| **Τίτλος ενότητας: Οικοδόμηση θετικών οικογενειακών σχέσεων**  **Συνάντηση #1 - Θετικές σχέσεις & ποιοτικός χρόνος** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Περιγραφή των μαθησιακών δραστηριοτήτων** | **Χρόνος (λεπτά)** | **Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός** | **Μαθησιακά αποτελέσματα** |
| Έναρξη εργαστηρίου:   * Ο/η συντονιστής/τρια ανοίγει το εργαστήριο καλωσορίζοντας όλους τους εκπαιδευόμενους και παρουσιάζοντας το θέμα της **οικοδόμησης θετικών οικογενειακών σχέσεων.** * Ο/οι συντονιστής/ές θα παρουσιάσει/ουν το θέμα της συνεδρίας και θα εξηγήσει/ουν τις σχετικές πληροφορίες και δεξιότητες της ενότητας αυτής, όπως ορίζονται στην παρουσίαση.   Μίνι-δραστηριότητα: Παγοθραυστικά   * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να χωρίσει/ουν τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και να δώσει/ουν στους συμμετέχοντες 1 λεπτό για να θέσουν ο ένας στον άλλον τις ακόλουθες ερωτήσεις. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εναλλάσσουν τους συντρόφους τους κάθε λεπτό μέχρι να μιλήσουν όλοι μεταξύ τους. * Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε: * Ποιες είναι οι διακοπές των ονείρων σας; * Πού μεγαλώσατε; * Έχετε κατοικίδια ζώα; | 10 λεπτά  15 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Φύλλο εγγραφής  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες |  |
| Δραστηριότητα 1: Δεσμοί και όρια   * Πρόκειται για μια αυτοαναστοχαστική δραστηριότητα που κάνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τον τρόπο με τον οποίο ενθαρρύνουν τις θετικές και υγιείς σχέσεις στο σπίτι. * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να μοιράσει/ουν το φυλλάδιο 1.1 σε όλους τους συμμετέχοντες και να δώσει/ουν στους συμμετέχοντες 20 λεπτά για να επεξεργαστούν το φύλλο εργασίας μόνοι τους. * Μετά τη συμπλήρωση των 20 λεπτών, ο συντονιστής ή οι συντονιστές θα πρέπει να οδηγήσουν την ομάδα σε μια συζήτηση για 10 λεπτά σχετικά με το θέμα που μόλις ολοκληρώθηκε, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: * Πιστεύετε ότι θα είναι εύκολο ή δύσκολο να ενσωματώσετε κάποιες από τις νέες δραστηριότητες στη ρουτίνα σας; * Έχετε κάποιες σκέψεις σχετικά με τη δυναμική της οικογένειάς σας από τη λίστα ελέγχου; | 30 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Φύλλο εγγραφής  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες  Έντυπο 1.1 | Αναφέρετε παραδείγματα για το πότε η δική σας οικογένεια δεν επικοινωνεί σωστά ή δεν περνάει χρόνο μαζί  Ανοιχτοσύνη στον προβληματισμό σχετικά με τη δική μας οικογενειακή δυναμική  Προθυμία να αναλογιστεί κανείς πόσο ποιοτικό χρόνο περνάει η οικογένειά του μαζί και να κάνει αλλαγές για να δώσει προτεραιότητα στον οικογενειακό χρόνο. |
| Δραστηριότητα 2: Τέσσερις οικογενειακές διασκεδάσεις   * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να χωρίσει/ουν τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 ατόμων και να δώσει/ουν σε κάθε ομάδα ένα κομμάτι χαρτί flipchart και έναν μαρκαδόρο. * Για τα επόμενα 20 λεπτά, οι ομάδες θα πρέπει να σκεφτούν 40 ιδέες για διασκεδαστικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν με τις οικογένειές τους για να περάσουν ποιοτικό χρόνο χρησιμοποιώντας το πρότυπο της παρουσίασης. * Ο συντονιστής (ή οι συντονιστές) θα πρέπει να θέσει ένα χρονόμετρο για 20 λεπτά και όταν παρέλθει ο χρόνος, θα πρέπει να εμφανίσει όλα τα διαγράμματα σε όλη την αίθουσα. * Αφού ολοκληρωθεί αυτό, ο συντονιστής ή οι συντονιστές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τυχόν ιδέες από άλλες ομάδες που πιστεύουν ότι θα ήταν χρήσιμες για τις δικές τους οικογένειες. | 30 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες | Θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τη σημασία του χρόνου που πρέπει να περνάμε μαζί ως οικογένεια και ατομικά με τα παιδιά  Αναφέρετε παραδείγματα για το πότε η δική σας οικογένεια δεν επικοινωνεί σωστά ή δεν περνάει χρόνο μαζί  Ανοιχτότητα στον προβληματισμό σχετικά με τη δική μας οικογενειακή δυναμική  Προθυμία να αναλογιστεί κανείς πόσο ποιοτικό χρόνο περνάει η οικογένειά του μαζί και να κάνει αλλαγές για να δώσει προτεραιότητα στον οικογενειακό χρόνο. |
