους ενήλικες να ασχοληθούν πραγματικά με τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών. Η κόπωση από μια απαιτητική μέρα, τα καθημερινά καθήκοντα ή οι επαγγελματικές πιέσεις μπορεί να οδηγήσουν σε επιφανειακές απαντήσεις, αφήνοντας ελάχιστο χώρο για γνήσια ακρόαση. Όπως προαναφέρθηκε, αυτές οι φευγαλέες αλληλεπιδράσεις δεν περνούν απαρατήρητες από το άτομο που μας μιλάει, είτε σε συνειδητό είτε σε υποσυνείδητο επίπεδο. Ο Rogers υποστηρίζει ότι αν το ενδιαφέρον του/ης ακροατή/ριας φαίνεται ανειλικρινές, μπορεί να αποθαρρύνει τον/ην ομιλητή/ρια από το να ανοιχτεί στο μέλλον.

Επιπλέον, η ενεργητική ακρόαση* συνοδεύεται από προσωπικούς κινδύνους. Η κατανόηση των συναισθημάτων και των εμπειριών ενός άλλου ατόμου σε βαθμό που να αποβάλει κανείς στιγμιαία τις δικές του πεποιθήσεις και μοτίβα, είναι μια προκλητική και δυσάρεστη διαδικασία. Ωστόσο, η διαδικασία αυτή, αν και απαιτητική, επιφέρει οφέλη. Η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* όχι μόνο προάγει βαθιές, θετικές συνδέσεις αλλά και

καταλύει μια μετασχηματιστική αλλαγή στη στάση ακόμη και του/ης ακροατή/ριας, προωθώντας την προσωπική του/ης ανάπτυξη³⁰.

Αν και η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση δεν είναι εύκολη, είναι σίγουρα εφικτή. Με εξάσκηση και υπομονή, μπορούμε να κατακτήσουμε αυτή τη δεξιότητα. Η ανταμοιβή επεκτείνεται όχι μόνο σε εμάς αλλά και σε όλους/ες τους/ις συνομιλητές/ριές μας, είτε πρόκειται για ενήλικες είτε για παιδιά!*

Ενσυναισθητική Ενεργητική ακρόαση σε γονεϊκά, εκπαιδευτικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* συνδέεται στενά με τις στάσεις ζωής, δηλαδή τη Γνησιότητα, την Ενσυναίσθηση* και την Άνευ Όρων Θετική Εκτίμηση, καθώς και με συγκεκριμένες στρατηγικές

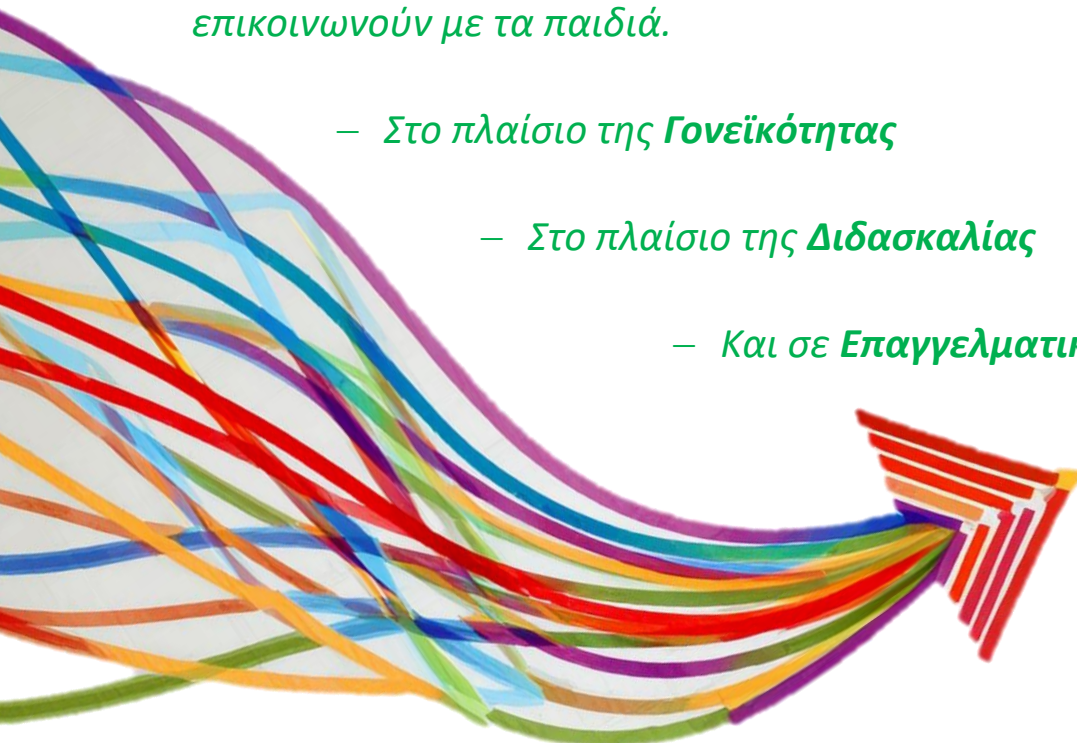
συμπεριφοράς, όπως η τεχνική LAFF. Όλοι αυτοί οι παράγοντες θεωρούνται σημαντικοί στις σχέσεις που χτίζουν με τα παιδιά οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά.

Σε αυτή την ενότητα θα μπορέσετε να βρείτε μερικές **φράσεις** που μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμες, καθώς επίσης ορισμένα πρόσθετα **πρακτικά παραδείγματα** για να κατανοήσετε σε ποιο πλαίσιο και με ποιον τρόπο μπορούν οι ενήλικες να εφαρμόσουν τις αρχές της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης* όταν επικοινωνούν με τα παιδιά.

– Στο πλαίσιο της **Γονεϊκότητας**

– Στο πλαίσιο της **Διδασκαλίας**

– Και σε **Επαγγελματικά Περιβάλλοντα**



ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΦΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΕΣ

ΣΤΟΧΟΣ	ΦΡΑΣΗ
Για να ενθαρρύνετε τον συνομιλητή μας	- “Θα μπορούσες να μου πεις περισσότερα για...?” - “Τι άλλο θυμάσαι;”
Για να ζητήσετε πρόσθετες διευκρινίσεις	- “Θα μπορούσες να εξηγήσεις τι εννοείς με το...?”
Για να επαναδιατυπώσετε, δείχνοντας στο άλλο άτομο ότι είστε παρόντες και ότι καταλαβαίνετε τι έχει ειπωθεί	- “...φαίνεται πολύ δύσκολο. Ας πάρουμε λίγο χρόνο για να δούμε πως μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε.”
Για να δείξετε κατανόηση των συναισθημάτων και της γλώσσας του σώματος του άλλου ατόμου	- “Αυτό φαίνεται να είναι αρκετά σημαντικό για εσένα” - “Φαίνεσαι προβληματισμένος/ ανήσυχος με αυτά που συμβαίνουν” - “Πρέπει να αισθάνεσαι πολύ σίγουρος για τον εαυτό σου”
Για να επικυρώσετε τις πληροφορίες που λάβατε	- “Για να βεβαιωθώ ότι το κατάλαβα σωστά, αυτό που εννοείς είναι ότι ...” - “Διόρθωσέ με αν το κατάλαβα λάθος...”
Για να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο επικοινωνίας*	- “Σε ευχαριστώ που το μοιράστηκες μαζί μου...”
Για να επεξεργαστείτε εναλλακτικές ιδέες	- “Τι θα μπορούσε να συμβεί εάν...?” - “Τι άλλο θα μπορούσαμε να δοκιμάσουμε?”

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ/ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 01

Οι γονείς του Μ. (9 ετών) παρατήρησαν πρόσφατα κάποιες αλλαγές στη συμπεριφορά του. Συχνά αρνείται να πάει στο σχολείο και μερικές φορές η δασκάλα του τους έχει καλέσει τηλεφωνικά και τους έχει πει ότι ο Μ. επιθυμεί να επιστρέψει στο σπίτι του νωρίτερα από το τέλος του σχολικού ωραρίου. Έχουν παρατηρήσει ακόμη και αλλαγές στην όρεξή του για φαγητό. Δεν είναι λίγες οι φορές που ο Μ. δεν καταφέρνει να φάει το φαγητό του, γιατί, όπως λέει ο ίδιος, «δεν έχει όρεξη, δεν πεινάει». Αυτές οι αλλαγές έχουν ανησυχήσει τους γονείς του Μ. κυρίως επειδή επιμένουν στο χρόνο. Πιο συγκεκριμένα, οι συμπεριφορές αυτές φαίνεται να είναι σταθερές τον τελευταίο μήνα. Για το λόγο αυτό, οι γονείς του Μ. έκαναν κάποιες προσπάθειες να καταλάβουν τι συμβαίνει. Τον ρώτησαν αν τον απασχολεί κάτι, αν είχε συμβεί κάτι είτε στο σχολείο είτε στο μπάσκετ (μια εξωσχολική δραστηριότητα που παρακολουθεί τρεις φορές την εβδομάδα). Αν και για μεγάλο χρονικό διάστημα ο Μ. απέφευγε να τους μιλήσει, μια μέρα και ενώ ήταν συναισθηματικά φορτισμένος, αποφάσισε να μοιραστεί μαζί τους κάποιες από τις σκέψεις του. Τους εξομολογήθηκε λοιπόν ότι είναι λυπημένος επειδή τον

τελευταίο καιρό οι φίλοι του δεν του μιλούν. Ακόμη και όταν παίζουν σχεδόν όλοι μαζί ποδόσφαιρο ή «πυραμίδα» στα διαλείμματα, δεν τον αφήνουν να παίξει μαζί τους. Και μέσα σε όλα αυτά, υπάρχει κάτι που τον έχει πληγώσει ακόμα περισσότερο. Αναστατώθηκε πολύ όταν συνειδητοποίησε ότι τον αφαίρεσαν ακόμα και από την ομαδική συνομιλία που είχε το Δ1 σε όλο το Viber. Δεν μπορεί να καταλάβει γιατί συμβαίνουν όλα αυτά και μέρα με τη μέρα νιώθει όλο και χειρότερα.

Σε αυτό το παράδειγμα, οι γονείς είναι αυτοί που παρατηρούν κάποιες ξαφνικές αλλαγές στη συνήθη συμπεριφορά και ρουτίνα του παιδιού. Παρατηρούν ότι το παιδί τους φαίνεται ξαφνικά να χάνει την όρεξή του και μάλιστα προσπαθεί να αποφύγει το σχολείο, το οποίο συνήθιζε να του δίνει χαρά. Επομένως, κάνουν κάποιες προσπάθειες να διερευνήσουν την κατάσταση και προσκαλούν το παιδί σε μια διαδικασία ενεργού διαλόγου, δίνοντάς του την ευκαιρία να μιλήσει για τη δική του εμπειρία και να εκφράσει τα συναισθήματά του για αυτήν. Η προσπάθεια κατανόησης της κατάστασης του παιδιού και η κατανόηση των συναισθημάτων του είναι το πρώτο, κρίσιμο βήμα για την παροχή υποστήριξης. Χρησιμοποιώντας τη φράση «και εγώ θα ένιωθα πολύ λυπημένος σε αυτή την κατάσταση», ο γονέας/οι γονείς επικυρώνουν τα συναισθήματα του παιδιού χωρίς να δημιουργούν αμφιβολίες. Η στεναχώρια είναι ένα καθολικά ανθρώπινο συναίσθημα και το να το βιώνει κανείς περιστασιακά είναι φυσιολογικό. Αυτή η φράση απεικονίζει συνοπτικά τις έννοιες της «αυθεντικότητας» και της «ενσυναίσθησης*».

Επιπλέον, όπως προτείνεται από την τεχνική LAFF, μια αποτελεσματική μέθοδος για να επιδείξουν οι γονείς ενσυναισθητική ακρόαση στο παιδί τους είναι να συμμετέχουν στη συζήτηση χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος. Για παράδειγμα, το νεύμα ή η διατήρηση της οπτικής επαφής κατά τη διάρκεια της συζήτησης σηματοδοτεί ότι ο γονέας/οι γονείς είναι παρόντες και παρακολουθούν ενεργά τις ανησυχίες του παιδιού. Επιπλέον, για να κατανοήσουν τα συναισθήματα του παιδιού, ο γονέας (οι γονείς) μπορεί να θέσει (μπορούν να θέσουν) ερωτήσεις σχετικές με τα συναισθήματά του, όπως «Πώς νιώθεις γι' αυτό;» ή «Υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα;». Μέσω αυτών των προσεγγίσεων, ο γονέας (οι γονείς) δημιουργούν μια ζώνη εμπιστοσύνης και ανοίγματος μεταξύ τους και του παιδιού, επιτρέποντας στο παιδί να εκφράσει ελεύθερα τα συναισθήματά του με τα δικά του λόγια.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 02

Παιδί: «Σταμάτησα να κάνω παρέα με τον/η φίλο/η μου. Είπα και στους άλλους στο σχολείο να σταματήσουν να κάνουν παρέα μαζί του/της. Τον/την αφαιρέσαμε επίσης από την ομαδική συνομιλία που είχαμε στο Viber. Ήμουν πολύ αναστατωμένος/η επειδή μου είπε ψέματα και ένιωσα ότι έπρεπε να αναλάβω δράση. Αλλά τώρα είναι μόνος/η, δεν μιλάει με κανέναν και νιώθω κάπως ένοχος/η γι' αυτό».

