



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.
IN EMERGING REALITIES

Πρακτικές μη τυπικής εκπαίδευσης: Εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο & Body Shaming

A2 ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ CYBER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#1	Είμαι ένα παιδί σαν κι εσένα!
Απειλές	Διαδικτυακός εκφοβισμός και Body Shaming
	<p>Ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιλαμβάνει την κακόβουλη χρήση ψηφιακών πλατφορμών - όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα δωμάτια συνομιλίας, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και οι ιστότοποι - για την παρενόχληση, την απειλή, τον εξευτελισμό ή τη στοχοποίηση ατόμων ή ομάδων με επαναλαμβανόμενη, σκόπιμη πρόθεση. Αυτή η ψηφιακή μορφή εκφοβισμού μπορεί να επηρεάσει βαθύτατα την ψυχική υγεία, την αυτοεκτίμηση και τη συνολική ευημερία των θυμάτων, εκτεινόμενη σε διάφορα διαδικτυακά περιβάλλοντα όπου λαμβάνουν χώρα αλληλεπιδράσεις. Μια συγκεκριμένη εκδήλωση του διαδικτυακού εκφοβισμού, γνωστή ως body shaming, στοχεύει συγκεκριμένα στα φυσικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένου του σχήματος, του μεγέθους ή της εμφάνισης του σώματος. Αυτή η εστιασμένη επίθεση όχι μόνο υπονομεύει την ίδια την εικόνα του θύματος, αλλά συμβάλλει επίσης σε μια ευρύτερη κουλτούρα ελέγχου και κρίσης στο διαδίκτυο, ενισχύοντας τις επιζήμιες επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού.</p>
Τυπολογία	Ομαδικές συζητήσεις
Διάρκεια	180 λεπτά/3 ώρες (Το πρόγραμμα μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με την ηλικία των μαθητών)
Τρόπος λειτουργίας	Δια ζώσης
Σκοπός	<p>Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης ως ο κύριος τρόπος για τη μείωση του φαινομένου του εκφοβισμού γενικά και του σωματικού εκφοβισμού ειδικότερα. Επίσης, η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της ικανότητας κατανόησης των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων αλλά και των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών που μπορεί να έχουν ορισμένες εκφράσεις που χρησιμοποιούνται.</p>
Μαθησιακοί στόχοι	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ανάπτυξη της ικανότητας ανάλυσης της γλώσσας του ατόμου. 2. Βελτίωση της ικανότητας ενσυναίσθησης με τους άλλους. 3. Κατανόηση των ατομικών διαφορών στον καθορισμό προσωπικών ορίων. 4. Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Συμμετέχοντες ηλικίας 13-18 ετών
Αριθμός Συμμετεχόντων	15-20
Εργαλεία	<p>Συσκευές συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο (τηλέφωνα)</p> <p>Πίνακας, μαρκαδόροι και αυτοκόλλητες σημειώσεις.</p> <p>Φύλλα εργασίας (με παραδείγματα body shaming)</p>

