



ΚΑΛΑ\_ΝΕΑ! - Ψυχική ευημερία για νέους ανέργους που πλήττονται από το πανδημικό πλαίσιο του κορονοϊού, με την αναφ. Όχι. 2022-1-RO01-KA220-YOU-000089447

# Well-Youth!

## *Εργαλειοθήκη Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας για Youth Workers*



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις

# Well-Youth!

## Εισαγωγή



Καλώς ήρθατε στην Εργαλειοθήκη Νεανικής Ψυχικής Υγείας και Ευημερίας για Εργαζόμενους Νεολαίας! Αυτός ο περιεκτικό εργαλείο αναπτύχθηκε με στόχο τη βελτίωση των προτύπων ποιότητας των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και των εκπαιδευτικών στην παροχή δραστηριοτήτων μη τυπικής μάθησης που επικεντρώνονται σε στοιχεία ψυχικής υγείας. Χρησιμοποιώντας αυτήν την εργαλειοθήκη, θα εφοδιαστείτε με πρακτικές στρατηγικές, εργαλεία και πόρους για να εμπλέξετε και να υποστηρίξετε αποτελεσματικά τους νέους στο ταξίδι τους προς τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.

Στους σημερινούς δύσκολους καιρούς, οι νέοι αντιμετωπίζουν πλήθος πιέσεων και αβεβαιοτήτων, ιδιαίτερα στον απόηχο της πανδημίας COVID-19. Τα ποσοστά ανεργίας μεταξύ των νέων έχουν αυξηθεί, συμβάλλοντας σε αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας. Ως εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και εκπαιδευτικοί, είναι ζωτικής σημασίας να αντιμετωπίσουμε αυτές τις προκλήσεις και να δώσουμε τη δυνατότητα στους νέους να αναπτύξουν τις εργασιακές τους δεξιότητες, ενώ παράλληλα προάγουμε τη συνολική τους ευημερία.

Αυτή η εργαλειοθήκη χρησιμεύει ως πολύτιμος σύντροφος για να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ασφαλή και συμβουλευτικά περιβάλλοντα μάθησης όπου οι νέοι μπορούν να ευδοκιμήσουν. Προσφέρει μια ποικιλία από στρατηγικές και δραστηριότητες διδασκαλίας που ενσωματώνουν απρόσκοπτα στοιχεία ψυχικής υγείας στα εργαστήριά σας. Δίνοντας προτεραιότητα στην ευημερία παράλληλα με την ανάπτυξη δεξιοτήτων, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια ολιστική προσέγγιση που υποστηρίζει τη συνολική ανάπτυξη και ευτυχία των νέων ανέργων.

## Βασικά χαρακτηριστικά του Toolkit:

- 1. Ολοκληρωμένη προσέγγιση:** Αυτή η εργαλειοθήκη παρέχει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας και ευημερίας μεταξύ των νέων. Αναγνωρίζει την αλληλεπίδραση μεταξύ της ανάπτυξης των δεξιοτήτων απασχόλησης και της προαγωγής της θετικής ψυχικής υγείας, επιτρέποντας μια ισορροπημένη και ολοκληρωμένη προσέγγιση στην εργασία των νέων.
- 2. Πρακτικά εργαλεία και πόροι:** Μέσα σε αυτήν την εργαλειοθήκη, θα βρείτε πληθώρα πρακτικών εργαλείων, πόρων και δραστηριοτήτων που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να ενσωματώνονται εύκολα στη διδακτική σας διαδικασία. Αυτοί οι πόροι έχουν επιμεληθεί προσεκτικά για να διώξουν το άγχος, να ανακουφίσουν την κατάθλιψη και να ενισχύσουν ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης.



- 3. Προσαρμοσμένο για τη μη τυπική μάθηση:** Η εργαλειοθήκη εστιάζει σε δραστηριότητες μη τυπικής μάθησης, αναγνωρίζοντας τη σημασία των βιωματικών και πρακτικών προσεγγίσεων για τη συμμετοχή των νέων. Παρέχει καθοδήγηση σχετικά με την προσαρμογή των παραδοσιακών και σύγχρονων μεθόδων διδασκαλίας για τη δημιουργία διαδραστικών, συμμετοχικών και ελκυστικών εμπειριών που διευκολύνουν την προσωπική ανάπτυξη και ευημερία.
- 4. Προώθηση της ψυχικής ευεξίας:** Αυτή η εργαλειοθήκη δίνει μεγάλη έμφαση στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας μεταξύ των νέων. Μέσω της ενσωμάτωσης πρακτικών που βασίζονται σε στοιχεία, ψυχοεκπαιδευτικών εργαλείων και ασκήσεων ενσυνειδητότητας, θα είστε σε θέση να καλλιεργήσετε την ανθεκτικότητα, την αυτογνωσία και τη συναισθηματική νοημοσύνη στα νεαρά άτομα με τα οποία εργάζεστε.

Χρησιμοποιώντας τους πόρους και τις στρατηγικές που περιγράφονται σε αυτήν την εργαλειοθήκη, όχι μόνο θα ενισχύσετε τις δεξιότητές σας και τις γνώσεις σας, αλλά θα παίξετε επίσης ζωτικό ρόλο στο να επηρεάσετε θετικά τη ζωή των νέων ανέργων. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα υποστηρικτικό και ενδυναμωτικό περιβάλλον που δίνει τη δυνατότητα στους νέους να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες απασχόλησης, δίνοντας παράλληλα προτεραιότητα στην ψυχική τους υγεία και ευημερία.

Σας ευχαριστούμε που ξεκινήσατε αυτό το ταξίδι για τη δημιουργία ενός φωτεινότερου μέλλοντος για τους νέους μας. Ας εργαστούμε μαζί για να προωθήσουμε την ψυχική υγεία, την ευημερία και τις ποιοτικές εμπειρίες μη τυπικής μάθησης για όλους!

**Σημείωμα:** Αυτή η εργαλειοθήκη χρησιμεύει ως οδηγός και αναφορά για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και τους εκπαιδευτικούς. Είναι σημαντικό να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες και τις προσεγγίσεις ώστε να ταιριάζουν στις συγκεκριμένες ανάγκες και το πολιτισμικό πλαίσιο των νέων με τους οποίους εργάζεστε.



# Well-Youth!

Θέμα 1

## Προειδοποιητικά σημάδια ψυχικής υγείας

Αναπτύχθηκε από την IREA



## Δραστηριότητα 1

# Προειδοποιητικά σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας για τη νεολαία

## Συμμετέχοντες:

Νέοι, εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί και άτομα που ενδιαφέρονται για την ευαισθητοποίηση της ψυχικής υγείας.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Αναγνωρίστε κοινά προειδοποιητικά σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους.
2. Κατανοήστε τη σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης και παρέμβασης για προβλήματα ψυχικής υγείας.
3. Αναπτύξτε τη γνώση και την εμπιστοσύνη για την υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας.

## Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η Διαδραστική Παρουσίαση «Spot the Signs» έχει σχεδιαστεί για να εμπλέξει τους συμμετέχοντες σε μια ενημερωτική και διαδραστική συνεδρία όπου μαθαίνουν να εντοπίζουν προειδοποιητικά σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους. Μέσω οπτικών βοηθημάτων, ομαδικών συζητήσεων και διαδραστικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση αυτών των σημείων και θα αποκτήσουν πρακτικές γνώσεις για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά.

## 1. Εισαγωγή (10 λεπτά):

- Ξεκινήστε την παρουσίαση εισάγοντας το θέμα και τη συνάφειά του με τους ρόλους των συμμετεχόντων ως εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας ή εκπαιδευτές.
- Εξηγήστε το σκοπό της δραστηριότητας: να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση των προειδοποιητικών σημείων προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους.



## 2. Παρουσίαση: Spot the Signs (20 λεπτά):

- Προβάλετε μια οπτικά συναρπαστική παρουσίαση με διαφάνειες που απεικονίζουν διάφορα προειδοποιητικά σημάδια που σχετίζονται με κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων.
- Παρουσιάστε κάθε διαφάνεια, περιγράφοντας το προειδοποιητικό σήμα και παρέχοντας παραδείγματα ή σενάρια που επεξηγούν την εκδήλωσή του.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ενεργά μοιράζοντας τις παρατηρήσεις, τις εμπειρίες ή τις σκέψεις τους που σχετίζονται με τα προειδοποιητικά σημάδια που παρουσιάζονται.

## 3. Διαδραστική δραστηριότητα: Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά):

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
- Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα συγκεκριμένο προειδοποιητικό σήμα στο οποίο θα εστιάσετε.
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να συζητήσουν και να σκεφτούν πρακτικά παραδείγματα, πιθανές αιτίες και κατάλληλες απαντήσεις που σχετίζονται με το προειδοποιητικό σήμα που έχει εκχωρηθεί.
- Μετά τη συζήτηση, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της στη μεγαλύτερη ομάδα.

## 4. Μελέτες περίπτωσης: Εφαρμογή της γνώσης (20 λεπτά):

- Παρέχετε στους συμμετέχοντες μελέτες περιπτώσεων που απεικονίζουν νεαρά άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας.
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να αναλύσουν τις περιπτώσιολογικές μελέτες και να εντοπίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια που υπάρχουν.
- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται την ανάλυσή τους και συζητούν τις κατάλληλες ενέργειες ή παρεμβάσεις με βάση τα προειδοποιητικά σημάδια που έχουν εντοπιστεί.

## 5. Συνεδρία Q&A και σύνοψη (10 λεπτά):

- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις ή να αναζητήσουν διευκρινίσεις για οποιαδήποτε πτυχή της παρουσίασης ή των περιπτώσιολογικών μελετών.
- Συνοψίστε τα βασικά σημεία που συζητήθηκαν σε όλη τη δραστηριότητα.
- Τονίστε τη σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης, των υποστηρικτικών προσεγγίσεων και των διαθέσιμων πόρων για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους.



## Προτεινόμενος χρόνος::

Συνολική Διάρκεια: 1 ώρα και 20 λεπτά

- Εισαγωγή: 10 λεπτά
- Παρουσίαση: Spot the Signs: 20 λεπτά
- Διαδραστική Δραστηριότητα: Ομαδική Συζήτηση: 20 λεπτά
- Μελέτες περίπτωσης: Εφαρμογή της γνώσης: 20 λεπτά
- Συνεδρία Q&A και ολοκλήρωση: 10 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Δεδομένου ότι αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στην ευαισθητοποίηση και την οικοδόμηση γνώσης, οι ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση:

- Ενεργή συμμετοχή και δέσμευση κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, των ομαδικών συζητήσεων και των περιπτώσεων.
- Αποδεδειγμένη κατανόηση των προειδοποιητικών σημάτων μέσω ακριβούς αναγνώρισης και σχετικών παραδειγμάτων.
- Αποτελεσματική επικοινωνία πρακτικών απαντήσεων και παρεμβάσεων για κάθε προειδοποιητικό σήμα.
- Προθυμία να αναζητήσετε διευκρινίσεις και να συμμετάσχετε στη συνεδρία Q&A.
- Προβληματισμός για την προσωπική ανάπτυξη και αυξημένη ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας.

**Σημείωση:** Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί με βάση τις προηγούμενες γνώσεις, τις ανάγκες και τον διαθέσιμο χρόνο των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια υποστηρικτική και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα, επιτρέποντας τον ανοιχτό διάλογο και την ανταλλαγή απόψεων με σεβασμό.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Δραστηριότητα 2

# Σενάρια ρόλων: Αναγνωρίζοντας προειδοποιητικά σημάδια

### Participantes:

Νέοι, εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί και άτομα που ενδιαφέρονται για την ευαισθητοποίηση της ψυχικής υγείας. (χωρίς συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα)

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Προσδιορίστε κοινά προειδοποιητικά σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους μέσω σεναρίων ρόλων.
2. Ενισχύστε τις δεξιότητες παρατήρησης και επικοινωνίας για την αναγνώριση και την απόκριση σε προειδοποιητικά σημάδια.
3. Αναπτύξτε την ενσυναίσθηση και την κατανόηση προς τους νέους που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η δραστηριότητα Role-Play Scenarios: Recognizing Warning Signs παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε ρεαλιστικά σενάρια παιχνιδιού ρόλων που προσομοιώνουν καταστάσεις όπου οι νέοι μπορεί να εμφανίζουν προειδοποιητικά σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα παρατηρήσουν και θα αναλύσουν ενεργά αυτά τα σημάδια, θα εξασκήσουν αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας και θα εξερευνήσουν κατάλληλες στρατηγικές για την παροχή υποστήριξης.

### 1. Εισαγωγή και επεξήγηση (10 λεπτά):

- Ξεκινήστε παρουσιάζοντας τη δραστηριότητα και τους στόχους της, δίνοντας έμφαση στη σημασία της αναγνώρισης προειδοποιητικών σημείων στην ψυχική υγεία των νέων.
- Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε σενάρια ρόλων όπου θα έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν στην αναγνώριση και την ανταπόκριση σε προειδοποιητικά σημάδια.



## 2. Προετοιμασία σεναρίου (10 λεπτά):

- Δώστε στους συμμετέχοντες μια σύντομη περιγραφή των σεναρίων που θα παίξουν ρόλους.
- Αναθέστε συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και διανείμετε τις περιγραφές των σεναρίων ανάλογα.
- Κάθε ομάδα πρέπει να έχει χρόνο να διαβάσει και να εξοικειωθεί με το σενάριο που της έχει ανατεθεί.

## 3. Συνεδρίες παιχνιδιού ρόλων (20 λεπτά):

- Δώστε οδηγίες σε κάθε ομάδα να πραγματοποιήσει το σενάριο που της έχει ανατεθεί, απεικονίζοντας τόσο το νεαρό άτομο που εμφανίζει προειδοποιητικά σημάδια όσο και τον εργαζόμενο/εκπαιδευτή νέων να ανταποκρίνεται στην κατάσταση.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στις συμπεριφορές, τα συναισθήματα και τις λεκτικές ενδείξεις που υποδεικνύουν πιθανά προειδοποιητικά σημάδια.
- Αφήστε κάθε περίοδο παιχνιδιού ρόλων να εκτελεστεί για μια συγκεκριμένη διάρκεια, όπως 5 λεπτά, ανάλογα με την πολυπλοκότητα του σεναρίου.

## 4. Απολογισμός και προβληματισμός (20 λεπτά):

- Μετά από κάθε συνεδρία παιχνιδιού ρόλων, διευκολύνετε μια απολογιστική συζήτηση εντός της ομάδας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις παρατηρήσεις, τις σκέψεις και τις συναισθηματικές τους απαντήσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.
- Συζητήστε τα προειδοποιητικά σημάδια που εμφανίζονται σε κάθε σενάριο και την αποτελεσματικότητα των απαντήσεων από τον εργαζόμενο/εκπαιδευτή νέων.
- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να προσφέρουν εναλλακτικές στρατηγικές ή προσεγγίσεις για την αναγνώριση και την απόκριση στα προειδοποιητικά σημάδια.

## 5. Ομαδική συζήτηση και κοινές πληροφορίες (15 λεπτά):

- Φέρτε όλες τις ομάδες μαζί για μια ευρύτερη ομαδική συζήτηση.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει μια περίληψη του σεναρίου της, τα προειδοποιητικά σημάδια που παρατηρήθηκαν και τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για την απόκριση.
- Διευκολύνετε μια συλλογική εξερεύνηση των προκλήσεων, των γνώσεων και των διδαγμάτων που αντλήθηκαν από τα σενάρια παιχνιδιού ρόλων.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 1 ώρα και 15 λεπτά

- Εισαγωγή και εξήγηση: 10 λεπτά
- Προετοιμασία σεναρίου: 10 λεπτά
- Συνεδρίες παιχνιδιού ρόλων: 20 λεπτά
- Απολογισμός και προβληματισμός: 20 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση και κοινές πληροφορίες: 15 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Δεδομένης της φύσης του παιχνιδιού ρόλων και της εστίασης στην πρακτική εφαρμογή, η αξιολόγηση αυτής της δραστηριότητας μπορεί να διεξαχθεί μέσω των ακόλουθων κατευθυντήριων γραμμών:

- Ενεργή συμμετοχή και συμμετοχή στις συνεδρίες παιχνιδιού ρόλων.
- Αποτελεσματική αναγνώριση και επικοινωνία των προειδοποιητικών σημάτων που εμφανίζονται στα σενάρια.
- Συμπαθητικές και κατάλληλες απαντήσεις που επιδεικνύονται από τους ρόλους των εργαζομένων/εκπαιδευτικών νέων.
- Προβληματισμός για την προσωπική μάθηση και γνώσεις που αποκτήθηκαν από τις συζητήσεις απολογισμού.
- Συνεργατική ανταλλαγή εναλλακτικών στρατηγικών και προσεγγίσεων για την αναγνώριση και την απόκριση σε προειδοποιητικά σημάδια.

**Σημείωμα:** Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας παιχνιδιού ρόλων, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν δύσκολα σενάρια με ευαισθησία και σεβασμό. Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο και τονίστε τη σημασία της εμπιστευτικότητας σε όλη τη δραστηριότητα.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# Well-Youth!

Θέμα 2

## Ψυχική Υγεία και Ευεξία

Αναπτύχθηκε από την IREA



## Δραστηριότητα 3

# Ενσυνειδητότητα και άσκηση αναπνοής

### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που ενδιαφέρονται να προάγουν την ψυχική υγεία και ευημερία.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε την έννοια και τα οφέλη της ενσυνειδητότητας και των τεχνικών βαθιάς αναπνοής.
2. Αναπτύξτε δεξιότητες εξάσκησης της επίγνωσης και της βαθιάς αναπνοής ως εργαλεία μείωσης του στρες και χαλάρωσης.
3. Εφαρμόστε ασκήσεις ενσυνειδητότητας και αναπνοής στην καθημερινή ζωή για να βελτιώσετε τη συνολική ψυχική υγεία και ευεξία.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η δραστηριότητα Video Reflection: Real-Life Testimonials στοχεύει να προσφέρει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να ακούσουν από πρώτο χέρι αναφορές από νέους που έχουν αντιμετωπίσει προκλήσεις ψυχικής υγείας. Παρακολουθώντας μαρτυρίες βίντεο και συμμετέχοντας σε καθοδηγούμενο στοχασμό, οι συμμετέχοντες θα εμβαθύνουν την κατανόησή τους, την ενσυναίσθηση και την αυτογνωσία τους όταν πρόκειται για την υποστήριξη νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε παρέχοντας μια επισκόπηση της δραστηριότητας και των στόχων της.
- Εξηγήστε τη σημασία της προσοχής και της βαθιάς αναπνοής για την ψυχική υγεία και ευεξία.
- Μοιραστείτε μερικά οφέλη από την ενσωμάτωση αυτών των πρακτικών στην καθημερινή ζωή.



## 2. Εξήγηση της ενσυνειδητότητας και της βαθιάς αναπνοής (10 λεπτά):

- Ορίστε την ενσυνειδητότητα ως την πρακτική του να είστε πλήρως παρόντες στην τρέχουσα στιγμή, χωρίς κρίση.
- Εξηγήστε τη σχέση μεταξύ της βαθιάς αναπνοής και της αντίδρασης χαλάρωσης, τονίζοντας τον ρόλο της στη μείωση του στρες και στην προώθηση της ηρεμίας.

## 3. Άσκηση καθοδηγούμενης ενσυνειδητότητας και αναπνοής (15 λεπτά)::

- Οδηγήστε τους συμμετέχοντες μέσα από μια καθοδηγούμενη ενσυνειδητότητα και άσκηση βαθιάς αναπνοής.
- Δώστε τους οδηγίες να βρουν μια άνετη θέση καθίσματος, να κλείσουν τα μάτια τους (αν είναι άνετα) και να εστιάσουν την προσοχή τους στην αναπνοή τους.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να πάρουν αργές, βαθιές αναπνοές από τη μύτη και να εκπνεύσουν αργά από το στόμα, εστιάζοντας στις αισθήσεις κάθε αναπνοής.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν οποιοσδήποτε σκέψεις ή περισπασμούς και φέρτε απαλά την προσοχή τους πίσω στην αναπνοή.

## 4. Ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση (15 λεπτά)::

- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία της άσκησης ενσυνειδητότητας και αναπνοής.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις παρατηρήσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τυχόν προκλήσεις ή οφέλη που αντιμετώπισαν κατά την εξάσκηση της επίγνωσης και της βαθιάς αναπνοής.

## 5. Πρακτικές συμβουλές για καθημερινή πρακτική (10 λεπτά):

- Δώστε πρακτικές συμβουλές για την ενσωμάτωση της προσοχής και της βαθιάς αναπνοής στην καθημερινή ζωή.
- Προτείνετε την ενσωμάτωση σύντομων διαλειμμάτων επίγνωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας ή την άσκηση ασκήσεων βαθιάς αναπνοής σε περιόδους στρες.
- Μοιραστείτε πόρους, όπως εφαρμογές ενσυνειδητότητας ή καθοδηγούμενες εγγραφές διαλογισμού, που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες για συνεχή εξάσκηση.



## 5. Κλείσιμο και Takeaways (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις βασικές έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Τονίστε τη σημασία της τακτικής πρακτικής και τα μακροπρόθεσμα οφέλη της επίγνωσης και της βαθιάς αναπνοής.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν αυτές τις πρακτικές στην καθημερινή τους ρουτίνα για να υποστηρίξουν την ψυχική τους υγεία και ευεξία.

## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 60 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Επεξήγηση της ενσυνειδητότητας και της βαθιάς αναπνοής: 10 λεπτά
- Άσκηση καθοδήγησης ενσυνειδητότητας και αναπνοής: 15 λεπτά Ομαδικός
- προβληματισμός και συζήτηση: 15 λεπτά
- Conselho Πρακτικές συμβουλές για καθημερινή εξάσκηση: 10 λεπτά
- Κλείσιμο και Takeaways: 5 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Καθώς αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στη βιωματική μάθηση, η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί μέσω των ακόλουθων κατευθυντήριων γραμμών:

- Ενεργή συμμετοχή στην καθοδηγούμενη άσκηση ενσυνειδητότητας και βαθιάς αναπνοής.
- Προβληματισμός και ανταλλαγή προσωπικών παρατηρήσεων και εμπειριών κατά τη διάρκεια της ομαδικής συζήτησης.
- Εφαρμογή πρακτικών συμβουλών για την ενσωμάτωση της προσοχής και της βαθιάς αναπνοής στην καθημερινή ζωή.
- Προθυμία να συμμετάσχετε σε ανοιχτό διάλογο, να κάνετε ερωτήσεις και να αναζητήσετε περαιτέρω πόρους για συνεχή πρακτική.

**Σημείωμα:** Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ήρεμο και υποστηρικτικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια της καθοδηγούμενης άσκησης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν πλήρως στην εμπειρία



## Δραστηριότητα 4

### Σενάρια ρόλων: Αναγνωρίζοντας προειδοποιητικά σημάδια

#### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που ενδιαφέρονται να προάγουν την ψυχική υγεία και ευημερία.

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε την έννοια και τα οφέλη του ημερολογίου ευγνωμοσύνης για την ψυχική υγεία και ευεξία.
2. Αναπτύξτε τη συνήθεια να ασκείτε ευγνωμοσύνη και εκτίμηση.
3. Ενισχύστε τις δεξιότητες αυτο-στοχασμού και καλλιεργήστε μια θετική νοοτροπία.

#### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η δραστηριότητα Gratitude Journaling στοχεύει να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στην πρακτική της τήρησης ημερολογίου ευγνωμοσύνης ως εργαλείο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, την καλλιέργεια της θετικότητας και την ενίσχυση της συνολικής ευημερίας. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τα οφέλη της ευγνωμοσύνης και θα συμμετάσχουν σε καθοδηγούμενες ασκήσεις για να αναπτύξουν τη δική τους πρακτική ημερολογίου ευγνωμοσύνης.

#### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό και τη σημασία του ημερολογίου ευγνωμοσύνης.
- Μοιραστείτε τα θετικά αποτελέσματα της άσκησης της ευγνωμοσύνης στην ψυχική υγεία και ευεξία.
- Συζητήστε πώς το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης μπορεί να βοηθήσει να μετατοπιστεί η εστίαση προς τις θετικές πτυχές της ζωής.

#### 2. Επεξήγηση του ημερολογίου της ευγνωμοσύνης (10 λεπτά):

- Ορίστε το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης ως μια πρακτική της τακτικής καταγραφής πραγμάτων για τα οποία κάποιος είναι ευγνώμων.





- Επισημάνετε τα οφέλη, όπως αυξημένη θετικότητα, βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και μειωμένα επίπεδα στρες.
- Εξηγήστε ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να απευθύνεται σε ανθρώπους, εμπειρίες, επιτεύγματα ή ακόμα και απλά καθημερινά πράγματα.

### 3. Άσκηση Καθοδηγούμενης Ευγνωμοσύνης (15 λεπτά):

- Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα ημερολόγιο ή σημειωματάριο και υλικό γραφής.
- Καθοδηγήστε μια καθοδηγούμενη άσκηση ημερολογίου ευγνωμοσύνης παρέχοντας προτροπές ή παραδείγματα.
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να γράψουν τρία πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες εκείνη τη στιγμή.
- Ενθαρρύνετε τα να αναλογιστούν τους λόγους πίσω από την ευγνωμοσύνη τους και τη θετική επίδραση που έχουν αυτά τα πράγματα στη ζωή τους.

### 4. Ομαδικός προβληματισμός και κοινή χρήση (15 λεπτά):

- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εγγραφές ή τις εμπειρίες τους στο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.
- Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν τα συναισθήματα, τις ιδέες και τα θετικά αποτελέσματα που έχουν παρατηρήσει από την άσκηση της ευγνωμοσύνης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακούν ενεργά και να εκφράζουν την εκτίμησή τους για τη συνεισφορά του άλλου.

### 5. Εξατομικευμένη δημοσίευση ευγνωμοσύνης (10 λεπτά)

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν την πρακτική τους στο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης μόνοι τους.
- Δώστε προτάσεις για την ενσωμάτωση του ημερολογίου ευγνωμοσύνης στην καθημερινή τους ρουτίνα, όπως αφιερώνοντας μερικά λεπτά κάθε μέρα ή γράφοντας στο ημερολόγιο πριν τον ύπνο.
- Τόνιστε τη σημασία της συνέπειας και του τακτικού προβληματισμού.

### 6. Κλείσιμο και ημερολόγια (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις βασικές έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν την πρακτική τους στο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης πέρα από τη συνεδρία.
- Επισημάνετε τα μακροπρόθεσμα οφέλη της καλλιέργειας της ευγνωμοσύνης και τον θετικό αντίκτυπό της στην ψυχική υγεία και ευεξία.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 60 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Επεξήγηση του ημερολογίου της ευγνωμοσύνης: 10 λεπτά
- Άσκηση καθοδηγούμενης ευγνωμοσύνης: 15 λεπτά
- Ομαδικός προβληματισμός και κοινή χρήση: 15 λεπτά
- Εξατομικευμένη δημοσίευση ευγνωμοσύνης: 10 λεπτά
- Κλείσιμο και ημερολόγια: 5 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Καθώς αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στον προσωπικό προβληματισμό και την αυτο-ανάπτυξη, η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί μέσω των ακόλουθων κατευθυντήριων γραμμών:

- Ενεργή συμμετοχή στην καθοδηγούμενη άσκηση ημερολογίου ευγνωμοσύνης.
- Προθυμία για ανταλλαγή προβληματισμών και εμπειριών κατά τη διάρκεια της ομαδικής συζήτησης.
- Δέσμευση στην εξάσκηση στο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης τακτικά μετά τη συνεδρία.
- Επίδειξη κατανόησης των οφελών και του αντίκτυπου του ημερολογίου ευγνωμοσύνης στην ψυχική υγεία και ευεξία.

**Σημείωμα:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης με αυθεντικότητα και να εξατομικεύσουν τις καταχωρίσεις τους με βάση τις δικές τους εμπειρίες και προοπτικές.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Δραστηριότητα 5

### Δραστηριότητα τροχού ευεξίας

#### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που ενδιαφέρονται να προάγουν την ψυχική υγεία και ευημερία.

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε τις διαφορετικές διαστάσεις της ευεξίας και τη σημασία τους για τη συνολική ψυχική υγεία.
2. Προσδιορίστε δραστηριότητες και πρακτικές που προάγουν την ευεξία σε κάθε διάσταση του τροχού ευεξίας.
3. Αναπτύξτε μια ολιστική προσέγγιση για την αυτοφροντίδα και την ψυχική ευεξία.

#### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Το Wellness Wheel Activity στοχεύει να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στην έννοια της ολιστικής ευεξίας και να διερευνήσει διάφορες διαστάσεις της ευεξίας. Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια στοχαστική και διαδραστική άσκηση για να εντοπίσουν δραστηριότητες και πρακτικές που προάγουν την ευημερία σε κάθε διάσταση του τροχού ευεξίας.

#### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό της δραστηριότητας και τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης στην ψυχική ευεξία.
- Εισαγάγετε την έννοια του τροχού ευεξίας, που περιλαμβάνει διαφορετικές διαστάσεις της ευεξίας, όπως σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, πνευματική και πνευματική.

#### 2. Ανακλαστική Άσκηση - Προσωπικός Τροχός Ευεξίας (15 λεπτά):

- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη ζωή τους και να εντοπίσουν δραστηριότητες ή πρακτικές που προάγουν την ευημερία σε κάθε διάσταση του τροχού.
- Ενθαρρύνετέ τα να γράψουν συγκεκριμένα παραδείγματα ή ιδέες που τους έρχονται στο μυαλό.



### 3. Ανακλαστική Άσκηση - Προσωπικός Τροχός Ευεξίας (15 λεπτά):

- Διανείμετε ένα κενό πρότυπο τροχού ευεξίας σε κάθε συμμετέχοντα.
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη ζωή τους και να εντοπίσουν δραστηριότητες ή πρακτικές που προάγουν την ευημερία σε κάθε διάσταση του τροχού.
- Ενθαρρύνετε τα να γράψουν συγκεκριμένα παραδείγματα ή ιδέες που τους έρχονται στο μυαλό.

### 4. Ομαδικός προβληματισμός και κοινή χρήση (15 λεπτά):

- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα παραδείγματα από τους προσωπικούς τροχούς ευεξίας τους.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να μάθουν ο ένας από τις εμπειρίες του άλλου.
- Προωθήστε έναν ανοιχτό διάλογο σχετικά με τις προκλήσεις και τις επιτυχίες στην ενσωμάτωση δραστηριοτήτων για την ευημερία σε διαφορετικές διαστάσεις.

### 5. Προσδιορισμός βημάτων δράσης (10 λεπτά):

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να αναθεωρήσουν τους προσωπικούς τους τροχούς ευεξίας και να εντοπίσουν ένα ή δύο βήματα δράσης που μπορούν να κάνουν σε κάθε διάσταση για να προωθήσουν την ευημερία τους.
- Ενθαρρύνετε τα να θέσουν εφικτούς στόχους και δεσμευτείτε να εφαρμόσουν αυτές τις δραστηριότητες στην καθημερινή τους ζωή.

### 6. Κλείσιμο και Takeaways (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις βασικές έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Τονίστε τη σημασία της λήψης μιας ολιστικής προσέγγισης για την αυτοφροντίδα και την ψυχική ευεξία.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επισκέπτονται τακτικά τους τροχούς ευεξίας τους και να κάνουν προσαρμογές όπως απαιτείται.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 60 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Επεξήγηση του τροχού ευεξίας Διαστάσεις: 10 λεπτά
- Αναστοχαστική άσκηση - Προσωπικός τροχός ευεξίας: 15 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση και κοινή χρήση: 15 λεπτά
- Προσδιορισμός Βημάτων Δράσης: 10
- λεπτά Κλείσιμο και Φάρμακα: 5 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Καθώς αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στον αυτοστοχασμό και την προσωπική ανάπτυξη, η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί μέσω των ακόλουθων κατευθυντήριων γραμμών:

- Ενεργή συμμετοχή στην στοχαστική άσκηση και ομαδική συζήτηση.
- Επίδειξη κατανόησης των διαφορετικών διαστάσεων της ευημερίας και της σημασίας τους.
- Προσδιορισμός ουσιαστικών δραστηριοτήτων και πρακτικών που προάγουν την ευημερία σε κάθε διάσταση.
- Προθυμία να τεθούν ρεαλιστικά βήματα δράσης και δέσμευση για την εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή.

**Σημείωμα:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι ανοιχτόμυαλοι και δημιουργικοί στις σκέψεις και τις ιδέες τους για κάθε διάσταση του τροχού ευεξίας. Υπενθυμίστε τους ότι ο τροχός ευεξίας είναι ένα προσωπικό εργαλείο και μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει στις ατομικές προτιμήσεις και ανάγκες.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις

## Δραστηριότητα 6

# Εργαστήριο διαχείρισης άγχους

### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που ενδιαφέρονται να μάθουν αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε την έννοια του στρες και τις επιπτώσεις του στην ψυχική και σωματική ευεξία.
2. Μάθετε πρακτικές στρατηγικές και τεχνικές για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους.
3. Αναπτύξτε εξατομικευμένα σχέδια διαχείρισης του άγχους για να βελτιώσετε τη συνολική ευημερία.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Το εργαστήριο διαχείρισης άγχους έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους στη ζωή τους. Μέσω ενός συνδυασμού διαδραστικών συζητήσεων, βιωματικών ασκήσεων και αυτοστοχασμού, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και θα αναπτύξουν εξατομικευμένα σχέδια διαχείρισης του άγχους.

#### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε παρουσιάζοντας τον σκοπό του εργαστηρίου και τη σχέση του με την ψυχική υγεία και ευεξία.
- Συζητήστε την έννοια του άγχους και τις επιπτώσεις του στη ζωή των ατόμων.

#### 2. Κατανόηση του στρες (10 λεπτά):

- Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις διάφορες πηγές και τις αιτίες του άγχους.
- Εξηγήστε τις φυσιολογικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του στρες στο μυαλό και στο σώμα.
- Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της διαχείρισης του άγχους για τη συνολική ευημερία.



### 3. Προσδιορισμός προσωπικών στρεσογόνων παραγόντων (15 λεπτά):

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη ζωή τους και να εντοπίσουν τους προσωπικούς παράγοντες άγχους.
- Παρέχετε προτροπές ή φύλλα εργασίας για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν συγκεκριμένες καταστάσεις ή παράγοντες που συμβάλλουν στα επίπεδα άγχους τους.
- Τονίστε τη σημασία της αυτογνωσίας για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους.

### 4. Τεχνικές διαχείρισης άγχους (20 λεπτά):

- Εισαγάγετε μια ποικιλία τεχνικών διαχείρισης του στρες, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, επίγνωση, διαχείριση χρόνου και θετική αυτοομιλία.
- Συζητήστε κάθε τεχνική λεπτομερώς, εξηγώντας τα οφέλη της και πώς μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινή ζωή.
- Διεξάγετε βιωματικές ασκήσεις για να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν και να βιώσουν την αποτελεσματικότητα αυτών των τεχνικών από πρώτο χέρι.

### 5. Εξατομικευμένα Σχέδια Διαχείρισης Στρες (15 λεπτά):

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων διαχείρισης άγχους.
- Ενθαρρύνετέ τα να προσδιορίσουν συγκεκριμένες τεχνικές που έχουν απήχηση μαζί τους και είναι εφικτό να ενσωματωθούν στην καθημερινή τους ρουτίνα.
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους και να αναπτύξουν βήματα δράσης για την εφαρμογή των σχεδίων διαχείρισης του άγχους.

### 6. Ομαδική κοινή χρήση και προβληματισμός (10 λεπτά):

- Παρέχετε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα σχέδιά τους για τη διαχείριση του άγχους με την ομάδα (αν αισθάνονται άνετα).
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την εμπειρία τους σε όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου και να μοιραστούν ιδέες ή προκλήσεις που αντιμετώπισαν.
- Διευκολύνετε μια υποστηρικτική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να προσφέρουν προτάσεις και σχόλια ο ένας στον άλλο.



## 7. Κλείσιμο και Takeaways (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις βασικές έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
- Τονίστε τη σημασία της τακτικής άσκησης τεχνικών διαχείρισης του άγχους για τη διατήρηση της συνολικής ευημερίας.
- Παρέχετε πρόσθετους πόρους και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες για τη συνεχή διαχείριση του άγχους.

## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 80 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Κατανόηση του άγχους: 10 λεπτά
- Προσδιορισμός προσωπικών στρεσογόνων παραγόντων: 15 λεπτά
- Τεχνικές διαχείρισης του στρες: 20 λεπτά
- Εξατομικευμένα σχέδια διαχείρισης του στρες: 15 λεπτά
- Ομαδική κοινή χρήση και προβληματισμός: 10 λεπτά
- Κλείσιμο και Takeaways: 5 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Καθώς αυτό το εργαστήριο εστιάζει στην απόκτηση πρακτικών δεξιοτήτων και στην ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων διαχείρισης του άγχους, η αξιολόγηση μπορεί να διεξαχθεί μέσω των ακόλουθων κατευθυντήριων γραμμών:

- Ενεργή συμμετοχή σε συζητήσεις, ασκήσεις και συνεδρίες κοινής χρήσης.
- Επίδειξη κατανόησης του στρες και των επιπτώσεών του στην ψυχική και σωματική ευεξία.
- Ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου και εξατομικευμένου σχεδίου διαχείρισης του άγχους.
- Προθυμία για εφαρμογή των μαθησιακών τεχνικών και στρατηγικών στην καθημερινή ζωή.

**Σημείωμα:** Δημιουργήστε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο σε όλο το εργαστήριο, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις, τις εμπειρίες και τις προκλήσεις τους που σχετίζονται με το άγχος.





## Δραστηριότητα 7

### Δημιουργική Έκφραση

#### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν δημιουργικές διεξόδους για αυτοέκφραση και ψυχική ευεξία.

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Εξερευνήστε διαφορετικές μορφές δημιουργικής έκφρασης ως εργαλείο για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας.
2. Αναπτύξτε την αυτογνωσία και την αυτοέκφραση μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες.
3. Ζήστε τα θεραπευτικά οφέλη της ενασχόλησης με δημιουργικές διαδικασίες.

#### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η δραστηριότητα Δημιουργική Έκφραση στοχεύει να προσφέρει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εξερευνήσουν διάφορες μορφές δημιουργικής έκφρασης ως μέσο προώθησης της ψυχικής ευεξίας. Μέσω της ενασχόλησης με δημιουργικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν τα θεραπευτικά οφέλη της αυτοέκφρασης και θα αναπτύξουν την αυτογνωσία τους.

#### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό της δραστηριότητας και πώς η δημιουργική έκφραση μπορεί να συμβάλει στην ψυχική ευεξία.
- Συζητήστε την έννοια της χρήσης τέχνης, μουσικής, γραφής ή άλλων μορφών δημιουργικών διεξόδων ως μέσο αυτοέκφρασης και συναισθηματικής απελευθέρωσης.

#### 2. Exploration of Creative Outlets (10 λεπτά):

- Εισαγάγετε διαφορετικές μορφές δημιουργικής έκφρασης, όπως εικαστική τέχνη, μουσική, ποίηση, χορό ή αφήγηση.
- Δώστε παραδείγματα και συζητήστε τα μοναδικά οφέλη κάθε δημιουργικής διεξόδου για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα δημιουργικό μέσο που τους έχει απήχηση.



### 3. Καθοδηγούμενη δημιουργική δραστηριότητα (20 λεπτά):

- Διευκολύνετε μια καθοδηγούμενη δημιουργική δραστηριότητα με βάση το επιλεγμένο δημιουργικό μέσο.
- Παρέχετε τα απαραίτητα υλικά και πόρους στους συμμετέχοντες ώστε να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα.
- Προσφέρετε προτροπές ή θέματα για να καθοδηγήσετε τη δημιουργική τους διαδικασία ή επιτρέψτε την εξερεύνηση απεριόριστης διάρκειας.

### 4. Αναστοχασμός και κοινή χρήση (15 λεπτά):

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον ώστε οι συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη δημιουργική τους διαδικασία και τα συναισθήματα που προκαλούνται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις δημιουργίες, τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους με την ομάδα (εάν νιώθουν άνετα).
- Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα χωρίς κριτική, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εκτιμήσουν και να μάθουν ο ένας από τη δουλειά του άλλου.

### 5. Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά):

- Ξεκινήστε μια ομαδική συζήτηση για να εξερευνήσετε τις συνδέσεις μεταξύ της δημιουργικής διαδικασίας και της ψυχικής ευεξίας των συμμετεχόντων.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ιδέες για το πώς η δημιουργική έκφραση έχει επηρεάσει τη συναισθηματική τους κατάσταση, την αυτογνωσία ή τη συνολική ψυχική τους ευεξία.
- Διευκολύνετε έναν διάλογο που επιτρέπει τη συλλογική μάθηση και κατανόηση.

### 6. Κλείσιμο και Takeaways (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις βασικές έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Δώστε έμφαση στα συνεχή οφέλη της ενσωμάτωσης της δημιουργικής έκφρασης στην καθημερινή ζωή για αυτοέκφραση και ψυχική ευεξία.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να εξερευνούν και να συμμετέχουν στις επιλεγμένες δημιουργικές διεξόδους τους.

## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 70 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Εξερεύνηση δημιουργικών διεξόδων: 10 λεπτά
- Καθοδηγούμενη δημιουργική δραστηριότητα: 20 λεπτά
- Αναστοχασμός και κοινή χρήση: 15 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση: 15 λεπτά
- Κλείσιμο και Takeaways: 5 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Καθώς η δημιουργική έκφραση είναι μια άκρως ατομική και υποκειμενική διαδικασία, η αξιολόγηση αυτής της δραστηριότητας μπορεί να επικεντρωθεί στη δέσμευση, τον προβληματισμό και την προσωπική ανάπτυξη. Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες οδηγίες:

- Ενεργή συμμετοχή στη δημιουργική δραστηριότητα και ομαδική συζήτηση.
- Προθυμία να εξερευνήσετε και να πειραματιστείτε με διαφορετικές δημιουργικές διεξόδους.
- Αναστοχασμός σε προσωπικές εμπειρίες, συναισθήματα και ιδέες που αποκτήθηκαν μέσω της δημιουργικής διαδικασίας.
- Προθυμία για εφαρμογή τεχνικών δημιουργικής έκφρασης ως μέσο αυτοέκφρασης και συναισθηματικής ευεξίας.

**Σημείωμα:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν τη δημιουργική δραστηριότητα με ανοιχτό μυαλό και χωρίς κρίση. Τονίστε ότι ο σκοπός είναι η αυτοέκφραση και η προσωπική ανάπτυξη παρά η επίτευξη ενός συγκεκριμένου καλλιτεχνικού αποτελέσματος.



## Δραστηριότητα 8

# Πρόκληση σωματικής δραστηριότητας και ευεξίας

### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που ενδιαφέρονται να ενσωματώσουν τη φυσική δραστηριότητα στη ζωή τους για βελτιωμένη ευημερία.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε τη θετική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην ψυχική και σωματική ευεξία.
2. Ανακαλύψτε και ασχοληθείτε με διάφορες μορφές σωματικής δραστηριότητας για προσωπική ευημερία.
3. Αναπτύξτε τη συνήθεια της τακτικής σωματικής δραστηριότητας και προωθήστε τη σημασία της στους άλλους.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η Πρόκληση Φυσικής Δραστηριότητας και Ευεξίας έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή τους ζωή ως μέσο προώθησης της συνολικής ευημερίας. Μέσω ενός συνδυασμού ανταλλαγής πληροφοριών, καθορισμού στόχων και παρακολούθησης της προόδου, οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια πρόκληση για να αυξήσουν τα επίπεδα σωματικής τους δραστηριότητας και να βιώσουν τα οφέλη που προσφέρει.

### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό της δραστηριότητας και τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για την ψυχική και σωματική ευεξία.
- Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με τα θετικά αποτελέσματα της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της διάθεσης, των αυξημένων επιπέδων ενέργειας και του μειωμένου στρες.

### 2. Συζήτηση και Εξερεύνηση Φυσικών Δραστηριοτήτων (10 λεπτά):

- Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με διάφορες μορφές σωματικής δραστηριότητας, όπως περπάτημα, τζόκινγκ, χορός, ποδηλασία ή ομαδικά αθλήματα.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις προτιμήσεις και τις εμπειρίες τους με διαφορετικές δραστηριότητες.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τη συνιστώμενη ποσότητα και τους τύπους σωματικής δραστηριότητας για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.



### 3. Ορισμός στόχου και εξατομικευμένο σχέδιο δραστηριότητας (15 λεπτά):

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στον καθορισμό προσωπικών στόχων φυσικής δραστηριότητας με βάση τα τρέχοντα επίπεδα φυσικής κατάστασης και τα ενδιαφέροντά τους.
- Ενθαρρύνετε τους να θέτουν συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά περιορισμένους (SMART) στόχους.
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων και ταιριάζει με το πρόγραμμα και τις προτιμήσεις τους.

### 4. Πρόκληση ευεξίας (30 λεπτά - μπορεί να παραταθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα):

- Εξηγήστε την πρόκληση στους συμμετέχοντες: να ασχοληθούν με σωματική δραστηριότητα για καθορισμένη διάρκεια ή αριθμό ημερών την εβδομάδα.
- Παρέχετε στους συμμετέχοντες ένα φύλλο παρακολούθησης ή ένα ψηφιακό εργαλείο για την καταγραφή της προόδου της φυσικής τους δραστηριότητας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν διαφορετικές δραστηριότητες και να εξερευνήσουν νέους τρόπους ενεργοποίησης.

### 5. Έλεγχοι προόδου και υποστήριξη (10 λεπτά - επαναλαμβάνεται τακτικά σε όλη την πρόκληση):

- Προγραμματίστε τακτικές συνεδρίες check-in για να παρακολουθείτε την πρόοδο των συμμετεχόντων και να παρέχετε υποστήριξη και ενθάρρυνση.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους.
- Προσφέρετε συμβουλές και προτάσεις για την υπέρβαση των εμποδίων στη σωματική δραστηριότητα και τη διατήρηση των κινήτρων.

### 6. Γιορτή και προβληματισμός (10 λεπτά - στο τέλος της πρόκλησης):

- Γιορτάστε τα επιτεύγματα και τις προσπάθειες των συμμετεχόντων στην ολοκλήρωση της πρόκλησης σωματικής δραστηριότητας.
- Διευκολύνετε έναν ομαδικό προβληματισμό σχετικά με τα οφέλη που βίωσαν, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, καθ' όλη τη διάρκεια της πρόκλησης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να ενσωματώνουν τακτική σωματική δραστηριότητα στη ζωή τους πέρα από την πρόκληση.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική διάρκεια: Ευέλικτη (εξαρτάται από τη διάρκεια της πρόκλησης)

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Συζήτηση και εξερεύνηση Φυσικών Δραστηριοτήτων: 10 λεπτά
- Ορισμός στόχου και εξατομικευμένο σχέδιο δραστηριότητας: 15 λεπτά
- Πρόκληση ευεξίας: 30 λεπτά (μπορεί να παραταθεί για αρκετές εβδομάδες)
- Έλεγχοι προόδου και υποστήριξη: 10 λεπτά (επαναλαμβανόμενα τακτικά)
- Εορτασμός και προβληματισμός: 10 λεπτά (στο τέλος της πρόκλησης)

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση για την πρόκληση φυσικής δραστηριότητας και ευεξίας μπορεί να βασίζεται στη δέσμευση, την πρόοδο και τους προβληματισμούς των συμμετεχόντων. Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες οδηγίες:

- Ενεργή συμμετοχή σε συνεδρίες καθορισμού στόχων, παρακολούθησης προόδου και check-in.
- Συνέπεια και δέσμευση για σωματική δραστηριότητα σύμφωνα με τους στόχους που έχουν θέσει.
- Προβληματισμός σχετικά με τα οφέλη και τις προκλήσεις που βιώθηκαν σε όλη την πρόκληση.
- Προθυμία να συνεχίσει να ενσωματώνει την τακτική σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή.



## Δραστηριότητα 9

### Στρατηγικές Αντιμετώπισης

#### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που ενδιαφέρονται να μάθουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους και την προώθηση της ψυχικής ευεξίας.

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε την έννοια των στρατηγικών αντιμετώπισης και τη σημασία τους στη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας.
2. Εξερευνήστε μια σειρά από στρατηγικές και τεχνικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους και των δύσκολων καταστάσεων.
3. Αναπτύξτε εξατομικευμένα σχέδια αντιμετώπισης για να ενισχύσετε την ανθεκτικότητα και τις προσαρμοστικές δεξιότητες αντιμετώπισης.

#### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η δραστηριότητα Coping Strategies στοχεύει να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες με μια εργαλειοθήκη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους και την προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Μέσω ενός συνδυασμού διαδραστικών συζητήσεων, βιωματικών ασκήσεων και αυτοστοχασμού, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν διάφορες τεχνικές αντιμετώπισης και θα αναπτύξουν εξατομικευμένα σχέδια αντιμετώπισης.

#### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε εισάγοντας τον σκοπό της δραστηριότητας και τη σημασία των στρατηγικών αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους και την προώθηση της ψυχικής ευεξίας.
- Συζητήστε την έννοια της αντιμετώπισης και τον ρόλο της στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και προσαρμοστικών απαντήσεων στις προκλήσεις.

#### 2. Κατανόηση Στρατηγικών Αντιμετώπισης (10 λεπτά):

- Διευκολύνετε μια συζήτηση για διαφορετικούς τύπους στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η αντιμετώπιση με επίκεντρο το πρόβλημα, η αντιμετώπιση με επίκεντρο το συναίσθημα και η αντιμετώπιση με επίκεντρο το νόημα.
- Εξηγήστε τη σημασία της ύπαρξης ενός ρεπερτορίου στρατηγικών αντιμετώπισης για την αντιμετώπιση διαφορετικών στρεσογόνων παραγόντων και καταστάσεων.
- Μοιραστείτε παραδείγματα κοινών στρατηγικών αντιμετώπισης και τα πιθανά οφέλη τους.



### 3. Εξερεύνηση Τεχνικών Αντιμετώπισης (20 λεπτά):

- Παρουσιάστε μια σειρά τεχνικών αντιμετώπισης, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, ημερολόγιο, επίγνωση, σωματική δραστηριότητα, κοινωνική υποστήριξη και θετική αυτοομιλία.
- Συζητήστε κάθε τεχνική λεπτομερώς, εξηγώντας το σκοπό, τα πιθανά οφέλη και τις πρακτικές εφαρμογές της.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν ποιες τεχνικές έχουν απήχηση σε αυτούς προσωπικά.

### 4. Βιωματικές Ασκήσεις (25 λεπτά):

- Διεξάγετε βιωματικές ασκήσεις για να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν και να βιώσουν διαφορετικές τεχνικές αντιμετώπισης.
- Παρέχετε καθοδήγηση και υποστήριξη καθώς οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, καθοδηγούμενες εικόνες, προτροπές ημερολογίου ή δύσκολα σενάρια παιχνιδιού ρόλων.
- Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους και την αποτελεσματικότητα των τεχνικών αντιμετώπισης για αυτούς.

### 5. Εξατομικευμένα σχέδια αντιμετώπισης (15 λεπτά):

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων αντιμετώπισης.
- Ενθαρρύνετέ τα να εντοπίσουν συγκεκριμένες τεχνικές αντιμετώπισης που τους συνάδουν και είναι πρακτικό να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή.
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους και να δημιουργήσουν βήματα δράσης για την ενσωμάτωση στρατηγικών αντιμετώπισης στη ρουτίνα τους.

### 6. Ομαδική κοινή χρήση και προβληματισμός (10 λεπτά):

- Παρέχετε μια ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα σχέδιά τους για την αντιμετώπιση με την ομάδα (αν αισθάνονται άνετα).
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις προκλήσεις που αναμένουν κατά την εφαρμογή των στρατηγικών τους για την αντιμετώπιση και να βρουν πιθανές λύσεις.
- Διευκολύνετε μια υποστηρικτική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να προσφέρουν προτάσεις και σχόλια ο ένας στον άλλο.





## 7. Κλείσιμο και Takeaways (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις βασικές στρατηγικές αντιμετώπισης που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Τονίστε τη σημασία της τακτικής πρακτικής και της αυτογνωσίας για την ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης.
- Παρέχετε πρόσθετους πόρους και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες για συνεχή αντιμετώπιση και ψυχική ευεξία.

## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 90 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Κατανόηση Στρατηγικών Αντιμετώπισης: 10 λεπτά
- Εξερεύνηση Τεχνικών Αντιμετώπισης: 20 λεπτά
- Βιωματικές Ασκήσεις: 25 λεπτά
- Εξατομικευμένα σχέδια αντιμετώπισης: 15 λεπτά
- Ομαδική κοινή χρήση και αναστοχασμός: 10 λεπτά
- Κλείσιμο και σεμινάρια: 5 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση για τη δραστηριότητα Coping Strategies μπορεί να βασίζεται στη δέσμευση των συμμετεχόντων, στην κατανόηση και στην πρακτική εφαρμογή των τεχνικών αντιμετώπισης. Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες οδηγίες:

- Ενεργή συμμετοχή σε συζητήσεις, βιωματικές ασκήσεις και συνεδρίες κοινής χρήσης.
- Επίδειξη κατανόησης.



# Well-Youth!

Θέμα 3

## Ειδικά Προβλήματα Ψυχικής Υγείας

Αναπτύχθηκε από την IREA



## Δραστηριότητα 10

# Γνωστική Αναδιάρθρωση

### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που αντιμετωπίζουν αρνητικά πρότυπα σκέψης ή άγχος.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Αναπτύξτε μια κατανόηση των τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης.
2. Προσδιορίστε και αμφισβητήστε αρνητικές σκέψεις ή ανήσυχα μοτίβα σκέψης.
3. Καλλιεργήστε μια πιο θετική και ρεαλιστική νοοτροπία.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η δραστηριότητα Γνωστικής Αναδιάρθρωσης στοχεύει να δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αμφισβητήσουν και να επαναπλαισιώσουν αρνητικές σκέψεις ή ανήσυχα μοτίβα σκέψης. Μέσω ενός συνδυασμού καθοδηγούμενων συζητήσεων και πρακτικών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν τεχνικές γνωστικής αναδιάρθρωσης για να προωθήσουν μια πιο θετική και ρεαλιστική νοοτροπία.

#### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό της δραστηριότητας και τη σημασία της γνωστικής αναδιάρθρωσης στη διαχείριση των αρνητικών προτύπων σκέψης ή του άγχους.
- Συζητήστε τη σύνδεση μεταξύ των σκέψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς, δίνοντας έμφαση στην επίδραση των αρνητικών σκέψεων στην ευημερία.

#### 2. Τεχνικές Γνωστικής Αναδιάρθρωσης (15 λεπτά):

- Εισαγάγετε τεχνικές γνωστικής αναδιάρθρωσης, όπως ο εντοπισμός αρνητικών σκέψεων, η εξέταση αποδεικτικών στοιχείων και η αναπλαισίωση των σκέψεων.
- Εξηγήστε τη σημασία της πρόκλησης και της αντικατάστασης των αρνητικών σκέψεων με πιο ρεαλιστικές ή θετικές εναλλακτικές.
- Δώστε παραδείγματα και πρακτικές στρατηγικές για κάθε βήμα της διαδικασίας γνωστικής αναδιάρθρωσης.



### 3. Πρακτική Άσκηση: Εντοπισμός και πρόκληση αρνητικών σκέψεων (20 λεπτά):

- Μοιράστε φύλλα εργασίας ή φυλλάδια με μια λίστα με κοινές αρνητικές σκέψεις.
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια αρνητική σκέψη που τους έχει απήχηση και να την γράψουν.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία εξέτασης στοιχείων υπέρ και κατά της αρνητικής σκέψης, αμφισβητώντας την εγκυρότητά της και αντικαθιστώντας την με μια πιο ισορροπημένη ή θετική σκέψη.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους με την ομάδα (αν αισθάνονται άνετα).

### 4. Ενίσχυση και Εφαρμογή (10 λεπτά):

- Συζητήστε τη σημασία της συνεπούς πρακτικής στην εφαρμογή τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν καταστάσεις όπου μπορούν να εφαρμόσουν τη γνωστική αναδιάρθρωση στην καθημερινή τους ζωή.
- Παρέχετε συμβουλές για την ενσωμάτωση της γνωστικής αναδιάρθρωσης στη ρουτίνα τους και τη διαχείριση πιθανών προκλήσεων.

