



LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ...

ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ YOUTH WORKERS



Co-funded by
the European Union

IMPRESSUM

ΤΙΤΛΟΣ: *Ας Μιλήσουμε... για την Ψυχική Υγεία των Νέων. ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ YOUTH WORKERS*

ΕΚΔΟΣΗ: Forum for Freedom in Education, Đorđićeva 8, 10 000 Ζάγκρεμπ, Κροατία

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ: Ana Munivrana

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: **Jelena Perak, Marina Brkić**, Forum for Freedom in Education
Πως να ενισχύσουμε την ψυχική υγεία των νέων; - Πως τα πάνε οι νέοι/νέες στις μέρες μας; - Σημαντικά Θέματα για την Εργασία στον τομέα της νεολαίας — Ποιος/α είμαι; Ας μιλήσουμε για... τις ταυτότητες — Πως νιώθω; Ας μιλήσουμε για... τη Συναισθηματική Ευημερία — Τι θέλω να κάνω με τη ζωή μου;
Dajna Marinković, Eleonora Novak, Center for Youth Work
Οικοδόμηση σχέσεων με τους/τις νέους/-ες , Περισσότερες Οδηγίες από τη Σκοπιά Ενός/Μιας Youth Worker.
Marina Natsia, Social Action & Innovation Center
Έχουμε Όλοι/-Ες Τα Ίδια Δικαιώματα;
Ας μιλήσουμε για...την ποικιλομορφία και την ισότητα των φύλων)
Katarina Vuksan, Center for Creative Development "Danilo Dolci"
Άνοιγμα θεμάτων προσωπικών σχέσεων με τους/τις νέους/-ες

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Marina Brkić και Jelena Perak

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΕΣ: Ana Munivrana και Višnja Pavlović

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci, Ιταλία

Ζάγκρεμπ, Ιούλιος 2023.

PROJECT



Let's Talk — Developing gender sensitive mental health program for young people (Contract no. 2021-1-HR01-KA220-YOU-000028981)
Erasmus+ KA220-YOU-Cooperation partnerships in youth, 2021, Round 1

PARTNERS



Ο εκδότης διατηρεί όλα τα δικαιώματα. Όταν χρησιμοποιείτε αποσπάσματα και υλικό από την παρούσα έκδοση, παρακαλείστε να αναφέρετε τις πηγές-αναφορές. Όλες οι ιδέες και οι προτάσεις δίνονται με καλή πίστη, και όταν γράφαμε και παραθέταμε παραδείγματα δραστηριοτήτων, προσπαθήσαμε να αναφέρουμε τη σωστή πηγή. Ταυτόχρονα, γνωρίζουμε ότι είναι πιθανό να μην έχουμε βρει πάντα τους/τις αρχικούς συγγραφείς. Ζητούμε εκ των προτέρων συγγνώμη για κάθε λάθος και επισημαίνουμε ότι ήταν ακούσιο, και εκφράζουμε την προθυμία μας να αναγνωρίσουμε και να δημοσιεύσουμε μια διόρθωση.

Αυτή η δημοσίευση αποτελεί κομμάτι του έργου "Let's Talk: Developing Gender-Sensitive Mental Health Program for young people". Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του προγράμματος Erasmus+ και υλοποιείται από το Forum for Freedom of Education στην Κροατία και του εταίρους στο Center for Youth Work στη Σερβία, στο Center for Creative Development "Danilo Dolci" στην Ιταλία και το ΚΜΟΠ — Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας στην Ελλάδα με στόχο την ενδυνάμωση των ατόμων που εργάζονται με νέους/νέες στον τομέα της ψυχικής υγείας των νέων με μια προσέγγιση ευαίσθητη ως προς το φύλο.



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ...

ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ YOUTH WORKERS



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.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ 6

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

1. ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ; 8

1.1. ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 10

1.2. ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 10

1.3. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ 12

α. Ο ρόλος των youth workers στην προστασία της ψυχικής υγείας 13

β. Οικοδόμηση σχέσεων με τους/τις νέους/-ες 14

γ. Προσέγγιση με ευαισθησία ως προς το φύλο
στην εργασία με νέους/-ες 17

δ. Η εργασία με νέους/-ες και η προσέγγιση με ευαισθησία
ως προς το φύλο στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας 18

2. ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΝΕ ΟΙ ΝΕΟΙ/-ΕΣ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ; 20

2.1. ΤΙ (ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ) ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΕΙ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ ΣΗΜΕΡΑ;
ΤΙ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ; 20

2.2. ΠΟΙΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΣΗΜΕΡΙΝΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ
ΟΠΟΙΟΥΣ/-ΕΣ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΘΑ ΞΕΧΩΡΙΖΑΤΕ; 21

2.3. ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 21

2.4. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΑΝΙΣΟΤΗΤΑ 22

2.5. ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ 22

3. ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ 24

3.1. ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΟΙΟΣ/-Α ΕΙΜΑΙ; ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ... ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ 24

α. Εφηβεία και νεότητα 26

β. Βιολογικό φύλο και ταυτότητα/-ες φύλου 28

γ. Εικόνα σώματος και πρόληψη διατροφικών διαταραχών 29

δ. Ανάπτυξη θετικής αυτοεικόνας 30



3.2. ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ; ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ... ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ..	34
α. Συναισθηματικός γραμματισμός	34
β. Κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση	35
γ. Συμπεριφορές και καταστάσεις των νέων που απαιτούν την προσοχή μας.....	39
3.3. ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ; ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ... ΣΧΕΣΕΙΣ	42
Άνοιγμα θεμάτων προσωπικών σχέσεων με τους/τις νέους/-ες	43
3.4. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ; ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ... ΤΗΝ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ	48
α. Παραδοσιακοί ρόλοι των φύλων και έμφυλα στερεότυπα	49
β. Ταυτότητα φύλου	50
γ. Έμφυλη Βία (ΕΒ) και διακρίσεις λόγω φύλου	54
δ. Ο ρόλος των νέων στην προώθηση της ισότητας των φύλων και της ευαισθησίας	55
3.5. ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ; ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ... ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ, ΤΟ ΠΑΘΟΣ ΚΑΙ ΤΗ ΡΟΗ!.....	56

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΟΠΙΑ ΕΝΟΣ/ΜΙΑΣ YOUTH WORKER

1. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	58
2. ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ	60
3. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ! - ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ;	64
4. ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;	70
5. ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ;	71
6. ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΩ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ/-ΕΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ;	73

ΠΟΥ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΩ ΒΟΗΘΕΙΑ; 75 |

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	77
-------------------------------	----

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟΤ 80 |





Τα παιδιά δεν αλλάζουν μέσω προγραμμάτων, αλλά μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων, διότι από αυτές αναδύεται η βούληση του μαθητή για το αν θα αντιληφθεί ή όχι τον εκπαιδευτικό και αν θα τον εμπιστευτεί. Και αυτό είναι το τεράστιο προνόμιο του εκπαιδευτικού.

Dejana Bouillet

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν εγχειρίδιο δημιουργήθηκε από την ανάγκη να παρασχεθεί βοήθεια σε μεγάλο αριθμό ειδικών που, κατά τη διάρκεια της καθημερινής τους εργασίας, αντιμετωπίζουν ολοένα αυξανόμενες απαιτήσεις και προκλήσεις που σχετίζονται με τη συνολική ευημερία και την επιβαρυσμένη ψυχική υγεία των νέων. Οι εν λόγω απαιτήσεις και προκλήσεις απαιτούν επείγοντως από τους/τις ειδικούς να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και, σε κάποιο βαθμό, να αλλάξουν τους ρόλους των ειδικών. Αυτό ισχύει για ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών που εργάζονται με νέους/-ες στο πλαίσιο του συστήματος της τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης, της κοινοτικής εργασίας, της κοινωνίας των πολιτών και διαφόρων ιδρυμάτων — όπως εκπαιδευτικοί, σύμβουλοι, εκπαιδευτές/-ριες, ψυχολόγοι, προπονητές/-ριες, κοινωνικοί/-ές λειτουργοί, παιδαγωγοί, επαγγελματίες αποκατάστασης και άλλοι/-λες. Όλοι/-ες αυτοί/-ές γνωρίζουν τα προβλήματα και τις δυσκολίες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και την κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη, τα οποία καθίστανται ολοένα και πιο διαδεδομένα και αυξάνονται αριθμητικά. Από την άλλη πλευρά, έχουν επίγνωση των περιορισμών του ρόλου τους — καθώς δεν διαθέτουν (πάντα) τις απαιτούμενες επαγγελματικές ικανότητες — και μερικές φορές είναι οι μόνοι άνθρωποι με τους οποίους οι νέοι/-ες αισθάνονται άνετα να μιλήσουν ανοιχτά και ειλικρινά. Επίσης, η κατανόηση του γεγονότος ότι ένας/μία νέος/-α έχει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ή δυσκολία ψυχικής υγείας και η παροχή των κατάλληλων πρώτων βοηθειών σε συνεργασία με άλλους/-λες ειδικούς αποτελεί, κατά περίπτωση, προϋπόθεση για την εργασία με μια ομάδα ή άτομα σε άλλα θέματα και σε άλλους τομείς (πρόγραμμα σπουδών). Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποτελεί μέρος του δικτύου ασφαλείας που χρειάζονται όλοι/-ες οι νέοι/-ες. Τέλος, ο ρόλος όλων αυτών των εκπαιδευτικών και ειδικών, ο οποίος συνεπάγεται ότι συχνά αλληλεπιδρούν με τους/τις νέους/-ες και περνούν πολύ χρόνο μαζί τους, τους δίνει συγχρόνως την πολύτιμη ευκαιρία να δράσουν προληπτικά και να λειτουργήσουν ως ένα είδος ασφάλειας στη διαδικασία ανάπτυξης και προστασίας της καλής ψυχικής υγείας των νέων.

Το παρόν εγχειρίδιο, με τη γενική του προσέγγιση, τις προτάσεις δραστηριοτήτων και τις συμβουλές σχετικά με την εργασία στον τομέα της νεολαίας, το οποίο περιλαμβάνει τη μεθοδολογία της άτυπης εκπαίδευσης, θα φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο σε εκπαιδευτικούς που δεν έχουν προηγούμενη εκπαίδευση στον τομέα της ψυχολογίας και της προστασίας της ψυχικής υγείας — τους/τις εκπαιδευτικούς και το βοηθητικό προσωπικό των σχολείων, καθώς και τους/τις διάφορους/-ες υπεύθυνους/-ες διοργάνωσης δομημένων δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου για τους/τις νέους/-ες στις κοινότητές τους. Γενικά στη δουλειά μας, και ιδιαίτερα στο έργο *Let's Talk*— στο πλαίσιο του οποίου αναπτύχθηκε αυτό το εγχειρίδιο — υποστηρίζουμε τη στενή σχέση μεταξύ της εκπαιδευτικής εργασίας σε τυπικό πλαίσιο (κυρίως στα σχολεία) και της εργασίας για τη νεολαία σε μη-τυπικό και άτυπο πλαίσιο (κυρίως σε τοπικούς συλλόγους και κέντρα νεότητας, αθλητικούς ή πολιτιστικούς συλλόγους και κέντρα, λέσχες νεολαίας ή/και διάφορες άλλες οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών), επειδή πιστεύουμε ότι αυτά τα δύο εγγενώς διαφορετικά επαγγέλματα αλληλοσυνδέονται και αλληλοσυμπληρώνονται. Αυτή η αμοιβαία σύνδεση και συμπληρωματικότητα θα έχει ιδιαίτερη σημασία στον τομέα της παροχής υποστήριξης και της προστασίας της ψυχικής υγείας των νέων.



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

1. ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ;

Χρειάζεται ένα ολόκληρο χωριό για να μεγαλώσει ένα παιδί.

Αφρικανική παροιμία

Στο πλαίσιο της **εργασίας με τους/τις νέους/-ες σε όλους τους τομείς** (τυπική και άτυπη εκπαίδευση, καθώς και στην εργασία στην κοινότητα — η οποία στη βιβλιογραφία είναι γνωστή ως **youth work**¹), είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η κοινωνία στο σύνολό της πρέπει να καλλιεργεί την ψυχική υγεία και τη συνολική ευημερία των μελών της μέσω των αξιών και των αρχών της που αντικατοπτρίζονται σε όλες τις πτυχές της ζωής. Όταν μιλάμε για τους/τις νέους/-ες, μιλάμε για τα συστήματα στα οποία περνούν τον περισσότερο χρόνο τους (π.χ. εκπαιδευτικό σύστημα, άτυπη εκπαίδευση, κοινοτική εργασία, σύστημα υγείας, εργασιακό σύστημα κ.λπ.), από τα οποία η τυπική (επίσημη) εκπαίδευση αποκτά σημαντικές δυνατότητες, (λόγω του χρόνου που περνούν οι νέοι/-ες εκεί, ώστε συχνά να αποτελεί τη μεγαλύτερη πηγή άγχους και παράγοντα κινδύνου), καθώς και η κοινοτική εργασία στον τομέα της νεολαίας, διότι στηρίζεται σε θεμελιώδεις αρχές που μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική υγεία των νέων.

Στο έργο μας, τονίζουμε τη σημασία της διασύνδεσης της τυπικής, μη-τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης με την κοινοτική εργασία για τη νεολαία, διότι η τελευταία προσφέρει μια συγκεκριμένη μεθοδολογία και προσέγγιση χωρίς την οποία ο τομέας της τυπικής ανατροφής και εκπαίδευσης, καθώς και η κοινωνία στο σύνολό της, δεν μπορούν να ισχυριστούν ότι διαθέτουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την προστασία της ψυχικής υγείας. Η έκθεση του δικτύου NESET² αναφέρει ότι αντίθετα με μια αντιδραστική προσέγγιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, μια ολοκληρωμένη προσέγγιση θα πρέπει να είναι προληπτική, ολοκληρωμένη και συστημική και να εστιάζει στην ανάπτυξη ατομικών ικανοτήτων και πολιτικών καθώς και στη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων. Έτσι, αν, για παράδειγμα, μιλάμε για το σχολείο, οι παρεμβάσεις θα πρέπει να ενσωματωθούν στις καθημερινές πρακτικές της τάξης (σε επίπεδο αναλυτικού προγράμματος και κλίματος της τάξης), στις εξωσχολικές δραστηριότητες, καθώς και σε δραστηριότητες που αφορούν το κλίμα ολόκληρου του σχολείου. Θα πρέπει να περιλαμβάνουν όλους/-ες τους εργαζόμενους/-ες, να προωθούν τη συνεργασία με τους γονείς και να συντονίζουν το έργο τους με άλλες υπηρεσίες.

Με τις αρχές και τη μεθοδολογία της, η κοινοτική εργασία στον τομέα της νεολαίας είναι μια σημαντική πηγή που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλοι/-ες οι εκπαιδευτικοί αν θέλουν να εργαστούν για την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων. Με τη στενή έννοια, η εργασία στον τομέα της νεολαίας είναι ένα επάγγελμα που βοηθά τους/τις νέους/-ες να μάθουν τους εαυτούς τους, τους άλλους και την κοινωνία μέσω άτυπων εκπαιδευτικών, κοινωνικών, πολιτικών ή/και πολιτιστικών δραστηριοτήτων. Στηρίζεται σε ένα σαφές σύνολο αξιών και στον εκούσιο χαρακτήρα της σχέσης μεταξύ ενός νεαρού ατόμου και ενός/μιας εργαζόμενου/ης στον τομέα της νεολαίας (π.χ. επικεφαλής, μέντορα). Οι ειδικοί σε αυτόν τον τομέα κατανοούν πώς να οικοδομούν σχέσεις· προωθούν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων βοηθώντας τους/τες να μάθουν για τον εαυτό τους, τους άλλους και την κοινωνία μέσα από άτυπες εκπαιδευτικές δραστηριότητες που συνδυάζουν την απόλαυση, τις προκλήσεις και τη μάθηση (National Youth Agency for England, 2013).

1 Η εργασία στον τομέα της νεολαίας (youth work) έχει διαφορετικά επίπεδα «ρύθμισης» σε διάφορες χώρες και συστήματα τυπικής και μη-τυπικής εκπαίδευσης. Σε ορισμένες χώρες, υπάρχει ως αναγνωρισμένο επάγγελμα με καθορισμένα προσόντα και απαραίτητες ικανότητες, τομείς εργασίας και πρόσθετα έγγραφα, όπως κώδικας δεοντολογίας και άλλα παρόμοια. Σε άλλες χώρες, αυτού του είδους η εργασία πραγματοποιείται συνήθως στο πλαίσιο της εργασίας στον τομέα της νεολαίας σε Οργανώσεις της Κοινωνίας των Πολιτών.

2 Το NESET είναι ένα συμβουλευτικό δίκτυο το οποίο αποτελείται από εμπειρογνώμονες που ασχολούνται με την κοινωνική διάσταση της εκπαίδευσης στην ΕΕ. Ιδρύθηκε από τη Γενική Διεύθυνση Εκπαίδευσης και Πολιτισμού της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Διαβάστε περισσότερα εδώ: <https://nesetweb.eu/en/>.





Η ολιστική προσέγγιση της εκπαίδευσης, η οποία τυγχάνει ολοένα και μεγαλύτερης υποστήριξης, συνεπάγεται ότι τα θέματα της προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης, καθώς και η απόκτηση ικανοτήτων του πολίτη, εντάσσονται σε πολλές χώρες στο πρόγραμμα σπουδών ή/και στις εξωσχολικές δραστηριότητες· και είναι ακριβώς αυτές οι δραστηριότητες που είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη σύγχρονη μεθοδολογία που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της κοινοτικής εργασίας για τη νεολαία.

Η προστασία και η προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων απαιτεί **δέσμευση σε επίπεδο συστήματος** (π.χ. κατάλληλες πολιτικές και πρακτικές, παροχή κατάλληλων υπηρεσιών κ.λπ.). Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί ότι και τα άτομα που εντάσσονται σε αυτό το σύστημα είναι εξαιρετικά σημαντικά. Οι εργαζόμενοι/-ες στον τομέα της νεολαίας, οι οποίοι/-ες μπορεί να μην έχουν μεγάλη επιρροή στις πολιτικές και στην παροχή βασικών υπηρεσιών στον τομέα της ψυχικής υγείας, μπορούν ωστόσο να συμμετάσχουν σε ποικίλες δραστηριότητες και, προσαρμόζοντας την προσέγγισή τους, να έχουν σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των νέων. Το παρόν εγχειρίδιο φιλοδοξεί να παράσχει ενθάρρυνση, κατανόηση και να προτείνει δραστηριότητες — πρωτίστως σε μεμονωμένα άτομα. Στις παραγράφους που ακολουθούν, θα εξετάσουμε τρεις κρίσιμες πτυχές που πρέπει να έχετε υπόψη προκειμένου να διαφυλάξετε την ψυχική υγεία των νέων με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε.



1.1. ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η πρώτη πτυχή σχετίζεται με τη στάση και την πεποίθηση ότι η γενική υποκειμενική ευημερία, η οποία περιλαμβάνει τις αλληλένδετες συνιστώσες της **ψυχολογικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ευημερίας, αποτελεί προϋπόθεση για την επιτυχία σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του ατόμου και, κατά συνέπεια, της κοινωνίας στο σύνολό της.**



Από την άποψη αυτή, όλες οι δραστηριότητες εργασίας για τους/τις νέους/-ες (ανεξάρτητα από το αν αποτελούν μέρος της τυπικής ή μη τυπικής εκπαίδευσης ή της κοινοτικής εργασίας), και ιδίως εκείνες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη ορισμένων δεξιοτήτων και (ακαδημαϊκών) γνώσεων, της ψυχικής υγείας και της ευημερίας, θα πρέπει να βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής· δηλαδή, ορισμένες ικανότητες δεν θα πρέπει να αναπτύσσονται εις βάρος της γενικής ευημερίας.

1.2. ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Η δεύτερη σημαντική πτυχή της εργασίας με τους/τις νέους/-ες είναι η επίγνωση της σημασίας των στενών και υποστηρικτικών σχέσεων. Το να είσαι άνθρωπος εμπιστοσύνης, να εκφράζεις ενδιαφέρον, να είσαι καλός/-ή ακροατής/-ρια ή να προσφέρεις στον άλλον έναν ώμο για να κλάψει, μπορεί μερικές φορές να είναι αρκετό για να αρχίσουν να καλλιεργείς ένα περιβάλλον που ενδιαφέρεται για τη συνολική ευημερία των παιδιών και των νέων.

«Μερικές φορές χρειάζομαι απλώς κάποιον να με ακούσει και να με κάνει να νιώσω καλύτερα. Δεν χρειάζονται όλοι μια γρήγορη λύση.»

Κορίτσι (17), από την έρευνα του έργου Let's Talk

Ανεξάρτητα από το πλαίσιο και το κύριο επάγγελμα, κάθε ενήλικας σε ένα τυπικό εκπαιδευτικό σύστημα (π.χ. εκπαιδευτικοί, βοηθητικό προσωπικό) αλλά και μη-τυπικό εκπαιδευτικό σύστημα ή στην κοινοτική εργασία (youth workers: άτομα που εργάζονται με νέους/-ες) μπορεί να έχει, και συχνά έχει, τεράστιο αντίκτυπο στη ζωή των νέων. Τα άτομα που εργάζονται με νέους/-ες στη μη-τυπική εκπαίδευση και στην κοινότητα έχουν σίγουρα ένα μοναδικό πλεονέκτημα, καθώς διαθέτουν μεγαλύτερη ελευθερία στην επιλογή δραστηριοτήτων. Επιπλέον, αυτός ο τύπος εργασίας με τους/τις νέους/-ες επικεντρώνεται σε σχέσεις που οι νέοι/-ες συνάπτουν εκούσια. Βέβαια, οι ειδικοί στην τυπική εκπαίδευση μπορούν κάλλιστα να αποτελέσουν σημαντικά άτομα στα οποία οι νέοι/-ες μπορούν να βασιστούν όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις ζωής, καθώς μπορούν να τους/τις υποστηρίξουν ή να λειτουργήσουν ως θετικά πρότυπα από τα οποία μπορούν να μάθουν περισσότερα από τις ακαδημαϊκές τους ικανότητες. **ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΤΥΧΗ ΘΑ ΑΣΧΟΛΗΘΟΥΜΕ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΣΤΕΡΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.**

«Μερικοί από αυτούς έρχονται σε μένα, επειδή δεν έχουν κανένα άλλο άτομο στο οποίο μπορούν να μιλήσουν.»

Σχολικός/-ή ψυχολόγος, από την έρευνα του έργου Let's Talk



Στο πλαίσιο των σχέσεων, θα πρέπει να επισημανθεί η σημασία του ενδιαφέροντος για τον «κόσμο της νεολαίας». Ανάλογα με το χάσμα των γενεών — το οποίο δεν είναι απαραίτητο να σχετίζεται με τη χρονολογική ηλικία ενός «ενήλικου ατόμου» (π.χ. προπονητής/-ρια, εργαζόμενος/-η στον τομέα της νεολαίας, υπεύθυνος/-η δραστηριοτήτων, εκπαιδευτικός, βοηθητικό προσωπικό σχολείων κ.λπ.), αλλά μερικές φορές σχετίζεται περισσότερο με τον τρόπο ζωής, την ευαισθητοποίηση, τις στάσεις και τις αξίες του ατόμου — τα άτομα που εργάζονται με νέους/-ες μπορεί να αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες ή μικρότερες προκλήσεις προσπαθώντας να κατανοήσουν αυτόν τον κόσμο. Πράγματι, παρόλο που αποτελούν μέρος της κοινότητας και της κοινωνίας στην οποία ζουν, οι νέοι/-ες θεωρούνται ως μια ξεχωριστή ομάδα μέσα σε μια κοινωνία, ιδιαίτερα στις κοινωνιολογικές συζητήσεις και θεωρίες των τελευταίων δύο δεκαετιών³. Αυτό οφείλεται, συν τοις άλλοις, στις ιδιαίτερες αναπτυξιακές ψυχολογικές ανάγκες (ιδίως όσον αφορά τους/τις εφήβους/-ες), καθώς και στον ιδιαίτερο τρόπο ζωής και τα ενδιαφέροντα ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της πρώιμης νεότητας, τα οποία είναι συνήθως διαφορετικά σε σύγκριση με την πλήρη ενηλικίωση. Ασφαλώς, το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκονται επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο ζωής, τις επιλογές, τις αξίες και τις στάσεις τους. Από την άλλη πλευρά, οι ενήλικες μπορεί να ακολουθούν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής και μερικές φορές «αφαιρούν» ευθύνες από τους/τις νέους/-ες, και ενίοτε ακόμη και τη «φωνή» τους, λόγω των προσωπικών τους πεποιθήσεων ή της έλλειψης ευαισθητοποίησης.



Adulthood (συχνά μια μορφή διάκρισης λόγω ηλικίας) είναι η πρακτική των ενηλίκων να λαμβάνουν αποφάσεις και να αναλαμβάνουν ευθύνες για λογαριασμό των νέων. «Στηρίζεται στην πεποίθηση ότι οι ενήλικες είναι καλύτεροι ειδικοί από τους/τις νέους/-ες όταν πρόκειται για τα προβλήματα, τα όνειρα, τους φόβους και τις ικανότητές τους και περιλαμβάνει συμπεριφορές και στάσεις που βασίζονται στην υπόθεση ότι οι ενήλικες είναι καλύτεροι από τους/τις νέους/-ες και δικαιούνται να ενεργούν σε βάρος των νέων χωρίς τη συγκατάθεσή τους» (Bell, 1995, σύμφωνα με Perić 2023). 2023).

«Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τους ξεχάσαμε τελείως (τους/τις νέους/-ες) κατά τη λήψη μέτρων σε διάφορους τομείς.»

Ψυχοθεραπευτής/-ρια, από την έρευνα του έργου Let's Talk

Αυτού του είδους οι πρακτικές εμποδίζουν τους/τις νέους/-ες να αναπτυχθούν πλήρως, ιδίως όταν πρόκειται για την ανάπτυξη μιας θετικής αυτοεικόνας που περιλαμβάνει τον αυτοσεβασμό, την προσωπική δύναμη, τον προσωπικό χώρο, την ελευθερία και την προσωπική βούληση. Η έρευνα του Let's Talk (<https://letstalk-project.eu/results/>) αποκάλυψε ότι οι νέοι, ειδικότερα, το θεωρούν ως ένα ζήτημα — «Τα προβλήματά μας δεν είναι τόσο σημαντικά, σπουδαία, σε σύγκριση με τη ζωή που μας περιμένει». Ακόμη, γνωρίζουν την πρακτική να αποφασίζει κάποιο άλλο άτομο για λογαριασμό τους: «Το πώς πρέπει να αισθάνεσαι.» και «Έχεις το δικαίωμα να αισθάνεσαι θλιμμένος/-η, μελαγχολικός/-ή και χωρίς στόχους;». Επιπλέον, ποιους κοινωνικούς ρόλους σου έχουμε αναθέσει ως νέα ή νέος, όταν ενηλικιώνεσαι; Και πώς επιτρέπεται να αισθάνεσαι; Αν είμαι ένας νέος άνθρωπος που έχει ρευστό φύλο, μπορώ να μιλήσω ανοιχτά γι' αυτό με τα άτομα του περιβάλλοντός μου; Με αυτόν τον τρόπο, η κοινωνία δημιουργεί εσφαλμένες ερμηνείες και υποθέσεις σχετικά με το τι χρειάζεται, τι επιθυμεί, τι μπορεί να πετύχει και σε τι μπορεί να εξελιχθεί ένας νέος άνθρωπος.

Σε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό να παρουσιάσουμε μια ελαφρώς διαφορετική οπτική γωνία: από τη μία πλευρά, ο τρόπος με τον οποίο οι σύγχρονες δυτικές κοινωνίες αντιμετωπίζουν τους/τις νέους/-ες αλλάζει, με αποτέλεσμα να προσπαθούμε να καταστήσουμε το δυναμικό των νέων συλλογική αξία και να λαμβάνεται υπόψη η ευαλωτότητά τους κατά την ανάπτυξη διαφόρων πολιτικών. Από την άλλη πλευρά, εξακολουθούμε να αδυνατούμε να βρούμε έναν τρόπο με τον οποίο θα επιτύχουμε και θα καλλιεργήσουμε μια σχέση που θα στηρίζεται συγχρόνως στην ισότητα και τη μεντορική, μια σχέση καθοδήγησης και ηγεσίας μεταξύ ενηλίκων και παιδιών/νέων, διότι «στις κοινωνίες στις οποίες όλοι/-ες θέλουν να παραμείνουν νέοι/-ες όσο το δυνατόν περισσότερο, όσοι/-ες είναι βιολογικά νέοι/-ες δυσκολεύονται όλο και περισσότερο να βρουν ενήλικες που να μπορούν να τους δώσουν σαφείς οδηγίες για το πώς να υιοθετήσουν την ταυτότητα της ενηλικίωσης» (Tomić-Koludronić, 2008).

³ Αναφορικά με την ηλικία, η ομάδα των νέων ορίζεται επίσης με διαφορετικό τρόπο στις διάφορες χώρες — ωστόσο, η πλειονότητα των νόμων και των επίσημων εγγράφων σε ολόκληρη την ΕΕ ορίζει τη νεολαία ως μια ηλικιακή ομάδα μεταξύ 15 και 30 ετών, η οποία περιλαμβάνει επίσης τα παιδιά στην εφηβεία (15-18 ετών) και τους/τις νέους/-ες ενήλικες (18-21 ετών).

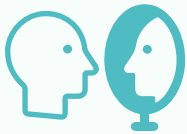


Μια προσέγγιση που θεωρούμε ότι είναι υγιής και ορθή είναι η προσέγγιση που αντιμετωπίζει τους/τις νέους/-ες ως ισότιμους/-ες ως προς τις δικές τους εμπειρίες και, ως εκ τούτου, ως συνεργάτες/-ιδες στην αμοιβαία μάθηση, καθώς και ως έναν πολύτιμο κοινωνικό πόρο — ένα «ακατέργαστο διαμάντι» που πρέπει «να γυαλιστεί» με πολύ ενδιαφέρον, προσοχή, υπομονή και καθοδήγηση για να αποκτήσει τη «μέγιστη λάμψη».

1.3. ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Τέλος, η διδασκαλία σχετικά με την ψυχική υγεία είναι μια εξαιρετικά σημαντική πτυχή της φροντίδας και της ενίσχυσης της ψυχικής υγείας των νέων. Η πτυχή αυτή συνεπάγεται άμεση εργασία, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω εξωσχολικών δραστηριοτήτων, σχολικών ερευνητικών εργασιών (projects) και τοπικών συλλόγων ή δημόσιων φορέων, αλλά και μέσω της μάθησης και της διδασκαλίας (άλλα θέματα και περιεχόμενα), η οποία αποτελεί στην πραγματικότητα τη μεγαλύτερη πρόκληση. Περιλαμβάνει την άμεση αλληλεπίδραση με ομάδες νέων εκτός των κανονικών μαθημάτων (εργαστήρια και διαλέξεις) με σκοπό τη συζήτηση για τη σημασία της ψυχικής υγείας και τη διδασκαλία κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων (π.χ. επικοινωνία, συναισθηματικός γραμματισμός, ανθεκτικότητα, συνεργασία κ.λπ.). Τέτοιες δραστηριότητες προσφέρουν μεταξύ άλλων τεράστιες δυνατότητες για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας των νέων σε σχέση με διάφορα προβλήματα και προκλήσεις της ζωής, καθώς και για την εξάλειψη του στίγματος και την υπέρβαση των στερεοτύπων που εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

η ικανότητα αναγνώρισης και επίγνωσης των συναισθημάτων, των δυνάμεων και των αρετών του ατόμου· αίσθημα αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης.



ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

καλός αυτοέλεγχος, επιτυχής αντιμετώπιση του άγχους, καθορισμός στόχων και κινήτρων.



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ικανότητα αξιολόγησης και αναστοχασμού, προσωπική ευθύνη και ηθική.



ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

ανάπτυξη ενσυναίσθησης/ ικανότητα κατανόησης των αναγκών, της κατάστασης και των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων, σεβασμός των άλλων, συνεκτίμηση διαφορετικών προοπτικών.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΧΕΣΕΩΝ

συνεργασία, ζήτηση και παροχή βοήθειας και υποστήριξης, επικοινωνία, διεκδικητικότητα

Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες και πώς να τις διδάξετε στο κεφάλαιο «**ΠΩΣ ΝΙΘΩΘ; ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ**». Επίσης, σας προτείνουμε να ρίξετε μια ματιά στον δικτυακό τόπο: Advancing Social and Emotional Learning - CASEL (<https://casel.org/>).



Κάποιοι, αν όχι όλες, οι πτυχές αλλάζουν σταδιακά την αντίληψη για την εκπαίδευση, σύμφωνα με την οποία η εργασία με τους/τις νέους/-ες μπορεί να αποτελέσει ένα είδος εκπαιδευτικού και αναπτυξιακού εταίρου για όλους/-ες τους/τις νέους/-ες, αλλά και για τους/τις εκπαιδευτικούς τους στο σχολικό περιβάλλον - ιδίως αν θεωρήσουμε την εργασία με τους/τις νέους/-ες ως μια εκπαιδευτική μεθοδολογία που είναι αποτελεσματική «στην εμπλοκή των νέων που αποκλείονται από τη γενική εκπαίδευση ή που αντιμετωπίζουν ορισμένα εμπόδια στη μάθηση» (2012, όπ. αναφ. στις Coburn and Gormally, 2015).



Αρχές της εργασίας με νέους/-ες (στην κοινότητα)

- Εξασφαλίζει ίσες ευκαιρίες για τους/τις νέους/-ες.
- Βασίζεται σε μια επαγγελματική σχέση μεταξύ του/της εργαζόμενου/-ης στον τομέα της νεολαίας (youth worker) και των νέων, η οποία δεν σχετίζεται απαραίτητα με την επίσημη εκπαίδευση του/της εν λόγω εργαζόμενου/-ης.
- Οι νέοι/-ες είναι συνεργάτες/-ιδες, μια ομάδα-στόχος με την οποία συνεργάζεται ο/η youth worker (όχι πελάτες/-ισσες, μαθητές/-ριες ή ασθενείς).
- Παρέχει υποστήριξη στους/στις νέους/-ες για την ανάπτυξη του προσωπικού τους συστήματος αξιών και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων, προκειμένου να διευκολύνει τη διαδικασία ανεξαρτητοποίησης και να εντάξει τους/τις νέους/-ες στην κοινωνία ως ενεργούς πολίτες.
- Παρέχει υπηρεσίες και οι νέοι/-ες αποφασίζουν αν επιθυμούν να συμμετάσχουν.
- Ενθαρρύνει τους/τις νέους/-ες να ασκούν κριτική στις προσωπικές τους εμπειρίες και στον κόσμο γύρω τους.
- Στηρίζει τους/τις νέους/-ες στη λήψη (ενημερωμένων) αποφάσεων σχετικά με την προσωπική ευθύνη στην κοινωνία και την κοινότητα.
- Λειτουργεί συμπληρωματικά με την επίσημη εκπαίδευση με στόχο να ενθαρρύνει τους/τις νέους/-ες να συνειδητοποιήσουν τις δυνατότητές τους.
- Συνεργάζεται με άλλους/-λες συμμετέχοντες/-ουσες από όλους τους τομείς της κοινωνίας, ώστε η κοινωνία να μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες των νέων.

Αναγνωρίζετε μερικές από αυτές τις αρχές (ή όλες) στην εργασία σας;

1.3.A. Ο ρόλος των youth workers στην προστασία της ψυχικής υγείας

Η εργασία στον τομέα της νεολαίας (youth work) στηρίζεται στην ιδέα ότι οι νέοι/-ες (και ιδίως οι έφηβοι/-ες) βρίσκονται σε ένα συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξης στο οποίο χρειάζονται υποστήριξη — ένα σημείο καμπίς στη ζωή, που αποτελεί τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Η ίδια η διαδικασία επιφέρει σύνθετες αλλαγές και πολυάριθμες προϋποθέσεις που πρέπει να πληρούν οι νέοι/-ες προκειμένου να επιτύχουν την ανεξαρτησία και την ενηλικίωση, και από αυτή την άποψη, κάθε εργαζόμενος/-η σε αυτόν τον τομέα θα πρέπει να ασκεί μια ολιστική προσέγγιση — να τους/τις βοηθά να αναπτύξουν τα προσωπικά τους συστήματα αξιών και κοινωνικές δεξιότητες που θα τους/τις διευκολύνουν να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις, να αποφεύγουν επικίνδυνες συμπεριφορές, να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τον τρόπο ζωής τους και να συμβάλλουν εποικοδομητικά στην ανάπτυξη της κοινωνίας στην οποία ανήκουν.



Οι κοινωνικές δεξιότητες — που ορίζονται ως η ικανότητα προσαρμογής και εποικοδομητικής συμπεριφοράς που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν με επιτυχία τις απαιτήσεις και τα εμπόδια που τους θέτει η ζωή σε καθημερινή βάση — **βοηθούν τους/τις νέους/-ες να αποφεύγουν δυνητικά επικίνδυνες συμπεριφορές**. Επομένως, αν ένας/μία νέος/-α ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του/της, μπορεί να αντισταθεί ευκολότερα στην πίεση των συνομηλίκων του/της, καθώς οι επικοινωνιακές δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των παρεξηγήσεων και, κατά συνέπεια, των συγκρούσεων, ενώ η συναισθηματική διαχείριση μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερο έλεγχο της έκφρασης του θυμού του/της.



Ένας/Μια youth worker, ανάλογα με το πλαίσιο της εργασίας του/της, μπορεί να διαδραματίσει σπουδαίο ρόλο όσον αφορά την ψυχική υγεία των νέων. Εκτός από το να τους/τις βοηθάει να αποκτήσουν κοινωνικές δεξιότητες και αξίες, καθώς και να τους/τις ενδυναμώνει να αντιμετωπίζουν τις καθημερινές προκλήσεις (πρόληψη), μπορεί να εργαστεί για την προώθηση της ψυχικής τους υγείας και την αποστιγματοποίηση των προβλημάτων μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και να τους/τις ενημερώνει για τις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στην τοπική κοινότητα. Τέλος, μπορεί να παρατηρεί τότε ένας/μία νέος/-α χρειάζεται επαγγελματική υποστήριξη ψυχικής υγείας και να τον/την κατευθύνει σε χώρους όπου μπορεί να λάβει την απαιτούμενη ψυχολογική ή ψυχοθεραπευτική υποστήριξη.

*** Πώς αντιλαμβάνεστε τον ρόλο σας στην προστασία και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των νέων με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε;**

1.3.B. Οικοδόμηση σχέσεων με τους/τις νέους/-ες

Η σχέση μεταξύ ενός/μιας youth worker (που εργάζεται με νέους/-ες σε μια κοινότητα, με τη στενή έννοια) και ενός/μιας νέου/-ας στηρίζεται στην αποδοχή και την επιβεβαίωση των νέων, την ειλικρίνεια, τον σεβασμό, την εμπιστευτικότητα, την εμπιστοσύνη και την αμοιβαιότητα (Young, K., 1999). Τα άτομα που ασκούν αυτό το επάγγελμα (youth workers) επιτελούν έναν πολύπλευρο ρόλο· οι νέοι/-ες τους/τις βλέπουν ως πρότυπα, μέντορες, εκπαιδευτές/-ριες και ως άτομα με τα οποία έχουν μια φιλική σχέση, αλλά οι youth workers δεν μπορούν ποτέ (και δεν πρέπει να προσπαθούν να) αντικαταστήσουν τη σχέση που έχει ένας/μία νέος/-α με τα μέλη της οικογένειάς του/της και τους/τις συνομηλίκους/-ές του/της.

Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι μέσα από τις σχέσεις διδάσκουμε στους/στις νέους/-ες την αυτογνωσία, την ανάληψη ευθύνης για τον εαυτό τους, την εκπροσώπηση του εαυτού τους, των αναγκών και των ορίων τους, αλλά και τη συνεργασία, τον σεβασμό και την εκτίμηση των άλλων.

Ό,τι ισχύει για τις σχέσεις γενικότερα ισχύει και εδώ, και πρέπει να το διδάσκουμε αυτό στους/στις νέους/-ες, αλλά και να το διαμορφώνουμε μέσα από τη σχέση μας μαζί τους. Σε αυτό το σημείο, είναι εξαιρετικά σημαντικά δύο είδη ευθύνης — η προσωπική ευθύνη (μπορώ να αναγνωρίσω τι χρειάζομαι, τι θέλω, τι σκέφτομαι και τι αισθάνομαι, ξέρω πώς να επικοινωνώ και να εκπροσωπώ τον εαυτό μου στο περιβάλλον - αναλαμβάνω την ευθύνη για την ευημερία μου) και η ευθύνη για τη σχέση. Παράλληλα, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ως ενήλικες έχουμε μεγαλύτερη ευθύνη για τη σχέση με ένα νεαρό άτομο λόγω της μεγαλύτερης δύναμης και ελευθερίας να αποφασίζουμε για τη διαδικασία και τον τρόπο δημιουργίας δραστηριοτήτων, η οποία απορρέει από τον ίδιο το ρόλο.

Η ευθύνη για τη σχέση συνεπάγεται ευθύνη για την ποιότητα της σχέσης μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων. Συνίσταται στο γεγονός ότι ενδιαφερόμαστε για το πώς είναι ένας άνθρωπος με τον οποίο είμαστε σε σχέση, τι (δεν) σκέφτεται, (δεν) θέλει, (δεν) έχει ανάγκη, αλλά και ότι δείχνουμε ξεκάθαρα το ενδιαφέρον μας γι' αυτόν.

Arambašić, 2021

Οι ενήλικες (youth workers, εκπαιδευτικοί, σημαντικοί ενήλικες) αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη σχέση στο πλαίσιο της εργασίας με τους/τις νέους/-ες. Δηλαδή, οι ενήλικες έχουν μεγαλύτερη ευθύνη για την ποιότητα των σχέσεων με τους/τις νέους/-ες, η οποία περιλαμβάνει την επίδειξη πρωτοβουλίας, υποστήριξης και φροντίδας για τον/τη νέο/-α και τις ανάγκες του/της. Με αυτόν τον τρόπο, οι νέοι/-ες μαθαίνουν πώς να αναλαμβάνουν την προσωπική τους ευθύνη και, κατά συνέπεια, την ευθύνη για τη σχέση.



Είμαστε υπεύθυνοι/-ες για τη δημιουργία μιας καλής σχέσης με το νεαρό άτομο, για την ενίσχυση της ικανότητάς του να υπερασπίζεται τον εαυτό του, να αναγνωρίζει τις ανάγκες του, αλλά και για το άνοιγμα χώρου προκειμένου να μάθει ο/η νέος/-α να συνεργάζεται και να αναλαμβάνει την ευθύνη για την ίδια σχέση. Η άσκηση ευθύνης για τη σχέση προϋποθέτει ενδιαφέρον για τον/τη νέο/-α, ποιες είναι οι ανάγκες του/της, οι επιθυμίες του/της, πώς αισθάνεται, συμμετοχή στις αποφάσεις και πρόσκληση για συμμετοχή, με την οποία του/της στέλνουμε το μήνυμα ότι είναι σημαντικός/-ή για εμάς και ότι τον/τη σεβόμαστε.

Η ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΑΡΟ ΑΤΟΜΟ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΑ ΕΞΗΣ:



Γνήσιο ενδιαφέρον για το ποιος/-α είναι ο/η νέος/-α ως άτομο, καθώς και για την ευημερία του/της. Ακούστε τι λέει, ρωτήστε τον/τη για πράγματα που τον/την ενδιαφέρουν και θυμηθείτε αυτά που σας είπε. Η παρακολούθηση των όσων είπε δείχνει ότι ακούσατε και ότι ενδιαφέρεστε. Αυτό δημιουργεί έναν χώρο ασφάλειας και εμπιστοσύνης, που αποτελεί τη βάση όλων των υγιών και ποιοτικών σχέσεων, αλλά και της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης του ατόμου.



Άνοιγμα χώρου για τα συναισθήματα — Δεν υπάρχουν καλές και ποιοτικές σχέσεις αν δεν συζητάμε για τις συναισθηματικές μας καταστάσεις. Όσο περισσότερο μοιραζόμαστε τις συναισθηματικές μας καταστάσεις, ιδίως τις προσωπικές μας ευαλωτότητες, τους φόβους, τη θλίψη, τον θυμό, την ντροπή, αλλά και την ευτυχία και την ευγνωμοσύνη που νιώθουμε, τόσο περισσότερο ανοίγουμε τον δρόμο στους/στις νέους/-ες, ώστε και αυτοί/-ές να μπορούν να εκφραστούν με μεγαλύτερη σαφήνεια και να τους παρέχουμε χώρο για την ανάπτυξη του συναισθηματικού γραμματισμού. Την ίδια στιγμή, θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι μοιραζόμαστε αυτό που είναι σωστό για εμάς, με σεβασμό στα προσωπικά μας όρια, αλλά και στα όρια του/της νέου/-ας.



Ενεργητική ακρόαση — Όταν περνάτε χρόνο με έναν/μια νέο/-α, να είστε πλήρως παρόντες/-ούσες και να του/της δίνετε την αμέριστη προσοχή σας. Να θυμάστε ότι μπορείτε και πρέπει να είστε η πηγή που έχει ένας/μια νέος/-α. Όπου μπορείτε, ακούστε ενεργητικά τον/τη νέο/-α χωρίς να τον/τη διακόπτετε. Να είστε ανοιχτοί/-ές, ειλικρινείς και αυθεντικοί/-ές. Μοιραστείτε κάτι για τον εαυτό σας και ρωτήστε τον/την κάτι ενδιαφέρον για τον εαυτό του/της. Επίσης, ενθαρρύνετέ τον/την να σας ακούει ενεργητικά όταν εκφράζετε τις ιδέες, τις στάσεις, τις απόψεις σας, γιατί με αυτόν τον τρόπο του/της διδάσκετε τη συνεργασία και την υπευθυνότητα για τη σχέση.



Έλεγχος και παρακολούθηση — της προόδου του/της νέου/-ας - μην προσβάλλετε αν δεν θέλει να σας μιλήσει για το πώς είναι σήμερα - αν λέει «Όχι» σήμερα, δεν χρειάζεται να ισχύει και αύριο. Δοκιμάστε ξανά μια άλλη φορά, ειδικά αν παρατηρήσετε μια αλλαγή στη συμπεριφορά του/της. Όταν δεν παίρνουμε προσωπικά τις συνθήκες των νέων, τους δίνουμε την ευκαιρία να αισθανθούν ελεύθεροι/-ες, να βρουν τον ρυθμό τους να ανοιχτούν και να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια.

Παράδειγμα: Βλέπω ότι δεν είσαι έτοιμος/-η να συζητήσεις αυτό το θέμα τώρα. Θέλω να σου πω ότι ενδιαφέρομαι για το τι συμβαίνει και όταν θα είσαι έτοιμος/-η να μιλήσεις, θα ήθελα να επικοινωνήσεις μαζί μου.



Συμμετοχή του/της νέου/-ας — Ανάλογα με το πλαίσιο και τις ευκαιρίες σας, σκεφτείτε να δοκιμάσετε κάτι νέο μαζί με μια ομάδα νέων ή με έναν/μια νέο/-α χωριστά. Το να δοκιμάσετε κάτι νέο ή δύσκολο μπορεί να δημιουργήσει έναν χώρο για να συζητήσετε για την ψυχική υγεία, να αναπτύξετε μια αίσθηση επιτυχίας, να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση και να βοηθήσετε στην οικοδόμηση σχέσεων, αν συμμετέχετε στη δραστηριότητα μαζί. Οι νέοι/-ες μπορεί να θεωρούν ότι είναι ευκολότερο να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους ενώ κάνουν δραστηριότητες εκτός του κύριου πεδίου εργασίας σας.





Ανατροφοδότηση — Η ανατροφοδότηση από τους άλλους είναι καίριας σημασίας για την ανάπτυξη της αυτοεικόνας, και επομένως της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, καθώς και για την κατανόηση των δυνατών και αδύνατων σημείων του ατόμου. Γι' αυτό, αξιοποιήστε κάθε ευκαιρία όπου θεωρείτε ότι είναι εφαρμόσιμη για να παράσχετε ανατροφοδότηση στον/στη νέο/-α. Επίσης, φροντίστε να τον/την ενθαρρύνετε να παράσχει και σε εσάς ανατροφοδότηση.

Μία από τις μορφές ανατροφοδότησης είναι το «μοντέλο σάντουιτς». Αυτή η μορφή ανατροφοδότησης αποτελείται από τρία δομημένα και συμπληρωματικά μέρη:

1 ΜΕΡΟΣ — Εστιάζουμε στις θετικές πτυχές των επιδόσεων και των αποτελεσμάτων ενός ατόμου.

2 ΜΕΡΟΣ — Περιγράφουμε πού βλέπουμε χώρο για βελτίωση.

3 ΜΕΡΟΣ — Κάνουμε μια συγκεκριμένη πρόταση για βελτίωση στο μέλλον.

Όταν παρέχετε ανατροφοδότηση, να είστε όσο το δυνατόν σαφείς πιο συγκεκριμένου/-ες, ούτως ώστε η ίδια η ανατροφοδότηση να βοηθάει το άλλο άτομο στην πρόοδό του, στην ικανοποίησή του από αυτό που έχει κάνει, καθώς και στο να σχηματίσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της απόδοσής του.

Παράδειγμα: Νομίζω ότι τοποθετήθηκες πολύ καλά και υπερασπίστηκες τον εαυτό σου, όταν αποφάσισες για το πρόγραμμα στη σημερινή συνάντηση. Πήρες τον λόγο και ανέλαβες τις ευθύνες σου. Νομίζω ότι θα μπορούσες ακόμα να δουλέψεις στο να κάνεις πιο συγκεκριμένες τις ιδέες σου και να εκφράσεις με μεγαλύτερη σαφήνεια αυτό που δεν σου αρέσει, αλλά και να κάνεις προτάσεις για το πώς θα ήθελες να είναι. Προτείνω να μελετήσουμε μαζί τις ιδέες σου και να σε βοηθήσω να τις διατυπώσεις. Τι λες;



Καθορισμός των προσωπικών σας ορίων — Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον/τη νέο/-α, τότε και πού μπορεί να επικοινωνήσει μαζί σας και τι θα κάνετε αν δεν μπορείτε να τον/τη βοηθήσετε άμεσα; Ο καθορισμός ορίων επιτρέπει στους άλλους να γνωρίζουν τι να περιμένουν από εσάς, μαθαίνοντας πώς είναι να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, και βοηθά τους/τις νέους/-ες να αισθάνονται ασφαλείς και να γνωρίζουν ότι θα τους φερθείτε με σεβασμό και ότι έχουν δικαίωμα στην ακεραιότητά τους. Με τα όρια, διδάσκουμε στους/στις νέους/-ες τον αυτοέλεγχο, τη δομή και πώς να θέτουν οι ίδιοι/-ες όρια. Ακόμη, τα όρια μας επιτρέπουν να κατανοήσουμε σε ποιο επίπεδο μπορούμε να βοηθήσουμε τον/τη νέο/-α και σε ποιο σημείο αυτό είναι υπερβολικό για εμάς, ώστε να τον/την παραπέμψουμε σε άλλους/-ες ειδικούς. Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για το θέμα αυτό στο υποκεφάλαιο **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ;**



Εξέταση του πολιτισμικού υπόβαθρου — Σκεφτείτε τι γνωρίζετε για όσα επηρεάζουν τις απόψεις, τις στάσεις και τις πεποιθήσεις ενός/μιας νέου/-ας. Μπορεί να είναι σημαντικοί κοινωνικοί παράγοντες, όπως η φυλή ή η θρησκεία, ή προσωπικά ζητήματα, όπως η πίεση να τα πάει καλά στο σχολείο/κολλέγιο ή στην εργασία ή οι συμπεριφορές στις φιλικές του/της ομάδες. Η ακρόαση των νέων είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για την καλύτερη κατανόηση του τι τους συμβαίνει και των παραγόντων που επηρεάζουν τη ζωή τους.

Διαβάστε περισσότερα για τη σχέση μεταξύ ενός/μιας εργαζόμενου/-ης στον τομέα της νεολαίας και ενός/μιας νέου/-ας, ιδίως για τις δυνατότητες προστασίας της ψυχικής υγείας, καθώς και για τα όρια, στο κεφάλαιο **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΟΠΙΑ ΕΝΟΣ/ΜΙΑΣ YOUTH WORKER.**



1.3.C. Προσέγγιση με ευαισθησία ως προς το φύλο στην εργασία με νέους/-ες

Οι νέοι/-ες δεν είναι στην πραγματικότητα μια ομοιογενής ομάδα — υπάρχουν πολυάριθμες ιδιαιτερότητες και ποικίλες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα και ορισμένες ομάδες (φύλο, ιδίως μειονοτική ταυτότητα φύλου, αναπηρία, γεωγραφική απόσταση, μεταναστευτικό υπόβαθρο, χαμηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση κ.λπ.)· ενώ συχνά υπάρχουν πολλαπλές προαναφερθείσες προκλήσεις και εμπόδια, συνεπώς αναφερόμαστε στην έννοια που είναι γνωστή ως διαθεματικότητα¹ — την αλληλοεπικάλυψη διαφόρων (μειονοτικών) ταυτοτήτων.

Όταν εργαζόμαστε με νέους ανθρώπους — το ζήτημα του βιολογικού φύλου (βιολογικές-κοινωνικές κατηγορίες) και του κοινωνικού φύλου² (κατηγορίες που σχετίζονται με εσωτερικά συναισθήματα και κοινωνικούς ρόλους) αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Η πρόοδος των κοινωνιών προς την ισότητα των φύλων μεταξύ ανδρών και γυναικών διαφέρει ανάλογα με την πολιτισμική-γεωγραφική περιοχή. Επιπλέον, οι εμπειρογνώμονες σε ορισμένους τομείς αντιμετωπίζουν νέα εμπόδια, όπως η αναγνώριση ότι το φύλο δεν είναι μια δυαδική κατηγορία για όλους τους ανθρώπους (άνδρας ή γυναίκα) και ότι πολλοί/-ές νέοι/-ες δεν μπορούν ή δεν θέλουν να ταυτιστούν με τις δυαδικές κατηγορίες φύλου. Οι νέοι/-ες που δεν προσδιορίζουν το φύλο τους ή που αυτοπροσδιορίζονται ως άτομα με ρευστό φύλο, καθώς και εκείνοι/-ες που διερωτώνται για την ταυτότητα του φύλου τους, γίνονται όλο και πιο ορατοί/-ές, και λόγω των πολυάριθμων προκαταλήψεων και του στερεοτυπικού για το φύλο συστήματος στο οποίο μεγαλώνουν, έρχονται αντιμέτωποι/-ες με διακρίσεις καθώς και με άλλες προκλήσεις και δυσκολίες. Κατά συνέπεια, το φύλο καθίσταται σημαντικός παράγοντας σε μια σειρά από προκλήσεις και κινδύνους που επηρεάζουν τη συνολική ευημερία ενός νεαρού ατόμου καθώς και την πρόσβασή του σε διάφορες κοινωνικές και εκπαιδευτικές υπηρεσίες.

Γενικά, η οπτική του φύλου ή η προσέγγιση με ευαισθησία ως προς το φύλο συνεπάγεται την προσέγγιση ενός θέματος ή κοινωνικού φαινομένου με επίγνωση και ευαισθησία στις διαφορές μεταξύ των φύλων, καθώς και στις διάφορες ανάγκες και εμπειρίες που μπορεί να έχουν τα άτομα και οι ομάδες όσον αφορά την ταυτότητα φύλου τους. Το αντίθετο της οπτικής του φύλου ή της προσέγγισης με ευαισθησία στο φύλο είναι η προσέγγιση που δεν λαμβάνει υπόψη της την κατηγορία αυτή όταν επιχειρεί να κατανοήσει ένα συγκεκριμένο φαινόμενο ή όταν δημιουργεί πολιτικές και υπηρεσίες. Όταν εφαρμόζουμε την οπτική του φύλου στην εργασία με νέους/-ες, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ασχολούμαστε με την αναγνώριση και την αποδόμηση των στερεοτύπων φύλου. Η κριτική συνειδητοποίηση, η οποία αμφισβητεί τα στερεότυπα και μπορεί να τα αναγνωρίσει ως κοινωνικές κατασκευές, αποτελεί προϋπόθεση για την παιδαγωγική με ευαισθησία ως προς το φύλο (Paseka, 2004). Η συνειδητοποίηση των ρόλων των φύλων περιλαμβάνει τη γνώση του δικού μας φύλου, καθώς και τη γνώση των χαρακτηριστικών των ρόλων των φύλων και των κοινωνικών προσδοκιών που συνδέονται με τους εν λόγω ρόλους (Hodžić, Bjelić, Cesar, 2009). Οι Οδηγίες του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Ισότητα των Φύλων περιγράφουν πώς είναι οι εκπαιδευτικές προσεγγίσεις με ευαισθησία ως προς το φύλο. Στο πλαίσιο αυτό, «οι εκπαιδευτικές ομάδες θα πρέπει να είναι προετοιμασμένες να παρατηρούν, να αντιμετωπίζουν και, κυρίως, να σέβονται το θέμα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ανά πάσα στιγμή, όπως και οι συμπεριφορές διακρίσεων θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ακόμη και όταν το θέμα της δραστηριότητας δεν σχετίζεται με το φύλο». Αυτό σημαίνει ότι:

- α.** Οι προπονητές/-ριες και οι διοργανωτές/-ριες δραστηριοτήτων για νέους/-ες θα πρέπει να γνωρίζουν την ύπαρξη διακρίσεων και την πιθανότητα να εμφανιστούν τέτοιες συμπεριφορές μεταξύ των συμμετεχόντων/-ουσών, καθώς και τον τρόπο αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων. Θα πρέπει να αποτιμούν με συνέπεια και να λαμβάνουν υπόψη τις προοπτικές και τις απόψεις των μειονοτικών ή υποεκπροσωπούμενων ομάδων, καθώς και τις ανάγκες προσβασιμότητας των συμμετεχόντων/-ουσών, και να επιδεικνύουν δέσμευση για την ισότητα των φύλων.
- β.** Όταν σχεδιάζουν, υλοποιούν και αξιολογούν (διαπολιτισμικές) δραστηριότητες για νέους/-ες, οι ομάδες θα πρέπει να εξετάζουν την προσέγγισή τους με την οπτική του φύλου. Για παράδειγμα, δεν θα πρέπει να κάνουν υποθέσεις σχετικά με την ταυτότητα φύλου ενός/μιας συμμετέχοντα/-ουσας. Η πρακτική αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει χρόνο για φιλική συζήτηση, καθώς και επιλογή δραστηριοτήτων που επιτρέπουν σε όλους/-ες να εκφραστούν. Σημειωτέον ότι ορισμένοι/-ες νέοι/-ες μπορεί να χρειάζονται επιπλέον χρόνο προετοιμασίας και υποστήριξη.³

¹ Ο όρος αναφέρεται στη θεωρία της διαθεματικότητας που ανέπτυξε η κοινωνιολόγος Kimberlé Crenshaw. Η θεωρία εστιάζει κυρίως στην ανάλυση των διακρίσεων ως ένα σύνθετο σύστημα στο οποίο οι μορφές διακρίσεων που βασίζονται σε διαφορετικές κατηγορίες ταυτότητας (φυλή, κοινωνική τάξη, φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός κ.λπ.) αλληλοεπηρεάζονται. Αν και αρχικά αναπτύχθηκε ως μέθοδος για την ανάλυση των διακρίσεων λόγω φύλου, η θεωρία χρησιμοποιείται πλέον σε διάφορα πλαίσια. (πηγή: <http://struna.ihj.hr/naziv/intersekcionalnost/25464/>)

² Για μια ολοκληρωμένη και λεπτομερή κατανόηση της έννοιας του φύλου, σας παραπέμπουμε στο κεφάλαιο για την ισότητα των φύλων, το οποίο περιλαμβάνει επίσης ένα γλωσσάριο των σημαντικότερων όρων.

³ Πηγή: Gender equality in the intercultural youth activities of the Council of Europe and its partners - Youth (coe.int) <https://www.coe.int/en/web/youth/gender-equality-guidelines>



1.3.D. Η εργασία με νέους/-ες και η προσέγγιση με ευαισθησία ως προς το φύλο στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας

Μια προσέγγιση με ευαισθησία ως προς το φύλο αναγνωρίζει, πρώτα απ' όλα, ότι τόσο το βιολογικό φύλο (sex) όσο και το κοινωνικό φύλο (gender) επηρεάζουν εμάς και τις εμπειρίες μας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας και ότι ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνουμε αυτή την ταυτότητα επηρεάζει με τη σειρά του την ψυχική μας υγεία. Η οπτική του φύλου στην εργασία με τους/τις νέους/-ες είναι σημαντική από την άποψη της ισότητας των φύλων, αλλά το ίδιο ισχύει και για την κατανόηση του γεγονότος ότι ορισμένα στερεοτυπικά πρότυπα φύλου μπορεί να αποτελούν παράγοντα επιπλοκής στη διαδικασία της κοινωνικοποίησης και της διαμόρφωσης της ταυτότητας του φύλου και, ως εκ τούτου, παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας των νέων.

Σύμφωνα με τη διαθέσιμη βιβλιογραφία, η προσέγγιση της ψυχικής υγείας με ευαισθησία ως προς το φύλο συνεπάγεται την προσέγγιση του θέματος της ψυχικής υγείας με την κατανόηση και τη συνεκτίμηση της επιρροής του φύλου και των ρόλων των φύλων στην ψυχική υγεία. Σύμφωνα με έρευνες, υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στους ακόλουθους τομείς: γενική συναισθηματική και ψυχική υγεία των παιδιών και των νέων, επικράτηση ορισμένων δυσκολιών μεταξύ των παιδιών και των νέων, στρατηγικές αντιμετώπισης και αναζήτηση βοήθειας, καθώς και στην ανταπόκριση των γονέων, των κηδεμόνων, των σχολείων και των δημόσιων υπηρεσιών στις ανάγκες συναισθηματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών και των νέων (Hamblin, Young, 2017).

Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι νεαροί άνδρες αναζητούν βοήθεια σε μικρότερο βαθμό σε σύγκριση με τα κορίτσια (Chandra et al., 2006), και οι δυσκολίες τους εκδηλώνονται συχνότερα μέσω διαταραχών συμπεριφοράς, εθισμών και επιθετικότητας, ενώ τα κορίτσια παρουσιάζουν συχνότερα και εντονότερα εσωτερικευμένα συμπτώματα, όπως κατάθλιψη (Berk, 2008), διατροφικές διαταραχές και αυτοκτονικές σκέψεις (Gender and MH, 2002, Kuzman et al., 2004, Mikas, 2007, 2011 στον Ključević (2016)). Σύμφωνα με μία από τις πιο πρόσφατες έρευνες στην Κροατία, η ψυχική υγεία των κοριτσιών είναι χειρότερη από την ψυχική υγεία των αγοριών όσον αφορά το ψυχολογικό άγχος, την προοπτική του κόσμου, την ανησυχία για το μέλλον του ατόμου και την ικανοποίηση από τη ζωή (Jokić, B. i Ristić Dedić, Z., 2021). Τα παραδείγματα αυτά συνοδεύονται από την άνιση επίδραση των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών και της εθνικότητας, καθώς και των στερεοτυπικών προτύπων φύλου, στη συνολική ευημερία τους. Οι νέοι/-ες που αμφισβητούν, διερευνούν ή ορίζουν την ταυτότητα φύλου τους πέρα από τις δυαδικές κατηγορίες ή που ταυτίζονται με μία από τις σεξουαλικές μειονότητες (ομάδα ΛΟΑΤΚΙΑ+ νέων), εκτίθενται επίσης στο λεγόμενο «στρες της μειονότητας» (minority stress) και τις διακρίσεις και, ως εκ τούτου, εμφανίζουν χειρότερη ψυχική υγεία (Kamenov et al. 2016).

Ορισμένα από τα ευρήματα προηγούμενων μελετών και ερευνών έχουν σαφώς αλλάξει, όπως επιβεβαίωσαν οι ερωτηθέντες/-είσες στην έρευνα του έργου Let's Talk — δηλ. έμπειροι/-ες youth workers (π.χ. ψυχολόγοι, κοινωνικοί/-ές λειτουργοί, υπεύθυνοι/-ες άτυπης εκπαίδευσης κ.λπ.) καθώς και οι ίδιοι/-ες οι νέοι/-ες. Παρόλο που οι προαναφερθείσες ανισότητες μεταξύ των δύο φύλων εξακολουθούν να υφίστανται, παρατηρείται μια σημαντική τάση εξίσωσης της αναλογίας των κοριτσιών και των αγοριών που ζητούν θεραπεία (ή παραπέμπονται) από ψυχολόγους και συμβούλους. Εξακολουθεί να είναι εμφανές ότι τα κορίτσια είναι πιο επιρρεπή σε εσωτερικευμένα προβλήματα (καταθλιπτικές-αγχώδεις διαταραχές, έλλειψη αυτοεκτίμησης, έλλειψη κινήτρων, σκέψεις αυτοκτονίας, αυτοτραυματισμούς και κρίσεις πανικού κ.λπ.), ενώ τα αγόρια είναι πιο επιρρεπή σε εξωτερικευμένα προβλήματα (προβλήματα θυμού και επιθετικότητας, βίαιη συμπεριφορά και εξαρτήσεις). Ορισμένοι/-ες από τους/τις ερωτηθέντες/-είσες εμπειρογνώμονες, οι οποίοι/-ες εργάζονται απευθείας στα συμβουλευτικά κέντρα, παρατήρησαν ότι έχει εξαλειφθεί ένα σαφές όριο, δηλαδή η εξίσωση της αναλογίας (Perak, Brkić, 2022).





2. ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΝΕ ΟΙ ΝΕΟΙ/-ΕΣ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ

«Η αίσθηση ότι ανήκουν στον κόσμο δεν είναι πλέον τοπική, αλλά παγκόσμια. Αποτελούν πηγή πληροφοριών για μένα.»

Εκπαιδευτικός και ψυχοθεραπευτής/-ρια, από την έρευνα του έργου Let's Talk

2.1. ΤΙ (ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ) ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΕΙ ΤΟΥΣ/ ΤΙΣ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ ΣΗΜΕΡΑ; ΤΙ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ;

Οι νέοι/-ες σήμερα είναι γενικά καλύτερα ενημερωμένοι/-ες για τα παγκόσμια ζητήματα, αλλά αυτό τους/τις καθιστά επίσης πιο ευάλωτους/-ες στη χειραγώγηση των διαφόρων μέσων ενημέρωσης, στις ψευδείς ειδήσεις (fake news) και στην τεχνητή νοημοσύνη (AI).

«Οι σημερινοί νέοι έχουν δύο ταυτότητες: μια εικονική και μια πραγματική ταυτότητα και συχνά έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους.»

Καθηγητής/-ρια πανεπιστημίου, ειδικός στην ψυχική υγεία νέων, από την έρευνα του έργου Let's Talk

Σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η σημερινή νεολαία είναι αρκετά καλά ενημερωμένη για την ψυχική υγεία καθώς και για τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Κατά συνέπεια, οι νέοι/-ες ενώ αντιλαμβάνονται το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα ως δυναμικές πηγές υποστήριξης, αναγνωρίζουν συγχρόνως τον κίνδυνο που εγκυμονούν λόγω της εσφαλμένης παρουσίασης των προβλημάτων καθώς και των στρεβλών και ενίοτε εξιδανικευμένων απεικονίσεων αυτών των δυσκολιών, ιδίως όταν αυτές παρουσιάζονται από διασημότητες ή influencers.

«Όταν είμαστε ευάλωτοι, αν δούμε το λάθος πράγμα τη λάθος στιγμή, μπορεί να έχει πολύ άσχημη κατάληξη.»

Κορίτσι (21), από την έρευνα του έργου Let's Talk

Αυτό που ανησυχεί ιδιαίτερα τη νεολαία μετά την πανδημία είναι το αίσθημα απελπισίας για το μέλλον, το οποίο σίγουρα επιδεινώθηκε από διάφορες εθνικές και παγκόσμιες τραγωδίες (π.χ. πανδημία, φυσικές καταστροφές, συγκρούσεις κ.ο.κ.). Οι αγχώδεις διαταραχές ενέχουν στην ουσία τους έναν φόβο για το μέλλον, ο οποίος στηρίζεται στην πεποίθηση ότι το μέλλον είναι επικίνδυνο. Οι πρόσφατες συνθήκες ήταν δύσκολες για όλους τους ανθρώπους (και συνεχίζουν να είναι για κάποιους), αλλά ιδιαίτερα για τους/τις νέους/-ες που είναι επιρρεπείς στο άγχος και την ανησυχία για το μέλλον. Ως εκ τούτου, είναι προφανές ότι πρέπει να επαναφέρουμε την αίσθηση του ελέγχου και της ασφάλειας στους/στις νέους/-ες αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή τους, αποκαθιστώντας την εμπιστοσύνη στους σημαντικούς ενήλικες και ενθαρρύνοντας την ενεργό εμπλοκή και συμμετοχή (Štrkalj Ivezić, Folnegović Šmalc, Mimica, 2007).





2.2. ΠΟΙΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΣΗΜΕΡΙΝΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΟΠΟΙΟΥΣ/-ΕΣ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΘΑ ΞΕΧΩΡΙΖΑΤΕ;

Όλες αυτές οι ιδιαιτερότητες της σύγχρονης εποχής είναι σημαντικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη, όταν εξετάζουμε και ενισχύουμε την ευημερία και την ψυχική υγεία των νέων, καθώς και όταν κατανοούμε πώς η συμπεριφορά των ενηλίκων απέναντί τους επηρεάζει την ευημερία τους..



Συζητάτε με τους/τις νέους/-ες με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε για...

οικολογικά ζητήματα και την κλιματική αλλαγή, οικονομικές κρίσεις, πολιτικά γεγονότα, τα fake news, το clickbait, την τεχνητή νοημοσύνη...;

2.3. ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι νέοι/-ες που συμμετείχαν στις ομάδες εστιασμένης συζήτησης (focus groups) του έργου σε τέσσερις (4) χώρες (Κροατία, Ελλάδα, Ιταλία και Σερβία) αναγνωρίζουν τη σημασία της ψυχικής υγείας και γνωρίζουν καλά την ορολογία των συγκεκριμένων προβλημάτων και δυσκολιών. Πιστεύουν ότι η πανδημία τους/τις έχει επηρεάσει σοβαρά και έχει επιδράσει κυρίως αρνητικά στην ψυχική υγεία των συνομηλίκων τους καθώς και στη δική τους. Ωστόσο, και στις τέσσερις (4) χώρες της έρευνας *Let's Talk*, υπήρχαν και συμμετέχοντες/-ουσες που τόνισαν και μία θετική πτυχή, λέγοντας ότι λόγω των μειωμένων κοινωνικών δραστηριοτήτων και των κλειστών σχολείων και πανεπιστημίων, οι άνθρωποι είχαν περισσότερες ευκαιρίες να αναστοχαστούν σχετικά με την ταυτότητά τους και τον εαυτό τους, καθώς και για τα ενδιαφέροντα και τους στόχους της ζωής τους. Αν και η ευαισθητοποίηση για τη σημασία της ψυχικής υγείας έχει αυξηθεί κατά τη διάρκεια της μεταπανδημικής περιόδου, εντούτοις παρατήρησαν ότι οι νέοι/-ες συχνά στιγματίζονται αν αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια, ιδίως οι νεαροί άνδρες, και αυτός ο στιγματισμός είναι πιο διαδεδομένος στις μικρότερες πόλεις και στις αγροτικές περιοχές απ' ό,τι στις μεγάλες πόλεις.

«... μόλις προφέρεις τις λέξεις "επαγγελματική βοήθεια", αμέσως στιγματίζεσαι και θεωρείσαι ότι έχεις πρόβλημα, οπότε ακόμη και αν ζητήσεις βοήθεια, θα το κρατήσεις για τον εαυτό σου. Δεν είναι φυσιολογικό να πηγαίνεις προληπτικά σε ψυχολόγο.»

Μαθήτρια, από την έρευνα του έργου *Let's Talk*

Επιπρόσθετα, μερικές φορές αντιμετωπίζουν περισσότερο στιγματισμό, παρανοήσεις και έλλειψη αποδοχής από τους γονείς και άλλους ενήλικες (π.χ. εκπαιδευτικούς) παρά από τους/τις συνομηλίκους/-ές τους, ενώ ορισμένοι/-ες νέοι/-ες δηλώνουν ότι οι γονείς τους και κάποιου/-ες εκπαιδευτικοί ή το βοηθητικό προσωπικό του σχολείου αποτελούν σημαντικές πηγές υποστήριξης γι' αυτούς/-ές.



2.4. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΑΝΙΣΟΤΗΤΑ

Οι στερεοτυπικοί ρόλοι των φύλων και οι **παγιωμένες προσδοκίες βιολογικού/κοινωνικού φύλου από το περιβάλλον** θεωρούνται από τους/τις νέους/-ες ως πηγή άγχους και μία από τις αιτίες προβλημάτων ψυχικής υγείας, καθώς και ως περιοριστικός παράγοντας στην προσωπική τους ανάπτυξη και εξέλιξη. Τα κορίτσια αισθάνονται ότι δέχονται πίεση να δημιουργήσουν οικογένεια και να αποκτήσουν παιδιά μετά την ολοκλήρωση της υποχρεωτικής τους εκπαίδευσης, καθώς και να είναι πετυχημένα στην επαγγελματική τους ζωή και να έχουν πάντα «τέλεια» εμφάνιση — σύμφωνα με τα γενικά αποδεκτά πρότυπα ομορφιάς. Οι νεαροί άνδρες έχουν επίσης επίγνωση των δυσκολιών και της πίεσης που συνδέονται με την εκπλήρωση των ρόλων των φύλων και ορισμένοι από αυτούς αναφέρουν συγκεκριμένα ότι αισθάνονται πίεση να βρουν μια (γυναίκα) σύντροφο. Οι νέοι/-ες διστάζουν να συζητήσουν για τη συναισθηματική τους κατάσταση στην πραγματικότητα, συχνά δεν κατανοούν τη διάκριση μεταξύ σκέψεων και συναισθημάτων, πράγμα που ισχύει ιδιαίτερα για τα δυσάρεστα συναισθήματα και τις καταστάσεις στις οποίες δεν αισθάνονται καλά. Η αιτία εντοπίζεται και πάλι στα στερεότυπα φύλου, τα οποία αναφέρουν ότι αυτό αποτελεί ένδειξη αδυναμίας που είναι «απαγορευμένη» για τον ρόλο του φύλου τους. Ανησυχούν μεταξύ άλλων για τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, δηλαδή για το πώς θα αναπτύξουν ερωτικές σχέσεις, αλλά και για το πώς θα είναι επιτυχημένοι/-ες, καλύτεροι/-ες, ισχυρότεροι/-ες και αποτελεσματικότεροι/-ες.

2.5. ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ

Σύμφωνα με την έρευνα του Let's Talk, όλοι/-ες οι νέοι/-ες έχουν επίγνωση της αυξανόμενης έκθεσης στη βία — οι νεαροί άνδρες εκτίθενται περισσότερο στη σωματική βία, ενώ τα κορίτσια είναι πιο ευάλωτα και, σε μεγαλύτερο βαθμό, θύματα διαδικτυακής βίας, ιδίως όσον αφορά την αυξημένη σεξουαλικοποίηση και τον εκβιασμό. Επιπλέον, τα κορίτσια (νεαρές γυναίκες) και τα νεαρά μέλη της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα διακρίσεων και έμφυλης βίας στο σπίτι και στο διαδίκτυο.

Κατά την επιλογή δραστηριοτήτων και προσεγγίσεων, ιδίως μεθόδων και τεχνικών δραστηριοτήτων, για την εργασία με νέους/-ες, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι νέοι/-ες έχουν την ευκαιρία να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους, τη θετική εικόνα του εαυτού τους και τη θετική αυτοομιλία μέσα από όλα τα είδη αλληλεπιδράσεων και συμμετοχής· παράλληλα, θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να συνειδητοποιήσουν και να διαχειριστούν τη συναισθηματική τους κατάσταση, καθώς και να αποκτήσουν ανθεκτικότητα και να αναπτύξουν ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, επικοινωνιακές δεξιότητες για προσωπική ανάπτυξη, καθώς και να βελτιώσουν τη συνοχή και τη συμμετοχή στην ομάδα και να διευρύνουν τον προσωπικό τους χώρο δράσης.

Όλα τα παραπάνω μπορούν να επιτευχθούν άμεσα, αλλά και έμμεσα, μέσω δραστηριοτήτων όπως ο εθελοντισμός, η συμμετοχή σε μια σχολική ή τοπική πρωτοβουλία, οι καλλιτεχνικές και δημιουργικές δραστηριότητες, η υποστήριξη από συνομηλίκους/-ες ή ένα συγκεκριμένο χόμπι.

Στα επόμενα κεφάλαια, θα πραγματοποιήσουμε μια επισκόπηση ορισμένων από τα συνηθέστερα θέματα που σχετίζονται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας των νέων, τα οποία εντοπίσαμε μέσω της έρευνας:



- * ταυτότητα και αυτοεικόνα,
- * συναισθηματικός γραμματισμός,
- * οικοδόμηση σχέσεων και διαπροσωπική επικοινωνία,
- * ισότητα των φύλων και ποικιλομορφία,
- * επαγγελματικός προσανατολισμός και επιτυχία

...και θα παραθέσουμε σκέψεις, συμβουλές και προτάσεις για το πώς να προσεγγίσουμε με τους/τις νέους/-ες αυτά τα θέματα και σε τι να εστιάσουμε σε περίπτωση που προκύψουν προβλήματα.





3. ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



*«Σήμερα είσαι Εσύ,
αυτό είναι πιο αληθινό από
αληθινό. Δεν υπάρχει κανένας
ζωντανός που να είναι πιο
πολύ Εσύ από Εσένα.»*

Dr. Seuss

ΠΟΙΟΣ/-Α ΕΙΜΑΙ;

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...

ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ

Η ταυτότητα είναι μια συλλογή των εσωτερικών μας συναισθημάτων για τον εαυτό μας και των απαντήσεων στα ερωτήματα: Ποιοι/-ες είμαστε; και Τι είμαστε; Τι είναι αυτό που μας κάνει όπως είμαστε και τι μας ξεχωρίζει από τους άλλους; Συχνά διαμορφώνουμε και καθορίζουμε την ταυτότητά μας μέσα από τις σχέσεις μας με τους άλλους και αλληλεπιδρώντας με την κοινωνία. Με άλλα λόγια, η ταυτότητα είναι η αντίληψη της δικής μας αυτοεικόνας που χτίζουμε μαζί με άλλους ανθρώπους. Η οικογένεια ή οι φροντιστές/-ριες ως η πρώτη ομάδα ανθρώπων που επηρεάζουν άμεσα και δημιουργούν ευκαιρίες ή εμπόδια στην προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη μιας (μη) θετικής αυτοεικόνας.

Οι πιο συνηθισμένοι προσδιοριστικοί παράγοντες, ή οι λεγόμενοι πυλώνες της ταυτότητας, είναι οι εξής: ηλικία, βιολογικό φύλο, κοινωνικό φύλο, όνομα, επώνυμο, φυσικά χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος, χρώμα μαλλιών κ.λπ.), ένδυση και στυλ, χτένισμα, καταγωγή (οικογενειακό περιβάλλον, εθνικότητα, εθνότητα, θρησκεία και γλώσσα), σχολείο, επάγγελμα, χόμπι, ενδιαφέροντα, τρόπος ζωής, περιοχή διαμονής, οικονομική κατάσταση, φίλοι/-ες, ρομαντικές σχέσεις, σεξουαλικός προσανατολισμός, υγεία και φυσική κατάσταση, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, συμπεριφορά και αποφάσεις, αξίες και στόχοι, η ιστορική στιγμή στην οποία ζούμε... Η σημασία που αποδίδουμε σε αυτούς τους προσδιοριστικούς παράγοντες αλλάζει κατά τη διάρκεια της ζωής μας, αλλά καθένας από αυτούς, ειδικά εκείνοι που είναι πιο σημαντικοί για ένα άτομο, αξίζει σεβασμό.



**ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**

Ποιος/-α είμαι;
ηλικία, βιολογικό φύλο, κοινωνικό φύλο, εθνικότητα, πολιτική ή θρησκευτική τοποθέτηση.

**ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ**

(Τι είδους άνθρωπος είμαι αυτή τη στιγμή; Τι είδους άνθρωπος φιλοδοξώ να γίνω;
πληροφορίες σχετικά με τον πραγματικό (εικόνα του εαυτού μου όπως τον βλέπω στο παρόν) και τον ιδανικό εαυτό μου (αυτό που θέλω να γίνω, ελπίδες και αυτοπροσδοκίες).

**ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Τι γνωρίζω;
Τι μπορώ να κάνω;
Ποια είναι η αξία μου;
αξιολόγηση της αξίας και των ικανοτήτων του ατόμου, καθώς και αμφισβήτηση του αυτοσεβασμού του.¹

Επιπλέον, οι περιστάσεις και ο χρόνος μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας, και ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε και αισθανόμαστε για τον εαυτό μας μπορεί να διαφέρει από τον τρόπο με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι. Ομοίως, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο με τον οποίο μας βλέπει η κοινωνία, ή ακριβέστερα, το κυρίαρχο κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουμε (Tatum, 2000). Αυτό είναι ιδιαίτερα ουσιώδες για την κατανόηση της μειονεκτικής θέσης στην οποία βρίσκονται ορισμένες ομάδες ανθρώπων (π.χ. περιθωριοποιημένες, μειονοτικές ή ευάλωτες ομάδες) σε κάθε κοινωνία. Έτσι, αν ο τρόπος με τον οποίο βλέπω τον εαυτό μου (συστατικά στοιχεία της ταυτότητάς μου) δεν είναι ορατός στην κοινωνία ή παρουσιάζεται ως κακός, επικίνδυνος, αφύσικος ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο ως λιγότερο πολύτιμος, αυτό σίγουρα θα επηρεάσει την αυτοεικόνα μου.

Η διαδικασία κατασκευής μιας ταυτότητας συντελείται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας· μπορούμε να την αμφισβητήσουμε, να την αλλάξουμε, να την εξελίξουμε και να την ανακατασκευάσουμε ανά πάσα στιγμή. Ωστόσο, η πιο έντονη περίοδος αυτής της διαδικασίας πραγματοποιείται στην εφηβεία και τη νεαρή ενηλικίωση, γι' αυτό είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τα στάδια ανάπτυξης και τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νέοι/-ες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

1. Το κείμενο ελήφθη και προσαρμόστηκε από το εγχειρίδιο "Being yourself - being in balance in a virtual and media environment." https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2023/04/Biti_svoj_Radna_biljeznica-1.pdf



A. ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΤΗΤΑ

Η εφηβεία και η νεαρή ενηλικίωση είναι περίοδοι μεγάλων αλλαγών, επειδή το άτομο μεταβαίνει σταδιακά από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Συνοδεύεται επίσης από συναισθήματα φόβου, άγχους και σύγχυσης, αλλά και από μια αίσθηση ισχυρής ανεξαρτησίας, ένταξης στην ομάδα των συνομηλίκων, ατομικότητας, μοναδικότητας και έπαρσης.

Εμφανίζονται οι πρώτες ρομαντικές σχέσεις, αλλά και η διάλυση φιλικών σχέσεων, καθώς και αλλαγές στο σχολικό περιβάλλον, αλλαγές στο σώμα και τα συναισθήματα. Η εικόνα του σώματος αλλάζει και υπάρχει πλέον μεγαλύτερη ενασχόληση με την εμφάνιση και την ελκυστικότητα, αλλά και μεγάλη επιθυμία για ανεξαρτησία, ελευθερία και ικανότητα.

*** Σε αυτή την περίοδο, εμφανίζεται συχνότερα η αρχική αμφισβήτηση ορισμένων προσδιοριστικών παραγόντων της ταυτότητας και της ένταξης του ατόμου, καθώς και η αναζήτηση μιας απάντησης στα ερωτήματα «Ποιος/-α είμαι;» και «Τι θέλω;».**



Βασικά χαρακτηριστικά της εφηβείας:

- αναζήτηση ισορροπίας μεταξύ υπευθυνότητας, ανεξαρτησίας και αυτοδυναμίας·
- επιδίωξη ανεξαρτησίας από την εξουσία των ενηλίκων·
- κλιμακούμενες συγκρούσεις με γονείς/κηδεμόνες/εκπαιδευτικούς·
- ανυπακοή στην εξουσία·
- αμφισβήτηση των προτύπων, των παγιωμένων κανόνων και μη αποδοχή των κανόνων·
- επιθυμία λήψης ανεξάρτητων αποφάσεων.

*** Γνωρίζετε τον όρο εφηβική κρίση; Πότε είναι απλώς μια φάση και πότε είναι απαραίτητο να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια;**

Η ταυτότητα αποτελεί βασική πτυχή της αυτοαντίληψης και του αυτοσεβασμού των νέων. Όσο πιο ανεπτυγμένοι και καλά οργανωμένοι είναι οι προσδιοριστικοί παράγοντες της ταυτότητας ενός ατόμου, τόσο μεγαλύτερη επίγνωση έχει το άτομο των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του, των ομοιοτήτων του με τους άλλους, καθώς και των δυνατών και αδύνατων σημείων του. Όσο λιγότερο ανεπτυγμένη είναι η ταυτότητα ενός ατόμου, τόσο λιγότερο γνωρίζει τι το διαφοροποιεί από τους άλλους, γεγονός που το κάνει να βασίζεται περισσότερο σε εξωτερικές πηγές (π.χ. φίλους/-ες, συναδέλφους, εκπαιδευτές/-ριες, προπονητές/-ριες κ.λπ.) προκειμένου να αξιολογήσει την αξία του.

Η αποτυχία ή η αδυναμία να ορίσω και να αποφασίσω ποιος/-α είμαι και τι θέλω να γίνω μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση και ανασφάλεια για τον εαυτό μου και τη δύναμή του. Επιπλέον, τραυματικά γεγονότα, όπως η ασθένεια, η απώλεια στενών συγγενών, το διαζύγιο των γονέων, ακόμη και η απόρριψη από τους/τις συνομηλίκους/-ες, μπορεί να αποτελέσουν εμπόδια στην πορεία προς τη διαμόρφωση της ταυτότητας.



Ανάπτυξη ταυτότητας — Μια από τις πιο γνωστές θεωρίες ανάπτυξης της ταυτότητας είναι αυτή που ανέπτυξε ο Eric Erikson, ο οποίος πίστευε ότι η ταυτότητα αναπτύσσεται μέσα από οκτώ στάδια ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης από τη γέννηση έως τα γηρατειά, καθένα από τα οποία περιλαμβάνει μια κρίση ή σύγκρουση την οποία το άτομο καλείται να επιλύσει προκειμένου να αποκτήσει μια υγιή ταυτότητα. Σύμφωνα με αυτόν τον θεωρητικό, η διάχυση της ταυτότητας είναι μια κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι άνθρωποι όταν δεν έχουν σαφή κατεύθυνση, δεν έχουν δεσμευτεί σε αξίες και στόχους και δεν εργάζονται για την επίτευξή τους, δεν έχουν διερευνήσει τις διαθέσιμες επιλογές ή θεωρούν τη διαδικασία πολύ επίπονη.





Ακολουθούν ορισμένα προβλήματα και προκλήσεις που είναι πιθανό να αντιμετωπίσουν οι νέοι/-ες:

- Αίσθημα αβεβαιότητας σχετικά με τον εαυτό τους, τις ικανότητες και τις δυνατότητές τους·
- Ασαφής κατεύθυνση και στόχοι ζωής·
- Σύγκρουση μεταξύ των δικών τους (εσωτερικών) επιθυμιών και στόχων και των προσδοκιών άλλων ατόμων, της οικογένειας, των συνομηθικών ή/και της κοινωνίας στο σύνολό της·
- Προσαρμογή στις αλλαγές του σώματος (κατά την εφηβεία) και του μυαλού, καθώς και στις αλλαγές του περιβάλλοντος·
- Τραυματικές εμπειρίες, κακοποίηση, βία ή ποικίλες απώλειες (π.χ. προσώπων, ασφάλειας, πεποιθήσεων)·
- Διακρίσεις ή αποκλεισμός λόγω βιολογικού φύλου, κοινωνικού φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, φυλής, εθνότητας ή άλλων προσδιοριστικών παραγόντων της ταυτότητας.

* Ποιες άλλες δυσκολίες ή προκλήσεις που σχετίζονται με τη διαμόρφωση της ταυτότητας παρατηρείτε στους/στις νέους/-ες;

Αυτές οι προκλήσεις και τα προβλήματα μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση, την αυτοαντίληψη, την αυτοπεποίθηση και τη συνολική ικανοποίηση και ευημερία των νέων· μπορεί να οδηγήσουν σε συναισθηματικές δυσκολίες, όπως κατάθλιψη, άγχος και αδυναμία επιτυχούς ρύθμισης του θυμού ή αντιμετώπισης του πένθους. Μπορούν, συν τοις άλλοις, να προωθήσουν επιβλαβείς και καταστροφικές συμπεριφορές, όπως μη-αυτοκτονικοί αυτοτραυματισμοί, κατάχρηση αλκοόλ ή/και ναρκωτικών, διατροφικές διαταραχές και βία. Γι' αυτό, είναι απαραίτητο να ενθαρρύνουμε την υγιή ανάπτυξη και οικοδόμηση της ταυτότητας ως μορφή πρόληψης, καθώς και να αναγνωρίζουμε και να αντιμετωπίζουμε τις αντιληπτές δυσκολίες, είτε μέσω ομαδικής ή ατομικής εργασίας με τους/τις νέους/-ες είτε συμβουλευόντάς τους/τες να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια.



Αν οι νέοι/-ες πάσχουν από πιο σοβαρά προβλήματα κατά την ανάπτυξη της ταυτότητάς τους, τα οποία καθιστούν αναγκαία την εμπλοκή επαγγελματιών, είναι σημαντικό να το παρατηρήσετε και να είστε έτοιμοι/-ες να τους/τις παραπέμψετε σε άλλους/-ες ειδικούς ή πόρους που είναι διαθέσιμοι στην κοινότητα. Διαβάστε περισσότερα για την αναγνώριση και τις πρώτες βοήθειες στο υποκεφάλαιο **«ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ! - ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ;»** και **«ΠΟΥ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΩ ΒΟΗΘΕΙΑ»**.



B. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ/-ΕΣ ΦΥΛΟΥ

Τα στερεότυπα και οι ρόλοι των φύλων, καθώς και οι κοινωνικές προσδοκίες και συμβάσεις που απορρέουν από αυτά, συνδέονται στενά με τη δημιουργία ταυτότητας και θετικής αυτοεικόνας. Κατά συνέπεια, ο συμβατικός ορισμός της θηλυκότητας στηρίζεται στην ιδέα ότι οι γυναίκες πρέπει να διαθέτουν κοινά χαρακτηριστικά· θα πρέπει να είναι ευγενικές, ταπεινές, να θυσιάζονται για τους άλλους και να είναι εξαιρετικά ενσυναίσθητικές και ανιδιοτελείς. Ο συμβατικός ορισμός της αρρενωπότητας συνδέεται με χαρακτηριστικά όπως η δράση, το θάρρος, η τόλμη, η δύναμη, η φιλοδοξία και ο ορθολογισμός (Murray, 2001, σύμφωνα με την Balabanιό Μανρονιό, 2022). Επιπλέον, οι περισσότερες κοινωνίες έχουν πολύ αυστηρά πρότυπα όσον αφορά τον «ορθό» τρόπο έκφρασης του φύλου του ατόμου και οι νέοι/-ες όλων των ταυτοτήτων φύλου αντιμετωπίζουν εξαιρετικά μη-ρεαλιστικές προσδοκίες και ιδανικά σωματικής ομορφιάς και ελκυστικότητας. Τα παραδοσιακά κοινωνικά πρότυπα αφήνουν αόρατες τις ΛΟΑΤΚΙΑ+ ταυτότητες, γεγονός που αναγκάζει τα άτομα να κρύβουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου ή/και την έκφραση του φύλου τους λόγω του φόβου της μη-αποδοχής, του στιγματισμού, αλλά και των διακρίσεων και της βίας (LORI.HR). Το προαναφερθέν ζήτημα επηρεάζει την αντίληψη των νέων για το πώς θα έπρεπε να είναι, ενώ υπάρχουν και περιοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη θετική αυτοεικόνα του ατόμου καθώς και την ψυχική του υγεία και διαιωνίζουν ζητήματα που διαχέονται σε όλες τις πτυχές της ζωής τους. Πολυάριθμες μελέτες αποκαλύπτουν ότι τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα έχουν σημαντικά χειρότερη ψυχική υγεία από τα ετεροφυλόφιλα άτομα και ότι τα άτομα που ανήκουν σε μία από τις προαναφερθείσες ομάδες έχουν δύομισι φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν κάποια ψυχική πάθηση σε σχέση με τα ετεροφυλόφιλα άτομα (Krašić, 2022 στις Jokić Begić, Rukavina (2022).

Τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα εφηβικής ηλικίας συχνά αντιμετωπίζουν μια πολύ ευαίσθητη και δύσκολη απόφαση σχετικά με την έκφραση της ταυτότητας φύλου και του σεξουαλικού προσανατολισμού τους. Το coming out 8 είναι μια πράξη που οι ετεροφυλόφιλοι άνθρωποι ούτε καν σκέφτονται — το κάνουν σε καθημερινή βάση, ενώ τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα πρέπει να εξετάσουν προσεκτικά τις πιθανές αρνητικές κοινωνικές συνέπειες του coming out. «Το να είναι κάποια/-ος ανοιχτά λεσβία, γκέι ή τρανσέξουαλ συχνά εκθέτει ένα άτομο σε μεγαλύτερη κοινωνική απόρριψη, μη-αποδοχή, κριτική, βία και άλλα σημαντικά προβλήματα».
LORI.HR.

Δεδομένου ότι η εφηβεία είναι η ηλικία κατά την οποία η ανάγκη για ένταξη, ασφάλεια και υποστήριξη είναι πιο έντονη, οι νέοι/-ες που διαφέρουν με οποιονδήποτε τρόπο από την πλειοψηφούσα ομάδα συνομηλίκων μπορεί να αντιμετωπίσουν μια σειρά από ψυχολογικά και συναισθηματικά ζητήματα, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και μια σειρά από κοινωνικά ζητήματα, όπως η αποδοκιμασία, ο στιγματισμός, ο αποκλεισμός, η προκατάληψη, οι διακρίσεις και η βία. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στη δημιουργία ενός εξαιρετικά στρεσογόνου περιβάλλοντος στο οποίο ζουν τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα, και η βασική αιτία όλων των προαναφερθέντων ψυχολογικών διαταραχών και της μειωμένης συνολικής ευημερίας είναι η αδυναμία να εκφράσει κανείς σωστά την ταυτότητά του.

«Τα νεαρά ΛΟΑΤΙ άτομα δεν απευθύνονται συχνά στο διδακτικό και βοηθητικό προσωπικό του σχολείου για να ζητήσουν υποστήριξη, καθώς φοβούνται περαιτέρω αποδοκιμασίες ή παρεξηγήσεις. Ωστόσο, η απόφαση για coming out είναι ένα σημαντικό θέμα για το οποίο οι ΛΟΑΤΙ νέοι/-ες συμβουλευονται έναν/μία εκπαιδευτικό ή ψυχολόγο· το άτομο αυτό θα πρέπει να είναι επαρκώς ευαισθητοποιημένο ώστε να αναγνωρίζει ότι το coming out δεν είναι η πράξη του να μιλήσει κανείς για τις σεξουαλικές του προτιμήσεις ή "μια φάση που περνάει ένας μαθητής" (σύμφωνα με την αφήγηση ενός ομοφυλόφιλου άνδρα για τα όσα του είπε ο/η σχολικός/-ή ψυχολόγος), αλλά είναι μια πράξη ανοίγματος και συζήτησης για την ταυτότητά του. Η επαρκής υποστήριξη και η ανατροφοδότηση που λαμβάνει ένα άτομο είναι καθοριστικής σημασίας στη διαδικασία του coming out. Η δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης με έναν/μία ΛΟΑΤΙ νέο/-α είναι καθοριστικής σημασίας, όπως και η επίγνωση των δικών μας προκαταλήψεων ή παραδοχών σχετικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή την ταυτότητα/έκφραση φύλου του/της μαθητή/-ριας. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές/ριες θα μπορούν να μιλήσουν για τα συναισθήματα και τις απόψεις τους και είναι ζωτικής σημασίας το εκπαιδευτικό προσωπικό να κατανοήσει τη σημασία του coming out, ώστε η εμπειρία για τους/τις νέους/-ες να είναι όσο το δυνατόν πιο θετική.»

Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς και βοηθητικό προσωπικό, LORI, 2016.



Γ. ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Η εμφάνιση ενός ατόμου αποτελεί βασικό συστατικό στοιχείο μιας θετικής αυτοεικόνας και ταυτότητας. Η ιδέα της τέλει εμφάνισης, καθώς και η μη ρεαλιστική και ανέφικτη εικόνα ενός ιδανικού σώματος και εμφάνισης που επιβάλλει η λαϊκή κουλτούρα, μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβής για την αυτοεκτίμηση και τη γενική ευημερία του ατόμου. Αυτή η ιδέα και η εικόνα τονίζονται περαιτέρω μέσω της επιρροής των κοινωνικών δικτύων, της χρήσης φίλτρων και της χρήσης διαφόρων προγραμμάτων επεξεργασίας φωτογραφιών. Σύμφωνα με έρευνες, αυτό επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την ικανοποίηση από το σώμα, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διατροφικών διαταραχών ανεξάρτητα από το βιολογικό/κοινωνικό φύλο ή την ηλικία του ατόμου (Grabe, Ward and Hyde, 2008· Karazsia and Crowther, 2009 σύμφωνα με την Ivić 2019). Όλες αυτές οι επιρροές μπορούν να μεταβάλουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι/-ες αντιλαμβάνονται το σώμα τους και να διαστρεβλώσουν την ιδέα του τι σημαίνει ομορφιά και επιτυχία, παραμελώντας έτσι όλες τις άλλες πτυχές της μοναδικότητας του κάθε ατόμου. Το σώμα γίνεται ο ακρογωνιαίος λίθος της ταυτότητας (Balabanić Manroni, 2022) και αυτό συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή. Η δυσαρέσκεια για το σώμα είναι πιο έντονη στην εφηβεία. Επειδή οι άνθρωποι ωριμάζουν με διαφορετικούς ρυθμούς σε σχέση με τους/τις συνομηλίκους/-ές τους (κάποιοι/-ες νέοι/-ες ωριμάζουν σωματικά γρηγορότερα, ενώ άλλοι/-ες αργότερα), αυτό δημιουργεί μια τάση σύγκρισης και αξιολόγησης, η οποία τελικά οδηγεί σε μείωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης που συνδέεται με τη συναισθηματική και τη γενική ψυχική υγεία. Όλα αυτά έχουν αντίκτυπο στις σχέσεις τους, στα επιτεύγματά τους και στη γενικότερη ευημερία και ικανοποίηση από τη ζωή τους, ιδίως δεδομένου ότι το να ανήκουν σε μια ομάδα συνομηλίκων είναι πιθανότατα ο σημαντικότερος προσδιοριστικός παράγοντας αυτής της περιόδου ωρίμανσης.

«Επειδή η σωματική εμφάνιση είναι πολύ σημαντική στην εφηβεία και αποτελεί τη βάση για την αξιολόγηση του εαυτού και των άλλων, οι έφηβοι/-ες μπορεί να αντιλαμβάνονται τη μη επίτευξη του ιδανικού της ομορφιάς, δηλαδή του επιθυμητού βάρους και σωματότυπου, ως προσωπική αποτυχία και να το εκλαμβάνουν ως ένδειξη της αυτοεκτίμησης. Σύμφωνα με τα παραπάνω, η δυσαρέσκεια με τη σωματική εμφάνιση...έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης» (Paxton et. al., 2006 σύμφωνα με την Ivić, 2019:8).

Paxton et. al., 2006 according to Ivić, 2019:8.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η μείωση της αυτοεκτίμησης και η αρνητική εικόνα του σώματος αποτελούν φυσικό μέρος της αναπτυξιακής διαδικασίας και για ορισμένους/-ες νέους/-ες η προαναφερθείσα εικόνα του εαυτού τους και της εμφάνισής τους βελτιώνεται με την αύξηση της ηλικίας. Ωστόσο, μερικοί/-ές νέοι/-ες μεταφέρουν την αρνητική εικόνα του εαυτού τους και στην ενήλικη τους ζωή. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να συζητάμε με τους/τις νέους τα θέματα της εμφάνισης, της σεξουαλικότητας, της ομορφιάς, των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων, καθώς και την πίεση που συνδέεται με αυτά τα θέματα, η οποία υπάρχει στην ίδια την κοινωνία μέσω των μέσων ενημέρωσης, των κοινωνικών δικτύων και της λαϊκής κουλτούρας, αλλά και στο άμεσο περιβάλλον τους, το οποίο στη συνέχεια, επηρεάζει την πίεση που αισθάνονται και την επιδίωξη της τελειότητας. Είναι ευρέως διαδεδομένο ότι οι διατροφικές διαταραχές πλήττουν συχνότερα τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες, αλλά σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, το 15% των ατόμων που πάσχουν από ανορεξία και βουλιμία είναι άνδρες, ενώ υπάρχει ίσος αριθμός ανδρών και γυναικών που πάσχουν από διαταραχές υπερφαγίας (Center for Eating Disorders BEA, Κροατία). Επιπρόσθετα, εξαιτίας της στερεοτυπικής στάσης απέναντι στην ταυτότητα φύλου, οι άνδρες αντιμετωπίζουν ένα διπλό στίγμα: αφενός, πάσχουν από μια «γυναικεία διαταραχή», οπότε η ίδια η διαταραχή συχνά δεν αναγνωρίζεται καν στους (νέους) άνδρες, και αφετέρου, οι άνδρες δυσκολεύονται πολύ περισσότερο να αποφασίσουν να αναζητήσουν ψυχολογική βοήθεια (The National Eating Disorders Association, USA). Η επιθυμία, ακόμη και η εμμονή, για μια μυώδη σωματική διάπλαση με χαμηλό υποδόριο λίπος είναι πιο συχνή στους (νέους) άνδρες. Στην πράξη, παρατηρείται επίσης ότι ένας σημαντικός αριθμός νέων αντιμετωπίζει ολοένα και περισσότερο νέα ή λιγότερο γνωστά προβλήματα σχετικά με την υγιή σχέση και τη φροντίδα του σώματός του (π.χ. ορθορεξία - εμμονική προσήλωση στην υγιεινή διατροφή).

Προσέγγιση του θέματος με ευαισθησία ως προς το φύλο. Έχετε υπόψη σας ότι οι διατροφικές διαταραχές και η επιδίωξη μιας τέλει και εξιδανικευμένης εμφάνισης εμφανίζονται σε όλες τις ομάδες νέων. Ωστόσο, εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους — στα κορίτσια, πρόκειται κυρίως για την επιθυμία για λεπτή εμφάνιση, η οποία συχνά εκδηλώνεται με μειωμένη πρόσληψη τροφής, αποχή από το φαγητό, μεγάλη ενασχόληση με τη σωματική εμφάνιση και διόρθωση της εμφάνισης προκειμένου να επιτευχθεί



μια ιδανική, μη ρεαλιστική λεπτή σιλουέτα και ένα στιβαρό, γυμνασμένο σώμα (Calogero et al., 2011· Tig-gemann and Williams, 2012, σύμφωνα με την Balabanić Manronić, 2022). Η ενασχόληση με την απώλεια βάρους δεν είναι τόσο διαδεδομένη στους νεαρούς άνδρες, οι οποίοι περισσότερο επιδιώκουν να αποκτήσουν ένα μυώδες σώμα με χαμηλό υποδόριο λίπος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε «εθισμό στο γυμναστήριο» και υπερβολική άσκηση, μείωση και αυστηρή πρόσληψη των συνιστώμενων γευμάτων (Center for Eating Disorders BEA, Κροατία). Δυστυχώς εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη ερευνών σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές των ΛΟΑΤΚΙΑ+ νέων. Οι υπάρχουσες έρευνες, όμως, δείχνουν ότι η ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών στην προαναφερθείσα ομάδα νέων είναι συχνή λόγω ποικίλων παραγόντων, όπως τα υψηλά επίπεδα άγχους, η έλλειψη αποδοχής από την οικογένεια και τους/τις συνομηλίκους/-ες, ο φόβος και το άγχος για τον δημόσιο προσδιορισμό της ένταξης στην ομάδα, οι διακρίσεις και η ψυχολογική και σωματική κακοποίηση (Center for Discovery Eating Disorder Treatment, SAD). <https://centerfordiscovery.com/blog/eating-disorder-discrimination-lgbt-community/>

Δ.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ

Η θετική εικόνα και η αποδοχή του εαυτού μας, η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση συνδέονται με τη συναισθηματική και ψυχική υγεία και επηρεάζουν τις σχέσεις, τα επιτεύγματα και την ευτυχία στην καθημερινή μας ζωή, καθώς και την ικανοποίηση που αντλούμε από αυτή. Αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα θεμέλια για την αρμονική και ισορροπημένη προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη κάθε ατόμου. Η θετική αυτοεικόνα, για να το θέσουμε απλά, είναι το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας καθώς και το τι σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας ή για μέρη του εαυτού μας.

«Η αυτοεκτίμηση είναι μια συναισθηματική συνιστώσα της αυτοεικόνας που διαμορφώνεται από την υποκειμενική εμπειρία της αυτοεκτίμησής μας με βάση τις δικές μας εκτιμήσεις καθώς και τη συμπεριφορά των άλλων απέναντί μας». Περιλαμβάνει μια στάση αυτο-αποδοχής ή αυτο-απόρριψης, η οποία αναφέρεται στο πόσο εκτιμά το άτομο τον εαυτό του («Πόσο αγαπώ το άτομο που θεωρώ ότι είμαι;»).

Η αυτοπεποίθηση αναφέρεται στην προσωπική μας γνώμη για τις ικανότητές μας και στην αντίληψή μας για το κατά πόσον μπορούμε να ανταποκριθούμε με επιτυχία σε ένα αίτημα του περιβάλλοντος («Πόσο καλά θεωρώ ότι μπορώ να υλοποιήσω κάτι;»).

(Ćosić, Lambešić, Novak, Bursać 2020.)

Η θετική αυτοεικόνα δεν είναι μονοδιάστατη, αλλά τροφοδοτείται από διάφορες πηγές:



ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ

Γενικός εαυτός — μια γενική αντίληψη του εαυτού μου ως ατόμου·

Σωματικός εαυτός — η εικόνα του σώματός μου· πώς είμαι εμφανισιακά·

Ακαδημαϊκός/επιχειρηματικός εαυτός — η εικόνα των ικανοτήτων μου στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της τυπικής και άτυπης μάθησης και της εργασίας·

Φιλοσοφικός εαυτός — η εικόνα των πεποιθήσεων και των αξιών μου·

Κοινωνικός εαυτός — η εικόνα της σχέσης μου με άλλους ανθρώπους·

Συναισθηματικός εαυτός — η αντίληψη των συναισθημάτων, των αναγκών και των κινήτρων μου·

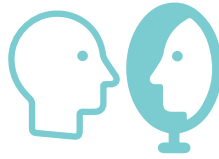
Επικοινωνιακός εαυτός — η αντίληψη της επικοινωνίας που έχω με τους άλλους·

Ρομαντικός εαυτός — η αξιολόγηση του εαυτού μου ως επιθυμητού/-ής συντρόφου για ερωτικές σχέσεις·

Σεξουαλικός εαυτός — η αντίληψη της σεξουαλικότητάς μου·

Εικονικός εαυτός — η αξιολόγηση του εαυτού μου στα κοινωνικά δίκτυα, δηλαδή σε ένα εικονικό περιβάλλον





Η συζήτηση των παραπάνω θεμάτων με τους/τις νέους/-ες και η διεύρυνση της ευαισθητοποίησής τους σχετικά με τις διάφορες διαστάσεις της ταυτότητάς τους έχει αντίκτυπο στην οικοδόμηση μιας ευρύτερης εικόνας της ύπαρξής τους, των δεξιοτήτων και της επιρροής τους.

Όσο πιο θετική είναι η αυτοεικόνα, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα πρόληψης απαράδεκτης/ παραβατικής συμπεριφοράς, διατροφικών διαταραχών, αγχωδών-καταθλιπτικών διαταραχών, μοναξιάς και απομόνωσης.

Η οικοδόμηση μιας θετικής αυτοεικόνας είναι μια σύνθετη διαδικασία που συντελείται έμμεσα μέσα από μια σειρά θεμάτων τα οποία θα πρέπει να συζητούνται με τους/τις νέους/-ες και να καλούνται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες μέσω των οποίων μπορούν να ευαισθητοποιηθούν και να υιοθετήσουν διάφορες κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες που θα τους επιτρέπουν:



- Να αντιλαμβάνονται τις δυνατότητές τους και τα δυνατά τους σημεία·
- Να δέχονται κριτική και ανατροφοδότηση·
- Να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και την ευημερία τους και να θέτουν όρια·
- Να ανακαλύπτουν τα σημεία και τους τομείς στους οποίους υστερούν, ούτως ώστε να μπορούν να εργαστούν πάνω σε αυτά και να αναπτυχθούν·
- Να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους·
- Να αναπτύσσουν επικοινωνιακές και συναφείς δεξιότητες·
- Να διατηρούν σχέσεις και να επιλύουν προβληματικές ή συγκρουσιακές αταστάσεις·
- Να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους.

...τα οποία αποτελούν αναπόσπαστα μέρη της συνολικής τους αυτοεικόνας.

Επομένως, οι youth workers θα πρέπει να γνωρίζουν πώς να προωθούν αυτά τα στοιχεία μέσω της ατομικής και ομαδικής εργασίας.



Είναι σημαντικό να παρέχεται ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον στο οποίο οι νέοι/-ες μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα, σεβόμενοι/-ες τον εαυτό τους και τους άλλους, χωρίς να φοβούνται ότι θα κριθούν ή θα επικριθούν για την προσωπικότητα, την ταυτότητα, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα, τις στάσεις ή τις απόψεις τους.

Από αναπτυξιακή άποψη, είναι σημαντικό να επαινείτε την προσπάθεια και την εξέλιξη, όχι μόνο το επίτευγμα ή το αποτέλεσμα, ιδίως μέσω της σύγκρισης με άλλα άτομα. Επίσης, από την ίδια σκοπιά, είναι ωφέλιμο να θεωρούμε φυσιολογικά τα λάθη και τις αποτυχίες και να επικροτούμε και να προωθούμε τέτοια γεγονότα ως ευκαιρίες για μάθηση και πρόοδο.

Πολλές διαφορετικές δραστηριότητες, ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο εργάζεται ένα άτομο με νέους/-ες, μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στο να αναγνωρίσει ο/η νέος/-α τα δυνατά του/της σημεία, τα ταλέντα και τους στόχους του/της ενισχύοντας έτσι την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή του/της.

Η διερεύνηση διαφορετικών ευκαιριών στην εκπαίδευση, η επαγγελματική εξέλιξη, τα ταξίδια, η ενασχόληση με διάφορα χόμπι ή ο εθελοντισμός μπορούν να ενθαρρύνουν την αμφισβήτηση των αξιών και την εκμάθηση των άλλων, των διαφορετικών ανθρώπων και των διαπροσωπικών σχέσεων· γι' αυτό είναι σημαντικό να προωθούμε και να προτείνουμε τέτοιες ευκαιρίες στους/στις νέους/-ες.



Η πεποίθηση ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και πολύτιμο και έχει δυνατότητες ανάπτυξης αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την ύπαρξη υγιών σχέσεων με τους άλλους, καθώς και για τη συνολική ευημερία και την καλή λειτουργία στην κοινότητα. Παράλληλα, είναι συχνά πιθανό οι νέοι/-ες να έχουν επιθυμίες και προσδοκίες για επιλογές ζωής που δεν συνάδουν με τις αξίες και τους στόχους του περιβάλλοντος και της κοινότητας στην οποία ζουν. Εφόσον αυτές οι επιθυμίες και οι επιλογές ζωής είναι υγιείς, δηλαδή μη-καταστροφικές για το άτομο ή/και την κοινωνία, θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να γίνονται σεβαστές και οι νέοι/-ες θα πρέπει να λαμβάνουν βοήθεια στη συμφιλίωση αυτών των διαφορών.



Στο **ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ**, προτείνουμε μια σειρά από δραστηριότητες που σχετίζονται με την ταυτότητα. Αφού τις μελετήσετε, να καθοδηγήσετε τους/τις νέους/-ες με τους/τις οποίους/-ες συνεργάζεστε.

Όποιες προκλήσεις, εμπόδια ή προβλήματα και αν αντιμετωπίζουν οι νέοι/-ες με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε, να είστε εκεί για να τους/τις ακούσετε, να τους/τις συμβουλευέστε και να τους/τις καθοδηγήσετε. Αν παρατηρήσετε σοβαρές δυσκολίες που ξεπερνούν τις αρμοδιότητές σας, παραπέμψτε τους/τες σε κατάλληλες πηγές βοήθειας στο άμεσο περιβάλλον σας.



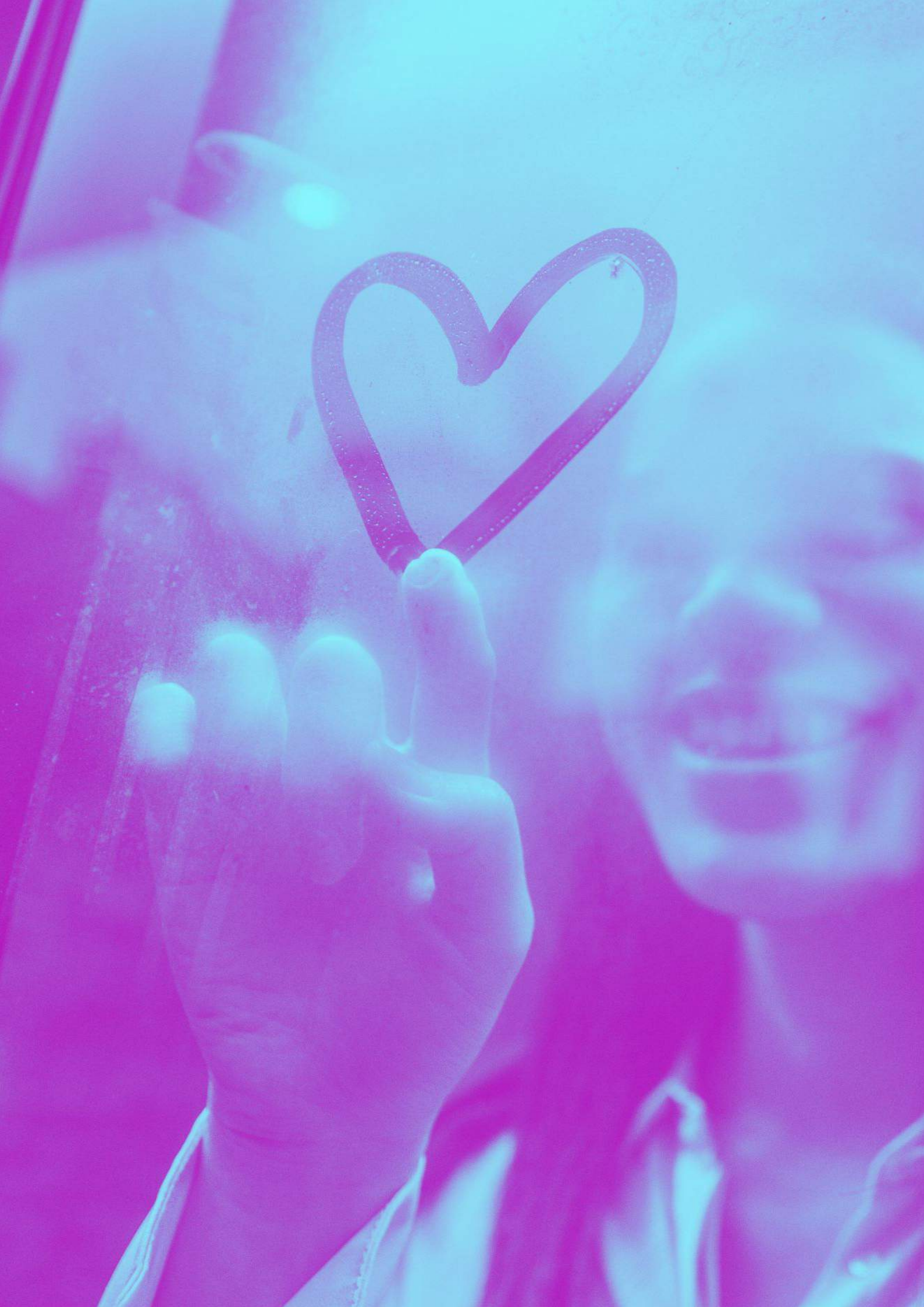
Αντλήστε έμπνευση από το έργο του **Sir Ken Robinson**, ιδίως στο βιβλίο του *"Finding Your Element"*, όπου αναφέρεται σε νέους/-ες που αφήγησαν τις προσδοκίες του περιβάλλοντός τους και πέτυχαν τα όνειρά τους.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ ΘΕΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ:

- Να εκπαιδεύσετε και να δώσετε στους/στις νέους/-ες πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες πτυχές της σωματικής υγείας, της ανάπτυξης και της ποικιλομορφίας, καθώς και τους κινδύνους που εγκυμονούν οι δίαιτες, η υπερβολική άσκηση και η κατάχρηση ουσιών.
- Να ενθαρρύνετε τους/τις νέους/-ες να αποδέχονται και να σέβονται το σώμα τους, καθώς και να αναπτύσσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής, ύπνου, σωματικής άσκησης και χαλάρωσης.
- Να προτείνετε άλλες πηγές ταυτότητας και αξιών εκτός από τη σωματική εμφάνιση, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης.
- Να ενεργοποιήσετε την κριτική σκέψη σχετικά με τα μηνύματα και τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς, καθώς και την αναγνώριση της επίδρασής τους στην εικόνα του σώματος των νέων — γραμματισμός στα μέσα επικοινωνίας (media literacy).
- Σε ό,τι αφορά τις συγκρίσεις, δώστε έμφαση και ενθαρρύνετε τους/τις νέους/-ες να συγκρίνουν τον εαυτό τους περισσότερο με τον εαυτό τους και λιγότερο (ή καθόλου) με τους άλλους και να εκτιμούν την αξία των προσωπικών τους δεξιοτήτων, ταλέντων και χαρακτηριστικών.