| Δραστηριότητα 3: Οι οικογενειακές μας παραδόσεις   * Ο/οι συντονιστής/-ές θα πρέπει να δώσει/-ουν σε κάθε συμμετέχοντα/-ουσα ένα αντίγραφο του φυλλαδίου 1.2. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αφιερώσουν τα επόμενα 20 λεπτά στο να αναλογιστούν τις τρέχουσες οικογενειακές παραδόσεις τους και να δημιουργήσουν κάποιες νέες οικογενειακές παραδόσεις που μπορούν να εφαρμόσουν. * Πρόκειται για μια άσκηση αυτοαναστοχασμού που αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας του χρόνου που περνούν οι οικογένειες μαζί. * Για τα τελευταία 5 λεπτά, ο συντονιστής ή οι συντονιστές θα πρέπει να ζητήσουν από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί μια ιδιαίτερη οικογενειακή παράδοση που έχει ή θα ξεκινήσει στο μέλλον. | 25 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες  Έντυπο 1.2 | Θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τη σημασία του χρόνου που πρέπει να περνάμε μαζί ως οικογένεια και ατομικά με τα παιδιά  Ανοιχτότητα στον προβληματισμό σχετικά με τη δική μας οικογενειακή δυναμική  Προθυμία να αναλογιστεί κανείς πόσο ποιοτικό χρόνο περνάει η οικογένειά του μαζί και να κάνει αλλαγές για να δώσει προτεραιότητα στον οικογενειακό χρόνο. |
| Κλείσιμο εργαστηρίου   * Ο συντονιστής ή οι συντονιστές ολοκληρώνουν το εργαστήριο με μια σύντομη συνοπτική διαφάνεια ανακεφαλαίωσης και απαντούν σε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με το υλικό που διδάχθηκαν σήμερα.   + - Εάν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντήσουν οι συντονιστές, θα πρέπει να τους κατευθύνουν στους πόρους μικρομάθησης που παρέχονται στην παρούσα εργαλειοθήκη. * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να διανείμει/ουν στους συμμετέχοντες τα υπόλοιπα φύλλα δραστηριοτήτων αυτοκατευθυνόμενης μάθησης. * Ο/οι συντονιστής/ες ευχαριστεί/ουν τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και κλείνει/ουν το εργαστήριο. | 10 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες |  |
| **Συνολική διάρκεια της ενότητας** | **2 ώρες** |

| **Τίτλος ενότητας:Οικοδόμηση θετικών οικογενειακών Συνεδρία #2 - Υγιής επικοινωνία** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Περιγραφή των μαθησιακών δραστηριοτήτων** | **Χρόνος (λεπτά)** | **Απαιτούμενα υλικά/εξοπλισμός** | **Μαθησιακά αποτελέσματα** |
| Έναρξη εργαστηρίου:   * Ο/η συντονιστής/τρια ανοίγει το εργαστήριο καλωσορίζοντας όλους τους εκπαιδευόμενους και παρουσιάζοντας το θέμα της **οικοδόμησης θετικών οικογενειακών σχέσεων.** * Ο/οι συντονιστής/ές θα παρουσιάσει/ουν το θέμα της συνεδρίας και θα εξηγήσει/ουν τις σχετικές πληροφορίες και δεξιότητες της ενότητας αυτής, όπως ορίζονται στην παρουσίαση.   Δραστηριότητα 1: Ακούω   * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να χωρίσει/ουν τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και να ορίσει/ουν κάθε άτομο είτε ως Α είτε ως Β. Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να κυκλοφορήσει/ουν το κατάλληλο φυλλάδιο σε κάθε ζεύγος και να βεβαιωθεί/ουν ότι οι συμμετέχοντες Α έχουν το φυλλάδιο Α και οι συμμετέχοντες Β έχουν το φυλλάδιο Β. * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να δώσει/ουν σε κάθε ομάδα 5 λεπτά για να ολοκληρώσει/ουν το σενάριο #1, πριν ανακοινώσει/ουν ότι πρέπει να προχωρήσει/ουν στο σενάριο #2. * Μετά από 10 λεπτά, ο συντονιστής ή οι συντονιστές θα πρέπει να δώσουν στους συμμετέχοντες 10 λεπτά για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα προβληματισμού στα ζεύγη τους, πριν ολοκληρώσουν το σενάριο #3. * Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ο συντονιστής ή οι συντονιστές θα πρέπει να οδηγήσουν την ομάδα σε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: * Τι δεν πήγε καλά στο σενάριο #1; * Τι δεν πήγε καλά στο σενάριο #2; * Πώς βελτιώθηκε αυτό στο σενάριο #3; * Τι διδάσκουν αυτά τα σενάρια σχετικά με τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης; | 15 λεπτά  30 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Φύλλο εγγραφής  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες  Έντυπο 1.3 | Πραγματική γνώση του ρόλου της επικοινωνίας και της ακρόασης στην οικοδόμηση ισχυρών οικογενειών  Προθυμία να βελτιώσει το στυλ επικοινωνίας |
| Δραστηριότητα 2: Εξολοθρεύοντας τους ογκόλιθους επικοινωνίας   * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να χωρίσει/ουν τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 ατόμων και να δώσει/ουν σε κάθε ομάδα ένα φύλλο χαρτιού flipchart και έναν μαρκαδόρο. * Οι συμμετέχοντες έχουν στη διάθεσή τους 25 λεπτά για να εντοπίσουν όσο το δυνατόν περισσότερους "ογκόλιθους επικοινωνίας" και να τους καταγράψουν στο χαρτί. * Μόλις παρέλθει ο χρόνος, ο/οι συντονιστής/ές θα πρέπει να εκθέσει/ουν τους ογκόλιθους κάθε ομάδας κάπου στην αίθουσα. * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να ενθαρρύνει/ουν την ομάδα να συζητήσει τρόπους για να αντιμετωπίσει/ουν ή να αποτρέψει/ουν αυτούς τους ογκόλιθους από το να συμβαίνουν σε συζητήσεις στο σπίτι. * Ορισμένες ερωτήσεις: * Πώς θα αποφεύγατε τη χρήση σαρκασμού στο σπίτι; * Γιατί πρέπει να αποφεύγονται οι υποτιμήσεις; * Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους στην οικογένειά μας από το να προσβληθούμε ή να αμυνθούμε κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας; | 35 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες | Θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τη διαχείριση δύσκολων οικογενειακών δυναμικών  Πραγματική γνώση του ρόλου της επικοινωνίας και της ακρόασης στην οικοδόμηση ισχυρών οικογενειών  Αναφέρετε παραδείγματα για το πότε η δική σας οικογένεια δεν επικοινωνεί σωστά  Ανοιχτότητα στον προβληματισμό σχετικά με τη δική μας οικογενειακή δυναμική  Προθυμία να βελτιώσει το στυλ επικοινωνίας |
| Δραστηριότητα 3: Διατήρηση της θετικής στάσης   * Πρόκειται για μια δραστηριότητα αυτοαναστοχασμού. * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να δώσει/ουν στους συμμετέχοντες από ένα αντίγραφο του φυλλαδίου 1.4. Βάλτε ένα χρονόμετρο για 20 λεπτά ώστε οι συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους σχέσεις και πώς μπορούν να προσπαθήσουν να τις βελτιώσουν χρησιμοποιώντας το φυλλάδιο. * Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να θέσει/ουν στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις: * Έχουν αλλάξει οι απαντήσεις σας από την αρχή του εργαστηρίου; * Πώς μπορεί η υγιής και ανοιχτή επικοινωνία να σας βοηθήσει να επιτύχετε αυτούς τους στόχους; | 20 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες  Έντυπο 1.4 | Θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τη διαχείριση δύσκολων οικογενειακών δυναμικών  Πραγματική γνώση του ρόλου της επικοινωνίας και της ακρόασης στην οικοδόμηση ισχυρών οικογενειών  Αναφέρετε παραδείγματα για το πότε η δική σας οικογένεια δεν επικοινωνεί σωστά  Ανοιχτότητα στον προβληματισμό σχετικά με τη δική μας οικογενειακή δυναμική  Προθυμία να βελτιώσει το στυλ επικοινωνίας |
| Κλείσιμο εργαστηρίου   * Ο συντονιστής ή οι συντονιστές ολοκληρώνουν το εργαστήριο με μια σύντομη συνοπτική διαφάνεια ανακεφαλαίωσης και απαντούν σε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με το υλικό που διδάχθηκαν σήμερα.   + - Εάν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντήσουν οι συντονιστές, θα πρέπει να τους κατευθύνουν στους πόρους μικρομάθησης που παρέχονται στην παρούσα εργαλειοθήκη. * Ο/οι συντονιστής/ες θα πρέπει να διανείμει/ουν στους συμμετέχοντες τα υπόλοιπα φύλλα δραστηριοτήτων αυτοκατευθυνόμενης μάθησης. * Ο/οι συντονιστής/ες ευχαριστεί/ουν τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και κλείνει/ουν το εργαστήριο. | 10 λεπτά | Χώρος κατάρτισης με εξοπλισμό πληροφορικής  Flipchart και μαρκαδόροι  Στυλό και υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες |  |
| **Συνολική διάρκεια της ενότητας** | **2 ώρες** |