### 5. Κλείσιμο και προβληματισμός (5 λεπτά):

- Συνοψίστε τις βασικές έννοιες που καλύπτονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την κατανόησή τους για τη γνωστική αναδιάρθρωση και τα πιθανά οφέλη της.
- Προσφέρετε πρόσθετους πόρους ή εργαλεία για περαιτέρω εξερεύνηση και εξάσκηση.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 65 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Κατανόηση των μοτίβων αρνητικής σκέψης: 10 λεπτά
- Τεχνικές γνωστικής αναδιάρθρωσης: 15 λεπτά
- Πρακτική Άσκηση: Εντοπισμός και πρόκληση αρνητικών σκέψεων: 20 λεπτά
- Ενίσχυση και εφαρμογή: 10 λεπτά
- Κλείσιμο και προβληματισμός: 5 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση για τη δραστηριότητα Γνωστικής Αναδιάρθρωσης μπορεί να βασίζεται στη δέσμευση των συμμετεχόντων, στην κατανόηση και στην πρακτική εφαρμογή των τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης. Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες οδηγίες:

- Ενεργή συμμετοχή σε συζητήσεις και πρακτικές ασκήσεις.
- Αποδεδειγμένη κατανόηση των εννοιών και τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης.
- Εφαρμογή τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης σε πραγματικές καταστάσεις.
- Προβληματισμός σχετικά με την αποτελεσματικότητα της γνωστικής αναδιάρθρωσης για την πρόκληση αρνητικών σκέψεων και την προώθηση μιας πιο θετικής νοοτροπίας.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις

## Δραστηριότητα 11

# Εκπαίδευση Κοινωνικών Δεξιοτήτων

### Συμμετέχοντες:

Νέοι (ηλικιακό εύρος: 13-19), εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή άτομα που βιώνουν κοινωνικό άγχος ή κοινωνική απομόνωση

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Αναπτύξτε την κατανόηση των κοινωνικών δεξιοτήτων και της σημασίας τους για την οικοδόμηση σχέσεων και τη μείωση του κοινωνικού άγχους.
2. Ενισχύστε τις επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες.
3. Αυξήστε την εμπιστοσύνη στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και μειώστε την κοινωνική απομόνωση.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Η δραστηριότητα Εκπαίδευσης Κοινωνικών Δεξιοτήτων στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, να μειώσουν το κοινωνικό άγχος και να καταπολεμήσουν την κοινωνική απομόνωση. Μέσω ενός συνδυασμού διαδραστικών συζητήσεων, δραστηριοτήτων παιχνιδιού ρόλων και ομαδικών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες.

#### 1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

- Ξεκινήστε παρουσιάζοντας τον σκοπό της δραστηριότητας και τη σημασία των κοινωνικών δεξιοτήτων για τη οικοδόμηση σχέσεων και τη μείωση του κοινωνικού άγχους.
- Συζητήστε τον αντίκτυπο της κοινωνικής απομόνωσης και τα οφέλη από την ανάπτυξη ισχυρών κοινωνικών δεσμών.

#### 2. Κατανόηση Κοινωνικών Δεξιοτήτων (10 λεπτά):

- Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τα συστατικά των κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ενεργητική ακρόαση, η διεκδίκηση, η ενσυναίσθηση και η μη λεκτική επικοινωνία.
- Εξηγήστε πώς αυτές οι δεξιότητες συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία και τις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις δικές τους κοινωνικές δεξιότητες και να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση.



### 3. Δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων (25 λεπτά):

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
- Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα κοινωνικό σενάριο σχετικό με την ηλικιακή τους ομάδα (π.χ. έναρξη μιας συνομιλίας, συμμετοχή σε μια ομαδική δραστηριότητα).
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να παίξουν ρόλους στο σενάριο, εστιάζοντας στην εφαρμογή συγκεκριμένων κοινωνικών δεξιοτήτων που συζητήθηκαν προηγουμένως.
- Περιστρέψτε τα σενάρια, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξασκήσουν διαφορετικές καταστάσεις και ρόλους.

### 4. Ομαδική συζήτηση και σχόλια (15 λεπτά):

- Μετά από κάθε δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.
- Παρέχετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και καθοδήγηση σχετικά με τρόπους βελτίωσης των κοινωνικών δεξιοτήτων και υπέρβασης του κοινωνικού άγχους.

### 5. Ομαδικές Ασκήσεις (15 λεπτά):

- Διεξαγωγή ομαδικών ασκήσεων που προάγουν την ομαδική εργασία, τη συνεργασία και την επικοινωνία.
- Για παράδειγμα, μπορείτε να οργανώσετε μια δραστηριότητα επίλυσης προβλημάτων ή ένα ομαδικό έργο που απαιτεί από τους συμμετέχοντες να συνεργάζονται και να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά.
- Παρατηρήστε τις επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

### 6. Αναστοχασμός και καθορισμός στόχων (10 λεπτά):

- Καθοδηγήστε μια συνεδρία προβληματισμού όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις γνώσεις τους και τα βασικά στοιχεία από τη δραστηριότητα.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να θέσουν προσωπικούς στόχους για τη βελτίωση των κοινωνικών τους δεξιοτήτων και τη μείωση του κοινωνικού άγχους.
- Συζητήστε στρατηγικές και πόρους που μπορούν να υποστηρίξουν τη συνεχή ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων τους.

## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 80 λεπτά

- Εισαγωγή: 5 λεπτά
- Κατανόηση κοινωνικών δεξιοτήτων: 10 λεπτά
- Δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων: 25 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση και ανατροφοδότηση: 15 λεπτά
- Ομαδικές ασκήσεις: 15 λεπτά
- Αναστοχασμός και καθορισμός στόχου: 10 λεπτά

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση για τη δραστηριότητα Εκπαίδευσης Κοινωνικών Δεξιοτήτων μπορεί να βασίζεται στη δέσμευση των συμμετεχόντων, στην κατανόηση και στην εφαρμογή των κοινωνικών δεξιοτήτων σε πραγματικές καταστάσεις. Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες οδηγίες:

- Ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες ρόλων, ομαδικές συζητήσεις και ομαδικές ασκήσεις.
- Επίδειξη βελτιωμένων κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως ενεργητική ακρόαση, διεκδίκηση, ενσυναίσθηση και μη λεκτική επικοινωνία.
- Προβληματισμός για την προσωπική ανάπτυξη και ανάπτυξη στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Θέτοντας και εργάζεστε προς την επίτευξη προσωπικών στόχων για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και τη μείωση του κοινωνικού άγχους.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Δραστηριότητα 12

# Πρώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και των στρατηγικών αντιμετώπισης

### Συμμετέχοντες:

10-15 νέοι συμμετέχοντες, εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν καλύτερα τα θέματα ψυχικής υγείας και τον αντίκτυπό τους στη ζωή των ατόμων.
2. Μάθετε στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες, του άγχους και άλλων προκλήσεων ψυχικής υγείας.
3. Αναπτύξτε δεξιότητες ενσυναίσθησης και υποστήριξης για να βοηθήσετε τους συνομηλίκους που αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας.
4. Αναγνωρίστε τη σημασία της αυτοφροντίδας και της προσοχής στη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να προσφέρει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους νέους εργαζόμενους και τους συμμετέχοντες για να εξερευνήσουν θέματα ψυχικής υγείας και να μάθουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Η συνεδρία θα χωριστεί σε τρία μέρη:

#### 1. Παρουσίαση και συζήτηση (45 λεπτά)

- Εισάγετε το θέμα της ψυχικής υγείας και την επικράτηση της στους νέους.
- Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με κοινά ζητήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες και τις επιπτώσεις στην καθημερινότητά τους.
- Συζητήστε το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία και τις επιπτώσεις του.

#### 2. Εργαστήριο Mindfulness and Coping Techniques (60 λεπτά)

- Εισαγάγετε τεχνικές ενσυνειδητότητας, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, διαλογισμό και τεχνικές γείωσης.



- Διδάξτε στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες, του άγχους και των αρνητικών συναισθημάτων.
- Συμμετοχή των συμμετεχόντων σε βιωματικές δραστηριότητες για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και των τεχνικών αντιμετώπισης.

### 3. Υποστήριξη ομοτίμων και ομαδική δραστηριότητα (45 λεπτά)

- Δημιουργήστε μικρές ομάδες και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις προκλήσεις τους που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.
- Διευκολύνετε τις ομαδικές συζητήσεις για να προωθήσετε την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν από κοινού ένα σχέδιο αυτοφροντίδας και να δεσμευτούν ότι θα υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον.

#### Sugestão de tempo:

Συνολική Διάρκεια: 2,5 ώρες

- Παρουσίαση και συζήτηση (45 λεπτά)
- Εργαστήριο Mindfulness and Coping Techniques (60 λεπτά)
- Υποστήριξη από ομοτίμους και ομαδική δραστηριότητα (45 λεπτά)

#### Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή τη συνεδρία μικτής μάθησης μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Έρευνες πριν και μετά τη συνεδρία:

- Διοργανώστε μια έρευνα πριν από τη συνεδρία για να μετρήσετε τη βασική γνώση και τη στάση των συμμετεχόντων απέναντι στην ψυχική υγεία.
- Μετά τη συνεδρία, πραγματοποιήστε μια έρευνα μετά τη συνεδρία για να αξιολογήσετε τις αλλαγές στη γνώση και τις στάσεις.

Παρατηρήσεις:

- Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων και ασκήσεων ενσυνειδητότητας για να αξιολογήσετε τη συμμετοχή και την κατανόησή τους.



## Σχέδια αυτοφροντίδας:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υποβάλουν τα σχέδια αυτοφροντίδας τους, περιγράφοντας τις στρατηγικές αντιμετώπισης που σκοπεύουν να ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ζωή.

## Συμμετοχή και συνεισφορές ομάδας:

- Αξιολογήστε την ενεργό συμμετοχή των συμμετεχόντων στις ομαδικές συζητήσεις και την ικανότητά τους να προσφέρουν εποικοδομητική υποστήριξη στους συνομηλίκους τους.

## Αντανακλάσεις:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν ημερολόγια προβληματισμού ή να υποβάλουν σύντομους στοχασμούς βίντεο σχετικά με το τι έμαθαν και πώς σκοπεύουν να το εφαρμόσουν στη ζωή τους.

## Μικτά συστατικά μάθησης:

Για να κάνετε αυτή τη συνεδρία μια μικτή μαθησιακή εμπειρία, ενσωματώστε διάφορα ψηφιακά εργαλεία, όπως διαδικτυακά φόρουμ, εικονικούς πίνακες και πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης για τη διεξαγωγή συζητήσεων και τη διατήρηση της δέσμευσης μεταξύ των συνεδριών. Επιπλέον, παρέχετε διαδικτυακούς πόρους και άρθρα σχετικά με την ψυχική υγεία για να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες μόνοι τους.



## Δραστηριότητα 13

# Δημιουργία Εικονικής Ομάδας Υποστήριξης για Κοινωνική Απομόνωση

### Συμμετέχοντες:

8-12 νέοι συμμετέχοντες, εργαζόμενοι για νέους, εθελοντές.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τον αντίκτυπο της κοινωνικής απομόνωσης στην ψυχική υγεία και ευεξία.
2. Μάθετε πώς να δημιουργείτε και να διατηρείτε αποτελεσματικά μια εικονική ομάδα υποστήριξης.
3. Αναπτύξτε δεξιότητες επικοινωνίας και ενεργητικής ακρόασης για να ενισχύσετε μια υποστηρικτική διαδικτυακή κοινότητα.
4. Αποκτήστε πληροφορίες σχετικά με αποτελεσματικές τεχνικές διευκόλυνσης για εικονικές ομαδικές συνεδρίες.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να ενδυναμώσει τους νέους εργαζόμενους να δημιουργήσουν μια εικονική ομάδα υποστήριξης για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των νέων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Η συνεδρία θα επικεντρωθεί στη διαδικασία βήμα προς βήμα δημιουργίας και διευκόλυνσης μιας εικονικής ομάδας υποστήριξης. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

#### 1. Παρουσίαση και συζήτηση (45 λεπτά)

- Εισάγετε την έννοια της κοινωνικής απομόνωσης και τον αντίκτυπό της στην ψυχική υγεία, ειδικά στο πλαίσιο της πανδημίας και της ψηφιακής εποχής.
- Συζητήστε τα οφέλη των εικονικών ομάδων υποστήριξης ως μέσο καταπολέμησης της κοινωνικής απομόνωσης.
- Μοιραστείτε βέλτιστες πρακτικές και οδηγίες για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς εικονικού χώρου.

#### 2. Σχεδιασμός εικονικής ομάδας υποστήριξης (60 λεπτά)

- Καταιγίστε συλλογικά τους στόχους και τους στόχους της ομάδας υποστήριξης.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία προσδιορισμού του κοινού-στόχου και καθορισμού του σκοπού και της δομής της ομάδας.



- Συζητήστε διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες και εργαλεία κατάλληλα για τη φιλοξενία συνεδριών εικονικής ομάδας υποστήριξης.

### 3. Δεξιότητες Διευκόλυνσης και Ομαδική Δυναμική (45 λεπτά)

- Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες σε βασικές δεξιότητες διευκόλυνσης, όπως ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και επίλυση συγκρούσεων σε ένα εικονικό περιβάλλον.
- Σενάρια παιχνιδιού ρόλων για την αντιμετώπιση πιθανών προκλήσεων που μπορεί να προκύψουν κατά τις εικονικές ομαδικές συνεδρίες.
- Συζητήστε τεχνικές για την ενθάρρυνση της δέσμευσης και της ενεργού συμμετοχής μεταξύ των μελών της ομάδας.

### 4. Εξάσκηση στην εικονική ομάδα υποστήριξης (60 λεπτά)

- Δημιουργήστε μια εικονική εικονική συνεδρία ομάδας υποστήριξης με τους συμμετέχοντες να αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους (διαμεσολαβητής, μέλη ομάδας κ.λπ.).
- Διεξάγετε μια δοκιμαστική λειτουργία για να προσομοιώσετε τη δυναμική μιας συνάντησης πραγματικής ομάδας
- υποστήριξης. Συγκεντρώστε σχόλια και γνώσεις από τους συμμετέχοντες σχετικά με την εμπειρία τους.

### Sugestão de tempo: Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 3,5 ώρες

- Παρουσίαση και συζήτηση (45 λεπτά)
- Σχεδιασμός εικονικής ομάδας υποστήριξης (60 λεπτά)
- Δεξιότητες διευκόλυνσης και δυναμική ομάδας (45 λεπτά)
- Εξάσκηση εικονικής ομάδας υποστήριξης (60 λεπτά)

### Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή τη συνεδρία μικτής μάθησης μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Ομαδική Συζήτηση και Συμμετοχή:

- Αξιολογήστε τη συμμετοχή των συμμετεχόντων στην παρουσίαση και τις συζητήσεις για να αξιολογήσετε την κατανόησή τους για το υλικό.



## Σχεδιασμός εικονικής ομάδας υποστήριξης:

- Ελέγξτε τους προτεινόμενους στόχους, το κοινό-στόχο και τη δομή της ομάδας για να διασφαλίσετε ότι ευθυγραμμίζονται με τις βέλτιστες πρακτικές.

## Δεξιότητες Διευκόλυνσης:

- Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια σεναρίων παιχνιδιού ρόλων για να αξιολογήσετε την ικανότητά τους να διευκολύνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τη δυναμική της εικονικής ομάδας.

## Προβληματισμός και ανατροφοδότηση:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με την πρακτική συνεδρία εικονικής ομάδας υποστήριξης και να δώσουν σχόλια για τις επιδόσεις των συνομηλίκων τους.

## Σχέδιο Δράσης:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης που θα περιγράφει λεπτομερώς τα βήματά τους για τη δημιουργία μιας πραγματικής εικονικής ομάδας υποστήριξης στην κοινότητά τους.

## Μικτά συστατικά μάθησης:

Για να κάνετε αυτή τη συνεδρία μια μικτή μαθησιακή εμπειρία, χρησιμοποιήστε πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης για τις εικονικές συνεδρίες και εργαλεία διαδικτυακής συνεργασίας για ανταλλαγή ιδεών και κοινή χρήση πόρων. Παρέχετε πρόσθετους πόρους και αναγνώσεις σε εικονικές ομάδες υποστήριξης για να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες ανεξάρτητα.



## Δραστηριότητα 14

# Προσεγγίζοντας: Διαδικτυακές Συμβουλευτικές Συνεδρίες για Νέους της Υπαίθρου

### Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για τη νεολαία, εκπαιδευτικοί, συμμετέχοντες και εθελοντές που ενδιαφέρονται για την ψυχική ευημερία και 6-10 συμμετέχοντες νέοι της υπαίθρου

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τα οφέλη και τις προκλήσεις της διεξαγωγής διαδικτυακών συμβουλευτικών συνεδριών για νέους της υπαίθρου.
2. Μάθετε τις απαραίτητες δεξιότητες και τεχνικές για αποτελεσματική διαδικτυακή συμβουλευτική
3. Να είστε σε θέση να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και εμπιστευτικό εικονικό περιβάλλον για συμβουλευτικές συνεδρίες.
4. Ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση των μοναδικών αναγκών ψυχικής υγείας των νέων της υπαίθρου.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να εξοπλίσει τους νέους εργαζόμενους με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη διεξαγωγή διαδικτυακών συμβουλευτικών συνεδριών για νέους της υπαίθρου που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Η συνεδρία θα επικεντρωθεί στη χρήση του Google Meet ως πλατφόρμας για την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

## 1. Εισαγωγή και τα οφέλη της διαδικτυακής συμβουλευτικής (30 λεπτά)

- Εισαγάγετε την έννοια της διαδικτυακής συμβουλευτικής και τα πιθανά οφέλη της για τους νέους της υπαίθρου.
- Συζητήστε τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις της διεξαγωγής συμβουλευτικών συνεδριών εικονικά.
- Τονίστε τη σημασία της εμπιστευτικότητας και της ασφάλειας των δεδομένων στην ηλεκτρονική συμβουλευτική.



## 2. Τεχνικές και δεξιότητες διαδικτυακής συμβουλευτικής (60 λεπτά)

- Παρέχετε εκπαίδευση σχετικά με την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και τη μη λεκτική επικοινωνία σε εικονικό περιβάλλον.
- Επιδείξτε αποτελεσματικές τεχνικές αμφισβήτησης και πώς να ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία στο διαδίκτυο.
- Συζητήστε στρατηγικές για την οικοδόμηση σχέσεων και εμπιστοσύνης με τους νέους της υπαίθρου κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής συμβουλευτικής.

## 3. Παιχνίδι ρόλων και σενάρια (60 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και αναθέστε ρόλους ως συμβούλους και πελάτες για νέους.
- Διεξάγετε σενάρια παιχνιδιού ρόλων για την προσομοίωση διαφόρων καταστάσεων και προκλήσεων παροχής συμβουλών.
- Διευκολύνετε τις ομαδικές συζητήσεις για να αναλύσετε τις εμπειρίες και να μοιραστείτε ιδέες.

## 4. Δημιουργία Ασφαλούς Εικονικού Περιβάλλοντος Συμβουλευτικής (30 λεπτά)

- Μοιραστείτε κατευθυντήριες γραμμές για τη διασφάλιση του απορρήτου και της εμπιστευτικότητας κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών συνεδριών παροχής συμβουλών.
- Συζητήστε τις βέλτιστες πρακτικές για τη δημιουργία ενός ευνοϊκού εικονικού χώρου για παροχή συμβουλών.
- Αντιμετωπίστε τα πιθανά τεχνικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν και πώς να τα χειριστείτε επαγγελματικά.

### Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 3 ώρες

- Εισαγωγή και οφέλη της διαδικτυακής συμβουλευτικής (30 λεπτά)
- Τεχνικές και δεξιότητες διαδικτυακής συμβουλευτικής (60 λεπτά)
- Παιχνίδι ρόλων και σενάρια (60 λεπτά)
- Δημιουργία Ασφαλούς Εικονικού Περιβάλλοντος Συμβουλευτικής (30 λεπτά)





## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή τη συνεδρία μικτής μάθησης μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Παράσταση παιχνιδιού ρόλων:

- Αξιολογήστε τις παραστάσεις παιχνιδιών ρόλων των συμμετεχόντων για να αξιολογήσετε τις συμβουλευτικές δεξιότητες και τεχνικές τους σε ένα εικονικό πλαίσιο.

Ομαδική συζήτηση και προβληματισμοί:

- Αξιολογήστε την κατανόηση και τις γνώσεις των συμμετεχόντων μέσω ομαδικών συζητήσεων και προβληματισμών σχετικά με τα οφέλη και τις προκλήσεις της διαδικτυακής συμβουλευτικής.

Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης:

- Παρέχετε μια μελέτη περίπτωσης ενός φανταστικού αγροτικού νέου με ανησυχίες για την ψυχική υγεία και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα εικονικό σχέδιο συμβουλευτικής για το άτομο.

Λίστα ελέγχου για το περιβάλλον συμβουλευτικής στο Διαδίκτυο:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υποβάλουν μια λίστα ελέγχου βασικών βημάτων για τη δημιουργία ενός ασφαλούς εικονικού συμβουλευτικού περιβάλλοντος χρησιμοποιώντας το Google Meet.

## Μικτά συστατικά μάθησης:

Για να κάνετε αυτή τη συνεδρία μια μικτή μαθησιακή εμπειρία, πραγματοποιήστε τη συνεδρία χρησιμοποιώντας το Google Meet ή άλλες πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης και μοιραστείτε σχετικούς πόρους, άρθρα και περιπτωσιολογικές μελέτες στο διαδίκτυο, ώστε οι συμμετέχοντες να τις ελέγξουν πριν και μετά τη συνεδρία. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν σε διαδικτυακές συζητήσεις ή φόρουμ για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την ηλεκτρονική συμβουλευτική για νέους της υπαίθρου.



Δραστηριότητα 15

## Αγροτική Νεολαία: Διαδικτυακή Συμβουλευτική Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας

### Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για νέους, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ενδιαφερόμενοι συμμετέχοντες και 6-12 συμμετέχοντες νέοι της υπαίθρου

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη σημασία της υποστήριξης ψυχικής υγείας για τους νέους της υπαίθρου και τον ρόλο της διαδικτυακής συμβουλευτικής στην αντιμετώπιση των αναγκών τους.
2. Μάθετε βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και ενεργητικής ακρόασης που απαιτούνται για αποτελεσματικές διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες.
3. Αναπτύξτε στρατηγικές για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού εικονικού περιβάλλοντος για παροχή συμβουλών.
4. Αποκτήστε ικανότητα εντοπισμού και αντιμετώπισης συγκεκριμένων προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι της υπαίθρου.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να δώσει τη δυνατότητα στους εργαζόμενους σε νέους να παρέχουν διαδικτυακή συμβουλευτική υποστήριξη σε νέους της υπαίθρου που ασχολούνται με ζητήματα ψυχικής υγείας. Η συνεδρία θα επικεντρωθεί στην οικοδόμηση αποτελεσματικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων και στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού εικονικού περιβάλλοντος. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

#### 1. Εισαγωγή στην Ψυχική Υγεία στις Αγροτικές Κοινότητες (30 λεπτά)

- Παρέχετε μια επισκόπηση των προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι της υπαίθρου, όπως το στίγμα, οι περιορισμένοι πόροι και τα εμπόδια πρόσβασης.
- Συζητήστε τη σημασία της υποστήριξης της ψυχικής υγείας και τον ρόλο των εργαζομένων για νέους στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.



## 2. Βασικές Συμβουλευτικές Δεξιότητες για Διαδικτυακή Υποστήριξη (60 Λεπτά)

- Εισαγάγετε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, ανταπόκρισης με ενσυναίσθηση και μη επικριτικών τεχνικών επικοινωνίας για διαδικτυακή συμβουλευτική.
- Διεξάγετε ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων για να εξασκήσετε αυτές τις δεξιότητες σε εικονικό περιβάλλον.
- Συζητήστε τις ηθικές θεωρήσεις και τα όρια στην ηλεκτρονική συμβουλευτική.

## 3. Δημιουργία υποστηρικτικού εικονικού περιβάλλοντος (45 λεπτά)

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη χρήση κατάλληλων διαδικτυακών πλατφορμών και εργαλείων για ασφαλείς και εμπιστευτικές συμβουλευτικές συνεδρίες.
- Συζητήστε τρόπους οικοδόμησης σχέσεων και εμπιστοσύνης με τους νέους της υπαίθρου σε έναν εικονικό χώρο.
- Αντιμετωπίστε πιθανές προκλήσεις και τεχνικά ζητήματα στην ηλεκτρονική συμβουλευτική και πώς να τα χειριστείτε αποτελεσματικά.

## 4. Εντοπισμός και Αντιμετώπιση Προκλήσεων Ψυχικής Υγείας (60 λεπτά)

- Παρέχετε γνώσεις για κοινά ζητήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι της υπαίθρου, όπως το άγχος, η κατάθλιψη και η μοναξιά.
- Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν προειδοποιητικά σημάδια και παράγοντες κινδύνου σε διαδικτυακές συνεδρίες συμβουλευτικής.
- Συζητήστε τις επιλογές παραπομπής και τους πόρους για πιο εξειδικευμένη υποστήριξη, εάν χρειάζεται.

## 5. Μελέτη περίπτωσης και ομαδική συζήτηση (45 λεπτά)

- Παρουσιάστε μια μελέτη περίπτωσης που απεικονίζει μια κατάσταση ψυχικής υγείας που σχετίζεται με τους νέους της υπαίθρου.
- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες για να αναλύσετε τη μελέτη περίπτωσης και να επινοήσετε κατάλληλες προσεγγίσεις συμβουλευτικής.
- Διευκολύνετε τις ομαδικές συζητήσεις για να μοιραστείτε ιδέες και στρατηγικές.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 3,5 ώρες

- Εισαγωγή στην Ψυχική Υγεία σε Αγροτικές Κοινότητες (30 λεπτά)
- Βασικές Συμβουλευτικές Δεξιότητες για Online Υποστήριξη (60 λεπτά)
- Δημιουργία Υποστηρικτικού Εικονικού Περιβάλλοντος (45 λεπτά)
- Προσδιορισμός και Αντιμετώπιση Προκλήσεων Ψυχικής Υγείας (60 λεπτά)
- Μελέτη περίπτωσης και ομαδική συζήτηση (45 λεπτά)

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή τη συνεδρία μικτής μάθησης μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Παράσταση παιχνιδιού ρόλων:

- Αξιολογήστε τις επιδόσεις παιχνιδιών ρόλων των συμμετεχόντων για να αξιολογήσετε τις συμβουλευτικές δεξιότητές τους, την ενεργητική ακρόαση και την ανταπόκρισή τους με ενσυναίσθηση.

Ανάλυση Μελέτης Περίπτωσης:

- Εξετάστε τις λύσεις και τις προσεγγίσεις των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη περίπτωσης για να αξιολογήσετε την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες προκλήσεις ψυχικής υγείας.

Συμμετοχή στην ομαδική συζήτηση:

- Αξιολογήστε την ενεργό συμμετοχή των συμμετεχόντων στις ομαδικές συζητήσεις και την ποιότητα της συνεισφοράς τους σε κοινές ιδέες και στρατηγικές.

Αυτοστοχασμός:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν έναν αυτοστοχασμό σχετικά με τη μάθησή τους και τους τομείς για βελτίωση στην παροχή διαδικτυακής συμβουλευτικής στους νέους της υπαίθρου.



## Πρόσθετες οδηγίες:

- Δώστε έμφαση στη σημασία της εμπιστευτικότητας και του απορρήτου των δεδομένων στις διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες.
- Ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους σε νέους να αναζητούν επίβλεψη και υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας όταν αντιμετωπίζουν περίπλοκες περιπτώσεις.
- Παρέχετε πρόσβαση σε διαδικτυακούς πόρους και εκπαιδευτικό υλικό που σχετίζεται με την ψυχική υγεία και διαδικτυακή συμβουλευτική για συνεχή μάθηση και ανάπτυξη.

**Σημείωμα:** Καθώς αυτή η συνεδρία ασχολείται με θέματα ψυχικής υγείας, βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας είναι επαρκώς εκπαιδευμένοι και εξοπλισμένοι για να χειρίζονται ευαίσθητα ζητήματα και να παρέχουν την κατάλληλη υποστήριξη στους συμμετέχοντες που βρίσκονται σε δυσφορία ή προσκαλέστε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας να βοηθήσει στο έργο.

