

Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και φροντιστών.

Ηχογραφημένος προσανατολισμός

MHPSS collaborative & IFRC Psychosocial Centre.

Φύλλο εργασίας βίντεο εκπαίδευσης



Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....	4
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το φύλλο εργασίας και την εκπαίδευση.	5
Ενότητα 1: Βασικές έννοιες ΜΗΡSS	7
Ερώτηση 1.1. Πηγές άγχους και αντιμετώπισης:	7
Ερώτηση 1.2: Ορισμός και συνέχεια της ψυχικής υγείας	7
Ερώτηση 1.3 Λουλουδι ψυχοκοινωνικής ευεξίας	8
Ενότητα δεύτερη: ΜΗΡSS για παιδιά και φροντιστές.....	11
Ερώτηση 2.1. Κίνδυνοι που σχετίζονται με τη μετανάστευση	11
Ερώτηση 2.2. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας για την ευημερία των παιδιών	11
Ενότητα Τρίτη: Επιπτώσεις της μετανάστευσης και των προσφυγικών εμπειριών	12
Ερώτηση 3.1. Επιπτώσεις της μετανάστευσης	12
Ερώτηση 3.2. Σημάδια ευημερίας	13
Ερώτηση 3.3. Σημάδια αγωνίας	14
Ενότητα τέταρτη: Επεμβάσεις ΜΗΡSS.....	15
Ερώτηση 4.1. Ο ορισμός της συμμετοχής του παιδιού	15
Ενότητα πέμπτη: Βασικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες.....	16
Ερώτηση 5.1. Πρέπει και να μην πρέπει όταν εργάζεστε με παιδιά	16
Ερώτηση 5.2 Αυτοφροντίδα	17
Παράρτημα 1 : Πηγές για το βίντεο.....	19





Εισαγωγή

Καλώς ορίσατε στην εκπαίδευση Εισαγωγή στην ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη για

παιδιά και φροντιστές με μεταναστευτικό υπόβαθρο σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Η εκπαίδευση έχει σχεδιαστεί για το έργο Refuge-Ed , για φροντιστές που εργάζονται με παιδιά και εφήβους πρόσφυγες και μετανάστες καθώς και ασυνόδευτους ανηλίκους για τα προγράμματα των έξι χωρών, Ισπανία, Σουηδία, Ιταλία, Ιρλανδία

REFUGED-ED: Αποτελεσματικές πρακτικές στην εκπαίδευση, την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη για την ένταξη των παιδιών προσφύγων

Πάρα πολλά παιδιά μεταναστών και προσφύγων στην Ευρώπη δεν έχουν τις βασικές τους ανάγκες για εκπαίδευση και ευημερία. Όπου κι αν βρεθούν, είτε βρίσκονται σε κέντρο υποδοχής , σε καταυλισμό προσφύγων ή σε πιο ασφαλή στέγαση, η εκπαίδευση μπορεί να αντιπροσωπεύει για όλους ένα ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ. ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ για να δημιουργήσετε όνειρα, να διατηρήσετε την ελπίδα και να χτίσετε ένα καλύτερο μέλλον.

Το REFUGED-ED θα βελτιώσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, τη συναισθηματική ευημερία και την κοινωνική ένταξη για τα παιδιά πρόσφυγες και τους ασυνόδευτους ανηλίκους.



Η εκπαίδευση, η ευημερία και η αίσθηση του ανήκειν είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη όλων των παιδιών. Τα παιδιά πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο δεν αποτελούν εξαίρεση. Για αυτούς, διακυβεύονται ακόμη περισσότερα – δηλαδή η επιτυχής ένταξή τους στις νέες πατρίδες και κοινότητες τους. Το REFUGED-ED συγκεντρώνει δύο τομείς εξειδίκευσης: την εκπαίδευση και την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη (MHPSS) σε ανθρωπιστικά περιβάλλοντα για τη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων και τη δυναμική ένταξη των παιδιών μεταναστών, προσφύγων και αιτούντων άσυλο. Σε στενή συνεργασία με τα παιδιά και τις οικογένειες, τις κοινότητες, τις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, τους τοπικούς παρόχους υπηρεσιών, τα σχολεία και το διδακτικό προσωπικό – συμπεριλαμβανομένων των σχολικών συμβούλων ή άλλων εστιακών σημείων που εστιάζουν στις ανάγκες του MHPSS στον εκπαιδευτικό χώρο – και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, το έργο θα αναπτύξει έναν κατάλογο εκπαιδευτικές πρακτικές που μπορούν να κλιμακωθούν και να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν σε συγκεκριμένα πλαίσια και ανάγκες.