Σε αυτό το παράδειγμα, το παιδί μοιράζεται κάτι που φαίνεται να το/την προβληματίζει. Ένωσε θυμό και πιθανότατα νιώθει τύψεις για την κατάσταση με τον/την φίλο/η του/της. Η έμφαση στο συναίσθημα του παιδιού είναι και πάλι ένα κρίσιμο πρώτο βήμα. Είναι σημαντικό για το παιδί να αναγνωρίσει και να επισημάνει τα δικά του συναισθήματα. Το να ρωτήσουμε το παιδί για τα συναισθήματά του σχετικά με τις πράξεις του, για παράδειγμα, μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων του. Το να επικρίνουμε το παιδί για τα συναισθήματά του είναι απίθανο να αποφέρει επιθυμητά αποτελέσματα. Αντ' αυτού, ο γονέας (οι γονείς/κηδεμόνες) μπορεί να βοηθήσει το παιδί να συνδεθεί με τα συναισθήματά του και να εντοπίσει τα συναισθήματα που μπορεί να περνάει το άλλο παιδί σε αυτό το σενάριο.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 01

Ένας/μία εκπαιδευτικός, αφού επικοινωνήσει με τους γονείς/κηδεμόνες ορισμένων μαθητών, ανακαλύπτει ότι υπάρχει ομαδική συνομιλία μεταξύ των μαθητών/ριών σε μια εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Viber, για παράδειγμα. Σε αυτή την ομάδα, ορισμένοι/ες συμμαθητές/ριες δημοσιεύουν φωτογραφίες ενός/μιας συγκεκριμένου/ης μαθητή/ριας μαζί με χλευαστικά σχόλια και υποτιμητικές παρατηρήσεις. Με άλλα λόγια, ο/η εκπαιδευτικός βρίσκεται αντιμέτωπος/η με μια κατάσταση διαδικτυακού εκφοβισμού.

Στο συγκεκριμένο σενάριο, είναι πολύ πιθανό ο/η εκπαιδευτικός να έχει ανάμεικτα συναισθήματα τόσο προς τους/ις μαθητές/ριες που επιδίδονται σε αυτές τις συμπεριφορές όσο και προς τον/η μαθητή/ρια που έγινε στόχος αυτών των ενεργειών. Ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας για τον/ην εκπαιδευτικό να αναγνωρίσει τα δικά του/ης συναισθήματα και να διασφαλίσει ότι τα συναισθήματά του/ης προς τους/ις μαθητές/ριες δεν έχουν αλλάξει λόγω της συμπεριφοράς τους. Μια χρήσιμη προσέγγιση που θα μπορούσε αρχικά να υιοθετήσει ο/η εκπαιδευτικός με τα παιδιά που συμμετείχαν σε αυτές τις ενέργειες είναι αυτή της «τροποποίησης των λέξεων». Αντί να πει: «Η συμπεριφορά σας ήταν ντροπιαστική και απαράδεκτη», ο/η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να εκφράσει: «Εκτιμώ τη στάση σας και

πάντα θα την εκτιμώ, αλλά είμαι απογοητευμένος/η από τις πράξεις σας». Με αυτόν τον τρόπο, ο/η εκπαιδευτικός αποφεύγει να επικρίνει άμεσα τα παιδιά, αλλά εκφράζει την αποδοκιμασία της συγκεκριμένης συμπεριφοράς τους.

Παρομοίως, η τεχνική LAFF θα μπορούσε να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια του/ης εκπαιδευτικού για την αρχική προσέγγιση του/ης μαθητή/ριας που βίωσε εκφοβιστική συμπεριφορά. Το πρώτο και πολύ σημαντικό βήμα της LAFF, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, περιλαμβάνει τον/ην εκπαιδευτικό που ακούει προσεκτικά τον/η μαθητή/ρια εφαρμόζοντας τις αρχές της ενσυναίσθησης*. Φράσεις όπως «Σε ευχαριστώ που ήρθες σήμερα να μιλήσουμε», «Εκτιμώ πολύ την εμπιστοσύνη σου και την προθυμία σου να μοιραστείς μαζί μου» και «Είσαι πολύ γενναίος/α που μιλάς για κάτι τόσο σημαντικό» είναι δηλώσεις που αναγνωρίζουν το θάρρος του/ης μαθητή/ριας να συζητήσει τα συναισθήματά του/ης, ενώ παράλληλα δείχνουν την ετοιμότητα του/ης εκπαιδευτικού να σταθεί στο πλευρό του παιδιού. Στη συνέχεια, εάν το παιδί είναι πρόθυμο να μιλήσει για τις εμπειρίες του, ο/η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να προχωρήσει σε ανοιχτές ερωτήσεις που προωθούν τη συνέχεια για να κατανοήσει καλύτερα την οπτική γωνία και τα συναισθήματα του παιδιού. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείται ένας ασφαλής χώρος όπου το παιδί μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του, επιτρέποντας παράλληλα στον/ην εκπαιδευτικό να κατανοήσει πώς το παιδί βιώνει την τρέχουσα κατάσταση. Ακολουθώντας τις αρχές της Ενεργητικής Ενσυναίσθητικής Ακρόασης*, ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να προχωρήσει περαιτέρω στα τελευταία βήματα της τεχνικής LAFF συνοψίζοντας και επαναδιατυπώνοντας τα όσα ειπώθηκαν, διασφαλίζοντας ότι έχει κατανοήσει με ακρίβεια την κατάσταση, καθώς και διαβεβαιώνοντας το παιδί ότι θα κάνει βήματα προς την περαιτέρω κατανόηση της κατάστασης και την εξεύρεση μιας πιθανής λύσης. Αυτή η προσέγγιση βοηθά στην εξασφάλιση ενός ακριβούς σχεδίου παρέμβασης και υποστήριξης. Το συγκεκριμένο παράδειγμα που χρησιμοποιείται εδώ απαιτεί άμεση δράση και κινητοποίηση από την πλευρά του/ης εκπαιδευτικού. Η αναζήτηση των κατάλληλων πηγών βοήθειας είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί η σωστή παρέμβαση και υποστήριξη για όλα τα παιδιά που εμπλέκονται σε αυτό το υποθετικό σενάριο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 02

Χτυπάει το κουδούνι για το σχολικό διάλειμμα και η εντεκάχρονη Α. πηγαίνει απρόθυμα στη δασκάλα της, την κυρία Κ. Δεν είναι σίγουρη αν είναι το σωστό, αλλά δεν ξέρει τι άλλο θα μπορούσε να κάνει. Δεν έχει φίλους στο σχολείο εδώ και μερικούς μήνες και δεν θέλει να επιβαρύνει την οικογένειά της με τέτοια ανούσια ζητήματα. Έτσι αποφασίζει να μιλήσει στην κυρία Κ., η οποία είναι πάντα ευγενική και πρόθυμη να μιλήσει με όλα τα παιδιά της τάξης. Συγκεντρώνοντας όλο το θάρρος που μπορεί να συγκεντρώσει και παίρνοντας προηγουμένως μια βαθιά ανάσα, η Α. λέει στη δασκάλα της ότι αισθάνεται απαίσια τους τελευταίους δύο μήνες. Αυτό είναι αποτέλεσμα της ανακάλυψής της ότι ένα προφίλ στο Instagram χρησιμοποιεί το όνομά της και άλλα προσωπικά δεδομένα. Οι περισσότερες από αυτές τις εικόνες τραβήχτηκαν στην αυλή του σχολείου, εν αγνοία της Α., και συνοδεύονται από προσβλητικά σχόλια- μάλιστα, ορισμένες από τις εικόνες έχουν υποστεί επεξεργασία. Το πρόσωπο της Α. έχει βαφτεί με μουστάκια, γυαλιά και κρεατοελιές, ενώ συχνά περιλαμβάνονται γραπτά σχόλια όπως «Cheugy*» ή «Mid*». Η Α. δυσκολεύεται να συγκρατήσει τα δάκρυά της όταν τα εκμυστηρεύεται όλα αυτά στη δασκάλα της. Δεν ξέρει πώς να αφαιρέσει αυτή την εξαιρετικά επώδυνη σελίδα από τον υπολογιστή της. Δεν γνωρίζει την ταυτότητα ή τα κίνητρα του δημιουργού της. Το μόνο που θέλει είναι να ξυπνήσει μια μέρα και όλα αυτά να είναι ένα κακόγουστο αστείο!

(*Οι λέξεις αυτές χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο του δημοφιλούς λεξιλογίου της γενιάς Z. Μπορείτε να αναζητήσετε τη σημασία τους στο γλωσσάρι που παρέχεται στην αρχή του παρόντος οδηγού. Για τη διευκόλυνσή σας, παρέχουμε επίσης τους ορισμούς τους εδώ: «Cheugy*» = uncool, προσπαθεί πολύ σκληρά να είναι cool - ένας προσβλητικός όρος / «Mid*» = μέτριος, μέσος όρος - ένας προσβλητικός όρος).

Σε αυτό το παράδειγμα, η μικρή Α. καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια να μιλήσει σε κάποιον για τη σημαντική πρόκληση που αντιμετωπίζει καθημερινά στο σπίτι και στο σχολείο. Είναι πιθανό η κυρία Κ., η δασκάλα του παιδιού, να ένιωσε και η ίδια κάποια ισχυρά συναισθήματα, όπως άγχος, θλίψη ή ανησυχία, βλέποντας τη μικρή Α. να κλαίει και να επιδεικνύει μεγάλη σύγχυση. Το πρώτο και πιο δύσκολο έργο της δασκάλας σε αυτή την κατάσταση είναι να μάθει να ελέγχει τα δικά της συναισθήματα. Όσο πιο ήρεμη είναι κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης στιγμής «κρίσης», τόσο πιο χρήσιμη και ενθαρρυντική θα είναι για το παιδί!

Ακόμη και σε μια κατάσταση όπως αυτή του παραδείγματος, η τεχνική LAFF μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη. Η αρχική φάση αυτής της τεχνικής καθορίζει τη στάση μας απέναντι στον συνομιλητή μας, ζητώντας μας να ακούσουμε με προσοχή και ανοιχτό μυαλό αυτά που έχει να πει. Ως εκ τούτου, η εκπαιδευτικός πρέπει να ξεκινήσει δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή

στη μαθήτριά που στέκεται απέναντί της και έχει επιλέξει να επικοινωνήσει μαζί της κάτι πολύ σημαντικό. Είναι πολύ σημαντικό να μην εκφράσουμε αμφιβολίες στο παιδί, ακόμη και αν νιώθουμε ότι μας λείπει ψέματα ή ότι υπερβάλλει σε αυτά που λέει. Αν και μπορούμε πάντα να θυμόμαστε ότι τα παιδιά είναι ειλικρινή για τέτοια θέματα, τις περισσότερες φορές όταν τους συμβαίνει κάτι σημαντικό, δυσκολεύονται να μιλήσουν με άλλους γι' αυτό. Είναι ζωτικής σημασίας να είμαστε καλός ακροατής και να προστατεύουμε τα συναισθήματα του παιδιού για το καλό της μελλοντικής μας σχέσης επικοινωνίας* καθώς και, κυρίως, για την ασφάλεια του παιδιού.

Το επόμενο στάδιο της τεχνικής μας επιτρέπει να κάνουμε ερωτήσεις - κατά προτίμηση ανοιχτές - για να εξετάσουμε περαιτέρω τις συνθήκες και να συλλέξουμε όσο το δυνατόν περισσότερα δεδομένα από το παιδί κατά τη διάρκεια της συζήτησής μας.

Πρωταρχικός μας στόχος είναι να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές περιβάλλον για την Επικοινωνία*, για αυτό και τιμούμε πάντα την επιθυμία του παιδιού να μοιραστεί μαζί μας ή να αποκρύψει πληροφορίες από μας. Τελικά, η περίληψη και η επαναδιατύπωση των όσων έχουν ειπωθεί βοηθά στην κατανόηση του αντικειμένου της συζήτησης και μας επιτρέπει να διαβεβαιώσουμε το άλλο άτομο ότι ασχοληθήκαμε πλήρως καθ' όλη τη διάρκεια της συζήτησης.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 01

Ένας/Μία επαγγελματίας εφαρμόζει εκπαιδευτικά προγράμματα πρόληψης για μαθητές/ριες σχετικά με διάφορα θέματα που αφορούν τα παιδιά. Κατά τη διάρκεια μιας παρουσίασης, ένα παιδί χρησιμοποιεί το κινητό του τηλέφωνο και απέχει από την εκπαιδευτική διαδικασία.

Η συμπεριφορική τεχνική LAFF θα μπορούσε να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες για την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης. Το αρχικό βήμα περιλαμβάνει την έναρξη μιας συζήτησης με το παιδί και την προσεκτική ακρόαση της άποψής του. Για να ενισχύσουμε την Ενεργητική Ακρόαση*, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη γλώσσα του σώματος, να διατηρήσουμε οπτική επαφή και να γνέψουμε κατά τη διάρκεια της συζήτησης για να μεταδώσουμε το ενδιαφέρον μας. Μια άλλη κρίσιμη πτυχή είναι να θέτουμε ερωτήσεις στο παιδί, διευκολύνοντας τη βαθύτερη κατανόηση της άποψής του. Στη συγκεκριμένη

περίπτωση, οι πιθανές ερωτήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: «Παρατήρησα ότι φάνηκες λιγότερο αφοσιωμένη κατά τη διάρκεια της παρουσίασης. Σε απασχολεί κάτι;», «Πώς σου φάνηκε η παρουσίαση; Υπήρχε κάτι διαφορετικό που θα ήθελες να συζητήσουμε;». Στη συνέχεια, είναι εξίσου σημαντικό να επαληθεύσετε την κατανόηση της συζήτησης με το παιδί. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παράφρασης των λεγομένων τους, χρησιμοποιώντας φράσεις όπως «Θέλω να βεβαιωθώ ότι έχω κατανοήσει τα πάντα, γι' αυτό θα ήθελα να επιβεβαιώσω μαζί σας...» ή «Απλά για να διευκρινίσω, καταλαβαίνω σωστά ότι...;». Το τελικό στάδιο αυτής της τεχνικής αφορά την απάντηση του επαγγελματία στο συγκεκριμένο ζήτημα. Ανάλογα με τη σοβαρότητα του ζητήματος, πρέπει να αποφασίσει αν θα το αντιμετωπίσει άμεσα ή σε μεταγενέστερο χρόνο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 02

Ένας/μία επαγγελματίας που εφαρμόζει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης για μαθητές/ριες σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου επισκέπτεται ένα σχολείο για να πραγματοποιήσει μια διαδραστική παρουσίαση. Μετά την παρουσίαση, ένας/μία μαθητής/ρια πλησιάζει τον/ην επαγγελματία και του/ης εκμυστηρεύεται ένα πρόβλημα. Ο/Η μαθητής/ρια λαμβάνει υβριστικά και προσβλητικά μηνύματα από έναν άγνωστο αποστολέα και δεν είναι σίγουρος/η πώς να το αντιμετωπίσει.

Είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε ότι το να μιλήσει ένα παιδί για τέτοιες προκλήσεις μπορεί να του είναι εξαιρετικά δύσκολο. Όταν ένα παιδί έρχεται αντιμέτωπο με τέτοιες αντιξοότητες, είναι πιθανό να παλεύει με έντονα συναισθήματα όπως θλίψη, φόβο, άγχος, θυμό και ενοχές. Το ύψιστο καθήκον του/ης επαγγελματία σε αυτή την περίπτωση είναι να παρέχει υποστήριξη και να ακούει με προσοχή τις ανησυχίες του παιδιού. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος εμπιστοσύνης όπου το παιδί μπορεί να εκφραστεί ανοιχτά. Επιπλέον, το παιδί πρέπει να καθησυχαστεί ότι δεν είναι υπεύθυνο για την κατάσταση. Μπορούν να συζητηθούν με το παιδί πρακτικά βήματα για την αυτοπροστασία του και πληροφορίες για το δίκτυο υποστήριξής του. Είναι ζωτικής σημασίας να επικυρώνονται τα συναισθήματα του παιδιού χωρίς να αμφισβητούνται αυτά που λέει. Δηλώνοντας: «Αυτό που μοιράζεσαι μαζί μου είναι εξαιρετικά σημαντικό και για να σε βοηθήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, θα πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια», ο/η επαγγελματίας μεταφέρει την κατανόηση της σοβαρότητας της κατάστασης και το ενημερώνει ότι θα αναζητήσει την κατάλληλη βοήθεια.

ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ* ΣΕ ΔΡΑΣΗ: ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ & ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ



Και τώρα ας μετατρέψουμε την θεωρία σε πράξη! Σε αυτήν την ενότητα έχουμε σχεδιάσει μερικές διαδραστικές ασκήσεις για να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε καλύτερα τις έννοιες που έχετε ήδη εξερευνήσει στις προηγούμενες, θεωρητικές ενότητες του Οδηγού.

Αυτή η ενότητα αποτελεί ίσως το πιο κρίσιμο σημείο του οδηγού, ακριβώς επειδή ενθαρρύνει αυτήν τη διαδικασία που ονομάζουμε «Ενεργητική Μάθηση». Προκειμένου να εφαρμόσουμε τις τεχνικές και τις έννοιες που εισάγονται σε αυτόν τον Οδηγό σε πραγματικές καταστάσεις, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μην μείνουμε σε μία απλή ανάγνωση ή θεωρητική απομνημόνευσή τους. Αλλά,

Χρειάζεται να τις κατανοήσουμε, να τις αναλογιστούμε, να τις οικειοποιηθούμε και να τις εξασκήσουμε.

Σε αυτό το σημείο η «Ενεργητική Μάθηση» αποδεικνύεται ιδιαίτερα κρίσιμη, καθώς «η διαδικασία του να συμμετέχουν (οι αναγνώστες/ριες) σε κάποια δραστηριότητα είναι εκείνη που τους/ις αναγκάζει να αναλογιστούν τις ιδέες»³¹. Σε αυτό το πεδίο, υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να προσεγγίσουμε την ιδέα της Ενεργητικής Μάθησης, όπως το παιχνίδι ρόλων, η βιβλιοθεραπεία*, η προβολή ταινιών και τα σενάρια πραγματικής ζωής. Στο πλαίσιο του συγκεκριμένου Οδηγού, επιλέξαμε να παρουσιάσουμε, αλλά και να εξερευνήσουμε μαζί, δύο από αυτές, δηλαδή τα σενάρια πραγματικής ζωής και τα παιχνίδια ρόλων.

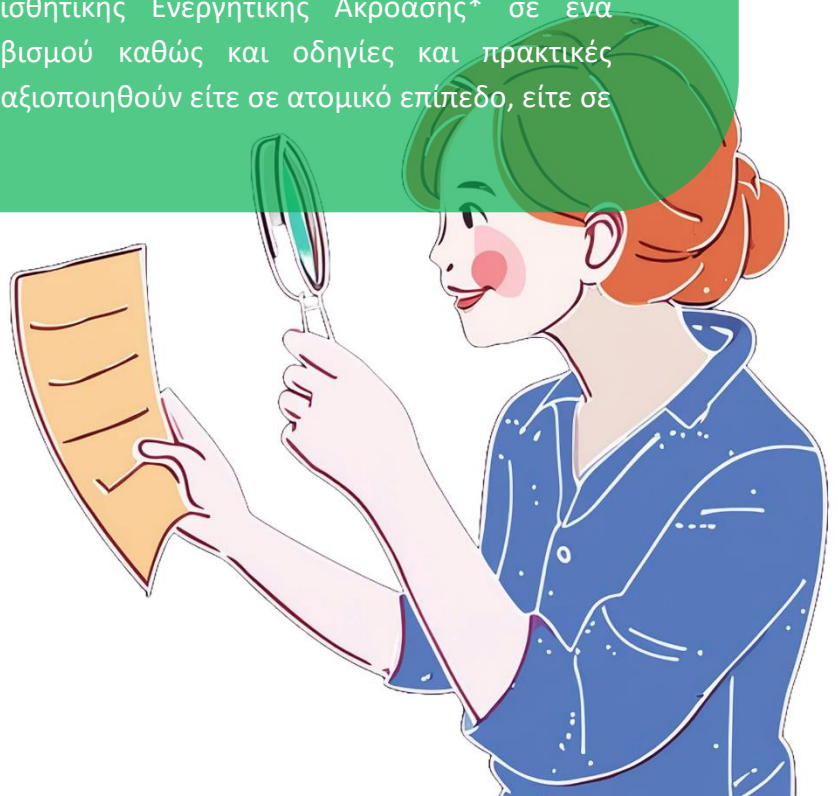
Αυτές οι ασκήσεις προορίζονται να είναι διαδραστικές, καθώς και να μπορούν χρησιμοποιηθούν με ποικίλους τρόπους ή να εφαρμοστούν σε διαφορετικά πλαίσια. Μπορείτε να τις αξιοποιήσετε ατομικά, ή μπορείτε να τις ενσωματώσετε σε ομαδικές δραστηριότητες, όπου όλα τα μέλη της ομάδας καλούνται να συμμετέχουν ενεργά και να μοιραστούν σχόλια και διαφορετικές οπτικές.

ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ*

Πώς λειτουργούν οι μελέτες περιπτώσεων/ τα σενάρια πραγματικής ζωής;

Οι μελέτες περιπτώσεων είναι ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο για τη διδασκαλία της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Περιλαμβάνουν ιστορίες βγαλμένες μέσα από την πραγματική ζωή και καλούν τους/ις αναγνώστες/ριες να εμπλακούν ενεργά σε αυτές. Εξετάζοντας καταστάσεις καθ' όλα πραγματικές και ερχόμενοι/ες σε επαφή με ποικίλες οπτικές, οι αναγνώστες/ριες βελτιώνουν την ικανότητά τους για κριτική σκέψη, καθώς και τις δεξιότητές τους ως προς την επίλυση προβλημάτων. Ειδικότερα, όταν αυτές οι μελέτες περιπτώσεων αφορούν στις σύνθετες καταστάσεις των οικογενειακών- σχολικών- κοινωνικών σχέσεων, μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς, τους/ις εκπαιδευτικούς, αλλά και τα μέλη της κοινωνίας ευρύτερα να εφαρμόσουν περίπλοκες επικοινωνιακές διαδικασίες σε ένα ασφαλές περιβάλλον¹.

Παρακάτω θα βρείτε τη μελέτη περίπτωσης που προτείνεται σε αυτόν τον οδηγό, για την εξάσκηση της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης* σε ένα παράδειγμα διαδικτυακού εκφοβισμού καθώς και οδηγίες και πρακτικές συμβουλές, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν είτε σε ατομικό επίπεδο, είτε σε μία ομάδα αναγνωστών/ριών.



Η μελέτη περίπτωσης εν δράσει: Η διαδικασία 4 βημάτων

Βήμα 1 – Παρουσίαση της μελέτης περίπτωσης: Η δραστηριότητα ξεκινά με το προσεκτικό διάβασμα της μελέτης περίπτωσης. Μπορείτε να βρείτε τη Μελέτη Περίπτωσης που δημιουργήσαμε για τους σκοπούς αυτού του Οδηγού στο **Παράρτημα** που ακολουθεί αυτό το κεφάλαιο..

Βήμα 2 – Κάνε το κουίζ: Αφού μελετήσετε τη συγκεκριμένη περίπτωση, προσπαθήστε να κάνετε το κουίζ που παρουσιάζεται στη συνέχεια στο **Παράρτημα** του παρόντος Οδηγού, εκφράζοντας τις απόψεις σας. Αυτό το κουίζ έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να εντοπίσετε το πρόβλημα που παρουσιάζεται στη μελέτη περίπτωσης, να εξοικειωθείτε με το θεωρητικό πλαίσιο, καθώς και να αξιολογήσετε τις υπάρχουσες γνώσεις σας για το θέμα.

Βήμα 3 - Αναστοχασμός / Συζήτηση: Αυτό το βήμα έχει δύο κύριους στόχους. Πρώτον, να διερευνήσει και να κατανοήσει τα συναισθήματα του παιδιού με βάση την κατάσταση που περιγράφεται στη μελέτη περίπτωσης. Δεύτερον, να εξετάσει εναλλακτικές προσεγγίσεις του ενήλικα για τη διαχείριση της κατάστασης. Στο Παράρτημα μπορείτε να βρείτε ορισμένα προτεινόμενα σημεία για προβληματισμό (σε περίπτωση ατομικής μάθησης) ή για συζήτηση (σε περίπτωση ομαδικής μάθησης), μαζί με τις αντίστοιχες απαντήσεις τους, κατά περίπτωση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα περισσότερα από αυτά τα θέματα δεν συνοδεύονται από «σωστές» απαντήσεις. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο στόχος μας σε αυτό το στάδιο δεν αφορά τη γνωστική μάθηση, αλλά την προώθηση του προβληματισμού. Ωστόσο, υπάρχουν μερικά συγκεκριμένα σημεία που υποστηρίζονται από την υπάρχουσα βιβλιογραφία και τα οποία περιλαμβάνονται για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μια σαφέστερη κατανόηση του θέματος που συζητείται, επιτρέποντάς τους να συμμετάσχουν στη συζήτηση ή τον αναστοχασμό με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Βήμα 4 - Πρακτικές συμβουλές: Μετά τον προβληματισμό και τη συζήτηση, η άσκηση ολοκληρώνεται με την παροχή πρακτικών συμβουλών προσαρμοσμένων για κάθε ομάδα, που σχετίζονται άμεσα με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και είναι σύμφωνες με τις αρχές της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης*. Μπορείτε να βρείτε τις συμβουλές στο **Παράρτημα** του παρόντος Οδηγού.

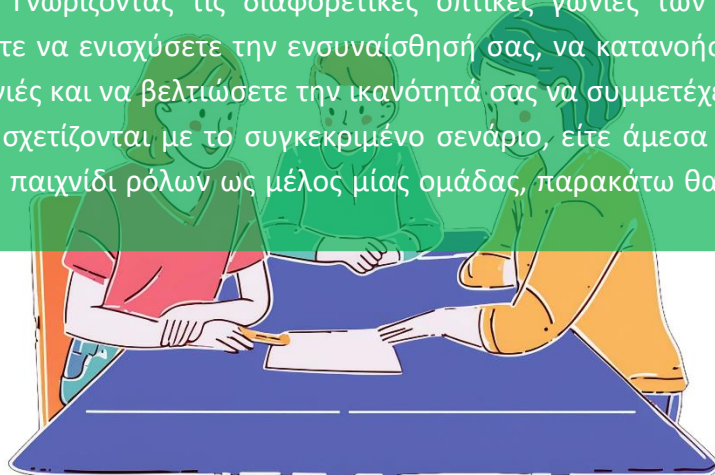
ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ*

Πώς λειτουργεί το παιχνίδι ρόλων;

Το παιχνίδι ρόλων επικεντρώνεται γύρω από την ιστορία ενός παιδιού, μια ιστορία που απεικονίζει μία κατάσταση «εθισμού» στο διαδίκτυο. Σε αυτήν την αφήγηση περιλαμβάνονται οδηγίες, οι οποίες απευθύνονται σε τρεις διαφορετικούς ρόλους που συμμετέχουν στην παρούσα ιστορία: το παιδί, οι γονείς/κηδεμόνες του παιδιού, ο/η δάσκαλος/α του παιδιού και ο/η επαγγελματίας που εργάζεται κοντά σε παιδιά και αλληλεπιδρά μαζί του.

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να αναλάβουν οι συμμετέχοντες/ουσες τους ρόλους αυτούς και να συμμετέχουν σε μια προσομοιωμένη αλληλεπίδραση μεταξύ τους, ενώ έχουν αναλάβει την ταυτότητα του ρόλου τους. Το γεγονός αυτό τους επιτρέπει να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές τεχνικές επικοινωνίας, καθώς και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση για την οπτική/ άποψη του ατόμου που απεικονίζουν, ακόμη και αν οι απόψεις του ατόμου αυτού δεν ταυτίζονται ή δεν συνάδουν απαραίτητα με την δική τους οπτική.

Παρακάτω, θα βρείτε τις οδηγίες σχετικά με τους ρόλους, όπως αυτοί περιγράφονται στο παιχνίδι ρόλων μας, καθώς και κάποιες οδηγίες για την συμμετοχή σας στο παιχνίδι. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως τα παιχνίδια ρόλων σχεδιάζονται συνήθως για ομαδικό παιχνίδι και το παράδειγμα που συζητάμε σε αυτήν την ενότητα, δεν αποτελεί εξαίρεση. Ωστόσο, ακόμη και αν διαβάσετε ατομικά τον συγκεκριμένο Οδηγό, μπορείτε να επωφεληθείτε από την εξερεύνηση των σεναρίων που παρουσιάζονται σε αυτό το παιχνίδι ρόλων. Γνωρίζοντας τις διαφορετικές οπτικές γωνίες των χαρακτήρων της ιστορίας, μπορείτε να ενισχύσετε την ενσυναίσθησή σας, να κατανοήσετε καλύτερα τις διαφορετικές γενιές και να βελτιώσετε την ικανότητά σας να συμμετέχετε σε συζητήσεις για θέματα που σχετίζονται με το συγκεκριμένο σενάριο, είτε άμεσα είτε έμμεσα. Εάν συμμετέχετε στο παιχνίδι ρόλων ως μέλος μίας ομάδας, παρακάτω θα δείτε τα βήματα



Το Παιχνίδι εν δράσει: Μια διαδικασία 5 βημάτων

Βήμα 1 – Διανομή ρόλων: Το παιχνίδι ξεκινά με την τυχαία διανομή ρόλων ανάμεσα στους/ις συμμετέχοντες/ουσες της κάθε ομάδας. Κάθε ομάδα ξεχωριστά λαμβάνει δύο διαφορετικούς ρόλους: ο ένας ρόλος απεικονίζει την οπτική γωνία του παιδιού στην κεντρική αφήγηση, και ο άλλος απεικονίζει την οπτική ενός ενήλικα που συμμετέχει στην ιστορία.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως το παιχνίδι αυτό προορίζεται για διάφορες ομάδες ενηλίκων, συμπεριλαμβανομένων γονέων/ κηδεμόνων, εκπαιδευτικών, καθώς και επαγγελματιών που εργάζονται με παιδιά. Στο **Παράρτημα** θα βρείτε οδηγίες για όλες αυτές τις ομάδες, αλλά κάθε ομάδα αναμένεται να επιλέξει έναν μοναδικό συνδυασμό οδηγίων ρόλων.