## Μικτά συστατικά μάθησης:

Για να κάνετε αυτή τη συνεδρία μια μικτή μαθησιακή εμπειρία, χρησιμοποιήστε πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης για τις εικονικές συνεδρίες και εργαλεία διαδικτυακής συνεργασίας για ανταλλαγή ιδεών και κοινή χρήση πόρων. Παρέχετε πρόσθετους πόρους και αναγνώσεις σε εικονικές ομάδες υποστήριξης για να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες ανεξάρτητα.



## Δραστηριότητα 16

# Χτίζοντας ανθεκτικότητα: Διαδικτυακή συμβουλευτική υποστήριξη για νέους της υπαίθρου που πλήττονται από την απομόνωση πανδημίας COVID-19

### Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για τη νεολαία, εκπαιδευτικοί, εθελοντές και 6-10 συμμετέχοντες νέοι της υπαίθρου που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας λόγω της απομόνωσης από τον COVID-19

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

5. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τον αντίκτυπο της απομόνωσης του COVID-19 στην ψυχική υγεία και θα αναγνωρίσουν τις κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι της υπαίθρου κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.
6. Μάθετε βασικές δεξιότητες επικοινωνίας για την παροχή αποτελεσματικής ηλεκτρονικής συμβουλευτικής υποστήριξης στους συνομηλίκους τους.
7. Αναπτύξτε στρατηγικές για την προώθηση της ανθεκτικότητας και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης για την πλοήγηση στην περίοδο της απομόνωσης
8. Εξουσιοδοτημένοι να αναζητούν και να προσφέρουν υποστήριξη εντός της κοινότητάς τους για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να προσφέρει στους νέους της υπαίθρου που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας κατά την περίοδο απομόνωσης του COVID-19, διαδικτυακή συμβουλευτική υποστήριξη και στρατηγικές αντιμετώπισης. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

#### 1. Παγοθραυστικό και Εισαγωγή (15 λεπτά)

- Διευκολύνετε μια δραστηριότητα παγοθραυστικού για να δημιουργήσετε μια θετική και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα.
- Παρουσιάστε τους στόχους της συνεδρίας και εξηγήστε τη σημασία της υποστήριξης ψυχικής υγείας κατά την περίοδο της απομόνωσης.

#### 2. Κοινή χρήση εμπειριών και προκλήσεων (30 λεπτά)

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις προκλήσεις τους που σχετίζονται με την ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της απομόνωσης του COVID-19.
- Διευκολύνετε τις ανοιχτές συζητήσεις και την ενεργό ακρόαση για να καλλιεργήσετε την ενσυναίσθηση και την κατανόηση μεταξύ των συμμετεχόντων.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις

### 3. Επικοινωνιακές δεξιότητες για ηλεκτρονική υποστήριξη (45 λεπτά)

- Παρέχετε εκπαίδευση για ενεργητική ακρόαση, ανταπόκριση με ενσυναίσθηση και μη επικριτική επικοινωνία στην ηλεκτρονική συμβουλευτική.
- Διεξάγετε ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων για να εξασκήσετε αυτές τις δεξιότητες σε εικονικό περιβάλλον, με ορισμένους συμμετέχοντες να ενεργούν ως σύμβουλοι και άλλους ως συνομήλικοι που αναζητούν υποστήριξη.

### 4. Στρατηγικές αντιμετώπισης και οικοδόμηση ανθεκτικότητας (60 λεπτά)

- Παρουσιάστε μηχανισμούς αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες, του άγχους και της μοναξιάς κατά τη διάρκεια της απομόνωσης.
- Διευκολύνετε τις ομαδικές δραστηριότητες για να εξερευνήσετε και να μοιραστείτε στρατηγικές αντιμετώπισης που λειτούργησαν για μεμονωμένους συμμετέχοντες.
- Συζητήστε την έννοια της ανθεκτικότητας και τους τρόπους ενίσχυσης της ανθεκτικότητας σε δύσκολους καιρούς.

### 5. Διαδικτυακή Συμβουλευτική Εξάσκηση (60 λεπτά)

- Ζευγαρώστε τους συμμετέχοντες για να συμμετάσχουν σε εικονικές διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες, εναλλάξ ως σύμβουλοι και πελάτες.
- Παρέχετε υποστηρικτική ανατροφοδότηση και καθοδήγηση για να βελτιώσετε τις συμβουλευτικές τους δεξιότητες.
- Δώστε έμφαση στη σημασία της εμπιστευτικότητας και των ηθικών κριτηρίων κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής συμβουλευτικής.

### 6. Υποστήριξη ομοτίμων και πόροι κοινότητας (30 λεπτά)

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσφέρουν υποστήριξη και να είναι διαθέσιμοι να ακούσουν τους συνομηλικούς τους στην κοινότητά τους.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τους τοπικούς πόρους ψυχικής υγείας και τις τηλεφωνικές γραμμές επικοινωνίας για πρόσθετη υποστήριξη.

## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 3,5 ώρες

- Παγοθραυστικό και Εισαγωγή (15 λεπτά)
- Κοινή χρήση εμπειριών και προκλήσεων (30 λεπτά)
- Επικοινωνιακές δεξιότητες για ηλεκτρονική υποστήριξη (45 λεπτά)
- Στρατηγικές αντιμετώπισης και ενίσχυση της ανθεκτικότητας (60 λεπτά)
- Διαδικτυακή Συμβουλευτική Εξάσκηση (60 λεπτά)
- Υποστήριξη ομοτίμων και πόροι κοινότητας (30 λεπτά)



## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή τη συνεδρία μικτής μάθησης μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Παράσταση παιχνιδιού ρόλων:

- Αξιολογήστε τις επιδόσεις παιχνιδιών ρόλων των συμμετεχόντων για να αξιολογήσετε τις συμβουλευτικές δεξιότητές τους, την ενεργητική ακρόαση και την ανταπόκρισή τους με ενσυναίσθηση.

Κοινή χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης:

- Παρατηρήστε τη δέσμευση των συμμετεχόντων κατά τη δραστηριότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης και αξιολογήστε την ικανότητά τους να προσφέρουν και να λαμβάνουν υποστήριξη.

Συμμετοχή στην ομάδα και συζητήσεις:

- Αξιολογήστε την ενεργό συμμετοχή και τη συμβολή των συμμετεχόντων στις συζητήσεις καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Αυτοστοχασμός:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν έναν αυτοστοχασμό σχετικά με τη μάθησή τους, την προσωπική τους ανάπτυξη και τις στρατηγικές που σκοπεύουν να εφαρμόσουν για να υποστηρίξουν την ψυχική τους ευεξία.

Παράσταση παιχνιδιού ρόλων:

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και μη επικριτικό περιβάλλον καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι δεν αναμένεται να είναι επαγγελματίες σύμβουλοι, αλλά μπορούν να προσφέρουν πολύτιμη υποστήριξη στους συνομηλίκους τους ακούγοντας απλώς και δείχνοντας ενσυναίσθηση.
- Παρέχετε πόρους παρακολούθησης και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναζητήσουν πρόσθετη υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εάν χρειάζεται.

## Μικτά συστατικά μάθησης:

Για να κάνετε αυτή τη συνεδρία μια μικτή μαθησιακή εμπειρία, χρησιμοποιήστε διάφορα ψηφιακά εργαλεία και διαδικτυακούς πόρους για να βελτιώσετε την εμπειρία παροχής συμβουλών και να παρέχετε συνεχή υποστήριξη στους συμμετέχοντες. Ακολουθούν ορισμένα συνδυαστικά στοιχεία μάθησης, διαδικτυακές πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης, εικονικοί πίνακες, διαδικτυακοί πόροι και υλικό ανάγνωσης, διαδικτυακά φόρουμ υποστήριξης και αλληλεπίδραση με ομοτίμους, ασύγχρονες συνεδρίες συμβουλευτικής, εφαρμογές για κινητές συσκευές και αυτοαναστοχασμός, έρευνες και αξιολογήσεις παρακολούθησης και απομακρυσμένη παρακολούθηση και παρακολούθηση προόδου.





## Δραστηριότητα 17

### Mind Games: Gamification για την ψυχική υγεία

#### Συμμετέχοντες:

6-16 συμμετέχοντες, εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και ενδιαφερόμενοι συμμετέχοντες.

#### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν την έννοια του gamification και την εφαρμογή της στην αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας
2. Μάθετε τεχνικές gamification για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας και την ενίσχυση της συμμετοχής σε δραστηριότητες ψυχικής υγείας.
3. Αναπτύξτε δεξιότητες στο σχεδιασμό και την εφαρμογή παιχνιδιοποιημένων παρεμβάσεων για υποστήριξη ψυχικής υγείας.
4. Αναγνωρίστε τη σημασία της ενσυναίσθησης και της συμμετοχής στη δημιουργία παιχνιδιοποιημένων εμπειριών για διαφορετικούς πληθυσμούς.

#### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να εισαγάγει τους νέους εργαζόμενους στην έννοια της παιχνιδιοποίησης και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία μεταξύ των νέων. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

#### 1. Εισαγωγή στην Ψυχική Υγεία στις Αγροτικές Κοινότητες (30 λεπτά)

- Ορίστε το gamification και τον πιθανό αντίκτυπό του στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας.
- Μοιραστείτε παραδείγματα επιτυχημένων παιχνιδιοποιημένων παρεμβάσεων ψυχικής υγείας για να εμπνεύσετε τη δημιουργικότητα.

#### 2. Τεχνικές και βέλτιστες πρακτικές Gamification (60 λεπτά)

- Εξερευνήστε διάφορες τεχνικές παιχνιδιού, όπως ανταμοιβές, προκλήσεις, συστήματα σημείων και αφηγήσεις.
- Συζητήστε τις βέλτιστες πρακτικές στον σχεδιασμό του παιχνιδιού, συμπεριλαμβανομένων των σαφών στόχων, των μηχανισμών ανάδρασης και της αφοσίωσης των χρηστών.



- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα θέμα ψυχικής υγείας (π.χ. άγχος, άγχος, αυτοεκτίμηση).
- Προκαλέστε τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν από κοινού μια παιγνιοποιημένη παρέμβαση για την αντιμετώπιση του ζητήματος ψυχικής υγείας που τους έχει ανατεθεί.

### 3. Διαδραστική Gamified δραστηριότητα (45 λεπτά)

- Εφαρμόστε μια παιχνιδιοποιημένη δραστηριότητα που σχετίζεται με την ψυχική υγεία, σχεδιασμένη να παρουσιάζει τις αρχές που συζητήθηκαν.
- Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες στη δραστηριότητα για να βιώσουν τα οφέλη του gamification από πρώτο χέρι.

### 4. Ενσυναίσθηση και συμμετοχή στο Gamification (30 λεπτά)

- Συζητήστε τη σημασία της εξέτασης διαφορετικών προοπτικών και πολιτιστικών ευαισθησιών κατά το σχεδιασμό παιχνιδιοποιημένων παρεμβάσεων.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς να δημιουργήσουν εμπειρίες χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξη για όλους τους χρήστες.

### Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 2,5 ώρες

- Εισαγωγή στο Gamification και την Ψυχική Υγεία (30 λεπτά)
- Τεχνικές και βέλτιστες πρακτικές Gamification (60 λεπτά)
- Διαδραστική Gamified δραστηριότητα (45 λεπτά)
- Ενσυναίσθηση και συμμετοχή στο Gamification (30 λεπτά)

### Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή τη συνεδρία μικτής μάθησης μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Σχεδιασμός Gamified Παρέμβασης:

- Αξιολογήστε την ποιότητα και τη δημιουργικότητα των παιχνιδιοποιημένων παρεμβάσεων που σχεδιάστηκαν από κάθε ομάδα.

Ενεργή Συμμετοχή:

- Παρατηρήστε τη δέσμευση και τη συμμετοχή των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της διαδραστικής παιχνιδιοποιημένης δραστηριότητας.



## Ομαδικές παρουσιάσεις:

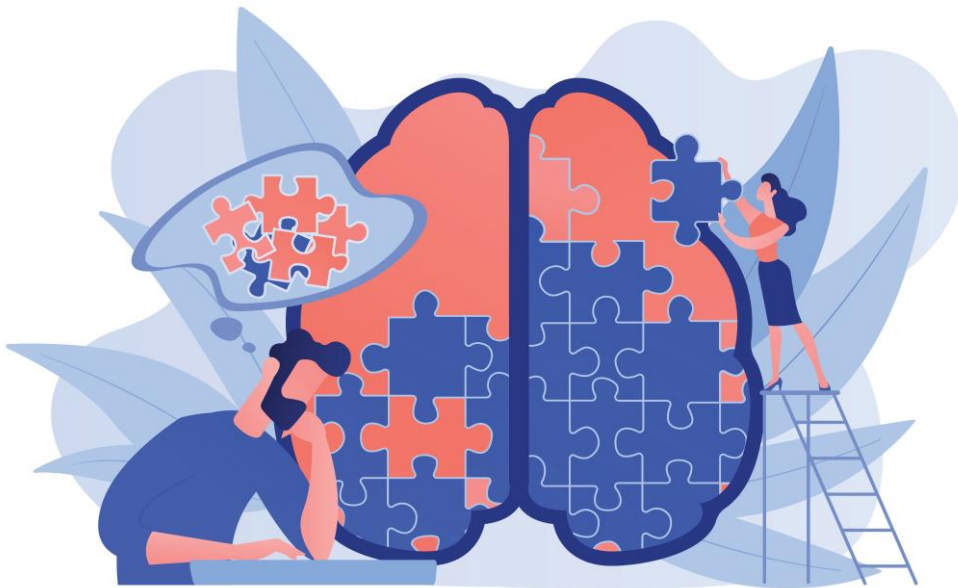
- Αξιολογήστε την ικανότητα των ομάδων να διατυπώνουν τα παιγνιοποιημένα σχέδια παρέμβασής τους και εξηγήστε τη συλλογιστική τους πίσω από συγκεκριμένα στοιχεία.

## Αντανακλάσεις:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τα βασικά συμπεράσματα της συνεδρίας και πώς σχεδιάζουν να ενσωματώσουν το gamification στη δουλειά τους με τη νεολαία.

## Πρόσθετες οδηγίες:

- Δώστε έμφαση στα ηθικά ζητήματα και τους πιθανούς κινδύνους κατά τη χρήση της παιγνιοποίησης σε παρεμβάσεις ψυχικής υγείας.
- Παρέχετε πόρους και αναφορές για περαιτέρω εξερεύνηση του gamification και των εφαρμογών του στην υποστήριξη ψυχικής υγείας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεργαστούν και να μοιραστούν τις παιγνιοποιημένες παρεμβάσεις τους με άλλους εργαζόμενους σε νέους και επαγγελματίες ψυχικής υγείας.



## Δραστηριότητα 18

# Εξερευνώντας την εικονική πραγματικότητα (VR) και την επαυξημένη πραγματικότητα (AR) για την ψυχική υγεία

## Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για νέους, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικοί, εθελοντές και 8-12 νέοι συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

## Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις εφαρμογές και τα οφέλη της Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και της Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) στην υποστήριξη ψυχικής υγείας.
2. Μάθετε πώς το VR και το AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρακτικές χαλάρωσης, μείωσης άγχους και επίγνωσης.
3. Ζήστε εικονικά περιβάλλοντα και δραστηριότητες που προάγουν την ψυχική ευεξία και τη συναισθηματική ρύθμιση.
4. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν δημιουργικούς τρόπους για να ενσωματώσουν τις τεχνολογίες VR και AR σε παρεμβάσεις ψυχικής υγείας για τους ίδιους και τους άλλους.

## Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να εισαγάγει τους νέους εργαζόμενους και άλλους συμμετέχοντες στις δυνατότητες των τεχνολογιών Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) ως εργαλεία για την προώθηση της ψυχικής υγείας και ευεξίας. Η συνεδρία θα περιλαμβάνει τόσο βιωματική μάθηση όσο και ομαδικές συζητήσεις. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

### 1. Εισαγωγή στο VR και το AR στην Ψυχική Υγεία (30 λεπτά)

- Παρέχετε μια επισκόπηση των τεχνολογιών VR και AR και των εφαρμογών τους στην υποστήριξη ψυχικής υγείας.
- Συζητήστε τα πιθανά οφέλη των εμπειριών που βυθίζονται στη χαλάρωση, τη μείωση του στρες και τη συναισθηματική ρύθμιση.



## 2. Επίδειξη VR και AR (60 λεπτά)

- Τακτοποιήστε ακουστικά VR και συσκευές με δυνατότητα AR για να παρέχουν πρακτικές εμπειρίες στους συμμετέχοντες.
- Προσφέρετε καθοδηγούμενες εμπειρίες σε εικονικά περιβάλλοντα που προάγουν τη χαλάρωση, την επίγνωση και τη συναισθηματική ευεξία.
- Επίδειξη εφαρμογών AR που ενσωματώνουν υποστήριξη ψυχικής υγείας σε πραγματικές ρυθμίσεις.

## 3. Εικονικές εμπειρίες και ομαδικός προβληματισμός (60 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα βιώσουν διαφορετικά σενάρια VR και AR ξεχωριστά.
- Μετά τις εμπειρίες, διευκολύνετε έναν ομαδικό προβληματισμό για να συζητήσετε τον αντίκτυπο των εικονικών εμπειριών στα συναισθήματα και τις ψυχικές τους καταστάσεις.

## 4. Καταιγισμός ιδεών και δημιουργία ιδεών (45 λεπτά)

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε τους συγκεκριμένες προκλήσεις ή καταστάσεις ψυχικής υγείας.
- Ενθαρρύνετε τις ομάδες να κάνουν καταιγισμό ιδεών και να προτείνουν καινοτόμους τρόπους χρήσης τεχνολογιών VR και AR για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

## 5. Σχεδιάζοντας μια προσωπική εμπειρία ευεξίας VR/AR (45 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να σχεδιάσουν μια εικονική εμπειρία ευεξίας προσαρμοσμένη στις ατομικές ανάγκες ψυχικής υγείας τους.
- Μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία VR/AR για να δημιουργήσουν έναν χαλαρωτικό εικονικό χώρο, δραστηριότητα διαλογισμού ή καθοδηγούμενη πρακτική ενσυνειδητότητας.

### Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 4 ώρες

- Εισαγωγή στο VR και AR στην Ψυχική Υγεία (30 λεπτά)
- Επίδειξη VR και AR (60 λεπτά)
- Εικονικές εμπειρίες και ομαδικός προβληματισμός (60 λεπτά)
- Καταιγισμός ιδεών και δημιουργία ιδεών (45 λεπτά)
- Σχεδιάζοντας μια προσωπική εμπειρία ευεξίας VR/AR (45 λεπτά)



## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή τη συνεδρία μικτής μάθησης μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

### Ομαδική Συζήτηση και Συμμετοχή:

- Αξιολογήστε τη συμμετοχή των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και προβληματισμών σχετικά με τις δυνατότητες των τεχνολογιών VR και AR για υποστήριξη ψυχικής υγείας.

### Αντίκτυπος εικονικής εμπειρίας:

- Συγκεντρώστε σχόλια από τους συμμετέχοντες σχετικά με τις συναισθηματικές και ψυχικές τους καταστάσεις πριν και μετά τις εμπειρίες VR και AR για να αξιολογήσετε τον αντίκτυπό τους.

### Δημιουργία ιδεών και προσωπική εμπειρία VR/AR:

- Αξιολογήστε τη δημιουργικότητα και τη συνάφεια των ιδεών που δημιουργούνται από τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της συνεδρίας καταιγισμού ιδεών.
- Ελέγξτε τις εξατομικευμένες εμπειρίες ευεξίας VR/AR των συμμετεχόντων για να αξιολογήσετε την ικανότητά τους να εφαρμόζουν την τεχνολογία για υποστήριξη ψυχικής υγείας.

### Πρόσθετες οδηγίες:

- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με τη χρήση τεχνολογιών VR και AR και προσφέρετε υποστήριξη εάν χρειάζεται.
- Παρέχετε προειδοποιήσεις περιεχομένου και προσέχετε πιθανούς παράγοντες ενεργοποίησης σε εμπειρίες VR, ειδικά για συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν περαιτέρω εμπειρίες VR και AR, εάν ενδιαφέρονται, για να ανακαλύψουν πρόσθετους πόρους ψυχικής υγείας και υποστήριξη που διατίθενται σε αυτές τις μορφές.



## Δραστηριότητα 19

# Θεραπεία έκθεσης μέσω εικονικής πραγματικότητας (VR) και επαυξημένης πραγματικότητας (AR)

## Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για νέους, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και 4-6 νέοι συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα προβλήματα ψυχικής υγείας που υπόκεινται σε θεραπεία έκθεσης

## Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τα οφέλη από τη χρήση της εικονικής πραγματικότητας (VR) και της επαυξημένης πραγματικότητας (AR) στη θεραπεία έκθεσης για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων φόβων και ανησυχιών.
2. Απολαύστε ελεγχόμενα εικονικά περιβάλλοντα που αναπαράγουν πραγματικές καταστάσεις ενεργοποίησης για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και τη μείωση των συμπεριφορών αποφυγής.
3. Μάθετε στρατηγικές αντιμετώπισης και τεχνικές χαλάρωσης για τη διαχείριση του άγχους κατά τη διάρκεια των συνεδριών θεραπείας έκθεσης.
4. Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη στη χρήση τεχνολογιών VR και AR για την ενίσχυση των παρεμβάσεων ψυχικής υγείας για τους ίδιους και τους άλλους.

## Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να εισαγάγει τους νέους εργαζόμενους και τους συμμετέχοντες στη χρήση των τεχνολογιών Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) στη θεραπεία έκθεσης για συγκεκριμένες φοβίες και άγχη. Η συνεδρία θα περιλαμβάνει τόσο βιωματική μάθηση όσο και ασκήσεις καθοδηγούμενης θεραπείας έκθεσης. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

### 1. Εισαγωγή στο VR και το AR στη Θεραπεία Έκθεσης (30 λεπτά)

- Παρέχετε μια επισκόπηση των τεχνολογιών VR και AR και της πιθανής εφαρμογής τους στη θεραπεία έκθεσης.
- Συζητήστε τα πλεονεκτήματα της χρήσης εικονικών περιβαλλόντων για την αναπαραγωγή πραγματικών καταστάσεων ενεργοποίησης με ελεγχόμενο και ασφαλή τρόπο.



## 2. Επίδειξη VR και AR (60 λεπτά)

- Ρυθμίστε ακουστικά VR και συσκευές με δυνατότητα AR για να παρέχετε πρακτικές εμπειρίες στους συμμετέχοντες.
- Προσφέρετε ασκήσεις καθοδηγούμενης έκθεσης σε εικονικά περιβάλλοντα που αναπαράγουν τους συγκεκριμένους φόβους ή ανησυχίες που επιθυμούν να αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες.

## 3. Στρατηγικές αντιμετώπισης και τεχνικές χαλάρωσης (45 λεπτά)

- Διεξάγετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις τεχνικές χαλάρωσης για τη διαχείριση του άγχους κατά τη διάρκεια της θεραπείας έκθεσης.
- Διδάξτε στους συμμετέχοντες ασκήσεις γείωσης, βαθιά αναπνοή και άλλες τεχνικές χαλάρωσης που πρέπει να χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια των εμπειριών VR/AR.

## 4. Συνεδρίες καθοδηγούμενης θεραπείας έκθεσης (90 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα έχουν ατομικές καθοδηγούμενες συνεδρίες θεραπείας έκθεσης σε εικονικά περιβάλλοντα, που θα διευκολύνονται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή έμπειρους εργαζόμενους σε νέους.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης που έμαθαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών έκθεσης.

## 5. Αναστοχασμός και απολογισμός (45 λεπτά)

- Διευκολύνετε έναν ομαδικό προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία και τον αντίκτυπο των συνεδριών θεραπείας έκθεσης στα εικονικά περιβάλλοντα.
- Συζητήστε πώς οι τεχνολογίες VR και AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση των παραδοσιακών προσεγγίσεων θεραπείας έκθεσης.

### Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 4,5 ώρες

- Εισαγωγή στο VR και AR στη Θεραπεία Έκθεσης (30 λεπτά)
- Επίδειξη VR και AR (60 λεπτά)
- Στρατηγικές αντιμετώπισης και τεχνικές χαλάρωσης (45 λεπτά)
- Συνεδρίες καθοδηγούμενης θεραπείας έκθεσης (90 λεπτά)
- Αναστοχασμός και απολογισμός (45 λεπτά)





## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή την πρακτική συνεδρία μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

### Ατομικά σχόλια:

- Συγκεντρώστε σχόλια από κάθε συμμετέχοντα μετά τις συνεδρίες θεραπείας έκθεσης για να αξιολογήσετε τις εμπειρίες τους και την αποτελεσματικότητα των τεχνολογιών VR και AR.

### Χρήση στρατηγικής αντιμετώπισης:

- Παρατηρήστε τη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης και των τεχνικών χαλάρωσης από τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των ασκήσεων θεραπείας έκθεσης.

### Ομαδικός προβληματισμός και απολογισμός:

- Αξιολογήστε τη συμμετοχή των συμμετεχόντων και τις γνώσεις που μοιράστηκαν κατά τη διάρκεια του συλλογισμού και της ενημέρωσης της ομάδας.

### Πρόσθετες οδηγίες:

- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με τη χρήση τεχνολογιών VR και AR και παρέχετε υποστήριξη εάν χρειάζεται.
- Δώστε προτεραιότητα στη συναισθηματική ευεξία των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των συνεδριών θεραπείας έκθεσης και προσφέρετε ενημέρωση και υποστήριξη όπως απαιτείται.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναζητήσουν πρόσθετη επαγγελματική υποστήριξη ή παρακολούθηση μετά τη συνεδρία εάν απαιτείται.
- Δώστε έμφαση στις δυνατότητες των τεχνολογιών VR και AR ως πολύτιμων εργαλείων για τη συμπλήρωση της θεραπείας έκθεσης, αλλά όχι ως αντικατάστασης τυπικών παρεμβάσεων που βασίζονται σε στοιχεία.



## Δραστηριότητα 20

# Ενσυνειδητότητα και χαλάρωση μέσω της εικονικής πραγματικότητας (VR) και της επαυξημένης πραγματικότητας (AR)

## Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για τη νεολαία, εκπαιδευτικοί και 6-10 νέοι συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και αναζητούν θεραπεία επίγνωσης και χαλάρωσης

## Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τον ρόλο της Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και της Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) στην ενίσχυση των πρακτικών ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης.
2. Απολαύστε καθηλωτικά και ηρεμιστικά εικονικά περιβάλλοντα για να μειώσετε το άγχος και να προωθήσετε τη συναισθηματική ευεξία.
3. Μάθετε τεχνικές ενσυνειδητότητας και ασκήσεις χαλάρωσης προσαρμοσμένες για χρήση σε περιβάλλοντα VR και AR.
4. Νιώστε τη δύναμη να ενσωματώσετε τεχνολογίες VR και AR στις ρουτίνες ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης.

## Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία στοχεύει να εισαγάγει τους νέους εργαζόμενους και τους συμμετέχοντες στις δυνατότητες της Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και της Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) στη θεραπεία ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης. Η συνεδρία θα περιλαμβάνει βιωματική μάθηση, καθοδηγούμενες ασκήσεις χαλάρωσης και πρακτικές ενσυνειδητότητας σε εικονικά περιβάλλοντα.

### 1. Εισαγωγή στο VR και το AR στην ενσυνειδητότητα και τη χαλάρωση (30 λεπτά)

- Παρέχετε μια επισκόπηση των τεχνολογιών VR και AR και των εφαρμογών τους για την προώθηση της συναισθηματικής ευεξίας και τη μείωση του στρες.
- Συζητήστε πώς τα καθηλωτικά εικονικά περιβάλλοντα μπορούν να διευκολύνουν τις πρακτικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης.



## 2. Επίδειξη VR και AR (60 λεπτά)

- Ρυθμίστε ακουστικά VR και συσκευές με δυνατότητα AR για να παρέχετε πρακτικές εμπειρίες στους συμμετέχοντες.
- Προσφέρετε καθοδηγούμενες ασκήσεις χαλάρωσης και πρακτικές ενσυνειδητότητας σε ηρεμιστικά εικονικά περιβάλλοντα.