Το REFUGED-ED συνδέει δύο κλάδους: Εκπαίδευση και ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη (MHPSS) για την παροχή εργαλείων για καλύτερη εκπαίδευση, ευημερία και κοινωνική ένταξη. Στόχος της εκπαίδευσης είναι οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν μια βασική κατανόηση της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (MHPSS) για παιδιά και φροντιστές με μεταναστευτικό και προσφυγικό υπόβαθρο σε επίσημο και άτυπο εκπαιδευτικό περιβάλλον.



Από αυτή την εκπαίδευση θα μάθετε τα εξής.

- **Βασικές έννοιες** που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευημερία για παιδιά και φροντιστές .
- Πώς οι εμπειρίες της μετανάστευσης και των προσφύγων μπορούν να **επηρεάσουν** την ευημερία των παιδιών και των εφήβων .
- Πώς να αναγνωρίσετε **σημάδια αγωνίας** και να καθορίσετε εάν πρέπει να κάνετε μια παραπομπή .
- Τι πρέπει να λάβετε υπόψη όταν παρέχετε **ολιστική υποστήριξη** σε παιδιά και φροντιστές .
- Ποιες **δεξιότητες** μπορούν να σας βοηθήσουν να παρέχετε καλή ψυχοκοινωνική υποστήριξη .
- Παραδείγματα **παρεμβάσεων και δραστηριοτήτων MHPSS**.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το φύλλο εργασίας και την εκπαίδευση.

Η εκπαίδευση χρησιμοποιεί δύο πόρους, το φύλλο εργασίας και το μαγνητοσκοπημένο βίντεο και μπορεί να γίνει είτε μεμονωμένα, είτε σε ζευγάρια είτε σε ομάδα. Εάν το κάνετε αυτό με άλλους, μετά από κάθε δραστηριότητα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε μεταξύ σας τις απαντήσεις σας. Δίνοντας ο ένας στον άλλον λίγο χρόνο για να μοιραστείτε τις απαντήσεις σας και να σεβαστείτε τις αρχές της εμπιστευτικότητας και της μη κρίσης.

Εμπιστευτικότητα Να σέβονται την ιστορία και την αξιοπρέπεια του ατόμου με το να μην μοιράζονται προσωπικές ιστορίες εκτός της προπόνησης.

Μη κρίση Κάθε άτομο έχει διαφορετικές εμπειρίες, αξίες και πεποιθήσεις, όταν ακούμε και αλληλεπιδρούμε με άλλους, δεν προσθέτουμε τις δικές μας αξίες και πεποιθήσεις στους άλλους, αλλά επιτρέπουμε στον άλλο να δώσει νόημα στις δικές του εμπειρίες

Καθώς παρακολουθείτε το βίντεο, θα αναφέρουμε εξωτερικούς πόρους, όπως βίντεο, συνεντεύξεις ή συνδέσμους για περισσότερες πληροφορίες. Μπορείτε να διακόψετε το βίντεο και να δείτε τον σύνδεσμο στην περιγραφή για να μάθετε περισσότερα με τον δικό σας ρυθμό πριν συνεχίσετε με το κύριο βίντεο.

Μετά την εκπαίδευση, θα βρείτε ορισμένους πόρους που αναφέρονται στο φύλλο εργασίας. Αυτοί οι πόροι είναι διαθέσιμοι στο διαδίκτυο και προτείνεται να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να



τους διαβάσετε. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή θέλετε να μάθετε περισσότερα, γράψτε τις και συνεχίστε με το σημείο εστίασής σας στο έργο Refuge-Ed .



Ενότητα 1: Βασικές έννοιες ΜHPSS

Ερώτηση 1.1. Πηγές άγχους και αντιμετώπισης:

Διαφάνεια: 15 09:02

Ι Στην πρώτη στήλη του παρακάτω πίνακα, απαριθμήστε τις πηγές άγχους στη ζωή σας και στη δεύτερη στήλη, σημειώστε τι κάνετε για να αισθάνεστε λιγότερο άγχος όταν αντιμετωπίζετε αυτές τις πηγές άγχους.



Πηγή άγχους	Μαρκίζα
Π.χ. Μια πρώιμη πτήση για να φτάσω σε μια προπόνηση	Π.χ. Φορτώστε την προηγούμενη μέρα, κοιμηθείτε νωρίς και ελέγξτε την ώρα μεταφοράς στο αεροδρόμιο και βάλτε ξυπνητήρι για να ξυπνήσετε με αρκετό χρόνο.