	Φυλλάδιο με θεωρητικές πληροφορίες
Προετοιμασία	Ετοιμάστε τα φύλλα εργασίας (βλέπε συνημμένα) και τα φυλλάδια με το θεωρητικό μέρος.
Εφαρμογή	<p>Συνεδρία 1</p> <p>Εισαγωγή-διδακτική ιστορία (10 λεπτά):</p> <p>Το λιοντάρι και ο δασοφύλακας</p> <p>Μια μέρα το λιοντάρι και ο δασοφύλακας συναντιούνται στο δάσος. Αρχίζουν να μιλούν για την κατάσταση που επικρατεί στο δάσος. Αφού ανταλλάζουν μερικές κουβέντες, καταλήγουν να έχουν διαφορές μεταξύ τους. Τελικά, ο δασοφύλακας λέει εκνευρισμένος στο λιοντάρι: «Ω, παράτα μας κι εσύ με την άσχημη μπερδεμένη χαιτή σου! Δεν έχω ξαναδεί πιο άσχημο πράγμα». Το υπερήφανο λιοντάρι προσβεβλημένο αλλά και βαθιά λυπημένο, τον κοιτάζει προσεκτικά και του λέει σε κατάσταση απελπισίας: «Σε παρακαλώ, χρησιμοποίησε το τσεκούρι που έχεις στο χέρι σου και χτύπα με». Ο δασοφύλακας απαντάει: «Δεν θέλω να σε χτυπήσω. Επειδή είπα ότι είσαι άσχημος δεν σημαίνει ότι πρέπει και να σε χτυπήσω». Το λιοντάρι όμως που έχει πληγωθεί ανεπανόρθωτα, επιμένει μέχρι να καταφέρει να πείσει τον δασοφύλακα να το χτυπήσει...</p> <p>Μετά από αυτό το γεγονός, ο καθένας τους παίρνει το δρόμο του, αλλά συναντιούνται ξανά λίγα χρόνια αργότερα. Ο δασοφύλακας ρωτάει το λιοντάρι αν η πληγή του έχει επουλωθεί. Η πληγή είχε επουλωθεί καλά και ο δασοφύλακας είπε στο λιοντάρι: «Ευτυχώς είσαι καλά, και το σημάδι φαίνεται τόσο αμυδρά που είναι δύσκολο να δεις πού σε χτύπησα». Τότε το λιοντάρι κοίταξε τον δασοφύλακα και απάντησε: «Είναι αλήθεια, έχει επουλωθεί, αλλά εσύ είπες ότι είμαι άσχημος κι εγώ πονάω ακόμα. Μην ξεχνάς, μια πληγή από μαχαίρι δεν είναι σαν μια πληγή από μια λέξη». Μόνο τότε ο ξυλοκόπος συνειδητοποίησε πόσο λάθος έκανε...</p> <p>Ερωτήσεις προς τους μαθητές:</p> <p><i>Ποιο πιστεύετε ότι είναι το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας;</i></p> <p><i>Γιατί πιστεύετε ότι η πληγή που προκλήθηκε από τη λέξη δεν έχει επουλωθεί;</i></p> <p><i>Πώς νομίζετε ότι ένωσε το λιοντάρι; Ο δασοφύλακας;</i></p> <p>Ομαδικές συζητήσεις και αντιπαραθέσεις (30 λεπτά):</p> <p>Μέρος 1ο</p> <p>Παρουσιάζονται στους μαθητές παραδείγματα body shaming που προέρχονται από σελίδες δημόσιων προσώπων στα κοινωνικά δίκτυα και από σχόλια που έχουν αναρτηθεί από ανθρώπους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Για παράδειγμα, «Κοίτα, έτσι μολύνει το πλαστικό τους ωκεανούς» - σχόλιο σε ένα άτομο που έχει κάνει πλαστική χειρουργική επέμβαση, ή «Τα δάχτυλα των ποδιών είναι λίγο μακριά»).</p>

Στη συνέχεια οι μαθητές πηγαίνουν στη σελίδα Facebook, Instagram ή άλλου μέσου είτε από τις προσωπικές τους σελίδες (αν υπάρχουν) είτε από άλλες σελίδες διασημοτήτων. Από εκεί επιλέγουν τα σχόλια εκείνα που σχετίζονται με την εμφάνιση (Body Shaming).

Οι μαθητές θα αναλάβουν να συμπληρώσουν μια λίστα με τουλάχιστον 5 παραδείγματα Body Shaming. Μόλις ολοκληρώσουν την εργασία, θα συζητήσουν τα παραδείγματα που βρήκαν. Μετά τη συζήτηση, οι μαθητές θα λάβουν φυλλάδια με θεωρητικές πληροφορίες σχετικά με το Body Shaming (βλ. Παράρτημα 1).

Χρησιμοποιώντας τον πίνακα προχωράμε στην κατηγοριοποίηση των παραδειγμάτων όλοι μαζί.

Ερωτήσεις προς τους μαθητές:

Σε ποια κατηγορία θα μπορούσατε να καταχωρήσετε τα παραδείγματα που βρήκατε (body shaming που σχετίζεται με το βάρος, την εμφάνιση, την τριχοφυΐα, το φύλο);

Ποιες είναι οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες εκφράσεις;

Έχετε συναντήσει εκφράσεις που σας φάνηκαν αστείες; Τι γίνεται με εκφράσεις που βρήκατε ενοχλητικές;

[Οι ερωτήσεις προσαρμόζονται ανάλογα με το είδος των παραδειγμάτων που βρίσκουν οι μαθητές]

Μέρος 2ο

Στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες των 4 ατόμων και θα έχουν ως αποστολή να εντοπίσουν παραδείγματα φράσεων/προσωπικών ερωτήσεων/παρατηρήσεων από την καθημερινή ζωή που αφορούν στην εμφάνιση του σώματος (και όχι μόνο) και που θα πρέπει να αποφεύγονται. Ερωτήσεις όπως «Θα τα φας όλα μόνος/-η σου;», «Έχεις πάρει βάρος;», ή ορισμένες εκφράσεις που μερικές φορές θεωρούνται αστείες: «είσαι λεπτός/-η σαν καλαμάκι, πρόσεχε μην σε πάρει ο αέρας» κ.ο.κ. Αφού προσδιορίσουν αυτές τις ερωτήσεις, επίσης σε ομάδες, θα έχουν το καθήκον να παρουσιάσουν το συναίσθημα που θα νιώσει ο ερωτώμενος (επόμενη άσκηση).

Αναστοχασμός (10 λεπτά):

Ερωτήσεις προς τους μαθητές:

Πόσο συχνά ακούτε τέτοιου είδους παρατηρήσεις;

Τις έχετε χρησιμοποιήσει;

Έχετε σκεφτεί ποτέ το συναίσθημα που μπορεί να νιώθει ο άλλος;

Ποιες είναι οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες που μπορεί να έχουν ορισμένες εκφράσεις που χρησιμοποιούνται στο άτομο;

Πώς αισθανθήκατε όταν τις ακούσατε να απευθύνονται σε άλλους ανθρώπους;

Συνεδρία 2

Εισαγωγή (5 λεπτά):

Πραγματοποιείται μια σύντομη ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνεδρίας: Ποιες είναι οι κύριες πληροφορίες που θυμάστε; Υπήρξε κάποιο σημείο της δραστηριότητας που σας έκανε να σκεφτείτε;

Οι μάσκες (20 λεπτά):

Κάθε μαθητής καλείται να γράψει με κεφαλαία γράμματα σε ένα poster έναν κατάλογο με κάποια φυσικά χαρακτηριστικά (3-5 χαρακτηριστικά) που πιστεύει ότι οι άλλοι άνθρωποι βλέπουν σε αυτόν. Οι λίστες συλλέγονται, ανακατεύονται και διανέμονται τυχαία. Το καθήκον κάθε μαθητή είναι να αναγνωρίσει το άτομο που περιγράφεται στη λίστα που του δόθηκε και να επιβεβαιώσει/απορρίψει αυτά τα χαρακτηριστικά.

Στόχος αυτής της άσκησης είναι να βοηθήσει τους νέους να σχηματίσουν μια πιο σύνθετη εικόνα του εαυτού τους. Συχνά οι νέοι διαπιστώνουν ότι η εικόνα που έχουν οι άλλοι για εμάς δεν συμπίπτει με την εικόνα που νομίζουμε ότι έχουν οι άλλοι για εμάς. Για παράδειγμα, ένας νέος που ντρέπεται για ένα φυσικό του χαρακτηριστικό πιθανόν νομίζει ότι οι άλλοι το βλέπουν αυτό σε αυτόν και τον χαρακτηρίζουν με αυτό, αλλά είναι πιθανό οι άλλοι να μην παρατηρούν καν ή να μην δίνουν σημασία σε αυτή την πτυχή και να τον χαρακτηρίζουν με τον τρόπο που ντύνεται κοκ. Έτσι, ο σκοπός της άσκησης είναι επίσης να τονίσει τις θετικές πτυχές που οι άλλοι παρατηρούν σε αυτούς.

Σημαντική λεπτομέρεια: Πρέπει να διευκρινιστεί από την αρχή της δραστηριότητας ότι το θέμα πρέπει να προσεγγιστεί με σεβασμό, χωρίς προσβολές ή ακατάλληλα αστεία.

Μετά την ολοκλήρωση της εργασίας, οι μαθητές που επιθυμούν μπορούν να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτήσεων:

Τι σας εξέπληξε σε αυτή την άσκηση;

Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μάθατε σήμερα; Γιατί το πιστεύετε αυτό;

Επόμενη Άσκηση (20 λεπτά):

Ο εκπαιδευτικός θα σχεδιάσει στον πίνακα ή σε ένα φύλλο flipchart μια γραμμή που θα αντιπροσωπεύει ένα συνεχές από το τέλος του «αστείου» έως το τέλος της «επίθεσης στο πρόσωπο». Κάθε μαθητής θα σκεφτεί μια έκφραση ή μια λέξη που σχετίζεται με τη σωματική εμφάνιση ή το φύλο, αυτό που του είπαν ή αυτό που άκουσε να λένε σε ένα άλλο άτομο και να διευκρινίσει πού περίπου θα έμπαινε σε αυτό το συνεχές, αν μπορεί να θεωρηθεί αστείο ή είναι

περισσότερο επίθεση. Για παράδειγμα, στη Ρουμανία υπάρχει μια έκφραση που χρησιμοποιείται αρκετά συχνά όταν ένα άτομο έρχεται «ποιος άνεμος σε φέρνει εδώ;». Αν χρησιμοποιηθεί σε ένα αδύνατο άτομο μπορεί να μην εκληφθεί ως προσβολή, αλλά αν πούμε «είσαι τόσο αδύνατος που οι Σομαλοί άνοιξαν μια ΜΚΟ με το όνομά σου», τότε οι πιθανότητες το άτομο να αισθανθεί προσβεβλημένο αυξάνονται.

Αφού καταγραφούν τα παραδείγματα σε αυτό το συνεχές, ο εκπαιδευτικός θα συζητήσει μαζί τους για τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικά ορισμένες παρατηρήσεις.

Προτεινόμενες ερωτήσεις προς συζήτηση:

Γιατί οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τέτοιες λέξεις;

Είναι μια μορφή εκφοβισμού ή όχι;

Πώς αισθανθήκατε όταν συνειδητοποιήσατε ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικά όρια;

Αναστοχασμός (5 λεπτά):

Ερωτήσεις προς τους μαθητές:

Τι σας κίνησε την περιέργεια/ενδιαφέρον σήμερα;

Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτά τα διδάγματα στο μέλλον;

Συνεδρία 3

Εισαγωγή - Παιχνίδι Ενεργοποίησης (5 λεπτά):

Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε ότι θα θέλατε να τους γνωρίσετε καλύτερα. Για το σκοπό αυτό, όλοι θα πρέπει να σκεφτούν το αγαπημένο τους χρώμα και με το σήμα του εκπαιδευτή (για παράδειγμα: 1, 2, έτοιμοι!), όλοι θα πρέπει να το φωνάξουν όσο πιο δυνατά γίνεται. Στη συνέχεια, ρωτήστε μερικούς συμμετέχοντες αν μπορούν να προσδιορίσουν το αγαπημένο χρώμα κάποιου διπλανού τους. Είναι πολύ πιθανό η πλειοψηφία να μην είναι σε θέση να το κάνει. Ρωτήστε τους γιατί δεν μπορούν να πουν; Αυτό το μικρό παιχνίδι καθιστά πολύ σαφές στους συμμετέχοντες ότι για την καλή επικοινωνία πρέπει να μιλάτε αλλά και να ακούτε.

Ενεργητική ακρόαση (35 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 3-5 ατόμων. Κάθε συμμετέχων θα έχει ένα καθήκον μέσα στην ομάδα. Για κάθε ομάδα, θα οριστεί ένα άτομο που θα έχει την αποστολή να μεταδώσει ένα μήνυμα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Τα υπόλοιπα μέλη θα παίξουν επίσης έναν ρόλο: ένας θα διακόπτει πάντα το άτομο που μιλάει, ένας θα προσπαθεί μόνο να κάνει αντίλογο, ένας δεν θα απαντάει σε τίποτα, ένας θα διορθώνει πάντα, κ.λπ. Οι ομαδικές εργασίες επιλέγονται ή προσαρμόζονται από τον εκπαιδευτικό ανάλογα με τις

	<p>ιδιαιτερότητες της ομάδας των μαθητών. Με εναλλαγή, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο, οι ρόλοι αλλάζουν μέσα στην ομάδα με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε μαθητής να καταλήγει στη θέση εκείνου που πρέπει να μεταφέρει ένα μήνυμα. Στο τέλος οι μαθητές ερωτώνται πώς ήταν η εμπειρία. Πότε ήταν η πιο δύσκολη στιγμή γι' αυτούς; Αλλά και η πιο εύκολη; Τι τους ενόχλησε περισσότερο; Αφού ολοκληρώσουν τις απαντήσεις τους, θα λάβουν κάποιες συμβουλές για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην ενεργητική ακρόαση.</p> <p>Ερωτήσεις αναστοχασμού:</p> <p><i>Επιστρέφοντας στην προηγούμενη δραστηριότητα, πόσες φορές έχετε δει παρόμοια κατάσταση;</i></p> <p><i>Μοιάζει σαν κάποιες από τις συζητήσεις που κάνετε στις προσωπικές σας ομάδες κοινωνικής δικτύωσης;</i></p> <p><i>Θα μπορούσε μια τόσο απλή συζήτηση που χρησιμεύει μόνο για να μεταφέρει ένα μήνυμα ή μια άποψη να κλιμακωθεί σε body shaming;</i></p> <p>Άσκηση «βάζο ενθάρρυνσης» (10 λεπτά)</p> <p>Οι μαθητές θα λάβουν ο καθένας από ένα σημείωμα στο οποίο θα γράψουν ένα μήνυμα ενθάρρυνσης για ένα άτομο που έχει πέσει θύμα body-shaming. Κάθε μαθητής θα βάλει το σημείωμα σε ένα βάζο. Αφού όλοι οι μαθητές φέρουν τα σημειώματα, θα διαβαστούν από τον εκπαιδευτικό και στη συνέχεια το βάζο θα κλείσει και θα δοθεί στους μαθητές για να το κρατήσουν μέχρι να σκεφτούν ότι κάποιος χρειάζεται να ακούσει κάποια ωραία λόγια που μας δίνουν κουράγιο να περάσουμε μια δύσκολη στιγμή.</p>
<p>Συμβουλές και υποδείξεις</p>	<p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται κριτικά μετά από κάθε προτεινόμενη άσκηση, εστιάζοντας στην αυτοαξιολόγηση και στην παρακολούθηση της γλώσσας που χρησιμοποιούν τόσο στην πραγματική ζωή όσο και στο διαδίκτυο.</p> <p>Προσαρμόστε τις δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία των μαθητών του σχολείου σας.</p>
<p>Μέτρα ασφαλείας</p>	<p>Δημιουργήστε ένα χώρο συζήτησης με σεβασμό και χωρίς προκαταλήψεις.</p>
<p>Εξωτερικές αναφορές και πηγές</p>	<p>Ronson, J. (2015). So you've been publicly shamed. Riverhead Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood. Atria Books.</p> <p>Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. E. (2014). Cyberbullying and online harassment: What the research tells us. Palgrave Macmillan.</p>
<p>Συνεργάτης/ Συγγραφέας</p>	<p>CJRAE Botosani, Ρουμανία</p>

Η έννοια του body shaming περιλαμβάνει τον εξευτελισμό ενός ατόμου μέσω ακατάλληλων σχολίων για το μέγεθος ή το σχήμα του σώματός του. Αυτό το είδος κριτικής μπορεί να απευθύνεται σε άλλους ή στον εαυτό του. Μπορεί να αισθάνεστε δυσαρεστημένοι με το βάρος σας ή με τον τρόπο που φαίνεται το σώμα σας και να κρίνετε αυστηρά τον εαυτό σας.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν συχνά έμφαση στη σωματική εμφάνιση και διευκολύνουν την ανάρτηση οδυνηρών σχολίων για άλλους ανθρώπους. Το συνολικό μήνυμα είναι συχνά ότι πρέπει να προσπαθείτε για το τέλειο σώμα και να βρίσκετε τρόπους να κρύβετε τις ατέλειές σας, και αυτό μπορεί να έχει τεράστια αρνητική επίδραση στην αυτο-εικόνα σας.

Τύποι σωματικής ντροπής

Weight shaming: «Μην φοράς αυτό το ρούχο μέχρι να χάσεις βάρος».

Skinny shaming: «Πρέπει πραγματικά να τρώει μόνο τσίζμπεργκερ για να παχύνει».

Attractiveness shaming: «Τι κάνει ένα κορίτσι τόσο ωραίο με έναν τύπο σαν κι αυτόν;»

Body hair shaming: «Οι τρίχες στις μασχάλες των γυναικών είναι τόσο αηδιαστικές».

Food shaming: " Είσαι σίγουρη ότι θέλεις επιδόρπιο; Καλύτερα να μην φας."

Gender shaming: " Είναι γυναίκα, πρέπει να μαζευτεί περισσότερο.."

Παράρτημα 2:

Η ενεργητική ακρόαση αποτελεί βασική δεξιότητα στην επικοινωνία. Περιλαμβάνει την πλήρη προσοχή στο άτομο που μιλάει, την κατανόηση και την ενσυναίσθηση σε όσα λέει. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης:

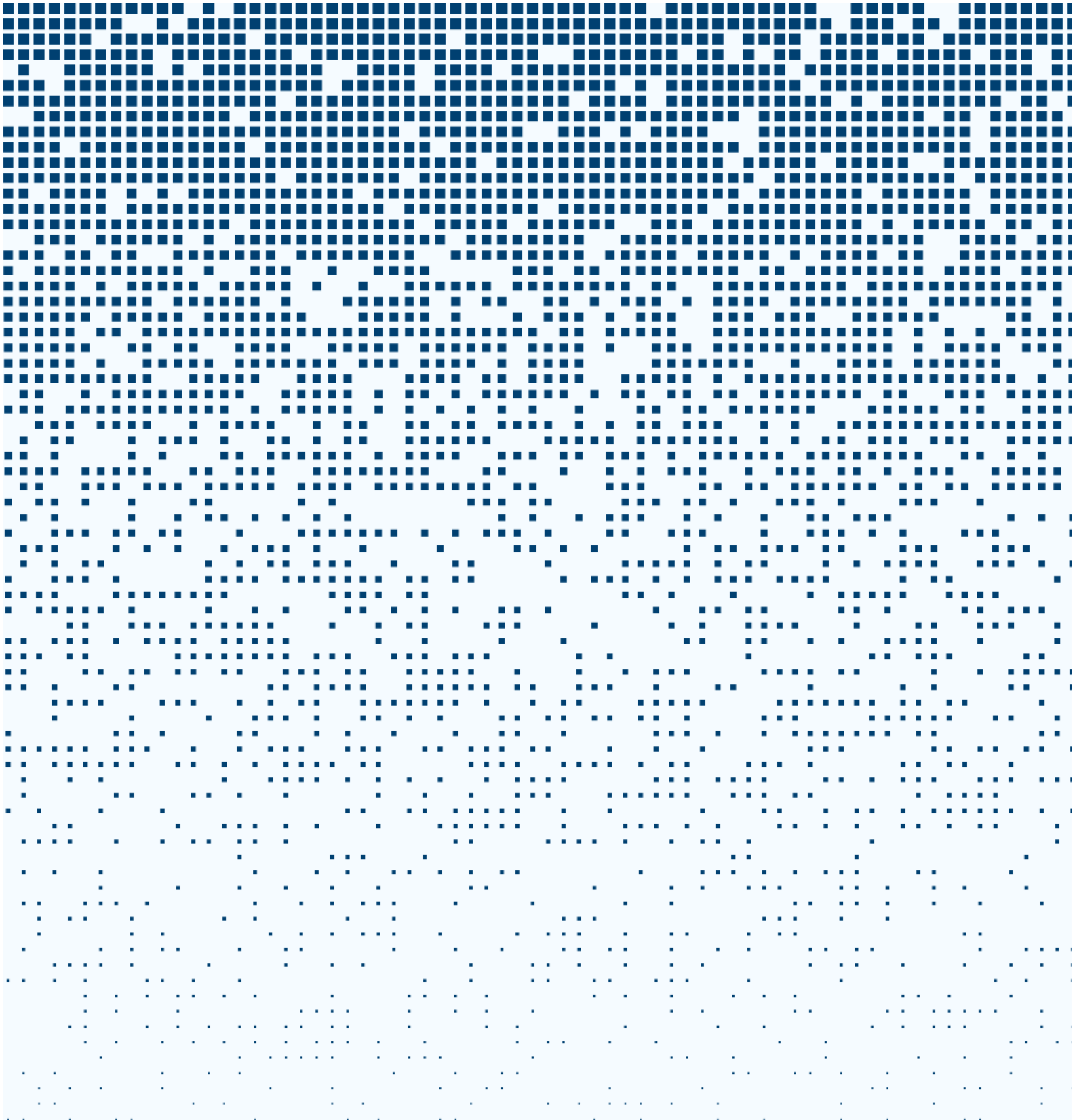
1. Συγκέντρωση: Εξαλείψτε κάθε περισπασμό και επικεντρωθείτε στο άτομο που μιλάει. Να είστε παρόντες στην παρούσα στιγμή.
2. Επαφή με τα μάτια: Διατηρήστε οπτική επαφή με τον ομιλητή. Αυτό δείχνει ότι ενδιαφέρεστε και δίνετε προσοχή.
3. Μην διακόπτετε: Περιμένετε να τελειώσει ο συνομιλητής σας πριν απαντήσετε. Μην διακόπτετε και μην προσπαθείτε να διατυπώσετε την απάντησή σας όσο εκείνος μιλάει.
4. Συνοψίστε και επιβεβαιώστε: Αφού το άτομο τελειώσει την ομιλία του, μπορείτε να συνοψίσετε ό,τι καταλάβατε και να επικυρώσετε τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες του. Παραδείγματος χάριν: «Καταλαβαίνω ότι αισθάνεστε απογοητευμένοι για την κατάσταση».
5. Ερωτήσεις ανοικτού τύπου: Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να ενθαρρύνετε το άτομο να εκφράσει περισσότερα. Για παράδειγμα: «Πώς αισθάνεσαι για αυτή την κατάσταση;»
6. Ενσυναίσθηση: Δείξτε ενσυναίσθηση και κατανόηση. Να είστε ανοιχτοί στις εμπειρίες και τα συναισθήματα του άλλου.

7. Σιωπή: Μερικές φορές η σιωπή μπορεί να είναι η καλύτερη λύση. Επιτρέπει στο άτομο να σκεφτεί και να εκφράσει τις σκέψεις του χωρίς πίεση.



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.