## 3. Τεχνικές Mindfulness για VR και AR (45 λεπτά)

- Διεξάγετε μια ομαδική συνεδρία σχετικά με τεχνικές ενσυνειδητότητας που μπορούν να προσαρμοστούν για χρήση σε ρυθμίσεις VR και AR.
- Εξερευνήστε την έννοια της ενσυνειδητής παρουσίας και της αυτοσυμπόνιας στα εικονικά περιβάλλοντα.

## 4. Καθοδηγούμενες συνεδρίες ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης (90 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα έχουν ατομικές ή μικρές ομαδικές συνεδρίες ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης σε εικονικά περιβάλλοντα.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βυθιστούν στον εικονικό χώρο και να εφαρμόσουν τις τεχνικές ενσυνειδητότητας που έμαθαν.

## 5. Αναστοχασμός και απολογισμός (45 λεπτά)

- Διευκολύνετε έναν ομαδικό προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία και τον αντίκτυπο της ενσυνειδητότητας και της χαλάρωσης στα εικονικά περιβάλλοντα.
- Συζητήστε πώς οι τεχνολογίες VR και AR μπορούν να ενσωματωθούν σε τακτικές πρακτικές ενσυνειδητότητας.

## Sugestão de tempo: Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 4,5 ώρες

- Εισαγωγή στο VR και το AR στη Mindfulness and Relaxation (30 λεπτά)
- VR και AR επίδειξη (60 λεπτά)
- Τεχνικές Mindfulness για VR και AR (45 λεπτά)
- Καθοδηγούμενες συνεδρίες ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης (90 λεπτά)
- Reflection και Debriefing (45 λεπτά)



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή την πρακτική συνεδρία μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Ατομικά σχόλια:

- Συγκεντρώστε σχόλια από κάθε συμμετέχοντα μετά τις συνεδρίες ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης στα εικονικά περιβάλλοντα για να αξιολογήσετε τις εμπειρίες τους και την αποτελεσματικότητα των τεχνολογιών VR και AR.

Χρήση Τεχνικής Ενσυνειδητότητας:

- Παρατηρήστε τη χρήση των τεχνικών ενσυνειδητότητας και της αυτοσυμπόνιας από τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των καθοδηγούμενων συνεδριών σε περιβάλλοντα VR και AR.

Ομαδικός προβληματισμός και απολογισμός:

- Αξιολογήστε τη συμμετοχή των συμμετεχόντων και τις γνώσεις που μοιράστηκαν κατά τη διάρκεια του συλλογισμού και της ενημέρωσης της ομάδας.

Πρόσθετες οδηγίες:

- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα με τη χρήση τεχνολογιών VR και AR και παρέχετε υποστήριξη εάν χρειάζεται.
- Δώστε προτεραιότητα στη συναισθηματική ευεξία των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των συνεδριών ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης και προσφέρετε ενημέρωση και υποστήριξη όπως απαιτείται.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν τη χρήση τεχνολογιών VR και AR στις τακτικές πρακτικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης, αλλά υπενθυμίστε τους ότι αυτές οι τεχνολογίες είναι εργαλεία και δεν υποκαθιστούν την επαγγελματική φροντίδα ψυχικής υγείας, εάν χρειάζεται.



## Δραστηριότητα 21

# Συνδυάζοντας την εικονική πραγματικότητα (VR) και την επαυξημένη πραγματικότητα (AR) για τη διαχείριση του άγχους

### Συμμετέχοντες:

6-16 συμμετέχοντες, εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και ενδιαφερόμενοι συμμετέχοντες.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις δυνατότητες της Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και της Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) σε πρακτικές διαχείρισης άγχους και χαλάρωσης.
2. Ζήστε εντυπωσιακά εικονικά περιβάλλοντα που προάγουν τη χαλάρωση και μειώνουν τα συμπτώματα άγχους.
3. Μάθετε τεχνικές ενσυνειδητότητας προσαρμοσμένες για χρήση σε ρυθμίσεις VR και AR για να βελτιώσετε τη διαχείριση του άγχους.
4. Νιώστε τη δύναμη να ενσωματώσετε τις τεχνολογίες VR και AR στις ρουτίνες διαχείρισης του άγχους.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Αυτή η πρακτική συνεδρία μικτής μάθησης στοχεύει να εισαγάγει τους νέους εργαζόμενους και τους συμμετέχοντες στην ενσωμάτωση των τεχνολογιών Εικονικής Πραγματικότητας (VR) και Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) στη θεραπεία ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης για τη διαχείριση του άγχους. Η συνεδρία θα ενσωματώσει βιωματική μάθηση, ομαδικές συζητήσεις και εικονικές εμπειρίες. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει τα εξής:

### Διαδικτυακό στοιχείο:

#### 1. Έρευνα πριν από τη συνεδρία (15 λεπτά, Online):

- Διοργανώστε μια έρευνα πριν από τη συνεδρία για να αξιολογήσετε τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων και τις προσδοκίες τους για τη συνεδρία.

#### 2. Εισαγωγή στο VR και το AR για Διαχείριση Άγχους (45 λεπτά, Online):

- Παρέχετε μια επισκόπηση των τεχνολογιών VR και AR και των πιθανών εφαρμογών τους στη διαχείριση του άγχους.
- Συζητήστε τα οφέλη των καθηλωτικών εικονικών περιβαλλόντων για την προώθηση της χαλάρωσης και τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους.



### 3. Τεχνικές Καθοδηγούμενης Ενσυνειδητότητας (45 λεπτά, Online):

- Διεξάγετε μια εικονική ομαδική συνεδρία σχετικά με τις τεχνικές ενσυνειδητότητας και τις στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους.
- Μοιραστείτε πόρους και οδηγίες για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή.

#### Στοιχείο αυτοπροσώπως:

### 4. Επίδειξη VR και AR (90 λεπτά, αυτοπροσώπως):

- Ρυθμίστε ακουστικά VR και συσκευές με δυνατότητα AR για πρακτικές εμπειρίες.
- Προσφέρετε καθοδηγούμενες ασκήσεις χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους σε ηρεμιστικά εικονικά περιβάλλοντα.

### 5. Mindfulness σε εικονικά περιβάλλοντα (60 λεπτά, αυτοπροσώπως):

- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας στις εμπειρίες VR και AR για τη διαχείριση του άγχους.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τον αντίκτυπο της ενσυνείδητης παρουσίας σε εικονικά περιβάλλοντα.

### 6. Εικονικές συνεδρίες διαχείρισης άγχους (90 λεπτά, αυτοπροσώπως):

- Οι συμμετέχοντες θα έχουν ατομικές ή μικρές ομαδικές εικονικές συνεδρίες διαχείρισης άγχους σε καθηλωτικά περιβάλλοντα.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες μέσω ασκήσεων χαλάρωσης και τεχνικών ενσυνειδητότητας στις ρυθμίσεις VR και AR.

#### Διαδικτυακό στοιχείο:

### 7. Reflection and Debriefing (30 λεπτά, Online):

- Διεξάγετε έναν εικονικό ομαδικό προβληματισμό σχετικά με τη συνολική εμπειρία και την αποτελεσματικότητα του VR και του AR στη διαχείριση του άγχους.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες τους και να συζητήσουν πώς μπορούν να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν αυτές τις τεχνολογίες στη ρουτίνα τους.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: Περίπου 6 ώρες (συμπεριλαμβανομένων των στοιχείων τόσο διαδικτυακά όσο και προσωπικά)

- Έρευνα πριν από τη συνεδρία (15 λεπτά, Online):
- Εισαγωγή στο VR και το AR για διαχείριση άγχους (45 λεπτά, Διαδικτυακό):
- Τεχνικές καθοδηγούμενης ενσυνειδητότητας (45 λεπτά, Διαδικτυακά):
- Επίδειξη VR και AR (90 λεπτά, αυτοπροσώπως):
- Ενσυνειδητότητα σε εικονικά περιβάλλοντα (60 λεπτά, αυτοπροσώπως):
- Εικονικές συνεδρίες διαχείρισης άγχους (90 λεπτά, αυτοπροσώπως):
- Αναστοχασμός και απολογισμός (30 λεπτά, Διαδικτυακός):

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση σε αυτή την πρακτική συνεδρία μπορεί να διεξαχθεί με τις ακόλουθες μεθόδους:

Έρευνες πριν και μετά τη συνεδρία (διαδικτυακά):

- Χρησιμοποιήστε την έρευνα πριν από τη συνεδρία για να αξιολογήσετε τα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων πριν από τη συνεδρία.
- Διοργανώστε μια έρευνα μετά τη συνεδρία για να αξιολογήσετε τις αλλαγές στα επίπεδα άγχους των συμμετεχόντων και τις αντιλήψεις τους σχετικά με τη χρήση VR και AR για τη διαχείριση του άγχους.

Ατομικά σχόλια:

- Συγκεντρώστε σχόλια από κάθε συμμετέχοντα μετά τις εικονικές συνεδρίες διαχείρισης άγχους για να αξιολογήσετε τις εμπειρίες τους και τον αντίκτυπο των τεχνολογιών VR και AR.

Ομαδικός προβληματισμός και απολογισμός (Διαδικτυακός):

- Αξιολογήστε τη δέσμευση των συμμετεχόντων και τις γνώσεις που μοιράστηκαν κατά τη διάρκεια του προβληματισμού της εικονικής ομάδας.

Πρόσθετες οδηγίες:

- Δώστε προτεραιότητα στη συναισθηματική ευεξία των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των συνεδριών διαχείρισης του άγχους και προσφέρετε ενημέρωση και υποστήριξη όπως απαιτείται.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι οι τεχνολογίες VR και AR είναι εργαλεία που συμπληρώνουν τις πρακτικές διαχείρισης του άγχους και όχι υποκατάστατο της επαγγελματικής φροντίδας ψυχικής υγείας.
- Παρέχετε πρόσβαση σε πρόσθετους πόρους και καθοδήγηση σχετικά με τεχνικές ενσυνειδητότητας, χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους για συνεχή υποστήριξη.



# Well-Youth!

Θέμα 4

## Ασκήσεις ψυχικής υγείας

Αναπτύχθηκε από την Action





Η ακόλουθη πρόταση περιγράφει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης ψυχικής υγείας που έχει σχεδιαστεί για να προάγει την ευεξία και να καλλιεργεί την ενσυνειδητότητα. Αυτό το πρόγραμμα στοχεύει να αντιμετωπίσει τις αυξανόμενες ανησυχίες γύρω από την ψυχική υγεία και να προσφέρει στα άτομα ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του άγχους, τη βελτίωση της διάθεσης και την ενίσχυση της συνολικής ψυχικής ανθεκτικότητας. Με την ενσωμάτωση της ενσυνειδητής κίνησης και σκέψης, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να δημιουργήσουν μια βαθύτερη σύνδεση μεταξύ του μυαλού και του σώματος, προωθώντας έναν ισορροπημένο και υγιεινό τρόπο ζωής. Οι εκτιμήσεις χρόνου που παρέχονται είναι ευέλικτες και μπορούν να προσαρμοστούν με βάση τις συγκεκριμένες απαιτήσεις του προγράμματός σας και τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό να δίνεται αρκετός χρόνος στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν πλήρως σε κάθε άσκηση χωρίς να βιάζονται. Επιπλέον, εξετάστε το ενδεχόμενο να παρέχετε μερικά λεπτά μεταβατικού χρόνου μεταξύ των ασκήσεων για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αλλάξουν την εστίασή τους και να προετοιμαστούν για την επόμενη δραστηριότητα.

## Καθοδηγούμενη Οπτικοποίηση (5-10 λεπτά):

Οι ασκήσεις καθοδηγούμενης οπτικοποίησης εμπλέκουν τη φαντασία και χρησιμοποιούν την ικανότητα του νου να δημιουργεί ζωντανές νοητικές εικόνες. Αυτή η πρακτική μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να χαλαρώσουν, να μειώσουν το άγχος και να προκαλέσουν θετικά συναισθήματα δημιουργώντας μια ψυχική απόδραση από τις καθημερινές πιέσεις. Οι ασκήσεις οραματισμού έχουν τις ρίζες τους σε γνωστικές-συμπεριφορικές τεχνικές, καθώς βοηθούν τα άτομα να αναδιαμορφώσουν τις σκέψεις και τις αντιλήψεις τους, προωθώντας μια πιο θετική και ηρεμιστική νοοτροπία. Εμπλέκοντας τις αισθήσεις και δημιουργώντας ένα νοητικό καταφύγιο, η καθοδηγούμενη οπτικοποίηση μπορεί να ενισχύσει τις αυτοκαταπραυντικές ικανότητες και να προσφέρει μια αίσθηση εσωτερικής γαλήνης και ανθεκτικότητας.

### Τα βήματα:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βρουν μια άνετη θέση καθίσματος και να κλείσουν τα μάτια τους.
- Καθοδηγήστε τους να φανταστούν τον εαυτό τους σε ένα γαλήνιο και γαλήνιο περιβάλλον, όπως μια παραλία, δάσος ή βουνοκορφή. Προωθώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξη.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δεσμεύσουν όλες τις αισθήσεις τους, περιγράφοντας τα αξιοθέατα, τους ήχους, τις μυρωδιές και τις αισθήσεις που βιώνουν σε αυτό το ηρεμιστικό μέρος.
- Αφήστε τους μερικές στιγμές σιωπής για να βυθιστούν πλήρως στην οπτικοποίηση.
- Μετά την άσκηση, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν ιδέες ή συναισθήματα που προέκυψαν κατά την οπτικοποίηση. Πώς ήταν η εμπειρία; Πού πήγε το μυαλό τους; Ένωσαν συναισθήματα ηρεμίας ή άλλοι;



## Εξάσκηση ευγνωμοσύνης – τρία καλά πράγματα (5 λεπτά):

Η πρακτική της ευγνωμοσύνης βασίζεται στη θετική ψυχολογία και εστιάζει στη μετατόπιση της προσοχής προς την εκτίμηση για την παρούσα στιγμή και τις θετικές πτυχές της ζωής.

Η έρευνα δείχνει ότι η τακτική άσκηση της ευγνωμοσύνης μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ευημερία, να αυξήσει την ανθεκτικότητα και να προωθήσει μια θετική προοπτική για τη ζωή.

Αναγνωρίζοντας συνειδητά και αναλογιζόμενοι πράγματα για τα οποία πρέπει να είμαστε ευγνώμονες, τα άτομα μπορούν να εκπαιδευθούν το μυαλό τους να παρατηρεί και να εκτιμά τις θετικές πτυχές των εμπειριών τους, καλλιεργώντας μια αίσθηση ικανοποίησης και ικανοποίησης.

### Τα βήματα:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώνουν λίγα λεπτά κάθε μέρα για να καταγράψουν τρία πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες. Μπορεί να είναι κάτι μικρό που συνέβη κατά τη διάρκεια της ημέρας ή μπορεί να είναι σημαντικές στιγμές στη ζωή τους.
- Ενθαρρύνετε τα να είναι συγκεκριμένα και εστιάστε τόσο σε σημαντικές όσο και σε μικρές στιγμές ευγνωμοσύνης.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να σκεφτούν τους λόγους για τους οποίους είναι ευγνώμονες για κάθε στοιχείο στη λίστα τους.
- Προτείνετε να διατηρείτε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης για να παρακολουθείτε τις καθημερινές τους καταχωρίσεις και να τις εξετάζετε περιοδικά για πρόσθετη θετικότητα.

## Περιγραφή (10-15 λεπτά):

Το ημερολόγιο χρησιμεύει ως θεραπευτικό εργαλείο για αυτοστοχασμό και ενδοσκόπηση. Παρέχει μια διέξοδο για αυτοέκφραση, συναισθηματική επεξεργασία και απόκτηση εικόνας των σκέψεων και των συναισθημάτων κάποιου.

Μέσω της πράξης της γραφής, τα άτομα μπορούν να εξερευνήσουν τις εμπειρίες τους, να αναγνωρίσουν πρότυπα, να ξεκαθαρίσουν τα συναισθήματά τους και να αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους.

Το ημερολόγιο μπορεί να ενσωματωθεί με διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις, συμπεριλαμβανομένης της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) και των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, καθώς βοηθά τα άτομα να αμφισβητούν τις αρνητικές σκέψεις, να παρακολουθούν την πρόοδο και να αναπτύξουν αυτογνωσία.

### Τα βήματα:

- Δώστε στους συμμετέχοντες μια προτροπή για στοχαστικό ημερολόγιο, όπως «Περιγράψτε μια στιγμή χαράς που βιώσατε σήμερα» ή «Γράψτε για μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε και πώς την ξεπεράσατε».
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράφουν ελεύθερα χωρίς κρίση ή την ανάγκη για τέλεια γραμματική δομή.
- Υπενθυμίστε τους ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις στο ημερολόγιο και ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους είναι έγκυρα.
- Προσφέρετε προαιρετικές ευκαιρίες κοινής χρήσης στους συμμετέχοντες να συζητήσουν την εμπειρία τους στο ημερολόγιο, εάν αισθάνονται άνετα να το κάνουν.



## Ενσυνείδητη διατροφή (5-10 λεπτά):

Οι προσεγμένες διατροφικές πρακτικές αντλούνται από προσεγγίσεις που βασίζονται στην επίγνωση και ενθαρρύνουν τα άτομα να επιστήσουν την πλήρη προσοχή τους στην πράξη του φαγητού. Τρώγοντας προσεκτικά, τα άτομα μπορούν να καλλιεργήσουν μια βαθύτερη σύνδεση με τα σημάδια πείνας και πληρότητας του σώματός τους, να ενισχύσουν την εκτίμησή τους για το φαγητό και να αναπτύξουν μια πιο υγιεινή σχέση με το φαγητό. Το προσεκτικό φαγητό προωθεί την επιβράδυνση, την απόλαυση κάθε μπουκιάς και την παρατήρηση των σωματικών και αισθητηριακών εμπειριών που σχετίζονται με το φαγητό. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν μια πιο ισορροπημένη και δισαιθητική προσέγγιση για τη διατροφή του σώματός τους.

### Τα βήματα:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα μικρό κομμάτι φαγητού, όπως μια σταφίδα ή ένα κομμάτι σοκολάτα.
- Καθοδηγήστε τα να παρατηρήσουν το φαγητό με περιέργεια, παρατηρώντας το χρώμα, την υφή, το σχήμα και τυχόν μοναδικά χαρακτηριστικά του.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φέρουν το φαγητό κοντά στη μύτη τους και αφιερώστε λίγο χρόνο για να εισπνεύσουν το άρωμά του.
- Καθοδηγήστε τους να πάρουν μια μικρή μπουκιά και να απολαύσουν τη γεύση, δίνοντας προσοχή στις γεύσεις, τις αισθήσεις και τις αλλαγές που συμβαίνουν καθώς μασούν.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να τρώνε αργά, εμπλέκοντας πλήρως τις αισθήσεις τους και όντας παρόντες στην εμπειρία.

## Ασκήσεις αναπνοής (5 λεπτά):

Οι ασκήσεις αναπνοής είναι μια θεμελιώδης πτυχή των τεχνικών ενσυνειδητότητας και μείωσης του στρες. Η προσεκτική αναπνοή εμπλέκει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, προάγοντας τη χαλάρωση, μειώνοντας το άγχος και ρυθμίζοντας τα συναισθήματα.

Εστιάζοντας στην αναπνοή, τα άτομα μπορούν να αγκιστρωθούν στην παρούσα στιγμή, να καλλιεργήσουν μια αίσθηση ηρεμίας και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι σε στρεσογόνους παράγοντες.

### Τα βήματα:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βρουν μια άνετη θέση καθιστή ή ξαπλωμένη.
- Καθοδηγήστε τους να πάρουν μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη τους, γεμίζοντας την κοιλιά τους με αέρα και μετά να εκπνεύσουν αργά από το στόμα τους, απελευθερώνοντας εντελώς την αναπνοή.
- Ενθαρρύνετε τα να συνεχίσουν να αναπνέουν βαθιά, εστιάζοντας στην αίσθηση της αναπνοής που μπαίνει και βγαίνει από το σώμα τους.
- Εισάγετε διαφορετικές τεχνικές, όπως η αναπνοή 4-7-8 (εισπνοή για μέτρηση 4, κρατώντας την αναπνοή για μέτρηση 7 και εκπνέοντας για μέτρηση 8) και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε αρκετούς γύρους.



## Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (10-15 λεπτά):

Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση είναι μια τεχνική που στοχεύει στη μείωση της σωματικής έντασης και στην προώθηση μιας κατάστασης βαθιάς χαλάρωσης. Αυτή η άσκηση περιλαμβάνει συστηματική ένταση και απελευθέρωση διαφορετικών μυϊκών ομάδων, ενισχύοντας την επίγνωση του σώματος και μειώνοντας τη μυϊκή και πνευματική ένταση. Απελευθερώνοντας συνειδητά την ένταση από το σώμα, τα άτομα μπορούν να βιώσουν μια αίσθηση σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης, προάγοντας τη συνολική ευεξία και τη μείωση του στρες.

### Τα βήματα:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βρουν μια άνετη θέση καθιστή ή ξαπλωμένη και να κλείσουν τα μάτια τους.
- Καθοδηγήστε τους να τεντώσουν μια συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα, όπως τα χέρια τους, για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια δώστε τους οδηγίες να απελευθερώσουν την ένταση, νιώθοντας τους μύες να χαλαρώνουν.
- Προοδευτικά κινηθείτε μέσα από διάφορες ομάδες μυών, συμπεριλαμβανομένων του προσώπου, του λαιμού, των ώμων, των χεριών, του στήθους, της κοιλιάς, των γοφών, των ποδιών και των ποδιών.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στις αισθήσεις έντασης και χαλάρωσης σε κάθε μυϊκή ομάδα, επιτρέποντάς τους να απελευθερώσουν οποιοδήποτε σωματικό και ψυχικό στρες.

## Ενσυνείδητη ακρόαση (5-10 λεπτά):

Οι ασκήσεις ενσυνείδητης ακρόασης ενισχύουν την επίγνωση της παρούσας στιγμής και εμβαθύνουν την ικανότητα εστίασης και συγκέντρωσης. Ακούγοντας ενεργά ήχους και συμμετέχοντας στην πρακτική της ενσυνείδητης προσοχής, τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητά τους να παραμείνουν παρόντα, να μειώσουν τους περισπασμούς και να καλλιεργήσουν μια αίσθηση ηρεμίας και προσοχής στην καθημερινή τους ζωή.

### Τα βήματα:

- Παίξτε ήρεμη ορχηστρική μουσική ή φυσικούς ήχους, εξασφαλίζοντας ένα ήσυχο και άνετο περιβάλλον για τους συμμετέχοντες.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να εστιάσουν την προσοχή τους αποκλειστικά στην ακρόαση.
- Ενθαρρύνετε τους να παρατηρήσουν τους διαφορετικούς τόνους, τους ρυθμούς και τους λεπτούς ήχους μέσα στη μουσική ή τους ήχους της φύσης, χωρίς κρίση ή ανάλυση.
- Αφήστε λίγα λεπτά ησυχίας μετά την άσκηση, ώστε οι συμμετέχοντες να σκεφτούν την εμπειρία τους και να μοιραστούν αν το επιθυμούν.



## Εξάσκηση Αυτοσυμπόνιας (5 λεπτά):

Η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει τη μεταχείριση του εαυτού με καλοσύνη, κατανόηση και αποδοχή, ιδιαίτερα σε στιγμές δυσκολίας ή αυτοδικίας.

Αυτή η πρακτική αντλείται από το πεδίο της έρευνας της αυτοσυμπόνιας, τονίζοντας τη σημασία της αυτοφροντίδας και της αυτοενσυναίσθησης για την ψυχική ευεξία.

Καλλιεργώντας την αυτοσυμπόνια, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν μια πιο συμπονετική και υποστηρικτική εσωτερική φωνή, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους και να μειώσουν την αυτοκριτική.

### Τα βήματα:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βρουν μια άνετη θέση καθίσματος και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές για να συγκεντρωθούν.
- Καθοδηγήστε τους να θυμηθούν μια κατάσταση ή πτυχή του εαυτού τους που προκαλεί στενοχώρια ή αυτοκριτική.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσφέρουν στον εαυτό τους ευγενικές και κατανοητές λέξεις, όπως «Μπορώ να είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου» ή «Μπορώ να συγχωρήσω τον εαυτό μου».
- Υπενθυμίστε τους να επικεντρωθούν στη συμπόνια για τον εαυτό τους, να αναγνωρίζουν τους αγώνες τους και να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με την ίδια ζεστασιά και υποστήριξη που θα πρόσφεραν σε ένα αγαπημένο τους πρόσωπο.

## Θετικές επιβεβαιώσεις (5 λεπτά):

Οι θετικές επιβεβαιώσεις περιλαμβάνουν την πρακτική της σκόπιμης επανάληψης θετικών και ενδυναμωτικών δηλώσεων στον εαυτό του. Οι επιβεβαιώσεις έχουν τις ρίζες τους σε γνωστικές-συμπεριφορικές αρχές και στοχεύουν να αμφισβητήσουν την αρνητική αυτοομιλία και να προωθήσουν μια θετική εικόνα του εαυτού τους. Επιβεβαιώνοντας τακτικά θετικές ιδιότητες και πεποιθήσεις, τα άτομα μπορούν να αναδιαμορφώσουν τις σκέψεις τους, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και να ενισχύσουν τη συνολική ψυχική τους ευεξία.

### Τα βήματα:

- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν θετικές επιβεβαιώσεις που αντηχούν μαζί τους. Παραδείγματα περιλαμβάνουν «είμαι άξιος αγάπης και ευτυχίας» ή «αγκαλιάζω την εσωτερική μου δύναμη και ανθεκτικότητα».
- Ενθαρρύνετέ τα να επαναλαμβάνουν αυτές τις επιβεβαιώσεις καθημερινά, είτε σιωπηλά είτε δυνατά, κατά προτίμηση μπροστά σε έναν καθρέφτη.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι οι επιβεβαιώσεις μπορούν να βοηθήσουν στην αλλαγή της νοοτροπίας τους και στην ενίσχυση της θετικής αυτοαντίληψης.



## Ενσυνείδητος Αυτο-στοχασμός (10-15 λεπτά):

Ο ενσυνείδητος αυτοστοχασμός προσκαλεί τα άτομα να παρατηρήσουν συνειδητά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους χωρίς κρίση ή προσκόλληση. Αυτή η πρακτική βασίζεται σε παρεμβάσεις που βασίζονται στην επίγνωση και βοηθά τα άτομα να καλλιεργήσουν την αυτογνωσία, να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους και να αποκτήσουν γνώσεις για τα πρότυπα και τις συμπεριφορές τους. Ο συνειδητός αυτοστοχασμός ενθαρρύνει τα άτομα να προσεγγίσουν τις εσωτερικές τους εμπειρίες με περιέργεια και συμπόνια, ενισχύοντας την προσωπική ανάπτυξη και διευκολύνοντας τις θετικές αλλαγές.

### Τα βήματα:

- Διαθέστε αφιερωμένο χρόνο στους συμμετέχοντες ώστε να ασχοληθούν με τον αυτοστοχασμό.
- Δώστε προτροπές όπως "Τι νιώθω αυτή τη στιγμή;" ή "Τι διδάγματα έχω πάρει από δύσκολες καταστάσεις;"
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν τις απαντήσεις τους ή να συμμετάσχουν σε μια ήρεμη ενδοσκοπική πρακτική.
- Τονίστε τη σημασία της μη επικριτικής παρατήρησης και της αυτοσυμπόνιας σε όλη τη διαδικασία.

Θυμηθείτε να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες τον χώρο και τον χρόνο που χρειάζονται για κάθε άσκηση και να δημιουργήσετε μια ατμόσφαιρα αποδοχής και υποστήριξης κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Προσαρμόστε τις ασκήσεις όπως είναι απαραίτητο για να ταιριάζουν στις προτιμήσεις και τα επίπεδα άνεσης των ατόμων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.