Ερώτηση 1.2: Ορισμός και συνέχεια της ψυχικής υγείας

Διαφάνεια: 16 – 19 (12:43)

Ορισμός Ψυχικής Υγείας ¹:



Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας (WHO, 1948).

¹ [Ψυχική υγεία \(who.int\)](https://www.who.int)



Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευημερίας κατά την οποία ένα άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του ικανότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει τα συνηθισμένα στρες της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του (WHO, 2014).



Καμία υγεία χωρίς ψυχική υγεία (ΠΟΥ, 1953).

Figure 1. Continuum of mental health and mental health conditions



mhGAP κοινοτική εργαλειοθήκη: έκδοση δοκιμής πεδίου. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας; 2019

Γιατί είναι σημαντικό να κατανοήσουμε την ψυχική υγεία ως συνέχεια και να λάβουμε υπόψη ότι η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ροής μεταξύ ψυχικής ευεξίας και ψυχικής υγείας (Συμβουλή δείτε αυτό το βίντεο Τι είναι η ψυχική υγεία; και δουλέψτε στη Διαφάνεια 17 – 19).

Ερώτηση 1.3 Λουλούδι ψυχοκοινωνικής ευεξίας

Διαφάνεια 26 (23:37)

Από το βίντεο είδαμε ότι η ψυχοκοινωνική ευημερία είναι μια αλληλεπίδραση μεταξύ διαφορετικών παραγόντων που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι αναπτύσσονται, μεγαλώνουν και μαθαίνουν στη ζωή. Κάθε ένα από τα διαφορετικά πέταλα



παρακάτω αντιπροσωπεύει ένα διαφορετικό μέρος της ευημερίας που χρειάζονται τα παιδιά και οι έφηβοι για να είναι υγιείς και ικανοποιημένοι. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τη ζωή σας και ποιες είναι μερικές δραστηριότητες, άνθρωποι και πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε υγιείς και καλά. Τώρα χρησιμοποιώντας τα 7 Πέταλα σχεδιάστε το δικό σας λουλούδι ψυχοκοινωνικής ευεξίας.

Παρακάτω είναι οι ορισμοί των πετάλων και των φύλλων του λουλουδιού ψυχοκοινωνικής ευεξίας.

Κοινωνικά :	Η σύνδεση με τους άλλους και η εμπειρία του αισθήματος του ανήκειν ενισχύουν την ευημερία. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μέσω φίλων, οικογένειας, κοινωνικών δραστηριοτήτων ή αθλημάτων, αναψυχής ή άλλων κοινών ομάδων συμφερόντων συμβάλλουν θετική κοινωνική ευημερία .
Πνευματικός	Η αίσθηση του νοήματος και του σκοπού στη ζωή προάγει την καλή ευημερία. Η άσκηση πνευματικών, θρησκευτικών ή άλλων πεποιθήσεων της ζωής υποστηρίζει τη θετική ευημερία.
Συναισθηματική	Τα συναισθήματά μας έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην ευημερία μας. Η ικανότητα έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων με ασφάλεια προάγει την καλή ευημερία.
Πολιτιστικός	Ο πολιτισμός εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου και περιλαμβάνει μαθησιακά πρότυπα πεποιθήσεων, σκέψης και συμπεριφοράς. Κάνει τη ζωή πιο προβλέψιμη και μπορεί να μας βοηθήσει να νιώθουμε άνετα και ασφαλή. Η ικανότητα διατήρησης, ερμηνείας και έκφρασης της πολιτιστικής ταυτότητας είναι μέρος της καλής ευημερίας.
Υλικό	Η οικονομική και υλική ασφάλεια, όπως η χρηματοοικονομική ασφάλεια, η στέγαση και η δυνατότητα να αντέξετε οικονομικά βασικά αγαθά και υπηρεσίες είναι σημαντικές πτυχές της ευημερίας.
Νοητικό/γνωστικό	Η χρήση του νου για την επίλυση προβλημάτων και την εξεύρεση λύσεων σε προκλήσεις, καθώς και η χρήση του νου για τη μάθηση, την απόκτηση και την εφαρμογή πληροφοριών προάγει τη θετική ευημερία.
Βιολογικός	Το να φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία, για παράδειγμα μέσω της υγιεινής διατροφής, της άσκησης και της δύναμης και της ξεκούρασης, επηρεάζει θετικά την ευημερία μας .
Ασφάλεια	Το να είσαι εκτός άμεσου κινδύνου, η πρόσβαση σε βασικές ανάγκες (όπως τροφή, στέγη και νερό), καθώς και το να νιώθεις ασφάλεια, αποτελούν κρίσιμα θεμέλια για τη θετική ευημερία.
Συμμετοχή	Το να μπορείς να συμμετέχεις ουσιαστικά και να έχεις επιλογές και κάποια αίσθηση ελέγχου στη ζωή υποστηρίζει τη θετική ευημερία .
Ανάπτυξη	Η εμπειρία της ανάπτυξης και η πρόοδος στη ζωή είναι σημαντικές για την ευημερία και βοηθούν στη δημιουργία ελπίδας, κινήτρων και πεποίθησης για ένα καλύτερο μέλλον. Το να έχεις ευκαιρίες και να βιώνεις την ανάπτυξη είναι θεμελιώδεις για την ευημερία.