Βήμα 2 – Μελέτη των ρόλων: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαβάσουν διεξοδικά τις αφηγήσεις των ρόλων που τους έχουν ανατεθεί. Αυτή η πρακτική θα τους βοηθήσει τόσο να κατανοήσουν την κεντρική αφήγηση (δηλαδή την κατάσταση που επηρεάζει το παιδί), όσο και την οπτική του χαρακτήρα που τους ανατίθεται (δηλαδή τι πιστεύει, τι αισθάνεται και τι σκέφτεται ο χαρακτήρας τους για την παρούσα κατάσταση, μέσα από την δική του οπτική γωνία).

Βήμα 3 – Ας γίνουμε ζευγάρια! Αφού εξοικειωθούν με τους ρόλους του, οι συμμετέχοντες γίνονται ζευγάρια, προκειμένου να συμμετέχουν σε ασκήσεις ρόλων. Σε κάθε ομάδα δημιουργούνται συγκεκριμένα ζευγάρια: παιδιά με γονείς/ κηδεμόνες στην ομάδα γονέων και κηδεμόνων, παιδιά με εκπαιδευτικούς στην ομάδα των εκπαιδευτικών και παιδιά με επαγγελματίες, στην ομάδα των επαγγελματιών που έρχονται σε επαφή με παιδιά.



Βήμα 4 - Και το παιχνίδι ξεκινά!: Κάθε ζευγάρι αναλαμβάνει και τους αντίστοιχους ρόλους, εμβαθύνοντας στα συναισθήματα, τις προσωπικές ιστορίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι χαρακτήρες που τους έχουν ανατεθεί. Εμπλέκονται σε διάλογο με τον ταίρι τους, με στόχο να εκφράσουν τις εμπειρίες του χαρακτήρα τους, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, των ανησυχιών, και των προβλημάτων που πρέπει να αντιμετωπίσουν. Αυτό το στάδιο, ο πυρήνας του παιχνιδιού, ενθαρρύνει την ενεργητική ακρόαση και την επικοινωνία, εφαρμόζοντας της αρχές και τις πρακτικές της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης*.



Βήμα 5 - Ομαδική Συζήτηση: Μετά τον διάλογο σε ζευγάρια, κάθε ζευγάρι μοιράζεται την εμπειρία του με την υπόλοιπη ομάδα. Σε αυτό το στάδιο τα ζευγάρια προσκαλούνται να συζητήσουν σχετικά με την εμπειρία που βίωσαν αναλαμβάνοντας έστω και για λίγο, ορισμένους από τους ρόλους που αναφέρονται παραπάνω.

Η συζήτηση χωρίζεται σε δύο μέρη, ξεκινώντας με μία γενικότερη προσέγγιση και στη συνέχεια εμβαθύνοντας αναλυτικότερα σε λεπτομέρειες:

- Το πρώτο μέρος επικεντρώνεται στα συναισθήματα και την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας (Ήταν επιτυχής; Ενίσχυσε μία ισχυρότερη σύνδεση ή αμοιβαία κατανόηση;) Αυτό το αρχικό μέρος θεωρείται γενικό, καθώς προσφέρει πληροφορίες για το πώς η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* μπορεί να ενισχύσει την επικοινωνία σε διάφορα πλαίσια, ανεξάρτητα από το θέμα.
- Το δεύτερο μέρος μετατοπίζει τη συζήτηση προς συγκεκριμένες πτυχές που σχετίζονται με το αντικείμενο της άσκησης. Στόχος του είναι να παρέχει μια βαθύτερη γνωστική κατανόηση μέσα από ουσιαστικούς και θεωρητικούς ορισμούς που σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Στο **Παράρτημα** του παρόντος Οδηγού μπορείτε να βρείτε ορισμένα σημεία για το πρώτο μέρος της συζήτησης (σε περίπτωση που μελετάτε τον παρόντα Οδηγό σε ατομικό επίπεδο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα σημεία ως σημεία προβληματισμού).

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ,
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ,
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΙ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ**

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Πρωταρχικός στόχος αυτού του οδηγού ήταν να τονίσει τη βαθιά σημασία της μεθοδολογίας της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης* για την καλλιέργεια σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ ενηλίκων και παιδιών σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο. Σε όλο το εύρος του οδηγού, εμβαθύνουμε στις βασικές αρχές που σχετίζονται με την Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση*, διερευνήσαμε τις στάσεις ζωής που αποτελούν το θεμέλιο για την εφαρμογή της μεθοδολογίας, συμπεριλαμβανομένης της Γνησιότητας, της Ενσυναίσθησης* και της Άνευ Όρων Θετικής Εκτίμησης. Συζητήσαμε επίσης συγκεκριμένες τεχνικές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην εφαρμογή αυτής της μεθοδολογίας, όπως η τεχνική LAFF. Διερευνήσαμε αυτές τις έννοιες όχι μόνο θεωρητικά αλλά και μέσω της πρακτικής εξάσκησης με μελέτες περιπτώσεων και παιχνίδια ρόλων, τα οποία είχαν ως στόχο να βοηθήσουν τους/ις αναγνώστες/ριες να εξασκήσουν αυτή τη νέα μορφή επικοινωνίας σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Επιπλέον, προτείνουμε ότι η δύναμη της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης* εκτείνεται πολύ πέρα από το συγκεκριμένο πλαίσιο της ασφάλειας και των κινδύνων στο διαδίκτυο*. Οι αρχές, οι στάσεις ζωής και οι τεχνικές που σχετίζονται με την Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* αποτελούν βασικά εφόδια για την καλλιέργεια υγιών σχέσεων μεταξύ ενηλίκων και παιδιών σε διάφορες καταστάσεις της ζωής, είτε οι αναγνώστες/ριες είναι γονείς/κηδεμόνες, είτε εκπαιδευτικοί, είτε επαγγελματίες που ασχολούνται με τα παιδιά. Ανακαλύψαμε ότι η Ενσυναισθητική Ενεργητική Ακρόαση* είναι κάτι περισσότερο από μια απλή μεθοδολογία- είναι ένας μεταμορφωτικός τρόπος για να συνδεθούμε βαθιά με τα παιδιά. Πρόκειται για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και περιποιητικού χώρου όπου οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους εκτιμώνται, εμπλουτίζοντας τελικά την ευημερία τους και ενισχύοντας τους δεσμούς που μοιράζονται με τους ενήλικες.

Ως εκ τούτου, ο γενικός στόχος αυτού του οδηγού ήταν να χρησιμεύσει στους/ις ενήλικες αναγνώστες/ριες ως πολύτιμη πηγή στο ταξίδι τους για να γίνουν πιο ενσυναισθητικοί/ές και αποτελεσματικοί/ές κατά την επικοινωνία τους με τα παιδιά, με την υπόσχεση να βελτιώσουν τις σχέσεις τους μαζί τους σε όλες τις πτυχές της ζωής.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Μελέτη Περίπτωσης 1 (Βήμα 1)

Η Α. είναι ένα κορίτσι 12 ετών, το οποίο διαμένει με την οικογένειά της σε μία ευρωπαϊκή μεγαλούπολη. Η οικογένεια της Α. αποτελείται από τέσσερα μέλη, τον πατέρα της Γ., την μητέρα της Μ., την αδελφή της Β., καθώς και την Α., το νεαρότερο μέλος της οικογένειας. Πρόκειται για μία πολύ δεμένη οικογένεια, γεμάτη αγάπη και κατανόηση.

Οι γονείς της Α. εργάζονται και οι δύο. Ο πατέρας της Α. εργάζεται ως μηχανικός αυτοκινήτων και η μητέρα της Α. ως πωλήτρια σε κατάστημα πώλησης ενδυμάτων. Τις περισσότερες μέρες γυρνούν στο σπίτι κατάκοποι, καθώς καθημερινά η δουλειά τους απαιτεί όχι μόνο πολλές ώρες εργασίας, αλλά και πολλή ενέργεια!

Η Β., αδελφή της Α., πηγαίνει στην Γ' Γυμνασίου, είναι δηλαδή 15 ετών. Είναι ιδιαίτερα κοινωνική και απολαμβάνει να περνάει πολύ χρόνο με τις φίλες που έχει κάνει στο σχολείο της. Αν και αγαπάει πολύ την μικρή της αδελφή, δεν προλαβαίνει πλέον να περνάει μαζί της όσο χρόνο θα ήθελε. Μία τα μαθήματα, μία οι συνομήλικες παρέες.. δεν της μένει αρκετός ελεύθερος χρόνος.

Η Α. πηγαίνει πια στην Έκτη Δημοτικού. Του χρόνου θα πάει στο μεγάλο σχολείο, το Γυμνάσιο! Εδώ και δύο χρόνια είχε μία πολύ μεγάλη επιθυμία.. να της αγοράσουν οι γονείς της δώρο ένα κινητό! Σχεδόν όλοι οι υπόλοιποι συμμαθητές της είχαν ήδη. Μάλιστα, μερικές φορές την πείραζαν που ακόμη δεν είχε το δικό της κινητό. Εκείνοι συζητούσαν κάθε μέρα στο σχολείο για τα παιχνίδια που έπαιζαν, έβγαζαν αστείες φωτογραφίες με πολλά και διαφορετικά φίλτρα (ακόμη και με αφτιά σκύλου!) και είχαν μάλιστα και μια συνομιλία όλοι μαζί. Πόσο ήθελε να έχει και η Α. το δικό της κινητό ειδικά για να συμμετέχει σε αυτή την ομαδική συνομιλία. Ένιωθε ότι θα έβαζε επίσης τέλος στα πειράγματα.

Μετά από πολλές συζητήσεις με τους γονείς της, η Α. κατάφερε να τους πείσει να της πάρουν ένα κινητό τηλέφωνο. Φυσικά, η Α. συμφώνησε με τους γονείς της ότι θα το χρησιμοποιούσε με υπευθυνότητα, θα αφιέρωνε συγκεκριμένο χρόνο για να παίζει με αυτό και δεν θα παραμελούσε άλλες υποχρεώσεις της. Συμφώνησαν επίσης ότι δεν θα δημιουργούσε λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χωρίς πρώτα να τους συμβουλευτεί. Η Α. ενδιαφερόταν κυρίως να συμμετέχει στην ομαδική συνομιλία με τους συμμαθητές της. Αν τα κατάφερνε, θα σταματούσαν να την πειράζουν.

Οι μέρες πέρασαν και η Α. έμαθε να χρησιμοποιεί όλο και καλύτερα το νέο της δώρο. Έμπαινε στην ομαδική συνομιλία κάθε μέρα και μερικές φορές έστελνε και μηνύματα. Ωστόσο, όποτε το έκανε, ο Φ., ο Κ. και ο Λ. έκαναν σχόλια. Την αποκαλούσαν «ηλίθια» για όσα έγραφε, της έλεγαν να «εξαφανιστεί» και να σταματήσει να λέει «ανοησίες», και μάλιστα γελούσαν μαζί της. Όσο περνούσε ο καιρός, αυτά τα μηνύματα γίνονταν πιο συχνά και πιο έντονα.

Αν και η Α. προσπαθούσε να μην επηρεάζεται, στην πραγματικότητα όλη αυτή η κατάσταση την στενοχωρούσε. Δεν μπορούσε να καταλάβει γιατί οι συμμαθήτριάς της της μιλούσαν έτσι, δεν μπορούσε να φανταστεί τι λάθος θα μπορούσε να έχει κάνει. Αισθανόταν όμως άσχημα και πολλά πράγματα ταυτόχρονα.

Σιγά σιγά άρχισε να αλλάζει και η διάθεσή της. Συχνά αισθανόταν μελαγχολική και δεν ήθελε να πηγαίνει σχολείο. Μερικές φορές ζητούσε και από τους γονείς της να μην πάει, λέγοντάς τους πως νιώθει κάποιον πόνο στην κοιλιά ή στο κεφάλι. Μια αλλαγή μπορούσε να παρατηρήσει κανείς και στην σχολική επίδοση της Α. Ενώ γενικά ήταν μία πολύ καλή μαθήτρια, τον τελευταίο καιρό δεν ήταν ιδιαίτερα επιμελής.

Οι αλλαγές αυτές στη διάθεση και τη συμπεριφορά της Α. δεν πέρασαν απαρατήρητες από τη μητέρα της. Η ίδια είχε μάλιστα προσέξει πως η κόρη της αφιέρωνε πολύ παραπάνω από τον συμφωνημένο χρόνο, στο κινητό της. Έτσι μία μέρα, αποφάσισε να βάλει ένα όριο σε όλο αυτό, κρατώντας η ίδια το κινητό της κόρης της για κάποιες ώρες. Στο χρονικό αυτό διάστημα, το κινητό της Α. δεν σταματούσε να δονείται από ειδοποιήσεις για μηνύματα, κι έτσι η μητέρα της αποφάσισε να ρίξει μία ματιά στην ομαδική συνομιλία.

Όταν η κυρία Μ. αντίκρυσε τα μηνύματα που δεχόταν η κόρη της όλο αυτό το διάστημα, πανικοβλήθηκε. Μέσα στα μηνύματα αυτά υπήρχαν βρισιές, υποτιμητικά σχόλια, ακόμη και παραποιημένες φωτογραφίες. Ήξερε ότι έπρεπε κάτι να κάνει...