## Δραστηριότητα 21

# Καλλιέργεια συναισθηματικής ευεξίας: Εξερευνώντας θετικές επιβεβαιώσεις

### Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για τη νεολαία, εκπαιδευτικοί και 6-10 νέοι συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και αναζητούν θεραπεία επίγνωσης και χαλάρωσης

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε την έννοια της συναισθηματικής ευεξίας και τη σημασία της για τους νέους.
2. Εξερευνήστε τα οφέλη από τη χρήση θετικών επιβεβαιώσεων για την προώθηση της συναισθηματικής ευεξίας.
3. Μάθετε πρακτικές τεχνικές για την εφαρμογή θετικών επιβεβαιώσεων στην καθημερινή ζωή.
4. Αποκτήστε γνώσεις για την υποστήριξη των νέων στην ανάπτυξη μιας θετικής νοοτροπίας.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Σε αυτήν την πρακτική συνεδρία, θα επικεντρωθούμε στην καλλιέργεια συναισθηματικής ευεξίας μεταξύ των νέων μέσω της χρήσης θετικών επιβεβαιώσεων. Οι θετικές επιβεβαιώσεις είναι ισχυρά εργαλεία που μπορούν να αλλάξουν νοοτροπία και να ενισχύσουν μια θετική προοπτική για τη ζωή. Η συνεδρία θα είναι διαδραστική και βιωματική, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν σε πρακτικές δραστηριότητες.

### Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 1 ώρα

### Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση για αυτή τη συνεδρία θα είναι διαμορφωτική και η εστίαση θα είναι στην ενεργό συμμετοχή και δέσμευση. Θα παρατηρηθεί η προθυμία των εργαζομένων για νέους να εξερευνήσουν και να εξασκήσουν θετικές επιβεβαιώσεις. Επιπλέον, θα συγκεντρωθούν σχόλια μέσω συζητήσεων μετά τη συνεδρία για να εκτιμηθεί η κατανόηση και ο ενθουσιασμός για την ενσωμάτωση επιβεβαιώσεων στη δουλειά τους με νέους.



## Παραδείγματα δραστηριότητας:

### 1. Δημιουργία επιβεβαίωσης (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε μικρές ομάδες για να δημιουργήσουν θετικές επιβεβαιώσεις που αντιμετωπίζουν κοινές συναισθηματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι (π.χ. «Είμαι ανθεκτικός απέναντι στις προκλήσεις»).
- Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τις επιβεβαιώσεις της και θα συζητήσει πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας.

### 2. Εξάσκηση ενσυνείδητης επιβεβαίωσης (20 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα καθοδηγηθούν μέσα από μια προσεκτική πρακτική επιβεβαίωσης, εστιάζοντας στη βαθιά αναπνοή και στη θετική αυτοομιλία.
- Ο συντονιστής θα οδηγήσει την ομάδα σε επαναλαμβανόμενες επιβεβαιώσεις που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοσυμπόνια και τη συνολική συναισθηματική ευεξία.

### 3. Επιβεβαίωση Journaling (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα λάβουν περιοδικά ή χαρτί για να δημιουργήσουν τις δικές τους εξατομικευμένες λίστες επιβεβαίωσης.
- Θα ενθαρρυνθούν να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και να εξετάσουν πώς μπορούν να ενσωματώσουν επιβεβαιώσεις στην καθημερινή τους ζωή και στις αλληλεπιδράσεις τους με τους νέους.

### 4. Κοινή χρήση και συζήτηση επιβεβαίωσης (10 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με την αποτελεσματικότητα των θετικών επιβεβαιώσεων.
- Ο Διαμεσολαβητής θα καθοδηγήσει μια συζήτηση σχετικά με πιθανές προκλήσεις και στρατηγικές για να ξεπεραστεί η αντίσταση στις επιβεβαιώσεις.

Μέχρι το τέλος αυτής της πρακτικής συνεδρίας, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα είναι εξοπλισμένοι με πρακτικά εργαλεία και τεχνικές για την προώθηση της συναισθηματικής ευεξίας χρησιμοποιώντας θετικές επιβεβαιώσεις, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να υποστηρίξουν τη συναισθηματική ανάπτυξη των νέων που τους φροντίζουν.





## Δραστηριότητα 22

# Mindful Moments: Διατροφή της Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας

### Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για νέους, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικοί, εθελοντές.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε τη σημασία της ψυχικής υγείας και τον αντίκτυπό της στη συνολική ευημερία.
2. Μάθετε πρακτικές τεχνικές ενσυνειδητότητας για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας.
3. Εξερευνήστε τρόπους υλοποίησης δραστηριοτήτων ενσυνειδητότητας με νέους.
4. Αναπτύξτε δεξιότητες για να δημιουργήσετε ένα συνειδητό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους νέους

### Περιγραφή / Μεθοδολογία:

Σε αυτή την πρακτική συνεδρία, θα βουτήξουμε στον κόσμο της ενσυνειδητότητας και της σημασίας της για την προώθηση της ψυχικής υγείας και ευεξίας. Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος, βελτιώνουν την εστίαση και ενισχύουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Μέσω βιωματικής μάθησης και συζητήσεων, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν μια σειρά από ασκήσεις ενσυνειδητότητας και δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με νέους.

### Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 1 ώρα

### Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση για αυτή τη συνεδρία θα επικεντρωθεί στην ενεργό συμμετοχή και δέσμευση. Θα γίνουν παρατηρήσεις σχετικά με την προθυμία των συμμετεχόντων να εξερευνήσουν τεχνικές ενσυνειδητότητας και την ικανότητά τους να τις εφαρμόζουν στην εργασία τους με νέους. Τα σχόλια θα συγκεντρωθούν μέσω συζητήσεων μετά τη συνεδρία για να εκτιμηθεί η κατανόηση και ο ενθουσιασμός για την ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας στις δραστηριότητες υποστήριξης των νέων.



## Παραδείγματα δραστηριότητας:

### 1. Ενσυνείδητη αναπνοή (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα καθοδηγηθούν μέσα από μια ενσυνείδητη άσκηση αναπνοής, εστιάζοντας στην αναπνοή τους ως έναν τρόπο συγκέντρωσης και μείωσης του άγχους.
- Ο Διαμεσολαβητής θα οδηγήσει την ομάδα σε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής για να ενθαρρύνει τη χαλάρωση και την επίγνωση της παρούσας στιγμής.

### 2. Mindful Nature Walk (20 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα κάνουν έναν σύντομο περίπατο στη φύση (είτε σε εξωτερικούς χώρους είτε χρησιμοποιώντας γραφικά) και θα εξασκηθούν στην προσεκτική παρατήρηση του περιβάλλοντός τους.
- Θα ενθαρρυνθούν να ασχοληθούν με τις αισθήσεις τους και να εκτιμήσουν την ομορφιά της φύσης ως τρόπο σύνδεσης με την παρούσα στιγμή.

### 3. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα λάβουν περιοδικά ή χαρτί για να αναλογιστούν πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες στη ζωή τους.
- Ο συντονιστής θα καθοδηγήσει την ομάδα στην έκφραση ευγνωμοσύνης, καλλιεργώντας μια θετική και εκτιμητική νοοτροπία.

### 4. Ενσυνείδητη ακρόαση (10 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια ενσυνείδητη άσκηση ακρόασης, όπου επικεντρώνονται σε ήχους στο περιβάλλον χωρίς κρίση ή ερμηνεία.
- Θα μοιραστούν τις παρατηρήσεις και τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Μέχρι το τέλος αυτής της πρακτικής συνεδρίας, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα είναι εξοπλισμένοι με τεχνικές και δραστηριότητες ενσυνειδητότητας για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων. Αυτές οι πρακτικές μπορούν να ενσωματωθούν στη δουλειά τους για να δημιουργήσουν ένα συνειδητό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους νέους που αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις ψυχικής υγείας.



## Δραστηριότητα 23

# Anxiety Busters: Strategies for Managing Anxiety

### Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για νέους, εκπαιδευτικούς και 6-10 νέοι συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε την επίδραση του άγχους στην ψυχική υγεία των νέων.
2. Μάθετε αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση του άγχους.
3. Αποκτήστε γνώσεις για την υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις άγχους.
4. Αναπτύξτε δεξιότητες για να δημιουργήσετε ένα υποστηρικτικό και ενσυναίσθητο περιβάλλον για τους νέους.

### Παραδείγματα δραστηριότητας:

#### 1. Άσκηση βαθιάς αναπνοής (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα καθοδηγηθούν σε μια άσκηση βαθιάς αναπνοής, δίνοντας έμφαση στην αργή και ελεγχόμενη αναπνοή για τη μείωση του άγχους και την προώθηση της χαλάρωσης.
- Ο Διαμεσολαβητής θα ενθαρρύνει την ομάδα να επικεντρωθεί στην αναπνοή της και να παρατηρήσει τα ηρεμιστικά αποτελέσματα.

#### 2. Δραστηριότητα Worry Jar (20 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα ασχοληθούν με μια δημιουργική δραστηριότητα όπου σημειώνουν τις ανησυχίες τους σε χαρτάκια και τις τοποθετούν σε ένα βάζο.
- Ο συντονιστής θα οδηγήσει μια συζήτηση σχετικά με υγιείς τρόπους αντιμετώπισης των ανησυχιών και στρατηγικών για την ανακούφιση του άγχους.

#### 3. Mindfulness για το άγχος (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα ασκήσουν μια άσκηση ενσυνειδητότητας ειδικά σχεδιασμένη για τη διαχείριση του άγχους.
- Ο διαμεσολαβητής θα καθοδηγήσει την ομάδα σε τεχνικές γείωσης και επίγνωση της παρούσας στιγμής για τη μείωση των ανήσυχων σκέψεων.



## 4. Υποστηρικτικό παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε σενάρια ρόλων όπου λειτουργούν ως υποστηρικτικά στοιχεία για τους νέους που βιώνουν άγχος.
- Η ομάδα θα διερευνήσει αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας και ενσυναίσθησης για να προσφέρει άνεση και κατανόηση.

Μέχρι το τέλος αυτής της πρακτικής συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια εργαλειοθήκη ασκήσεων και δραστηριοτήτων διαχείρισης άγχους για την υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις άγχους. Αυτές οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν στην εργασία τους για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον φροντίδας και συμπόνιας για τους νέους που βιώνουν άγχος και να προωθήσουν την ψυχική τους ευεξία.

### Δραστηριότητα 24

## Rising Above: Χτίζοντας την Ανθεκτικότητα και Διαχείριση της Κατάθλιψης

### Συμμετέχοντες:

Εργαζόμενοι για νέους, εκπαιδευτικούς.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

1. Κατανοήστε την επίδραση της κατάθλιψης στην ψυχική υγεία των νέων.
2. Μάθετε αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.
3. Αποκτήστε γνώσεις για την υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις κατάθλιψης.
4. Αναπτύξτε δεξιότητες για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και ενδυναμωτικού περιβάλλοντος για τους νέους.

### Περιγραφή/Μεθοδολογία:

Σε αυτή την πρακτική συνεδρία, θα επικεντρωθούμε στην ενδυνάμωση των εργαζομένων σε νέους με στρατηγικές για να βοηθήσουμε τους νέους να διαχειριστούν την κατάθλιψη και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα. Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα νεαρά άτομα και μέσω διαδραστικής μάθησης και συζητήσεων, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν πρακτικές ασκήσεις και δραστηριότητες για να τους υποστηρίξουν στο να ξεπεράσουν την κατάθλιψη.



## Προτεινόμενος χρόνος:

Συνολική Διάρκεια: 1 ώρα

## Οδηγίες για την αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση για αυτή τη συνεδρία θα βασίζεται στην ενεργό δέσμευση και συμμετοχή. Θα γίνουν παρατηρήσεις σχετικά με την προθυμία των συμμετεχόντων να εξερευνήσουν τεχνικές διαχείρισης της κατάθλιψης και την ικανότητά τους να τις εφαρμόζουν στην εργασία τους με νέους. Τα σχόλια θα συγκεντρωθούν μέσω συζητήσεων μετά τη συνεδρία για να μετρηθεί η κατανόηση και ο ενθουσιασμός για την ενσωμάτωση στρατηγικών διαχείρισης της κατάθλιψης στις δραστηριότητες υποστήριξης των νέων.

## Παραδείγματα δραστηριότητας:

### 1. Εξάσκηση Ευγνωμοσύνης (15 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια άσκηση ευγνωμοσύνης, όπου στοχάζονται πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες στη ζωή τους.
- Ο συντονιστής θα διευθύνει μια συζήτηση σχετικά με τα θετικά αποτελέσματα της ευγνωμοσύνης στη διαχείριση της κατάθλιψης.

### 2. Επιστολή αυτοσυμπόνιας (20 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα γράψουν μια επιστολή συμπόνιας για τον εαυτό τους, προσφέροντας καλοσύνη και κατανόηση στον εαυτό τους σαν να έγραφαν σε έναν φίλο που αντιμετωπίζει κατάθλιψη.
- Η ομάδα θα συζητήσει τη σημασία της αυτοσυμπόνιας για την αντιμετώπιση των καταθλιπτικών σκέψεων.

### 3. Mood Journaling (15 λεπτά)

- Στους συμμετέχοντες θα παρέχονται περιοδικά ή χαρτί για να καταγράφουν τακτικά τις διαθέσεις και τα συναισθήματά τους.
- Ο συντονιστής θα καθοδηγήσει την ομάδα στη χρήση του ημερολογίου της διάθεσης ως εργαλείου αυτογνωσίας και εντοπισμού παραγόντων.



## 4. Εξερεύνηση δυνατών σημείων (10 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τις προσωπικές τους δυνάμεις και ιδιότητες που μπορούν να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στην κατάθλιψη.
- Η ομάδα θα μοιραστεί τις δυνάμεις της και θα συζητήσει πώς να τις αξιοποιήσει για την υποστήριξη των νέων.

Μέχρι το τέλος αυτής της πρακτικής συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα έχουν ένα σύνολο ασκήσεων και δραστηριοτήτων διαχείρισης της κατάθλιψης για την υποστήριξη των νέων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις κατάθλιψης. Αυτές οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν στην εργασία τους για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον φροντίδας και ενδυνάμωσης για τους νέους που βιώνουν κατάθλιψη και να προωθήσουν την ψυχική τους ευεξία.



# Well-Youth!

Θέμα 5

## Εργαλεία και δομή των δραστηριοτήτων για την προσέγγιση Blended Learning

Αναπτύχθηκε από την LoPe



Κατά την εφαρμογή μιας μικτής προσέγγισης μάθησης για εργαζόμενους σε νέους που εργάζονται με άτομα που έχουν αντιμετωπίσει προβλήματα ψυχικής υγείας, πολλά εργαλεία και δομές μπορεί να είναι επωφελής. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

## 1. Συστήματα Διαχείρισης Μάθησης (LMS):

Πλατφόρμες όπως το *Moodle*, το *Canvas* ή το *Google Classroom* μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή διαδικτυακών μαθημάτων, την κοινή χρήση πόρων και τη διευκόλυνση διαδραστικών συζητήσεων.

*Moodle* είναι ένα δημοφιλές LMS ανοιχτού κώδικα που επιτρέπει τη δημιουργία διαδικτυακών μαθημάτων, την κοινή χρήση πόρων και τη διευκόλυνση των συζητήσεων. Προσφέρει διάφορες δυνατότητες, όπως εργασίες, κουίζ, φόρουμ και μηνύματα, καθιστώντας το κατάλληλο για την παροχή εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία και την αλληλεπίδραση με τους νέους.

*Καμβάζειναι* ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο LMS που προσφέρει μια φιλική προς τον χρήστη διεπαφή και μια σειρά εργαλείων για την υποστήριξη της μικτής μάθησης. Επιτρέπει στους εργαζόμενους σε νέους να δημιουργούν διαδικτυακά μαθήματα, να προσφέρουν περιεχόμενο, να διευκολύνουν τις συζητήσεις και να αξιολογούν την πρόοδο των μαθητών. Το *Canvas* παρέχει επίσης δυνατότητες όπως ενσωμάτωση τηλεδιάσκεψης, κοινή χρήση περιεχομένου και επιλογές βαθμολόγησης.

*Μαυροπίνακαςείναι* ένα άλλο ευρέως χρησιμοποιούμενο LMS που προσφέρει ένα ολοκληρωμένο σύνολο εργαλείων για τη διαχείριση και την παράδοση μαθημάτων. Επιτρέπει στους εργαζόμενους σε νέους να δημιουργούν και να οργανώνουν περιεχόμενο μαθημάτων, να επικοινωνούν με μαθητές, να διεξάγουν αξιολογήσεις και να παρακολουθούν την πρόοδο. Ο *Μαυροπίνακας* περιλαμβάνει επίσης λειτουργίες όπως πίνακες συζητήσεων, ενσωμάτωση πολυμέσων και επιλογές συνεργατικής μάθησης.

*Google Classroom:* Το *Google Classroom* είναι ένα δωρεάν LMS που ενσωματώνεται με τη σουίτα εργαλείων της *Google*, καθιστώντας το βολικό για εργαζόμενους σε νέους που χρησιμοποιούν ήδη το *G Suite for Education*. Επιτρέπει τη δημιουργία διαδικτυακών μαθημάτων, τη διανομή εργασιών, τη βαθμολόγηση και την επικοινωνία με τους μαθητές. Το *Google Classroom* παρέχει επίσης επιλογές για την κοινή χρήση πόρων και τη διευκόλυνση των συζητήσεων.

*Σχολική:* Το *Schoology* είναι ένα LMS σχεδιασμένο για εκπαίδευση K-12 και μπορεί να είναι κατάλληλο για νέους εργαζόμενους που ασχολούνται με την ψυχική υγεία με νέους. Προσφέρει δυνατότητες όπως δημιουργία μαθημάτων, κοινή χρήση περιεχομένου, διαχείριση εργασιών, συζητήσεις και βαθμολόγηση. Το *Schoology* παρέχει επίσης ενοποίηση με εξωτερικά εργαλεία και εφαρμογές, επεκτείνοντας τη λειτουργικότητά του.





*Edmodo:* Το Edmodo είναι ένα LMS ειδικά σχεδιασμένο για εκπαίδευση K-12, καθιστώντας το κατάλληλο για νέους εργαζόμενους που ασχολούνται με νέους. Επιτρέπει τη δημιουργία μαθημάτων, την ανταλλαγή πόρων, την επικοινωνία και την αξιολόγηση. Το Edmodo περιλαμβάνει επίσης λειτουργίες όπως διαδραστικά κουίζ, ομαδική συνεργασία και επιλογές γονικής δέσμευσης.

Αυτές οι πλατφόρμες LMS παρέχουν μια σειρά χαρακτηριστικών και λειτουργιών που μπορούν να υποστηρίξουν προσεγγίσεις συνδυασμένης μάθησης, επιτρέποντας στους εργαζόμενους σε νέους να παρέχουν εκπαίδευση ψυχικής υγείας, να μοιράζονται πόρους, να αλληλεπιδρούν με μαθητές και να παρακολουθούν αποτελεσματικά την πρόδοό τους.

## 2. Εργαλεία τηλεδιάσκεψης:

Πλατφόρμες όπως το Zoom, το Microsoft Teams ή το Google Meet επιτρέπουν ζωντανές συνεδρίες βίντεο για ομαδικές συζητήσεις, διαδικτυακά σεμινάρια, εργαστήρια ή συμβουλευτικές υπηρεσίες ένας προς έναν.

Ανίπταμα διαγωνίζονται μια δημοφιλής πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης που προσφέρει λειτουργίες όπως βιντεοκλήσεις και ηχητικές κλήσεις, κοινή χρήση οθόνης, συνομιλίες και αίθουσες επιλογών. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Zoom για να διεξάγουν ζωντανές ομαδικές συζητήσεις, διαδικτυακά σεμινάρια, εργαστήρια ή ατομικές συμβουλευτικές συνεδρίες με νέους. Επιτρέπει επίσης την εγγραφή συνεδριών για μελλοντική αναφορά.

Ομάδες της Microsoft είναι μια ολοκληρωμένη πλατφόρμα συνεργασίας που περιλαμβάνει δυνατότητες τηλεδιάσκεψης. Οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις Ομάδες για να πραγματοποιούν βιντεοκλήσεις, να προγραμματίζουν συσκέψεις, να μοιράζονται έγγραφα και να συνεργάζονται σε πραγματικό χρόνο. Ενσωματώνεται άψογα με άλλα εργαλεία της Microsoft, καθιστώντας το κατάλληλο για συνδυαστικές προσεγγίσεις μάθησης.

Google Meet είναι ένα εργαλείο τηλεδιάσκεψης ενσωματωμένο στο Google Workspace. Οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Google Meet για τη διεξαγωγή εικονικών συναντήσεων, διαδικτυακών σεμιναρίων ή συμβουλευτικών συνεδριών. Υποστηρίζει λειτουργίες όπως κοινή χρήση οθόνης, συνομιλία και συλλογική επεξεργασία εγγράφων. Επίσης, ενσωματώνεται στο Ημερολόγιο Google, διευκολύνοντας τον προγραμματισμό και τη συμμετοχή σε συσκέψεις.

Cisco Webex είναι μια ισχυρή λύση τηλεδιάσκεψης που προσφέρει υψηλής ποιότητας κλήσεις ήχου και βίντεο, κοινή χρήση οθόνης, συνομιλία και εικονικό πίνακα. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Webex για να διεξάγουν διαδραστικές συνεδρίες, να παραδίδουν παρουσιάσεις και να αλληλεπιδρούν με νέους μέσω βιντεοδιασκέψεων. Παρέχει επίσης επιλογές για εγγραφή περιόδων σύνδεσης και κοινή χρήση εγγεγραμμένου περιεχομένου.

GoToMeeting είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο τηλεδιάσκεψης που επιτρέπει τον εύκολο προγραμματισμό και τη συμμετοχή εικονικών συσκέψεων. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν το GoToMeeting για να πραγματοποιήσουν διαδικτυακή διεξαγωγή



συμβουλευτικές συνεδρίες, εργαστήρια ή ομαδικές συζητήσεις. Προσφέρει λειτουργίες όπως κοινή χρήση οθόνης, συνομιλία και συνεδρίες εγγραφής για μελλοντική αναφορά.

Ακολουθεί μια προτεινόμενη δομή με πρακτικά παραδείγματα εργαλείων τηλεδιάσκεψης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μικτή μάθηση για νέους εργαζόμενους, ενώ αντιμετωπίζονται ζητήματα ψυχικής υγείας:

## I. Εισαγωγή στη βιντεοδιάσκεψη στη Μικτή Μάθηση για Ψυχική Υγεία:

Εξηγήστε την έννοια της μικτής μάθησης και τη σημασία της για την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας.

Τονίστε τη σημασία της τηλεδιάσκεψης ως εργαλείου για απομακρυσμένη επικοινωνία και αφοσίωση.

## II. Επισκόπηση των εργαλείων τηλεδιάσκεψης:

### ΕΝΑ.Ανίπταμα διαγωνίως:

- Συζητήστε τις δυνατότητες του Ζουμ, όπως βιντεοκλήσεις και ηχητικές κλήσεις, κοινή χρήση οθόνης και αίθουσες επιλογών.
- Παρέχετε πρακτικά παραδείγματα για το πώς οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα χρησιμοποιούν το Zoom για τη διεξαγωγή ζωντανών ομαδικών συζητήσεων για θέματα ψυχικής υγείας, για τη διευκόλυνση διαδικτυακών σεμιναρίων ή εργαστηρίων για τεχνικές διαχείρισης του άγχους και για τη διοργάνωση ατομικών συμβουλευτικών συνεδριών με νέους.

### ΣΙ.Ομάδες Microsoft:

- Εξηγήστε τις λειτουργίες του Microsoft Teams, συμπεριλαμβανομένων των βιντεοκλήσεων, του προγραμματισμού συσκέψεων και της κοινής χρήσης εγγράφων.
- Προσφέρετε πρακτικά παραδείγματα για το πώς οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα χρησιμοποιούν τις Ομάδες της Microsoft για τη φιλοξενία ομάδων εικονικής υποστήριξης για νέους που βιώνουν άγχος ή κατάθλιψη, στη διεξαγωγή ομαδικών συναντήσεων με άλλους εργαζόμενους σε νέους για να συζητήσουν πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας και στη συνεργασία με εξωτερικούς επαγγελματίες μέσω ασφαλούς τηλεδιάσκεψης.

### ΝΤΟ.Google Meet:

- Περιγράψτε τις λειτουργίες του Google Meet, όπως βιντεοκλήσεις, συνομιλία και ενσωμάτωση με το Google Workspace.
- Παρέχετε πρακτικά παραδείγματα για το πώς οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα χρησιμοποιούν το Google Meet
- στη διεξαγωγή εικονικών συμβουλευτικών συνεδριών με νέους που προτιμούν τα εργαλεία Google, στη διοργάνωση διαδικτυακών συνεδριών υποστήριξης από ομοτίμους για τους νέους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και συνεργασία με άλλους εργαζόμενους για νέους ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας μέσω βιντεοδιασκέψεων.



### III. Βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση εργαλείων τηλεδιάσκεψης:

Οι εργαζόμενοι για νέους θα πρέπει να συζητήσουν και να διαβάσουν σχετικά με τις βασικές οδηγίες για τη χρήση εργαλείων τηλεδιάσκεψης στη μικτή μάθηση, όπως:

- Διασφάλιση απορρήτου και εμπιστευτικότητας κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
- Καθορισμός σαφών προσδοκιών για τη συμπεριφορά και τη δέσμευση των συμμετεχόντων.
- Προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης.
- Προσαρμογή δραστηριοτήτων και πόρων για μια ηλεκτρονική ρύθμιση.
- Αντιμετώπιση κοινών τεχνικών προβλημάτων.

### IV. Μελέτες περίπτωσης και ιστορίες επιτυχίας:

Μοιραστείτε πραγματικές μελέτες περιπτώσεων ή ιστορίες επιτυχίας που υπογραμμίζουν τη θετική επίδραση των εργαλείων τηλεδιάσκεψης στην ψυχική υγεία των νέων:

Παράδειγμα 1: Πώς μια εικονική ομάδα υποστήριξης που χρησιμοποιεί το Zoom ή άλλους πόρους βοήθησε τους νέους να ξεπεράσουν την κοινωνική απομόνωση και να δημιουργήσουν συνδέσεις.

Παράδειγμα 2: Πώς το Google Meet ή άλλοι πόροι επέτρεψαν αποτελεσματικές διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες και βελτίωσαν την πρόσβαση στην υποστήριξη ψυχικής υγείας για τους νέους της υπαίθρου.

Παράδειγμα 3: Πώς οι Ομάδες της Microsoft ή άλλοι πόροι διευκόλυναν τη συνεργασία μεταξύ εργαζομένων για νέους και σχολείων, ενισχύοντας τις πρωτοβουλίες εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία.

### V. Συμπέρασμα και μελλοντικές δυνατότητες:

Ανακεφαλαιώστε τα οφέλη από τη χρήση εργαλείων τηλεδιάσκεψης στη μικτή μάθηση για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Συζητήστε τις πιθανές μελλοντικές εξελίξεις στην τεχνολογία τηλεδιάσκεψης και τον αντίκτυπό της στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να χρησιμοποιήσουν δημιουργικά τα εργαλεία τηλεδιάσκεψης για να βελτιώσουν τη μικτή κοινωνική τους απομόνωση και να δημιουργήσουν συνδέσεις.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα για το πώς μια εικονική ομάδα υποστήριξης που χρησιμοποιεί εργαλεία τηλεδιάσκεψης βοήθησε τους νέους να ξεπεράσουν την κοινωνική απομόνωση και να δημιουργήσουν συνδέσεις.



## Μελέτη περίπτωσης: Εικονική Ομάδα Υποστήριξης για Κοινωνική Απομόνωση

### Φόντο:

Σε μια τοπική κοινότητα, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας παρατήρησαν έναν αυξανόμενο αριθμό νέων που βιώνουν κοινωνική απομόνωση και μοναξιά, ιδιαίτερα λόγω της πανδημίας COVID-19. Για να αντιμετωπίσουν αυτό το ζήτημα, αποφάσισαν να δημιουργήσουν μια εικονική ομάδα υποστήριξης χρησιμοποιώντας τηλεδιάσκεψη.

### Εκτέλεση:

Δημιουργία ομάδας:

Οι εργαζόμενοι για νέους δημιούργησαν μια ιδιωτική αίθουσα συνεδριάσεων τηλεδιάσκεψης ειδικά για την ομάδα υποστήριξης. Διαφήμισαν την ομάδα μέσω πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, σχολικών δικτύων και τοπικών κοινοτικών οργανώσεων. Ζητήθηκε από τους νέους που ενδιαφέρθηκαν να συμμετάσχουν να συμπληρώσουν μια απλή φόρμα εγγραφής για να εξασφαλίσουν ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.