THE WELLBEING FLOWER



Σχεδιάστε το δικό σας λουλούδι ευεξίας στο παραπάνω πλαίσιο.

Ενότητα δεύτερη: ΜHPSS για παιδιά και φροντιστές

Ερώτηση 2.1. Κίνδυνοι που σχετίζονται με τη μετανάστευση

Διαφάνειες 33 & 34 (28:08)

Ποιοι είναι μερικοί κίνδυνοι που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι φροντιστές στο ταξίδι της μετανάστευσης; Παραθέστε παρακάτω ορισμένους κινδύνους που σχετίζονται με τη μετανάστευση και, στη συνέχεια, επεξεργαστείτε τη διαφάνεια 33 και δείτε αν είχατε στη λίστα διαφορετικούς κινδύνους.

Ερώτηση 2.2. Παράγοντες κινδύνου και προστασίας για την ευημερία των παιδιών

Διαφάνειες 34 -37 (53:53)

Αφιερώστε ένα ή δύο λεπτά και σκεφτείτε ένα παιδί που γνωρίζετε από τη δουλειά που κάνετε. Συμπληρώστε τις παρακάτω λεπτομέρειες στο κοινωνικό οικολογικό μοντέλο του παιδιού ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα. Παρατηρήστε ότι υπάρχει μια γραμμή στη μέση του μοντέλου για να εξετάσετε τους παράγοντες κινδύνου από τη μία πλευρά και τους προστατευτικούς παράγοντες από την άλλη .

Βήμα πρώτο:

Τώρα συμπληρώστε μερικές λεπτομέρειες του κοινωνικού οικολογικού μοντέλου του παιδιού που σκέφτονται, λαμβάνοντας επίσης υπόψη τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας. Θυμηθείτε, μια σχέση με ένα άτομο μπορεί να αποτελεί κίνδυνο για την ευημερία, ενώ μια άλλη είναι προστατευτική .

Βήμα δυο:

Εσωτερικός κύκλος: Προσθέστε πρώτα μερικές λεπτομέρειες για το παιδί στον πιο στενό κύκλο: είναι αγόρι ή κορίτσι, πόσο χρονών είναι, ευημερούν στο στάδιο της ανάπτυξης; ή ζουν με κάποια αναπηρία ή έχουν βιώσει κάτι που έχει επηρεάσει την ανάπτυξή τους (για παράδειγμα, έχουν απώλεια ακοής ή αναπτυξιακές καθυστερήσεις λόγω φτώχειας και υποσιτισμού) ;

Βήμα τρίτο



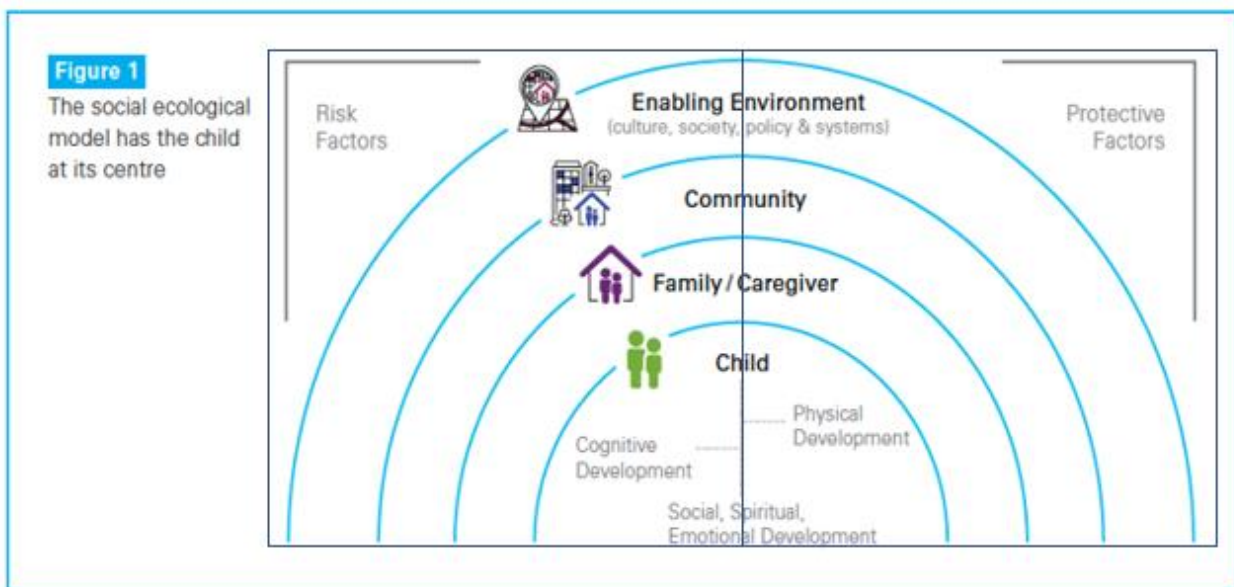
Επίπεδο 2: Στο πρώτο επίπεδο υποστήριξης γύρω από το παιδί, γράψτε μερικά παραδείγματα των ανθρώπων που βρίσκονται πιο κοντά στο παιδί, όπως γονείς ή παππούδες ή ίσως αδέρφια. Οι συνομήλικοι μπορεί επίσης να βρίσκονται σε αυτόν τον κύκλο .

Βήμα τέταρτο

Επίπεδο 3: Για το επόμενο επίπεδο, σκεφτείτε την κατάσταση και την καθημερινή ζωή του παιδιού. Είναι στο σχολείο ή αναγκάζονται να εργάζονται ή να φροντίζουν αδέρφια; Ποια μέρη και ποιοι άνθρωποι αποτελούν μέρος της ζωής του παιδιού. Παραδείγματα είναι σχολεία, κοινοτικοί σύλλογοι, φίλοι, νοσοκόμες, γιατροί κ.λπ

Βήμα πέμπτο:

Επίπεδο 4: Σκεφτείτε τώρα το κατάλληλο περιβάλλον. Ποια είναι μερικά παραδείγματα πολιτιστικών πρακτικών, ή κυβερνητικών πολιτικών ή συστημάτων, που βοηθούν στην προώθηση της εμπειρίας του παιδιού σχετικά με την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευημερία; Ποιοι είναι οι παράγοντες που μπορεί να θέτουν κινδύνους για την ευημερία του παιδιού (για παράδειγμα, υπάρχουν σχετικές πολιτιστικές πρακτικές, όπως ο γάμος σε πρώιμη παιδική ηλικία;)



Εικόνα 1: Το Κοινωνικό Οικολογικό Μοντέλο. Πηγή: Παγκόσμιο Πολυτομεακό Επιχειρησιακό Πλαίσιο του Οργανισμού UNICEF για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη Παιδιών, Εφήβων και Φροντιστών σε όλες τις ρυθμίσεις (2021)

Ενότητα Τρίτη: Επιπτώσεις της μετανάστευσης και των προσφυγικών εμπειριών

Ερώτηση 3.1. Επιπτώσεις της μετανάστευσης

Διαφάνειες 43 & 45 (54:41)

Σκεπτόμενος το ταξίδι της μετανάστευσης σε τρία στάδια. όταν κάποιος παίρνει την απόφαση να φύγει ως η μετανάστευση, το ταξίδι της μετανάστευσης και η χώρα προορισμού. Ποιες είναι

μερικές από τις επιπτώσεις της μετανάστευσης; Ακούστε την παρουσίαση στη διαφάνεια 40, κάντε μερικές σημειώσεις ενώ ακούτε και προσθέστε μερικές από τις δικές σας.



	Ο αντίκτυπος της μετανάστευσης στην ευημερία
Προ της μετανάστευσης	
Μετανάστευση ταξιδιού	
Χώρα προορισμού	

Ερώτηση 3.2. Σημάδια ευημερίας

Διαφάνειες 48 – 52 (53:47 – 01:01:56)

Πριν παρακολουθήσετε τις διαφάνειες 48 – 52, γράψτε σε κάθε ηλικιακή ομάδα τα σημάδια ευημερίας και ευημερίας σε κάθε στάδιο ανάπτυξης. Παρακάτω μπορείτε να δείτε ότι υπάρχει μια διαίρεση της πρώιμης παιδικής ηλικίας σε δύο μικρότερες ομάδες καθώς τα πολύ μικρά παιδιά (ηλικίας 0-2 ετών) παρουσιάζουν διαφορετικά σημάδια ευημερίας από τα ελαφρώς μεγαλύτερα παιδιά (ηλικίας 3 – 5 ετών). Οι ομάδες επικεντρώνονται σε: Πολύ μικρά παιδιά (ηλικίας 0-2 ετών) Πρώιμη παιδική ηλικία (ηλικίας 3 – 5 ετών). Μέση παιδική ηλικία: (ηλικίας 6 - 10); Πρώιμη εφηβεία (ηλικίας 10 -14 ετών); Ύστερη εφηβεία (ηλικίας 15 – 18 ετών) .

	Σημάδια ευημερίας
0 έως 2 χρόνια	
3 έως 5 χρόνια	



5 έως 10 ετών	,
10 έως 14 ετών	,
15 έως 18 ετών	,

Ερώτηση 3.3. Σημάδια αγωνίας

Διαφάνειες 48 – 52 (53:47 – 01:01:56)

Τώρα αφιερώστε λίγο χρόνο και ακολουθήστε τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες παρακάτω - γράψτε για τις αντιδράσεις που γνωρίζετε ότι έχουν τα παιδιά όταν βιώνουν οδυνηρά γεγονότα.

Οι αντιδράσεις των παιδιών σε οδυνηρά γεγονότα	
Όλες οι ηλικίες	,
Ηλικίες 0-2	,
Ηλικίες 3-5	,
Ηλικίες 5-10	,
Ηλικίες 10-14	,
Ηλικίες 15-18	,



Ενότητα τέταρτη: Επεμβάσεις ΜHPSS

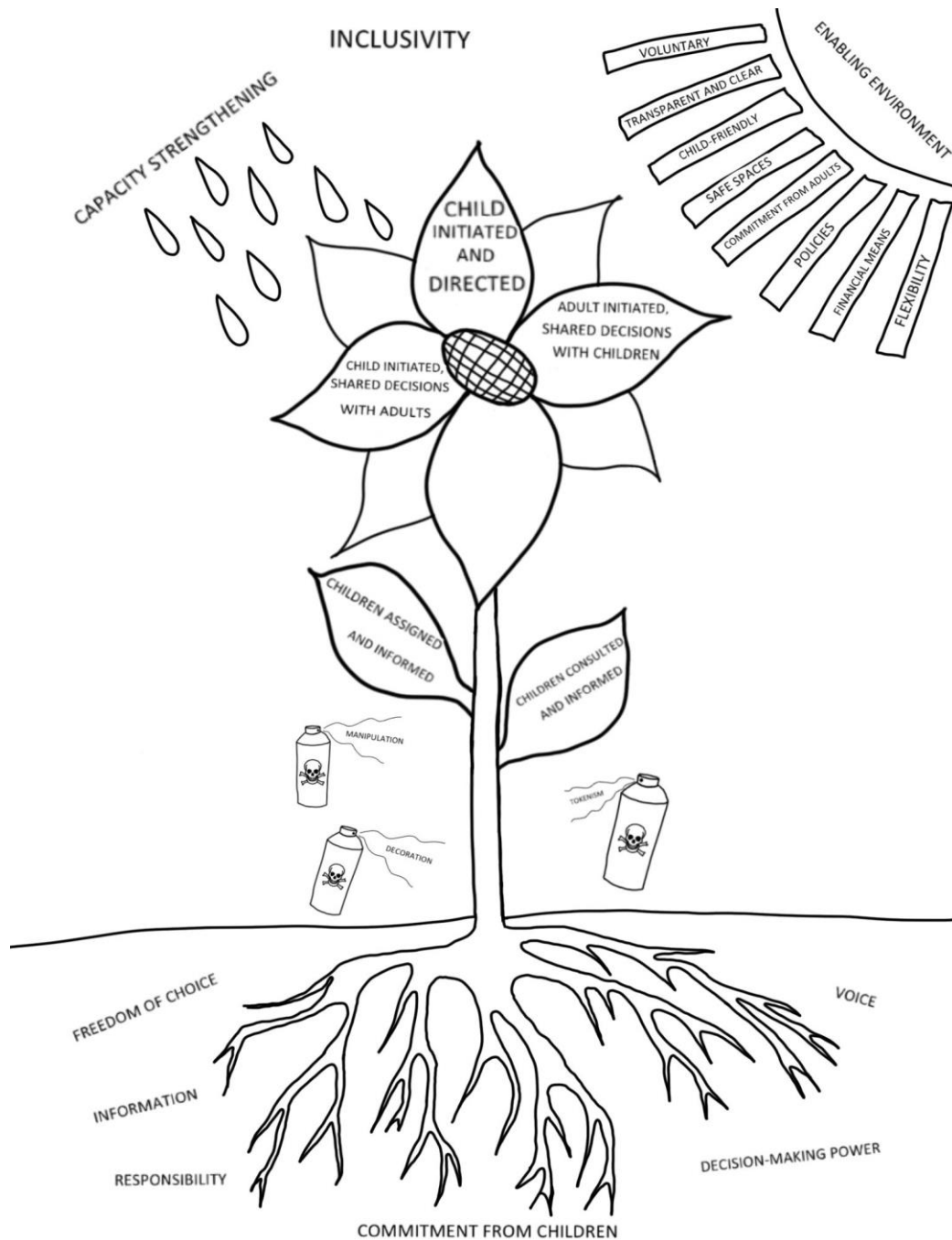
Ερώτηση 4.1. Ο ορισμός της συμμετοχής του παιδιού