Παιχνίδι για Μελέτη Περίπτωσης 1 (Βήμα 2)

Ακολουθούν οι ερωτήσεις του παιχνιδιού για τη μελέτη περίπτωσης 1, συνοδευόμενες από τις αντίστοιχες ερωτήσεις τους:

Ερωτήσεις

E1: Αν μπορούσατε να περιγράψετε με μία μονάχα λέξη το τι συμβαίνει στο παραπάνω σενάριο, ποια λέξη θα επιλέγατε;

E2: Θεωρείτε πως ο διαδικτυακός εκφοβισμός* είναι περισσότερο, λιγότερο ή το ίδιο επικίνδυνος με τον “κλασσικό” εκφοβισμό;

E3: Θεωρείτε ότι το φύλο παίζει κάποιον ρόλο στον διαδικτυακό εκφοβισμό*;

E4: Ποιες θεωρείτε πως είναι οι ηλικίες που τείνει να εμφανίζεται ο διαδικτυακός εκφοβισμός*;

E5: Τι ποσοστό των νέων, σε παγκόσμιο επίπεδο, θεωρείτε πως έχει έρθει αντιμέτωπο με τον διαδικτυακό εκφοβισμό*;

Απαντήσεις

A1: Διαδικτυακός εκφοβισμός.

A2: Τόσο ο “κλασσικός”, όσο και ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ιδιαίτερα επικίνδυνοι. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ωστόσο, ως μία “νέα” μορφή χαρακτηρίζεται από κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που τον καθιστούν ακόμη πιο τραυματικό και έντονο. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι τα εξής:

- Οι φήμες και τα σχόλια μπορούν να διαδοθούν σε ελάχιστο χρονικό διάστημα.
- Δεν ξέρει κανείς ποιος είναι πίσω από την οθόνη και εκφοβίζει, άρα αυτός ο κάποιος μπορεί να γράψει ότι θέλει.
- Τα ηλεκτρονικά ίχνη δεν μπορούν να εντοπιστούν χωρίς ειδικές γνώσεις.
- Το άτομο που εκφοβίζεται διαδικτυακά δεν έχει τον έλεγχο, καθώς δεν υπάρχει περιορισμένος χώρος και χρόνος, όπως για παράδειγμα στην αυλή του σχολείου³²

A3: Δεν παρατηρούνται ξεκάθαρα ευρήματα σε σχέση με το φύλο, σε αντίθεση με τον σχολικό εκφοβισμό³³.

A4: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός τείνει να μειώνεται από τη μέση και ύστερη παιδική ηλικία και αυξάνει εκ νέου κατά την μετάβαση στην εφηβεία³⁴.

A5: Σε παγκόσμιο επίπεδο, πάνω από το ένα τρίτο των νέων αναφέρουν ότι έχουν πέσει θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού³⁵.

Προτεινόμενα σημεία προβληματισμού/συζήτησης για τη Μελέτη Περίπτωσης 1 (Βήμα 3)

Υπάρχουν δύο σημαντικά σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη εδώ. Πρώτον, τα σημεία που προτείνονται παρακάτω είναι κατάλληλα για την καθοδήγηση συζητήσεων και την ανάπτυξη προβληματισμών μεταξύ γονέων/ κηδεμόνων, εκπαιδευτικών και λοιπών επαγγελματιών που σχετίζονται με παιδιά. Δεύτερον, αξίζει να σημειωθεί πως η πλειοψηφία των παρακάτω θεμάτων δεν συνοδεύεται από απόλυτα «σωστές» απαντήσεις. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι ο στόχος μας σε αυτό το στάδιο δεν είναι η γνωστική μάθηση, αλλά μάλλον η ενθάρρυνση του προβληματισμού. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα σημεία τα οποία υποστηρίζονται από την υπάρχουσα βιβλιογραφία και περιλαμβάνονται προκειμένου οι αναγνώστες να αποκτήσουν αφενός μία καλύτερη κατανόηση των θεμάτων που

συζητούνται, και αφετέρου να τους ενθαρρύνουν να συμμετέχουν στην συζήτηση και να τοποθετούνται, με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Ερωτήσεις

- E1: Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;
- E2: Ποιες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού μπορούμε να διακρίνουμε
- E3: Ποιες είναι οι μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού που εντοπίζουμε στο παράδειγμά μας;
- E4: Είναι δύσκολο να μιλήσει ένα παιδί που βιώνει εκφοβισμό και πιο συγκεκριμένα η Α. στο παράδειγμά μας; Αν ναι, γιατί;
- E5: Τι συναισθήματα μπορεί να νιώθει;
- E6: Τι θα κάνατε αν ήσασταν στη θέση της Μ.;
- E7: Τι θα κάνατε αν ήσασταν ο/η δάσκαλος/α της Α. και ενημερωνόσασταν για την συνθήκη που αντιμετωπίζει η Α.;
- E8: Τι θα κάνατε αν ήσασταν ένας/μία επαγγελματίας, εργαζόμενος/η στον τομέα της Πρόληψης και ενημερωνόσασταν για το συγκεκριμένο περιστατικό;

Απαντήσεις

- A1: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνιστά την επαναλαμβανόμενη και παρατεταμένη χρήση ψηφιακών μέσων με σκοπό την στόχευση και την σκόπιμη πρόκληση βλάβης σε κάποιο άλλο άτομο που δεν είναι σε θέση να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της³⁶.
- A2: Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού αποτελούν η αποστολή προσβλητικών μηνυμάτων ή email με κακόβουλο περιεχόμενο, ο κακόβουλος διαμοιρασμός μηνυμάτων ή φωτογραφιών με σκοπό την παρενόχληση, η διάδοση φημών και μη αληθών πληροφοριών, η δημιουργία ιστοσελίδων και ο διαμοιρασμός φωτογραφιών και ο αποκλεισμός από ομάδες. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του διαδικτυακού εκφοβισμού αποτελούν η γρήγορη διάδοση φημών και σχολίων, η ανωνυμία του ατόμου που παρενοχλεί, η δυσκολία στον εντοπισμό ηλεκτρονικών ιχνών χωρίς εξειδικευμένες γνώσεις, και η απουσία ελέγχου στο άτομο που εκφοβίζεται, καθώς ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν περιορίζεται σε μία συγκεκριμένη τοποθεσία ή σε ορισμένο χρόνο (σε αντίθεση, για παράδειγμα, με τον σχολικό εκφοβισμό)³⁷.
- A5: Φόβος, ενοχή, θυμός, ντροπή, λύπη, άγχος, ανησυχία³⁸

Πρακτικές Συμβουλές για Μελέτη Περίπτωσης 1 (Βήμα 4)

Συμβουλές για όλους τους ενήλικες:

- Οι δεξιότητες του «καλού ακροατή»: Ακούμε ενεργητικά, αποφεύγουμε να ασκήσουμε κριτική, αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε «ταμπέλες», ενθαρρύνουμε την έκφραση των συναισθημάτων και προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον αποδοχής και ενσυναίσθησης³⁹.
- Εάν ένα παιδί μοιραστεί μαζί μας μία ιστορία εκφοβισμού, επικεντρωνόμαστε στις ανάγκες του.
- Εάν υπάρχουν υποψίες για περιστατικά εκφοβισμού, προχωράμε σε ανοιχτό και ειλικρινή διάλογο και παίρνουμε τα κατάλληλα μέτρα για την δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος.
- Θέτουμε ξεκάθαρους κανόνες και ορίζουμε σαφή όρια. Διευκρινίζουμε ποιες συμπεριφορές είναι αποδεκτές και ποιες όχι⁴⁰.
- Παρατηρούμε οποιαδήποτε αιφνίδια αλλαγή στην διάθεση και την συμπεριφορά του παιδιού. Σημάδια που μπορούν να μας προβληματίσουν είναι τα εξής:
 - Συχνά παράπονα για πονοκεφάλους, στομαχόπονους ή γενικής αδιαθεσίας.
 - Το παιδί ενδέχεται να εμφανίζεται λυπημένο, ανήσυχο, ευερέθιστο ή θυμωμένο.
 - Δυσκολίες στον ύπνο και/ ή εφιάλτες.
 - Αποφυγή κοινωνικών αλληλεπιδράσεων (επισκέψεις σε φίλους, συζητήσεις).
 - Φόβος για την μετάβαση στο σχολείο ή την συμμετοχή σε σχολικές δραστηριότητες.
 - Ασυνήθιστη συμπεριφορά.
 - Ασυνέπεια στην ανάληψη και εκπλήρωση ευθυνών.
 - Δυσκολία για συμμετοχή στην τάξη. Το παιδί ενδέχεται να εκδηλώνει ανησυχία και ανασφάλεια.
 - Ξαφνική ή σταδιακή πτώση της επίδοσής τους⁴¹.
- Η έννοια του μυστικού: «Δεν υπάρχει μυστικό το οποίο να με κάνει να νιώθω ντροπή, φόβο και να μην μπορώ να κοιμηθώ την νύχτα. Δεν υπάρχουν μυστικά από τους γονείς και τους δασκάλους μου»⁴²
- Συνεργασία γονέων- εκπαιδευτικών: Συνίσταται ιδιαίτερα η συχνή επικοινωνία και η αμοιβαία ενημέρωση μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών σχετικά με τις ανάγκες και την πρόοδο του παιδιού (ομάδες γονέων, συναντήσεις γονέων- εκπαιδευτικών, ενημερωτικές εκδηλώσεις, κλπ).
- Οι ίδιοι οι ενήλικες οφείλουμε να δίνουμε το παράδειγμα⁴³
- Χρήσιμες συμβουλές για να μοιραστούμε με τα παιδιά: Τι να κάνετε σε περίπτωση απειλητικών, εκφοβιστικών, ή άβολων μηνυμάτων;
 - Δεν απαντάμε.

- Βγάζουμε στιγμιότυπο οθόνης ή αντιγράφουμε και επικολλούμε την συνομιλία που μας ενοχλεί.
- Αποκλείουμε τους αποστολείς απειλητικών ή υβριστικών μηνυμάτων.
- Μιλάμε σε έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε⁴⁴.

Ειδικές συμβουλές για γονείς/ κηδεμόνες:

- Διαχειριστείτε με ψυχραιμία την πληροφορία που σας δίνεται: Είναι πολύ πιθανό η πληροφορία που θα φτάσει στα αυτιά μας να μας προκαλέσει κάποιο έντονο συναίσθημα, όπως στενοχώρια, θυμό ή ενοχή. Είναι, όμως, εξίσου σημαντικό να προσπαθήσουμε να διαχειριστούμε το συναίσθημά μας αυτό, προκείμενου να διευκολύνουμε την επικοινωνία* με το παιδί μας.
- Ακούστε το παιδί σας όντας ενθαρρυντικοί: Θέτουμε σε εφαρμογή τις αρχές της Ενσυναίσθητικής Ενεργητικής Ακρόασης*. Ακούμε ενεργητικά και ζωντανά όσα το παιδί επιθυμεί να μοιραστεί μαζί μας. Ενθαρρύνουμε το παιδί να μιλήσει και επιβραβεύουμε για το θάρρος που έδειξε με το να μας μιλήσει για αυτό που του συμβαίνει.
- Προσπαθήστε να μάθετε όσα περισσότερα γίνεται: Προσπαθούμε να μάθουμε όσο τον δυνατόν περισσότερες πληροφορίες γίνεται για ό,τι έχει συμβεί, χωρίς ωστόσο να πιέσουμε το παιδί. Στο σημείο αυτό, μπορούμε να κάνουμε επιμέρους ερωτήσεις στο παιδί προκειμένου να κατανοήσουμε καλύτερα το τι βιώνει μέσα από τα δικά του μάτια.
- Ζητήστε από το παιδί να σας δείξει συνομιλίες και μηνύματα στον υπολογιστή.
- Συζητήστε με το παιδί σας ποιες συμπεριφορές είναι αποδεκτές και βάλτε όρια στις αντιδράσεις του: Συζητάμε αναλυτικά με το παιδί σχετικά με το ποια είναι μια αποδεκτή και μια μη αποδεκτή συμπεριφορά. Ποιες είναι οι συμπεριφορές εκείνες, όπου έχουμε το δικαίωμα να προβούμε, απέναντι σε κάποιον άλλον και ποιες όχι. Ποιες είναι οι συμπεριφορές εκείνες που κάποιος άλλος μπορεί να έχει ως προς εμάς και ποιες όχι. Η διαδικασία της οριοθέτησης των αντιδράσεων ενός παιδιού δεν είναι εύκολη υπόθεση! Χρειάζεται πολλή σιγουριά, υπομονή, επιμονή και σταθερότητα.
- Συζητήστε για την ενσυναίσθηση*, την ηθική, το σεβασμό και τη διαφορετικότητα και ότι αυτά υπάρχουν τόσο στην πραγματική όσο και στην εικονική διάσταση: Η συζήτηση γύρω από αυτές τις έννοιες βοηθάει τα παιδιά και να εξοικειωθούν μαζί τους. Η ενσυναίσθηση, η ηθική, ο σεβασμός υπάρχουν τόσο στην πραγματική, όσο και στην εικονική διάσταση. Πίσω από τις οθόνες πάντοτε βρίσκονται άνθρωποι, όπως ακριβώς μπορεί να σταθούν απέναντί μας και στον πραγματικό κόσμο.
- Επικοινωνήστε άμεσα με την Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ΓΡΑΜΜΗ 11188
- Επικοινωνήστε με τη ΓΡΑΜΜΗ SOS 1056 για κατευθύνσεις και συμβουλές⁴⁵

Ειδικές συμβουλές για εκπαιδευτικούς και για επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά:

- Ξεκινήστε μια συζήτηση σχετικά με τη συμπεριφορά που σας προβληματίζει. Κουβεντιάστε με όλους τους εμπλεκόμενους.
- Διερευνήστε εάν πράγματι πρόκειται για περιστατικό «Εκφοβισμού»: Εκφοβισμός ή Τσακωμός; Ή μήπως πείραγμα; ή πλάκα;
- Αντιληφθείτε το εύρος των συμπεριφορών που μπορεί να θεωρηθούν εκφοβισμός.
- Προσπαθήστε να συγκεντρώσετε το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες από διαφορετικές πηγές (παρατηρητές, το παιδί που εκφοβίζει, το παιδί που εκφοβίζεται).
- Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις, ώστε να βοηθήσετε τα παιδιά να αναπτύξουν τη σκέψη τους και να εκφραστούν ελεύθερα και ειλικρινά.
- Πάρτε ξεκάθαρη θέση σχετικά με αντίστοιχα φαινόμενα. Ενημερώστε σχετικά με τις συνέπειες και παραμείνετε συνεπείς.
- Υποστηρίξτε τους/ις μαθητές/ριες σας με κάθε τρόπο ανάλογα με τις ανάγκες τους/τις (παρεμβάσεις πρόληψης, επίβλεψη, υπεράσπιση).
- Καλλιεργήστε τη σχέση σας με τους/ις μαθητές/ριες, με τους γονείς/κηδεμόνες και συμβάλετε στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών/ριών.
- Δημιουργήστε σχέση εμπιστοσύνης με τους/ις μαθητές/ριές σας και δηλώστε τη διαθεσιμότητά σας.
- Αφιερώστε χρόνο για να γνωρίσετε καλύτερα τους/ις μαθητές/ριες. Η ιστορία του κάθε παιδιού είναι μοναδική και σημαντική πηγή πληροφοριών...
- Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης στη σχολική αίθουσα και στους υπόλοιπους χώρους του σχολείου.

Ρόλοι για το Παιχνίδι Ρόλων (Βήμα 1)

Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως το παιχνίδι αυτό προορίζεται για διάφορες ομάδες ενηλίκων, συμπεριλαμβανομένων γονέων/ κηδεμόνων, εκπαιδευτικών, καθώς και επαγγελματιών που εργάζονται με παιδιά. Παρακάτω θα βρείτε οδηγίες για όλες αυτές τις ομάδες, αλλά κάθε ομάδα αναμένεται να επιλέξει έναν μοναδικό συνδυασμό οδηγιών ρόλων.

- **Η ομάδα γονέων/κηδεμόνων:** Κάθε συμμετέχων/ουσα αναλαμβάνει έναν από τους δύο διαθέσιμους ρόλους. Ο ένας ρόλος εστιάζει στην οπτική γωνία του παιδιού και ο άλλος στην οπτική γωνία του γονέα/ κηδεμόνα του.
- **Η ομάδα εκπαιδευτικών:** Σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα δίνεται μία από τις δύο διαθέσιμες κατευθυντήριες γραμμές αναφορικά με τους διαθέσιμους ρόλους— ο ένας επικεντρώνεται στην οπτική του παιδιού και ο άλλος στην οπτική του/ης εκπαιδευτικού.
- **Η ομάδα επαγγελματιών:** Κάθε συμμετέχων/ουσα λαμβάνει μία από τις δύο διαθέσιμες κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τους υπάρχοντες ρόλους ένας σχετίζεται με την οπτική του παιδιού και ο άλλος με την οπτική του/ης επαγγελματία κατά την αλληλεπίδρασή του/ης με τα παιδιά.

Ακολουθεί το σύνολο των οδηγιών σχετικά με τους ρόλους, όπως αυτοί περιγράφονται στο παιχνίδι ρόλων που προτείνεται στον παρόντα οδηγό:

Ο ρόλος του παιδιού (“Π.”):

Είμαι ο Π. και πηγαίνω στην ΣΤ’ Δημοτικού. Μένω μαζί με τους γονείς μου στην πόλη Κ. Δεν είναι ούτε μικρή, ούτε μεγάλη η πόλη που μένουμε. Βέβαια, no car* δεν έχει πολλά πράγματα να κάνει κανείς.

Κάθε μέρα τα ίδια και τα ίδια. Ξυπνάω το πρωί, χωρίς καμία όρεξη κι ετοιμάζομαι για το σχολείο. Στο σχολείο βαριέμαι. Τα μαθήματα είναι βαρετά και με κουράζουν. Τουλάχιστον συναντώ κάθε μέρα τους squad*, τον Λ. και τον Τ. που κάνουμε παρέα από πολύ μικροί.

Παλιότερα παίζαμε πολύ ποδόσφαιρο, αλλά πλέον μας αρέσει να παίζουμε πολύ το R. Το παιχνίδι είναι GOAT*! Μπορείς να φτιάξεις τον χαρακτήρα σου και να κάνεις ό,τι θέλεις. Είναι σαν να μπορείς να κάνεις όλα αυτά τα επικά πράγματα! Πρέπει να είσαι έξυπνος και να παίζεις με στρατηγική για να κάνεις *slay**, και μάντεψε: Εγώ νομίζω ότι είμαι πολύ *fire**! Τον Λ. και τον Τ. τους νικάω πολλές φορές. Και για αυτό φοβούνται να παίζουν μαζί μου. Κάθε μέρα που συναντιόμαστε στο σχολείο, μιλάμε για τις νίκες μας. Μου αρέσει να κάνω *flex**! Τους έχω για πλάκα! Μετά, εντάξει, αφού τελειώσει το σχολείο γυρνάω στο σπίτι. Η μαμά μου όλη την ώρα μου λέει να διαβάζω και να κάνω τα μαθήματά μου. Δεν με αφήνει σε ησυχία. Εγώ απλά θέλω να παίξω R. με τους bros* μου. Έχω φτάσει και σε πολύ προχωρημένη πίστα. Δεν με αφήνει όμως σε ησυχία, με νευριάζει συνέχεια. Με το που πάω να παίξω, δεν με αφήνει. Και τσακωνόμαστε γιατί μου σπάει τα νεύρα. Χθες και καλά για τιμωρία μου πήρε το tablet για μια ολόκληρη ώρα και δεν με άφηνε να παίξω. Μου έλεγε χαζομάρες, ότι ασχολούμαι μόνο με αυτό. Τι πρόβλημα έχει μωρέ, πού την ενοχλώ; Επειδή παίζω, δηλαδή, το παιχνίδι μου; Και επειδή δεν πήρα καλό βαθμό στην Γλώσσα και τα Μαθηματικά. Σιγά, αφού δεν μου αρέσουν.

Μου την σπάνε οι γονείς μου όταν μου παίρνουν το tablet για να μην παίξω. Γίνομαι τόσο

salty* που δεν θέλω να τους ξαναμιλήσω.

(*Όλες αυτές οι λέξεις και φράσεις χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο ανάδειξης του δημοφιλούς λεξιλογίου της Γενιάς Z (Gen-Z). Μπορείτε να αναζητήσετε τις έννοιές τους στο γλωσσάρι που παρέχεται στο τέλος αυτού του οδηγού. Για τη διευκόλυνσή σας, παραθέτουμε τους ορισμούς τους και εδώ: Bro/Sis = «φίλος/η» / Fire = «φοβερό» / Flex = «κάνω επίδειξη στους άλλους» / GOAT = «το καλύτερο όλων των εποχών» / No cap = «χωρίς πλάκα» / Salty = «νευριασμένος/η» / Squad = «παρέα φίλων» / Slay = «το να κάνεις κάτι πολύ καλά»).

Ο ρόλος του γονέα/κηδεμόνα (“Κ.”):

Γεια σας, εγώ είμαι η μαμά του Π. Η αλήθεια είναι ότι είμαι αρκετά συγχυσμένη αυτήν την στιγμή που μιλάμε. Δεν ξέρω πια πώς να διαχειριστώ τον Π. Δεν ξέρω τι να κάνω. Είναι μόνο 12 χρονών και μας κάνει όλους ό,τι θέλει.

Με πήρε πάλι τηλέφωνο η δασκάλα του. Πάλι δεν είχε κάνει τις ασκήσεις που είχε για το σπίτι. Και του το λέω κάθε μέρα. Κάθε μέρα. Δεν με ακούει. Ασχολείται συνέχεια με αυτό το tablet του, ανάθεμα που του το πήραμε! Απ’ όταν γυρνάει από το σχολείο δεν κάνει τίποτα άλλο. Όλη μέρα αυτό. Με το ζόρι τρώει, με το ζόρι καταφέρνουμε να τον βάλουμε για ύπνο. Φυσικά έχω ψάξει να δω τι κάνει τόσες ώρες με το tablet. Δεν είναι ότι είναι εκτεθειμένος σε κάποιον κίνδυνο, να μιλάει με αγνώστους, απλά παίζει αυτό το χαζοπαίχνιδο όλη μέρα. Δεν έχω καταλάβει καν τι το ενδιαφέρον βρίσκει σε αυτό το παιχνίδι. Άμα τολμήσουμε και του το πάρουμε για λίγο, να πούμε δυο κουβέντες, γίνεται έξαλλος. Νευριάζει, θυμώνει, πετάει πράγματα αριστερά – δεξιά. Και αυτό γίνεται αρκετό καιρό τώρα.

Μίλησα με την δασκάλα του, την κυρία Ζ. να δω πώς συμπεριφέρεται και στο σχολείο. Η κυρία Ζ. μου είπε πως δεν κάνει ιδιαίτερη φασαρία, απλά πως τον τελευταίο χρόνο φαίνεται να αμελεί τις υποχρεώσεις του. Με ρώτησε αν συμβαίνει κάτι στην οικογένειά μας. Σαν τι να συμβαίνει δηλαδή; Αν είναι δυνατόν! Όμως πράγματι δεν τα πάει πια τόσο καλά στο σχολείο. Και στο σπίτι, βέβαια, είναι πλέον άλλο παιδί. Δεν νευριάζε τόσο εύκολα μαζί μας. Δεν τσακωνόμασταν τόσο ποτέ! Με ανησυχεί πολύ το ότι τρώει λιγότερο, σαν να του έχει κοπεί η όρεξη. Με ανησυχεί και το ότι αμελεί τις μαθητικές του υποχρεώσεις. Του χρόνου θα πάει στο Γυμνάσιο! Τι θα γίνει; Πρέπει να έχει γερές βάσεις!

Πρέπει με κάποιον τρόπο να μάθει να μας ακούει. Και εμένα και τον πατέρα του. Και οι δύο τα ίδια του λέμε.. Να αφήσει πια από τα χέρια του αυτό το μαραφέτι!

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού (“Ν.”):

Φέτος ήταν μια δύσκολη σχολική χρονιά. Ο Π. είναι μαθητής μου τα τελευταία 2 χρόνια. Πάντοτε ήταν τυπικός στις σχολικές του υποχρεώσεις, πάντοτε μελετηρός. Δεν ερχόταν ποτέ στο σχολείο αδιάβαστος, χωρίς να έχει κάνει τις ασκήσεις για το σπίτι.

Φέτος, όμως, σαν κάτι να έχει αλλάξει. Όλο και πιο συχνά “ξεχνάει” τα τετράδιά του στο σπίτι,

όλο και πιο πολύ χαζεύει την ώρα του μαθήματος. Σαν να βαριέται, σαν να μην του προκαλεί τίποτα ενδιαφέρον. Και στα διαγωνίσματα πια δεν τα πηγαίνει τόσο καλά.

Ήθελα να δω τι του συμβαίνει, να του μιλήσω, αλλά δεν ξέρω πώς να τον πλησιάσω. Φίλους πάντως έχει. Αυτούς που είχε πάντα.. και ούτε φαίνεται τα υπόλοιπα παιδιά να τον πειράζουν. Σκέφτηκα μήπως συμβαίνει κάτι στο σπίτι του, κάτι με την οικογένειά του.

Τις προάλλες τηλεφώνησα στην μητέρα του με σκοπό να καταλάβω λίγο καλύτερα το τι συμβαίνει.. Έχω την εντύπωση πως η μητέρα του, με την οποία μίλησα, θύμωσε λίγο. Σαν να μπήκε σε θέση άμυνας. Ήθελα απλά να την ενημερώσω πως ανησυχώ για τον Π., γιατί η συμπεριφορά του έχει εμφανώς αλλάξει. Ακόμη και η διάθεσή του. Παλαιότερα συμμετείχε ενεργά στο μάθημα, έκανε ερωτήσεις, είχε απορίες.. πλέον τίποτα!

Πρέπει κάπως να του μιλήσω, κάπως να τον προσεγγίσω για να καταλάβω τι έχει συμβεί. Δεν γίνεται μία τέτοια αλλαγή να είναι τυχαία. Δεν νομίζω πως είναι η ιδέα μου.

Ο ρόλος του επαγγελματία (“Χ.”):

Είμαι ο Χ. και εργάζομαι ως ψυχολόγος στον Χ Οργανισμό Παιδικής Προστασίας. Ένα βασικό κομμάτι της δουλειάς μου αφορά τις επιμορφώσεις και την υλοποίηση παρεμβάσεων Πρόληψης και Ευαισθητοποίησης στην σχολική κοινότητα αναφορικά με διάφορες θεματικές.

Τις προάλλες έτυχε να βρεθώ σε κάποιο σχολείο πραγματοποιώντας μία Παρέμβαση Πρόληψης σε μαθητές και μαθήτριες της ΣΤ΄ Δημοτικού. Η θεματική μας αυτήν την φορά ήταν η Ασφάλεια στο Διαδίκτυο. Τα περισσότερα παιδιά έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην παρουσίαση. Προσπαθώ πάντοτε, όποτε μπορώ, και εγώ να κάνω με την σειρά μου την παρουσίαση όσο πιο ζωντανή γίνεται, να προσκαλώ τα παιδιά να συμμετέχουν. Οι περισσότεροι, λοιπόν, φάνηκαν να απολαμβάνουν την παρουσίαση..

Όμως ήταν και δύο συγκεκριμένα παιδιά, ο Π. και ο Λ., όπως έμαθα αργότερα, τα οποία φάνηκαν να μην ενδιαφέρονται καθόλου για την θεματική μας. Τι κι αν πλησίαζα πιο κοντά τους, τι κι αν έκοβα βόλτες πέρα δώθε μέσα στην σχολική τάξη.. τίποτα αυτοί, ανένδοτοι. Είχαν πιάσει μάλιστα και την κουβέντα για τα καλά. Από ό,τι πήρε το αυτί μου συζητούσαν για κάποιες νίκες στο R. Το βρήκα κι εγώ σαν αφορμή για να τους κεντρίσω το ενδιαφέρον.. τους ρώτησα «Μα βρε παιδιά τι είναι αυτό το R που λέτε και ξαναλέτε;» και μου απάντησαν πως είναι ένα πολύ μοδάτο ηλεκτρονικό παιχνίδι. Εκεί σαν λίγο να έδειξαν ένα ενδιαφέρον.. βέβαια δεν κράτησε και πολύ. Έπειτα από πέντε λεπτά συνέχισαν στην συζήτησή τους, αδιαφορώντας για ό,τι κι αν έλεγα. Για να είμαι ειλικρινής, κάπως σαν να στενοχωρήθηκα. Μα πόση προσπάθεια, πόσα αστεία για να τους κεντρίσω την προσοχή, και τίποτα δεν τους φάνηκε αρκετά ενδιαφέρον.

Στο τέλος της παρέμβασης ρώτησα την δασκάλα του τμήματος για αυτά τα δύο παιδιά. Μου είπε πως έτσι κάνουν τον τελευταίο χρόνο. Πως δεν είναι κάτι σπάνιο. Μα η αλήθεια είναι ότι θα ήθελα να έχω την ευκαιρία να τους μιλήσω.

Σημεία για την Ομαδική Συζήτηση/Αναστοχασμό για το Παιχνίδι Ρόλων (Βήμα 5).

Ακολουθούν ορισμένα σημεία για το πρώτο μέρος της συζήτησης (σε περίπτωση που μελετάτε αυτόν τον οδηγό σε ατομικό επίπεδο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα σημεία ως σημεία προβληματισμού):

- Ποια συναισθήματα πιστεύετε ότι μπορεί να νιώθουν οι χαρακτήρες που απεικονίσατε;
- Ποια συναισθήματα πιστεύετε ότι μπορεί να έχει βιώσει ο χαρακτήρας που αναπαριστά το ζευγάρι σας;
- Πιστεύετε ότι η επικοινωνία* σας με το ζευγάρι σας κύλησε ομαλά ή αντιμετωπίσατε δυσκολίες;
- Υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να είχε βελτιωθεί; Γιατί ή γιατί όχι;
- Υπάρχουν πτυχές που πιστεύετε ότι μπορεί να μην εξελίσσονταν τόσο ομαλά στην πραγματική ζωή; Γιατί ή γιατί όχι;

Αφού ολοκληρώσουν το πρώτο μέρος της συζήτησης σχετικά με το πώς να επιτύχουν βελτιωμένη Επικοινωνία* με τον συνομιλητή τους και να επανεξετάσουν τις τεχνικές της Ενσυναισθητικής Ενεργητικής Ακρόασης*, όπως περιγράφονται στο θεωρητικό μέρος του οδηγού, οι συμμετέχοντες μπορούν να προχωρήσουν στο δεύτερο μέρος της συζήτησης. Αυτό το μέρος εμβαθύνει στη συγκεκριμένη κατάσταση που αντιμετωπίζει ο κύριος χαρακτήρας, ο «Π.». Ακολουθούν τα προτεινόμενα σημεία συζήτησης για αυτό το δεύτερο μέρος, μαζί με τις αντίστοιχες απαντήσεις τους, όπου αυτό ισχύει:

Ερωτήσεις

- E1: Θεωρείτε πως ο ήρωάς μας, Π. αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία; Αν ναι, ποια είναι αυτή;
- E2: Ποιους κινδύνους θεωρείτε ότι μπορεί να συναντήσει ένα παιδί στο Διαδίκτυο;
- E3: Τι γνωρίζετε σχετικά με τον όρο «Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο»;
- E4: Τι γνωρίζετε σχετικά με τον όρο «Διαταραχή Παιχνιδιών Διαδικτύου*» (“Internet Gaming Disorder”)?
- E5: Σε ποια περίπτωση μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει κίνδυνος για Gaming Disorder;
- E6: Πιστεύετε ότι υπάρχει κάποια σχέση ανάμεσα στα βίαια ηλεκτρονικά/διαδικτυακά παιχνίδια και στην επίδειξη επιθετικής συμπεριφοράς στην πραγματική ζωή;
- E7: Μπορούν τα ηλεκτρονικά/διαδικτυακά παιχνίδια να έχουν οφέλη;
- E8: Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι οι ενήλικες μπορούν να θέτουν όρια στη χρήση των ηλεκτρικών συσκευών από τα παιδιά;

Απαντήσεις

- A2:
 - Κίνδυνοι που συνδέονται με το περιεχόμενο (προσβλητικό, βίαιο, επιθετικό, παραπλανητικό ή παραποιημένο περιεχόμενο)
 - Κίνδυνοι που συνδέονται με την επικοινωνία (cyberbullying*, grooming*, phishing*, sexting*, sextortion*, and negative interactions*)
- A3: Η Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder) χαρακτηρίζεται από ψυχαναγκαστική και προβληματική χρήση του διαδικτύου που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις γνωστικές λειτουργίες, τις κοινωνικές δεξιότητες, τον ύπνο και άλλες πτυχές της ζωής του ατόμου. Αν και δεν έχει αναγνωριστεί επίσημα ως διαταραχή, προηγούμενες μελέτες έχουν εντοπίσει υποτύπους όπως η Διαταραχή Παιχνιδιών Διαδικτύου, ο εθισμός στο κυβερνοσεξ και η Διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο Διαδίκτυο. Οι συγκεκριμένοι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν το εθιστικό κυβερνοσεξ, τον εθισμό στον κυβερνοχώρο στις σχέσεις, τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια, την εθιστική χρήση του διαδικτύου ή την υπερφόρτωση πληροφοριών και τον εθισμό στον υπολογιστή⁴⁶.
- A4: Η Διαταραχή Διαδικτυακών Παιχνιδιών (Internet Gaming Disorder) συμπεριλήφθηκε στο παράρτημα του DSM-5 από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία. Το DSM-5 παρουσιάζει διαγνωστικά κριτήρια, όπως η ενασχόληση με τα παιχνίδια, η εμφάνιση αρνητικών συμπτωμάτων όταν περιορίζεται το παιχνίδι, η ανοχή, οι ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου, η απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες, η συνεχιζόμενη υπερβολική χρήση παρά τα προβλήματα, η εξαπάτηση, η χρήση παιχνιδιών για να ξεφύγει κανείς από αρνητικές διαθέσεις και η διακινδύνευση σχέσεων ή ευκαιριών λόγω του παιχνιδιού⁴⁷.
- A5: Για να γίνει διάγνωση αυτής της πάθησης, ένα άτομο πρέπει να εμφανίζει πέντε ή περισσότερα από τα συμπτώματα που αναφέρονται παραπάνω, σταθερά για τουλάχιστον ένα έτος. Η διαταραχή αυτή αφορά τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, είτε στο Διαδίκτυο είτε σε οποιαδήποτε άλλη ηλεκτρονική συσκευή, αν και η πλειονότητα των ατόμων με κλινικά σημαντικά προβλήματα ασχολούνται κυρίως με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια θα πρέπει να προκαλούν «σημαντική βλάβη ή δυσφορία» σε διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου. Παρ' όλα αυτά, το DSM-5 διευκρινίζει ότι δεν υπάρχουν αρκετά διαθέσιμα δεδομένα για να προσδιοριστεί με βεβαιότητα αν η Διαταραχή Διαδικτυακών Παιχνιδιών χαρακτηρίζεται ως ανεξάρτητη διαταραχή ή αν τείνει να συνυπάρχει με άλλες καταστάσεις (π.χ. κατάθλιψη, διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων κ.λπ.)⁴⁸.
- A6: Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχει οριστική απάντηση σχετικά με τη σχέση μεταξύ των βίαιων βιντεοπαιχνιδιών και της επιθετικής συμπεριφοράς των παιδιών. Αυτή η έλλειψη σαφήνειας είναι κατανοητή, επειδή η διαπίστωση μιας τέτοιας σύνδεσης απαιτεί την εξέταση πολλών ενδιάμεσων παραγόντων (όπως η ηλικία του παιδιού, η οικογενειακή δυναμική και η ιδιοσυγκρασία). Ορισμένες μελέτες⁴⁹ υποστηρίζουν την

ιδέα ότι δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ των δύο και ότι η συμμετοχή σε βίαια βιντεοπαιχνίδια δεν προβλέπει αυξημένη επιθετικότητα.

Ωστόσο, όλο και περισσότερες έρευνες και μετα-αναλύσεις⁵⁰ δείχνουν ότι τα υψηλά επίπεδα ενασχόλησης με βίαια βιντεοπαιχνίδια συσχετίζονται πράγματι θετικά με μια ενδεχόμενη αύξηση της σωματικής επιθετικότητας. Η συσχέτιση αυτή φαίνεται να οφείλεται κυρίως σε δύο μηχανισμούς:

- Απευαισθητοποίηση στη βία και ανάπτυξη εξοικείωσης με αυτήν
- Ηθική απεμπλοκή από τον αντίκτυπο των ενεργειών που λαμβάνουν χώρα σε ένα παιχνίδι
- A7:
 - ο Βελτίωση της χωρικής αντίληψης και των γνωστικών λειτουργιών⁵¹
 - ο Βελτίωση της προσοχής και της φωνολογικής κωδικοποίησης* σε παιδιά με δυσλεξία⁵²
 - ο Βοήθεια στην εκμάθηση εκτελεστικών λειτουργιών και στη λήψη αποφάσεων⁵³
 - ο Συγκεκριμένα, ορισμένα "εκπαιδευτικά παιχνίδια" υποστηρίζουν ακόμη και την ψυχοθεραπεία, ιδίως σε θέματα που σχετίζονται με φοβίες, μέσω της χρήσης εικονικής και επαυξημένης πραγματικότητας (VR, AR)⁵⁴
 - ο Ωστόσο, τα οφέλη που προσφέρουν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε ένα άτομο εξαρτώνται και από τον τύπο του συγκεκριμένου παιχνιδιού⁵⁵
- A8 για Γονείς/Κηδεμόνες:
 - ο Να είστε αποφασισμένοι/ες να θέσετε όρια.
 - ο Να είστε αποφασιστικοί/ές και σίγουροι/ες για την προσέγγισή σας (τόνος φωνής, γλώσσα του σώματος), αλλά να παραμένετε επίσης ήρεμοι/ες και τρυφεροί/ές.
 - ο Αποφύγετε το αίσθημα ενοχής.
 - ο Κατανοήστε ότι το παιδί σας μπορεί να αντισταθεί.
 - ο Περιμένετε ότι το παιδί σας θα δοκιμάσει τα όρια.
 - ο Μην περιμένετε άμεση συμμόρφωση με τους κανόνες.
 - ο Και οι δύο γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να ακολουθούν τους ίδιους κανόνες.
 - ο Θέστε όρια με βάση την ηλικία και την προσωπικότητα του παιδιού.
 - ο Αποφύγετε τα μεγάλα κενά μεταξύ της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς και των συνεπειών.
 - ο Επικεντρώστε την κριτική σας στη συμπεριφορά και όχι στο παιδί ως άτομο.
 - ο Να θυμάστε: Τα υπερβολικά άκαμπτα όρια μπορεί να κάνουν ένα παιδί παθητικό.
 - ο Παρέχετε εναλλακτικές λύσεις στο παιδί σας για να εκτονώσει την ενέργειά του, όπως το να παίζει μπάλα σε εσωτερικό χώρο ή να του προτείνετε να παίξει σε εξωτερικούς χώρους.
 - ο Προσφέρετε θετικά πρότυπα συμπεριφοράς για να τα μιμηθεί το παιδί σας.
 - ο Να θυμάστε να ενισχύετε θετικά το παιδί σας⁵⁶.
 - ο Και μερικές ακόμη πρακτικές συμβουλές για τους γονείς:

- Αφιερώστε χρόνο στο διαδίκτυο με τα παιδιά σας για να τους διδάξετε την κατάλληλη συμπεριφορά στο διαδίκτυο⁵⁷.
 - Ελέγξτε τους λογαριασμούς της πιστωτικής σας κάρτας και του τηλεφώνου σας για άγνωστες χρεώσεις.
 - Αφιερώστε χρόνο για να καθίσετε με το παιδί σας και να το παρακολουθήσετε να παίζει, να το ενθαρρύνετε, να του κάνετε ερωτήσεις που το ενδιαφέρουν.
 - Μάθετε ποιους ιστότοπους και ποιες συσκευές χρησιμοποιεί το παιδί σας για να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο⁵⁸.
 - Λάβετε σοβαρά υπόψη το παιδί σας εάν αναφέρει μια δυσάρεστη διαδικτυακή αλληλεπίδραση.
 - Παρακολουθήστε αν τα παιχνίδια, οι ιστότοποι και τα βίντεο στα οποία έχει πρόσβαση το παιδί σας στο διαδίκτυο είναι κατάλληλα για την ηλικία του⁵⁹.
 - Εφαρμόστε ρυθμίσεις απορρήτου και προγράμματα γονικού ελέγχου και χρησιμοποιήστε εφαρμογές που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για παιδιά, όπως το YouTube Kids⁶⁰.
- A8 για Εκπαιδευτικούς/Επαγγελματίες:
 - ο Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία, την εγγύτητα και τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του παιδιού και του γονέα/κηδεμόνα του.
 - ο Διδάξτε στο παιδί ότι οι πράξεις του επηρεάζουν τόσο το ίδιο όσο και τους άλλους και έχουν συνέπειες.
 - ο Δώστε έμφαση στη συνέπεια και την επανάληψη όταν θέτετε όρια.
 - ο Προωθήστε τη θετική πειθαρχία (αντί για αυταρχικές ή επιτρεπτικές προσεγγίσεις).
 - ο Ανταμείψτε το παιδί όταν ακολουθεί τους κανόνες και αποδέχεται τα όρια.
 - ο Αναμένετε ακραίες αντιδράσεις από το παιδί (κλάμα, φωνές, θυμό, επιθετικότητα) όταν επιβάλλονται τα όρια.
 - ο Σε γενικές γραμμές, συνιστάται να:
 - Διατηρήστε ανοιχτούς και ειλικρινείς διαλόγους με τα παιδιά.
 - Δώστε έμφαση στην εποπτεία των διαδικτυακών δραστηριοτήτων των παιδιών.
 - Επικεντρωθείτε στην ενεργή προστασία των διαδικτυακών ταυτοτήτων των παιδιών⁶¹.
 - Εκπαιδεύστε τα παιδιά σχετικά με τα οφέλη και τους κινδύνους του διαδικτύου⁶².
 - Τονίστε τη σημασία της προστασίας των προσωπικών δεδομένων των παιδιών⁶³.

Όπως προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2019):

- Τα παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών δεν πρέπει να περνούν χρόνο παθητικά παρακολουθώντας οθόνες.
- Για τα παιδιά ηλικίας 2 έως 5 ετών, συνιστάται να περνούν λιγότερο από 1 ώρα καθιστικού χρόνου σε οθόνη σε διάστημα 24 ωρών.
- Για τα παιδιά ηλικίας 6 ετών και άνω, προτείνονται σαφή όρια στον χρόνο χρήσης της οθόνης.
- Για παιδιά ηλικίας 7 έως 9 ετών, συνιστάται η γονική παρουσία και ο γονικός έλεγχος (π.χ. ενεργοποίηση φίλτρων, κοινή οικογενειακή διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).
- Για παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών, συνιστάται η γονική επίβλεψη, καθώς και η εκπαίδευση του παιδιού στην ασφαλή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης - chatrooms.
- Για τους εφήβους ηλικίας 13 έως 15 ετών, συνιστάται συζήτηση και εκπαίδευση σχετικά με την ηθική και την προσωπική ευθύνη.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι ο χρόνος χρήσης της οθόνης πρέπει να αντικαθίσταται από άλλες δραστηριότητες, επιτρέποντας περισσότερο χρόνο για αλληλεπίδραση, σωματική δραστηριότητα και ύπνο.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ & ΧΡΗΣΙΜΑ LINKS

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5(5). doi: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Astynomia.gr. (2022). Συμβουλές για ασφαλή πρόσβαση στο διαδίκτυο / Ελληνική Αστυνομία. [online] Available at: <https://www.astynomia.gr/odigos-tou-politi/chrisimes-symvoules/symvoules-gia-asfali-prosvasi-sto-diadiktyo/> [Accessed 12 Oct. 2023].
- Bediou, B., Adams, D.M., Mayer, R.E., Tipton, E., Green, C.S. and Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, 144(1), pp.77–110. doi: <https://doi.org/10.1037/bul0000130>
- Bernstein, N. (2010). The New York Times. [online] Available at: https://www.women2030.org/wp-content/uploads/2017/09/IAWJ_Sextortion_brochure.pdf
- Bertoni, S., Franceschini, S., Puccio, G., Mancarella, M., Gori, S. and Facoetti, A. (2021). Action Video Games Enhance Attentional Control and Phonological Decoding in Children with Developmental Dyslexia. *Brain Sciences*, 11(2), p.171. doi: <https://doi.org/10.3390/brainsci11020171>.
- Campbell, L. (2021). How Active Listening can boost your career (and how to do it right). The Muse. <https://www.themuse.com/advice/what-is-active-listening-definition-examples>
- Cherry, K. (2022, October 11). Why Is It Important to Use Empathy in Certain Situations? Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/what-is-Empathy*-2795562
- Choi, Y.-J., Moskowitz, J.M., Myung, S.-K., Lee, Y.-R. and Hong, Y.-C. (2020). Cellular Phone Use and Risk of Tumors: Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), p.8079. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218079>
- Cooley, B. (2023). 7 questions that'll get your kids to talk. All Pro Dad [Preprint]. <https://www.allprodad.com/7-questions-to-ask-kids/>
- D Griffiths, M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 05(04). doi: <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124>
- Dooley, J.J., Pyżalski, J. and Cross, D. (2009). Cyberbullying Versus Face-to-Face Bullying. *Zeitschrift für Psychologie / Journal of Psychology*, [online] 217(4), pp.182–188. doi: <https://doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.182>
- Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C.M. and Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent Cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior*, 35, pp.62–72. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004>

- Ferguson, C.J. and Wang, J.C.K. (2019). Aggressive Video Games are Not a Risk Factor for Future Aggression in Youth: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, [online] 48(8), pp.1439–1451. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01069-0>
- Gaylin, N. L. (1996). Reflections on the self of the therapist. In R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. F. Schmid, & R. Stipsits (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy. A paradigm in motion* (pp. 383-393). Frankfurt, Germany: Peter Lang.
- Gillam, T. (2018). Creative Writing, Literature, Storytelling and Mental Health Practice. In *Creativity, Wellbeing and Mental Health Practice* (pp. 101–116). Cham: Springer International Publishing.
- Good Therapy. (2015). Unconditional positive regard. Good Therapy PsychPedia. Retrieved from: <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/unconditional-positive-regard>
- Gordon Training International. (2011, January 20). Are you listening without Empathy? - Gordon Training International. <https://www.gordontraining.com/free-parenting-articles/are-you-listening-without-Empathy>
- Gualdo, A. et al. (03 2015) 'The emotional impact of Cyberbullying: Differences in perceptions and experiences as a function of role', *Computers & Education*, 82. doi: 10.1016/j.compedu.2014.11.013
- Gupta, S., Singhal, A. and Kapoor, A. (2016). A literature survey on social engineering attacks: Phishing attack. 2016 International Conference on Computing, Communication and Automation (ICCCA). [online] doi: <https://doi.org/10.1109/ccaa.2016.7813778>
- Harvard Family Research Project. (2014, January). Teaching Cases on Family Involvement. Retrieved from <https://archive.globalfrp.org/family-involvement/publications-resources/teaching-cases-on-family-involvement>
- Hepworth, D. H., Vang, P. D., Blakey, J. M., Schwalbe, C., R., E. C. B., Rooney, R. H., Rooney, G. D., & Strom-Gottfried, K. (2023). Chapter 5: Building Blocks of Communication: Conveying Empathy and Authenticity. In *Direct social work practice: Theory and skills* (pp. 77–104). Essay, Cengage Learning.
- Herbert, M. and Australian Council For Educational Research (1997). *Setting limits : promoting positive parenting*. Camberwell, Vic.: Australian Council For Educational Research.
- Heslop, A. (1992). Qualities of the effective counselor. *The Child Care Worker*, 10(6), 10-11
- Hinduja, S. and Patchin, J.W. (2008). Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), pp.129–156. doi: <https://doi.org/10.1080/01639620701457816>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Sexting: A brief guide for educators and parents*. Cyberbullying Research Center, 1-4.

- Jeffrey D. (2016). Clarifying Empathy: the first step to more humane clinical care. The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners, 66(643), e143–e145. <https://doi.org/10.3399/bjgp16X683761>
- Krznaric R. (2014). Empathy: a handbook for revolution. London: Random House
- Lam, T. C. M., Kolomitro, K., & Alamparambil, F. C. (2011). Empathy training: Methods, evaluation practices, and validity. Journal of Multidisciplinary Evaluation, 7(16), 162-200. Retrieved from: <http://www.jmde.com>
- Mayer, R.E., Parong, J. and Bainbridge, K. (2019). Young adults learning executive function skills by playing focused video games. Cognitive Development, 49, pp.43–50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.11.002>
- McMahon, B. (2013). Unconditional positive regard in parenting. Counseling for Adults, Families, and Children. Retrieved from: <http://www.barbaramcmahon.org/blog/2013/02/16/Unconditional-Positive-Regard-in-Parenting.aspx>
- McNaughton, D., & Vostal, B. R. (2010). Using Active Listening to improve collaboration with parents: The LAFF don't CRY strategy. Intervention in School and Clinic, 45(4), 251-256. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/1053451209353443>
- Michael, J. (2006). Where's the Evidence That Active Learning works? Advances in Physiology Education, 30(4), p.160. doi: <https://doi.org/10.1152/advan.00053.2006>
- O'Connell, R. (2003). A typology of child cybersexexploitation and online Grooming practices. Cyberspace Research Unit, University of Central Lancashire.
- Owen, M. M. (2022). The psychologist Carl Rogers and the art of Active Listening | Aeon Essays. Aeon. <https://aeon.co/essays/the-psychologist-carl-rogers-and-the-art-of-active-listening>
- Prescott, A. T., Sargent, J. D. and Hull, J. G. (2018) 'Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time', Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(40), pp. 9882–9888. doi: 10.1073/pnas.1611617114
- Raising Children Network. (n.d.). Internet safety: children 6-8 years. [online] Available at: <https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology/online-safety/internet-safety-6-8-years>
- Rogers, C. R. and Farson, R. E. & University of Chicago Industrial Relations Center. (1957). Active Listening. Industrial Relations Center the University of Chicago.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), pp.95–103.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184-

- 256). New York: McGraw Hill. Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rottenberg, B. (2022). Bibliotherapy as an integrative psychotherapeutic channel. *Journal of Poetry Therapy*, 35 (1), 27–41.
- Smith, P.K. et al. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, [online] 49(4), pp.376–85. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Smith, P., Barrio, C. and Tokunaga, R. (2012) ‘Smith, P.K.; del Barrio, C. y Tokunaga, R. (2012) Definitions of Bullying and Cyberbullying: How Useful Are the Terms? In S. Bauman, J. Walker y D. Cross (Eds) *Principles of Cyberbullying Research. Definitions, measures and methodology* (pp.26-40). NYork/Londres: Routledge’, in, pp. 26–40.
- Stern, J. A., Borelli, J. L., & Smiley, P. A. (2015). Assessing parental Empathy: A role for Empathy in child attachment. *Attachment & human development*, 17(1), 1-22.
- Syggollitou, E., Psalti, A. and Kapatzia, A. (2010) ‘Cyberbullying among Greek adolescents. Cyberbullying - A cross-national comparison’, pp. 101–113.
- The Smile of the Child. (2022). *Menei Mystiko*. [online] Available at: <https://meneimystiko.gr/> [Accessed 12 Oct. 2023].
- The Smile of the Child (n.d.). Πώς μπορώ να βάλω όρια στο παιδί μου; [online] Available at: <https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-nea-mas/pos-mporo-na-valo-oria-sto-paidi-mou/> [Accessed 12 Oct. 2023].
- Tian, L., Huang, J. and Huebner, E.S. (2022). Profiles and Transitions of Cyberbullying Perpetration and Victimization from Childhood to Early Adolescence: Multi-Contextual Risk and Protective Factors. *Journal of Youth and Adolescence*. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01633-1>
- Tzani-Pepelasi, C., Ioannou, M., Synnott, J. and Ashton, S.-A. (2020). Comparing factors related to school-bullying and cyber-bullying. *Reviewing Crime Psychology*, pp.267–291. doi: <https://doi.org/10.4324/9780429346927-16>
- UNICEF (2019). UNICEF poll: More than a Third of Young People in 30 Countries Report Being a Victim of Online Bullying. [online] Unicef.org. Available at: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>
- Vaillancourt, T., Faris, R. and Mishna, F. (2016). Cyberbullying in Children and Youth: Implications for Health and Clinical Practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, [online] 62(6), pp.368–373. doi: <https://doi.org/10.1177/0706743716684791>
- Vandebosch, H. and Van Cleemput, K. (2009). Cyberbullying among youngsters: profiles of bullies and victims. *New Media & Society*, 11(8), pp.1349–1371. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444809341263>
- Vengoechea, X. (2021). Why empathetic listening is crucial for your career—and how to do it well. *The Muse*. <https://www.themuse.com/advice/what-is-empathetic-listening->

[definition-examples](#)

Zayeni, D., Raynaud, J.-P. and Revet, A. (2020). Therapeutic and Preventive Use of Video Games in Child and Adolescent Psychiatry: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, [online] 11. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00036>

-
- ¹ Gillam, 2018; Rottenberg, 2022
- ² O'Connell, 2003
- ³ Gupta, Singhal and Kapoor, 2016
- ⁴ Hinduja and Patchin, 2010
- ⁵ Bernstein, 2010
- ⁶ Gabor, Baritz and Repanovici, 2014
- ⁷ Mandal, 2014
- ⁸ Gabor, Baritz and Repanovici, 2014
- ⁹ Lam, Kolomitro and Alamparambil, 2011
- ¹⁰ Gordon Training International, 2011
- ¹¹ Rogers & Farson, 1957
- ¹² Cherry, 2022
- ¹³ Jeffrey, 2016
- ¹⁴ Stern, Borelli & Smiley, 2015
- ¹⁵ Owen, 2022
- ¹⁶ Rogers & Farson, 1957
- ¹⁷ Vengoechea, 2021
- ¹⁸ Rogers, 1957
- ¹⁹ Heslop, 1992
- ²⁰ Gaylin, 1996
- ²¹ Rogers, 1980
- ²² Rogers, 1957
- ²³ Rogers, 1959
- ²⁴ Heslop, 1992
- ²⁵ Cherry, 2018
- ²⁶ Good Therapy, 2015
- ²⁷ McNaughton & Vostal, 2010
- ²⁸ Cooley, 2023
- ²⁹ McNaughton & Vostal, 2010
- ³⁰ Rogers, 1957
- ³¹ Michael, 2006
- ³² Sygkollitou, Psalti and Kapatzia, 2010; Hinduja and Patchin, 2008; Vandebosch and Van Cleemput, 2009; Dooley, Pyżalski and Cross, 2009
- ³³ Tzani-Pepelasi et. al, 2020
- ³⁴ Tian, Huang & Huebner, 2022
- ³⁵ UNICEF, 2019
- ³⁶ Smith, et. al. 2008
- ³⁷ Smith, Del Barrio & Tokunaga, 2012
- ³⁸ Gualdo et al., 2015

-
- ³⁹ Elsaesser et al., 2017
- ⁴⁰ Herbert and Australian Council For Educational Research, 1997
- ⁴¹ Vaillancourt, Faris and Mishna, 2016
- ⁴² The Smile of the Child, 2022
- ⁴³ Astynomia.gr, 2022
- ⁴⁴ Astynomia.gr, 2022
- ⁴⁵ ibid
- ⁴⁶ D Griffiths, 2014
- ⁴⁷ American Psychiatric Association, 2013
- ⁴⁸ Ibid.
- ⁴⁹ *Ferguson & Wang, 2019*
- ⁵⁰ *Prescott, Sargent & Hull, 2018*
- ⁵¹ *Choi et al., 2020*
- ⁵² *Bertoni et al., 2021*
- ⁵³ *Mayer, Parong & Bainbridge, 2019*
- ⁵⁴ *Zayeni, Reynaud & Revet, 2020*
- ⁵⁵ *Bediou et al., 2018*
- ⁵⁶ The Smile of the Child, n.d.
- ⁵⁷ Astynomia.gr, 2022
- ⁵⁸ ibid
- ⁵⁹ ibid
- ⁶⁰ Raising Children Network. (n.d.)
- ⁶¹ Astynomia.gr, 2022
- ⁶² ibid
- ⁶³ ibid