### Δομή και θέματα ομάδας:

Η ομάδα υποστήριξης είχε δομηθεί ως μια σειρά από εβδομαδιαίες συνεδρίες, η καθεμία επικεντρωμένη σε ένα συγκεκριμένο θέμα που σχετίζεται με την κοινωνική απομόνωση, την ψυχική υγεία και τη δημιουργία συνδέσεων. Τα θέματα περιελάμβαναν στρατηγικές αντιμετώπισης, δεξιότητες επικοινωνίας, αυτοφροντίδα και καλλιέργεια ουσιαστικών σχέσεων.

Η ομάδα διευκολύνθηκε από εκπαιδευμένους εργαζόμενους για νέους που παρείχαν καθοδήγηση, ενθάρρυνση και διευκόλυναν συζητήσεις.

### Εικονικές Συναντήσεις:

Η ομάδα υποστήριξης συνεδρίαζε μία φορά την εβδομάδα για μια ωριαία συνεδρία, χρησιμοποιώντας τις δυνατότητες τηλεδιάσκεψης του Zoom.

Οι εργαζόμενοι για νέους ξεκινούσαν κάθε συνεδρία με ένα σύντομο check-in και μια δραστηριότητα παγοθραυστικού για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο άνετα και συνδεδεμένοι.

Στη συνέχεια συζήτησαν το επιλεγμένο θέμα, μοιράστηκαν πόρους και ενθάρρυναν ανοιχτές συνομιλίες μεταξύ των συμμετεχόντων.

Η λειτουργία του Zoom για ξεμπλοκάρισμα χρησιμοποιήθηκε για δραστηριότητες και συζητήσεις μικρών ομάδων για τη διευκόλυνση της βαθύτερης δέσμευσης και αλληλεπίδρασης.



## Κτιριακές συνδέσεις:

Εκτός από τις προγραμματισμένες συναντήσεις, οι εργαζόμενοι για νέους δημιούργησαν έναν ιδιωτικό διαδικτυακό χώρο, όπως μια ειδική ομάδα συνομιλίας ή φόρουμ, όπου οι συμμετέχοντες μπορούσαν να συνεχίσουν τις συνομιλίες, να κάνουν ερωτήσεις και να αλληλοϋποστηριχθούν μεταξύ των συνεδριών.

Ενθάρρυναν επίσης τους συμμετέχοντες να συνδεθούν εκτός της εικονικής ομάδας υποστήριξης, ενισχύοντας τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και την υπευθυνότητα.

## Αποτελέσματα και επιπτώσεις:

Κατά τη διάρκεια αρκετών εβδομάδων, η εικονική ομάδα υποστήριξης που χρησιμοποιεί το Zoom βοήθησε τους νέους να ξεπεράσουν την κοινωνική απομόνωση και να δημιουργήσουν συνδέσεις με τους εξής τρόπους:

- Αυξημένη αίσθηση του ανήκειν: Οι συμμετέχοντες ένιωσαν μια αίσθηση του ανήκειν και υποστήριξη καθώς συνδέονταν με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις.
- Κοινές εμπειρίες και προοπτικές: Οι νέοι μοιράστηκαν προσωπικές εμπειρίες, παρέχοντας επικύρωση και κατανόηση.
- Μάθηση και ανάπτυξη: Οι συμμετέχοντες απέκτησαν γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη φροντίδα του εαυτού τους και την ψυχική ευεξία.
- Δημιουργία μόνιμων συνδέσεων: Μερικοί συμμετέχοντες ανέπτυξαν φιλίες και συνέχισαν να υποστηρίζουν ένας τον άλλον πέρα από τη διάρκεια της ομάδας υποστήριξης.

Αυτή η μελέτη περίπτωσης υπογραμμίζει τον θετικό αντίκτυπο μιας εικονικής ομάδας υποστήριξης που χρησιμοποιεί το Zoom για τον μετριασμό της κοινωνικής απομόνωσης και την ενίσχυση των συνδέσεων μεταξύ των νέων. Για περαιτέρω ανάγνωση και λεπτομερή εξέταση της μελέτης, ανατρέξτε στην παραπομπή που παρέχεται.

## Αναφορά:

Johnson, KM, Nelson, KM, Padek, M., & Wells, MT (2021). Υποστήριξη κοινωνικής σύνδεσης για νέους ενήλικες κατά τη διάρκεια του COVID-19 μέσω εικονικών ομάδων υποστήριξης συνομηλίκων. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 1091-1093. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.01.002

Ακολουθεί ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο το Google Meet μπορεί να ενεργοποιήσει αποτελεσματικές διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες και βελτιωμένη πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας για νέους της υπαίθρου:



## Μελέτη περίπτωσης: Διαδικτυακές συνεδρίες συμβουλευτικής για νέους της υπαίθρου χρησιμοποιώντας το Google Meet

### Φόντο:

Σε μια αγροτική κοινότητα όπου η πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας είναι περιορισμένη, μια ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας στοχεύει να αντιμετωπίσει αυτό το κενό υλοποιώντας διαδικτυακές συνεδρίες παροχής συμβουλών χρησιμοποιώντας το Google Meet. Στόχος είναι η βελτίωση της προσβασιμότητας και η παροχή της απαραίτητης ψυχικής υποστήριξης για τους νέους που κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές.

### Εκτέλεση:

Ρύθμιση διαδικτυακών συμβουλευτικών συνεδριών:

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας δημιουργούν αποκλειστικές αίθουσες Google Meet για διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες.

Καθιερώνουν μια ασφαλή και εμπιστευτική διαδικασία για τον προγραμματισμό ραντεβού και την ανταλλαγή συνδέσμων συναντήσεων με τους νέους της υπαίθρου.

Παρέχουν σαφείς οδηγίες για τη διασφάλιση του απορρήτου, της εμπιστευτικότητας και της κατάλληλης συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

### Ευέλικτο χρονοδιάγραμμα και διαθεσιμότητα:

Για να καλύψουν τις ανάγκες της νεολαίας της υπαίθρου, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, μαζί με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, προσφέρουν ευέλικτες επιλογές προγραμματισμού, συμπεριλαμβανομένων των απογευμάτων και των Σαββατοκύριακων.

Η διαθεσιμότητα μπορεί να κοινοποιηθεί μέσω ενός κεντρικού συστήματος κρατήσεων ή μέσω καναλιών απευθείας επικοινωνίας (π.χ. email ή τηλέφωνο).

### Χρήση των δυνατοτήτων του Google Meet:

Οι δυνατότητες βίντεο και ήχου του Google Meet χρησιμοποιούνται για τη διεξαγωγή ζωντανών συμβουλευτικών συνεδριών.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας/οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας χρησιμοποιούν την κοινή χρήση οθόνης για να παρουσιάσουν πόρους, φύλλα εργασίας ή ψυχοεκπαιδευτικό υλικό.

Η λειτουργία συνομιλίας χρησιμοποιείται για την κοινή χρήση συνδέσμων, πόρων ή πρόσθετων πληροφοριών κατά τη διάρκεια των συνεδριών.



## Συνεργαστικές και διαδραστικές συνεδρίες:

Για να διασφαλιστεί η ενεργός συμμετοχή και δέσμευση, οι εργαζόμενοι σε νέους ενσωματώνουν διαδραστικές δραστηριότητες και ασκήσεις στις συμβουλευτικές συνεδρίες.

Χρησιμοποίησαν χαρακτηριστικά όπως εικονικούς πίνακες, δημοσκοπήσεις και αίθουσες επισκέψεων για να ενθαρρύνουν τον προβληματισμό, τη συζήτηση και τη συνεργασία.

## Προσβάσιμοι πόροι και υποστήριξη:

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μοιράζονται σχετικούς πόρους, φύλλα εργασίας και υλικό αυτοβοήθειας ψηφιακά με τους νέους χρησιμοποιώντας το Google Drive ή άλλες πλατφόρμες που βασίζονται σε σύννεφο.

Τα κανάλια επικοινωνίας παρακολούθησης, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή οι ασφαλείς πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων, έχουν δημιουργηθεί για να παρέχουν συνεχή υποστήριξη, να απαντούν σε ερωτήσεις και να μοιράζονται πρόσθετους πόρους.

## Αποτελέσματα και επιπτώσεις:

Η εφαρμογή διαδικτυακών συμβουλευτικών συνεδριών με χρήση του Google Meet θα πρέπει να αποφέρει τα ακόλουθα θετικά αποτελέσματα για τους νέους της υπαίθρου:

Οι νέοι που κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές έχουν αυξημένη πρόσβαση σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας χωρίς να χρειάζεται να ταξιδεύουν μεγάλες αποστάσεις.

Οι διαδικτυακές συνεδρίες παρέχουν μια αίσθηση ανωνυμίας, επιτρέποντας στους νέους να αισθάνονται πιο άνετα όταν συζητούν ευαίσθητα θέματα και αναζητούν βοήθεια, μειώνοντας έτσι το στίγμα και αυξάνοντας την άνεση.

Η χρήση διαδραστικών λειτουργιών και ευέλικτων επιλογών προγραμματισμού βελτιώνουν τη δέσμευση και τη συμμετοχή μεταξύ των νέων της υπαίθρου.

Οι διαδικτυακές συνεδρίες διευκολύνουν την τακτική συμβουλευτική και υποστήριξη παρακολούθησης, διασφαλίζοντας μια συνεπή θεραπευτική σχέση και αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά τις ανάγκες ψυχικής υγείας, επιτρέποντας έτσι τη συνέχεια της φροντίδας.

## Σύναψη:

Χρησιμοποιώντας βιντεοδιάσκεψη όπως το Google Meet για διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες, οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας μπορούν να βελτιώσουν με επιτυχία την πρόσβαση στην υποστήριξη ψυχικής υγείας για τους νέους της υπαίθρου. Η χρήση της τεχνολογίας όχι μόνο μειώνει τα γεωγραφικά εμπόδια, αλλά παρέχει επίσης ένα άνετο και βολικό μέσο για τους νέους να αναζητήσουν βοήθεια, με αποτέλεσμα θετικά αποτελέσματα και συνέχεια της φροντίδας.



### 3. Διαδικτυακοί πόροι ψυχικής υγείας

Ιστότοποι και εφαρμογές όπως το ReachOut, το MindShift ή το Headspace παρέχουν εκπαιδευτικό υλικό, πόρους αυτοβοήθειας και καθοδηγούμενο διαλογισμό ή ασκήσεις χαλάρωσης.

Ορισμένοι διαδικτυακοί πόροι ψυχικής υγείας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μικτή μάθηση για νέους εργαζόμενους, ενώ αντιμετωπίζονται ζητήματα ψυχικής υγείας:

ReachOutείναι ένας διαδικτυακός οργανισμός ψυχικής υγείας που παρέχει ένα ευρύ φάσμα πόρων για νέους. Ο ιστότοπός τους προσφέρει άρθρα, ενημερωτικά δελτία, πραγματικές ιστορίες και εργαλεία αυτοβοήθειας για διάφορα θέματα ψυχικής υγείας. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να μοιραστούν σχετικούς πόρους από το ReachOut με νέους για να βελτιώσουν την κατανόησή τους για θέματα ψυχικής υγείας.

MindShifteίναι μια εφαρμογή που αναπτύχθηκε από την Anxiety Canada, ειδικά σχεδιασμένη για να βοηθά τους νέους να διαχειρίζονται το άγχος. Προσφέρει στρατηγικές, διαδραστικά εργαλεία και πόρους αυτοβοήθειας για την υποστήριξη των νέων στην αντιμετώπιση του άγχους. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να προτείνουν την εφαρμογή MindShift σε νέους και να ενσωματώσουν τις τεχνικές της στις προσεγγίσεις συνδυασμένης μάθησης.

Headspaceείναι μια δημοφιλής εφαρμογή διαλογισμού και ενσυνειδητότητας που προσφέρει καθοδηγούμενες ασκήσεις, μαθήματα διαλογισμού και ήχους ύπνου. Παρέχει περιεχόμενο ειδικά σχεδιασμένο για νέους, αντιμετωπίζοντας το άγχος, το άγχος και ζητήματα που σχετίζονται με τον ύπνο. Οι εργαζόμενοι για νέους μπορούν να προτείνουν το Headspace στους νέους ως εργαλείο χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους.

Ψυχική Υγεία Εφήβωνείναι ένας ιστότοπος που παρέχει βασισμένες σε στοιχεία πληροφορίες, πόρους και εργαλεία που σχετίζονται με την ψυχική υγεία των νέων. Προσφέρει εκπαιδευτικό υλικό, βίντεο και διαδραστικούς πόρους για διάφορα θέματα ψυχικής υγείας. Οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας μπορούν να ανατρέξουν στον ιστότοπο Teen Mental Health για πρόσβαση σε σχετικούς πόρους και να τους ενσωματώσουν στα προγράμματα μικτής μάθησης.

Κέντρο Εθισμού και Ψυχικής Υγείας (CAMH)στον Καναδά παρέχει ένα ευρύ φάσμα διαδικτυακών πόρων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και τον εθισμό. Ο ιστότοπός τους προσφέρει εκπαιδευτικό υλικό, ενημερωτικά δελτία, εργαλειοθήκες και εργαλεία ελέγχου. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να εξερευνήσουν τους πόρους του CAMH για να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες που βασίζονται σε τεκμήρια και να τις ενσωματώσουν στις πρωτοβουλίες μεικτής μάθησης.

Ομιλίες TEDείναι μια πλατφόρμα που φιλοξενεί μια τεράστια συλλογή από εμπνευσμένες και ενημερωτικές ομιλίες για διάφορα θέματα, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να επιμεληθούν και να μοιραστούν σχετικές Ομιλίες TED με νέους, καθώς αυτές οι ομιλίες παρέχουν συχνά προσωπικές ιστορίες, ιδέες και στρατηγικές που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και ευεξία.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus +

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Πλατφόρμες όπως το Talkspace, το BetterHelp ή το 7 Cups προσφέρουν διαδικτυακές συμβουλευτικές υπηρεσίες, συνδέοντας άτομα με αδειοδοτημένους θεραπευτές. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να παραπέμπουν τους νέους σε αυτές τις πλατφόρμες όταν απαιτείται επαγγελματική συμβουλευτική υποστήριξη. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τέτοιες πλατφόρμες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με την κατάλληλη επαγγελματική καθοδήγηση και υποστήριξη.

Ηλεκτρονικές συμβουλευτικές υπηρεσίες στη Νορβηγία:

*Helsenorge* αείναι ένας νορβηγικός ιστότοπος υγείας που προσφέρει ολοκληρωμένες πληροφορίες για διάφορα θέματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Εδώ θα βρείτε άρθρα, οδηγούς και πόρους σχετικά με τις ψυχικές διαταραχές, την πρόληψη, τη θεραπεία και την αντιμετώπιση. Οι εργαζόμενοι για νέους μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον ιστότοπο ως πηγή σχετικών πληροφοριών για να μοιραστούν με τους νέους.

*Psykiskhelse* αείναι μια εθνική διαδικτυακή πύλη για την ψυχική υγεία στη Νορβηγία. Προσφέρει πληροφορίες σχετικά με διάφορες προκλήσεις ψυχικής υγείας, επιλογές θεραπείας και ευκαιρίες για βοήθεια και υποστήριξη. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να παραπέμπουν τους νέους στον ιστότοπο για πληροφορίες και πόρους ψυχικής υγείας.

*ROS* - Συμβουλευτική σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές, μια νορβηγική οργάνωση που προσφέρει βοήθεια και υποστήριξη σε άτομα με διατροφικές διαταραχές και στους συγγενείς τους. Ο ιστότοπός τους περιέχει πληροφορίες σχετικά με διατροφικές διαταραχές, καθοδήγηση και ευκαιρίες για βοήθεια. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να παραπέμπουν τους νέους σε *ROS* για ειδική υποστήριξη σε αυτόν τον τομέα.

Το *Psykologisk.no* είναι ένας νορβηγικός ιστότοπος που προσφέρει άρθρα, πληροφορίες και πόρους σχετικά με την ψυχική υγεία. Καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων όπως το άγχος, η κατάθλιψη, το στρες, η αυτοεκτίμηση και άλλα. Οι εργαζόμενοι για νέους μπορούν να χρησιμοποιήσουν το *Psykologisk.no* για να βρουν σχετικές πληροφορίες και πόρους για να μοιραστούν με τους νέους.

*Ung* αείναι μια νορβηγική διαδικτυακή πύλη για νέους που καλύπτει διάφορα θέματα, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Ο ιστότοπος προσφέρει άρθρα, οδηγίες, συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με διάφορες προκλήσεις ψυχικής υγείας που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι νέοι. Οι εργαζόμενοι για νέους μπορούν να ανατρέξουν στο *Ung.no* ως αξιόπιστη πηγή πληροφοριών και υποστήριξης.

*Kors På Halsen* είναι ένας ιστότοπος και μια γραμμή βοήθειας που διαχειρίζεται ο Ερυθρός Σταυρός. Προσφέρει ανώνυμες συμβουλές και υποστήριξη σε παιδιά και νέους που θέλουν να μιλήσουν για τις προκλήσεις τους. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να ενημερώσουν τους νέους για την υπηρεσία και να τους ενθαρρύνουν να έρθουν σε επαφή όταν χρειάζονται κάποιον να μιλήσουν.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Εθνικές γραμμές βοήθειας όπως η Γραμμή Βοήθειας Ψυχικής Υγείας, το SOS της Εκκλησίας και το Ξυπνητήρι για παιδιά και νέους προσφέρουν υποστήριξη και καθοδήγηση μέσω τηλεφωνικών κλήσεων. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να παρέχουν τα στοιχεία επικοινωνίας για αυτές τις γραμμές βοήθειας και να ενθαρρύνουν τους νέους να χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες όταν χρειάζεται.

Skunksaligeinai μια διαδικτυακή υπηρεσία που διευθύνεται από την Blue Cross, όπου οι νέοι μπορούν να συνομιλούν ανώνυμα με ενήλικες εθελοντές για διάφορες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να προτείνουν το Snakkesalig ως μια προσβάσιμη πηγή όπου οι νέοι μπορούν να λάβουν υποστήριξη και καθοδήγηση.

#### 4. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαδικτυακά φόρουμ:

Πλατφόρμες όπως ομάδες Facebook, κοινότητες Reddit ή διαδικτυακά φόρουμ δημιουργούν χώρους για συζητήσεις, υποστήριξη από ομοτίμους και κοινή χρήση πόρων ψυχικής υγείας.

**Εφαρμογές για κινητά:** Οι εφαρμογές ψυχικής υγείας όπως το Calm, το Talkspace ή το Sanvello προσφέρουν καθοδηγούμενες ασκήσεις, εργαλεία αυτοφροντίδας, ανιχνευτές διάθεσης και πρόσβαση σε επαγγελματικές συμβουλευτικές υπηρεσίες. Αυτές οι εφαρμογές είναι στα Αγγλικά και ενδέχεται να μην είναι χρήσιμες σε χώρες όπου η αγγλική γλώσσα δεν είναι καλά κατανοητή, επομένως είναι σημαντικό κάθε μέρος στο έργο να χρησιμοποιεί εφαρμογές που είναι διαθέσιμες στην τοπική γλώσσα.

Παραδείγματα δημοφιλών εφαρμογών για κινητά για διαδικτυακή συμβουλευτική στη Νορβηγία:

**Kors på halsen:** Το Kors på halsen είναι μια εφαρμογή για κινητά που αναπτύχθηκε από τον Νορβηγικό Ερυθρό Σταυρό. Η εφαρμογή προσφέρει συμβουλευτική βάσει συνομιλίας για παιδιά και νέους έως 18 ετών. Το Kors på halsen παρέχει την ευκαιρία να λάβετε υποστήριξη, καθοδήγηση και συνομιλίες με ειδικευμένους εθελοντές ενήλικες.

**Το Mend:** Mend είναι μια εφαρμογή για κινητά που αναπτύχθηκε από τη Νορβηγία για ψυχική υγεία και διαδικτυακή συμβουλευτική. Η εφαρμογή προσφέρει συνομιλίες και βιντεοκλήσεις με πιστοποιημένους θεραπευτές. Ο Mend εστιάζει σε διάφορες προκλήσεις ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη, στρες και προβλήματα σχέσεων.

**Hjelpetelefonen:** Το Hjelpetelefonen είναι μια εφαρμογή για κινητά που αναπτύχθηκε από την Mental Helse στη Νορβηγία. Η εφαρμογή δίνει στους χρήστες την ευκαιρία να συνομιλούν ανώνυμα με εθελοντές που έχουν εμπειρία με προκλήσεις ψυχικής υγείας. Το Hjelpetelefonen προσφέρει υποστήριξη, καθοδήγηση και συνομιλίες για όσους χρειάζονται κάποιον να μιλήσουν.



**Onlinepsykologene:** Το Onlinepsykologene είναι μια εφαρμογή για κινητά που προσφέρει διαδικτυακή συμβουλευτική και θεραπεία με εξουσιοδοτημένους ψυχολόγους στη Νορβηγία. Η εφαρμογή επιτρέπει συνομιλίες και συνομιλίες βίντεο με ψυχολόγους και καλύπτει ένα ευρύ φάσμα προκλήσεων ψυχικής υγείας.

Υπάρχουν ορισμένα στοιχεία που υποδηλώνουν ότι οι παρεμβάσεις ψυχικής υγείας που παρέχονται μέσω συσκευών smartphone μπορεί να βοηθήσουν στη βελτίωση ορισμένων καταστάσεων ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Dubad et al., 2018; Firth et al., 2017a and 2017b; Karyotaki et al., 2021; Lecomte et al, 2020; .

Ακολουθεί ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι εφαρμογές για κινητά μπορούν να χρησιμοποιηθούν από εργαζόμενους σε νέους για να ενεργοποιήσουν αποτελεσματικές διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες και να βελτιώσουν την πρόσβαση στην υποστήριξη ψυχικής υγείας για τους νέους της υπαίθρου:

## **Μελέτη περίπτωσης: Εφαρμογή για κινητά για διαδικτυακή συμβουλευτική και υποστήριξη ψυχικής υγείας για νέους της υπαίθρου**

### **Φόντο:**

Σε μια αγροτική κοινότητα όπου η πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας είναι περιορισμένη, μια ομάδα εργαζομένων για νέους στοχεύει να γεφυρώσει το χάσμα χρησιμοποιώντας εφαρμογές για κινητά για να παρέχει διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες και βελτιωμένη πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας για νέους της υπαίθρου.

### **Εκτέλεση:**

Προσδιορισμός και πρόταση εφαρμογών για κινητά:

Μια ομάδα εργαζομένων για νέους ερευνά και εντόπισε εφαρμογές για κινητά που προσφέρουν διαδικτυακές υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης ψυχικής υγείας. Επιλέγουν μια φιλική προς το χρήστη και αξιόπιστη εφαρμογή με αδειοδοτημένους επαγγελματίες ή πιστοποιημένους συμβούλους που παρέχουν υπηρεσίες.

### **Παρουσίαση της εφαρμογής για κινητά:**

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας διεξάγουν δραστηριότητες προβολής, συμπεριλαμβανομένων εργαστηρίων, επισκέψεων σε σχολεία και κοινοτικών εκδηλώσεων, για να παρουσιάσουν την επιλεγμένη εφαρμογή για κινητά στους νέους της υπαίθρου. Υπογραμμίζουν τις δυνατότητες της εφαρμογής, την εμπιστευτικότητα και τα οφέλη της διαδικτυακής συμβουλευτικής, τονίζοντας ότι είναι προσβάσιμη οποιαδήποτε στιγμή και οπουδήποτε.

### **Ρύθμιση εφαρμογής και δημιουργία λογαριασμού:**

Οι εργαζόμενοι για νέους βοηθούν τους νέους της υπαίθρου να κατεβάσουν και να ρυθμίσουν την εφαρμογή για κινητά στα smartphone τους. Καθοδηγούν τους νέους στη διαδικασία δημιουργίας λογαριασμού και εξήγησαν τη σημασία της διατήρησης του απορρήτου και της εμπιστευτικότητας κατά τη χρήση της εφαρμογής.



## Διαδικτυακές Συμβουλευτικές Συνεδρίες:

Οι αδειοδοτημένοι επαγγελματίες ή οι πιστοποιημένοι σύμβουλοι που διατίθενται στην εφαρμογή πραγματοποιούν διαδικτυακές συνεδρίες συμβουλευτικής με νέους της υπαίθρου μέσω ασφαλών κλήσεων βίντεο ή ήχου εντός της εφαρμογής. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας διευκολύνουν τον προγραμματισμό των συνεδριών και βοήθησαν τους νέους της υπαίθρου να πλοηγηθούν στις λειτουργίες της εφαρμογής.

## Χρήση δυνατοτήτων εφαρμογής:

Η εφαρμογή για κινητά προσφέρει λειτουργίες όπως ασφαλή ανταλλαγή μηνυμάτων, βιντεοκλήσεις και πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους ή υλικό αυτοβοήθειας. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας ενθαρρύνουν τους νέους της υπαίθρου να συμμετέχουν στην ανταλλαγή μηνυμάτων υποστήριξης μεταξύ των συμβουλευτικών συνεδριών, επιτρέποντας τη συνεχή επικοινωνία και υποστήριξη.

## Παρακολούθηση και υποστήριξη:

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας διατηρούν τακτική επαφή με τους νέους της υπαίθρου, προσφέροντας υποστήριξη και διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται άνετα με τη χρήση της εφαρμογής. Παρέχουν καθοδήγηση σχετικά με τη χρήση πρόσθετων λειτουργιών της εφαρμογής, όπως παρακολούθηση διάθεσης, εργαλεία αυτοφροντίδας ή καθοδηγούμενες ασκήσεις διαλογισμού.

## Αναμενόμενα αποτελέσματα και αντίκτυπος:

- Η χρήση μιας εφαρμογής για κινητά για διαδικτυακή συμβουλευτική και υποστήριξη ψυχικής υγείας έχει θετικά αποτελέσματα για τους νέους της υπαίθρου:
- Βελτιωμένη πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας: Οι νέοι της υπαίθρου έχουν εύκολη πρόσβαση σε αδειοδοτημένους επαγγελματίες ή πιστοποιημένους συμβούλους μέσω της εφαρμογής, εξαλείφοντας έτσι την ανάγκη για ταξίδια μεγάλων αποστάσεων.
- Αυξημένη δέσμευση και άνεση: Οι διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες μέσα σε ένα οικείο περιβάλλον εφαρμογών για κινητά μειώνουν το στίγμα και αυξάνουν το επίπεδο άνεσης των νέων της υπαίθρου στην αναζήτηση βοήθειας.
- Συνέχεια φροντίδας: Η δυνατότητα ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής επιτρέπει τη συνεχή επικοινωνία, εξασφαλίζοντας συνεχή υποστήριξη μεταξύ των συνεδριών συμβουλευτικής.
- Ενδυνάμωση και αυτοφροντίδα: Εκπαιδευτικοί πόροι και εργαλεία αυτοβοήθειας εντός της εφαρμογής δίνουν τη δυνατότητα στους νέους της υπαίθρου να συμμετάσχουν σε πρακτικές αυτοφροντίδας και να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης.

## Σύναψη:

Χρησιμοποιώντας εφαρμογές για κινητά για διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες και υποστήριξη ψυχικής υγείας, οι εργαζόμενοι σε νέους βελτιώνουν με επιτυχία την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας για νέους της υπαίθρου. Η ευκολία και το οικείο περιβάλλον εφαρμογών για κινητά δίνουν τη δυνατότητα στους νέους της υπαίθρου να αναζητούν βοήθεια και να συμμετέχουν σε συνεχή υποστήριξη, οδηγώντας σε θετικά αποτελέσματα στο ταξίδι ψυχικής υγείας τους.

## Προτεινόμενη ανάγνωση:

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/res/mhr/if-res-mhr-kt-mobile-app-directory.pdf>



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## 5. Gamification:

Η χρήση παιχνιδιοποιημένων στοιχείων και πλατφορμών όπως το Kahoot, το Quizlet ή το Classcraft μπορεί να κάνει τη μάθηση για την ψυχική υγεία ελκυστική και διαδραστική για τους νέους.