Διαφάνειες 54 -60 (01:08:45 – 01:21:45)

«Η συμμετοχή δεν γίνεται από μόνη της. Για να γίνουν τα παιδιά αφοσιωμένα μέλη της κοινότητάς τους, πρέπει να αναγνωρίζονται και να αντιμετωπίζονται ως μέρος της κοινοτικής δομής και τα εμπόδια στη συμμετοχή τους πρέπει να αναγνωρίζονται και στη συνέχεια να αφαιρούνται».

Σκεπτόμενος αυτόν τον ορισμό, αναφέρετε ορισμένους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη συμμετοχή του παιδιού σε διαφορετικές δραστηριότητες.





Ενότητα πέμπτη: Βασικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες

Ερώτηση 5.1. Πρέπει και να μην πρέπει όταν εργάζεστε με παιδιά

Σκεπτόμενος τη δουλειά που κάνετε και πώς μπορείτε να προστατεύσετε τα παιδιά, τους εφήβους και τον εαυτό σας, χρησιμοποιήστε τον πίνακα για να σημειώσετε μερικά πράγματα που πρέπει και δεν πρέπει όταν εργάζεστε με παιδιά και εφήβους. Στη συνέχεια, μόλις ολοκληρώσετε τη λίστα σας, παρακολουθήστε **τις Διαφάνειες 69 – 72 (01:27:10 – 01:30:45)** και ελέγξτε εάν λείπουν στην παρουσίαση που πιστεύετε ότι θα ήταν καλό να συμπεριλάβετε από την εργασία και το περιβάλλον σας.

Κάνετε	Όχι

Ερώτηση 5.2 Αυτοφροντίδα

Διαφάνεια 77 (01:33:47)

5.2.1. Για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τους άλλους, πρέπει να είμαστε καλά οι ίδιοι, αντί να περιμένουμε μέχρι να νιώθουμε κατακλυσμένοι από το άγχος και να μην μπορούμε πλέον να ανταπεξέλθουμε στο άγχος, μπορούμε να κάνουμε μικρές καθημερινές δραστηριότητες που μας βοηθούν να νιώθουμε καλά. Αυτός είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας.

Σκεφτείτε μια στιγμή που νιώσατε χαρούμενοι, χαλαροί, ήρεμοι, ικανοποιημένοι. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να γράψετε αυτή τη δραστηριότητα, πού ήσασταν, ήσασταν μόνοι ή κάποιος μαζί σας, τι κάνατε, τι σας έκανε αυτή τη στιγμή να νιώσετε έτσι;

5.2.2. Τώρα εντοπίστε μερικά βασικά σημεία από τη δραστηριότητά σας που μπορείτε να συμπεριλάβετε στην καθημερινότητά σας για να σας βοηθήσουν να νιώσετε χαρούμενοι, χαλαροί, ήρεμοι και ικανοποιημένοι.





Παράρτημα 1 : Πηγές για το βίντεο

Διαφάνεια 18	11:16	<u>Τι είναι η Ψυχική Υγεία; - YouTube</u> <u>Τι είναι η Ψυχική Υγεία; - YouTube</u>
Διαφάνεια 22 - 23	14:12- 15:17	Οδηγός παρέμβασης mhGAP 2.0 Σελίδες 69 – 92 <u>Οδηγός παρέμβασης mhGAP - Έκδοση 2.0 (who.int)</u> <u>Οδηγός παρέμβασης mhGAP - Έκδοση 2.0 (who.int)</u>
Διαφάνεια 24	15:05	Σύνοψη για την Ψυχική Υγεία των Εφήβων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας 2021 <u>Ψυχική υγεία εφήβων (who.int)</u> <u>Ψυχική υγεία εφήβων (who.int)</u>
Διαφάνεια 27	24:05	Οδηγίες IASC για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης <u>IASC Οδηγίες για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (who.int)</u>
Διαφάνεια 28	25:45	Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη Σώστε τα παιδιά – Youtube <u>Ψυχοκοινωνική υποστήριξη - YouTube</u> <u>Ψυχοκοινωνική υποστήριξη - YouTube</u>
Διαφάνεια 30	26:55	Η σημασία του MHPSS για τα παιδιά και τις οικογένειες σε κρίση Red barnet – Youtube <u>Η σημασία του MHPSS για τα παιδιά και τις οικογένειες σε κρίση - YouTube</u> <u>Η σημασία του MHPSS για τα παιδιά και τις οικογένειες σε κρίση - YouTube</u>
Διαφάνεια 40	43:54	Ελάχιστα πρότυπα για την προστασία του παιδιού στην ανθρωπιστική δράση <u>Περίληψη: Ελάχιστα πρότυπα για την προστασία των παιδιών στην ανθρωπιστική δράση - Κόσμος ReliefWeb</u> <u>Περίληψη: Ελάχιστα πρότυπα για την προστασία των παιδιών στην ανθρωπιστική δράση - Κόσμος ReliefWeb</u>
Διαφάνεια 43	49:04	Το μακρύ ταξίδι για τα προσφυγόπουλα World Vision Australia <u>Το μακρύ ταξίδι για τα προσφυγόπουλα World Vision Australia - YouTube</u> <u>Το μακρύ ταξίδι για τα προσφυγόπουλα World Vision Australia - YouTube</u>
Διαφάνεια 54	1:06:58	Οδηγίες IASC για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης <u>IASC Οδηγίες για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (who.int)</u>



- Διαφάνεια 55 **1:07:47** **Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη για Παιδιά που επλήγησαν από τον κυκλώνα Idai**
Σώστε τα παιδιά Ζιμπάμπουε – Youtube
[Ψυχοκοινωνική υποστήριξη για παιδιά που επλήγησαν από τον κυκλώνα Idai - YouTube](#)
- Διαφάνεια 58 **1:11:38** **Προσαρμογή από το Λουλούδι της συμμετοχής για τη νεολαία που αναπτύχθηκε από τους YOUACT και CHOICE για τη Νεολαία και τη Σεξουαλικότητα**
<https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/>
<https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/>
- Διαφάνεια 59 **1:15:07** **Πηγή: Engaged and Heard! Οδηγίες για τη Συμμετοχή των Εφήβων και την Πολιτική Εμπλοκή. UNICEF, 2020. Σελ 64-65.**
[APPABHΘHKE KAI AKOYΘHKE! Oδηγίες για τη Συμμετοχή των Εφήβων και την Πολιτική Εμπλοκή | UNICEF](#)
[APPABHΘHKE KAI AKOYΘHKE! Oδηγίες για τη Συμμετοχή των Εφήβων και την Πολιτική Εμπλοκή | UNICEF](#)
- Διαφάνεια 72 **1:31:42**
 Διαφάνεια 73 **1:32:22** **Τι είναι ένας χώρος φιλικός προς τα παιδιά;**
UNICEF Μπαγκλαντές
[Τι είναι ένας χώρος φιλικός προς τα παιδιά; - YouTube](#)
[Τι είναι ένας χώρος φιλικός προς τα παιδιά; - YouTube](#)
- Διαφάνεια 75 **1:33:38** **Τι είναι ένας χώρος φιλικός προς τα παιδιά;**
[UNICEF Γονείς | Γονείς της UNICEF](#)
[UNICEF Γονείς | Γονείς της UNICEF](#)
- Διαφάνεια 76 **1:33:48** **οδηγός ευεξίας**
 Ψυχοκοινωνικό Κέντρο – Youtube
[Ο οδηγός ευεξίας - YouTube](#)
- Διαφάνεια 80 **1:36:08** **Evaluations**
Bulgaria:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_agwexXWVp7YwtWC
Greece:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_cOVnFoZ0JkjoMXc
Spain:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eWGWUrLkMwRLXTM
Ireland:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_9XMLdopf7L62WIrY
Italy:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_6eWOAkluMGGg6ua
Sweden:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eLl5RjGCUAZt3M