HOW DO
I FEEL?

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ...

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

A. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Στο πλαίσιο της ενίσχυσης της ψυχικής υγείας των νέων, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τη σημασία της γνώσης και της αναγνώρισης των συναισθημάτων, της σύνδεσής τους με τις σωματικές αισθήσεις, της βάσης τους στην ικανοποίηση ψυχολογικών και φυσιολογικών αναγκών, καθώς και της εκμάθησης της ρύθμισης των συναισθημάτων και του κατάλληλου τρόπου έκφρασής τους. Ομολογουμένως, υπάρχουν πολιτισμικά περιβάλλοντα στα οποία η συζήτηση των συναισθημάτων είναι περισσότερο ή λιγότερο αποδεκτή και, κατά συνέπεια, οι άνθρωποι «επιτρέπεται» να εκφράζονται διαφορετικά σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Ωστόσο, η κατανόηση των συναισθημάτων ή ο συναισθηματικός γραμματισμός είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των νέων και οι δεξιότητες που συνεπάγεται αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης και σημαντική προϋπόθεση για τη γενική ευημερία του ατόμου.

Το πρώτο βήμα στη διαχείριση των συναισθημάτων σας είναι να έρθετε σε επαφή με αυτά και να κατανοήσετε πώς τα συναισθήματα, οι συμπεριφορές και οι ανάγκες συνδέονται μεταξύ τους. Τότε, μπορείτε επίσης να κατανοήσετε πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις σχέσεις σας και τι μπορείτε να κάνετε γι' αυτά.

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ της διαχείρισης και της έκφρασης των συναισθημάτων και της συναισθηματικής σας κατάστασης. Συχνά πιστεύουμε ότι η ΜΗ έκφραση των συναισθημάτων αντιπροσωπεύει καλή συναισθηματική διαχείριση, εξού και φράσεις όπως: «Είμαι λογικός/-ή»· «Τα συναισθήματα δεν έχουν θέση εδώ»· «Πρέπει να καθοδηγούμαι από τη λογική, όχι από τα συναισθήματα»· «Τα συναισθήματα είναι ευάλωτα σημεία» και άλλα παρόμοια. Τα παραπάνω είναι παραδείγματα περιοριστικών πεποιθήσεων και μύθων που τελικά βλάπτουν και επιδεινώνουν τις δυσκολίες όχι μόνο για το άτομο, αλλά και για το περιβάλλον και την κοινωνία στο σύνολό της. Για την ακρίβεια, η καταπίεση των συναισθημάτων ή οι υπανάπτυκτες δεξιότητες στο να ρυθμίζουμε και να «αφήνουμε» τα συναισθήματα να περνούν με τον κατάλληλο τρόπο, είναι αυτές που οδηγούν σε ακόμη





πιο σοβαρά συναισθηματικά προβλήματα, απογοητεύσεις, δυσaréσκεια, καθώς και σε πρόσθετες (αυτο) καταστροφικές συμπεριφορές που επηρεάζουν τόσο το άτομο όσο και το περιβάλλον του. Γι' αυτό, θα πρέπει να εργαστείτε περισσότερο σε προσωπικό επίπεδο αν έχετε αυτού του είδους τη στάση, διότι δεν θα είστε σε θέση να παρέχετε υποστήριξη στους/στις νέους/-ες σε αυτόν τον τομέα.

B. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Η αναγνώριση και η ρύθμιση των συναισθημάτων αποτελεί σημαντικό μέρος της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης, η οποία ορίζεται ως *μια διαδικασία μέσω της οποίας όλοι/-ες οι νέοι/-ες και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις για να αναπτύξουν υγιείς ταυτότητες, να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και να επιτυγχάνουν προσωπικούς και συλλογικούς στόχους, να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, να δημιουργούν και να διατηρούν υποστηρικτικές σχέσεις και να λαμβάνουν υπεύθυνες και προσεκτικές αποφάσεις.*

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, casel.org

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΠΕΝΤΕ (5) ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΛΛΗΛΟΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ.



Αυτογνωσία — η αναγνώριση και η επίγνωση των συναισθημάτων του ατόμου, η αξιολόγηση των προσωπικών δυνάμεων και αδυναμιών, το αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι σκέψεις και τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά του· τα παιδιά και οι νέοι/-ες όσον αφορά αυτή την ικανότητα θα πρέπει να αναπτύξουν τα ενδιαφέροντά τους καθώς και να βρίσκουν το νόημά τους.



Ανεξάρτητη ρύθμιση των συναισθημάτων και των συναισθηματικών καταστάσεων — ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική νοημοσύνη, τον καλό έλεγχο των παρορμήσεων, τη διαχείριση του άγχους, τον καθορισμό στόχων και κινήτρων, την εστίαση στις προσωπικές δεξιότητες και τα δυνατά σημεία (αντί για τα ελαττώματα), την αντιμετώπιση προσωπικών προβλημάτων ή κρίσεων ως δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και την ενθάρρυνση της θετικής αυτο-ομιλίας.



Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων — η ικανότητα αξιολόγησης και αναστοχασμού, η λήψη προσωπικών και κοινωνικών επιλογών που σχετίζονται με τη δεοντολογία, την ασφάλεια και τους κοινωνικούς κανόνες, η εξέταση των συνεπειών των επιλογών του ατόμου, η ανάλυση καταστάσεων και η αναγνώριση και επίλυση προβλημάτων.



Επίγνωση των άλλων (ενσυναίσθηση) — η αποδοχή και ο σεβασμός των απόψεων των άλλων, η ανάπτυξη ενσυναίσθησης προς τους άλλους και η εκτίμηση των διαφορών, η επικοινωνία με τους άλλους που περιλαμβάνει ακρόαση και κατανόηση των άλλων και αναζήτηση υποστήριξης.



Δεξιότητες διαχείρισης σχέσεων — η συνεργασία, η αναζήτηση καθώς και η παροχή βοήθειας και υποστήριξης, η επικοινωνία, η διεκδικητικότητα, η αντίσταση στην αρνητική πίεση, η προσφορά βοήθειας, η υποστήριξη στην ανάλυση των δικών μας σχέσεων, ο αναστοχασμός σχετικά με το πόσο καλά ταιριάζουμε στην κοινότητά μας και η εκμάθηση νέων τρόπων συνάντησης και σύνδεσης, η δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων με άλλους ανθρώπους, οι οποίες επιτρέπουν την καλύτερη αναγνώριση των προσωπικών μας δυνατοτήτων και αξιών.





Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΒΟΗΘΑ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ:

- Να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους·
- Να αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες·
- Να αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση στον εαυτό τους και στους άλλους·
- Να δημιουργούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις·
- Να αναπτύσσουν ανθεκτικότητα.



ΟΙ ΝΕΟΙ/-ΕΣ ΜΕ ΑΝΕΠΤΥΓΜΕΝΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

- Δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη μάθηση·
- Έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερο αυτοσεβασμό·
- Έχουν λιγότερες πιθανότητες να εγκαταλείψουν το σχολείο·
- Είναι λιγότερο πιθανό να έχουν προβλήματα συμπεριφοράς·

ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΚΑΚΑ;

Τα συναισθήματα δεν αναφέρονται ποτέ ως αρνητικά, καλά, θετικά ή κακά. Αυτή είναι μια συνήθης πρακτική στη σύγχρονη ψυχολογική και ψυχοθεραπευτική βιβλιογραφία, αλλά γίνεται επίσης όλο και πιο συνηθισμένη στην πρακτική της εργασίας με παιδιά και εφήβους/-ες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι κάθε συναίσθημα διαδραματίζει τον δικό του ρόλο και μας εξυπηρετεί με ποικίλους τρόπους. Πρώτα απ' όλα, τα συναισθήματα χρησιμεύουν για να μας ενημερώνουν για το πώς αισθανόμαστε και τι μας συμβαίνει, τι λειτουργεί για εμάς και τι όχι, και για να μας ενθαρρύνουν να αναλάβουμε δράση. Γι' αυτό δεν είναι «δίκαιο» να λέμε ότι το ένα είναι αρνητικό και το άλλο θετικό. Και δεν είναι καν σωστό, γιατί μια τέτοια στάση μάς εμποδίζει να ασχοληθούμε με την πραγματική πηγή του (δυσάρεστου) συναίσθηματος· αντίθετα, θέλουμε απλώς να απαλλαγούμε από αυτό. Αν πρέπει να τα διαχωρίσουμε, τότε μπορούμε να τα διαχωρίσουμε σε ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα.

Τα **ευχάριστα συναισθήματα**, όπως η ευτυχία, η χαρά, η αγαλλίαση, η αγάπη και η υπερηφάνεια, μας λένε τι μας ταιριάζει, τι επιδιώκουμε και τι είναι καλό για μας. Και συχνά δεν έχουμε κανένα πρόβλημα με αυτά. Αυτό που συνήθως μας ενοχλεί είναι να βιώνουμε, να αποδεχόμαστε και να εκφράζουμε **δυσάρεστα συναισθήματα**, όπως η μοναξιά, η ντροπή, ο θυμός, η αδυναμία ή ο φόβος — τόσο στον εαυτό μας όσο και στους/στις νέους/-ες με τους/τις οποίους/-ες δουλεύουμε. Ωστόσο, αυτά και πολλά άλλα συναισθήματα και συναισθηματικές καταστάσεις μας παρέχουν ευκαιρίες για αυτογνωσία καθώς και για να δουλέψουμε πάνω στις σχέσεις μας με άλλους ανθρώπους.

Η διδασκαλία των νέων για τα συναισθήματα τους/τις διδάσκει να αναλαμβάνουν **προσωπική ευθύνη**.

«Η προσωπική ευθύνη αποτελείται από δύο μέρη: την αυτογνωσία και την αυτοεκπροσώπηση. Το να έχω "ανοιχτά μάτια" και "εσωτερικό αυτί" και να γνωρίζω, να έχω επίγνωση του τι αισθάνομαι, να σκέφτομαι τι (δεν) χρειάζομαι και τι (δεν) μου αρέσει, και τι θέλω και τι δεν θέλω σημαίνει ότι έχω αυτογνωσία — έχω αυτεπίγνωση.

Το να το παίρνουμε σοβαρά και με σεβασμό και να ενεργούμε ανάλογα, καθώς και το να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας και να μην περιμένουμε από τους άλλους να ενδιαφέρονται για την ευημερία μας, μας καθιστά υπεύθυνους ανθρώπους.»

Jasenka Pregrad, 2006

Ανατρέξτε στον **«ΤΡΟΧΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»** στο Βιβλίο Εργασίας για νέους/-ες «Κανείς/-μία δεν είναι εσύ». Έχουμε παραθέσει μερικούς από τους πιο κοινούς μύθους για τα συναισθήματα στο Βιβλίο Εργασίας για νέους/-ες «Κανείς/-μία δεν είναι εσύ»· εξοικειωθείτε με αυτούς και καθοδηγήστε τους/τις νέους/-ες με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε μέσω αυτής της άσκησης. Τι σκέφτεστε για τα συναισθήματα που παρουσιάζονται με αυτόν τον τρόπο;



ΤΑ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Έχουμε την τάση να αποφεύγουμε, να καταπιέζουμε και να εξαλείφουμε τα παρακάτω τέσσερα (4) βασικά συναισθήματα, επειδή μας κάνουν να αισθανόμαστε άβολα. Ωστόσο, η ύπαρξή τους είναι σημαντική για τη λειτουργία μας και είναι απαραίτητο να τα κατανοήσουμε σε μεγαλύτερο βάθος. Μένουν μέσα μας περισσότερο απ' όση θα έπρεπε, διότι πιστεύουμε σε ορισμένες ιστορίες που συνοδεύουν τις εμπειρίες μας. Αυτό είναι που μας εμποδίζει να είμαστε παρόντες/-ούσες στην πραγματικότητα: αδυνατούμε να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση ρεαλιστικά, με αποτέλεσμα να μην επιτρέπουμε στον εαυτό μας να εξετάσει άλλες επιλογές που είναι διαθέσιμες σε εμάς και γύρω μας.

Αυτά τα συναισθήματα μας ενθαρρύνουν να είμαστε διεκδικητικοί/-ές, να έχουμε αυτοπεποίθηση και να αυτοεκπροσωπούμαστε. Και τι πραγματικά μας ωθούν να κάνουμε τα προαναφερθέντα συναισθήματα¹

ΦΟΒΟΣ — επιβίωση

- Πιστεύω ότι βρίσκομαι σε κάποιον κίνδυνο και πρέπει να φύγω για να σωθώ.
- Πιστεύω ότι δεν μπορώ να κάνω κάτι, επειδή δεν έχω επαρκή ικανότητα ή γνώση· Πιστεύω ότι δεν μπορώ να πετύχω· Πιστεύω ότι δεν έχω αρκετό θάρρος ή δύναμη.
- Πρέπει να προστατεύσω τον εαυτό μου και να αναπτύξω εσωτερική δύναμη και θάρρος — είτε με δικές μου προσπάθειες είτε ζητώντας βοήθεια από άλλους ανθρώπους.
- Πρέπει να βρω πόρους μέσα μου ή γύρω μου.

ΘΥΜΟΣ — η ύπαρξη και ο χώρος μου (υπάρχω· δεξ με· έχω μια θέση στον κόσμο)

- Θέλω να με βλέπουν· είμαι εδώ· υπάρχω· έχω μια θέση στον κόσμο.
- Πιστεύω ότι μου λείπει η εσωτερική δύναμη, ότι είμαι ανίσχυρος/-η και ότι δεν έχω επαρκείς πόρους για να κάνω κάτι/να επιφέρω αλλαγή· Πιστεύω ότι μου ζητούνται περισσότερα από όσα μπορώ να δώσω· Πιστεύω ότι οι άλλοι δεν επιθυμούν να μου δώσουν αυτό που ζητώ.
- Ο θυμός μας ωθεί να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας, τις ιδέες, τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας, καθώς και να εκφραστούμε.
- Πρέπει να βελτιώσω την ικανότητά μου να εκφράζω τον εαυτό μου, τις ανάγκες και τις επιθυμίες μου.

ΕΝΟΧΗ — αυτογνωσία σχετικά με την αποδοχή της ευθύνης και του ανήκειν (σε βλέπω· έχω επίγνωση του εαυτού σου)

- Θέλω συμπόνια (αυτο-ενσυναίσθηση) και να έχω καλές σχέσεις με τους άλλους.
- Η ενοχή μας αναγκάζει να σκεφτόμαστε τόσο τον εαυτό μας όσο και τους άλλους.
- Πρέπει να συνδεθώ με τον εαυτό μου (μέσω της αυτο-αποδοχής) και τα όριά μου, γεγονός που θα μου επιτρέψει να αναπτύξω συμπόνια για τους άλλους.

ΝΤΡΟΠΗ — αποδοχή από τους άλλους (ανήκειν) και από τον εαυτό μας (αξιοπρέπεια — είμαι πλήρης/αξίζω όπως ακριβώς είμαι)

- Θέλω να είμαι μέρος της κοινότητας και να είμαι αποδεκτός/-ή τόσο από τον εαυτό μου όσο και από τους άλλους.
- Η ντροπή μας αναγκάζει να συνδεθούμε με τις προσωπικές μας αξίες και πεποιθήσεις.
- Πριν λύσω προβλήματα ή αλληλεπιδράσω με άλλους ανθρώπους, πρέπει να συνδεθώ με τον εαυτό μου, τις αξίες και τις πεποιθήσεις μου.

**ΕΧΕΤΕ ΕΞΕΤΑΣΕΙ ΠΟΤΕ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ;
ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ/-ΕΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΛΟΓΩ ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ;**

¹ Text taken and adapted according to https://baynvc.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Compass-Intro-August-29th-2021-Material_-On-Fear-Anger-Guilt-Shame.pdf





ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ

Λάβετε υπόψη σας ότι τα συναισθήματα συνδέονται στενά με τη στερεοτυπική κοινωνικοποίηση και τους ρόλους των δύο φύλων, οπότε ορισμένα είναι πιο «αποδεκτά» για τα αγόρια και άλλα για τα κορίτσια. Παραδοσιακά, οι νεαροί άνδρες επιτρέπεται, ακόμη και ενθαρρύνεται να εκφράζουν το θυμό τους, ενώ τα κορίτσια όχι. Η ενοχή επιβάλλεται στα κορίτσια περισσότερο απ' ό,τι στα αγόρια· τα κορίτσια επιτρέπεται να αισθάνονται θλίψη, και μάλιστα συνδέεται περισσότερο με το φύλο τους, ενώ για τα αγόρια είναι κάπως απαγορευμένη («Κάνεις σαν κορίτσι. Γιατί κλαις;»).

Εξαιτίας των παραπάνω κοινωνικών απαγορεύσεων, ή της ενθάρρυνσης κάποιου άλλου κοινωνικά αποδεκτού τρόπου έκφρασης των συναισθημάτων με βάση τους ρόλους των φύλων, καθώς και των προσδοκιών από το περιβάλλον, και κατά συνέπεια από το ίδιο το άτομο, ένα σημαντικό μέρος του συναισθηματικού φάσματος παραμένει ανέκφραστο και «παραβλέπεται» ο τρόπος με τον οποίο θα έπρεπε να εκφράζεται (π.χ. όταν είμαι λυπημένος/-η, κλαίω, όταν είμαι θυμωμένος/-η, κάνω μια συγκεκριμένη πράξη κ.λπ.), με αποτέλεσμα να εκδηλώνονται πολλές ριψοκίνδυνες και (αυτο)καταστροφικές συμπεριφορές. Θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι στην εργασία με νέους/-ες, θα συναντήσουμε το προαναφερθέν πρόβλημα και γι' αυτό είναι απαραίτητο να τους παρέχουμε έναν ασφαλή χώρο, που να χαρακτηρίζεται από πολλή υπομονή και εμπιστοσύνη, ώστε οι νέοι/-ες να δείξουν την ευαλωτότητά τους. Πώς να αναγνωρίζουμε πώς αισθανόμαστε; Πώς να ονομάζουμε τα συναισθήματά μας;



Στο **ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ**, παρουσιάζουμε μια ολόκληρη σειρά ασκήσεων στις οποίες θα θέλαμε να ρίξετε μια ματιά. Αν δεν είστε εξοικειωμένοι/-ες με αυτές, θα σας συνηγορήσουμε να τις μελετήσετε και στη συνέχεια, να καθοδηγήσετε τους/τις νέους/-ες με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε μέσω αυτών των θεμάτων χρησιμοποιώντας τις προτεινόμενες ασκήσεις.

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Το πώς νιώθουμε συνδέεται με τη συμπεριφορά μας, καθώς και με την αυτοεικόνα, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή μας, τον τρόπο με τον οποίο συνδεόμαστε και δημιουργούμε επαφές και διασυνδέσεις, και τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε τους στόχους μας, τα σχέδιά μας και γενικά τις αποφάσεις και τις επιλογές της ζωής μας. Τα συναισθήματα μπορούν να θεωρηθούν ως ένα είδος καυσίμου που μας ωθεί να κινηθούμε, να δράσουμε και να αποκαταστήσουμε την ισορροπία. Ωστόσο, όταν δεν έχουμε επίγνωση του ρόλου τους και του τρόπου με τον οποίο μπορούν να ρυθμιστούν και να «περάσουν» μέσα από το σύστημά μας, καταφεύγουμε σε συμπεριφορές που δεν είναι πάντα παραγωγικές και αποτελεσματικές. Στην πραγματικότητα, μπορεί να είναι αυτοκαταστροφικές και καταστροφικές για το περιβάλλον: π.χ. η χρήση ναρκωτικών ουσιών και αλκοόλ, η ανεύθυνη και ριψοκίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά, η ψυχολογική βία, η τελειομανία, οι διατροφικές διαταραχές, η αϋπνία, αλλά και η υπερβολική ευγένεια και εξυπηρετικότητα, η απομόνωση, η (αυτο)απομόνωση κ.ο.κ. Θεωρώντας τη συνιστώσα της συμπεριφοράς ως μια μορφή στρατηγικής «εξόδου» για τα συναισθήματα και τις συναισθηματικές καταστάσεις, την άποψή μας για τον κόσμο και τον εαυτό μας, μπορούμε να διακρίνουμε με μεγαλύτερη σαφήνεια τι βρίσκεται στο παρασκήνιο και να παρέχουμε την απαραίτητη υποστήριξη και συνδρομή κατά την αναζήτηση βοήθειας.





C. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΑΣ

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Πολλοί/-ές νέοι/-ες (και ενήλικες) εμφανίζουν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης σε κάποια στιγμή της ζωής τους. Κατά κάποιον τρόπο, αυτό είναι ένα φυσικό μέρος της ενηλικίωσης, καθώς οι νέοι/-ες αντιμετωπίζουν ορμονικές αλλαγές, νέες προσωπικές και κοινωνικές απαιτήσεις και μερικές φορές ταραχώδεις ερωτικές σχέσεις και φιλίες. Τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης μπορεί τυπικά να εξαφανιστούν μετά από μια εξέταση, μια ανοιχτή επικοινωνία με κάποιο άτομο, την έναρξη μιας νέας ενασχόλησης ή ενός χόμπι, το τέλος ή την έναρξη μιας νέας σχέσης ή την απόκτηση μιας νέας εμπειρίας.



Ωστόσο, αν παρατηρήσετε μια αλλαγή (ιδίως μια ξαφνική αλλαγή) στη συμπεριφορά ενός/μιας νέου/-ας, όπως απόσυρση από σχέσεις, μειωμένη πρόσληψη τροφής, χαμηλή ενέργεια, αδιαφορία για την υγιεινή ή για πράγματα που συνήθως του/της δίνουν ευχαρίστηση, και η αλλαγή αυτή διαρκεί συνεχώς για τουλάχιστον τρεις (3) εβδομάδες, είναι σημαντικό να μιλήσετε μαζί του/της και να του/της πείτε τι έχετε παρατηρήσει.

Προσοχή! Δεν οφείλονται όλα τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους σε κακή ψυχική υγεία. Γι' αυτό, μην προτρέχετε να κάνετε διαγνώσεις· μερικές φορές πρόκειται για μια σωματική ανισορροπία που εκδηλώνεται με αυτόν τον τρόπο. Επομένως, είναι σημαντικό να παρατηρείτε τι συμβαίνει για να αναζητήσετε εγκαίρως βοήθεια (π.χ. οικογένεια, γιατρό, εκπαιδευτικό, youth worker, φίλο/-η ή ψυχοθεραπευτή/-ρια).

Μερικά από τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης (Μαϊκί, 2023) είναι τα ακόλουθα:

ΑΓΧΟΣ



ανησυχία και ανυπομονησία
αρνητικές σκέψεις για διάφορες καταστάσεις και άλλους ανθρώπους
λήθη και έλλειψη συγκέντρωσης
αναποφασιστικότητα και δυσκολία στην ολοκλήρωση εργασιών
δυσκολία στον ύπνο
γρήγορη κόπωση
συνεχής ανησυχία
αίσθημα πανικού, φόβου και αντίστασης
ευερεθιστότητα

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



συνεχής θλίψη
απελπισία, έλλειψη νοήματος
αισθήματα ενοχής και αναξιότητας
κανένα ενδιαφέρον για κοινωνικοποίηση και διασκέδαση
έλλειψη ενέργειας και συνεχής κόπωση
έλλειψη συγκέντρωσης και αναποφασιστικότητα
αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος
συχνοί πονοκέφαλοι ή πόνοι στο σώμα, στομαχικά προβλήματα, πόνοι στην πλάτη ή στο στήθος
ευερεθιστότητα
σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας



ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ

Η τελειομανία είναι η επιδίωξη της τελειότητας, σε όλες τις πτυχές της ζωής. Πρόκειται για κάτι περισσότερο από την ανάγκη να τελειοποιηθεί κανείς την εκτέλεση μιας εργασίας ή να βελτιώσει τις δεξιότητές του· πρόκειται για τη βελτίωση ολόκληρου του εαυτού του (Baer, D. 2017 σύμφωνα με τον Matičević, D. στον Milošić (επιμ.) 2022). Συχνά μπορεί να παρατηρηθεί στον τρόπο ομιλίας ενός ατόμου: π.χ. «Δεν είναι αρκετά καλό», «Έπρεπε να τα είχα καταφέρει καλύτερα», «Είμαι ηλίθιος/-α» κ.ο.κ. Πίσω από μια τέτοια επιθυμία κρύβεται η ανάγκη να γίνει κανείς αποδεκτός και να αποφύγει να αρχίσει να απορρίπτεται από το περιβάλλον. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη διαφορά μεταξύ προσαρμοστικής και μη-προσαρμοστικής τελειομανίας.



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ — θέτει υψηλούς στόχους και τους προσεγγίζει ως προκλήσεις.

ΜΗ-ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ — άκαμπτη σκέψη για τα πράγματα είτε ως εξαιρετικά καλά είτε ως κακά· μη ύπαρξη χώρου για λάθη, έντονος φόβος γι' αυτά και σκληρή εσωτερική αυτο-ομιλία και έντονη αυτοκριτική.

Αν στο πλαίσιο του επαγγέλματός σας εργάζεστε με νέους/-ες που έχουν πρόβλημα αυτοκριτικής και μη-προσαρμοστικής τελειομανίας, είναι σημαντικό να ασχοληθείτε μαζί τους με την αυτο-αποδοχή και τη συμπόνια, καθώς και με την ενίσχυση της θετικής εικόνας του εαυτού τους. Αν παρατηρήσετε ότι πρόκειται για σοβαρό πρόβλημα, φροντίστε να παραπέμπσετε το νεαρό άτομο σε έναν/μία επαγγελματία που μπορεί να του παράσχει ουσιαστική βοήθεια. Επιπλέον, υπάρχουν διάφορα παραδείγματα θετικής αυτο-ομιλίας που μπορείτε να εξασκήσετε με τους/τις νέους/-ες με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε, τα οποία μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό το ζήτημα. Ορισμένα από τα παραδείγματα παρατίθενται στο Βιβλίο Εργασίας για Νέους/-ες. [LINK ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ](#) — «[ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ](#)» και «[ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ](#)».

ΑΥΤΟΑΠΟΜΟΝΩΣΗ/ΜΟΝΑΞΙΑ

Πολλές μελέτες και επιστημονικές έρευνες αναφέρονται στις πολυάριθμες συνέπειες της (αυτο)απομόνωσης και της μοναξιάς στην υγεία, οι οποίες επηρεάζουν αρνητικά τη λειτουργικότητα του ατόμου. Η μοναξιά είναι μια συναισθηματική κατάσταση που εκδηλώνεται ως ένα επώδυνο κενό, αυξημένη ευαλωτότητα, άγχος, ανησυχία και θλίψη, πεσμένη διάθεση, την πεποίθηση ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει και συχνά σχετίζεται με δυσκολία στον ύπνο, βραδύτερη σκέψη και δυσκολία στη λήψη αποφάσεων. Δεν συνδέεται με τον αριθμό των κοινωνικών επαφών· είναι μια κατάσταση του νου. Η μοναξιά συνδέεται με προβλήματα ψυχικής υγείας, ιδίως με την κατάθλιψη και το άγχος. Οι άνθρωποι που είναι μόνοι έχουν ασθενέστερο ανοσοποιητικό σύστημα και είναι πιο ευάλωτοι σε διάφορες λοιμώξεις, ενώ έχουν υψηλά επίπεδα κορτιζόλης — της ορμόνης που είναι υπεύθυνη για την αντίδραση στο στρες. Υπάρχει επίσης ένα στίγμα που συνδέεται με το να μιλάμε για τη μοναξιά και να την αναγνωρίζουμε· αν πούμε ότι είμαστε μόνοι/-ες, οι άλλοι θα νομίζουν ότι κάτι δεν πάει καλά με εμάς. Το γεγονός ότι η μοναξιά εξελίσσεται σε πανδημία της εποχής μας είναι ανησυχητικό: πάνω από το 70% των νέων από τις ομάδες των Millennials και της Generation Z αισθάνονται συχνά μοναξιά (Novak-Pukotine12). Οι νέοι/-ες επισημαίνουν τη συστολή και την εσωστρέφεια ως τις πιο διαδεδομένες αιτίες της μοναξιάς, ή μάλλον ότι δεν ξέρουν πώς να συνδεθούν με τους άλλους και δεν βιώνουν το αίσθημα του ανήκειν, το οποίο, μεταξύ άλλων, πηγάζει από τις ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες και την κοινωνική απομόνωση. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να εργαστούμε με τους/τις νέους/-ες για την ανάπτυξη του συναισθηματικού γραμματισμού και των κοινωνικών δεξιοτήτων και να τους/τις εντάξουμε σε ουσιαστικές και δομημένες δραστηριότητες, όπως ο εθελοντισμός, να τους/τις ενθαρρύνουμε να ασχοληθούν με σωματικές δραστηριότητες, αλλά και να τους/τις βοηθήσουμε στην καλλιέργεια αληθινών φιλικών και ερωτικών σχέσεων.

Να θυμάστε! Όσο περισσότερο είμαστε σε επαφή με τα συναισθήματά μας και τις συναισθηματικές μας καταστάσεις, τόσο περισσότερο θα είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε έναν νέο άνθρωπο. Στην πράξη, το να μοιράζεστε τις συναισθηματικές σας καταστάσεις (π.χ. φόβους, θυμό και άγχη) με τους/τις νέους/-ες έχει αποδειχθεί πολύ σημαντικό, διότι τότε μας εμπιστεύονται περισσότερο, συνδέονται καλύτερα μαζί μας και λαμβάνουν ανατροφοδότηση ότι αυτό που νιώθουν είναι φυσιολογικό και ότι έχουν δικαίωμα στα συναισθήματά τους.







*Η ποιότητα της ζωής
μας εξαρτάται
από τις σχέσεις και τις
συναναστροφές μας.*

Majkić, 2023

ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ?

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...

ΣΧΕΣΕΙΣ

Μια σχέση είναι ο τρόπος με τον οποίο συνδέονται δύο ή περισσότεροι άνθρωποι, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται ο ένας προς τον άλλον. Μια σχέση είναι ένας δεσμός που δημιουργείται μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων, των οποίων οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πράξεις αλληλοεπηρεάζονται και εκδηλώνονται σε οποιοδήποτε κοινωνικό περιβάλλον (π.χ. σχολείο, οικογένεια, εργασία κ.λπ.).

Από την εφηβεία έως την ενηλικίωση, οι νέοι/-ες, μεταξύ άλλων, αναπτύσσουν τις πρώτες βαθύτερες και πιο στοργικές σχέσεις τους εκτός οικογένειας, οι οποίες θα επηρεαστούν σε μεγάλο βαθμό από αυτές τις πρώτες εμπειρίες και την ποιότητα των σχέσεων στην οικογένεια. Παρόλο που ως εργαζόμενοι/-ες στον τομέα της νεολαίας (π.χ. εκπαιδευτικοί, σύμβουλοι, προπονητές/-ριες) μπορούμε να έχουμε πολύ περιορισμένη, αν όχι καθόλου, επιρροή στο τι συμβαίνει στην οικογένεια ενός παιδιού ή νέου/-ας, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να έχουμε κατά νου τι είδους σχέσεις έχει βιώσει ο/η νέος/-α στην οικογένειά του/της μέχρι τώρα και να τον/τη στηρίξουμε μέσω της εργασίας μας για να ξεπεράσει τις αρνητικές εμπειρίες, αν υπάρχουν, και να του/της δώσουμε ένα παράδειγμα διαφορετικών, υγιών σχέσεων.

Μια σχέση είναι ο τρόπος με τον οποίο συνδέονται δύο ή περισσότεροι άνθρωποι, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται ο ένας προς τον άλλον. Μια σχέση είναι ένας δεσμός που δημιουργείται μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων, των οποίων οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πράξεις αλληλοεπηρεάζονται και εκδηλώνονται σε οποιοδήποτε κοινωνικό περιβάλλον (π.χ. σχολείο, οικογένεια, εργασία κ.λπ.).

Από την εφηβεία έως την ενηλικίωση, οι νέοι/-ες, μεταξύ άλλων, αναπτύσσουν τις πρώτες βαθύτερες και πιο στοργικές σχέσεις τους εκτός οικογένειας, οι οποίες θα επηρεαστούν σε μεγάλο βαθμό από αυτές τις πρώτες εμπειρίες και την ποιότητα των σχέσεων στην οικογένεια. Παρόλο που ως εργαζόμενοι/-ες στον τομέα της νεολαίας (π.χ. εκπαιδευτικοί, σύμβουλοι, προπονητές/-ριες) μπορούμε να έχουμε πολύ περιορισμένη, αν όχι καθόλου, επιρροή στο τι συμβαίνει στην οικογένεια ενός παιδιού ή νέου/-ας, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να έχουμε κατά νου τι είδους σχέσεις έχει βιώσει ο/η νέος/-α στην οικογένειά του/της μέχρι τώρα και να τον/τη στηρίξουμε μέσω της εργασίας μας για να ξεπεράσει τις αρνητικές εμπειρίες, αν υπάρχουν, και να του/της δώσουμε ένα παράδειγμα διαφορετικών, υγιών σχέσεων.



A. ΑΝΟΙΓΜΑ ΘΕΜΑΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ

Ως ενήλικες που εργαζόμαστε με νέους ανθρώπους, αναπόφευκτα θα ενημερωθούμε ή θα αποκτήσουμε εικόνα για τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Αν συνδεθούν μαζί μας και αποκτήσουν την Ως ενήλικες που εργαζόμαστε με νέους ανθρώπους, αναπόφευκτα θα ενημερωθούμε ή θα αποκτήσουμε εικόνα για τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Αν συνδεθούν μαζί μας και αποκτήσουν την αίσθηση της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας, δηλαδή ότι τους/τις προσέχουμε και ότι συμπάσχουμε μαζί τους, καθώς και ότι μας εμπιστεύονται για να τους παρέχουμε υποστήριξη, καθοδήγηση και βοήθεια, μπορεί να μοιραστούν μαζί μας τα προβλήματα, τις δυσκολίες και τις αβεβαιότητές τους στις οικογενειακές και φιλικές τους σχέσεις, καθώς και στις ερωτικές (σεξουαλικές) τους σχέσεις.

Η κοινωνική σύνδεση με την οικογένεια, τους/τις φίλους/-ες ή την τοπική κοινότητα μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι/-ες, σωματικά πιο υγιείς και να θέλουμε να βελτιώσουμε την ευημερία μας. Οι κοινωνικές σχέσεις είναι σημαντικές, αλλά το ίδιο ισχύει και για την ποιότητα αυτών των σχέσεων. Οι ισχυρές, σταθερές και ικανοποιητικές σχέσεις συμβάλλουν στην καταπολέμηση των συναισθημάτων μοναξιάς και απομόνωσης και στη βελτίωση της ψυχικής μας υγείας.

Ίσως η πιο ενδιαφέρουσα σχέση κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της νεαρής ενηλικίωσης είναι τα πρώτα ειδύλλια και οι πρώτες σχέσεις. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να συζητάμε αυτά τα θέματα και να παρέχουμε στους/στις νέους/-ες αρκετές πληροφορίες ώστε να μπορούν να διακρίνουν μεταξύ μιας ποιοτικής και υγιούς σχέσης και μιας ανθυγιεινής ή τοξικής σχέσης. Οι νέοι/-ες που δεν έλαβαν οικογενειακή υποστήριξη ή που μεγάλωσαν σε οικογένειες που δεν υποστήριζαν τη θετική τους αυτοεικόνα ή που δεν καλλιεργούσαν καλές διαπροσωπικές σχέσεις μπορεί να δυσκολευτούν περισσότερο να αναγνωρίσουν άλλες τοξικές σχέσεις στις οποίες βρίσκονται. Συνεπώς, ο ρόλος των εργαζόμενων στον τομέα της νεολαίας είναι να οικοδομήσουν σχέσεις με τους/τις νέους/-ες που θα τους/τις βοηθήσουν να αξιολογήσουν κριτικά τις δικές τους διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΧΕΣΕΩΝ - ΥΓΙΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΞΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Μια υγιής σχέση είναι μια ασφαλής σχέση — στην οποία μπορούμε να είμαστε αυτό που είμαστε χωρίς φόβο· είναι ένα μέρος όπου νιώθουμε άνετα και ασφαλείς.

Μια τοξική σχέση, από την άλλη πλευρά, δεν είναι ένα ασφαλές μέρος. Χαρακτηρίζεται από ανασφάλεια, εγωκεντρισμό, επιβολή και έλεγχο. Μπορεί να περιλαμβάνει σωματική ή/και ψυχολογική βία. Η σωματική κακοποίηση μπορεί να είναι πιο εμφανής (ιδίως αν αφήνει σημάδια ή μώλωπες), αλλά η ψυχολογική κακοποίηση είναι συχνά άορατη και μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπιστεί. Δεδομένου ότι η ψυχολογική κακοποίηση μπορεί να λάβει πολλές μορφές που είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτές, όπως βίαιες και ελεγκτικές συμπεριφορές, μπορεί να παραμείνει απαρατήρητη για μεγάλο χρονικό διάστημα τόσο από το άτομο όσο και μερικές φορές από το περιβάλλον.

Οι τοξικές σχέσεις στις οποίες ενδέχεται να βρεθούν οι νέοι/-ες μπορούν να βλάψουν σοβαρά την ψυχική τους υγεία. Θα πρέπει να τονιστεί ότι οι τοξικές σχέσεις δεν χρειάζεται να είναι ρομαντικές· μπορεί να είναι οποιαδήποτε δυσάρεστη σχέση στην οποία δεν αισθανόμαστε καλά (π.χ. φιλική, οικογενειακή ή εργασιακή σχέση). Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε έγκαιρα τα σημάδια μιας ανθυγιεινής, κακής ή τοξικής σχέσης (τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και μεταξύ των νέων με τους/τις οποίους/-ες εργαζόμαστε) και να παροτρύνουμε κάθε νέο/-α που νιώθουμε ότι είναι δυσαρεστημένος/-η και δυστυχισμένος/-η σε μια συγκεκριμένη σχέση να το συζητήσει με ένα άτομο που εμπιστεύεται. Δυστυχώς, δεν είναι πάντα εύκολο για τα άτομα που βρίσκονται σε τοξικές σχέσεις να παρατηρήσουν την εμφάνιση των λεγόμενων "red flags" (προειδοποιητικών σημαδιών). Επομένως, θα ήταν ωφέλιμο να επιστήσετε την προσοχή των νέων σε ορισμένα από αυτά, όπως και να ασχοληθείτε με αυτό το περιεχόμενο μέσω μιας ομαδικής εκπαιδευτικής εργασίας.



**ΤΟΞΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ**

- ανέντιμη, επιθετική ή/και αρνητική επικοινωνία
- προσβολές, επικρίσεις, κυνισμός, σαρκασμός, παθητική επιθετικότητα
- φθόνος, ζήλια, ελεγκτική συμπεριφορά (πρέπει πάντα να ξέρει πού βρίσκομαι), ταπείνωση
- ανταγωνισμός μεταξύ τους σε διάφορες πτυχές της ζωής
- έλλειψη υποστήριξης
- μοτίβα ασέβειας
- συνεχές άγχος
- έλλειψη αυτοφροντίδας
- απώλεια ή παραμέληση άλλων σχέσεων
- εξαπάτηση, απειλές, (αυτο)απομόνωση, εκβιασμός
- συνεχής αναμονή και ελπίδα ότι το άλλο άτομο θα αλλάξει

**ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ**

- ειλικρίνεια, ευγένεια, σεβασμός
- φιλοφρονήσεις και έπαινοι
- αμοιβαία ακρόαση και παρηγοριά (π.χ. «με κάνει να γελάω»)
- έκφραση συναισθημάτων αγάπης (λέγοντας «σ' αγαπώ»: «μου αρέσει να περνάω χρόνο μαζί σου», «νιώθω καλά μαζί σου», «είσαι σημαντικός/ή για μένα».)
- επίδειξη στοργής με το άγγιγμα
- αμοιβαία προσπάθεια κατανόησης του πώς αισθάνεται ο/η άλλος/-η σύντροφος
- κοινή λήψη αποφάσεων
- παροχή αμοιβαίας υποστήριξης σε όλες τις πτυχές της ζωής
- αμοιβαίο μοίρασμα προβλημάτων και ανησυχιών

Βασικές κατευθυντήριες οδηγίες που μπορούν να βοηθήσουν έναν/μια νέο/-α να αναγνωρίσει, να οικοδομήσει και να διατηρήσει υγιείς σχέσεις και πώς αυτές οι σχέσεις μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία:

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ — Εκτιμήστε τον εαυτό σας και αφιερώστε χρόνο για να έρθετε σε επαφή με τα συναισθήματά σας, ώστε να μπορείτε να εκφραστείτε με μεγαλύτερη σαφήνεια και αποτελεσματικότητα. Το να μην ξέρουμε πώς να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας και να τα εκφράζουμε με υγιή τρόπο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική μας υγεία και τη γενική μας ευημερία.

ΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΑΣ. — Οι υγιείς και ποιοτικές σχέσεις δεν βρίσκονται απλώς· πρέπει να οικοδομούνται και να καλλιεργούνται. Μια υγιής σχέση απαιτεί δέσμευση και προθυμία να ικανοποιήσουμε τις δικές μας ανάγκες, καθώς και τις ανάγκες των ατόμων με τα οποία έχουμε μια σημαντική σχέση. Ο αυτοσεβασμός και ο σεβασμός για το άλλο άτομο είναι απαραίτητα στοιχεία για μια υγιή σχέση.

ΘΕΣΤΕ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΤΕΙΤΕ ΤΑ — Ο καθορισμός ορίων δεν αφορά μόνο αυτά που δεν θέλουμε, δεν μας αρέσουν ή δεν μας αρέσουν σε ένα άλλο άτομο, αλλά και αυτά που θαυμάζουμε σεβόμαστε και αγαπάμε σε αυτό. Αναφέρεται επίσης στη δημιουργία χώρου και ενδιαφέροντος στις αμοιβαίες διαφορές για κοινή εναρμόνιση.

ΑΚΟΥΣΤΕ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΑ — Σε κάθε σχέση υπάρχουν διαφωνίες και αυτό είναι φυσιολογικό. Αυτό που έχει σημασία είναι ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε και ακούμε ο/η ένας/μία τον/τον άλλον/-η. Μη φοβάστε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας και τα τρωτά σας σημεία μπροστά σε ανθρώπους που εμπιστεύεστε. Αντί να απαντάτε απλώς, ακούστε για να καταλάβετε πραγματικά αυτό που ειπώθηκε.

(ΜΗΝ ΑΣΚΕΙΤΕ/ΑΣΚΗΣΤΕ) ΕΛΕΓΧΟ. — Ένα μεγάλο μέρος της ζωής σχετίζεται με το πώς αντιδρούμε στις εμπειρίες, τις αλληλεπιδράσεις και τα γεγονότα. Γνωρίζοντας ότι έχουμε τον έλεγχο μόνο σε ό,τι κάνουμε εμείς και όχι σε ό,τι κάνουν οι άλλοι/-ες, μπορούμε να γλιτώσουμε πολύ χρόνο αλλά και άγχος.

THINK AND LEARN — Αν βρίσκεστε σε μια υγιή σχέση, προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί είναι έτσι, πώς είστε εσείς σε αυτή τη σχέση και πώς είναι το άλλο άτομο, τι είναι σημαντικό για εσάς και τι αγαπάτε. Στη συνέχεια, εφαρμόστε το σε άλλες σχέσεις π.χ. υγιείς τρόποι έκφρασης των προσωπικών σας συναισθημάτων· να είστε σε θέση να ανταποκριθείτε στα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων με υγιή τρόπο). Ο θυμός σας απέναντι σε ένα άτομο πηγάζει από την αίσθηση ότι έχετε πληγωθεί και αναστατωθεί, καθώς και από την αίσθηση ότι έχετε ξεπεράσει τα προσωπικά σας όρια. Αν μπορείτε να το αναγνωρίσετε και να το εκφράσετε αυτό, μπορείτε κάλλιστα να εργαστείτε για την οικοδόμηση καλύτερων σχέσεων με τους άλλους.





Ανατρέξτε στο κεφάλαιο για την επικοινωνία στο **ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ «ΚΑΝΕΙΣ/-ΜΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΣΥ»**. Πραγματοποιήστε εσείς οι ίδιοι/-ες τις προτεινόμενες ασκήσεις και στη συνέχεια καθοδηγήστε τους/τις νέους/-ες σε αυτές.

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν προτείνονται από τον εταίρο του έργου *Let's Talk*, **CSC Danilo Dolci**:

ΣΕΝΑΡΙΑ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ: Να εξετάσει διάφορους τύπους ανθυγιεινών σχέσεων, να διερευνήσει τις δυναμικές εξουσίας μέσα σε αυτές και πιθανούς τρόπους για να βοηθηθούν τα άτομα σε αυτές τις σχέσεις.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: περίπου 45 λεπτά. 30-35 λεπτά για καταιγισμό ιδεών (brainstorming) και απαντήσεις σε ερωτήσεις και 10-15 λεπτά για ομαδική συζήτηση.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Ένας πίνακας στον οποίο μπορείτε να γράψετε ερωτήσεις· χαρτί χαρτοπίνακα (ένα φύλλο για κάθε ομάδα 4-5 ατόμων)· μαρκαδόροι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: Ο/Η συντονιστής/-ρια γράφει τις ακόλουθες ερωτήσεις στον πίνακα πριν από τη δραστηριότητα:

- Τι κάνει μια σχέση ανθυγιεινή; Ποιες υγιείς ιδιότητες λείπουν από αυτού του είδους τη σχέση;
- Ποιο άτομο έχει τη δύναμη του ελέγχου σε αυτή τη σχέση;
- Πώς μπορεί να αισθάνεται ένα άτομο χωρίς εξουσία ή έλεγχο;
- Πώς μπορεί ένα άτομο σε σχέση να λάβει βοήθεια ή υποστήριξη;
- Αξίζει να σωθεί αυτή η σχέση; Γιατί ναι ή γιατί όχι; Αν ναι, ποια υγιή όρια πρέπει να τεθούν;

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ: Χωρίστε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε ομάδες των 4-5 ατόμων ανάλογα με τον συνολικό αριθμό τους στη δραστηριότητα. Έπειτα, ζητήστε τους να σταθούν σε κύκλους ή να καθίσουν γύρω από ένα κοινό τραπέζι και δώστε σε κάθε ομάδα ένα φύλλο χαρτί και μαρκαδόρους.

1ο Βήμα: Εξηγήστε στις ομάδες ότι θα κάνουν από κοινού καταιγισμό ιδεών για να γράψουν ένα σενάριο που θα απεικονίζει νέους ανθρώπους σε μια ανθυγιεινή ή τοξική σχέση. Ο/Η συντονιστής/-ρια μπορεί να δώσει στις ομάδες παραδείγματα πιθανών σεναρίων (βλ. παρακάτω). Συμβουλευέστε τις ομάδες να είναι δημιουργικές και να σκεφτούν διαφορετικούς τύπους σχέσεων (π.χ. οικογενειακές, φιλικές, διαδικτυακές, με πρόσωπα εξουσίας, ερωτική σχέση κ.λπ.). Μπορείτε επίσης να αναθέσετε ένα συγκεκριμένο είδος σχέσης σε κάθε ομάδα για να διασφαλίσετε ότι θα εκπροσωπηθούν διαφορετικές καταστάσεις.

2ο Βήμα: Ζητήστε από τις ομάδες να ανταλλάξουν τα σενάρια τους με μια άλλη ομάδα για να απαντήσουν στις ερωτήσεις που είναι γραμμένες στον πίνακα. Συμβουλευέστε τις ομάδες να δημιουργήσουν έναν ασφαλή χώρο όπου κάθε άτομο μπορεί να αισθάνεται ασφαλές να προτείνει ιδέες ή να μοιράζεται απόψεις.

Ο/Η συντονιστής/-ρια θα πρέπει να διασφαλίσει ότι:

- Κάθε ομάδα γράφει τα δικά της σενάρια στο πάνω μέρος του χαρτιού, ώστε να υπάρχει χώρος για τις άλλες ομάδες να απαντήσουν στις ερωτήσεις που ακολουθούν.
- Κάθε ομάδα κατανοεί τις ερωτήσεις ή, αν υπάρχουν απορίες, τις διευκρινίζει, εφόσον χρειάζεται.

Προσοχή! Μην κάνετε αυτή την άσκηση αν έχετε περιορισμένη πείρα στο θέμα των ανθυγιεινών και τοξικών (συντροφικών, ερωτικών) σχέσεων ή/και αν πιστεύετε ότι μπορεί να προκύψουν σενάρια που θα είναι πολύ δύσκολα για εσάς (π.χ. προσωπικές ιστορίες των συμμετεχόντων/-ουσών, ιδιαίτερα δύσκολες καταστάσεις βίας, κακοποίησης, ελέγχου κ.λπ.). Αν δεν είστε σίγουροι/-ες για τις ικανότητές σας, ενημερωθείτε από πιο έμπειρους/-ες συναδέλφους σας ή/και επιλέξτε πιο απλές ασκήσεις στις οποίες αισθάνεστε άνετα.





ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ:

Σενάριο 1. Η Ρεβέκκα συζητεί με τον φίλο της Ντάνιελ εδώ και αρκετά χρόνια, αλλά τον τελευταίο καιρό η σχέση τους έχει γίνει ασταθής και αυτό επηρεάζει σημαντικά την καθημερινή της διάθεση. Όταν η Ρεβέκκα επιστρέφει στο σπίτι από τη δουλειά, δεν ξέρει ποτέ τι είδους ατμόσφαιρα θα συναντήσει. Μερικές φορές ο Ντάνιελ της φαίνεται μια χαρά και είναι ευγενικός και καλός μαζί της, αλλά συχνά η στάση του τείνει προς μια παθητική επιθετική συμπεριφορά. Ό,τι κι αν λέει η Ρεβέκκα, δεν είναι καλό. Όταν προσπαθεί να μιλήσει στον Ντάνιελ για το πόσο δύσκολο είναι για εκείνη να αντέχει τις εναλλαγές της διάθεσής του μέσα σε λίγες ώρες, καταλήγει σε καβγά όπου η Ρεβέκκα είναι «ένοχη» και «αχάριστη». Τον τελευταίο καιρό, η σχέση μεταξύ της Ρεβέκκας και του Ντάνιελ χειροτερεύει και οι καβγάδες γίνονται όλο και πιο έντονοι και ενίοτε οδηγούν σε χειροδικίες.

Σενάριο 2. Η Μίλα και η Ειρήνη είναι στενές φίλες εδώ και χρόνια, αλλά στη Μίλα δεν αρέσει που η Ειρήνη μερικές φορές κάνει κακόβουλα σχόλια για την εμφάνισή της. Η Μίλα δεν αισθάνεται άνετα να έρθει σε αντιπαράθεση με την Ειρήνη γι' αυτό το θέμα, επειδή φοβάται ότι αυτό μπορεί να επηρεάσει τη φιλία τους. Όταν η Μίλα παίρνει τελικά την απόφασή της, η Ειρήνη αρνείται ότι είναι κακιά και λέει ότι η Μίλα αντιδρά υπερβολικά και αρνείται να ακούσει τη συμβουλή της. Μετά τη συζήτηση με την Ειρήνη, η Μίλα νιώθει χειρότερα και πιο ανασφαλής στη φιλία της.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες/-ουσες αλληλεπιδρούν στις ομάδες και βεβαιωθείτε ότι όλοι/-ες συμμετέχουν επαρκώς στην άσκηση καταγισμού ιδεών και απαντήσεων σε ερωτήσεις. Μετά την άσκηση, όποιος/-α συμμετέχων/-ουσα θέλει να μοιραστεί τις απόψεις του/της, μπορεί να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς αισθανθήκατε όταν διαβάσατε τα σενάρια;
- Ήταν δύσκολο να αναγνωρίσετε τα σημάδια μιας ανθυγιεινής σχέσης που περιγράφονται στην εργασία;
- Πώς αισθανθήκατε όταν σκεφτήκατε το είδος της υποστήριξης που θα μπορούσατε να προτείνετε στο άτομο του σεναρίου; Ήταν δύσκολο να σκεφτείτε ιδέες; Και τι γίνεται με τα όρια που πρέπει να τεθούν;

Προσοχή! Είναι σημαντικό να συνδυάσετε αυτές τις δραστηριότητες με δραστηριότητες που σχετίζονται με την αυτογνωσία, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση. Γι' αυτό, σας υπενθυμίζουμε τις δραστηριότητες του κεφαλαίου για τη θετική αυτοεικόνα, καθώς και τις δραστηριότητες του **ΒΙΒΛΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ «ΚΑΝΕΙΣ/-ΜΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΣΥ»**.





ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ!

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ: Θέατρο των Καταπιεσμένων

Προσοχή: Προτού κάνετε αυτή την άσκηση, βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να εργαστείτε με αυτή τη μεθοδολογία.

ΣΤΟΧΟΣ: Να ευαισθητοποιήσει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σχετικά με τους υγιείς τρόπους επικοινωνίας με τους άλλους, ώστε να δημιουργηθούν ασφαλέστεροι χώροι· να βελτιώσει τις κοινωνικές δεξιότητες των συμμετεχόντων/-ουσών και να τους/τις ευαισθητοποιήσει σε θέματα ψυχικής υγείας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45-50 λεπτά. Έως 5 λεπτά για οδηγίες και στη συνέχεια, χωρισμός των συμμετεχόντων/-ουσών σε ομάδες. 25 λεπτά για την προετοιμασία κάθε ομάδας για τη δημιουργία και τον αυτοσχεδιασμό επί σκηνής και επανάληψη δύο φορές. 5-8 λεπτά για μια σύντομη παράσταση ανά ομάδα. Θα ακολουθήσει συζήτηση και αξιολόγηση.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: χαρτιά με γραπτά σενάρια για κάθε ομάδα.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ: Ο/Η συντονιστής/-ρια δίνει σε κάθε ομάδα ένα χαρτί με ένα σενάριο (από τα 4 που προτείνονται παρακάτω) και οι ομάδες καλούνται να προετοιμάσουν ένα μικρό θεατρικό έργο με βάση το σενάριο. Ο/Η συντονιστής/-ρια εξηγεί στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες ότι θα πρέπει να εστιάσουν στην ψυχική υγεία των χαρακτήρων της σκηνής και στις κοινωνικές δεξιότητες που έχουν ή δεν έχουν αναπτύξει επαρκώς. Μετά από 15 λεπτά, οι ομάδες αρχίζουν να παίζουν την αυτοσχεδία παράστασή τους (έως 4 παραστάσεις). Κάθε φορά που η ομάδα παίζει τη σκηνή της, στη συνέχεια πρέπει να την ξαναπαίξει μια δεύτερη φορά. Τότε, ένα άτομο από άλλη ομάδα ή ο/η αρχηγός μπορεί να πει «στοπ!» και να εισέλθει στη σκηνή, για να αλλάξει την πλοκή προς μια πιο θετική κατεύθυνση και να βοηθήσει το άτομο που δεν αισθάνεται καλά στην εν λόγω κατάσταση. Τα προεπιλεγμένα σενάρια είναι τα εξής (για να προσαρμοστούν ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων/-ουσών):

- 1. Ένας υψηλόβαθμος πολιτικός παραδέχεται ότι προσέλαβε τη Λίβια ως μέλος του διοικητικού προσωπικού με κριτήριο την εξωτερική της εμφάνιση και την πεποίθηση ότι θα μπορούσε να βοηθήσει να γίνει ο χώρος εργασίας ένα «πιο ευχάριστο περιβάλλον».
- 2. Ένα άτομο σε σχέση ασκεί μεγάλη πίεση στον/στη σύντροφό του που αισθάνεται πεσμένο ψυχολογικά.
- 3. Μια ομάδα νέων φοιτητών/-ριών που θέλουν να γνωριστούν καλύτερα βγαίνουν για καφέ μαζί μετά τη διάλεξη και ένας από αυτούς λέει ότι πάσχει από σχιζοφρένεια.
- 4. Ένα νεαρό άτομο μη δυαδικού φύλου θέλει να ανακαλύψει τη μη δυαδική του ταυτότητα σε ένα νέο περιβάλλον.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Κατά τη διάρκεια της παράστασης, ο/η συντονιστής/-ρια θα φροντίσει να παρέμβει και να πει «στοπ!» για να κάνει την πλοκή πιο θετική, σε περίπτωση που η συζήτηση δεν συνεχίζεται προς μια θετική κατεύθυνση. Μετά την άσκηση, κάθε συμμετέχων/-ουσα που θέλει να μοιραστεί την εμπειρία του/της μπορεί να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις::

- Πώς ήταν η εμπειρία να μπειτε στη θέση αυτών των ανθρώπων στις παραστάσεις;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να μοιραστείτε και που παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της παράστασης;
- Θα αλλάζατε κάτι στη συμπεριφορά σας; Τι θα θυμάστε μετά από αυτό;

Προσοχή: Σε κάθε στάδιο της δραστηριότητας, ο/η συντονιστής/-ρια θα πρέπει να διασφαλίζει ότι όλοι/-ες οι συμμετέχοντες/-ουσες στην ομάδα αισθάνονται ασφαλείς στο να μοιραστούν ιδέες/απόψεις και ότι οι υπόλοιποι/-ες συμμετέχοντες/-ουσες σέβονται τις διαφορές των άλλων.





ΕΧΟΥΜΕ ΟΛΟΙ/-ΕΣ ΤΑ ΙΔΙΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ;

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...

την ποικιλομορφία και την ισότητα των φύλων

Η ισότητα των φύλων είναι ένα θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα που αναγνωρίζει και εκτιμά την έμφυτη αξία και αξιοπρέπεια κάθε ατόμου, ανεξαρτήτως βιολογικού και κοινωνικού φύλου. Περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου τα άτομα έχουν ίση πρόσβαση σε ευκαιρίες, πόρους και μεταχείριση. Παρά την πρόοδο των τελευταίων δεκαετιών, η ανισότητα των φύλων παραμένει ένα ευρέως διαδεδομένο πρόβλημα σε πολλά μέρη του κόσμου, το οποίο επηρεάζει ποικιλοτρόπως τα άτομα και τις κοινωνίες.

Η ιστορία του κινήματος για την ισότητα των φύλων χρονολογείται από τον 19ο αιώνα. Τα πολυάριθμα αυτά κινήματα έχουν κάνει σπουδαία βήματα για την επίτευξη της νομικής και κοινωνικής ισότητας των γυναικών. Τα κινήματα για το δικαίωμα ψήφου των γυναικών, το κίνημα για την απελευθέρωση των γυναικών και η υιοθέτηση διεθνών πράξεων για τα ανθρώπινα δικαιώματα συνέβαλαν στην πρόοδο της ισότητας των φύλων. Ωστόσο, παρά τις προσπάθειες αυτές, η ανισότητα των φύλων παραμένει μια πραγματικότητα για πολλούς ανθρώπους, ιδίως για τις γυναίκες και τα ΛΟΑΤΚΙΑ+ άτομα, σε πολλούς τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης, της απασχόλησης και της πολιτικής εκπροσώπησης.

Η σημερινή κατάσταση της ισότητας των φύλων είναι συγκεχυμένη. Αν και έχουν σημειωθεί σημαντικές βελτιώσεις σε ορισμένους τομείς, όπως η εκπαίδευση, όπου τα κορίτσια και οι γυναίκες έχουν σημειώσει σημαντική πρόοδο όσον αφορά την πρόσβαση στο σχολείο και την ολοκλήρωσή του, σε πολλούς τομείς εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικά κενά. Οι γυναίκες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν διακρίσεις, παρενοχλήσεις και βία σε πολλά μέρη του κόσμου. Υποεκπροσωπούνται σε ηγετικές θέσεις στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα και εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν μισθολογικό χάσμα σε σχέση με τους άνδρες. Αυτές οι επίμονες ανισότητες υπογραμμίζουν την ανάγκη για συνεχείς προσπάθειες για την επίτευξη πραγματικής ισότητας των φύλων.





Μιλήστε με νέους ανθρώπους και ακούστε τη γνώμη τους για την ισότητα των φύλων! Ρωτήστε τους: *Τι σημαίνει ισότητα των φύλων για εσάς; Γιατί είναι σημαντική η ισότητα των φύλων;*

ΠΡΟΤΑΣΗ:

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Γενικά, όταν εργάζεστε με νέους/-ες, συνιστάται να χρησιμοποιείτε μια προσέγγιση που να λαμβάνει υπόψη τη διάσταση του φύλου, να δίνετε μεγαλύτερη προσοχή στην ταυτότητα φύλου, να γνωρίζετε και να αποφεύγετε τα πιθανά στερεότυπα φύλου. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν αναφερόμαστε στην ισότητα και την ποικιλομορφία των φύλων. Οι νέοι/-ες που αυτοπροσδιορίζονται ως άτομα με ρευστό φύλο ή τρανς άτομα μπορεί να θέλουν να χρησιμοποιείτε αντωνυμίες που δεν έχετε συνηθίσει ή δεν γνωρίζετε όταν επικοινωνείτε μαζί τους. Θα πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να μάθετε τόσο τα ονόματα των νέων όσο και τις αντωνυμίες που χρησιμοποιούν όταν μιλούν για τον εαυτό τους και πώς θα ήθελαν οι άλλοι να τους απευθύνονται. Αυτό βοηθά όλους/-ες τους/τις νέους/-ες να αισθάνονται ότι τους/τις βλέπουν και τους/τις ακούνε πραγματικά.

Πριν από κάθε μεγαλύτερο κεφάλαιο ή ενότητα, καλό είναι να χρησιμοποιούνται τα λεγόμενα “icebreakers” ή δραστηριότητες που αποσκοπούν στο να εισάγουν τους/τις νέους/-ες στο θέμα, αλλά και να τους/τις κάνουν να αισθάνονται άνετα μεταξύ τους. Προτείνουμε το ακόλουθο icebreaker:

- Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα πρέπει να συστηθούν λέγοντας «Με λένε...».
- Στη συνέχεια, θα πρέπει να μοιραστούν με την ομάδα μια εμπειρία ή έναν προβληματισμό σχετικά με την ισότητα των φύλων.

Προσοχή: Ο/Η συντονιστής/-ρια θα πρέπει να εξηγήσει ότι κάθε άτομο μπορεί να μοιραστεί ό,τι το εξυπηρετεί και ότι τίποτα δεν είναι υποχρεωτικό, καθώς και ότι μπορεί να ζητήσει διευκρινίσεις για όσα ακούει από τους/τις άλλους/-ες συμμετέχοντες/-ουσες.

A.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ

Οι ρόλοι των φύλων είναι κοινωνικά και πολιτισμικά κατασκευασμένες προσδοκίες σχετικά με το πώς τα άτομα ενός συγκεκριμένου βιολογικού/κοινωνικού φύλου πρέπει να συμπεριφέρονται, να σκέφτονται και να αισθάνονται. Οι ρόλοι αυτοί συχνά στηρίζονται σε στερεότυπα και ενισχύουν τις ανισότητες μεταξύ των φύλων. Τα έμφυλα στερεότυπα είναι υπεραπλουστευμένες και ανακριβείς πεποιθήσεις για τα άτομα με βάση το βιολογικό/κοινωνικό φύλο τους. Για παράδειγμα, όπως αναφέραμε πρωτύτερα, το στερεότυπο ότι οι άνδρες υποτίθεται ότι είναι δυνατοί και μη συναισθηματικοί μπορεί να τους αποτρέψει από το να αναζητήσουν βοήθεια για την ψυχική τους υγεία.

Η επιρροή των ρόλων και των στερεοτύπων των φύλων στα άτομα και την κοινωνία είναι μεγάλη. Αυτές οι προσδοκίες μπορούν να περιορίσουν τις δυνατότητες των ατόμων, τις επιλογές τους και να συμβάλουν σε διακρίσεις και βία λόγω βιολογικού/κοινωνικού φύλου. Μπορούν επίσης να εδραιώσουν και να διαιωνίσουν επιβλαβείς έμφυλες νόρμες και να εμποδίσουν την πρόοδο προς την ισότητα των φύλων. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να ευαισθητοποιούμε, να διερωτόμαστε ή ακόμη και να αμφισβητούμε και να καταρρίπτουμε τους ρόλους και τα στερεότυπα των φύλων, τόσο για να προωθήσουμε την ισότητα των φύλων όσο και για να επιτρέψουμε στους ανθρώπους να ζήσουν μια ζωή που τους ικανοποιεί ανεξάρτητα από τις κοινωνικές προσδοκίες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εκπαίδευσης, της ευαισθητοποίησης και της ενθάρρυνσης των ατόμων να διερωτώνται και να αμφισβητούν τις νόρμες και τα στερεότυπα των φύλων.





B. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ

Το **κοινωνικό φύλο** ως μέρος της ατομικής, προσωπικής ταυτότητας είναι στην πραγματικότητα ένα φάσμα. Αναμφισβήτητα, η κοινωνία μας έχει κατασκευάσει το φύλο με δυαδικό τρόπο (αρσενικό και θηλυκό). Ωστόσο, ορισμένες επιλογές φύλου βρίσκονται μεταξύ των δύο φύλων «αρσενικό-θηλυκό» ή εκτός του φάσματος «αρσενικό-θηλυκό». Για παράδειγμα, τα μη-δυαδικά (non-binary) άτομα μπορούν να αυτοπροσδιορίζονται τόσο ως άνδρες όσο και ως γυναίκες, κάπου ενδιάμεσα ή εντελώς εκτός αυτών των κατηγοριών. Αν και πολλά από αυτά αυτοπροσδιορίζονται επίσης ως τρανς, αυτό δεν ισχύει για όλα τα μη-δυαδικά άτομα. Τα άτομα αυτά συχνά προτιμούν να χρησιμοποιούν αντωνυμίες ουδέτερου γένους και άλλους γλωσσικούς τύπους όταν αναφέρονται στον εαυτό τους ή όταν άλλοι άνθρωποι απευθύνονται στο πρόσωπό τους. Αυτή η γλωσσική πτυχή είναι διαφορετική σε κάθε γλώσσα. Παρά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε σε ορισμένες γλώσσες, είναι σημαντικό να προσπαθούμε να πετύχουμε αλλαγές, διότι η σωστή χρήση της γλώσσας θα μπορούσε να είναι το κλειδί για τη συμπερίληψη των μη-δυαδικών ατόμων στην κοινωνία.

ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΥΛΟ, ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ

Φύλο (που αποδίδεται κατά τη γέννηση): ο χαρακτηρισμός και η ταξινόμηση των ατόμων ως ανδρών, γυναικών, ίντερσεξ ή άλλου φύλου με βάση έναν συνδυασμό ανατομίας, ορμονών και χρωμοσωμάτων. Χρησιμοποιείται για τον διαχωρισμό των ανθρώπων σε δύο αυστηρές κατηγορίες: «αρσενικό» και «θηλυκό». Τα ίντερσεξ άτομα είναι εκείνα των οποίων η σύνθεση των χρωμοσωμάτων, των σεξουαλικών οργάνων ή της ορμονικής δομής είναι τέτοια, ώστε να μην μπορούν να ταξινομηθούν σε καμία κατηγορία και μπορούν να ανήκουν και στις δύο ταυτόχρονα.

Ταυτότητα φύλου: ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αυτοπροσδιορίζεται· είναι το φύλο με το οποίο ταυτίζεται. Όταν η ταυτότητα φύλου αντιστοιχεί στο φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση, το άτομο ονομάζεται **cisgender**. Μπορεί όμως να είναι και διαφορετική, όπως συμβαίνει με τα τρανς άτομα (άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου διαφέρει από το βιολογικό τους φύλο ή από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση). Τα άτομα με ρευστό φύλο (gender-fluid) είναι εκείνα που προτιμούν να παραμένουν ευέλικτα ως προς την ταυτότητα φύλου τους παρά να ταυτίζονται με μία συγκεκριμένη ταυτότητα. Μπορούν να εναλλάσσονται μεταξύ των φύλων ή να εκφράζουν ταυτόχρονα πολλά φύλα.

Έκφραση φύλου: οι τρόποι με τους οποίους ένα άτομο εκδηλώνει αρρενωπότητα, θηλυκότητα ή άλλα έμφυλα χαρακτηριστικά, για παράδειγμα μέσω της εμφάνισης και της συμπεριφοράς. Αυτό μπορεί, αλλά δεν είναι απαραίτητο, να σχετίζεται με το φύλο που αποδίδεται κατά τη γέννηση ή την ταυτότητα φύλου ενός ατόμου.

Μη συμμόρφωση με το φύλο: αναφέρεται σε άτομα των οποίων η έκφραση του φύλου δεν ανταποκρίνεται στους κοινωνικά προβλεπόμενους ρόλους των φύλων ή στις νόρμες για μια συγκεκριμένη ταυτότητα φύλου. Η μη συμμόρφωση με το φύλο υπερβαίνει τις κοινωνικές ή ψυχολογικές προσδοκίες του αντιλαμβανόμενου βιολογικού/κοινωνικού φύλου, μέσω της εμφάνισης, της συμπεριφοράς, της ταυτότητας ή άλλων μέσων.

Σεξουαλικός προσανατολισμός: Η έλξη προς άλλους ανθρώπους μπορεί να είναι συναισθηματική, ρομαντική ή/και σεξουαλική. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι η σεξουαλική έλξη ή η απουσία σεξουαλικής έλξης προς ένα άλλο άτομο. Ένα άτομο μπορεί να είναι ετεροφυλόφιλο, ομοφυλόφιλο, αμφιφυλόφιλο (bisexual), ασεξουαλικό κ.λπ.

Προσοχή: Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός δεν εξαρτάται από την ταυτότητα φύλου ενός ατόμου.





ΛΟΑΤΚΙΑ+

Το ακρωνύμιο ΛΟΑΤΚΙΑ+ (μερικές φορές απλώς ΛΟΑΤ, άλλες φορές ΛΟΑΤΚ, άλλοτε ΛΟΑΤΚΙ, άλλοτε ΛΟΑΤΚΙ+ ή άλλες παραλλαγές) είναι ένας όρος-ομπρέλα που περιλαμβάνει διαφορετικές σεξουαλικότητες, ταυτότητες φύλου και χαρακτηριστικά φύλου. Το ακρωνύμιο αναφέρεται στις λεσβίες, τους ομοφυλόφιλους άνδρες (γκέι), τα αμφιφυλόφιλα, τα τρανς, τα κουίρ (queer), τα ίντερσεξ και τα ασεξουαλικά άτομα, ενώ το «+» αναφέρεται σε όλες τις ταυτότητες, τους προσανατολισμούς και τις εκφράσεις που δεν εκπροσωπούνται στο ακρωνύμιο· εν ολίγοις, σε όλες τις άλλες πραγματικότητες. Το να είναι ένα άτομο ΛΟΑΤΚΙ+ δεν είναι ποτέ επιλογή, είναι μια φυσική κατάσταση. Τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα είναι ομοιόμορφα κατανομημένα σε όλο τον κόσμο και σε βάθος χρόνου, αλλά δεν έχουν όλα τα άτομα την ίδια ευκαιρία να βιώσουν ή να εκφράσουν αυτό που νιώθουν.

ΟΡΙΣΜΟΙ

Lesbian: An adjective used to speak of a woman who is romantically and/or sexually attracted to women.

Gay: An adjective used to speak of a man who is romantically and/or sexually attracted to men.

Bisexual: Physical, sexual, emotional or romantic attraction to two or more genders.

Transgender/ Trans: A person whose Ταυτότητα φύλου differs from that assigned to him/her at birth according to biological sex. The abbreviation is trans. Transgender citizens can decide to make different forms of transitions, physical or not, to reach their point of comfort, that is to say, the expression and the way of living that must corresponds to their Ταυτότητα φύλου.

X To abolish the term "Transsexual", as it is an outdated term dating from the 19th century, ideological, pathologizing and discriminating. Please use the term transgender instead. It is to be used as an adjective, like *gay*, *lesbian*, etc; e.g. a *trans man*, instead of a *trans*.

Queer: A person whose sex, gender, sexual orientation, Ταυτότητα φύλου and/or gender expression differs from society's expectations, or is considered to be "non-compliant, non-traditional, out of the category". This term, therefore, defines all the letters of the acronym LGBTQI+.

Intersex: Intersex people are born with sexual characteristics (such as chromosomes, genital organs or hormonal structures) that do not entirely correspond to the male or female category but belong to both at the same time.

X To abolish the term "Hermafrodite", as it is stigmatising, inaccurate word with a negative medical history.

Asexual: Asexual refers to a complete or partial lack of sexual attraction or lack of interest in sexual activity with others. Asexuality exists on a spectrum, and sexual people may experience no, little, or conditional sexual attraction.



Οι παρακάτω δραστηριότητες προτείνονται από το **ΚΜΟΡ-Κέντρο Κοινωνικής Δράσης** και Καινοτομίας, εταίρο του έργου Let's Talk.

Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ (ΓΡΑΜΜΗ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ή ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ)

ΣΤΟΧΟΣ: Να προωθήσει την ενσυναίσθηση απέναντι στους «άλλους»· να ευαισθητοποιήσει την κοινωνία σχετικά με τις άνισες ευκαιρίες και τις διακρίσεις· να ενισχύσει την κατανόηση των πιθανών συνεπειών του να ανήκεις σε ορισμένες κοινωνικές μειονότητες.

Προσοχή: Αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει να καθοδηγείται από ένα άτομο που κατανοεί τα ζητήματα φύλου, τις διακρίσεις και τις ανισότητες λόγω φύλου στην κοινωνία. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, διότι η δραστηριότητα πρέπει να δίνει έμφαση στην καλά καθοδηγούμενη συζήτηση και διδασκαλία πριν και μετά την ίδια την κεντρική δραστηριότητα. Παράλληλα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε το πλαίσιο στο οποίο την υλοποιείτε και αναλόγως ενδεχομένως να προσαρμόσετε την περιγραφή των ρόλων που προτείνουμε παρακάτω. Λάβετε υπόψη σας ότι ορισμένοι ρόλοι μπορεί να είναι δύσκολοι για ορισμένους/-ες συμμετέχοντες/-ουσες (είτε μπορεί να αναγνωρίζουν τον εαυτό τους σε αυτούς είτε να έχουν εξαιρετικά απωθητικές και μεροληπτικές συμπεριφορές απέναντι στους άλλους).

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60 λεπτά

ΡΟΗ: για την κοινωνική ανισότητα, η οποία συχνά αποτελεί πηγή διακρίσεων και κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς και για την ενσυναίσθηση και τα όριά της». Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα μια κάρτα ρόλων και ζητήστε του/της να σκεφτεί τον ρόλο του/της και πώς είναι να βρίσκεται στη θέση του ατόμου που περιγράφεται. Αν χρειαστεί, δώστε τους λίγα λεπτά για να το σκεφτούν. Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να παραταχθούν σε μια ευθεία γραμμή με αρκετό χώρο για να κινηθούν προς τα εμπρός κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Δώστε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Κάντε ένα βήμα μπροστά αν η δήλωση ισχύει για εσάς. (Διαβάστε τις δηλώσεις που σας προτείνουμε μία προς μία κάνοντας παύση μετά από κάθε μία, ώστε να μπορέσουν όλοι/-ες να τη σκεφτούν).
- Αν δεν αισθάνεστε άνετα με τη δήλωση ή δεν είστε σίγουροι/-ες αν ισχύει για τον ρόλο σας, μείνετε ακίνητοι/-ες.
- Κανένα άλλο άτομο δεν θα γνωρίζει αν η δήλωση ισχύει για τον ρόλο σας ή όχι, δηλαδή δεν χρειάζεται να μοιραστείτε τον ρόλο με κανέναν/-μία.

ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ξεκινήστε να διαβάζετε δυνατά τις δηλώσεις με καθαρή φωνή, κάνοντας μια μικρή (ή μεγαλύτερη αν χρειαστεί) παύση μετά από κάθε δήλωση. Όταν τελειώσετε με τις δηλώσεις, ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να θυμηθούν πού βρίσκονται στην αίθουσα σε σχέση με τους/τις άλλους/-ες. Ευχαριστήστε όλα τα άτομα για τη συμμετοχή τους και προσκαλέστε τα στην τελική συνέντευξη και συζήτηση. Συγκεντρώστε όλους/-ες τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε έναν κύκλο για συζήτηση και αναστοχασμό.

Κατά τη συζήτηση, ρωτήστε τα εξής:

- Πώς αισθανθήκατε που συμμετείχατε στην άσκηση;
- Ποια είναι η γνώμη σας για τη θέση στην οποία καταλήξατε;
- Υπήρχαν πράγματα που δεν είχατε σκεφτεί προηγουμένως;
- Ήταν κάποια δήλωση ιδιαίτερα δύσκολη για εσάς (για τον ρόλο/χαρακτήρα σας);
- Τι θα θέλατε να γνωρίζουν οι άνθρωποι για εσάς (τον ρόλο/χαρακτήρα σας);
- Τι πιστεύετε ότι θα συνέβαινε αν αξιοποιούσαμε τις προσωπικές μας εμπειρίες;

Μπορείτε να βρείτε ένα βίντεο αυτής της δραστηριότητας στο YouTube για να το δείξετε στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες (αναρτήθηκε από τον "Peter D"): https://www.youtube.com/watch?v=4K5fb-Q1-zps&ab_channel=PeterD





ΔΗΛΩΣΕΙΣ

- Δεν φοβάμαι να περπατάω μόνος/-η μου τη νύχτα.
- Αισθάνομαι ασφαλής φορώντας τα ρούχα που θέλω να φοράω.
- Δεν φοβάμαι ότι η κοινωνία θα με κρίνει από τον τρόπο που εκφράζομαι.
- Με πιέζουν να κάνω οικογένεια μόλις τελειώσω το σχολείο.
- Η κοινότητά μου αποδέχεται πλήρως την επιλογή του/της συντρόφου μου.
- Οι γνώσεις και οι απόψεις μου δεν αμφισβητούνται όταν τις εκφράζω.
- Η εμφάνιση/σεξουαλικότητά μου φετιχοποιείται χωρίς την άδειά μου.
- Είναι νόμιμο να παντρευτώ το άτομο που θέλω να παντρευτώ.
- Έχω την άνευ όρων υποστήριξη και αποδοχή της οικογένειάς μου.
- Έχω το ίδιο δικαίωμα συμμετοχής με τους άλλους ανθρώπους.
- Μου είναι εύκολο να ζητήσω ψυχολογική βοήθεια.
- Η χώρα μου έχει νόμους που προστατεύουν την έκφραση του φύλου μου.
- Αισθάνομαι άνετα να πηγαίνω σε νοσοκομείο/γιατρό για εξετάσεις.
- Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται πάντα σωστά το φύλο μου.

ΡΟΛΟΙ

Παραδείγματα ρόλων/χαρακτήρων (μπορούν να προσαρμοστούν και να προστεθούν ορισμένα χαρακτηριστικά) ανάλογα με το συγκεκριμένο πλαίσιο στο οποίο βρίσκεστε.

- Ένας ομοφυλόφιλος άνδρας που μεγάλωσε σε μια συντηρητική οικογένεια.
- Μια αμφιφυλόφιλη γυναίκα με καταγωγή από τη Νότια Ασία, που γεννήθηκε και μεγάλωσε σε φτωχή οικογένεια.
- Ένας ετεροφυλόφιλος άνδρας λατινοαμερικανικής καταγωγής που μεγάλωσε στην επαρχία· παντρεμένος, με τέσσερα παιδιά.
- Ένας ομοφυλόφιλος άνδρας αφροαμερικανικής καταγωγής που μεγάλωσε σε θρησκευόμενη οικογένεια.
- Μια τρανς γυναίκα αφροαμερικανικής καταγωγής που μεγάλωσε σε μια οικογένεια μεσαίας κοινωνικοοικονομικής τάξης.
- Ένας ετεροφυλόφιλος άνδρας, μουσουλμάνος, που μετανάστευσε στις ΗΠΑ ως ενήλικας.
- Ένας ομοφυλόφιλος άνδρας κινεζικής-αμερικανικής καταγωγής που μεγάλωσε σε μια γειτονιά όπου ζούσαν κυρίως λευκοί.
- Ένας ομοφυλόφιλος άνδρας που μεγάλωσε σε συντηρητική οικογένεια· εργάζεται ως μοντέλο.
- Μια ετεροφυλόφιλη γυναίκα ασιατικής-αμερικανικής καταγωγής, που γεννήθηκε και μεγάλωσε στις ΗΠΑ, σε εύπορη οικογένεια.
- Ένας γκέι Λατινοαμερικανός που γεννήθηκε και μεγάλωσε σε μια γειτονιά όπου ζούσαν κυρίως λευκοί· είστε σε σχέση.
- Μια τρανς γυναίκα αφροαμερικανικής καταγωγής που μεγάλωσε από ανύπαντρη (μόνη) μητέρα.
- Ένας ετεροφυλόφιλος άνδρας που μετανάστευσε στις ΗΠΑ· η έκφραση του φύλου του είναι γυναικεία (θηλυκή).
- Μια αμφιφυλόφιλη γυναίκα βιετναμέζικης-αμερικανικής καταγωγής, που γεννήθηκε και μεγάλωσε σε οικογένεια μεσαίας κοινωνικοοικονομικής τάξης.
- Ένα μη-δυναμικό άτομο, άνδρας, που μεγάλωσε σε οικογένεια μεσαίας κοινωνικοοικονομικής τάξης.
- Μια ετεροφυλόφιλη Καυκάσια γυναίκα από εύπορη οικογένεια, που έχει σχέση με άτομο γυναικείας έκφρασης φύλου.
- Μια λεσβία κορεατοαμερικανικής καταγωγής, που μεγάλωσε σε οικογένεια της εργατικής τάξης.
- Ένας τρανς άνδρας νοτιοασιατικής καταγωγής, παντρεμένος και μεγαλωμένος στις ΗΠΑ.
- Μια λεσβία που μεγάλωσε σε φτωχή οικογένεια με επτά αδέρφια.
- Ένα μη-δυναμικό άτομο από την Ελλάδα.
- Μια αμφιφυλόφιλη γυναίκα από την Ιταλία με ανδρική έκφραση φύλου.

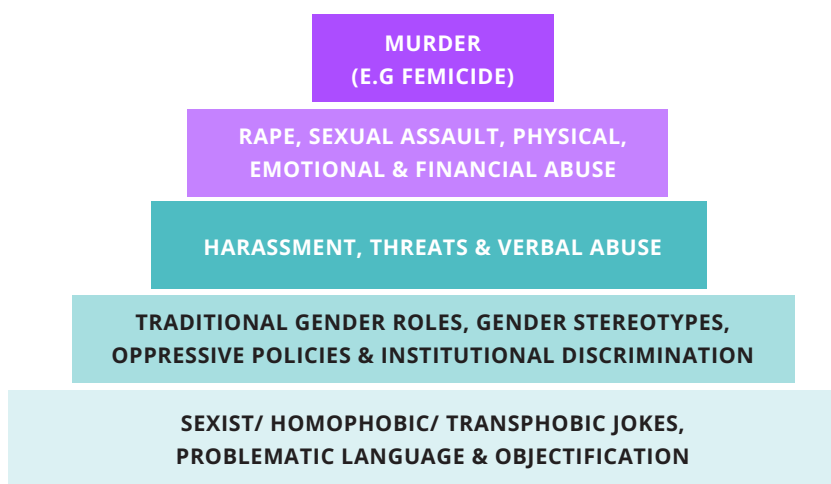


Γ. ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ (ΕΒ) ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΛΟΓΩ ΦΥΛΟΥ

Οι **διακρίσεις λόγω φύλου** αφορούν την άνιση μεταχείριση ατόμων με βάση το βιολογικό ή/και το κοινωνικό τους φύλο. Οι διακρίσεις αυτές συχνά απορρέουν από τους ρόλους και τα στερεότυπα των φύλων και ενισχύουν τις ανισότητες μεταξύ των φύλων.

Η **έμφυλη βία** αναφέρεται σε κάθε μορφή βίας που στρέφεται εναντίον ενός ατόμου εξαιτίας του φύλου του. Μπορεί να περιλαμβάνει σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική βία και να λαμβάνει πολλές μορφές, όπως η βία μεταξύ ερωτικών συντρόφων και η σεξουαλική επίθεση. Η έμφυλη βία αποτελεί κατάφωρη παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και έχει σοβαρές και μακροχρόνιες επιπτώσεις στα άτομα και τις κοινότητες.

<https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2022>



Η πυραμίδα της βίας

ΠΡΟΤΑΣΗ:

ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Η ΜΠΑΛΑ ΤΗΣ ΕΒ

ΣΤΟΧΟΣ: Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες/-ουσες την έννοια της έμφυλης βίας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά **ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:** μαλακό μπαλάκι (soft ball)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Οι συντονιστές/στριες ζητούν από τα συμμετέχοντα άτομα να σταθούν σε κύκλο. Χρησιμοποιώντας μια μικρή μαλακή μπάλα (στο μέγεθος της παλάμης) την δίνουν σε ένα από τα συμμετέχοντα άτομα στον κύκλο και ζητούν από το άτομο αυτό να την πετάξει σε κάποιο άλλο άτομο στον κύκλο. Στη συνέχεια σε κάποιο άλλο μέλος της ομάδας μέχρι να πεταχτεί η μπάλα σε όλα τα άτομα. Το τελευταίο άτομο που λαμβάνει την μπάλα πρέπει να είναι το άτομο που την πέταξε πρώτο. Στη συνέχεια, οι συντονιστές/στριες ζητούν από την ομάδα να πετάξει την μπάλα ξανά, με την ίδια σειρά από άτομο σε άτομο όπως πριν. Ζητήστε από την ομάδα να το επαναλάβουν τρεις με τέσσερις φορές ακόμη για να θυμούνται τη σειρά ρίψης. Κάθε φορά που ένα άτομο κρατάει τη μπάλα θα πρέπει να λέει μια λέξη ή μια φράση που σχετίζεται με την Έμφυλη Βία (ΕΒ), την ένταξη, τη διαφορετικότητα ή τα στερεότυπα φύλου. Μετά το τέλος της άσκησης, οι συντονιστές/στριες ζητούν από τα άτομα να συζητήσουν και να προβληματιστούν για τις λέξεις/φράσεις που ακούστηκαν.



Δ.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ

Η ανισότητα μεταξύ των φύλων, οι διακρίσεις, η βία και τα στερεότυπα είναι πανταχού παρόντα προβλήματα που επηρεάζουν όχι μόνο τους ενήλικες αλλά και τους/τις νέους/-ες. Τα προβλήματα αυτά μπορεί να έχουν επιβλαβείς συνέπειες στη σωματική, πνευματική και συναισθηματική ευημερία των νέων εμποδίζοντας την ανάπτυξη και την εξέλιξή τους.

Ωστόσο, οι νέοι/-ες έχουν μια μοναδική οπτική για την ισότητα των φύλων και συχνά βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της κοινωνικής αλλαγής. Χαρακτηρίζονται από πάθος και αφοσίωση για τη δημιουργία μιας δίκαιης και ισότιμης κοινωνίας όπου όλοι/-ες, ανεξαρτήτως βιολογικού και κοινωνικού φύλου, θα έχουν ίσες ευκαιρίες και δικαιώματα.

Ένας από τους σημαντικότερους λόγους για τους οποίους η συμμετοχή των νέων αποτελεί κλειδί για την προώθηση της ισότητας των φύλων είναι οι δυνατότητές τους να προωθήσουν θετικές αλλαγές στις κοινότητές τους. Πολλοί/-ές νέοι/-ες έχουν φρέσκες ιδέες και καινοτόμες λύσεις για την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων. Ομοίως, οι νέοι/-ες (ανάλογα με το γεωγραφικό και πολιτισμικό πλαίσιο) ίσως να είναι λιγότερο επιβαρυνόμενοι/-ες από προκαταλήψεις που μερικές φορές είναι ισχυρότερες στους ενήλικες. Επίσης, η προοπτική της ισότητας των φύλων στην ψυχική υγεία είναι σημαντική για τη νεολαία όχι μόνο για λόγους πρόληψης, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, αλλά και σε επίπεδο παρέμβασης.

Παράλληλα, οι σημερινοί/-ές νέοι/-ες έχουν πρόσβαση στην τεχνολογία και τα social media, γεγονός που τους επιτρέπει να ενισχύσουν τη φωνή τους και να συνδεθούν με ομοϊδεάτες/-ισσές τους από όλο τον κόσμο. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις πλατφόρμες για να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την ανισότητα μεταξύ των φύλων και τις διακρίσεις, να κινητοποιήσουν την υποστήριξη για έναν σκοπό στον οποίο πιστεύουν και να συνηγορήσουν υπέρ της αλλαγής. Εσείς, ως άτομο που συνεργάζεται μαζί τους και ενδεχομένως ως πρόσωπο εμπιστοσύνης, μπορείτε να τους/τις στηρίξετε σθεναρά σε αυτή την προσπάθεια.





ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ;

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ... το κάλεσμα, το πάθος και τη ροή!

Το να βρει ένα άτομο τη θέση του στην κοινωνία σε επαγγελματικό επίπεδο στον τομέα της απασχόλησης και σε επίπεδο προσφοράς στην κοινότητα στην οποία ζει, είναι ένα σημαντικό καθήκον που αντιμετωπίζουν οι νέοι/-ες από την εφηβεία μέχρι την ενηλικίωση. Επιπλέον, στο πλαίσιο της δια βίου μάθησης και της αλλαγής της αντίληψης για το επάγγελμα, το λειτούργημα και την εργασία από κάτι σταθερό και αμετάβλητο στη ζωή μας, σε κάτι που συνεχώς αλλάζει ή αναζητείται, το καθήκον αυτό καθίσταται σημαντικό καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Πέραν αυτού, ολοένα και μεγαλύτερη έμφαση δίνεται στη σημασία του να ασκούμε ένα επάγγελμα στο οποίο όχι μόνο είμαστε επιτυχημένοι/-ες, αλλά και μας κάνει ευτυχισμένους/-ες και μας δίνει την αίσθηση του νοήματος, της προσφοράς και μας επιτρέπει να ζήσουμε μια ολοκληρωμένη ζωή. Γι' αυτό, είναι ιδιαίτερα σημαντικό, όταν εργάζεστε με νέους/-ες, να δίνετε προσοχή σε αυτή την πτυχή της συνολικής ευημερίας και της ποιότητας ζωής ενός/μιας νέου/-ας και να γνωρίζετε πώς να τον/την υποστηρίξετε στην αναζήτησή του/της, καθώς και σε περίπτωση ορισμένων προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν.

Μέσα από την έρευνα του Let's Talk, μάθαμε, ιδίως από ειδικούς/-ές συμβούλους και θεραπευτές/-ριες, ότι αυτός ο τομέας της ζωής αποτελεί μεγάλη πρόκληση και ιδιαίτερη πηγή άγχους για τους/τις νέους/-ες — η επιτακτική ανάγκη «να είσαι πετυχημένος/-η», «να είσαι ο/η καλύτερος/-η», «να απολαμβάνεις τη δουλειά που κάνεις». Λαμβάνοντας υπόψη ότι έχουν χάσει την «πίστη τους στο μέλλον», λόγω των πολλών αλλαγών και κοινωνικών κρίσεων των τελευταίων ετών, κατανοούν ότι πρέπει να στηριχθούν στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους. Στο πλαίσιο της ιδέας της επιτυχίας (μόνο το αποτέλεσμα είναι σημαντικό), χάνεται όμως ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της διαδικασίας για να φτάσουμε σε αυτό που θέλουμε (πώς έφτασα στο αποτέλεσμα; τι μου προκαλεί το πάθος, την επιθυμία για δράση και την επίγνωση των δικών μου πόρων, της δύναμης και των κινήτρων μου; και ποιο άτομο μπορεί να με βοηθήσει σε αυτό;). Μέσα από τη διαδικασία (αλλά και γιορτάζοντας τα αποτελέσματα που πετύχατε), μπορείτε να ανακαλύψετε τη δημιουργικότητα, την ταυτότητα, τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα, τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας.





Ο ψυχολόγος Mihaly Csikszentmihalyi στο βιβλίο του *“Flow: The Psychology of Optimal Experience”* (1990) συζητά για το πώς να απελευθερώσετε τη δημιουργικότητά σας, μέσω της εμπειρίας ικανοποίησης από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα χάρη σε κάτι που ονομάζει ΡΟΗ. Η ΡΟΗ είναι μια κατάσταση πλήρους εμπλοκής ή εμπύθισης σε μια δραστηριότητα, μια κατάσταση δημιουργικότητας και ευχαρίστησης, όταν το άτομο είναι εντελώς απορροφημένο σε αυτό που κάνει (Pavloniό, et al. 2017).

Με αυτό τον τρόπο, αναπτύσσεται η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση, γίνεται αποδεκτή και εδραιώνεται η ταυτότητα, δημιουργείται η αίσθηση ελέγχου, ικανοποίησης, υπερηφάνειας, υπομονής, αλλά και αντιμετωπίζονται εμπόδια, καταρτίζονται στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και μαθαίνεται η συνεργασία με άλλους ανθρώπους.



Στο **ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/-ΕΣ «ΚΑΝΕΙΣ/-ΜΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΣΥ»**, προτείνουμε αρκετές ασκήσεις για το θέμα αυτό: *Η φωνή μου, Η επιρροή μου, Η ροή μου, Ας ανακαλύψουμε το δικό μας στοιχείο, Ας μιλήσουμε...για το μέλλον*. Ρίξτε μια ματιά σε αυτές και μελετήστε τις μαζί με έναν/μια νέο/-α με τον/την οποίο/-α εργάζεστε...



ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΘΕΜΑ:

- Παρακολουθήστε τους/τις νέους/-ες και τα ενδιαφέροντα, τις ικανότητές τους και τις αξίες που υιοθετούν και αναπτύσσουν, και αναλόγως, ενθαρρύνετε τους/τες να αποδέχονται και να επιδιώκουν διάφορες ευκαιρίες εκπαίδευσης, πρακτικής άσκησης, εθελοντισμού ή απασχόλησης.
- Ενθαρρύνετε τους/τις νέους/-ες να εξερευνήσουν διάφορους τομείς και δραστηριότητες που τους/τις ενδιαφέρουν και στις οποίες μπορούν να εκφράσουν τις δυνατότητες και τη δημιουργικότητά τους.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή και ενθαρρύνετε τους/τις νέους/-ες, ώστε οι επιλογές τους να μην στηρίζονται στα έμφυλα στερεότυπα και να μην εγκαταλείπουν τον τομέα που τους ενδιαφέρει, ακόμη και αν αυτός δεν συμβαδίζει με τα κοινωνικά καθιερωμένα πρότυπα φύλου.
- Υποστηρίξτε τους/τις νέους/-ες στις επιλογές και τις αποφάσεις τους παρέχοντάς τους την απαραίτητη βοήθεια και τα κίνητρα για να πετύχουν τους στόχους τους.
- Βοηθήστε τους/τις νέους/-ες να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία, τα ταλέντα και τα ενδιαφέροντά τους, καθώς και να τα αναπτύξουν και να τα βελτιώσουν μέσω της συνεχούς μάθησης και της απόκτησης νέων δεξιοτήτων.
- Εμπλέξτε τους/τις νέους/-ες σε διάφορα έργα και προγράμματα που τους/τις δίνουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν πρακτική πείρα, να δημιουργήσουν επαφές και συνεργασίες με άλλους ανθρώπους και να συνεισφέρουν στην κοινωνία.
- Ενθαρρύνετε τους/τις νέους/-ες να ζητούν ανατροφοδότηση και συμβουλές από άλλα άτομα που αποτελούν πρότυπα ή μέντορες στον τομέα των ενδιαφερόντων ή των προσπαθειών τους.
- Βοηθήστε τους/τις νέους/-ες να βρουν ισορροπία μεταξύ εργασίας και ελεύθερου χρόνου και να φροντίζουν για τη σωματική και ψυχική τους υγεία και τη γενική τους ευημερία.
- Στηρίξτε τους/τις νέους/-ες (μέσω συγκεκριμένης βοήθειας, καθοδήγησης ή/και συμβουλών), όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις, προβλήματα ή αποτυχίες στο επάγγελμά τους.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΟΠΙΑ ΕΝΟΣ/ΜΙΑΣ YOUTH WORKER

1. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Τις περισσότερες φορές, όταν δημιουργείτε εργαστήρια για νέους/-ες για ένα συγκεκριμένο θέμα του τομέα ψυχικής υγείας σε μια ανοιχτή μορφή (π.χ. σε έναν σύλλογο νέων ή σε ένα κέντρο νεότητας ή σε κάποιο άλλο μέρος όπου οι νέοι/-ες έρχονται με δική τους πρωτοβουλία), θα εμφανιστούν νέοι/-ες για τους οποίους/-ες το θέμα αυτό είναι σημαντικό λόγω προσωπικού ενδιαφέροντος, αλλά και λόγω των δικών τους προκλήσεων στην ψυχική υγεία, οι οποίοι/-ες αναζητούν έναν χώρο όπου μπορούν να μιλήσουν γι' αυτό. Αν αρχίσετε να διεξάγετε εργαστήρια ψυχικής υγείας, θα έρθουν συχνά νέοι/-ες που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην ψυχική υγεία ή που οι καλύτεροι/-ες φίλοι/-ες τους περνούν καταστάσεις κρίσης στις οποίες δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν και που έχουν ήδη έτοιμες ερωτήσεις.

Οι νέοι/-ες συχνά μιλούν με μεγάλη ευθύτητα (ειδικά αν σας αναγνωρίζουν ως αξιόπιστο άτομο) για όσα τους/τις απασχολούν, άλλοτε γελώντας, άλλοτε κλαίγοντας, άλλοτε «ψυχρά» σαν να μιλούσαν για την πρόγνωση του καιρού. Για τους ανθρώπους που εργάζονται με νέους/-ες, η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να μην «παγώσουν» εκείνη τη στιγμή, αλλά να πάρουν μια ανάσα και να πουν κάτι όπως:

- *Σ' ευχαριστώ που το μοιράστηκες αυτό μαζί μου. Θα ήθελες να το συζητήσουμε κατ' ιδίαν μετά το εργαστήριο;*
- *Θέλεις να μοιραστείς περισσότερα με την ομάδα; Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος, και ό,τι πεις τώρα θα μείνει μεταξύ μας, επειδή αναφερόμαστε στον κανόνα της «ιδιωτικότητας της ομάδας». Συμφωνεί η ομάδα με αυτό;*

Ακριβώς λόγω των παραπάνω, είναι απαραίτητο για τα άτομα που εργάζονται με νέους/-ες να δημιουργούν ασφαλή περιβάλλοντα στα οποία δεν θα υπάρχουν επικρίσεις, υποτίμηση, κρίσεις ή άλλες απειλητικές συμπεριφορές. Εξίσου σημαντικό για τα άτομα που ασκούν τέτοιες δραστηριότητες είναι να διαθέτουν επαρκείς δεξιότητες και να βελτιώνουν συνεχώς τις ικανότητές τους στην εργασία με νέους/-ες και στην παροχή της απαραίτητης υποστήριξης.

Οι εργαζόμενοι/-ες στον τομέα της νεολαίας, στη σχέση τους με τους/τις νέους/-ες, όταν πρόκειται για το θέμα της ψυχικής υγείας, θα πρέπει να καθοδηγούνται από το βέλτιστο συμφέρον του/της νέου/-ας και τα ηθικά και επαγγελματικά τους όρια, τα οποία καθορίζονται ανάλογα με το επάγγελμα που ασκούν (σε ορισμένες χώρες, η εργασία στον τομέα της νεολαίας αναγνωρίζεται ως επάγγελμα, με τον δικό της κώδικα δεοντολογίας, την επακριβώς προβλεπόμενη διαδικασία απόκτησης προσόντων κ.λπ.).

Τα άτομα που εργάζονται με νέους/-ες θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι/-ες στον τομέα της προστασίας και της ασφάλειας των παιδιών και των νέων στις δραστηριότητες που ασκούν μαζί τους, καθώς και να είναι εξοικειωμένοι/-ες με τις πολιτικές και τις διαδικασίες του ιδρύματος/οργανισμού όπου εργάζονται. Εκτός από τα νομικά πλαίσια, ένα από τα βασικά μέτρα για την προστασία των παιδιών και των νέων στην πρακτική της εργασίας με νέους/-ες είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για τα παιδιά ή/και τους/τις νέους/-ες, το οποίο θα περιλαμβάνει:

- ένα φυσικό περιβάλλον που υποστηρίζει και διασφαλίζει την ικανοποίηση των αναγκών των παιδιών και των νέων·
- δράσεις που αναλαμβάνονται για τη διασφάλιση και την υποστήριξη της πραγμάτωσης των δικαιωμάτων των παιδιών·
- κώδικα δεοντολογίας για τα άτομα που εργάζονται με νέους/-ες.





Εκτός από τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, είναι επίσης πολύ σημαντικό οι εργαζόμενοι/-ες στον τομέα της νεολαίας να δίνουν προσοχή στη δική τους συμπεριφορά προκειμένου να προστατεύουν τα παιδιά και τους/τις νέους/-ες, καθώς και τους εαυτούς τους, κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

Παρακάτω, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς να το διασφαλίσετε αυτό:

ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΕΤΕ ΑΥΤΟ:

- Εξασφαλίστε την **παρουσία δύο υπεύθυνων ή συντονιστών/-ριών** κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων με νέους/-ες (η ιδανική κατάσταση είναι να έχουν διαφορετικό φύλο).
- Λάβετε υπόψη ότι τα σχόλιά σας, που **απευθύνονται στους/στις νέους/-ες, μπορεί να παρερμηνευθούν**, ακόμη και αν γίνονται με τις καλύτερες προθέσεις.
- Αναγνωρίστε την ανάγκη για προσοχή, ιδίως όταν εργάζεστε με νέους/-ες σε ευαίσθητα θέματα (π.χ. βία, κακοποίηση, θλίψη).
- Ενημερωθείτε για τις πιθανές **επιπτώσεις της σωματικής επαφής** με τους/τις νέους/-ες (ότι αυτή η επαφή μπορεί να μην είναι επιθυμητή και τι συνειρμούς μπορεί να προκαλέσει).
- Κατά τη διάρκεια της κατ' ιδίαν συνάντησης με έναν/μία νέο/-α, **βεβαιωθείτε ότι είστε διαθέσιμοι/-ες στους/στις συναδέλφους σας** κατά τη διάρκεια της ατομικής εργασίας, ότι τους ενημερώνετε πού εργάζεστε, με ποιον/-α, για ποιον σκοπό και ότι, αν υπάρχει ανάγκη, μπορούν να διακόψουν την εργασία σας. Η ατομική εργασία θα πρέπει να διεξάγεται σε **ορατό χώρο** όπου υπάρχει κυκλοφορία ανθρώπων, αλλά στον βαθμό που διασφαλίζεται η ηρεμία και η ησυχία, η οποία είναι απαραίτητη για μια ατομική συζήτηση (η ιδανική κατάσταση είναι να εργάζεστε σε ένα δωμάτιο με μεγάλα παράθυρα ή γυάλινες πόρτες, ώστε να είστε οπτικά προσβάσιμοι/-ες, αλλά ο θόρυβος να μην ενοχλεί την εργασία σας. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, αφήστε την πόρτα του δωματίου όπου εργάζεστε μισάνοιχτη). Αποφύγετε την περιττή σωματική επαφή με το νεαρό άτομο, και αν πρέπει να έρθετε σε επαφή ρωτήστε πρώτα για να λάβετε τη συγκατάθεσή του («Μπορώ να σε αγκαλιάσω;»).





2. ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μια πολύ σπουδαία πτυχή της σχέσης μεταξύ ενός νέου/-ας και ενός/μιας youth worker είναι η εμπιστευτικότητα. Αν και ο/η νέος/-α έχει το δικαίωμα να εμπιστεύεται και να περιμένει ότι όσα λέει θα παραμείνουν μεταξύ τους, αν η κατάσταση που μοιράζεται απειλεί τη σωματική ή ψυχική του υγεία, ο/η youth worker είναι υποχρεωμένος/-η να το αναφέρει στα αρμόδια πρόσωπα και όργανα, σύμφωνα με τις προβλεπόμενες διαδικασίες.

Είναι πολύ σημαντικό να εξηγείται στα παιδιά και τους/τις νέους/-ες η διαφορά μεταξύ μυστικότητας και εμπιστευτικότητας πριν από την έναρξη μιας ατομικής συνομιλίας. Όταν ένα άτομο σας εμπιστεύεται το μυστικό του, αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να προωθήσετε τις πληροφορίες που λάβατε σε κανένα τρίτο πρόσωπο, καθώς και ότι μπορείτε να μιλήσετε μόνο με το άτομο που σας αποκάλυψε το μυστικό του.

Από την άλλη πλευρά, αν δεσμευτείτε για την τήρηση του απορρήτου, αυτό σημαίνει ότι ο/η νέος/-α σας παρέχει ορισμένες πληροφορίες, διότι εμπιστεύεται την κρίση σας και θεωρεί ότι θα χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες που θα λάβετε προς όφελός του/της. Ακόμη, αυτό συνεπάγεται ότι, αν χρειαστεί, θα πρέπει να μεταβιβάσετε τις πληροφορίες και να τις συζητήσετε με τους/τις κατάλληλους/-ες επαγγελματίες.

Αν ένας/μια youth worker υποψιαστεί ή ενημερωθεί για την κακοποίηση ενός παιδιού ή νέου/-ας, δεν πρέπει ΠΟΤΕ να διενεργεί περαιτέρω έρευνα με δική του/της πρωτοβουλία. Όταν ένα παιδί ή νέος/-α αποκαλύψει ότι έχει υποστεί κακοποίηση, ο ρόλος του/της youth worker είναι να στηρίξει το θύμα, να το ενημερώσει ότι είναι ανοιχτός/-η να το ακούσει, αλλά ότι πρέπει να διαβιβάσει την πληροφορία σε αρμόδια πρόσωπα/θεσμούς. Είναι σημαντικό να παρουσιάσετε αυτές τις πληροφορίες ανοιχτά, αλλά να λάβετε υπόψη σας τα συναισθήματα του/της νέου/-ας και την πιθανή απροθυμία, απογοήτευση, φόβο του/της να καταγγείλει την εν λόγω πληροφορία.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε το νεαρό άτομο στην ίδια συζήτηση ότι αυτή είναι και δική του απόφαση και όχι μόνο δική σας και ότι θα είστε εκεί για να το στηρίζετε καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας (για παράδειγμα, μπορείτε να καταγγείλετε την κακοποίηση στο αρμόδιο πρόσωπο από κοινού). Αν υποσχεθείτε να κρατήσετε ένα μυστικό και στη συνέχεια, διαβιβάσετε την πληροφορία, το νεαρό άτομο δεν θα σας εμπιστεύεται πλέον — ενδέχεται μάλιστα να ανακαλέσει τη δήλωσή του και να μην εμπιστεύεται πλέον κανέναν..

ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

...πολύ συχνά, μετά τη συνάντηση με έναν πελάτη, ρωτούσα τον εαυτό μου και τους ίδιους πώς τους βοήθησα, γιατί δεν είχα την εντύπωση ότι είχα κάνει κάτι έξυπνο και μεγάλο, και με ευχαριστούσαν για τη βοήθεια. Στις περισσότερες από αυτές τις περιπτώσεις, έλαβα μια πολύ απλή απάντηση: "Με άκουσες. Με άφησες να μιλήσω γι' αυτό που με απασχολούσε, δεν με διέκοπτες συνεχώς, δεν έδινες συμβουλές κ.λπ. όπως κάνουν τα μέλη της οικογένειάς μου, οι φίλοι μου, οι συνάδελφοί μου στη δουλειά κ.λπ."

Lidija Arambašić, 2021

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ένας/μια νέος/-α έχει απλώς ανάγκη να τον/την ακούσει κάποιος/-α και να λάβει σοβαρά υπόψη του/της τα προβλήματά του/της. Γι' αυτό, δεν πρέπει να υποβαθμίζουμε τα προβλήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ένας/μια νέος/-α, όσο ασήμαντα και αν φαίνονται από τη δική μας οπτική γωνία (π.χ. χώρισε με τον/τη φίλο/-η του και τώρα νιώθει ότι δεν θα ερωτευτεί ποτέ ξανά).





Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, είναι σημαντικό:

- να ακούτε ενεργητικά και να συμμετέχετε στη συζήτηση,
- να μην διακόπτετε τον/τη νέο/-α,
- να του/της δώσετε χώρο να σκεφτεί πώς θέλει να διατυπώσει τις προτάσεις του/της, χωρίς να τους καθοδηγήσετε να δώσουν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις,
- να ακολουθήσετε τα συναισθήματα του/της νέου/-ας,
- να τον/τη ρωτήσετε πώς αισθάνεται για την κατάσταση που βίωσε/βιώνει, καθώς και για το ότι τη μοιράζεται μαζί σας.

Σε περίπτωση που ένας/μια νέος/-α αρχίσει να μιλάει για τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζει με δική του πρωτοβουλία, θα πρέπει να του/της καταστήσετε σαφές ποιες είναι οι αρμοδιότητές σας (ειδικά αν δεν είστε ψυχολόγος ή ψυχοθεραπευτής/-ρια) και ότι δεν μπορείτε να παράσχετε επαγγελματική υποστήριξη (αν δεν έχετε αυτές τις αρμοδιότητες), αλλά ότι είστε εκεί για να τον/τη ακούσετε και να τον/τη στηρίξετε με βάση τις δυνατότητες και τις γνώσεις σας.

Παρά τις γνώσεις που ενδεχομένως έχετε, μην επιχειρήσετε να ζητήσετε από έναν/μια νέο/-α να προσδιορίσει τα συμπτώματα ενός προβλήματος ή μιας ψυχικής διαταραχής, προκειμένου να προσπαθήσετε (μόνου/-ες σας ή μαζί του/της) να κάνετε μια υπόθεση ή μια διάγνωση. Αφού μιλήσετε μαζί του/της, μπορείτε να του/της προτείνετε (αν κρίνετε ότι είναι απαραίτητο) να απευθυνθεί σε κάποιον/-α επαγγελματία (π.χ. ψυχολόγο, ψυχοθεραπευτή/-ρια, ίδρυμα υγείας) και να τον/την κατευθύνετε σε σχετικές και επαληθευμένες επαφές και διευθύνσεις.



Παράδειγμα από την πράξη:

Στον σύλλογο νέων της οργάνωσής μας πραγματοποιήθηκε ένα εργαστήριο με τίτλο «Πώς είσαι;». Συζητήσαμε για το πώς επικοινωνούμε με τους άλλους σχετικά με το πώς αισθανόμαστε και πόσο συχνά απαντάμε με ειλικρίνεια στην ερώτηση για το πώς είμαστε. Αν και το θέμα δεν έθιξε τις «μεγάλες προκλήσεις» στον τομέα της ψυχικής υγείας, ένα κορίτσι που ήρθε για πρώτη φορά στο εργαστήριο ένωσε ότι το εργαστήριο ήταν ένας ασφαλής χώρος όπου μπορούσε να μοιραστεί ότι περνά μια δύσκολη περίοδο και ότι συχνά σκέφτεται να αυτοκτονήσει. Είπε επίσης ότι εξακολουθεί να είναι πολύ χαρούμενη που υπάρχει ένας χώρος όπου μπορεί να μιλήσει για την ψυχική υγεία των νέων και ότι θα ήθελε να το δει να συζητείται πολύ περισσότερο στην κοινωνία μας.

Ο/Η youth worker ευχαρίστησε την κοπέλα που το μοιράστηκε αυτό στο εργαστήριο και η ομάδα αντέδρασε με τον ίδιο τρόπο — με θερμή υποστήριξη. Στο τέλος του εργαστηρίου, ο/η youth worker είχε μια ατομική συζήτηση με την κοπέλα, όπου της είπε ότι είναι ευπρόσδεκτη στον σύλλογο νέων κάθε Τετάρτη, αλλά ότι υπάρχουν μεταξύ άλλων δραστηριότητες και ευκαιρίες για εθελοντική συμμετοχή και ευκαιρίες για συζητήσεις. Η κοπέλα ήρθε ήδη σε επαφή με επαγγελματίες, πήγε στο ιατρείο ψυχικής υγείας με δική της πρωτοβουλία και σε αυτή την περίπτωση δεν χρειάστηκε να παραπεμφθεί σε άλλους ειδικούς. Αυτό που είχε σημασία ήταν να παρασχεθεί χώρος για την κοινωνική ενσωμάτωση αυτού του ατόμου, που σημαίνει ταυτόχρονα την παροχή ενός χώρου όπου μπορεί να μιλήσει για το πώς αισθάνεται, αλλά και όπου μπορεί να περάσει τον ελεύθερο χρόνο του με ποιοτικό τρόπο, να διασκεδάσει, να μιλήσει και να μάθει για νέα θέματα.



Αν ένας/μία νέος/-α το αρνηθεί, μπορείτε να προτείνετε τη συνέχιση της ατομικής εργασίας (καθορίστε κάποιες συγκεκριμένες ημερομηνίες, π.χ. μία φορά την εβδομάδα ή μία φορά το μήνα), κατά τη διάρκεια της οποίας, μαζί με τον/τη νέο/-α, θα θέσετε ορισμένους στόχους για τους οποίους θα προσπαθήσει ο/η νέος/-α, θα στηρίξετε και θα παρακολουθήσετε την εξέλιξή του (π.χ. αν ο/η νέος/-α φοβάται να μιλήσει δημόσια, η αποστολή του/της για το επόμενο εργαστήριο μπορεί να είναι να παρουσιάσει εθελοντικά κάποια ομαδική εργασία που θα σχεδιάσετε, και μετά το εργαστήριο αυτό, μπορείτε να συζητήσετε σε ατομική συνέντευξη πώς αισθάνθηκε σε αυτή την κατάσταση).

Καθώς οικοδομείται η σχέση εμπιστοσύνης σας, μπορείτε και πάλι, αν χρειάζεται, να του/της προτείνετε την επίσκεψη σε έναν/μία επαγγελματία (για παράδειγμα, αν παρατηρήσετε ότι ο φόβος της δημόσιας ομιλίας έχει αρχίσει να εκδηλώνεται σωματικά με τη μορφή έντονου πόνου, κρίσεων πανικού, απώλειας λόγου κ.λπ. και ότι είναι ακόμη απαραίτητο να συνεργαστείτε με έναν/μία ειδικό ψυχικής υγείας).



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ — Τι να μην κάνετε;

- ☑ Ποτέ μην κάνετε διάγνωση σε έναν/μία νέο/-α, ούτε να προσπαθείτε να συγκεντρώσετε όσο το δυνατόν περισσότερα συμπτώματα για να εξηγήσετε την κατάστασή του/της. Ακόμη και αν είστε ταυτόχρονα ειδικός σε θέματα ψυχικής υγείας, δεν είναι αυτός ο ρόλος σας στην προκειμένη περίπτωση. Προγραμματίστε καλύτερα μια ειδική συνεδρία κατά την οποία θα εξηγήσετε εγκαίρως τις αρμοδιότητές σας στον/στη νέο/-α και τους λόγους για τους οποίους πιστεύετε ότι είναι απαραίτητη μια θεραπευτική συνεδρία ή ψυχολογική συμβουλευτική.
- ☑ Ποτέ μην υπόσχεστε ότι θα καλύτερέψει, ποτέ μην λέτε ότι όλα θα περάσουν. Με αυτόν τον τρόπο, υποβαθμίζετε τη σημασία του προβλήματος του/της νέου/-ας, ενώ παράλληλα κάνετε σαφές ότι είναι ανίσχυρος/-η στην παρούσα κατάσταση.
- ☑ Ποτέ μην κοινοποιείτε πληροφορίες σχετικά με έναν/μία νέο/-α σε τρίτα άτομα χωρίς τη συγκατάθεσή του/της. Αν χρειάζεστε υποστήριξη και διαβούλευση, παρακαλείσθε να το κάνετε χωρίς να κοινοποιήσετε προσωπικά στοιχεία ή να αναζητήσετε υποστήριξη εκτός του ιδρύματος στο οποίο φοιτά ο/η νέος/-α, αν εκτιμάτε ότι η κοινοποίηση οποιασδήποτε πληροφορίας θα μπορούσε να οδηγήσει σε αποκάλυψη της ταυτότητας του/της.

3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Το να εργάζεστε με νέους/-ες σημαίνει να είστε έτοιμοι/-ες: να προσαρμόζετε την προσέγγισή σας στις ανάγκες κάθε νέου/-ας και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.

Έτσι, σε μια ομάδα νέων, μπορεί να υπάρχει μια δυναμική ακτιβίστρια, για την οποία τα δικαιώματα των γυναικών είναι πολύ σημαντικά και θεωρεί απαραίτητο να συζητάτε για τους ρόλους των ανδρών και των γυναικών στη σύγχρονη κοινωνία και ότι οι γυναίκες έχουν την ελευθερία να λαμβάνουν ανεξάρτητες αποφάσεις, σύμφωνα με τις πεποιθήσεις τους και όχι με τις προσδοκίες της κοινωνίας.

Στην ομάδα νέων, μπορεί επίσης να υπάρχει ένα άτομο που μεγάλωσε σε μια πατριαρχική οικογένεια, σε αυστηρό θρησκευτικό περιβάλλον, που είναι 16 ετών και δεν επιτρέπεται να έχει σχέση με έναν νέο, να έχει φίλους άνδρες ή να μιλάει γι' αυτό ανοιχτά με τις αδελφές ή τη μητέρα της.

Μπορεί να έχετε ένα άτομο που αμφισβητεί την ταυτότητα φύλου του, που συνειδητοποιεί ότι είναι τρανς και που αντιμετωπίζει μεγάλες προκλήσεις στο να το παραδεχτεί στον εαυτό του, σε εσάς ως επικεφαλής και στο στενό του περιβάλλον.

Είναι σαφές ότι καθένα από αυτά τα άτομα χρειάζεται διαφορετική προσέγγιση, κατανόηση και υποστήριξη και κατά συνέπεια, θα πρέπει να είμαστε έτοιμοι/-ες να προσαρμοστούμε σε διαφορετικές καταστάσεις.





Κατά τον σχηματισμό μιας ομάδας και την έναρξη ομαδικών διαδικασιών, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. Ο κύριος ρόλος ανήκει στον/στην επικεφαλής της ομάδας (youth worker, εκπαιδευτικός) και είναι σημαντικό να τεθούν καλές και ποιοτικές βάσεις για τις ομαδικές διεργασίες

- 1. Παρουσιάστε τον εαυτό σας** — τις ικανότητές σας, τις εμπειρίες σας, αλλά και κάτι προσωπικό για τον εαυτό σας.
- 2. Καθορίστε τους κανόνες της ομάδας και τους κανόνες συμπεριφοράς** — τονίστε αυτό που είναι πρωτίστως σημαντικό για εσάς, την ασφάλεια στην ομάδα, ότι όλοι/-ες είναι ευπρόσδεκτοι/-ες, αλλά ορίστε συγχρόνως ορισμένους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς. Καλέστε τους/τις ίδιους/-ες τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να εκφράσουν τι είναι βασικό και σημαντικό για αυτούς/-ές και εξηγήστε τους ότι είμαστε όλοι/-ες υπεύθυνοι/-ες για τη δημιουργία δυναμικής της ομάδας, καθώς και για ένα ασφαλές περιβάλλον
- 3. Δημιουργήστε συνθήκες για τη σύνδεση των μελών της ομάδας** — μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων γνωριμίας και ανοίγματος χώρου για ανταλλαγή απόψεων. Σίγουρα είναι καλό να χωρίσετε τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σε διαφορετικές ομάδες με συγκεκριμένα καθήκοντα προκειμένου να γνωριστούν και να συνδεθούν μεταξύ τους. Όσο περισσότερο συνδέονται τα μέλη της ομάδας, τόσο μεγαλύτερη είναι η δυνατότητα να μοιραστούν τα προβλήματά τους, καθώς και να ενισχύσουν τις κοινωνικοσυναισθηματικές τους ικανότητες.
- 4. Αναπτύξτε δομημένες δραστηριότητες** — αν και πρόκειται για άτυπες προσεγγίσεις, είναι πολύ σημαντικό να προετοιμάζονται δραστηριότητες για τους/τις νέους/-ες και να κατανοήσουν τι επιτυγχάνεται με αυτές τις δομημένες δραστηριότητες. Ενθαρρύνετε τους/τις νέους/-ες να δημιουργήσουν οι ίδιοι/-ες δραστηριότητες για την ομάδα τους με την υποστήριξή σας.
- 5. Παρακολουθήστε τις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων/-ουσών στην ομάδα** — παρόλο που πρόκειται για ομάδα, είναι σημαντικό να παρατηρείτε ποιες είναι οι ατομικές ανάγκες των μελών. Αυτό σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να δίνεται άφθονος χώρος στα μέλη να εκφραστούν και να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τις διεργασίες στην ομάδα. Εκτός από αυτό, θα πρέπει να παρέχετε πρόσθετη υποστήριξη στα άτομα αν παρατηρήσετε ότι κάτι τους συμβαίνει. Παρακάτω, παρατίθενται συγκεκριμένα παραδείγματα που μπορούν να σας χρησιμεύσουν ως κατευθυντήριες οδηγίες. Λαμβάνοντας υπόψη το μέγεθος της ομάδας, εκτιμήστε αν χρειάζεστε πρόσθετη υποστήριξη από συναδέλφους, αλλά και για να ενισχύσετε την ομάδα, ώστε να μπορούν τα μέλη της να αλληλοϋποστηρίζονται.
- 6. Δώστε έμφαση στην ανατροφοδότηση, την αυτοαξιολόγηση και την αξιολόγηση** — όταν εργάζεστε με νέους/-ες, είναι απαραίτητο να έχετε κατά νου να παρέχετε ανατροφοδότηση, καθώς και να ενθαρρύνετε τους/τις νέους/-ες να αυτοαξιολογούνται, αλλά και να παρέχουν την ανατροφοδότησή τους τόσο σε εσάς όσο και στην ίδια την ομάδα. Τα παραπάνω μπορούν να υλοποιηθούν μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων, αλλά και μέσω της άμεσης επικοινωνίας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ — τι πρέπει να προσέχετε όταν εργάζεστε με νέους/-ες

- ☑ Παρατηρήστε την αλληλεπίδραση των νέων στην ομάδα κατά τη διάρκεια, αλλά και πριν και μετά τη δραστηριότητα. Αυτό θα σας αποκαλύψει πώς είναι οι σχέσεις των μελών της ομάδας, αν υπάρχει επαρκής επικοινωνία και υποστήριξη μεταξύ των συνομηλίκων, αν τα μέλη της ομάδας βρίσκονται σε μια επιτυχημένη διαδικασία κοινωνικοποίησης ή αν συντρέχουν λόγοι ανησυχίας.
- ☑ Ακούστε τα λόγια που λένε οι νέοι/-ες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ειδικά όταν στο τέλος της δραστηριότητας αναστοχάζονται σχετικά με τα συναισθήματα και τις προσωπικές τους παρατηρήσεις. Η επιλογή των λέξεων, ο τρόπος που εκφέρονται και σε ποιον/-α απευθύνονται αποκαλύπτουν επίσης τις αμοιβαίες σχέσεις, όχι μόνο με τα μέλη της ομάδας αλλά και στην ευρύτερη κοινότητα.
- ☑ Παρακολουθήστε τη μη λεκτική επικοινωνία των νέων: το ντύσιμο, τη στάση του σώματος, τις κινήσεις των χεριών και των ποδιών, το βλέμμα. Όλα αυτά μπορούν να σας δείξουν τα συναισθήματα ενός/μιας νέου/-ας σε σχέση με το θέμα με το οποίο ασχολείστε, αλλά και το πώς αισθάνεται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.





4. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ! ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΟΤΙ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ;

Αν βρεθείτε σε μια κατάσταση στην οποία υποψιάζεστε ότι κάτι δεν πάει καλά:

- Μιλήστε σε άλλους/-ες συναδέλφους για τον/τη νέο/-α με τον/την οποίο/-α εργάζεστε, ρωτήστε για τη συμπεριφορά του/της κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου και τις σχέσεις του/της με τους/τις συνομηλίκους/-ές του.
- Ρωτήστε απευθείας τον/τη νέο/-α (π.χ. «Παρατήρησα ότι σήμερα δεν συμμετείχες όσο συνήθως, είναι όλα εντάξει;»).
- Συμβουλευτείτε άλλους/-ες ειδικούς. Σε περιπτώσεις που δεν είστε σίγουροι/-ες για τον καλύτερο τρόπο δράσης, συμβουλευτείτε άλλους/-ες επαγγελματίες στον τομέα της νεολαίας ή της ψυχικής υγείας χωρίς να κοινοποιήσετε τα προσωπικά στοιχεία του/της νέου/-ας.

Προειδοποιητικά σημάδια και συμβουλές από τη σκοπιά των youth workers:

Ήδη σε ένα ομαδικό πλαίσιο, κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων, ένας/μια νέος/-α μπορεί να συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο, γεγονός που μπορεί να υποδηλώνει ότι χρειάζεται πρόσθετη υποστήριξη για να ξεπεράσει ορισμένες προκλήσεις ή προβλήματα ζωής ή για την ανάπτυξη κοινωνικοσυναισθηματικών ικανοτήτων.



Η υποστήριξη που μπορεί να παρέχει ένας/μια youth worker στον τομέα της ψυχικής υγείας εξαρτάται από το επαγγελματικό πλαίσιο και τις αρμοδιότητές του/της, αλλά γενικά μπορεί να λάβει τη μορφή:

- παροχής συμβουλών·
- mentoring/καθοδήγησης ενός/μιας νέου/-ας να αναγνωρίσει τις δυνατότητες που έχει·
- συμβουλευτικής σε ένα βαθύτερο επίπεδο συναισθηματικής υποστήριξης ή ακόμη και ψυχοθεραπείας.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι youth workers οικοδομούν μακροχρόνιες, αναπτυξιακές σχέσεις με τους/τις νέους/-ες, και με την πάροδο του χρόνου η σχέση αυτή αποκτά φιλικά χαρακτηριστικά. Αυτού του είδους η σχέση διευκολύνει πολύ την παρατήρηση των αλλαγών στη συμπεριφορά ενός/μιας νέου/-ας και καθιστά τις παρεμβάσεις φυσικές, συνεχείς, ώστε να γίνονται θετικά δεκτές από τους/τις νέους/-ες.

Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα άτομο που εργάζεται με νέους/-ες μπορεί ήδη κατά την πρώτη συνάντηση με έναν/μια νέο/-α να παρατηρήσει ορισμένα σημάδια ή συμπτώματα που υποδεικνύουν ότι θα πρέπει να του/της δώσει μεγαλύτερη προσοχή ή να τον/την παρακολουθήσει λίγο πιο προσεκτικά κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας, καθώς και να καταβάλει πρόσθετη προσπάθεια για να δημιουργήσει μια στενή σχέση, προκειμένου να προσδιορίσει τις ανάγκες του/της μέσω της ατομικής εργασίας



Τα "red flags" ή αλλιώς προειδοποιητικά σημάδια αναφέρονται σε οποιαδήποτε συμπεριφορά που αποκλίνει από τον τρόπο με τον οποίο ένας/μια νέος/-α συμπεριφέρεται συνήθως στο/στις ίδιο/-ες πλαίσιο/συνθήκες ή συμπεριφορά που αποκλίνει από τη συνήθη, αναμενόμενη συμπεριφορά ενός/μιας νέου/-ας αυτής της ηλικίας και σε αυτές τις συγκεκριμένες περιστάσεις.

Η ύπαρξη των red flags καθιστά πολύ πιο εύκολη την παρατήρηση ότι ένας/μια νέος/-α χρειάζεται πρόσθετη υποστήριξη. Ωστόσο, μπορεί να τύχει αυτά τα συμπτώματα να μην είναι τόσο ορατά ή η ανάγκη αυτή να εκδηλώνεται με φαινομενικά δυσδιάκριτο τρόπο.



Για τον λόγο αυτό, παραθέτουμε ορισμένα συμπτώματα ή σημάδια/συμπεριφορές που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα που εργάζονται με νέους/-ες να αναγνωρίσουν πότε ένας/μια νέος/-α έχει πρόβλημα και να αντιδράσουν ανάλογα. Ο κατάλογος αυτός δεν είναι εξαντλητικός και δεν υποδηλώνει απαραίτητα πρόβλημα που σχετίζεται με την ψυχική υγεία του/της νέου/-ας, αλλά αντιπροσωπεύει συμπτώματα που πρέπει να προσεχθούν στην περαιτέρω (ομαδική ή/και ατομική εργασία) με τον/τη νέο/-α.



ΛΕΞΕΙΣ που χρησιμοποιεί ένας/μια νέος/-α κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων για να περιγράψει τα συναισθήματά του/της ή τη συμπεριφορά των άλλων ή ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση

Εξαιρετικά έντονες ή/και ενοχλητικές εκφράσεις. Είναι σημαντικό να παρακολουθείται αν ο/η νέος/-α έχει πάντα τις ίδιες αντιδράσεις σε παρόμοιες συμπεριφορές, δηλαδή αν τα βίαια συναισθήματα εμφανίστηκαν μόνο σε μια συγκεκριμένη κατάσταση (π.χ. συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, δύο νέοι/-ες διαπληκτίστηκαν, επειδή δεν μπορούσαν να συμφωνήσουν ως προς τον τρόπο ολοκλήρωσης της εργασίας) ή αν είναι επαναλαμβανόμενα – ο/η νέος/-α προβάλλει τα συναισθήματα που έχει από άλλο περιβάλλον (π.χ. οικογένεια, μια κατάσταση που βιώνει σε μια ομάδα συνομηλίκων κ.λπ.).

Ένα από τα σημάδια μπορεί να είναι η χρήση λέξεων υπερθετικού βαθμού, καθώς και λέξεων που έχουν πολύ έντονο συναισθηματικό φορτίο (για παράδειγμα, ένας νεαρός περιγράφει μια κατάσταση στην οποία είναι θυμωμένος με έναν συνομήλικό του εξαιτίας κάποιου γεγονότος λέγοντας: «*Τον μισώ!*»).

ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ο/Η νέος/-α κοιτάζει το πάτωμα ή στο πλάι, δεν συμμετέχει στη συζήτηση, κάθεται με σταυρωμένα χέρια ή πόδια, είναι γυρισμένος/-η στο πλάι, μοιάζει σαν να θέλει να το σκάσει ή να φύγει από το δωμάτιο ανά πάσα στιγμή· ή έχει πολύ επιθετική, θυμωμένη συμπεριφορά, υπερβολικό χιούμορ ή υποβαθμίζει την κατάσταση.

ΚΑΛΥΨΗ/ μεταμφίεση με ρούχα

Ο/Η νέος/-α φοράει μακριά ρούχα σε καταστάσεις που δεν ενδείκνυται γι' αυτό (π.χ. φοράει μπλούζες με κουκούλα το καλοκαίρι, σε υψηλές θερμοκρασίες). Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι ο/η νέος/-α καλύπτει σημάδια τραυματισμού (συμπεριλαμβανομένου του αυτοτραυματισμού) ή βίας· ή μεγάλη ντροπή και δυσφορία που προκαλεί η επίδειξη του σώματός του.

ΤΡΑΥΜΑΤΑ σε ασυνήθιστα σημεία ή παράπονα για σωματικό πόνο

Τραυματισμοί που σπάνια προκαλούνται από ατύχημα (π.χ. κατάγματα πλευρών, τραύματα στην πλάτη, στα ζυγωματικά του προσώπου, στη βουβωνική χώρα, στους μύες των χεριών, εσωτερικές κακώσεις, εγκαύματα, κοψίματα) μπορεί να υποδηλώνουν ότι ένας/μια νέος/-α έχει εκτεθεί σε σωματική βία ή αυτοτραυματίζεται. Προσοχή πρέπει επιπλέον να δίνεται σε ίχνη τραυματισμών στο σώμα που δεν έχουν θεραπευτεί ή θεραπευτεί επαρκώς, καθώς και σε συχνές ή χρόνιες ασθένειες και πόνους, όπως κοιλιακοί πόνοι ή πονοκέφαλοι. Ένας/Μια νέος/-α μπορεί να παρουσιάζει δυσφορία κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που απαιτούν σωματικές κινήσεις (π.χ. φαίνεται να υποφέρει από πόνο κατά το περπάτημα, την ορθοστασία ή σε ορισμένες σωματικές κινήσεις).

ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ με άλλους/-ες νέους/-ες

Ο/Η νέος/-α δεν θέλει να συμμετέχει σε δραστηριότητες που συνεπάγονται την επαφή με άλλους/-ες νέους/-ες, ιδίως αν περιλαμβάνουν το αβλαβές κράτημα του χεριού και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες.

ΑΠΟΦΥΓΗ δραστηριοτήτων/εργαστηρίων για ένα συγκεκριμένο θέμα

Αν το θέμα είχε ανακοινωθεί εκ των προτέρων και ο/η νέος/-α δεν εμφανίζεται στη δραστηριότητα και δεν έχει αιτιολογημένο λόγο για την απουσία του/της ή δεν θέλει να τον αναφέρει, αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι αποφεύγει το θέμα για κάποιον λόγο.

Αναπροσανατολισμός της υπερβολικής ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ/ΤΗΣ

Αν έχετε στην ομάδα έναν/μια νέο/-α που έχει πάντα κάποιο πρόβλημα για το οποίο πρέπει να μιλάει μπροστά σε όλους/-ες, θέλει πάντα οι άλλοι/-ες να τον ακούνε και να τον/τη βοηθούν, ακόμα και αν πρόκειται για πολύ ασήμαντες και ακίνδυνες καταστάσεις, είναι πιθανό να έχει πραγματικά ένα πιο σοβαρό πρόβλημα για το οποίο δεν ξέρει πώς να μιλήσει.





ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ	Μπορεί να υποδηλώνεται αν ένας/μια νέος/-α έχει έντονη ανάγκη για τελειότητα και παρουσιάζει βίαιες συναισθηματικές αντιδράσεις, όταν η δραστηριότητα δεν πάει όπως έχει προγραμματιστεί ή ανακοινωθεί, καθώς και υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε λάθη που κάνει (π.χ. αρχίζει να φωνάζει, να κλαίει, να διαφωνεί με τους/τις άλλους/-ες).
Κατάσταση «ΠΑΓΩΜΑΤΟΣ»	Πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία ένας/μια νέος/-α συμπεριφέρεται σαν να μην έχει «κανένα συναίσθημα» σε σχέση με ένα θέμα, δείχνει ηρεμία και σταθερότητα σε καταστάσεις που ενοχλούν άλλους/-ες νέους/-ες και προκαλούν συναισθηματική αντίδραση.
Υπερτονισμένη ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ	Πρόκειται για καταστάσεις στις οποίες ένας/μια νέος/-α προσφέρεται συνεχώς να βοηθήσει, να κάνει κάτι, να μείνει περισσότερο μετά τη δραστηριότητα και να σας βοηθήσει να καθαρίσετε τον χώρο ή να μεταφέρετε υλικά. Θα μπορούσε να σημαίνει ότι προσπαθεί να σηματοδοτήσει την ανάγκη να μιλήσει σε κάποιο άτομο κατ' ιδίαν.
Υπερβολική ανάγκη ΑΠΟΔΟΧΗΣ	Αν ένας/μια νέος/-α νέος επιζητά υπερβολική προσοχή, στοργή, αγκαλιές, ενθάρρυνση, όχι μόνο στις σχέσεις με τους/τις συνομηλίκους/-ες, αλλά και προς τον/την επικεφαλής (έναν/μια εργαζόμενο σε θέματα νεολαίας), αυτό μπορεί να υποδηλώνει έλλειψη αυτοπεποίθησης, αλλά και κάποιες πιο σοβαρές ανάγκες. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να παρακολουθείται σε ποιες καταστάσεις εκδηλώνονται αυτές οι αντιδράσεις και αν πρόκειται για μια τακτική συμπεριφορά του/της νέου/-ας ή αν συμβαίνει μόνο κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων.
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	Θα πρέπει να προσέχετε αν ένας/μια νέος/-α εμφανίζει επικίνδυνη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ή έχετε πληροφορίες ότι το κάνει στον ελεύθερο χρόνο του/της: π.χ. εκτίθεται σε φυσικούς κινδύνους στους οποίους υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να τραυματιστεί, έχει σεξουαλικές σχέσεις χωρίς προφυλάξεις με πολλούς/-ές συντρόφους, κάνει κατάχρηση ψυχοδραστικών ουσιών και αλκοόλ· εδώ, μπορούμε να προσθέσουμε τα ενεργειακά ποτά, τον υπερβολικό αριθμό επισκέψεων στο γυμναστήριο, τον περιορισμό και την επιλογή τροφίμων και τροφών, την απόσυρση από τους/τις συνομηλίκους/-ες και την αυτοαπομόνωση.
ΒΙΑΙΕΣ, επιθετικές ή καταστροφικές συμπεριφορές προς τον εαυτό του/της ή τους/τις συνομηλίκους/-ές του/της	Προσοχή θα πρέπει οπωσδήποτε να δοθεί αν ένας/μια νέος/-α: υποστηρίζει την τιμωρία σε περιπτώσεις που μια εργασία δεν ολοκληρώνεται ή δεν γίνεται όπως προβλέπεται (επιθυμία να τιμωρήσει τους/τις συνομηλίκους/-ές του/της για τα λάθη τους)· συμπεριφέρεται καταστροφικά, επιθετικά προς τα μέλη της ομάδας και τον/την αρχηγό· εκδηλώνει ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (π.χ. αποπλάνηση, δυσάρεστο φλερτ που απευθύνεται σε συνομηλίκους/-ες, αλλά και στον/στην αρχηγό)· κάνει λεπτομερή και ακριβή εξιστόρηση καταστάσεων κακοποίησης ή αυτοτραυματισμού από την οπτική γωνία ενός/μιας «φίλου/-ης που έχει πρόβλημα»· κατά τη διάρκεια ή μετά τη δραστηριότητα υπαινίσσεται ένα μυστικό που δεν πρέπει να αποκαλύψει.
ΝΕΥΡΩΤΙΚΕΣ (αγχώδεις), απαθείς, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές	Περιλαμβάνει το κούνημα σε μια καρέκλα, την ονυχοφαγία, το τράβηγμα και το στρίψιμο των μαλλιών, το κόψιμο ή το σκάλισμα σημαδιών και συμβόλων στο δέρμα ή το τρύπημα του δέρματος με αιχμηρά αντικείμενα· το τρεμούλιασμα, το ξύσιμο, την επίσκεψη στην τουαλέτα, την επίδειξη κούρασης, τεμπελιάς, έλλειψης ενδιαφέροντος, λήθης, απουσίας κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, επιδείνωση της σχολικής επίδοσης. Ακόμη, το άτομο είναι ήσυχο και απρόσεκτο κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, αργεί συχνά ή δεν προσέρχεται στις δραστηριότητες· έχει πλημμυρή προσωπική υγιεινή, χάνει ή παίρνει ξαφνικά βάρος ή εκδηλώνει συχνή ή συνεχή πείνα· υποτιμά τον εαυτό του κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, αυτοεξευτελίζεται συχνά και συνεχώς (π.χ. «Δεν το έκανα καλά αυτό», «Δεν ξέρω τίποτα», «Είμαι ηλίθιος/-α») ή αμφισβητεί συνεχώς τις πράξεις, τα λόγια του κ.λπ.
ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΙ	Το άτομο επιδεικνύει φόβο απέναντι σε νέες καταστάσεις (π.χ. αλλαγές στο περιβάλλον στο οποίο εργάζεστε, συγχώνευση με άλλες ομάδες, αλλαγές στον τρόπο εργασίας, παρουσίαση νέου/-ας διευθυντή/-ριας κ.λπ.)· σε καταστάσεις όπου είναι απαραίτητο να επικοινωνήσει με τους γονείς ή τους/τις εκπαιδευτικούς, ο/η νέος/-α δείχνει φόβο και προσπαθεί να το αποφύγει με κάθε τρόπο, σε ακραίες περιπτώσεις απειλεί ακόμη και με βία ή αποχώρηση από τη δραστηριότητα.





Όλα αυτά τα συμπτώματα και οι συμπεριφορές μπορεί να υποδηλώνουν μια οξεία ή χρόνια κατάσταση ή ένα πρόβλημα που μπορεί να έχει ο/η νέος/-α. Ο ρόλος του/της youth worker είναι να παρακολουθεί την εμφάνιση και την εξέλιξη αυτών των συμπτωμάτων και συμπεριφορών στο νεαρό άτομο και να παρεμβαίνει, όταν παρατηρεί ότι τα συμπτώματα επαναλαμβάνονται, εντείνονται ή είναι ήδη εξαιρετικά έντονα κατά την πρώτη τους εμφάνιση. Η παρακολούθηση μπορεί να γίνει μέσω ενός σύντομου εντύπου έκθεσης δραστηριοτήτων, στην οποία, σε ξεχωριστή ενότητα, θα προστίθενται σχόλια που σχετίζονται με μεμονωμένες συμπεριφορές ή παρατηρήσεις σχετικά με τους/τις νέους/-ες με τους/τις οποίους/-ες εργάζεστε, με ειδικές σημειώσεις προς τον εαυτό σας (ή προς τον/την προϊστάμενό/-η σας, τον/την επαγγελματικό/- ή σας συνεργάτη/-ίδα, το πρόσωπο στο οποίο υποβάλλετε την έκθεση), για το ποιου/-ες νέοι/-ες χρειάζονται επιπλέον προσοχή και γιατί.



Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες χρειάζεται σαφώς άμεση παρέμβαση. Για παράδειγμα, όταν ένας/μία νέος/-α κλαίει κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, δείχνει επιθετικότητα (βίαιη συμπεριφορά προς τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες ή τον/την υπεύθυνο/-η της δραστηριότητας), όταν φεύγει ξαφνικά από την αίθουσα χωρίς εξήγηση. Σε άλλες περιπτώσεις, δεν είναι απαραίτητη η επείγουσα παρέμβαση, αλλά σε περίπτωση μεγαλύτερης έντασης ενός από τα συμπτώματα, μπορεί να γίνει «παρέμβαση» στο τέλος της δραστηριότητας.

«**Παρέμβαση**» σημαίνει μια συζήτηση με έναν/μία νέο/-α για τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά του/της που μας ανησυχούν. Για παράδειγμα, μπορείτε να ζητήσετε από τον/την νέο/-α να μείνει μετά τη δραστηριότητα και να τον/την ρωτήσετε για τη ζωή του/της μέσα από μια κατ' ιδίαν συζήτηση. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τη συζήτηση σε όσο το δυνατόν πιο χαλαρή ατμόσφαιρα, ώστε ο/η νέος/-α να μην αισθάνεται ότι καλείται σε μια συνάντηση ή θεραπεία, αλλά σε μια φιλική συζήτηση, στην οποία θα εκφράσετε τις ανησυχίες σας.

Ένα παράδειγμα για το πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση είναι το ακόλουθο: «Παρατήρησα ότι σήμερα είσαι λίγο πιο ήσυχος/-η από ό,τι συνήθως, είναι όλα εντάξει;», «Πώς αισθάνεσαι;».



Παράδειγμα από την πράξη

Οι συμμετέχοντες/-ουσες στο εργαστήριο συζήτησαν για την υποστήριξη των γονέων προς τους/τις νέους/-ες με προβλήματα ψυχικής υγείας. Ανέφεραν ότι οι γονείς συνήθως δεν παρέχουν υποστήριξη λόγω του στιγματισμού της λήψης ψυχολογικής υποστήριξης. Οι δύο νέοι αρχίζουν να γελούν, γεγονός που διακόπτει τη συζήτηση. Ο/Η youth worker σταματά τη συζήτηση και τους ζητά να ησυχάσουν. Ο ένας από αυτούς λέει: «Συγγνώμη. Γελάμε, επειδή πέθανε ο πατέρας μου».

Ο νέος έχει προφανώς ορισμένα συναισθήματα για το θέμα και εναπόκειται στον/στη youth worker να εκτιμήσει πώς και πότε είναι καλύτερο να αντιδράσει σε αυτή την κατάσταση. Μπορεί να συνεχίσει τη συζήτηση προς αυτή την κατεύθυνση, και αν τα μέλη της ομάδας γνωρίζονται ήδη καλά μεταξύ τους και έχουν αναπτύξει αμοιβαίες σχέσεις και κανόνες, η ίδια η ομάδα μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή υποστήριξης για αυτό το νεαρό άτομο. Από την άλλη πλευρά, αν τα μέλη της ομάδας συναντιούνται για πρώτη φορά ή αν ο νέος δεν έχει αναπτυγμένη σχέση με τα μέλη της ομάδας, αυτού του είδους η συζήτηση μπορεί να τον αποθαρρύνει από την περαιτέρω συμμετοχή στα εργαστήρια. Ο/Η youth worker μπορεί να μιλήσει με τον νέο μετά το εργαστήριο και να μάθει αν θέλει να μιλήσει γι' αυτό το θέμα κατ' ιδίαν.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, ο/η youth worker αν ήθελε να μοιραστεί κάτι άλλο και να το συζητήσει στο εργαστήριο ή μετά, υπενθυμίζοντας ότι η ομάδα είναι ένας χώρος όπου οι πληροφορίες παραμένουν εμπιστευτικές και όπου θα ληφθεί μέριμνα, ώστε κανείς να μην κρίνει αυτό που θέλει να μοιραστεί. Ο νέος απάντησε ότι είναι μια χαρά και ότι δεν υπάρχει λόγος για περαιτέρω συζήτηση. Ωστόσο, στη μελλοντική εργασία με το άτομο αυτό, ο/η youth worker θα πρέπει να γνωρίζει αυτή την κατάσταση, να είναι έτοιμος/-η να παράσχει υποστήριξη και να τον ενθαρρύνει να μιλήσει για τα συναισθήματά του.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΗΣ / TRIGGERS

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι νέοι/-ες που είναι ήδη σε θέση να μιλήσουν για ένα θέμα που είναι σημαντικό για αυτούς/-ές, θα αναγνωρίζουν τότε το θέμα δεν τους ταιριάζει και θα το δηλώνουν ξεκάθαρα.

π.χ. «Αυτό με πυροδοτεί. Θα ήθελα να βγω έξω για λίγο. Θα επιστρέψω σε 5 λεπτά»

Ωστόσο, τις περισσότερες φορές οι «παράγοντες πυροδότησης» μπορούν να αναγνωριστούν από τη μη λεκτική επικοινωνία του νεαρού ατόμου (π.χ. νευρικότητα, ξύσιμο, επίσκεψη στην τουαλέτα κ.λπ.). Γι' αυτό, οι εργαζόμενοι/-ες στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να προσέχουν όλους/-ες τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες και να μην εστιάζουν την προσοχή τους μόνο στους/στις πιο δραστήριους/-ες.



Παράδειγμα από την πράξη

Στο εργαστήριο «Παγόβουνο», που διοργανώθηκε στον σύλλογο νέων, μιλήσαμε με τους/τις νέους/-ες για το ποιες μπορεί να είναι οι αόρατες αιτίες για μια ορατή συμπεριφορά. Μια συμμετέχουσα στο εργαστήριο ξεκίνησε μια συζήτηση σχετικά με το πώς πίσω από το προφίλ του βιαστή, πιθανότατα υπάρχουν τραύματα από την παιδική ηλικία ή και καταστάσεις βιασμού από τις οποίες επέζησε το άτομο. Μια άλλη συμμετέχουσα σήκωσε το χέρι της και δήλωσε ότι αυτό το θέμα την «πυροδοτεί» και ότι θα αποχωρήσει από το εργαστήριο για πέντε λεπτά. Το ρίσκο εκείνη τη στιγμή ήταν ότι μόνο ένας/μία youth worker καθοδηγούσε το εργαστήριο, οπότε έπρεπε να επιλέξει αν θα εγκατέλειπε την ομάδα και θα ακολουθούσε τη νέα για να μιλήσει ή αν θα ολοκλήρωνε τη συζήτηση στην ομάδα.

Εκείνη τη στιγμή, εναπόκειται στον/στη youth worker να αποφασίσει, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις άλλες περιστάσεις και πληροφορίες που διαθέτει, αν είναι πιο σημαντικό να βγει από την αίθουσα με τη νέα ή αν μπορεί να της μιλήσει αργότερα.

Μια από τις λύσεις μπορεί να είναι να βγει έξω με τη νέα για λίγο και να της προτείνει να μιλήσουν κατ' ιδίαν μετά το εργαστήριο. Μπορεί να την ενημερώσει ότι δεν πειράζει να μείνει έξω για όσο χρόνο χρειάζεται και στη συνέχεια, να επιστρέψει στην αίθουσα και να συνεχίσει τη συζήτηση στην ομάδα.

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Κατά τη διάρκεια του «ανοίγματος» ενός/μιας νέου/-ας (κατάσταση κατά την οποία ένας/μία νέος/-α μοιράζεται ευαίσθητες προσωπικές εμπειρίες με έναν/μία youth worker):

- Να ακούτε και να παραμένετε ήρεμοι/-ες, να παίρνετε σοβαρά αυτά που λένε και να μην τους/τις διακόπτετε ενώ μιλούν·
- Να μην διερευνάτε ή κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τα πράγματα που δηλώνουν (δεν είναι δουλειά σας να συλλέγετε αυτές τις πληροφορίες)·
- Να καθησυχάζετε τον/τη νέο/-α ότι είχε δίκιο σε αυτά που είπε και ότι αυτό που συνέβη δεν ήταν δικό του/της λάθος·
- Να μην επικρίνετε το νεαρό άτομο, τον/την κακοποιητή/-ρια ή την ίδια την κατάσταση·
- Να εξηγάτε τι πρόκειται να κάνετε στη συνέχεια·
- Να είστε προσεκτικοί/-ές και να έχετε επίγνωση των δικών σας αντιδράσεων, της γλώσσας του σώματος, των αγγιγμάτων και των τρυφερών αγκαλιών·
- Να μην δείχνετε θυμό εναντίον του θύματος (Γιατί δεν μου το είπες νωρίτερα;) ή εναντίον του/της θύτη/-ριας (τα παιδιά ή οι νέοι/-ες μπορεί να εξακολουθούν να έχουν πίστη σε αυτό το άτομο, ειδικά αν πρόκειται για μέλος της οικογένειας·
- Να μην δίνετε ψεύτικες υποσχέσεις – μην λέτε ότι όλα θα πάνε καλά ή ότι ο/η θύτης/-ρια θα πάει φυλακή – δεν το γνωρίζετε με βεβαιότητα·
- Μετά το «άνοιγμα», να γράψετε τι είπε ο/η νέος/-α (τα γεγονότα, όχι τη γνώμη σας γι' αυτά)·
- Να διαβιβάσετε όλες τις πληροφορίες στο αρμόδιο πρόσωπο ή/και στο ίδρυμα, αφού το κανονίσετε με τον/τη νέο/-α·
- Να συνεχίσετε να παρατηρείτε τον/τη νέο/-α και τις αλλαγές στη συμπεριφορά του/της



Μετά από αυτού του είδους την παρέμβαση, εκτός από την επικοινωνία με τα αρμόδια πρόσωπα από τα ιδρύματα, συνεχίστε να παρέχετε υποστήριξη στον/στη νέο-α (εάν αυτό συνιστάται και από τους/τις εμπλεκόμενους/-ες ψυχολόγους).



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΕ ΟΞΕΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΑΠΕΙΛΗ)

Σε μια οξεία κατάσταση, είναι σημαντικό να παραμείνετε ψύχραιμοι/-ες. Αν ένας/μια νέος/-α συμπεριφέρεται επιθετικά, είναι σημαντικό να μην απαντήσετε με επιθετικότητα και, αν είναι δυνατόν, να απομακρύνετε το επιθετικό άτομο από τη συγκρουσιακή κατάσταση (με ήρεμο τρόπο, με την υπόδειξη να αποχωρήσει από την εν λόγω κατάσταση για το καλό του/της). Αν είναι εφικτό και σκόπιμο, καλό θα ήταν να απομακρύνετε και το θύμα της επιθετικότητας από την κατάσταση σύγκρουσης. Φροντίστε να χρησιμοποιείτε μη απειλητική γλώσσα του σώματος, να μιλάτε με ήρεμη φωνή, χωρίς να φωνάζετε ή να υψώνετε τη φωνή σας, να αποφεύγετε τη σωματική επαφή και να είστε ειλικρινείς. Στις επιθετικές συμπεριφορές, δεν πρέπει να εκθέτετε τον εαυτό σας σε περιττό κίνδυνο, ειδικά αν ένας/μια νέος/-α αρχίζει να χρησιμοποιεί διάφορα αντικείμενα ως όπλα.



4. ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Αν έχετε χώρο και πόρους, συνιστάται να συμπεριλάβετε έναν/μια νέο/-α στον/στην οποίο/-α παρατηρείτε κάποια από τα συμπτώματα ή τα "red flags" σε μια μεγαλύτερη σε διάρκεια διαδικασία ατομικής εργασίας.

Ξεκινάτε αυτή τη διαδικασία:

- 1. Μόνο με τη συγκατάθεση του/της νέου/-ας και την οικειοθελή του/της συμμετοχή.** — Στην αρχή, παρουσιάστε τα πλεονεκτήματα αυτής της διαδικασίας, γιατί πιστεύετε ότι θα ήταν καλό να λάβει αυτού του είδους την υποστήριξη, αλλά χωρίς να κάνετε διαγνώσεις ή να προσδιορίσετε το νεαρό άτομο ή τη συμπεριφορά του ως προβληματική. Αναφέρετε τις θετικές πτυχές της ατομικής υποστήριξης στον/στη νέο/-α (π.χ. «Νομίζω ότι θα ήταν ενδιαφέρον να μιλήσουμε λίγο περισσότερο για σένα και για το τι θέλεις να πετύχεις μέσα από τις ατομικές μας συναντήσεις»).
- 2. Αναφέροντας στον/στη νέο/-α το είδος της υποστήριξης που παρέχετε.** — Είναι σημαντικό να διευκρινίσετε αμέσως στον/στη νέο/-α ότι οι συναντήσεις μαζί σας δεν αποτελούν μορφή ψυχοθεραπευτικής υποστήριξης, να του/της εξηγήσετε ποιες είναι οι δυνατότητές σας και πού βρίσκονται τα όρια των γνώσεων και των δυνατοτήτων σας. Μέσα από τις συζητήσεις μαζί του/της, καθώς αναπτύσσεται η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ σας, θα ανακαλύψετε τι τον/την απασχολεί και θα αξιολογήσετε από κοινού κατά πόσον η υποστήριξή σας είναι επαρκής. Όταν ο/η ίδιος/-α ο/η νέος/-α εντοπίσει το πρόβλημα και του δώσει ένα όνομα (π.χ. «Παρατηρώ ότι έχω μεγάλο φόβο να βρισκομαι σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων»), μπορείτε να ξεκινήσετε με τις κατάλληλες παρεμβάσεις, θέτοντας απλώς την ερώτηση: «Πώς αισθάνεσαι σε αυτές τις καταστάσεις;».
- 3. Καθορίζοντας το θέμα/πρόβλημα από κοινού με τον/τη νέο/-α.** — Ανοίξτε το θέμα και συμφωνήστε μαζί με τον/τη νέο/-α σε απλές εργασίες στις οποίες θα προσπαθήσει να εργαστεί είτε για την απόκτηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων είτε για την αντιμετώπιση προβλημάτων, π.χ. για έναν/μια νέο/-α που φοβάται να μιλήσει δημόσια, μια εργασία θα μπορούσε να είναι να προσπαθήσει να κάνει μια σύντομη παρουσίαση ενός θέματος ενώπιον των συμμαθητών/-ριών του/της - ή, για αρχή, ενώπιον των φίλων ή των γονέων του/της. Η παρέμβασή σας ή οι εργασίες που θα αναθέσετε σε έναν/μια νέο/-α θα εξαρτηθούν από την προθυμία του/της να βγει από τη ζώνη άνεσής του, τη σοβαρότητα του προβλήματος που αντιμετωπίζει και τη μορφή υποστήριξης που θα του/της προσφέρετε. Μην ξεχάσετε να του/της εξηγήσετε ότι θα τον/τη στηρίζετε πάντα κατά την εκτέλεση αυτών των εργασιών και ότι θα είστε εκεί όταν ολοκληρώσει την εργασία.
- 4. Με κοινή συμφωνία στήριξης.** — Είναι πολύ σημαντικό εσείς και ο/η νέος/-α να αξιολογήσετε ποιες καταστάσεις/εργασίες του/της προκαλούν δυσφορία, αλλά είναι σε θέση να τις εκπληρώσει, και ποιες εργασίες του/της προκαλούν «παράλυση» (ο/η νέος/-α «παγώνει») ή σωματικό πόνο. Αυτό θα σας βοηθήσει να εκτιμήσετε αν η υποστήριξη που μπορείτε να παρέχετε (μέσω ατομικής εργασίας, εργασιών κ.λπ.) είναι κάτι που εμπίπτει στο πεδίο των δυνατοτήτων σας ή αν ο/η νέος/-α εξακολουθεί να χρειάζεται επαγγελματική υποστήριξη.
- 5. Παρακολουθώντας την πρόοδο και τη διαδικασία.** — Κρατήστε σημειώσεις μαζί με τον/τη νέο/-α (χαρτοφυλάκιο, φάκελος, αρχείο κ.λπ.), στις οποίες θα καταγράφετε πώς εξελίσσεται η διαδικασία, ποιες είναι οι αλλαγές και πώς αντιδρά και αισθάνεται ο/η νέος/-α για τις παρεμβάσεις που κάνετε. Είναι σημαντικό ο/η νέος/-α να έχει εικόνα αυτών των σημειώσεων και να μπορεί να κάνει σχόλια μαζί σας και να παρακολουθεί την προσωπική του/της εξέλιξη.





Παράδειγμα παρεμβάσεων/εργασιών που μπορείτε να δώσετε σε έναν/μια νέο-α και πώς να εργαστείτε σταδιακά για την ανάπτυξή του/της

Ο/Η νέος/-α έχει αυξημένα κίνητρα για να συμμετέχει στον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή εργασιών για τους/τις συνομηλίκους/-ες του/της, αλλά παρατηρούμε ότι έχει έντονο φόβο να μιλήσει δημόσια. Μπορούμε να συμφωνήσουμε ότι η εργασία του/της θα είναι να παρουσιάσει τον εαυτό του/της σε 3 λεπτά στην ατομική μας συνάντηση την επόμενη εβδομάδα, και στη συνέχεια σε δύο εβδομάδες, στο εργαστήριο που έχουμε στον σύλλογο νέων ή σε κάποια άλλη κοινή συνάντηση με την υπόλοιπη ομάδα, να πραγματοποιήσει μια συντομότερη δραστηριότητα – μια δραστηριότητα ενεργοποίησης (energizer) ή κάποια άσκηση. Μόλις καταφέρουμε να ολοκληρώσουμε αυτή την εργασία, μπορούμε να συμφωνήσουμε αν θα προχωρήσουμε στη διεξαγωγή της παρουσίασης ενώπιον της τάξης ή της οικογένειας, των φίλων, και θα αυξήσουμε σταδιακά τη διάρκεια των παρουσιάσεων, μέχρι να νιώσει ελεύθερος/-η να ηγηθεί κάποιων τμημάτων του εργαστηρίου μαζί με τον/τη youth worker. Στόχος μας είναι να ξεκινήσει ο/η νέος/-α ένα εργαστήριο στην τάξη του/της μέσα σε έναν χρόνο, χωρίς την παρουσία του/της youth worker.

5. ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ;

Όταν αναγνωρίζετε ότι η κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο/η νέος/-α δεν εμπίπτει στις αρμοδιότητές σας, θα πρέπει να του/της το ανακοινώσετε ανοιχτά. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι σημαντικό να μοιραστείτε με τους/τις νέους/-ες στην αρχή της ατομικής διαδικασίας ποιες είναι οι αρμοδιότητές σας και πώς η ατομική σας διαδικασία διαφέρει από την ψυχοθεραπεία.



Αυτό δεν θα πρέπει να γνωστοποιηθεί ως έλλειψη της αρμοδιότητάς σας να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που έχει ο/η νέος/-α (π.χ. «Είσαι τόσο κακός/-ή που δεν μπορώ να σε βοηθήσω, χρειάζεσαι κάποιον/-α επαγγελματία.»). Αντίθετα, θα πρέπει να μοιραστείτε τη γνώμη σας από τη σκοπιά του ενδιαφέροντός σας για το συμφέρον του/της νέου/-ας (π.χ. «Αυτό που μόλις μου είπες φαίνεται πολύ δύσκολο για σένα. Νομίζω ότι θα ήταν καλό, εκτός από εμένα, να λάβεις επιπλέον υποστήριξη. Τι γνώμη έχεις γι' αυτό;»). Με αυτόν τον τρόπο, ο/η νέος/-α δεν θα έχει την αίσθηση ότι είναι πολύ απαιτητικός/-ή ή «πολύ δύσκολος/-η», αλλά θα καταλάβει ότι εσείς βάζετε κατ' αποκλειστικότητα την ευημερία του πάνω απ' όλα..

Λαμβάνοντας υπόψη τον μεγάλο στιγματισμό της αναζήτησης βοήθειας και της επίδειξης ευαλωτότητας, καθώς και της επίσκεψης σε επαγγελματίες (ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές/ριες) στην κοινωνία, είναι σημαντικό να προσεγγίσετε το θέμα αυτό αργά, ως ευκαιρία για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ενός/μιας νέου/-ας και όχι ως τρόπο επίλυσης ενός προβλήματος. Ιδανικά, μέσα από τη διαδικασία μαζί σας, οι ίδιοι/-ες οι νέοι/-ες θα αναγνωρίσουν ότι χρειάζονται πρόσθετη, επαγγελματική υποστήριξη. Είναι βέβαια απαραίτητο να μην τους το επιβάλλετε, αλλά να τους/τις οδηγήσετε σε ένα ανεξάρτητο συμπέρασμα και στην κατανόηση του γιατί χρειάζονται την υποστήριξη ενός/μιας ψυχολόγου ή θεραπευτή/-ριας.

Σε αυτό το στάδιο, θα ήταν καλό είτε να έχετε ήδη στο μυαλό σας έναν/μια ψυχολόγο ή θεραπευτή/-ρια, τον/την οποίο/-α θα προτείνατε ή με τον/την οποίο/-α συνεργάζεται ήδη ο οργανισμός σας. Είναι σημαντικό να είναι ένα άτομο που έχει πείρα στην εργασία με νέους/-ες, το οποίο θα είναι σε θέση να κατανοήσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι/-ες. Μπορείτε επίσης να διερευνήσετε ή να επιλέξετε από κοινού με τον/την νέο/-α ποιός/-α θα μπορούσε να είναι αυτό το άτομο, αν έχετε περισσότερες συστάσεις, έτσι ώστε ο/η νέος/-α να αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο και την κυριότητα αυτής της νέας κατάστασης και διαδικασίας.



Λάβετε υπόψη σας ότι οι νέοι/-ες είναι συχνά δύσπιστοι/-ες απέναντι στους/στις ψυχολόγους στα σχολεία ή στις δομές υγειονομικής περίθαλψης, εξαιτίας προηγούμενων άσχημων εμπειριών τους ή άσχημων εμπειριών φίλων τους. Καλό είναι πάντα να έχετε επαφές με οργανώσεις ή ιδρύματα που παρέχουν δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη, ψυχολόγους με τους/τις οποίους/-ες συνεργάζεστε, διαδικτυακές συνομιλίες (online chats) ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mails) μέσω των οποίων παρέχεται ψυχολογική υποστήριξη.



Στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου μας, μπορείτε να βρείτε κάποιες επαφές στη χώρα σας, και σίγουρα θα ωφελούσε να μάθετε περισσότερα για την ψυχολογική υποστήριξη που είναι διαθέσιμη στην/στο πόλη/περιβάλλον σας.

Όταν ένας/μία νέος/-α χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες ενός/μιας ψυχολόγου ή ψυχοθεραπευτή/-ριας, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν μπορεί πλέον να συνεχίσει την ατομική του/της εργασία μαζί σας ή ότι πρέπει να αποκλειστεί από τις ομαδικές διαδικασίες και τα προγράμματα που υλοποιείτε.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ/ΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ



Παράδειγμα από την πράξη

Η καθηγήτρια της σερβικής γλώσσας και λογοτεχνίας στο λύκειο είναι πάντα ανοιχτή σε συζητήσεις. Ξεκινά συχνά τα μαθήματα με την ερώτηση «Πώς είστε;» και ακούει τους/τις μαθητές/-ριες όταν μιλούν για τα προβλήματά τους. Οι μαθητές/-ριες τη βλέπουν ως ένα πρόσωπο το οποίο μπορούν να εμπιστευτούν, και συχνά το κάνουν αυτό μέσω δοκιμίων (γραπτές εργασίες). Μια μαθήτρια της έγραψε ότι είχε την ανάγκη να αυτοτραυματιστεί και μετά από αυτό εμφανίστηκε στο σχολείο με ουλές.

Η εκπαιδευτικός αισθάνεται αβοήθητη, δεν έχει καλή συνεργασία με την ψυχολογική-παιδαγωγική υπηρεσία του σχολείου και ζητά υποστήριξη από έναν/μία youth worker μιας μη κυβερνητικής οργάνωσης με την οποία έχει συνεργαστεί στο παρελθόν. Η εκπαιδευτικός και ο/η youth worker σε αυτή την περίπτωση, δεν γνωρίζουν αν το κορίτσι όντως αυτοτραυματίζεται ή αν τα σημάδια προκλήθηκαν με κάποιον άλλο τρόπο, αν πρόκειται για ένα γεγονός που έχει επαναληφθεί πολλές φορές κ.λπ. και σίγουρα δεν είναι δουλειά τους να έχουν την αρμοδιότητα να ασχοληθούν με αυτό το θέμα.

Τελικά, αποφάσισαν να προτείνει η καθηγήτρια στη μαθήτριά της να συναντήσει και να μιλήσει με τον/τη συνάδελφό της, έναν/μία youth worker, που εργάζεται με νέους/-ες σε εργαστήρια και ατομικά.

Αν αποφασίσετε να παραπέμψετε έναν/μία μαθητή/-ρια (αν είστε εκπαιδευτικός) σε έναν/μία youth worker ή σε οποιον/-οποιαδήποτε άλλο/-η επαγγελματία που δεν είναι θεραπευτής/-ρια, αυτό θα πρέπει να επισημανθεί με σαφήνεια κατά την αρχική επαφή. Παράλληλα, θα πρέπει να εξηγήσετε με σαφήνεια ότι αυτού του είδους η ατομική υποστήριξη δεν αποσκοπεί σε αξιολόγηση της ψυχικής του/της κατάστασης ή σε ψυχοθεραπεία, αλλά περισσότερο σε μια συζήτηση μεταξύ δύο ανθρώπων στην οποία ο/η νέος/-α έχει πλήρη αυτονομία.

Ήδη σε αυτή την πρώτη αρχική επαφή, ο/η youth worker μπορεί να ρωτήσει τον/τη νέο/-α γιατί πιστεύει ότι κάποιος/-α (εκπαιδευτικός, γονέας) πρότεινε αυτή τη συνέντευξη. Καλό είναι να δώσει μερικά παραδείγματα για το πώς μπορεί να λειτουργήσει η ατομική υποστήριξη και αυτού του είδους η σχέση. Ιδανικά, ο/η youth worker θα έχει ορισμένα ομαδικά προγράμματα στα οποία μπορεί να συμμετέχει ο/η νέος/-α, ώστε να αποφεύγεται η αίσθηση της ατομικής θεραπείας. Με την πάροδο του χρόνου, ο/η νέος/-α θα αποκτήσει εμπιστοσύνη στον/στη youth worker και στην οργάνωση/ομάδα που συμμετέχει στις δραστηριότητες, οπότε η συμμετοχή σε αυτό το πρόγραμμα γίνεται ένας ασφαλής χώρος για νέες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ένα περιβάλλον στο οποίο θα αποκτήσει την αίσθηση του ανήκειν, θα έχει καθήκοντα που μπορεί να εκπληρώσει, θα συμβάλει στην κοινωνία και θα νιώσει πολύτιμος/-η. Παράλληλα, θα δώσει την ευκαιρία στον/στη youth worker να παρατηρήσει τον/τη νέο/-α πιο προσεκτικά και να αναγνωρίσει αν χρειάζεται πρόσθετη υποστήριξη.





6. ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΩ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ/-ΕΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ;

Ανεξάρτητα από το αν εσείς παραπέμπσατε τον/τη νέο/-α για υποστήριξη σε ψυχολόγο ή ο/η ψυχολόγος τον/την παρέπεμψε στο πρόγραμμα εργασίας στον τομέα της νεολαίας, είναι σημαντικό να πραγματοποιήσετε οποιαδήποτε παρέμβαση έχετε προς την κατεύθυνση της επικοινωνίας με τον/την ψυχολόγο, αφού λάβετε τη συγκατάθεση του/της νέου/-ας. Η πιο επιθυμητή κατάσταση είναι να διατηρείτε μια σταθερή σχέση με τον/την ψυχολόγο (ή άλλον/-η ειδικό ψυχικής υγείας) του/της οποίου/-ας τις υπηρεσίες χρησιμοποιεί ο/η νέος/-α, ώστε να ενημερώνεστε και να ανταλλάσσετε πληροφορίες σε τακτά χρονικά διαστήματα σχετικά με την εξέλιξή του/της και ενδεχομένως να λαμβάνετε οδηγίες από τον/την ψυχολόγο σχετικά με το είδος της δραστηριότητας ή της υποστήριξης που θα ήταν πιο σημαντική για τον/τη νέο/-α. Θα πρέπει να ενημερώσετε τον/τη νέο/-α σχετικά με αυτό και να ζητήσετε την άδειά του/της για τη διατήρηση της επαφής θέτοντας συγχρόνως με σαφήνεια τα όρια και ελέγχοντας τον/την σε τακτική βάση:

π.χ. «Μπορείς να μοιραστείς αυτά που μόλις μου είπες με τον/την ψυχολόγο σου; Νομίζω ότι θα ήταν καλό, γιατί θα μπορούσε να σου μιλήσει περισσότερο γι' αυτό και να σε ωφελήσει».

Αυτή η ανταλλαγή πληροφοριών και η σχέση σας με τον/την ψυχολόγο είναι θέμα εσωτερικής συμφωνίας. Μπορείτε να ανταλλάσετε αυτές τις πληροφορίες με τη μορφή σημειώσεων, τακτικών συναντήσεων (στις οποίες μπορεί να παρευρίσκεται και ο/η νέος/-α αν το θεωρείτε καλό), με τη δυναμική που είναι απαραίτητη για να έχει ο/η νέος/-α επαρκή υποστήριξη. Ζητάτε από τον/την ψυχολόγο ακριβείς πληροφορίες σχετικά με το ποια είναι η πρότασή του/της, πώς μπορείτε να υποστηρίξετε καλύτερα τον/τη νέο/-α στον τομέα των αρμοδιοτήτων σας, και σε αντάλλαγμα παρέχετε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένες γνώσεις από τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει ο/η νέος/-α, τις παρατηρήσεις και τις ερμηνείες σας για το τι συνέβη.



Επιπλέον, μπορεί να τύχει να εγκαταλείψει ο/η νέος/-α το πρόγραμμά σας, επειδή δεν του/της αποφέρει πλέον οφέλη, ή ακόμη και ο/η ίδιος/-α ο/η ψυχολόγος να συστήσει την απομάκρυνση του/της νέου/-ας από το πρόγραμμα. Σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να θυμάστε ότι όλες οι ενέργειές μας κατευθύνονται και έχουν ως βάση το συμφέρον του/της νέου/-ας και αν η σύσταση του/της ψυχολόγου ή η επιθυμία του/της νέου/-ας είναι να αποχωρήσει από το πρόγραμμα, θα πρέπει να τον/τη στηρίξετε σε αυτή τη διαδικασία και να του/της δώσετε να καταλάβει ότι δεν το παίρνετε στα σοβαρά, καθώς και ότι εσείς (εσείς, το πρόγραμμά σας ή ακόμα και ο οργανισμός) είστε εκεί αν ο/η νέος/-α αλλάξει γνώμη ή αν κάποια στιγμή είναι αρκετά καλά για να επιστρέψει στο πρόγραμμα.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Αν ο/η νέος/-α είναι μέλος μιας ομάδας, μην ξεχνάτε ότι πρέπει να περάσετε αυτή τη διαδικασία διαχωρισμού μαζί με την ομάδα, να επικοινωνήσετε ανοιχτά (μέχρι τα όρια των όσων σας έχει επιτρέψει ο/η νέος/-α να κοινοποιήσετε) και να λάβετε υπόψη τα συναισθήματα ολόκληρης της ομάδας.

Μια πιθανή πρόκληση μπορεί να είναι όταν ένας/μια νέος/-α, παρά τη σύσταση του/της ψυχολόγου, δεν θέλει να εγκαταλείψει το πρόγραμμα ή την ομάδα. Στην περίπτωση αυτή, είναι σημαντικό να διατηρήσετε ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία με τον/την νέο/-α, να του/της επισημάνετε την υποστήριξή σας, αλλά να του/της γνωστοποιήσετε ότι για την υγεία και την ευημερία του/της, είναι πιο επιθυμητό να ακούσετε τις συμβουλές των ειδικών και να ενεργήσετε σύμφωνα με τις οδηγίες τους, και ότι εσείς και η ομάδα θα είστε εκεί, όταν θα νιώθει αρκετά καλά για να επιστρέψει. Το ιδανικό θα ήταν να μπορέσετε να οργανώσετε μια κοινή τελευταία συνάντηση της ομάδας, όπου όλοι/-ες θα έχουν την ευκαιρία να αποχαιρετιστούν, να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και να δείξουν την υποστήριξή τους ως ομάδα. Φυσικά, φροντίστε όλα αυτά να πραγματοποιηθούν με τη συγκατάθεση του/της συγκεκριμένου/-ης νέου/-ας και μέσα στα όρια μέσα στα οποία είναι αποδεκτά από τον/την ίδιο/-α.







ΠΟΥ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

24ωρη τηλεφωνική γραμμή βοήθειας ΓΥΝΑΙΚΩΝ SOS, καταφύγια και Κέντρα Υποστήριξης. Διευθύνεται από τη Γενική Γραμματεία Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (κυβερνητικός φορέας) και χρηματοδοτείται από το ESPA 2014-2020.

- Έτος ίδρυσης: 2011
- Περιγραφή της καλής πρακτικής:
 - I. Ομάδα-στόχος: θύματα κάθε είδους έμφυλης βίας, με μεγαλύτερη έμφαση στις γυναίκες.
 - II. Προσβασιμότητα: υποστήριξη παρέχεται μέσω 24ωρης γραμμής βοήθειας ή/και προσωπικής συμβουλευτικής σε καταφύγια και κέντρα υποστήριξης, σε όλη την Ελλάδα.
 - III. Σκοπός: Η γραμμή βοήθειας παρέχει πληροφόρηση και ψυχολογική υποστήριξη στα θύματα κάθε μορφής έμφυλης βίας, ενώ τα Κέντρα Υποστήριξης παρέχουν ψυχοκοινωνική και νομική υποστήριξη.
 - IV. Τομέας εφαρμογής: Εθνικό επίπεδο.
 - V. Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας: ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νομικοί σύμβουλοι.
 - VI. Βιωσιμότητα: Εφαρμόζεται αυτήν τη στιγμή.

Τηλ: 15900 Τηλέφωνο: 2131511102-103 Fax: 210 3315276 – 210 3231316

E-mail: info@isotita.gr / sos15900@isotita.gr ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΗΝΑ: Δραγατσανίου 8 , 105 59 – Αθήνα

Website: <https://womensos.gr/15900-24ori-tilefoniki-grammi/> / <https://womensos.gr/contact-us-3/>

Γραμμή βοήθειας για την άμεση κοινωνική στήριξη 197. Η γραμμή βοήθειας λειτουργεί από το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - ΕΚΚΑ (κυβερνητικός φορέας) από το 2011 και χρηματοδοτείται από την ελληνική κυβέρνηση.

- Έτος ίδρυσης: 2011
- Περιγραφή της καλής πρακτικής:
 - I. Ομάδα-στόχος: ευάλωτος πληθυσμός που χρήζει επείγουσας ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης, άτομα που κινδυνεύουν και θύματα φυσικών και άλλων καταστροφών.
 - II. Προσβασιμότητα: παρέχεται υποστήριξη μέσω 24ωρης γραμμής βοήθειας.
 - III. Σκοπός: Η τηλεφωνική γραμμή παρέχει επείγουσα συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη, ενημέρωση για θέματα κοινωνικής πρόνοιας, κινητοποιεί και συντονίζει τους μηχανισμούς για άμεσες κοινωνικές παρεμβάσεις, κάνει παραπομπές στις άλλες Μονάδες και Υπηρεσίες του δικτύου του ΕΚΚΑ, και διατηρεί σύστημα καταγραφής δεδομένων και σύστημα διαθέσιμων υπηρεσιών.
 - IV. Τομέας εφαρμογής: Εθνικό επίπεδο.
 - V. Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας: Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Κυβερνητικοί Αξιωματούχοι.
 - VI. Βιωσιμότητα: εφαρμόζεται αυτήν τη στιγμή.

Τηλ: 197 E-mail: epikoinonia@ekka.org.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΗΝΑ: ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΣΟΦΙΑΣ 135 & ΖΑΧΑΡΩΦ ΑΘΗΝΑ, τ.κ. 115 21

Website: <https://www.ekka.org.gr/index.php/el/tilefonikes-grammes>





Εθνική Γραμμή για την Προστασία των Παιδιών 1107. Τη γραμμή διαχειρίζεται το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - ΕΚΚΑ (κυβερνητικός φορέας).

• Έτος ίδρυσης: 2012

• Περιγραφή της καλής πρακτικής:

I. Ομάδα-στόχος: ανήλικα, έφηβοι/ες, και οι γονείς.

II. Προσβασιμότητα - παρέχεται υποστήριξη μέσω 24ωρης γραμμής βοήθειας.

III. Σκοπός: Η γραμμή παρέχει συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη σε ανήλικα άτομα και γονείς, ενημέρωση για θέματα που αφορούν την ανατροφή των παιδιών και την προστασία των παιδιών, και παραπέμπει στις αρμόδιες Υπηρεσίες Κοινωνικής Προστασίας. Η γραμμή λαμβάνει επίσης αιτήματα και αναφορές για ανήλικα άτομα που κινδυνεύουν και βιώνουν μια κρίση ή εμπλέκονται σε παράνομες ενέργειες.

IV. Τομέας εφαρμογής: Εθνικό επίπεδο.

V. Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας: Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί.

VI. Βιωσιμότητα: εφαρμόζεται αυτήν τη στιγμή.

Τηλ: 1107 E-mail: epikoinonia@ekka.org.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΗΝΑ: ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΣΟΦΙΑΣ 135 & ΖΑΧΑΡΩΦ ΑΘΗΝΑ, τ.κ. 115 21

Website: <https://www.ekka.org.gr/index.php/el/tilefonikes-grammes>

Ξεπερνώντας Τη Νεολαία - Υποστηρίζοντας Τη Διεμφυλική (trans) Νεολαία. Υλοποιείται από την Colour Youth -Athens LGBTQ Youth Community.

• Έτος ίδρυσης: 2018

• Περιγραφή της καλής πρακτικής:

I. Ομάδα-στόχος - νέοι διεμφυλικοί και άτομα μη cisgender (δεν ταυτίζονται με το φύλο με το οποίο γεννήθηκαν).

II. Προσβασιμότητα - ομάδες υποστήριξης αυτοπροσώπως.

III. Σκοπός - Το πρόγραμμα έχει ως στόχο να παράσχει νομική και ψυχολογική υποστήριξη στους νέους σχετικά με τις διαδικασίες για νόμιμη αναγνώριση των φύλων και ιατρική φυλομετάβαση και να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο για όλους τους νέους διεμφυλικούς ανθρώπους.

IV. Τομέας εφαρμογής - τοπικό επίπεδο (Αθήνα).

V. Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας - εθελοντές.

VI. Βιωσιμότητα: Εξακολουθεί να εφαρμόζεται εθελοντικά.

Τηλ: +30 6945583395 E-mail: info@colouryouth.gr Website: <https://www.colouryouth.gr/contact/>

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΗΝΑ: Σαχτούρη 3, Ψυρρή ΤΚ: 10553

Γραμμή βοήθειας για την ψυχοκοινωνική στήριξη της νόσου COVID-19 - 10306. Λειτουργεί από το Εθνικό





Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και 40 οργανώσεις ψυχικής υγείας και ΜΚΟ.

- Έτος ίδρυσης: 2020

- Περιγραφή της καλής πρακτικής:

I. Ομάδα-στόχος: άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχοκοινωνικές δυσκολίες λόγω της νόσου COVID-19 και των καθεστώτων καραντίνας.

II. Προσβασιμότητα: παρέχεται υποστήριξη μέσω 24ωρης γραμμής βοήθειας.

III. Σκοπός: η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας έχει ως στόχο την παροχή ψυχολογικών παρεμβάσεων, ψυχοφαρμακευτικών προσαρμογών, και παραπομπών σε κοινωνικές υπηρεσίες σε άτομα που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας, που προκαλούνται από την πανδημία.

IV. Τομέας εφαρμογής: εθνικό επίπεδο.

V. Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας: ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχίατροι.

VI. Βιωσιμότητα: Υλοποιείται αυτήν τη στιγμή, χρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ιδιωτικό ίδρυμα) και το Υπουργείο Υγείας.

Τηλ: 10306

Website: <https://10306.gr/>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU (2021). NESET Network. European Union, Luxembourg.
https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2021/09/NESET-AR2-2021_full_report.pdf
accessed on March 11th 2022

Australian Human Rights Commission (2007), *Stories of discrimination*,
<https://humanrights.gov.au/our-work/stories-discrimination>

Arambašić, L. (2021). *Svemoć i nemoć komunikacijskog procesa — priča o zelenom kvadratu i žutom šesterokutu*, Ζάγκρεμπ, Naklada Slap.

Balabanić Mavrović, J. (2022). *Sociološki aspekti tijela, prehrane i očekivanja rodnih uloga kod žena oboljelih od poremećaja hranjenja*, Filozofski fakultet Sveučilišta u Ζάγκρεμπ, Ζάγκρεμπ

Berk L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Brannon, L. (2011). *Gender: Psychological Perspectives*, Sixth Edition (6th ed.). Psychology Press.
<https://doi.org/10.4324/9781315664118>

Bulli, Dot. F *Psychological violence: when words leave marks*

Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/relationship>

Chandra, A, Minkovitz, CS (2006). *Stigma starts early: Gender differences in teen willingness to use mental health services*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X05003952>
accessed on October 8th 2022) Journal of adolescent health, Elsevier

Coburn, A., Gormally, S. (2015). *Youth work and schools*. In G. Bright (Ed.), *Youth Work: Histories, Policy and Contexts* Palgrave Macmillan.
<https://www.macmillanihe.com/page/detail/?sf1=barcode&st1=9781137434395>

Cortes, N., Eisler, A., & Desiderio, G. (2016). *Tip sheet: Gender, sexuality, and inclusive sex education*. Baltimore: Healthy Teen Network.
<https://www.healthyteennetwork.org/wp-content/uploads/Gender-Sexuality-Inclusive-Sex-Education.pdf>



- Ćosić, A., Lamešić, L., Novak, M., Radić Busić, S. (2020). *Slika o sebi — okvir za osnaživanje učenika*, https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Slika-o-sebi_Materijali-za-Ucitelje-Nastavnike_compressed.pdf - accessed on May 6th 2023) Ζάγκρεμπ, Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, Sveučilište u Ζάγκρεμπu,
- Dokkedahl S, et al. (2019). *The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: Protocol for a systematic review and meta-analysis*. <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-019-1118-1>
- Gender perspektiva u nastavi: mogućnosti i poticaji* (2009). Sarajevo, Fondacija Heinrich Böll, Regionalni ured Sarajevo: Kulturkontakt Austrija
- Hamblin, E., Young, H. (2017). *Gender-sensitive approaches to addressing children and young people's emotional and mental health and well-being: Παράδειγμα of promising practice*, London, National Children's Bureau
- Healthy and unhealthy relationships*. (n.d.). <https://www.northwestern.edu/care/get-info/relationship-violence/healthy-and-unhealthy-relationships.html>
- Hodžić, A., Bjelić, N., Cesar S. (2003) Spol i rod pod povećalom: priručnik o identitetima I procesu socijalizacije, Ζάγκρεμπ, CESI
- Ivić, L. (2019) Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i korištenje društvenih mreža, Sveučilište u Zadru, Zadar <https://core.ac.uk/download/pdf/210572687.pdf> (accessed on May 21st 2023)
- Jokić, B. i Ristić Dedić, Z. (2021) Nacionalno praćenje učinaka pandemije Covid-19 i potresa 2020. na organizaciju obrazovnih procesa i dobrobit učenika i odgojno-obrazovnih djelatnika u Republici Hrvatskoj, Institut za društvena istraživanja i Ministarstvo znanosti i obrazovanja
- Jokić Begić, N. i sur. (2020) Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone, Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Ζάγκρεμπu https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo_Preliminarni-rezultati_brosura.pdf - accessed on May 11th 2022
- Jokić Begić, N., Rukavina T., Krašić, S. (2022) Kako si? Znanstveno utemeljene lekcije kako sustavno raditi na psihološkoj dobrobiti. Ζάγκρεμπ, Sandorf
- Kamenov, Ž, Huić, A, Jelić, M. (2016) *Minority stress and mental health of homosexual and bisexual men and women: A review of research on the minority stress model from a Croatian perspective* Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Ζάγκρεμπ
- Ključević, Ž. i sur. (2016) *Zaštita mentalnog zdravlja djece i mladih, uloga javnozdravstvenih projekata*, Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Služba za mentalno zdravlje, Split
- Kozić Komar, V., Pijaca Plavšić, E. (2022). *BE-IN: Best Innovative Practices for an Inclusive and Emotional Education to face early school leaving in Europe* — National research report of the state of art of inclusive pedagogical and methodological practice — Κροατία. Ζάγκρεμπ: Forum for Freedom in Education
- link: https://fso.hr/wp-content/uploads/2023/02/BE-IN_National-research-report-of-the-state-of-art-of-inclusive-pedagogical-and-methodological-practice_Croatia.pdf
- Manly, C. M. *BUILDING YOUR SELF-ESTEEM* <https://drCarlamanly.com/resources/>
- Majkić, S. PsihoLogika Majkić Užice https://web.facebook.com/psihologikauzice?_rdc=1&_rdr
- Moore, A., Pan, L., & Erlick, E. (n.d.). *Gender Unicorn - TSER*. Trans Student Educational Resources. Retrieved December 7, 2021, from <https://transstudent.org/gender>
- National Democratic Institute, *Gender at work scenarios* <https://www.ndi.org/sites/default/files/ACFrOgBMue8njYuCXUrprufx3KCw0sOBSygxNgdO0YShdZgCddWiuxaozjBsh-q6tZ8eccFZ9RyzTPjeAxuXJ4WH93ytofBd7EDwYbdiL0MKSKnGjZhGGDUi1eVyC4Aw4VLLyWuA-XI66Esh6Rogq.pdf>
- National Youth Agency Commission into the role of youth work in formal education* (2013). National Youth Agency. England. https://www.youthpolicy.org/library/wp-content/uploads/library/2013_NYA_Role_Youth_Work_Formal_Education_Eng.pdf - accessed on April 28th 2023



- Ontario Dress Purple Day: *Lesson 3*,
<https://www.oacas.org/wp-content/uploads/2018/07/DPD-Lesson-3-Activity-Scenario-Swap-7-8-July-2018-ENG.pdf>
- Perak, J., Brkić, M. (2022) *Rodno osjetljiv pristup mentalnom zdravlju mladih* - National Roadmap. Sažetak istraživanja s preporukama — Hrvatska, Ζάγκρεμπ, Forum za slobodu odgoja.
- Pregrad, J. (2006) *Poimanje odgovornosti i sukoba u demokraciji*. in Poljak, N., Šehić-Relić, L. (Ur.), *Sukob@org* — Upravljanje sukobom u organizaciji, Centar zamir, nenasilje i ljudska prava, Osijek.
- Prismic. (n.d.). *Understanding gender*. *Gender Spectrum*. <https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender>
- Salto Youth, *Developing Mental Health through youth work and non-formal education*,
https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2910/Toolkit_DEVELOPING%20MENTAL%20HEALTH%20THROUGH%20YOUTH%20WORK%20AND%20NON-FORMAL%20EDUCATION.pdf
- Sex and gender - gender matters* - www.coe.int. Gender Matters. (n.d.).
<https://www.coe.int/en/web/gender-matters/sex-and-gender>
- Stryker S. (2017). *Transgender history: the roots of today's revolution* (Second edition. Revised). Seal Press.
- Štrkalj Ivezić, S., Folnegović Šmalc, V, Mimica, N. (2007). *Dijagnosticiranje anksioznih poremećaja Psihijatrijska bolnica Vrapče*, Ζάγκρεμπ, MEDIX
- Tatum, B. D. (2000). *The complexity of identity: "Who am I?."* In Adams, M., Blumenfeld, W. J., Hackman, H. W., Zuniga, X., Peters, M. L. (Eds.), *Readings for diversity and social justice: An anthology on racism, sexism, anti-semitism, heterosexism, classism and ableism* (pp. 9-14). New York: Routledge.
- Teich, N. M. (2012). *Transgender 101: A Simple Guide to a Complex Issue*. Columbia University Press. <http://www.jstor.org/stable/10.7312/teic15712>
- Tomić Koludrović, I. (2008) Individualizacija identiteta i životni stilovi mladih u Hrvatskoj; Stručni skup nastavnika/ca sociologije.
<https://dokumen.tips/documents/tomic-koludrovic-individualizacija-identiteta-i-zivotni-stilovi-mladih.html?page=2> - accessed on January 11th
- Understanding 'Intersectionality' In Mental Health "The road to inclusion is an intersection"*,
 An excerpt from TheMindClan.
<https://themindclan.com/blog/what-does-intersectionality-mean-mental-health/> accessed on February 21st 2023
- Verywell Mind, *SELF-IMPROVEMENT-Relationships*
<https://www.verywellmind.com/6-types-of-relationships-and-their-effect-on-your-life-5209431>
- World Health Organization. (2002). *Gender and mental health*. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68884/a85573.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 - accessed on September 5th 2022.
- World Health Organization (WHO). *Gender Matters: Mental Health and Substance Use*.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Violence against Women*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Young, K. (1999). *Art of Youth Work*. Russell House Publishing Ltd. UK
- Young minds, Friends* <https://www.youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/friends/>
- Young minds, Family* <https://www.youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/family/>

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

[Advancing Social and Emotional Learning CASEL - https://casel.org/](https://casel.org/)

<https://www.centarbea.hr/en>

[LORI.HR](https://www.nationaleatingdisorders.org/)

<https://www.nationaleatingdisorders.org/>





ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

Το έργο *Let's Talk* που υλοποιείται από μια κοινοπραξία οργανώσεων από την Κροατία - Forum for Freedom in Education, την Ελλάδα - ΚΜΟΡ. Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας, την Ιταλία - Centre for Creative Development *Danilo Dolci* και τη Σερβία - Centre of Youth Work.

στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ αποσκοπεί στην ενίσχυση της ικανότητας των εργαζόμενων στον τομέα της νεολαίας να υποστηρίζουν νέους και νέες, προσεγγίζοντας τα θέματα ψυχικής υγείας με ευαισθησία ως προς τη διάσταση του φύλου. Οι επιμέρους στόχοι του έργου είναι οι εξής:

Παροχή αναλύσεων πολιτικής και συστάσεων σχετικά με την ψυχική υγεία των νέων σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο, με έμφαση στην οπτική του φύλου·

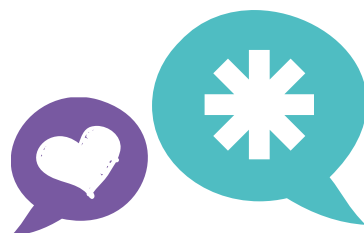
Ενίσχυση των ικανοτήτων των οργανώσεων-εταίρων και των εργαζόμενων στον τομέα της νεολαίας για την κατάλληλη υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων·

Ανάπτυξη εργαλείων με ευαισθησία ως προς το φύλο για την κατανόηση και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων και Διάδοση των αποκτηθεισών γνώσεων και πόρων στις τέσσερις (4) χώρες-εταίρους και σε επίπεδο ΕΕ, ιδίως μέσω της πλατφόρμας *Let's Talk*.

Περισσότερες πληροφορίες και τα αποτελέσματα που αναπτύχθηκαν είναι διαθέσιμα στον δικτυακό τόπο του έργου.

[HTTPS://LETSTALK-PROJECT.EU/](https://letstalk-project.eu/)





ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



**FORUM FOR
FREEDOM IN
EDUCATION**

Συντονιστής

Forum for Freedom in Education

www.fso.hr



**KENTRO MERIMNAS OIKOGENEIAS
KAI PAIDIOU**

www.kmop.gr



**CENTAR ZA
OMLADINSKI RAD**

Centre for youth work (CZOR)

www.czor.org

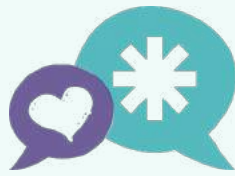


**CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI**

**Centre for Creative Development
"Danilo Dolci"**

danilodolci.org





LET'S TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



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.



**Co-funded by
the European Union**