Η τήρηση αποτελεσματικών διαδικτυακών παρεμβάσεων για τις κοινές ψυχικές διαταραχές (CMD) και την ευημερία παραμένει ένα κρίσιμο ζήτημα, με σαφείς δυνατότητες αύξησης της αποτελεσματικότητας. Απαιτείται ο συνεχής εντοπισμός και εξέταση των «ενεργών» τεχνολογικών στοιχείων στο πλαίσιο παρεμβάσεων που βασίζονται στο Web. Gamification είναι η χρήση στοιχείων και χαρακτηριστικών σχεδιασμού παιχνιδιού σε περιβάλλοντα εκτός παιχνιδιού (<https://mental.jmir.org/2016/3/e39/>).

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα χρήσης του gamification για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στη Νορβηγία:

**Mindfit App:** Το Mindfit είναι μια εφαρμογή ψυχικής υγείας που αναπτύχθηκε από τη Νορβηγία που χρησιμοποιεί τεχνικές gamification. Η εφαρμογή προσφέρει διάφορες διαδραστικές δυνατότητες και προκλήσεις που έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν την ψυχική ευεξία και την ανθεκτικότητα. Οι χρήστες μπορούν να συμμετάσχουν στην παρακολούθηση της διάθεσης, να θέσουν στόχους, να ολοκληρώσουν ασκήσεις ενσυνειδητότητας και να κερδίσουν ανταμοιβές ή σήματα για την πρόδο τους. Το Mindfit ενθαρρύνει τους χρήστες να αναπτύξουν θετικές συνήθειες και στρατηγικές αντιμετώπισης μέσω μιας συναρπαστικής και παιχνιδιοποιημένης εμπειρίας.

**Εφαρμογή Depresjonshjelpen:** Το Depresjonshjelpen είναι μια εφαρμογή για κινητά που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει άτομα που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη. Ενσωματώνει στοιχεία gamification για να παρακινήσει και να καθοδηγήσει τους χρήστες μέσω ασκήσεων γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) βασισμένη σε στοιχεία. Η εφαρμογή προσφέρει διαδραστικές δραστηριότητες, αυτοαξιολογήσεις και παρακολούθηση προόδου, παρέχοντας μια παιχνιδιοποιημένη προσέγγιση για τη διαχείριση και την ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

**Styrkeprøven:** Το Styrkeprøven είναι ένα σοβαρό παιχνίδι που αναπτύχθηκε στη Νορβηγία για παιδιά και εφήβους με αγχώδεις διαταραχές. Χρησιμοποιεί μια παιγνιοποιημένη προσέγγιση στη θεραπεία έκθεσης, όπου οι χρήστες περιηγούνται σε εικονικά περιβάλλοντα και ολοκληρώνουν προκλήσεις για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις που προκαλούν άγχος. Το παιχνίδι παρέχει έναν ασφαλή και συναρπαστικό τρόπο για να ξεπεράσετε σταδιακά τους φόβους και να αναπτύξετε δεξιότητες αντιμετώπισης.

**Η εφαρμογή "Get Moving":** Η Νορβηγική Διεύθυνση Υγείας ανέπτυξε την εφαρμογή "Get Moving", η οποία χρησιμοποιεί στοιχεία παιχνιδιού για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας. Η εφαρμογή ενθαρρύνει τους χρήστες να θέτουν στόχους φυσικής κατάστασης, να παρακολουθούν την πρόδο τους και να κερδίζουν ανταμοιβές και επιτεύγματα όπως φτάνουν σε ορόσημα. Ενσωματώνει προκλήσεις, πίνακες κατάταξης και λειτουργίες κοινής χρήσης για να ενισχύσει τη δέσμευση και τα κίνητρα.



**SuperBetter:** Το SuperBetter είναι μια παγκόσμια παιγνιοποιημένη πλατφόρμα αυτοβοήθειας που έχει χρησιμοποιηθεί από άτομα στη Νορβηγία για υποστήριξη ψυχικής υγείας. Η εφαρμογή επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν τις δικές τους «επικές αναζητήσεις» και προκλήσεις, να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να συμμετέχουν σε δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης. Το SuperBetter εφαρμόζει αρχές παιχνιδιού για να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν ανθεκτικότητα, να βελτιώσουν την ευημερία και να ξεπεράσουν προσωπικές προκλήσεις.

Ακολουθεί ένα προτεινόμενο παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο το gamification μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εργαζόμενους σε νέους για να επιτρέψουν αποτελεσματικές διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες και να βελτιώσουν την πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας, μαζί με αναφορές για περαιτέρω ανάγνωση:

## Προτεινόμενη Μελέτη Περίπτωσης: Gamification στη Διαδικτυακή Συμβουλευτική για Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας

### Φόντο:

Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τους Lee et al. (2021), οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας χρησιμοποίησαν τεχνικές gamification για να ενισχύσουν τις διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες και να βελτιώσουν την πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων. Στόχος ήταν να αυξηθεί η δέσμευση, τα κίνητρα και η αποτελεσματικότητα των συμβουλευτικών παρεμβάσεων.

### Εκτέλεση:

Σχεδιασμός Gamified Elements:

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας συνεργάζονται με σχεδιαστές παιχνιδιών και επαγγελματίες ψυχικής υγείας για να αναπτύξουν παιχνιδοποιημένα στοιχεία που ευθυγραμμίζονται με θεραπευτικούς στόχους και στόχους συμβουλευτικής. Τα Gamified στοιχεία περιλαμβάνουν διαδραστικές δραστηριότητες, προκλήσεις, παρακολούθηση προόδου, ανταμοιβές και εικονικά είδωλα.

### Παρουσιάζοντας την πλατφόρμα Gamified:

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας εισάγουν μια παιχνιδοποιημένη διαδικτυακή πλατφόρμα, προσβάσιμη μέσω ιστού ή κινητών συσκευών, σε νέους που αναζητούν υποστήριξη ψυχικής υγείας. Παρέχουν σαφείς οδηγίες για την πλοήγηση στην πλατφόρμα, την πρόσβαση σε συμβουλευτικές συνεδρίες και την αλληλεπίδραση με στοιχεία παιχνιδιών.

### Gamified Συμβουλευτικές Συνεδρίες:

Κατά τη διάρκεια των συμβουλευτικών συνεδριών, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας ενσωματώνουν παιγνιοποιημένες δραστηριότητες και παρεμβάσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τους στόχους του καθενός. Τα στοιχεία παιχνιδιού περιλαμβάνουν διαδραστικά κουίζ, εικονικά σενάρια, ασκήσεις καθορισμού στόχων και παρακολούθηση προόδου.



**Εικονική υποστήριξη και αλληλεπίδραση με ομοτίμους:**

Η παιχνιδοποιημένη πλατφόρμα διευκολύνει την εικονική υποστήριξη και την αλληλεπίδραση μεταξύ των νέων. Λειτουργίες όπως πίνακες συζητήσεων, αίθουσες συνομιλίας ή παιχνίδια για πολλούς παίκτες ενθαρρύνουν την υποστήριξη και τη συνεργασία μεταξύ ομοτίμων.

**Παρακολούθηση προόδου και ανταμοιβές:**

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας χρησιμοποιούν το σύστημα παρακολούθησης προόδου της παιχνιδοποιημένης πλατφόρμας για να παρακολουθούν τα επιτεύγματα και την πρόοδο των νέων στο θεραπευτικό τους ταξίδι. Επιβραβεύσεις, όπως σήματα, εικονικό νόμισμα ή ξεκλείδωμα νέων επιπέδων ή περιεχομένου, παρέχονται για να παρακινήσουν και να αναγνωρίσουν τα επιτεύγματά τους.

**Αποτελέσματα και επιπτώσεις:**

- **Αυξημένη δέσμευση και κίνητρο:** Τα Gamified στοιχεία ενισχύουν τη δέσμευση, τα κίνητρα και την ενεργό συμμετοχή των νέων σε συμβουλευτικές συνεδρίες.
- **Βελτιωμένα θεραπευτικά αποτελέσματα:** Το Gamification διευκολύνει μια πιο ευχάριστη και διαδραστική εμπειρία συμβουλευτικής, οδηγώντας σε βελτιωμένα αποτελέσματα ψυχικής υγείας.
- **Βελτιωμένη πρόσβαση και απήχηση:** Η διαδικτυακή πλατφόρμα παιχνιδιών επεκτείνει την πρόσβαση στην υποστήριξη ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα για νέους που αντιμετωπίζουν εμπόδια όπως η γεωγραφική απόσταση ή οι περιορισμένοι πόροι.
- **Υποστήριξη και σύνδεση από ομοτίμους:** Η παιχνιδοποιημένη πλατφόρμα προωθεί την εικονική υποστήριξη και την αλληλεπίδραση με τους ομοτίμους, προάγοντας την αίσθηση του ανήκειν και της κοινότητας στους νέους.

**Παραπομπές:**

Lee, S., Chang, L., & Chen, Y. (2021). Gamified διαδικτυακό συμβουλευτικό σύστημα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας. *Computers in Human Behavior*, 115, 106611. doi:10.1016/j.chb.2020.106611

Αυτή η προτεινόμενη μελέτη περίπτωσης καταδεικνύει την επιτυχή χρήση τεχνικών παιχνιδοποίησης από εργαζόμενους νέους σε διαδικτυακές συμβουλευτικές συνεδρίες για τη βελτίωση της πρόσβασης στην υποστήριξη ψυχικής υγείας και την ενίσχυση της δέσμευσης μεταξύ των νέων. Για περαιτέρω ανάγνωση και λεπτομερέστερη εξερεύνηση της μελέτης, ανατρέξτε στο αναφερόμενο άρθρο.



## 6. Εικονική πραγματικότητα (VR) και επαυξημένη πραγματικότητα (AR):

Οι καθηλωτικές τεχνολογίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία προσομοιωμένων περιβαλλόντων που βοηθούν τους νέους εργαζόμενους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας μέσω θεραπείας έκθεσης ή προσομοιώσεων διαχείρισης άγχους.

Μερικά συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς οι εργαζόμενοι σε νέους μπορούν να χρησιμοποιήσουν την Εικονική Πραγματικότητα (VR) και την Επαυξημένη Πραγματικότητα (AR) για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας:

**Θεραπεία έκθεσης:** Το VR και το AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία προσομοιωμένων περιβαλλόντων που επιτρέπουν στους νέους να αντιμετωπίσουν με ασφάλεια και να ξεπεράσουν τους φόβους ή τα άγχη τους. Για παράδειγμα, ένας εργαζόμενος για νέους μπορεί να χρησιμοποιήσει την εικονική πραγματικότητα για να δημιουργήσει εικονικά περιβάλλοντα που μιμούνται καταστάσεις που προκαλούν κοινωνικό άγχος, όπως δημόσια ομιλία ή αλληλεπίδραση με άγνωστα άτομα. Εκθέτοντας σταδιακά τους νέους σε αυτές τις καταστάσεις σε ένα ελεγχόμενο και υποστηρικτικό περιβάλλον, η εικονική πραγματικότητα μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν εμπιστοσύνη και να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης.

Για την αντιμετώπιση καταστάσεων που προκαλούν κοινωνικό άγχος, όπως η δημόσια ομιλία ή η αλληλεπίδραση με άγνωστα άτομα, η Εικονική Πραγματικότητα (VR) και η Επαυξημένη Πραγματικότητα (AR) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία προσομοιωμένων περιβαλλόντων που παρέχουν έναν ασφαλή και ελεγχόμενο χώρο στα άτομα για εξάσκηση και οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα τεχνικών θεραπείας VR και AR:

**Εικονική δημόσια ομιλία:** Η εικονική πραγματικότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία ρεαλιστικών προσομοιώσεων σεναρίων δημόσιας ομιλίας. Τα άτομα με κοινωνικό άγχος μπορούν να εξασκηθούν στην παράδοση ομιλιών ή παρουσιάσεων σε εικονικό κοινό, αυξάνοντας σταδιακά το μέγεθος και την πολυπλοκότητα του κοινού καθώς αποκτούν αυτοπεποίθηση. Η ανατροφοδότηση και η καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο μπορούν να παρέχονται εντός του εικονικού περιβάλλοντος για να βοηθήσουν τα άτομα να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους δημόσιας ομιλίας.

**Εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων σε εικονικά περιβάλλοντα:** Η εικονική πραγματικότητα μπορεί να δημιουργήσει προσομοιωμένες κοινωνικές καταστάσεις, επιτρέποντας στα άτομα να εξασκηθούν στην αλληλεπίδραση με εικονικούς χαρακτήρες που αντιπροσωπεύουν άγνωστα άτομα. Αυτές οι προσομοιώσεις μπορούν να προσαρμοστούν σε συγκεκριμένα σενάρια, όπως συνεντεύξεις για δουλειά ή κοινωνικές συγκεντρώσεις. Τα άτομα μπορούν να μάθουν και να εξασκήσουν κοινωνικές δεξιότητες, όπως η έναρξη συνομιλιών, η διατήρηση οπτικής επαφής και η διαχείριση των αντιδράσεων άγχους, σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον.

**Εικονικό παιχνίδι ρόλων:** Το VR και το AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ασκήσεις ρόλων, όπου τα άτομα υποθέτουν εικονικά άβιταρ και συμμετέχουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Αυτές οι προσομοιώσεις μπορούν να αναδημιουργήσουν κοινά κοινωνικά σενάρια, όπως να βγείτε ραντεβού ή να παρακολουθήσετε ένα πάρτι. Το άτομο μπορεί να εξασκηθεί στην πλοήγηση στα κοινωνικά στοιχεία, στη διαχείριση του άγχους και στον πειραματισμό με διαφορετικές στρατηγικές επικοινωνίας μέσα στο εικονικό περιβάλλον.





Θεραπεία έκθεσης με AR: Το AR μπορεί να επικαλύψει εικονικά στοιχεία σε περιβάλλοντα πραγματικού κόσμου για να δημιουργήσει σενάρια έκθεσης. Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας εφαρμογές AR, τα άτομα μπορούν να εξασκηθούν στην έναρξη συνομιλιών με εικονικούς χαρακτήρες που επικαλύπτονται σε πραγματικούς ανθρώπους σε μια ελεγχόμενη ρύθμιση. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στα άτομα να εκτίθενται σταδιακά σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ενώ λαμβάνουν ανατροφοδότηση και καθοδήγηση σε πραγματικό χρόνο.

Αυτές οι τεχνικές θεραπείας VR και AR παρέχουν στα άτομα με κοινωνικό άγχος έναν ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο για να εξασκηθούν και να αναπτύξουν δεξιότητες για τη διαχείριση του άγχους τους σε πραγματικές κοινωνικές καταστάσεις. Αυτές οι καθηλωτικές τεχνολογίες προσφέρουν ευκαιρίες για επαναλαμβανόμενη έκθεση, ανατροφοδότηση και προσαρμοσμένες παρεμβάσεις, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών παρεμβάσεων για το κοινωνικό άγχος.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτά τα παραδείγματα είναι γενικές προτάσεις και η ειδική εφαρμογή της θεραπείας VR και AR θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ατομικές ανάγκες και να παρέχεται υπό την καθοδήγηση ειδικευμένων επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

**Ενσυνειδητότητα και Χαλάρωση:** Το VR και το AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία καθηλωτικών και ηρεμιστικών εμπειριών για τους νέους. Για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να καθοδηγήσουν τους νέους σε εικονικά περιβάλλοντα που προάγουν τη χαλάρωση, όπως γαλήνιες φυσικές σκηνές ή χαλαρωτικούς χώρους διαλογισμού. Συνδυάζοντας VR ή AR με καθοδηγούμενες ασκήσεις ενσυνειδητότητας, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να μάθουν και να εξασκήσουν τεχνικές χαλάρωσης για τη διαχείριση του στρες, του άγχους ή άλλων προκλήσεων ψυχικής υγείας.

Δομή για Πρακτική Ενσυνειδητότητας και Χαλάρωσης:

ένα. Εισαγωγή και εκπαίδευση:

- Ξεκινήστε παρέχοντας μια εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα και τη χαλάρωση, εξηγώντας τα οφέλη και τον σκοπό αυτών των πρακτικών για την ψυχική υγεία.
- Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες σχετικά με τις αρχές της επίγνωσης, εστιάζοντας στην επίγνωση της παρούσας στιγμής, στη μη κρίση και στη συμπόνια για τον εαυτό τους.
- Συζητήστε τις φυσιολογικές και ψυχολογικές επιπτώσεις των τεχνικών χαλάρωσης, επισημαίνοντας τις δυνατότητές τους να μειώσουν το στρες, το άγχος και να προάγουν τη συνολική ευεξία.

σι. Καθοδηγούμενος Διαλογισμός Ενσυνειδητότητας:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια πρακτική διαλογισμού επίγνωσης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εστίαση στην αναπνοή, σάρωση σώματος, διαλογισμό στοργικής καλοσύνης ή άλλη επίγνωση τεχνικές.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές τους αισθήσεις χωρίς κρίση και καθοδηγήστε τους απαλά να επιστρέψουν στην παρούσα στιγμή όποτε το μυαλό τους περιπλανάται.



## ντο. Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση:

- Εισάγετε την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, μια τεχνική που περιλαμβάνει συστηματική τάνυση και χαλάρωση διαφορετικών μυϊκών ομάδων στο σώμα.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία, ξεκινώντας από τα πόδια και φτάνοντας μέχρι το κεφάλι, βοηθώντας τους να απελευθερώσουν την ένταση και να προωθήσουν τη σωματική και ψυχική χαλάρωση.

## ρε. Mindful Movement ή Yoga:

- Ενσωματώστε προσεκτικές ασκήσεις κίνησης ή ήπιες στάσεις γιόγκα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με το σώμα τους και να προωθήσουν τη χαλάρωση.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε απλές κινήσεις ή ακολουθίες γιόγκα, δίνοντας έμφαση στη σημασία της συνειδητής επίγνωσης και της σύνδεσης μεταξύ σώματος και νου.

## μι. Κλείσιμο και προβληματισμός:

- Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να απομακρυνθούν σταδιακά από την πρακτική και να επαναφέρουν την επίγνωσή τους στην παρούσα στιγμή.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την εμπειρία τους και να μοιραστούν τυχόν ιδέες ή παρατηρήσεις που μπορεί να έχουν αποκτήσει κατά τη διάρκεια της πρακτικής επίγνωσης και χαλάρωσης.
- Παρέχετε πόρους και προτάσεις για την ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης στην καθημερινή τους ζωή για συνεχή ψυχική ευεξία.

## Παραπομπές:

Kabat-Zinn, J. (2003). Παρεμβάσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα στο πλαίσιο: Παρελθόν, παρόν και μέλλον. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Davis, DM, & Hayes, JA (2012). Ποια είναι τα οφέλη της ενσυνειδητότητας; Μια ανασκόπηση πρακτικής έρευνας που σχετίζεται με την ψυχοθεραπεία. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.

Ακολουθεί μια συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης σχετικά με τον τρόπο χρήσης της Ενσυνειδητότητας και της Χαλάρωσης κατά την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας, σε συνδυασμό με διαδικτυακούς πόρους:



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Μελέτη περίπτωσης: Ενσυνειδητότητα και Χαλάρωση για Διαχείριση Άγχους

### Ιστορικό πελάτη:

Η Σάρα είναι μια 25χρονη φοιτήτρια κολεγίου που βιώνει υψηλά επίπεδα άγχους. Παλεύει με τη συνεχή ανησυχία, τις αιχμηρές σκέψεις και τη δυσκολία να χαλαρώσει. Η Σάρα ενδιαφέρεται να μάθει τεχνικές για να διαχειριστεί το άγχος της και να βελτιώσει τη συνολική της ευεξία.

### Προσέγγιση:

Εκτίμηση: Πραγματοποιήστε μια αρχική αξιολόγηση για να κατανοήσετε τα συγκεκριμένα συμπτώματα άγχους, τους παράγοντες ενεργοποίησης και τις ανάγκες του πελάτη. Συζητήστε το επίπεδο άνεσης και την εξοικείωση της Σάρα με τις τεχνικές ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης. Αξιολογήστε την πρόσβασή της σε διαδικτυακούς πόρους, όπως smartphone, υπολογιστή ή tablet.

### Εισαγωγή στη νοημοσύνη και τη χαλάρωση:

Εκπαιδεύστε τη Σάρα για τα οφέλη της επίγνωσης και της χαλάρωσης για τη διαχείριση του άγχους. Δώστε μια επισκόπηση του πώς αυτές οι πρακτικές μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους, στην ενίσχυση της αυτογνωσίας και στην προώθηση της αίσθησης ηρεμίας και ευεξίας. Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με διαδικτυακούς πόρους που προσφέρουν καθοδηγούμενες πρακτικές, διασφαλίζοντας ότι είναι προσβάσιμες και κατάλληλες για τις προτιμήσεις της Σάρα.

### Διαδικτυακός Διαλογισμός Ενσυνειδητότητας με Καθοδήγηση:

Προτείνετε διαδικτυακούς πόρους (όπως η εφαρμογή Headspace) στη Sarah, οι οποίοι προσφέρουν μια ποικιλία καθοδηγούμενων διαλογισμών για τη μείωση του άγχους και του στρες. Καθοδηγήστε τη Σάρα στη διαδικασία λήψης και ρύθμισης της εφαρμογής στο smartphone της ή σε άλλες συσκευές. Προτείνετε συγκεκριμένους καθοδηγούμενους διαλογισμούς εντός της εφαρμογής, όπως "Διαχείριση του άγχους" ή "Αντιμετώπιση του στρες".

### Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR):

Παρουσιάστε τη Sarah σε διαδικτυακούς πόρους για καθοδηγούμενες ασκήσεις PMR, όπως τον ιστότοπο ADAA ή τα κανάλια YouTube που προσφέρουν ασκήσεις χαλάρωσης. Παρέχετε συνδέσμους σε συγκεκριμένα βίντεο ή ήχους που καθοδηγούν το PMR, διασφαλίζοντας ότι είναι φιλικά για αρχάριους και ταιριάζουν στις ανάγκες της Σάρα. Ενθαρρύνετε τη Σάρα να βρει έναν ήσυχο χώρο, να χρησιμοποιήσει ακουστικά αν είναι δυνατόν και να ακολουθήσει την καθοδηγούμενη άσκηση PMR.

### Ένταξη και εξάσκηση:

Συζητήστε τη σημασία της ενσωμάτωσης πρακτικών ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης στην καθημερινή ζωή. Βοηθήστε τη Σάρα να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα ή υπενθυμίσεις για να συμμετέχει τακτικά σε διαλογισμό επίγνωσης ή PMR. Ενθαρρύνετε την να εξασκεί την επίγνωση σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως η προσεκτική αναπνοή κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων της μελέτης ή το προσεκτικό φαγητό κατά τη διάρκεια των γευμάτων.



Συνεχής υποστήριξη και έλεγχος:

Προγραμματίστε τακτικά check-in για να παρακολουθείτε την πρόοδο της Sarah και να αντιμετωπίζετε τυχόν ερωτήσεις ή ανησυχίες. Ελέγξτε την εμπειρία της Sarah με διαδικτυακούς πόρους, κάνοντας προσαρμογές ή παρέχοντας εναλλακτικές συστάσεις εάν χρειάζεται. Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα των πρακτικών ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης στη διαχείριση των συμπτωμάτων άγχους της.

Διαδικτυακοί πόροι:

Εφαρμογή Headspace: Παρέχει καθοδηγούμενες πρακτικές διαλογισμού για τη μείωση του στρες και τη διαχείριση του άγχους: <https://www.headspace.com/>

ADAA (Anxiety and Depression Association of America): Προσφέρει πόρους, συμπεριλαμβανομένων καθοδηγούμενων ασκήσεων χαλάρωσης και ήχους PMR: <https://adaa.org/>

Κανάλια YouTube: Προτείνετε συγκεκριμένα κανάλια που προσφέρουν καθοδηγούμενες ασκήσεις χαλάρωσης, όπως "The Honest Guys" ή "Relax for a while:" <https://www.youtube.com/user/TheHonestGuys>

Ορισμένοι διαδικτυακοί πόροι στη Νορβηγία που παρέχουν καθοδηγούμενες πρακτικές διαλογισμού για τη μείωση του στρες και τη διαχείριση του άγχους στη νορβηγική γλώσσα:

Η εφαρμογή mindfulness godelivsvaner είναι μια εφαρμογή ενσυνειδητότητας που αναπτύχθηκε από τη Νορβηγία και προσφέρει καθοδηγούμενη πρακτική διαλογισμού στα νορβηγικά. Η εφαρμογή περιέχει διάφορες συνεδρίες διαλογισμού, ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και στη διαχείριση του άγχους: <https://www.godelivsvaner.no/mindfulness-appen>

Η εφαρμογή mindfulness NOR: Αυτή η εφαρμογή περιέχει πολλούς καθοδηγούμενους διαλογισμούς που θα διευκολύνουν την εστίαση, τη χαλάρωση και την αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε καθοδηγούμενους διαλογισμούς στα νορβηγικά ή στα αγγλικά. Όταν κάνετε λήψη της εφαρμογής, μπορείτε να δοκιμάσετε όλο το περιεχόμενο δωρεάν για μια εβδομάδα, αλλά αν θέλετε να συνεχίσετε, θα πρέπει να πληρώσετε για μια ετήσια συνδρομή. Αυτή η εφαρμογή είναι διαθέσιμη στο Google Play.

Το Meditاسjonsguiden είναι ένας νορβηγικός διαδικτυακός πόρος που προσφέρει καθοδηγούμενο διαλογισμό και χαλάρωση. Εδώ θα βρείτε διάφορες ασκήσεις διαλογισμού, ασκήσεις χαλάρωσης και ασκήσεις ενσυνειδητότητας που μπορούν να είναι χρήσιμες για τη μείωση του στρες και τη θεραπεία του άγχους: <https://meditاسjonsguiden.podbean.com/>



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

**Ψυχοεκπαίδευση και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων:** Το VR και το AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διαδραστικά εργαλεία για ψυχοεκπαίδευση και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Οι εργαζόμενοι σε νέους μπορούν να αναπτύξουν εικονικά σενάρια που απεικονίζουν κοινές προκλήσεις ψυχικής υγείας, όπως ο εντοπισμός και η διαχείριση συναισθημάτων, η επίλυση συγκρούσεων ή η εξάσκηση κοινωνικών δεξιοτήτων. Με την ενασχόληση με αυτά τα εικονικά σενάρια, οι νέοι μπορούν να μάθουν και να εξασκήσουν βασικές δεξιότητες σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον, ενισχύοντας την κατανόησή τους και την ικανότητά τους να πλοηγούνται σε πραγματικές καταστάσεις.

**Ενσυναίσθηση και λήψη προοπτικών:** Το VR και το AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της λήψης προοπτικών μεταξύ των νέων. Για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να δημιουργήσουν εικονικές εμπειρίες που προσομοιώνουν τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Μπαίνοντας στη θέση των άλλων μέσω VR ή AR, οι νέοι μπορούν να αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση των θεμάτων ψυχικής υγείας, να μειώσουν το στίγμα και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και συμπόνια προς τους άλλους.

**Αυτοέκφραση και Δημιουργικότητα:** Το VR και το AR μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία αυτοέκφρασης και δημιουργικότητας, τα οποία μπορούν να έχουν θεραπευτικά οφέλη για τους νέους. Για παράδειγμα, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να διευκολύνουν συνεδρίες θεραπείας τέχνης χρησιμοποιώντας εφαρμογές AR που επιτρέπουν στους νέους να δημιουργούν και να αλληλεπιδρούν με εικονικά έργα τέχνης. Αυτό μπορεί να προσφέρει ένα μέσο συναισθηματικής έκφρασης, αυτοστοχασμού και εξερεύνησης προσωπικών εμπειριών.

## 7. Podcast και Webinars

Η δημιουργία ή η επιμέλεια περιεχομένου ήχου ή βίντεο για θέματα ψυχικής υγείας και η πρόσβαση σε αυτό μέσω πλατφορμών όπως το Spotify, το Apple Podcasts ή το YouTube μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες και υποστήριξη.

## 8. Διαδικτυακές αξιολογήσεις και έρευνες

Εργαλεία όπως το Google Forms ή το SurveyMonkey μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διεξαγωγή αξιολογήσεων ψυχικής υγείας, τη συλλογή δεδομένων και την απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις ανάγκες των νέων.

## 9. Online Εργαλεία Συνεργασίας

Πλατφόρμες όπως το Google Docs, το Trello ή το Slack επιτρέπουν στους εργαζόμενους σε νέους να συνεργάζονται με συναδέλφους, να συνδημιουργούν πόρους και να διευκολύνουν την ομαδική εργασία εξ αποστάσεως.





# Well-Youth!



virtualcampus



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις