



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ενισχύστε την ψυχική υγεία των
νέων χρησιμοποιώντας

Η Μ'ΕΘΟΔΟΣ ΤΩΝ ΑΝΙΧΝΕΥΤΩΝ



Ενσυνείδητοι Πρόσκοποι

Συντονιστής
έργου:



Συνεργάτες: **InnoSpark.**

AMIGOS DE
EUROPA



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ενισχύστε την ψυχική υγεία των νέων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των προσκόπων

Εργαλειοθήκη Ενσυνειδητών Προσκόπων, 2025

Συγγραφείς

Lucia Parcová Šálková, Slovensky Skauting 10. Zbor Trstena, Σλοβακία

Filip Masný, Slovensky skauting 10. Zbor Trstena, Σλοβακία

Cristina Morar, InnoSpark, Ελλάδα

Αλίκη Κωστέλλου, Innospark, Ελλάδα

Javier Morales, Amigos de Europa, Ισπανία

Σχέδιο

Cristina Morar, InnoSpark, Ελλάδα

Erasmus+

Πρόγραμμα της ΕΕ για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό

Τίτλος Έργου:

Ενισχύστε την ψυχική υγεία των νέων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των προσκόπων

Αριθμός έργου:

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι θέσεις που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Ινστιτούτου Εκπαίδευσης και Νεολαίας (NIVaM). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Αυτό το υλικό διαθέτει άδειες CC BY-SA, για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε τον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	5
Σχετικά με το Έργο	6
Σχετικά με τους Εταίρους	7
Πώς να Χρησιμοποιήσετε Αυτό το Κιτ Εργαλείων	9
Γιατί δημιουργήσαμε αυτό το Κιτ Εργαλείων;	11
Πώς δημιουργήσαμε αυτό το Κιτ Εργαλείων;	12
Τι είναι η Εργασία για Νέους;	14
Πώς υποστηρίζει η ΕΕ την Εργασία για Νέους;	15
Τι είναι η Ψυχική Υγεία;	16
Μέρος 1: Κατανόηση της Προσκοπικής Μεθόδου	18
Ιστορία του Προσκοπισμού	19
Γενικές Αρχές και Αξίες του Προσκοπισμού	20
Οι 10 Νόμοι των Προσκόπων και ο Ρόλος τους στην Ανάπτυξη των Νέων	21
Μεθοδολογίες Προσκοπισμού και ο Αντίκτυπός τους στην Ανάπτυξη των Νέων	22
Μέρος 2: Εκπαιδευτικές Ενότητες	23
Ενότητα 1: Εισαγωγή στη Μέθοδο των Προσκόπων στην Εργασία με τους Νέους	24
Ενότητα 2: Ψυχική Υγεία και Ευεξία στην Εργασία με τους Νέους	25
Ενότητα 3: Διευκόλυνση Ασφαλών και Συμπεριληπτικών Χώρων	26
Ενότητα 4: Χρήση Μάθησης Βασισμένης στη Φύση	27
Ενότητα 5: Διευκόλυνση του Στοχασμού και της Μάθησης	28
Ενότητα 6: Σχεδιασμός και Προσαρμογή Δραστηριοτήτων	29
Μέρος 3: Εργαλειοθήκη Δραστηριότητες Ευθυγραμμισμένες με τους 10 Νόμους των Προσκόπων	30
Νόμος 1: Ένας Πρόσκοπος Είναι Αξιόπιστος	31
Δραστηριότητα 1: «Κύκλος Εμπιστοσύνης»	31
Δραστηριότητα 2: «Ετικέτα Εμπιστοσύνης»	33
Δραστηριότητα 3: «Προσωπικό Σύμφωνο Εμπιστοσύνης»	35
Νόμος 2: Ένας Πρόσκοπος Είναι Πιστός	37
Δραστηριότητα 1: «Σήμα του Ανήκειν»	37
Δραστηριότητα 2: «Χρονοδιάγραμμα Πίστης»	39
Δραστηριότητα 3: «Αλλαγή & Υπεράσπιση»	41
Νόμος 3: Ένας Πρόσκοπος Είναι Χρήσιμος	43
Δραστηριότητα 1: «Πρόκληση Τυχαίας Καλοσύνης»	43
Δραστηριότητα 2: «Χάρτης Βοήθειας»	45
Δραστηριότητα 3: «Διάσωση Ομάδας»	47
Νόμος 4: Ένας Πρόσκοπος Είναι Φίλος Όλων	49
Δραστηριότητα 1: «Μωσαϊκό Φιλίας»	49
Δραστηριότητα 2: «Σιωπηλή Υποστήριξη»	51
Δραστηριότητα 3: «Αναμειγνύομαι & Κινούμαι»	53



Πίνακας περιεχομένων

Νόμος 5: Ένας Πρόσκοπος είναι Ευγενικός	55
Δραστηριότητα 1: «Θέατρο Ευγένειας»	55
Δραστηριότητα 2: «Επιστολή Ευγνωμοσύνης»	57
Δραστηριότητα 3: «Πιάσιμο Κομπλιμέντου»	59
Νόμος 6: Ένας Πρόσκοπος Προστατεύει τη Φύση και Όλα τα Έμβια Όντα	61
Δραστηριότητα 1: «Αποστολή Οικολόγων»	61
Δραστηριότητα 2: «Ημερολόγιο Φύσης»	63
Δραστηριότητα 3: «Πρεσβευτής Άγριας Ζωής»	65
Νόμος 7: Ένας Πρόσκοπος είναι Υπάκουος	67
Δραστηριότητα 1: «Δημιουργός Κώδικα»	67
Δραστηριότητα 2: «Ταξινόμηση Σεναρίων»	69
Δραστηριότητα 3: «Αλλαγή Ηγεσίας»	71
Νόμος 8: Ένας Πρόσκοπος είναι Χαρούμενος και Γενναίος	73
Δραστηριότητα 1: «Κάρτες Θάρρους»	73
Δραστηριότητα 2: «Εργαστήριο Γέλιου»	75
Δραστηριότητα 3: «Σκάλα Φόβου»	77
Νόμος 9: Ένας Πρόσκοπος είναι Οικιακός και Σέβεται την Ιδιοκτησία	79
Δραστηριότητα 1: «Πρόκληση Ανακύκλωσης»	79
Δραστηριότητα 2: «Αναζήτηση Προϋπολογισμού»	81
Δραστηριότητα 3: «Στιγμή Μινιμαλισμού»	83
Νόμος 10: Ένας Πρόσκοπος είναι Καθαρός σε Σκέψη, Λόγο και Πράξη	85
Δραστηριότητα 1: «Περίπατος Καθαρισμού Νου»	85
Δραστηριότητα 2: «Πρόκληση Ψηφιακής Αποτοξίνωσης»	87
Δραστηριότητα 3: «Πρακτική Εσωτερικού Φίλτρου»	89
Μέρος 4: Αξιολόγηση & Βελτίωση	91
Μέθοδοι Αξιολόγησης	92
Βασικά Ερωτήματα Αξιολόγησης	92
Συνεχής Βελτίωση	93
Επιπτώσεις στην Πρακτική της Εργασίας για τους Νέους	93
Μέρος 5: Μελέτες Περιπτώσεων	94
Μελέτη Περίπτωσης 1: Σλοβακία – Ομαδική Εργασία και Ενσωμάτωση Ψηφιακής Μάθησης ...	95
Μελέτη Περίπτωσης 2: Ελλάδα – Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης Μέσω Αναστοχασμού και Δημιουργίας Ασφαλούς Χώρου	96
Μελέτη Περίπτωσης 3: Ισπανία – Ενίσχυση της Ένταξης και της Επικοινωνίας	97
Μελέτη Περίπτωσης 4: Σλοβακία LTTA – Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης σε έναν Διεθνή Όμιλο	98
Μελέτη Περίπτωσης 5: Σλοβακία LTTA – Διερεύνηση της Πίστης και των Αξιών	99
Μελέτη Περίπτωσης 6: Σλοβακία LTTA – Ενθάρρυνση Συμπεριφοράς Βοήθειας	100
Μελέτη Περίπτωσης 7: Σλοβακία LTTA – Ένταξη και Ποικιλομορφία	101
Μελέτη Περίπτωσης 8: Σλοβακία LTTA – Υποστήριξη της Ψυχικής Ευεξίας στη Φύση	102
Μελέτη Περίπτωσης 9: Σλοβακία LTTA – Οικοδόμηση Αυτοπεποίθησης και Θάρρους	103



ΕΙΣΑΓΩΓΉ

Το Εργαλειοθήκη Mindful Scouts αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ «Ενίσχυση της ψυχικής υγείας των νέων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των προσκόπων».



Το έργο ανταποκρίνεται στην επείγουσα ανάγκη αντιμετώπισης των προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε όλη την Ευρώπη. Ζητήματα όπως το στρες, το άγχος, η κατάθλιψη, η κοινωνική απομόνωση και η έλλειψη στρατηγικών αντιμετώπισης έχουν αναφερθεί ολόένα και περισσότερο από νέους στη Σλοβακία, την Ισπανία και την Ελλάδα.

Αυτό το Εργαλειοθήκη ενοποιεί καινοτόμες πρακτικές εμπνευσμένες από τη Μέθοδο των Προσκόπων και προσαρμοσμένες στη σημερινή πραγματικότητα. Εξοπλίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους προπονητές και τους εκπαιδευτές με πρακτικά εργαλεία για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, την προώθηση της ευημερίας και την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω δραστηριοτήτων που βασίζονται στη φύση και στις αρχές των Προσκόπων.



Σχετικά με το Έργο

ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΡΓΟ;

Το έργο Mindful Scouts δημιουργήθηκε για να ανταποκριθεί στις αυξανόμενες προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε όλη την Ευρώπη και να υποστηρίξει τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας με πρακτικά, μη τυπικά εκπαιδευτικά εργαλεία.

Μέσω της συνεργασίας οργανισμών από τη Σλοβακία, την Ισπανία και την Ελλάδα, το έργο συνδυάζει τη Μέθοδο των Προσκόπων, τη μάθηση βασισμένη στη φύση και τις προσεγγίσεις της νεολαίας για την προώθηση της συναισθηματικής ευεξίας, της ανθεκτικότητας, της κοινωνικής σύνδεσης και της προσωπικής ανάπτυξης.

ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΕΙΝΑΙ;

Το έργο τοποθετεί στο επίκεντρο αυτής της διαδικασίας λειτουργούς νεολαίας, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικούς και ηγέτες προσκόπων, εξοπλίζοντάς τους με μεθόδους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε τοπικό και διεθνές περιβάλλον.

Ενσωματώνοντας τη μάθηση μέσω της πράξης, τον αναστοχασμό, την ομαδική εργασία και τις εμπειρίες σε εξωτερικούς χώρους, το Mindful Scouts προσφέρει έναν προσιτό και ουσιαστικό τρόπο αντιμετώπισης της ψυχικής υγείας στην πρακτική της εργασίας με νέους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα κύρια αποτελέσματά του περιλαμβάνουν αυτό το Εργαλειοθήκη, ένα σύνολο πρακτικών δραστηριοτήτων βασισμένων στους 10 Νόμους των Προσκόπων, εκπαιδευτικές ενότητες για συντονιστές, μελέτες περιπτώσεων από την υλοποίηση έργων και εργαλεία αξιολόγησης που υποστηρίζουν τη βελτίωση της ποιότητας και τη δυνατότητα μεταφοράς.

Με αυτόν τον τρόπο, το έργο συμβάλλει σε ισχυρότερη εργασία για τους νέους, αυξημένη ένταξη και σε πιο υγιή μαθησιακά περιβάλλοντα για τους νέους.





Σχετικά με τους Συνεργάτες

Το Εργαλειοθήκη Mindful Scouts έχει δημιουργηθεί από κοινού από τρεις οργανισμούς από τη Σλοβακία, την Ισπανία και την Ελλάδα, καθένας από τους οποίους προσφέρει μοναδική εμπειρογνωμοσύνη, προοπτικές και εμπειρίες στο έργο. Μαζί, διασφαλίζουν ότι το Εργαλειοθήκη αντικατοπτρίζει μια ευρεία ευρωπαϊκή προοπτική και ασχολείται με την ψυχική υγεία των νέων σε ποικίλα κοινωνικά και πολιτισμικά πλαίσια.



Slovensky Skauting 10. Zbor Trstena (Trstena, Σλοβακία)

Ως συντονιστής του έργου, ο Slovenský skauting φέρνει δεκαετίες εμπειρίας στη χρήση της μεθόδου των προσκόπων για την εκπαίδευση και την προσωπική ανάπτυξη των νέων.

Ο οργανισμός βασίζεται στην εμπλοκή της κοινότητας, στην εκπαίδευση σε εξωτερικούς χώρους και στην άτυπη μάθηση. Με την ισχυρή προσκοπική του παράδοση, παρέχει εμπειρογνωμοσύνη στην προσαρμογή της προσκοπικής μεθόδου σε πρακτικές δραστηριότητες που βελτιώνουν την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα των νέων.

Amigos de Europa (Lucena, Ισπανία)



Το Amigos de Europa είναι ένας οργανισμός-ομπρέλα που εργάζεται με νέους τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Με περισσότερα από 10 χρόνια εμπειρίας σε έργα Erasmus+, έχει αναπτύξει εξειδίκευση στην αντιμετώπιση των προκλήσεων των νέων μέσω της τέχνης, της φύσης και της μη τυπικής εκπαίδευσης. Ο οργανισμός ηγείται της αξιολόγησης και της διασφάλισης ποιότητας, διασφαλίζοντας ότι το Toolkit δεν είναι μόνο καινοτόμο αλλά και αξιόπιστο, προσβάσιμο και αποτελεσματικό για το κοινό-στόχο του.



InnoSpark.

InnoSpark (Καρδίτσα, Ελλάδα)

Η InnoSpark είναι ένας οργανισμός που επικεντρώνεται στην ψηφιακή καινοτομία, την ένταξη και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Προσφέρει εμπειρογνωμοσύνη στη δημιουργία προσβάσιμων ψηφιακών πόρων και διαχειρίζεται τη διάδοση του Toolkit για να διασφαλίσει ότι θα φτάσει σε ένα ευρύ κοινό.

Με έδρα τη Θεσσαλία, μια περιοχή που πλήττεται βαθιά από τη μετανάστευση των νέων και τις κοινωνικές προκλήσεις, η InnoSpark διασφαλίζει ότι το Εργαλειοθήκη είναι συμπεριληπτικό, πρακτικό και στενά συνδεδεμένο με τις πραγματικές ανάγκες των νέων και των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας.





ΠΏΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΉΣΕΤΕ ΑΥΤΌ ΤΟ ΚΙΤ ΕΡΓΑΛΕΪΩΝ

Αυτό το Εργαλειοθήκη είναι ένας πρακτικός πόρος για εργαζόμενους με νέους, εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές, ηγέτες προσκόπων και συντονιστές που θέλουν να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία και την προσωπική ανάπτυξη των νέων μέσω της Προσκοπικής Μεθόδου. Συνδυάζει θεωρία και πράξη, προσφέροντας δραστηριότητες, μελέτες περιπτώσεων, εκπαιδευτικές ενότητες και εργαλεία αξιολόγησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικά πλαίσια εργασίας για νέους.

Το Εργαλειοθήκη διαρθρώνεται σε πέντε κύρια μέρη:

Το Μέρος 1 παρουσιάζει τη Μέθοδο των Προσκόπων και τη σύνδεσή της με την ανάπτυξη και την ευημερία των νέων.

Το Μέρος 2 περιλαμβάνει εκπαιδευτικές ενότητες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και συντονιστές.

Το Μέρος 3 παρουσιάζει φύλλα δραστηριοτήτων που συνδέονται με τους 10 Νόμους των Προσκόπων.

Το Μέρος 4 προσφέρει μελέτες περιπτώσεων από τοπικές και διεθνείς δραστηριότητες έργων.

Το Μέρος 5 εστιάζει στην αξιολόγηση και τη συνεχή βελτίωση.

Μέρος αυτού του Εργαλειοθήκης είναι επίσης το Ημερολόγιό μου, ένα συνοδευτικό εργαλείο αναστοχασμού που αναπτύχθηκε ως ξεχωριστό αρχείο για να διευκολύνει την εκτύπωση και τη χρήση του κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Προσφέρει στους συμμετέχοντες έναν προσωπικό χώρο για να καταγράφουν εμπειρίες, συναισθήματα, μαθησιακές στιγμές και ιδέες καθ' όλη τη διάρκεια του έργου. Υποστηρίζοντας την αυτογνωσία, τον συναισθηματικό αναστοχασμό, την ευγνωμοσύνη και την προσωπική ανάπτυξη, το Ημερολόγιό μου μπορεί να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με διάφορες δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτό το Εργαλειοθήκη.

Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι ευέλικτες και προσαρμόσιμες. Μπορούν να υλοποιηθούν σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, με μικρές ή μεγάλες ομάδες και να προσαρμοστούν ανάλογα με την ηλικία, τις ανάγκες, τις ικανότητες, τα επίπεδα αυτοπεποίθησης και το πολιτισμικό πλαίσιο των συμμετεχόντων.

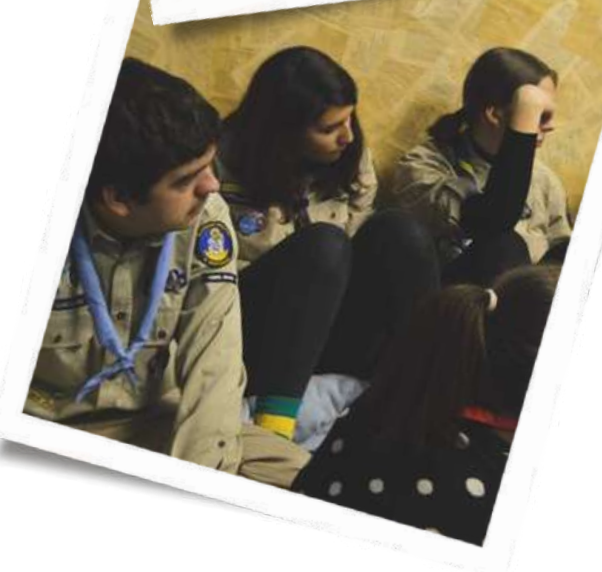
Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να δημιουργούν έναν ασφαλή και συμπεριληπτικό χώρο, να προσαρμόζουν τις μεθόδους όταν χρειάζεται και να χρησιμοποιούν τον αναστοχασμό ως βασικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Αυτό το Εργαλειοθήκη δεν προορίζεται για αυστηρή τήρηση, αλλά χρησιμοποιείται ως ζωντανός πόρος που μπορεί να υποστηρίξει ουσιαστική, ανταποκρινόμενη και ελκυστική πρακτική στον τομέα της νεολαίας.



Το Εργαλειοθήκη έχει σχεδιαστεί για να:



- Παροχή πρακτικών δραστηριοτήτων για την αντιμετώπιση προκλήσεων ψυχικής υγείας.
- Προσφέρετε δομημένα προγράμματα που βασίζονται στη Μέθοδο των Προσκόπων.
- Μοιραστείτε μελέτες περιπτώσεων από την πραγματική ζωή από τις χώρες-εταίρους.
- Παρουσίαση εκπαιδευτικών ενοτήτων για την ενίσχυση των ικανοτήτων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας.
- Προτείνετε ένα πλαίσιο αξιολόγησης για την αξιολόγηση του αντίκτυπου και τη διασφάλιση της συνεχούς βελτίωσης.





Γιατί δημιουργήσαμε αυτό το Εργαλειοθήκη;

Δημιουργήσαμε αυτό το Εργαλειοθήκη για να απαντήσουμε σε:

- οι αυξανόμενες προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι, όπως το στρες, το άγχος και η κοινωνική απομόνωση·
- η ανάγκη για πρακτικά, μη τυπικά εκπαιδευτικά εργαλεία που είναι εύχρηστα σε περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους·
- το αυξανόμενο ενδιαφέρον για προσεγγίσεις μάθησης που βασίζονται στη φύση και βιωματική μάθηση και υποστηρίζουν την ευημερία·
- την ανάγκη καλύτερης σύνδεσης της υποστήριξης ψυχικής υγείας με τις καθημερινές πρακτικές εργασίας για τους νέους.

Η Μέθοδος Προσκόπων έχει αποδείξει, για πάνω από έναν αιώνα, την αξία της στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας, αυτοπεποίθησης, ομαδικής εργασίας και αισθήματος του ανήκειν μέσω δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους και μάθησης στην πράξη.

Αυτό το Εργαλειοθήκη συνδυάζει αυτά τα στοιχεία, συνδυάζοντας τις αρχές του Προσκοπισμού με μια προοπτική ψυχικής υγείας, προσφέροντας έναν πρακτικό και προσαρμόσιμο πόρο για λειτουργούς νέων, εκπαιδευτικούς και ηγέτες προσκόπων που εργάζονται σε τοπικό και διεθνές πλαίσιο.



Πώς δημιουργήσαμε αυτό το Toolkit;

Αυτό το Εργαλειοθήκη αναπτύχθηκε μέσω μιας συνεργατικής και πρακτικής διαδικασίας, φέρνοντας σε επαφή εργαζόμενους με νέους, ηγέτες προσκόπων και εκπαιδευτικούς από διαφορετικά ευρωπαϊκά περιβάλλοντα.

Οι εταίροι μοιράστηκαν εμπειρίες από την καθημερινή τους εργασία με νέους και αναλογίστηκαν μαζί πώς οι αξίες του προσκοπισμού και η μάθηση βασισμένη στη φύση μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική ευεξία.

Με βάση αυτήν την κοινή ανταλλαγή, οι εταίροι επέλεξαν και προσαρμόσαν δραστηριότητες βασισμένες στη μέθοδο των προσκόπων που προωθούν την ανθεκτικότητα, την ομαδική εργασία, τη συναισθηματική ισορροπία και την προσωπική ανάπτυξη. Όλα τα εργαλεία σχεδιάστηκαν ώστε να είναι πρακτικά, ευέλικτα και εύκολα στην εφαρμογή σε διαφορετικά περιβάλλοντα και με ποικίλες ομάδες νέων, σύμφωνα με τις αρχές της άτυπης εκπαίδευσης.

Τέλος, το Εργαλειοθήκη δοκιμάστηκε και εμπλουτίστηκε μέσω τοπικών δραστηριοτήτων και εμπειριών κατάρτισης, επιτρέποντας στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και στους νέους να αλληλεπιδράσουν άμεσα με τα προτεινόμενα εργαλεία.

Οι παρατηρήσεις και οι σκέψεις τους συνέβαλαν στη βελτίωση του περιεχομένου, διασφαλίζοντας ότι το τελικό Εργαλειοθήκη ανταποκρίνεται στην πρακτική της πραγματικής ζωής και υποστηρίζει ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες.

Ως αποτέλεσμα, αυτό το Εργαλειοθήκη δεν είναι μόνο μια συλλογή δραστηριοτήτων, αλλά το αποτέλεσμα ενός κοινού ευρωπαϊκού μαθησιακού ταξιδιού, που συνδυάζει τις αξίες του προσκοπισμού, τη μάθηση βασισμένη στη φύση και την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία σε έναν πρακτικό πόρο για την εργασία με τους νέους.



Το Εργαλειοθήκη αναπτύχθηκε μέσω μιας διαδικασίας μάθησης βήμα προς βήμα που κινείται από την κατανόηση των προκλήσεων στην εφαρμογή λύσεων στην πράξη.

Πρόβλημα



Διάλυμα



Πρακτική



Απόδειξη



Δράση





ΤΙ ΕΪΝΑΙ Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΝΈΟΥΣ;

Η εργασία για τους νέους υποστηρίζει τους νέους στην ανάπτυξη προσωπικών, κοινωνικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων, επιτρέποντάς τους να συμμετέχουν ενεργά στις κοινότητές τους και στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών, πολιτιστικών, περιβαλλοντικών και πολιτικών δραστηριοτήτων, σχεδιασμένων από, με και για τους νέους.

Η εργασία με νέους βασίζεται στην εθελοντική συμμετοχή και παρέχεται κυρίως μέσω μη τυπικής και άτυπης μάθησης, χρησιμοποιώντας βιωματικές και συμμετοχικές μεθόδους.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας -τόσο εθελοντές όσο και επαγγελματίες- λειτουργούν ως συντονιστές και μέντορες, δημιουργώντας ασφαλείς και χωρίς αποκλεισμούς χώρους όπου οι νέοι μπορούν να μάθουν, να αναστοχαστούν και να αναπτυχθούν.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η εργασία για τους νέους αναγνωρίζεται ως βασικός παράγοντας που συμβάλλει στην ευημερία, την ένταξη και την ενεργό συμμετοχή των νέων στα κοινά.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ατζέντα για την Εργασία των Νέων και τη Στρατηγική της ΕΕ για τη Νεολαία 2019–2027, η ποιοτική εργασία των νέων ενδυναμώνει τους νέους, ενισχύει την κοινωνική συνοχή και υποστηρίζει την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν προσωπικές και κοινωνικές προκλήσεις μέσω της μάθησης, της συμμετοχής και της εμπλοκής στην κοινότητα.



Πώς λειτουργεί η υποστήριξη της ΕΕ για τους νέους;

Πλαίσια Πολιτικής

Στρατηγική της ΕΕ για τη Νεολαία 2019–2027: θέτει κοινούς στόχους για τη συμμετοχή, την ένταξη και την ενδυνάμωση των νέων.

Ευρωπαϊκή Ατζέντα για την Εργασία των Νέων: βελτιώνει την ποιότητα, την αναγνώριση και την ανάπτυξη της εργασίας των νέων σε όλη την Ευρώπη.

Χρηματοδότηση & Ευκαιρίες

Erasmus+: υποστηρίζει ανταλλαγές νέων, κινητικότητα για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και έργα συνεργασίας που δημιουργούν εργαλεία και μεθόδους.

Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης: προσφέρει εθελοντικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αλληλεγγύης που ενισχύουν τις κοινότητες και τη συμμετοχή των νέων.

Εκπαίδευση & Κοινοποίηση Γνώσεων

Κέντρα Πόρων SALTO-YOUTH: παρέχουν εκπαίδευση, εργαλεία και θεματική εμπειρογνωμοσύνη σε εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας.

Σύμπραξη Νέων ΕΕ-Συμβουλίου της Ευρώπης: προωθεί την έρευνα, την ανάπτυξη πολιτικών και τις ορθές πρακτικές στον τομέα της νεολαίας.



ΤΙ ΕΊΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΉ ΥΓΕΪΑ;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευεξίας στην οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του ικανότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει τα συνηθισμένα στρες της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του.

Είναι κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικών διαταραχών. Η ψυχική υγεία είναι μια θετική έννοια που περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευεξία. Επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε στην καθημερινή ζωή, τον τρόπο που διαχειριζόμαστε το άγχος, σχετιζόμαστε με τους άλλους και παίρνουμε αποφάσεις.

Βασικές πτυχές:

Συναισθηματική ισορροπία

- κατανόηση και διαχείριση συναισθημάτων όπως το άγχος, το στρες ή η χαρά.

Ελαστικότητα

- την ικανότητα προσαρμογής και ανάκαμψης από προκλήσεις ή αποτυχίες.

Υγιείς σχέσεις

- οικοδόμηση υποστηρικτικών δεσμών και αισθήματος του ανήκειν.

Σκοπός και εκπλήρωση

- συμμετοχή σε δραστηριότητες που προσφέρουν νόημα και προσωπική ανάπτυξη.



Για τους νέους, η ψυχική υγεία διαμορφώνεται από τις εμπειρίες της ζωής, τις οικογενειακές και τις συνομηλικούς σχέσεις, την εκπαίδευση, την έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το ευρύτερο περιβάλλον. Η προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας σημαίνει ενίσχυση προστατευτικών παραγόντων - όπως η αυτοεκτίμηση, η κοινωνική υποστήριξη και οι υγιεινοί τρόποι ζωής - και μείωση παραγόντων κινδύνου όπως οι διακρίσεις, η φτώχεια ή η βία.





ΜΈΡΟΣ 1: ΚΑΤΑΝΉΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΠΙΚΉΣ ΜΕΘΉΔΟΥ

Η Μέθοδος των Προσκόπων είναι ένα ολιστικό σύστημα μη τυπικής εκπαίδευσης που χτίζει χαρακτήρα, ανθεκτικότητα, υπευθυνότητα και κοινωνικούς δεσμούς. Εφαρμόζεται με επιτυχία για περισσότερο από έναν αιώνα στην υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης των νέων παγκοσμίως.

Η μέθοδος βασίζεται σε δέκα βασικές αρχές, που συνήθως αναφέρονται ως οι Νόμοι των Προσκόπων. Κάθε αρχή παρέχει μια βάση για τη διαμόρφωση συμπεριφορών, στάσεων και δεξιοτήτων ζωής που συνδέονται άμεσα με την ψυχική υγεία και την προσωπική ευεξία.

**Τι είναι η Μέθοδος
των Προσκόπων;**



Αυτό το Εργαλειοθήκη ενοποιεί καινοτόμες πρακτικές εμπνευσμένες από τη Μέθοδο των Προσκόπων και προσαρμοσμένες στη σημερινή πραγματικότητα. Εξοπλίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους προπονητές και τους εκπαιδευτές με πρακτικά εργαλεία για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, την προώθηση της ευημερίας και την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω δραστηριοτήτων που βασίζονται στη φύση και στις αρχές των Προσκόπων.



ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΟΠΙΣΜΟΥ

1907 - Νήσος Μπράουνσι, Ηνωμένο Βασίλειο

Ο Προσκοπισμός είναι ένα παγκόσμιο κίνημα νέων που ιδρύθηκε το 1907 από τον Ρόμπερτ Μπέντεν - Πάουελ στο Ηνωμένο Βασίλειο. Στόχος του είναι να προετοιμάσει τους νέους για τη ζωή μέσω της ανθεκτικότητας, της πειθαρχίας και της ηθικής ευθύνης, αξιοποιώντας τη βιωματική μάθηση, τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους και την ομαδική εργασία.

Πρώτη κατασκήνωση Προσκόπων, 1907

Η πρώτη κατασκήνωση Προσκόπων πραγματοποιήθηκε στο νησί Μπράουνσι το 1907, ενώνοντας 20 αγόρια από διαφορετικά κοινωνικά υπόβαθρα. Δοκίμασε δραστηριότητες που ενίσχυσαν την ανάπτυξη χαρακτήρα, τη συνεργασία και τις δεξιότητες επιβίωσης, καθιερώνοντας τη μέθοδο του Προσκόπου.

1908 - Προσκοπισμός για αγόρια

Ενθαρρυσμένος από την επιτυχία του, ο Μπέντεν-Πάουελ δημοσίευσε το βιβλίο «Προσκοπισμός για Αγόρια» το 1908, με αποτέλεσμα ένα παγκόσμιο φαινόμενο. Ο συνδυασμός πρακτικών δεξιοτήτων, ηθικής καθοδήγησης και παιχνιδιών σε εξωτερικούς χώρους ενέπνευσε τον σχηματισμό Προσκοπικών στρατευμάτων στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική και αλλού.

1920 - 1ο Παγκόσμιο Τζάμπορι Προσκόπων (Λονδίνο)

Το κίνημα απέκτησε διεθνή δυναμική με το πρώτο Παγκόσμιο Τζάμπορι Προσκόπων στο Λονδίνο (1920), συγκεντρώνοντας Προσκόπους από όλο τον κόσμο για την προώθηση της ειρήνης και των πολιτιστικών ανταλλαγών.

1922 - Ίδρυση WOSM

Για να υποστηρίξει την επέκτασή του, ιδρύθηκε το 1922 η Παγκόσμια Οργάνωση του Προσκοπικού Κινήματος (WOSM).

1928 - Ίδρυση της WAGGGS

Ίδρυση του Παγκόσμιου Συνδέσμου Οδηγών και Προσκόπων, που ενδυναμώνει τα κορίτσια και τις νέες γυναίκες παγκοσμίως.

Σήμερα - Ένα Παγκόσμιο Κίνημα

Ο Προσκοπισμός δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 170 χώρες με πάνω από 50 εκατομμύρια μέλη, προωθώντας την ειρήνη, τη βιωσιμότητα, την ηγεσία και την ένταξη. Ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων, αξιών και δια βίου φιλίας μέσω εμπειριών σε εξωτερικούς χώρους και μη τυπικής εκπαίδευσης.





Γενικές Αρχές και Αξίες του Προσκοπισμού

Ο Προσκοπισμός βασίζεται σε 3 βασικές αρχές:

1

Καθήκον προς τον Θεό (ή μια πνευματική διάσταση)

Ενθάρρυνση των νέων να αναπτύξουν μια πνευματική ζωή και να σέβονται τις διαφορετικές πεποιθήσεις.



2

Καθήκον προς τους Άλλους

Πρώθηση της υπευθυνότητας απέναντι στην κοινότητα, την κοινωνία και τη φύση.

3

Καθήκον προς τον εαυτό

Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης και της αυτοβελτίωσης.

Αυτές οι αρχές αντικατοπτρίζονται στην Υπόσχεση και τον Νόμο των Προσκόπων. Η αποστολή του κινήματος είναι «να συμβάλει στην εκπαίδευση των νέων μέσω ενός συστήματος αξιών που βασίζεται στην Υπόσχεση και τον Νόμο των Προσκόπων, ώστε να βοηθήσει στην οικοδόμηση ενός καλύτερου κόσμου όπου οι άνθρωποι είναι αυτοπραγματωμένοι ως άτομα και διαδραματίζουν έναν εποικοδομητικό ρόλο στην κοινωνία».

Οι αξίες του Προσκοπισμού περιλαμβάνουν:

Ηγεσία

Ευθύνη

Σεβασμός στην ποικιλομορφία

Ενεργός πολίτης

Υπηρεσία προς τους άλλους

Περιβαλλοντική διαχείριση

Μέσω της μη τυπικής εκπαιδευτικής του προσέγγισης, ο προσκοπισμός προάγει την ανάπτυξη του χαρακτήρα, τη σωματική άσκηση, τη δημιουργικότητα και την κοινωνική συνείδηση.



Οι 10 Νόμοι των Προσκόπων και ο Ρόλος τους στην Ανάπτυξη των Νέων



- 01 Ένας Πρόσκοπος είναι αξιόπιστος.
- 02 Ένας Πρόσκοπος είναι πιστός.
- 03 Ένας Πρόσκοπος είναι χρήσιμος.
- 04 Ένας Πρόσκοπος είναι φίλος όλων.
- 05 Ένας Πρόσκοπος είναι ευγενικός.
- 06 Ένας Πρόσκοπος προστατεύει τη φύση και όλα τα ζωντανά πράγματα.
- 07 Ένας Πρόσκοπος είναι υπάκουος.
- 08 Ένας Πρόσκοπος είναι χαρούμενος και γενναίος.
- 09 Ένας Πρόσκοπος είναι οικονόμος και σέβεται την περιουσία.
- 10 Ένας Πρόσκοπος είναι καθαρός στη σκέψη, στα λόγια και στις πράξεις.

Αυτοί οι νόμοι διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς των νέων. Ενθαρρύνουν:



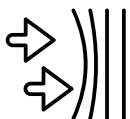
Πειθαρχία

Ακολουθώντας τον Νόμο των Προσκόπων, οι νέοι μαθαίνουν να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά τους και να εκπληρώνουν τις ευθύνες τους.



Ομαδική εργασία

Οι Πρόσκοποι λειτουργούν σε μικρές μονάδες (περιπολίες), γεγονός που ενθαρρύνει τη συνεργασία, την επικοινωνία και την κοινή ευθύνη.



Ελαστικότητα

Οι Πρόσκοποι διδάσκονται να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με θάρρος, αισιοδοξία και επιμονή, τόσο στη φύση όσο και στην καθημερινή ζωή.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΕΣ ΠΡΟΣΚΟΠΙΣΜΟΥ ΚΑΙ Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Ο Προσκοπισμός δεν είναι απλώς ένα σύνολο δραστηριοτήτων, αλλά μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική μέθοδος. Τα κύρια στοιχεία της Προσκοπικής Μεθόδου είναι:

1. Μάθηση μέσω της πράξης

Οι Πρόσκοποι συμμετέχουν σε πρακτικές εμπειρίες και προκλήσεις της πραγματικής ζωής.

2. Σύστημα Μικρών Ομάδων (Μέθοδος Περιπολίας)

Πρωθεί την ηγεσία και τη συνεργασία μέσω της μάθησης από ομοτίμους.

3. Προσωπική Πρόοδος

Προσαρμοσμένα συστήματα προόδου που παρακινούν τους νέους να αναπτυχθούν μέσω της ανάπτυξης δεξιοτήτων και των προσωπικών προκλήσεων.

4. Συμβολικό Πλαίσιο

Χρήση συμβόλων, τελετουργιών, στολών και τελετών που ενισχύουν την ταυτότητα και το κίνητρο.

5. Φύση και υπαίθριες δραστηριότητες

Οι εμπειρίες σε εξωτερικούς χώρους βοηθούν τους νέους να συνδεθούν με τη φύση, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να μάθουν μέσα από την εξερεύνηση και τις προκλήσεις της πραγματικής ζωής.

6. Υποστήριξη ενηλίκων και πρότυπα ρόλων

Εκπαιδευμένοι εθελοντές και ενήλικες ηγέτες υποστηρίζουν τους νέους στο ταξίδι τους, ενθαρρύνοντας παράλληλα την αυτονομία, την υπευθυνότητα και την προσωπική ανάπτυξη.

7. Συμμετοχή και προσφορά στην κοινότητα

Ενσταλάζει την κοινωνική ευθύνη και την ενσυναίσθηση.

Αυτά τα στοιχεία δημιουργούν έναν ασφαλή, δομημένο και εμπνευσμένο χώρο όπου οι νέοι μπορούν να αναπτυχθούν ολιστικά και σε ευθυγράμμιση με τις αξίες και τους στόχους τους.



ΜΕΡΟΣ 2: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Οι εκπαιδευτικές ενότητες σε αυτό το Εργαλειοθήκη έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν την ικανότητα των λειτουργών νέων, των εκπαιδευτικών, των εκπαιδευτών και των ηγετών των προσκόπων να χρησιμοποιούν τη Μέθοδο των Προσκόπων με συνειδητό, συμπεριληπτικό και προσανατολισμένο στην ευημερία τρόπο.

Κάθε ενότητα συνδυάζει θεωρητική κατανόηση, πρακτικές δραστηριότητες, αναστοχασμό και καθοδήγηση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες όχι μόνο να μάθουν νέες μεθόδους, αλλά και να κατανοήσουν πώς να τις εφαρμόσουν σε πραγματικά περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους.

Οι ενότητες επικεντρώνονται σε βασικά θέματα όπως η Προσκοπική Μέθοδος, η ψυχική υγεία και ευεξία, η συμπερίληψη, η μάθηση βασισμένη στη φύση, ο αναστοχασμός και ο σχεδιασμός δραστηριοτήτων.

Στόχος τους είναι να είναι πρακτικά, ευέλικτα και εύκολα προσαρμόσιμα σε διαφορετικές ομάδες και περιβάλλοντα. Μαζί, υποστηρίζουν τους συντονιστές στη δημιουργία ασφαλών μαθησιακών περιβαλλόντων, στην καθοδήγηση ουσιαστικών εμπειριών και στην ενίσχυση της ποιότητας της πρακτικής της εργασίας με νέους.





Ενότητα 1: Εισαγωγή στη Μέθοδο των Προσκόπων στη Νεανική Εργασία

Στόχοι

- Να κατανοήσουν τις βασικές αρχές της Προσκοπικής Μεθόδου
- Να διερευνηθεί η σημασία του στην εργασία με τους νέους
- Να συνδέσουμε τον προσκοπισμό με την άτυπη εκπαίδευση

Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none"> • 60-90 λεπτά
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none"> • Επισκόπηση της Προσκοπικής Μεθόδου • Βασικά στοιχεία: μάθηση μέσω της πράξης, ομαδικό σύστημα, φύση, προσωπική πρόοδος • Ο ρόλος των εργαζομένων για νέους ως συντονιστών
Δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Ομαδική συζήτηση: «Τι είναι η εργασία με νέους;» • Εργασία σε μικρή ομάδα: αναγνώριση στοιχείων της Μεθόδου Προσκόπων σε πραγματικές καταστάσεις
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Πίνακας παρουσιάσεων • Δείκτες • Έντυπα φυλλάδια (προαιρετικά)
Ροή συνεδρίας	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην εργασία με νέους και στις προσδοκίες (10 λεπτά) • Παρουσίαση της Προσκοπικής Μεθόδου (20 λεπτά) • Ομαδική δραστηριότητα και συζήτηση (30 λεπτά) • Στοχασμός και συμπέρασμα (10-20 λεπτά)
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • κατανοήσουν τη Μέθοδο των Προσκόπων • αναγνωρίζουν την εφαρμογή του στην εργασία με νέους • αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη χρήση του
Συμβουλές Εκπαιδευτή	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή • Ενθαρρύνετε τη συζήτηση, όχι τις διαλέξεις • Διατηρήστε το διαδραστικό



Ενότητα 2: Ψυχική Υγεία και Ευεξία στην Εργασία για Νέους

Στόχοι

- Για την αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις προκλήσεις ψυχικής υγείας των νέων
- Να κατανοήσουν τον ρόλο της εργασίας των νέων στην ευημερία
- Για την εισαγωγή βασικών στρατηγικών υποστήριξης

Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none"> • 60-90 λεπτά
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικά στοιχεία ψυχικής υγείας (στρες, άγχος, απομόνωση) • Ο ρόλος της μη τυπικής εκπαίδευσης • Δημιουργία ασφαλών χώρων
Δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Άσκηση αναστοχασμού: «Τι επηρεάζει την ευημερία των νέων;» • Ομαδική συζήτηση • Σύντομη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Πίνακας παρουσιάσεων • Δείκτες • Φύλλα αναστοχασμού (προαιρετικά)
Ροή συνεδρίας	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στις έννοιες της ψυχικής υγείας (15 λεπτά) • Ομαδική αναστοχασμός και συζήτηση (25 λεπτά) • Πρακτική δραστηριότητα ευεξίας (20 λεπτά) • Ανασκόπηση και συμπεράσματα (10-20 λεπτά)
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • κατανοήσουν τα βασικά της ψυχικής υγείας • εντοπίστε σημάδια στρες • υποστήριξη της ευημερίας μέσω δραστηριοτήτων
Συμβουλές Εκπαιδευτή	<ul style="list-style-type: none"> • Αποφύγετε την κλινική γλώσσα. • Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο χωρίς επικρίσεις • Να είστε ευαίσθητοι στις εμπειρίες των συμμετεχόντων



Ενότητα 3: Διευκόλυνση ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς χώρων

Στόχοι

- Για να δημιουργήσουμε ασφαλή μαθησιακά περιβάλλοντα
- Για την προώθηση της ένταξης και της ποικιλομορφίας
- Για τη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας

Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none">• 60 λεπτά
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none">• Αρχές ασφαλούς χώρου• Στρατηγικές ένταξης• Διαχείριση της ομαδικής συμπεριφοράς
Δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none">• Συζητήσεις σεναρίων• Παιχνίδι ρόλων: διαχείριση δύσκολων καταστάσεων• Ομαδική αναστοχασμός
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Κάρτες σεναρίου• Πίνακας παρουσιάσεων• Δείκτες
Ροή συνεδρίας	<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγή στις αρχές ασφαλούς χώρου (10 λεπτά)• Ομαδική εργασία βασισμένη σε σεναρία (25 λεπτά)• Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων (15 λεπτά)• Στοχασμός και συζήτηση (10 λεπτά)
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none">• δημιουργήσετε συμπεριληπτικά περιβάλλοντα• διαχείριση της δυναμικής της ομάδας• υποστήριξη ποικίλων συμμετεχόντων
Συμβουλές Εκπαιδευτή	<ul style="list-style-type: none">• Ενθαρρύνετε τον σεβασμό και την ανοιχτότητα• Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή• Αντιμετωπίστε προσεκτικά ευαίσθητα θέματα



Ενότητα 4: Χρήση της Μάθησης που Βασίζεται στη Φύση

Στόχοι

- Να κατανοήσουμε τα οφέλη της μάθησης που βασίζεται στη φύση
- Να συνδέσουμε τη φύση με την ψυχική ευεξία
- Για την εφαρμογή εξωτερικών μεθόδων

Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none">• 60 λεπτά
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none">• Φύση και ψυχική υγεία• Αρχές εκπαίδευσης σε εξωτερικούς χώρους• Προσαρμογή δραστηριοτήτων στο περιβάλλον
Δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none">• Άσκηση παρατήρησης της φύσης• Εξωτερική αντανάκλαση• Ομαδική συζήτηση
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Εξωτερικός χώρος• Τετράδια / «Το Ημερολόγιό μου»• Στυλό
Ροή συνεδρίας	<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγή στη μάθηση βασισμένη στη φύση (15 λεπτά)• Δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο (30-40 λεπτά)• Στοχασμός και κοινοποίηση (15-20 λεπτά)• Συμπέρασμα (10 λεπτά)
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none">• χρήση της φύσης στην εργασία με νέους• συνδέστε το περιβάλλον με την ευημερία• διευκολύνουν τις υπαίθριες δραστηριότητες
Συμβουλές Εκπαιδευτή	<ul style="list-style-type: none">• Εξασφαλίστε την ασφάλεια σε εξωτερικούς χώρους• Ενθαρρύνετε τη σιωπή και την παρατήρηση• Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στον καιρό και το χώρο



Ενότητα 5: Διευκόλυνση του προβληματισμού και της μάθησης

Στόχοι

- Να αναπτύξουν δεξιότητες αναστοχασμού
- Για την υποστήριξη της βιωματικής μάθησης
- Για να καθοδηγήσει ουσιαστικές συζητήσεις

Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none"> • 60 λεπτά
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none"> • Μέθοδοι αναστοχασμού (ημερολόγιο, κοινοποίηση) • Τεχνικές απολογισμού • Κύκλος μάθησης
Δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Άσκηση καταγραφής σε ημερολόγιο • Κύκλος αντανάκλασης • Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας ερωτήσεις αναστοχασμού
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • «Το ημερολόγιό μου» ή σημειωματάρια • Στυλό • Προτροπές αναστοχασμού
Ροή συνεδρίας	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στον αναστοχασμό (10 λεπτά) • Άσκηση ατομικής αναστοχασμού (15 λεπτά) • Κοινή χρήση σε ομάδα (20 λεπτά) • Ανασκόπηση και συμπεράσματα (15 λεπτά)
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • διευκολύνουν την αναστοχασμό • καθοδηγήστε τις διαδικασίες μάθησης • βελτίωση της επικοινωνίας
Συμβουλές Εκπαιδευτή	<ul style="list-style-type: none"> • Δώστε χρόνο σιωπής και σκέψης • Μην επιβάλλετε κοινοποίηση • Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου



Ενότητα 6: Σχεδιασμός και Προσαρμογή Δραστηριοτήτων

Στόχοι

- Για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών δραστηριοτήτων νεολαίας
- Να προσαρμόζουμε τις δραστηριότητες σε διαφορετικές ομάδες
- Για να διασφαλιστεί η ένταξη και η ευελιξία

Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none">• 60 λεπτά
Περιεχόμενο	<ul style="list-style-type: none">• Δομή δραστηριότητας• Στρατηγικές προσαρμογής• Αρχές ένταξης
Δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική εργασία: δημιουργία δραστηριότητας• Παρουσίαση και σχόλια• Προσαρμόστε μια υπάρχουσα δραστηριότητα
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Πρότυπα• Πίνακας παρουσιάσεων• Δείκτες
Ροή συνεδρίας	<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγή στον σχεδιασμό δραστηριοτήτων (15 λεπτά)• Εργασία δημιουργίας ομάδας (30 λεπτά)• Παρουσιάσεις (20 λεπτά)• Ανατροφοδότηση και αναστοχασμός (15-20 λεπτά)
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none">• σχεδιασμός δομημένων δραστηριοτήτων• προσαρμόζουν τις μεθόδους σε διαφορετικά περιβάλλοντα• βελτίωση των δεξιοτήτων συντονισμού
Συμβουλές Εκπαιδευτή	<ul style="list-style-type: none">• Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα• Διατηρήστε απλή δομή• Εστίαση στην πρακτική χρήση



ΜΕΡΟΣ 3: Εργαλειοθήκη Δραστηριότητες Ευθυγραμμισμένες με τους 10 Νόμους των Προσκόπων

Το Μέρος 3 παρουσιάζει τον πρακτικό πυρήνα αυτού του Εργαλειοθήκης: μια συλλογή δραστηριοτήτων εμπνευσμένων από τους 10 Νόμους των Προσκόπων και προσαρμοσμένων για να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία, την ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη των νέων. Κάθε δραστηριότητα μεταφράζει μια προσκοπική αξία σε μια βιωματική μαθησιακή ευκαιρία, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν, να συνδεθούν, να συνεργαστούν και να αναπτυχθούν μέσω της άτυπης εκπαίδευσης.

Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για εργαζόμενους με νέους, εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές και ηγέτες προσκόπων που θέλουν να χρησιμοποιήσουν τη Μέθοδο των Προσκόπων με πρακτικό και ουσιαστικό τρόπο. Συνδυάζουν τη μάθηση μέσω της πράξης, τον αναστοχασμό, την ομαδική εργασία, τα συμβολικά στοιχεία και, όπου είναι δυνατόν, τη μάθηση βασισμένη στη φύση, προκειμένου να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική επίγνωση, την κοινωνική σύνδεση και το αίσθημα ευθύνης.

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να είναι ευέλικτη και εύχρηστη σε διαφορετικά περιβάλλοντα εργασίας με νέους. Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά μεγέθη ομάδων, ηλικίες, ανάγκες και περιβάλλοντα, καθιστώντας τις κατάλληλες τόσο για τοπική όσο και για διεθνή εργασία με νέους.

Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια και μεγέθη ομάδων, καθιστώντας τις κατάλληλες για ένα ευρύ φάσμα περιβαλλόντων εργασίας για τους νέους.

Αρκετές δραστηριότητες σε αυτήν την ενότητα μπορούν να εμπλουτιστούν μέσω της χρήσης του Ημερολογίου μου, το οποίο προσφέρει στους συμμετέχοντες έναν προσωπικό χώρο για καταγραφή σε ημερολόγιο, αναστοχασμό, ευγνωμοσύνη, αυτογνωσία και σχεδιασμό επακόλουθων ενεργειών.





Νόμος 1: Ένας Πρόσκοπος Είναι Αξιόπιστος

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «Κύκλος Εμπιστοσύνης»

Μέθοδος:

Κύκλος Αναστοχασμού + Καταγραφή σε Ημερολόγιο

Διάρκεια

45-60 λεπτά

I. Στόχοι

Ομαδική αναστοχαστική δραστηριότητα όπου οι πρόσκοποι μοιράζονται ανώνυμα ιστορίες εμπιστοσύνης. Προωθεί τη συναισθηματική ασφάλεια και χτίζει βαθύτερες συνδέσεις.

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι (16-29)
Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί,
- στυλό,
- ένα δοχείο/κουτί για τη συλλογή απαντήσεων.

IV. Πώς να

1. Κάθε συμμετέχων γράφει ανώνυμα μια σύντομη ιστορία ή μια πρόταση για μια στιγμή που εμπιστεύτηκε κάποιον ή τον εμπιστεύτηκαν. Οι απαντήσεις συλλέγονται, αναμειγνύονται και διαβάζονται δυνατά τυχαία σε κύκλο.
2. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται ατομικά μέσω της καταγραφής σε ημερολόγιο, ακολουθούμενη από προαιρετική ομαδική κοινοποίηση.

Συμβουλή: Δώστε έμφαση στην εμπιστευτικότητα, τον σεβασμό και έναν ασφαλή χώρο.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς νιώσατε όταν μοιραστήκατε ή ακούσατε αυτές τις ιστορίες;
- Τι σημαίνει για εσάς η εμπιστοσύνη;
- Τι σε βοηθάει να εμπιστεύεσαι τους άλλους;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- Αναπτύξετε εμπιστοσύνη και ενσυναίσθηση
- Βελτιώστε τη συναισθηματική επίγνωση
- Ενισχύστε τη σύνδεση της ομάδας
- Εξασκηθείτε στις δεξιότητες αναστοχασμού

Συμβουλές Προσαρμογής

- Μικρότερες ομάδες → διαβάστε όλες τις απαντήσεις
- Μεγαλύτερες ομάδες → χωρισμένες σε κύκλους
- Ομάδες χαμηλής εμπιστοσύνης → παράλειψη κοινής χρήσης, διατήρηση μόνο της καταγραφής σε ημερολόγιο



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «Κύκλος Εμπιστοσύνης»

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μαθαίνοντας στην πράξη – οι συμμετέχοντες εξερευνούν την εμπιστοσύνη μέσω άμεσης εμπειρίας και αναστοχασμού
- Προσωπική πρόοδος – ενθαρρύνει την αυτογνωσία και τον ατομικό προβληματισμό σχετικά με την εμπιστοσύνη
- Ομαδικό σύστημα – ενισχύει τη σύνδεση της ομάδας μέσω της κοινής ακρόασης και του σεβασμού
- Συμβολικό πλαίσιο – ο κύκλος δημιουργεί έναν ουσιαστικό χώρο ισότητας, ασφάλειας και αίσθησης του ανήκειν

Εστίαση στην ευεξία:

- οικοδόμηση εμπιστοσύνης και συναισθηματικής ασφάλειας
- ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης
- αύξηση της αυτοπεποίθησης



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: "Ετικέτα εμπιστοσύνης"

Μέθοδος:

Ομαδικό παιχνίδι + βιωματική μάθηση

Διάρκει

20-30 λεπτά

I. Στόχοι

Ένα ενεργό και ενδιαφέρον παιχνίδι όπου οι συμμετέχοντες βασίζονται στην εμπιστοσύνη και την επικοινωνία για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις. Ενισχύει την ομαδική εργασία, χτίζει αυτοπεποίθηση και υπογραμμίζει τη σημασία της εμπιστοσύνης στους άλλους.

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι (16-29)
Μέγεθος ομάδας: προσαρμόσιμο για μικτές ομάδες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Μάσκες ματιών (προαιρετικά)
- προαιρετικά: κορδέλες ή ετικέτες για την επισήμανση ως "αξιόπιστο"

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
2. Ένας συμμετέχων είναι «αυτό» και προσπαθεί να επισημάνει άλλους.
3. Μερικοί παίκτες έχουν δεμένα μάτια και πρέπει να βασίζονται στην καθοδήγηση των συμπαικτών τους.
4. Οι συμπαικτες τους δίνουν προφορικές οδηγίες για να τους βοηθήσουν να κινηθούν με ασφάλεια και να αποφύγουν την επισήμανση.
5. Εναλλάξτε τους ρόλους, ώστε όλοι να βιώνουν τόσο την καθοδήγηση όσο και την εμπιστοσύνη.

Συμβουλή: Διασφαλίστε έναν ασφαλή χώρο και υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να επικοινωνούν με σαφήνεια και σεβασμό.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς ένιωσες όταν έπρεπε να εμπιστευτείς τους άλλους;
- Ήταν πιο εύκολο να καθοδηγήσεις ή να σε καθοδηγήσουν; Γιατί;
- Τι σας βοήθησε να νιώσετε ασφαλείς κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναπτύξετε εμπιστοσύνη στους άλλους
- βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- ενισχύουν την ομαδικότητα και τη συνεργασία
- αύξηση της αυτοπεποίθησης στο ομαδικό περιβάλλον

Συμβουλές Προσαρμογής

- Αφαιρέστε τα καλύμματα ματιών για τους συμμετέχοντες που αισθάνονται άβολα
- Χρησιμοποιήστε μικρότερους χώρους για εσωτερικούς χώρους
- Προσαρμόστε την ταχύτητα και την ένταση ανάλογα με τις ικανότητες της ομάδας
- Δώστε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να επιλέξουν ρόλους με βάση την άνεσή τους



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: "Ετικέτα εμπιστοσύνης"

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Συμβολικό πλαίσιο
- Μαθαίνοντας κάνοντας

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Αυτοκριτική
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: «Σύμβαση Προσωπικής Εμπιστοσύνης»

Μέθοδος:

Στοχασμός + καταγραφή σε ημερολόγιο

Διάρκεια

20-25 λεπτά

I. Στόχοι

Μια αναστοχαστική δραστηριότητα όπου οι συμμετέχοντες διερευνούν τι σημαίνει για αυτούς η εμπιστοσύνη και καθορίζουν προσωπικές δεσμεύσεις που υποστηρίζουν την αξιόπιστη συμπεριφορά στην καθημερινότητά τους.

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι (16-29)
Μέγεθος ομάδας: κατάλληλο για ατομική ή ομαδική εργασία

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χάρτινα ή εκτυπωμένα πρότυπα (Το ημερολόγιό μου)
- Στυλό

IV. Πώς να

1. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την ερώτηση: «Τι σημαίνει για μένα να είμαι αξιόπιστος;»
2. Ζητήστε τους να γράψουν 3-5 προσωπικές δεσμεύσεις (π.χ. ειλικρίνεια, τήρηση υποσχέσεων).
3. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν το δικό τους «Σύμφωνο Εμπιστοσύνης» γράφοντάς το και υπογράφοντάς το.
4. Προαιρετικά: προσκαλέστε εθελοντές να μοιραστούν τις δεσμεύσεις τους με την ομάδα.
5. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φυλάξουν το συμβόλαιό τους ως προσωπική υπενθύμιση.

Συμβουλή: Δώστε έμφαση στην εμπιστευτικότητα και τον σεβασμό κατά την κοινοποίηση.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι σημαίνει η εμπιστοσύνη για εσάς προσωπικά;
- Ποια δέσμευση είναι η πιο σημαντική για εσάς και γιατί;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις δεσμεύσεις στην καθημερινή σας ζωή;
- Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσετε στην προσπάθειά σας να είστε αξιόπιστοι;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- να αναλογιστούν την έννοια της εμπιστοσύνης στην προσωπική τους ζωή·
- να αναπτύξουν αυτογνωσία και ειλικρίνεια·
- να προσδιορίσουν προσωπικές αξίες και δεσμεύσεις·
- ενισχύουν την ευθύνη για τη δική τους συμπεριφορά.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: «Σύμβαση Προσωπικής Εμπιστοσύνης»

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να διατηρήσουν το συμβόλαιό τους ιδιωτικό
- Προσφέρετε αρχικές προτάσεις ή ένα απλό πρότυπο
- Επιτρέψτε σχέδια ή λέξεις-κλειδιά αντί για ολόκληρες προτάσεις
- Χρησιμοποιήστε το Ημερολόγιό μου για μια πιο προσωπική μορφή αναστοχασμού

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Αυτοκριτική
- Προσωπική ευθύνη



Νόμος 2: Ένας Πρόσκοπος είναι Πιστός

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «Λαμπρόν του Ανήκειν»

Μέθοδος:

Συμβολικό πλαίσιο + ομαδική εργασία + δημιουργικότητα

Διάρκεια

45-60 λεπτά

I. Στόχοι

Μια δημιουργική ομαδική δραστηριότητα όπου οι συμμετέχοντες εκφράζουν την αφοσίωση και την αίσθηση του ανήκειν μέσω οπτικών συμβόλων. Δουλεύοντας μαζί για να σχεδιάσουν ένα κοινό πανό, αναλογίζονται τις αξίες, τις σχέσεις και την ταυτότητα της ομάδας.

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι (16-30),
μέγεθος ομάδας: 6-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Ύφασμα ή μεγάλα φύλλα χαρτιού
- Μαρκadόροι / μιογιές
- Κόλλα
- Ψαλίδι

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (περιπολίες).
2. Ζητήστε από κάθε ομάδα να σκεφτεί τι σημαίνει για αυτήν η αφοσίωση (σε ανθρώπους, αξίες ή σκοπούς).
3. Κάθε ομάδα δημιουργεί ένα πανό που αντιπροσωπεύει τις ιδέες της χρησιμοποιώντας σύμβολα, λέξεις ή σχέδια.
4. Οι ομάδες παρουσιάζουν τα πανό τους και εξηγούν τη σημασία τους.
5. Διευκολύνετε μια σύντομη ομαδική συζήτηση σχετικά με την αφοσίωση και την αίσθηση του ανήκειν.

Συμβουλή: Προβάλετε τα πανό στον χώρο ως διαρκή υπενθύμιση κοινών αξιών.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι σημαίνει για εσάς η αφοσίωση;
- Πώς αποφάσισε η ομάδα σας τι θα συμπεριλάβει στο banner;
- Πότε νιώθει πιο δεμένος με τους άλλους;
- Πώς μπορεί η αφοσίωση να ενδυναμώσει τις σχέσεις;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «Λαμπρόν του Ανήκειν»

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- ενισχύουν την ομαδικότητα και τη συνεργασία
- εκφράζουν προσωπικές και ομαδικές αξίες
- να αναπτύξουν ένα αίσθημα του ανήκειν
- βελτίωση της επικοινωνίας και της δημιουργικότητας

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία αντί για φυσικά υλικά (για διαδικτυακές συνεδρίες)
- Παρέχετε πρότυπα για ομάδες που χρειάζονται περισσότερη καθοδήγηση
- Επιτρέψτε μεμονωμένα banner για συμμετέχοντες που προτιμούν ατομική εργασία
- Προσαρμόστε τα υλικά για περιβάλλοντα με χαμηλούς πόρους (π.χ. ανακυκλωμένο χαρτί)

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Συμβολικό πλαίσιο
- Μαθαίνοντας κάνοντας

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Αίσθημα του ανήκειν
- Αυτοέκφραση



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: "Χρονολόγιο Πιστότητας"

Μέθοδος:

Στοχασμός + αφήγηση ιστοριών + οπτική χαρτογράφηση

Διάρκεια

30-45 λεπτά

I. Στόχοι

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν εμπειρίες αφοσίωσης στη ζωή τους
- Να ενισχύσουμε την επίγνωση αξιών όπως η δέσμευση, η υποστήριξη και η εμπιστοσύνη
- Για να ενθαρρύνουμε την ανταλλαγή και τη σύνδεση εντός της ομάδας

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-30 ετών

Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί (A4 ή πίνακας παρουσιάσεων)
- Στυλό / μαρκαδόροι
- Προαιρετικά: αυτοκόλλητα ή χρωματιστά μολύβια

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν ένα απλό χρονοδιάγραμμα της ζωής τους (ή των πρόσφατων ετών).
2. Ζητήστε τους να επισημάνουν 2-3 σημαντικές στιγμές όπου βίωσαν την αφοσίωση (δίνοντας ή λαμβάνοντας).
3. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν σύντομες περιγραφές, σύμβολα ή σχέδια.
4. Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες μοιράζονται μια στιγμή από τη χρονογραμμή τους (προαιρετικά) (προαιρετικά).
5. Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την αφοσίωση και τον ρόλο της στις σχέσεις.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιράζονται μόνο ό,τι τους κάνει να νιώθουν άνετα.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι σημαίνει για εσάς η αφοσίωση με βάση τις εμπειρίες σας;
- Ποια στιγμή στο χρονοδιάγραμμά σας ήταν η πιο σημαντική;
- Πώς επηρέασε η αφοσίωση τις σχέσεις σας;
- Πώς μπορείτε να δείχνετε αφοσίωση στην καθημερινή σας ζωή;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναλογιστείτε προσωπικές εμπειρίες και αξίες
- αναπτύξουν συναισθηματική επίγνωση
- ενδυνάμωση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης των άλλων
- αναγνωρίζουν τη σημασία της αφοσίωσης στις σχέσεις



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: "Χρονολόγιο Πιστότητας"

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε το σχέδιο αντί για το γράψιμο για δημιουργική έκφραση
- Κάντε την κοινοποίηση προαιρετική για να διασφαλίσετε συναισθηματική ασφάλεια
- Προσαρμόστε το μήκος του χρονοδιαγράμματος (π.χ. πέρυσι αντί για ολόκληρη τη ζωή)
- Χρησιμοποιήστε ομαδικά χρονοδιαγράμματα αντί για ατομικά για τους νεότερους συμμετέχοντες

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Κοινωνική σύνδεση
- Αυτοκριτική



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: "Αλλαγή & Υπεράσπιση"

Μέθοδος:

Συζήτηση + παιχνίδι ρόλων

Διάρκεια

30-45 λεπτά

I. Στόχοι

- Να διερευνήσουμε την έννοια της αφοσίωσης σε σύνθετες καταστάσεις
- Να αναπτύξουν κριτική σκέψη και προοπτική
- Να ενθαρρύνουμε τον σεβαστό διάλογο και τη λήψη αποφάσεων

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-30 ετών
Μέγεθος ομάδας: 10-24 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτες σεναρίων (π.χ. φίλος εναντίον κανόνων, πίστη εναντίον δικαιοσύνης)
- Χαρτί και στυλό (προαιρετικά)

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες ή ζεύγη.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο όπου η αφοσίωση αμφισβητείται (π.χ. βοήθεια σε έναν φίλο που παραβίασε έναν κανόνα).
3. Κάθε ομάδα παίρνει μια θέση και προετοιμάζει επιχειρήματα.
4. Μετά την παρουσίαση, οι ομάδες πρέπει να αλλάξουν πλευρά και να υπερασπιστούν την αντίθετη θέση.
5. Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το πώς άλλαξαν οι οπτικές γωνίες.

Συμβουλή: Δώστε έμφαση στην επικοινωνία με σεβασμό και στο ανοιχτό πνεύμα σε διαφορετικές απόψεις.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς ένιωσες που υπερασπίστηκες και τις δύο πλευρές της κατάστασης;
- Άλλαξε η οπτική σου για την αφοσίωση; Πώς;
- Είναι η αφοσίωση πάντα η σωστή επιλογή; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πώς μπορούμε να εξισορροπήσουμε την αφοσίωση με τη δικαιοσύνη και την υπευθυνότητα;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

- να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης
- κατανοήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες
- βελτίωση της επικοινωνίας και της επιχειρηματολογίας
- αναλογιστείτε τη λήψη ηθικών αποφάσεων



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: "Αλλαγή & Υπεράσπιση"

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε απλούστερα σενάρια για νεότερους συμμετέχοντες
- Επιτρέψτε γραπτά επιχειρήματα αντί για ομιλία
- Μειώστε το μέγεθος της ομάδας για μεγαλύτερη συμμετοχή
- Δώστε παραδείγματα για να υποστηρίξετε την κατανόηση

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Σύστημα ομάδας
- Προσωπική εξέλιξη

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Συναισθηματική επίγνωση



Νόμος 3: Ένας Πρόσκοπος είναι Χρήσιμος

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Πρόκληση Τυχαίας Καλοσύνης

Μέθοδος:

Μάθηση μέσω της πράξης + προσωπική δράση

Διάρκεια

1 ημέρα (ή 1 συνεδρία + επαναληπτική ανασκόπηση)

I. Στόχοι

- Να ενθαρρύνουμε πράξεις καλοσύνης και βοηθητικής συμπεριφοράς
- Για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αντίκτυπο των μικρών θετικών δράσεων
- Να προωθήσουμε την ενσυναίσθηση και την κοινωνική ευθύνη

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι ηλικίας 16-29 ετών,
μέγεθος ομάδας: 8-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Μικρές κάρτες με εργασίες καλοσύνης
- Στυλό

IV. Πώς να

1. Ετοιμάστε μικρές κάρτες με διαφορετικές πράξεις καλοσύνης (π.χ. βοηθήστε κάποιον, κάντε ένα κομπλιμέντο, καθαρίστε έναν κοινόχρηστο χώρο).
2. Κάθε συμμετέχων επιλέγει τυχαία μία κάρτα.
3. Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν την εργασία κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της συνεδρίας (κατά προτίμηση ανώνυμα).
4. Στο τέλος, συγκεντρώστε την ομάδα για αναστοχασμό.
5. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται την εμπειρία τους (χωρίς να αποκαλύψουν λεπτομέρειες εάν είναι ανώνυμοι).

Ακρο: Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να προτείνουν τις δικές τους πράξεις καλοσύνης.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς ένιωσες που βοήθησες κάποιον;
- Τι αντίδραση παρατηρήσατε;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να φερθείτε ευγενικά;
- Πώς μπορείτε να εντάξετε την καλοσύνη στην καθημερινότητά σας;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Πρόκληση Τυχαίας Καλοσύνης

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και καλοσύνη
- αυξήστε την επίγνωση των αναγκών των άλλων
- ενίσχυση της κοινωνικής ευθύνης
- αναλογιστείτε τις πράξεις και τον αντίκτυπό τους

Συμβουλές Προσαρμογής

- Δώστε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να επιλέξουν οι ίδιοι την εργασία τους
- Προσαρμογή εργασιών σε διαφορετικά περιβάλλοντα (σχολείο, σπίτι, εξωτερικός χώρος)
- Χρησιμοποιήστε ομαδικές προκλήσεις αντί για ατομικές
- Απλοποιήστε τις εργασίες για τους νεότερους συμμετέχοντες

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Προσωπική εξέλιξη
- Συμμετοχή της κοινότητας

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Συναισθηματική επίγνωση
- Θετική συμπεριφορά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Χάρτης βοήθειας

Μέθοδος:

Οπτική αντανάκλαση + καταγιγισμός ιδεών

Διάρκεια

30-40 λεπτά

I. Στόχοι

- Να προσδιοριστούν τρόποι με τους οποίους οι συμμετέχοντες μπορούν να υποστηρίξουν άλλους
- Να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον ρόλο τους στην κοινότητα
- Για να ενθαρρύνετε την προληπτική, βοηθητική συμπεριφορά

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί
- Στυλό / μαρκαδόροι

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν έναν «χάρτη» ή ένα διάγραμμα των ανθρώπων στη ζωή τους (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, κοινότητα).
2. Γύρω από κάθε άτομο/ομάδα, γράφουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να προσφέρουν βοήθεια.
3. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν ατομικά.
4. Μοιραστείτε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
5. Κάθε συμμετέχων επιλέγει μία ενέργεια που θα εφαρμόσει.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε ρεαλιστικές και απλές ενέργειες.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Ποιον μπορείς να στηρίξεις στην καθημερινότητά σου;
- Τι είδους βοήθεια χρειάζεται περισσότερο;
- Πώς σε κάνει να νιώθεις βοηθώντας τους άλλους;
- Τι μέτρα θα λάβετε αυτή την εβδομάδα;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- εντοπίστε ευκαιρίες για να βοηθήσετε άλλους
- να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και επίγνωση
- ενισχύουν το αίσθημα ευθύνης
- βελτίωση των δεξιοτήτων αναστοχασμού

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε ομαδικούς χάρτες αντί για ατομικούς
- Επιτρέψτε το σχέδιο αντί για το γράψιμο
- Δώστε παραδείγματα για καθοδήγηση
- Προσαρμόστε το σε νεότερους συμμετέχοντες με απλούστερες κατηγορίες



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Χάρτης βοήθειας

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Σύστημα ομάδας

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Συναισθηματική επίγνωση
- Αίσθηση σκοπού



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Ομάδα Διάσωσης

Μέθοδος:

Ομαδικό παιχνίδι + επίλυση προβλημάτων + συνεργασία

Διάρκεια

40-60 λεπτά

I. Στόχοι

- Να αναπτύξουν ομαδικότητα και συνεργασία
- Να ενθαρρύνουμε την υποστηρικτική συμπεριφορά σε δύσκολες καταστάσεις
- Για την ενίσχυση της επικοινωνίας και της εμπιστοσύνης

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-30 ετών
Μέγεθος ομάδας: 10-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Σχοινιά, κώνοι ή υλικά εμποδίων
- Μάσκες ματιών (προαιρετικά)

IV. Πώς να

1. Δημιουργήστε ένα απλό εμπόδιο ή μια «ζώνη πρόκλησης».
2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες.
3. Στόχος είναι όλα τα μέλη της ομάδας να διασχίσουν την περιοχή με ασφάλεια.
4. Ορισμένοι συμμετέχοντες ενδέχεται να έχουν περιορισμούς (π.χ. με δεμένα μάτια, σιωπηλοί).
5. Οι ομάδες πρέπει να συνεργάζονται και να βοηθούν η μία την άλλη για να ολοκληρώσουν την εργασία.
6. Μετά την ολοκλήρωση, συγκεντρωθείτε για αναστοχασμό.

Συμβουλή: Εστιάστε στη συνεργασία, όχι στον ανταγωνισμό.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς συνεργάστηκε η ομάδα σας;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε;
- Ποιος σας βοήθησε περισσότερο και πώς;
- Τι μάθατε για το πώς να βοηθάτε τους άλλους;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- βελτίωση της ομαδικότητας και της συνεργασίας
- να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- ενίσχυση της επικοινωνίας
- κατανοήσουν την αξία της βοήθειας προς τους άλλους



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Ομάδα Διάσωσης

Συμβουλές Προσαρμογής

- Απλοποιήστε τα εμπόδια για διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων
- Χρησιμοποιήστε εναλλακτικές λύσεις για εσωτερικούς χώρους
- Μειώστε τη φυσική πολυπλοκότητα εάν χρειάζεται
- Εστιάστε στην επικοινωνία παρά στη σωματική πρόκληση

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Μάθηση βασισμένη στη φύση (αν γίνεται σε εξωτερικούς χώρους)

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Εμπιστοσύνη και συνεργασία



Νόμος 4: Ο Πρόσκοπος είναι φίλος όλων

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Μωσαϊκό Φιλίας

Μέθοδος:

Δημιουργικότητα + αλληλεπίδραση με την κοινότητα

Διάρκεια

45-60 λεπτά

I. Στόχοι

- Να προωθήσουμε την ένταξη και το ανοιχτό πνεύμα απέναντι στους άλλους
- Για να ενθαρρύνουμε ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων
- Να καλλιεργήσουμε την κατανόηση και την εκτίμηση της διαφορετικότητας

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών
μέγεθος ομάδας: 10-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί σχεδίασης
- Μαρκadόροι / χρωματιστά μολύβια
- Περιοδικά (προαιρετικά)
- Κόλλα και ψαλίδι
- Πίνακας προβολής ή χώρος στον τοίχο

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν με κάποιον με τον οποίο συνήθως δεν αλληλεπιδρούν.
2. Κάνουν απλές ερωτήσεις (ενδιαφέροντα, χόμπι, εμπειρίες).
3. Κάθε συμμετέχων δημιουργεί ένα σχέδιο ή κολλάζ που αναπαριστά αυτά που έμαθε.
4. Όλα τα κομμάτια συνδυάζονται σε ένα μεγάλο «Μωσαϊκό Φιλίας».
5. Διευκολύνετε έναν ομαδικό προβληματισμό σχετικά με την ποικιλομορφία και τη σύνδεση.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε την ακρόαση με σεβασμό και την περιέργεια.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι καινούργιο μάθατε για κάποιον;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να συνδεθείς με τους άλλους;
- Τι σας εξέπληξε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πώς μπορούμε να είμαστε πιο ανοιχτοί στους άλλους στην καθημερινή ζωή;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Μωσαϊκό Φιλίας

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- βελτίωση των επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων
- να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και ανοιχτότητα
- ενίσχυση της ένταξης και της συνοχής της ομάδας
- εκτιμώ την ποικιλομορφία

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε γραπτές συνεντεύξεις για ντροπαλούς συμμετέχοντες
- Χρησιμοποιήστε μικρότερες ομάδες για πιο ουσιαστικές συζητήσεις
- Αντικαταστήστε το σχέδιο με την αφήγηση ιστοριών, εάν χρειάζεται.
- Προσαρμοστείτε στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας ψηφιακούς πίνακες

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμμετοχή της κοινότητας

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Ένταξη και αίσθηση του ανήκειν
- Συναισθηματική επίγνωση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Σιωπηλή Υποστήριξη

Μέθοδος:

Στοχασμός + υποστήριξη από ομοτίμους

Διάρκεια

20-30 λεπτά

I. Στόχοι

- Να προωθήσουμε την καλοσύνη και την θετική επικοινωνία
- Για την ενίσχυση της ομαδικής συνοχής και της συναισθηματικής υποστήριξης
- Για να ενθαρρύνουμε την εκτίμηση μεταξύ των συμμετεχόντων

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8–25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί
- Στυλό
- Φάκελοι (προαιρετικά)

IV. Πώς να

1. Κάθε συμμετέχων γράφει ανώνυμα θετικά μηνύματα για τους άλλους στην ομάδα.
2. Τα μηνύματα μπορούν να περιλαμβάνουν κομπλιμέντα, ενθάρρυνση ή εκτίμηση.
3. Συλλέξτε και αναδιανείμετε μηνύματα τυχαία ή ονομαστικά.
4. Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να διαβάσουν τα μηνύματά τους.
5. Διευκολύνετε μια σύντομη αναστοχασμό.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια και τα ουσιαστικά μηνύματα.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς νιώσατε που λάβατε θετικά μηνύματα;
- Πώς νιώσατε που τα γράψατε;
- Τι κάνει ένα μήνυμα ουσιαστικό;
- Πώς μπορούμε να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον πιο συχνά;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και καλοσύνη
- βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- ενισχύουν την εμπιστοσύνη της ομάδας
- αύξηση της συναισθηματικής επίγνωσης

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε το σχέδιο αντί για το γράψιμο
- Κάντε τα μηνύματα μη ανώνυμα, εάν είναι απαραίτητο
- Δώστε παραδείγματα για καθοδήγηση
- Προσαρμογή για νεότερους συμμετέχοντες

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Σιωπηλή Υποστήριξη

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Κοινωνική σύνδεση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Μίξη & Μετακίνηση

Μέθοδος:

Διαδραστικό παιχνίδι + κοινωνική αλληλεπίδραση

Διάρκεια

25–35 λεπτά

I. Στόχοι

- Για να ενθαρρύνουμε την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων
- Για να σπάσουμε τα κοινωνικά εμπόδια και να χτίσουμε δεσμούς
- Για να βελτιώσετε την επικοινωνία και την αυτοπεποίθηση

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-30 ετών
Μέγεθος ομάδας: 10–30 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Λίστα ερωτήσεων/προτροπών
- Μουσική (προαιρετικά)

IV. Πώς να

1. Οι συμμετέχοντες κινούνται ελεύθερα στον χώρο.
2. Όταν σταματάει η μουσική (ή δίνεται σήμα), ζευγαρώνουν με κάποιον καινούργιο.
3. Κάθε ζευγάρι απαντά σε μια ερώτηση/προτροπή (διασκεδαστική ή ουσιαστική).
4. Μετά από λίγα λεπτά, οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται ξανά.
5. Συνεχίστε για αρκετούς γύρους και στη συνέχεια κάντε αναστοχασμό ως ομάδα.

Συμβουλή: Συμπεριλάβετε τόσο ελαφριές όσο και βαθύτερες ερωτήσεις για να εξισορροπήσετε την ενέργεια.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Μίλησες με κάποιον καινούργιο;
- Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο στη σύνδεση με τους άλλους;
- Ποια συζήτηση σας έκανε εντύπωση;
- Πώς μπορούμε να χτίσουμε πιο δυνατές σχέσεις σε μια ομάδα;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- να χτίσουν αυτοπεποίθηση στην κοινωνική αλληλεπίδραση
- ενισχύουν τη συνοχή της ομάδας
- να αναπτύξουν ανοιχτότητα προς τους άλλους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Μίξη & Μετακίνηση

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να γράψουν τις απαντήσεις πριν μιλήσουν
- Χρησιμοποιήστε μικρότερες ομάδες για πιο ήσυχους συμμετέχοντες
- Προσαρμόστε τις ερωτήσεις στην ηλικία και το πλαίσιο
- Αντικαταστήστε την κίνηση με περιστροφή σε καθιστή θέση, εάν χρειάζεται

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Προσωπική εξέλιξη

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Συναισθηματική άνεση

Νόμος 5: Ένας Πρόσκοπος είναι Ευγενικός

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Θέατρο Ευγενείας

Μέθοδος:

Παιχνίδι ρόλων + εργασία σε μικρές ομάδες

Διάρκεια

40-50 λεπτά

I. Στόχοι

- Να διερευνήσουμε σεβαστές και ασεβείς συμπεριφορές
- Να αναπτύξουν την επίγνωση των στυλ επικοινωνίας
- Να προωθήσουμε την ευγενική συμπεριφορά σε καθημερινές καταστάσεις

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών
μέγεθος ομάδας: 10-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτες σεναρίων (καθημερινές καταστάσεις)
- Προαιρετικά στηρίγματα

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο (π.χ. τάξη, δημόσιος χώρος, ομαδική εργασία).
3. Οι ομάδες ετοιμάζουν σύντομα σκετς που δείχνουν τόσο ευγενική όσο και αγενή συμπεριφορά.
4. Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σκετς της.
5. Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση μετά από κάθε παράσταση.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και το χιούμορ για να αυξήσετε την αλληλεπίδραση.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Ποιες διαφορές παρατηρήσατε μεταξύ σεβαστής και ασεβούς συμπεριφοράς;
- Πώς επηρέασε κάθε συμπεριφορά τους άλλους;
- Γιατί είναι σημαντική η ευγένεια στην καθημερινή ζωή;
- Πώς μπορείτε να ασκείτε ευγένεια πιο συχνά;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Θέατρο Ευγενείας

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- κατανοήσουν τη σημασία της σεβαστής συμπεριφοράς
- βελτίωση των επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων
- να αναπτύξουν ενσυναίσθηση προς τους άλλους
- αναλογιστούν τη δική τους συμπεριφορά

Συμβουλές Προσαρμογής

- Παροχή απλών σεναρίων για νεότερους συμμετέχοντες
- Επιτρέψτε γραπτά σκετς αντί για υποκριτική
- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή των συμμετεχόντων
- Προσαρμόστε για μικρές ομάδες ή ζευγάρια

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Κοινωνική σύνδεση
- Σεβαστική επικοινωνία

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Επιστολή Ευγνωμοσύνης

Μέθοδος:

Γράψιμο + στοχασμός

Διάρκεια

25–35 λεπτά

I. Στόχοι

Να ενθαρρύνουμε την εκτίμηση και την ευγνωμοσύνη
Για την ενίσχυση των θετικών σχέσεων
Για την προώθηση της συναισθηματικής έκφρασης

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8–25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί ή χαρτικά
- Στυλό
- Φάκελοι (προαιρετικά)

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάποιον που εκτιμούν αλλά δεν έχουν ευχαριστήσει σωστά.
2. Οι συμμετέχοντες γράφουν μια επιστολή εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη τους.
3. Ενθαρρύνετε τους να είναι συγκεκριμένοι και ειλικρινείς.
4. Προαιρετικά: οι συμμετέχοντες μοιράζονται πώς ένιωσαν γράφοντας την επιστολή.
5. Προαιρετικά: αποστολή ή παράδοση της επιστολής.

Συμβουλή: Τονίστε ότι η κοινοποίηση είναι προαιρετική για να διασφαλίσετε συναισθηματική άνεση.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς νιώσατε που εκφράσατε ευγνωμοσύνη;
- Γιατί μερικές φορές είναι δύσκολο να πεις «ευχαριστώ»;
- Πώς μπορεί η ευγνωμοσύνη να βελτιώσει τις σχέσεις;
- Τι μάθατε από αυτήν την εμπειρία;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναπτύξουν συναισθηματική επίγνωση
- ενδυναμώστε την ενσυναίσθηση και την εκτίμηση
- βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- χτίζουν θετικές σχέσεις

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Επιστολή Ευγνωμοσύνης

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε το σχέδιο αντί για το γράψιμο
- Χρησιμοποιήστε σύντομα μηνύματα για νεότερους συμμετέχοντες
- Κρατήστε τις επιστολές ιδιωτικές, αν προτιμάτε
- Προσαρμόστε τη γλώσσα με βάση την ομάδα

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Κοινωνική σύνδεση
- Θετική έκφραση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Κολλητέ

Μέθοδος:

ομαδικό παιχνίδι + θετική επικοινωνία

Διάρκεια

15-25 λεπτά

I. Στόχοι

- Για να ενθαρρύνουμε την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων
- Για να σπάσουμε τα κοινωνικά εμπόδια και να χτίσουμε δεσμούς
- Για να βελτιώσετε την επικοινωνία και την αυτοπεποίθηση

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-30 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Μαλακή μπάλα ή σακούλα φασολιών

IV. Πώς να

1. Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο.
2. Ένας συμμετέχων πετάει την μπάλα σε έναν άλλο.
3. Πριν ή μετά τη ρίψη, πρέπει να δώσουν ένα γνήσιο κομπλιμέντο σε αυτό το άτομο.
4. Συνεχίστε μέχρι να συμμετάσχουν όλοι αρκετές φορές.
5. Ολοκληρώστε με μια σύντομη ομαδική αναστοχασμό.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε τα συγκεκριμένα και ειλικρινή κομπλιμέντα.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς ένιωσες που έλαβες ένα κομπλιμέντο;
- Πώς ένιωσες που έδωσες ένα;
- Τι κάνει ένα κομπλιμέντο ουσιαστικό;
- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε την θετική επικοινωνία καθημερινά;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αύξηση της αυτοπεποίθησης
- βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και καλοσύνη
- ενδυνάμωση των σχέσεων της ομάδας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Κολλητέ

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε γραπτά κομπλιμέντα για τους ντροπαλούς συμμετέχοντες
- Χρησιμοποιήστε μικρότερες ομάδες για άνεση
- Δώστε παραδείγματα κομπλιμέντα
- Προσαρμόστε το περιεχόμενο για νεότερους συμμετέχοντες με απλούστερη γλώσσα

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Προσωπική εξέλιξη

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Θετική επικοινωνία

Νόμος 6: Ένας Πρόσκοπος Προστατεύει Φύση και Όλα τα Έμβια Πράγματα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Πρεσβευτής Άγριας Ζωής

Μέθοδος:

Δράση σε εξωτερικούς χώρους + βιωματική μάθηση

Διάρκεια

60-90 λεπτά

I. Στόχοι

- Να αναπτύξουμε την περιβαλλοντική υπευθυνότητα
- Να ενθαρρύνουμε την ενεργό συμβολή στην προστασία της φύσης
- Να συνδέσουμε την περιβαλλοντική δράση με την ευημερία

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών
μέγεθος ομάδας: 10-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Σακούλες απορριμμάτων
- Γάντια
- Προαιρετικά: κάμερα ή τηλέφωνο για τεκμηρίωση

IV. Πώς να

1. Επιλέξτε μια φυσική περιοχή (πάρκο, δάσος, παραλία).
2. Παρουσιάστε την αποστολή: προστασία και βελτίωση του περιβάλλοντος.
3. Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδες για να καθαρίσουν ή να φροντίσουν τον χώρο.
4. Ενθαρρύνετε την παρατήρηση του περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
5. Μετά την ολοκλήρωση, συγκεντρωθείτε για αναστοχασμό και συζήτηση.

Συμβουλή: Προσθέστε ένα συμβολικό στοιχείο (π.χ. «ρόλος Οικολόγου» ή ομαδική δέσμευση).

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς ένιωσες που συνέβαλες στη φύση;
- Τι παρατηρήσατε στο περιβάλλον;
- Γιατί είναι σημαντικό να προστατεύουμε τη φύση;
- Πώς μπορείτε να συνεχίσετε αυτή τη συμπεριφορά στην καθημερινή σας ζωή;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Αποστολή Οικολόγων

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης
- ενισχύουν την υπευθυνότητα και την πρωτοβουλία
- βελτίωση της ομαδικής εργασίας
- συνδέστε τις δράσεις με θετικό αντίκτυπο

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε μικρούς χώρους για συνεδρίες περιορισμένου χρόνου
- Προσαρμόστε τις εργασίες για διαφορετικές σωματικές ικανότητες
- Κάντε συμβολικές ενέργειες εάν η εργασία σε εξωτερικούς χώρους δεν είναι δυνατή
- Συνδυάστε με εκστρατείες ευαισθητοποίησης

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Μάθηση βασισμένη στη φύση
- Συμμετοχή της κοινότητας

Εστίαση στην ευεξία:

- Αίσθηση σκοπού
- Σύνδεση με τη φύση
- Κοινωνική σύνδεση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Περιοδικό Φύσης

Μέθοδος:

Παρατήρηση + αναστοχασμός

Διάρκεια

30–45 λεπτά (ή επαναλαμβανόμενα με την πάροδο του χρόνου)

I. Στόχοι

- Να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυνειδητότητας και παρατήρησης
- Για την ενίσχυση της σύνδεσης με τη φύση
- Να ενθαρρύνει την αναστοχασμό και την συναισθηματική επίγνωση

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 4–25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Σημειωματάριο / «Το Ημερολόγιό μου»
- Στυλό / μολύβια
- Προαιρετικά: χρωματιστά μολύβια

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα ήσυχο σημείο στη φύση.
2. Προσκαλέστε τους να παρατηρήσουν προσεκτικά το περιβάλλον τους.
3. Οι συμμετέχοντες γράφουν ή ζωγραφίζουν ό,τι βλέπουν, νιώθουν και σκέφτονται.
4. Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό σχετικά με τις αλλαγές στη φύση και τα συναισθήματα.
5. Προαιρετικά: μοιραστείτε τις σκέψεις σας σε ζευγάρια ή σε ομάδες.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε τη σιωπή και την παρουσία κατά την παρατήρηση.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι παρατηρήσατε στη φύση;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε όταν βρίσκεστε στη φύση;
- Ποιες αλλαγές παρατηρήσατε;
- Πώς μπορεί η φύση να υποστηρίξει την ευημερία σας;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναπτύξουν ενσυνειδητότητα και επίγνωση
- ενδυνάμωση της σύνδεσης με τη φύση
- βελτίωση των δεξιοτήτων αναστοχασμού
- αύξηση της συναισθηματικής επίγνωσης

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Περιοδικό Φύσης

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε εικόνες/βίντεο εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος εξωτερικός χώρος
- Επιτρέψτε το σχέδιο αντί για το γράψιμο
- Μείωση του χρόνου για τις μικρότερες ομάδες
- Επαναλάβετε τη δραστηριότητα για αρκετές ημέρες

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μάθηση βασισμένη στη φύση
- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας

Εστίαση στην ευεξία:

- Μείωση του στρες
- Συναισθηματική επίγνωση
- Ενσυνειδητότητα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Πρεσβευτής Άγριας Ζωής

Μέθοδος:

Μίνι-έργο + μάθηση από ομοτίμους

Διάρκεια

45-60 λεπτά

I. Στόχοι

- Να αυξήσουμε τις γνώσεις μας σχετικά με την τοπική άγρια ζωή
- Για την προώθηση της περιβαλλοντικής ευθύνης
- Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και παρουσίασης

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-30 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Πρόσβαση στο διαδίκτυο ή βιβλία
- Χαρτί
- Μαρκadόροι / είδη τέχνης

IV. Πώς να

1. Κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα τοπικό φυτό ή ζώο.
2. Ερευνούν βασικές πληροφορίες (οικοτόπους, απειλές, σημασία).
3. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια απλή παρουσίαση (αφίσα, σχέδιο ή σύντομη ομιλία).
4. Παρουσιάστε τα ευρήματα στην ομάδα.
5. Συζητήστε πώς να προστατεύσετε το επιλεγμένο είδος.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε τις δημιουργικές παρουσιάσεις.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι μάθατε για το είδος που επιλέξατε;
- Γιατί είναι σημαντικό να το προστατεύσουμε;
- Ποιες απειλές αντιμετωπίζει;
- Ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αύξηση των περιβαλλοντικών γνώσεων
- να αναπτύξουν ερευνητικές και επικοινωνιακές δεξιότητες
- ενισχύουν το αίσθημα ευθύνης
- προώθηση της ενεργού συμμετοχής στα κοινά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Πρεσβευτής Άγριας Ζωής

Συμβουλές Προσαρμογής

- Εργαστείτε σε ζευγάρια ή ομάδες
- Χρησιμοποιήστε προετοιμασμένο υλικό για νεότερους συμμετέχοντες
- Αντικαταστήστε την έρευνα με την αφήγηση ιστοριών
- Προσαρμοστείτε σε περιβάλλοντα χαμηλών πόρων

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμμετοχή της κοινότητας
- Προσωπική εξέλιξη

Εστίαση στην ευεξία:

Αίσθηση σκοπού

- Σύνδεση με τη φύση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης



Νόμος 7: Ένας Πρόσκοπος είναι Υπάκουος

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Δημιουργός κώδικα

Μέθοδος:

Ομαδική συζήτηση + συνδημιουργία

Διάρκεια

30–40 λεπτά

I. Στόχοι

- Να κατανοήσουν τη σημασία των κανόνων και των κοινών αξιών
- Να προωθήσουμε την υπευθυνότητα και την αξιοσέβαστη συμπεριφορά
- Για να ενθαρρυνθεί η ανάληψη ευθύνης για τις ομαδικές συμφωνίες

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών
μέγεθος ομάδας: 10–20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων
- Δείκτες

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (περιπολίες).
2. Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει ποιοι κανόνες ή αξίες είναι σημαντικοί για ένα ομαδικό περιβάλλον σεβασμού.
3. Κάθε ομάδα γράφει τις ιδέες της σε χαρτί.
4. Συνδυάστε όλες τις ιδέες σε έναν κοινό «Κώδικα Δεοντολογίας».
5. Εμφανίστε τον κώδικα και συμφωνήστε σε αυτόν ως ομάδα.

Συμβουλή: Αφήστε τους συμμετέχοντες να ηγηθούν της διαδικασίας για να αυξηθεί η ανάληψη ευθύνης.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Γιατί είναι σημαντικοί οι κανόνες σε μια ομάδα;
- Πώς μας βοηθούν οι κανόνες να συνεργαζόμαστε;
- Τι συμβαίνει όταν δεν τηρούνται οι κανόνες;
- Πώς μπορούμε να σεβόμαστε τους κανόνες όταν εκφράζουμε τις απόψεις μας;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Δημιουργός κώδικα

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- κατανοήσουν τον ρόλο των κανόνων και της δομής
- να αναπτύξουν υπευθυνότητα και λογοδοσία
- βελτίωση της ομαδικότητας και της συνεργασίας
- αναλογιστείτε τη συμπεριφορά της ομάδας

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα για νεότερους συμμετέχοντες
- Απλοποιήστε τους κανόνες σε λέξεις-κλειδιά ή σύμβολα
- Επανεξετάζετε τον κώδικα τακτικά
- Προσαρμόστε σε μικρότερες ομάδες

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Κοινωνική σύνδεση
- Συναισθηματική ασφάλεια
- Αίσθημα του ανήκειν



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Ταξινόμηση σεναρίων

Μέθοδος:

Ομαδική συζήτηση + κριτική σκέψη

Διάρκεια

30-40 λεπτά

I. Στόχοι

- Να διερευνήσουμε διαφορετικές οπτικές γωνίες σχετικά με την υπακοή και τον σεβασμό
- Να αναπτύξουν ηθική σκέψη
- Να ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με τις αξίες και τη συμπεριφορά

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών

Μέγεθος ομάδας: 4-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτες σεναρίων (διαφορετικές συμπεριφορές ή διλήμματα)

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ καρτών με σεναρία (π.χ. τήρηση κανόνων έναντι αμφισβήτησής τους).
3. Ζητήστε από τις ομάδες να ταξινομήσουν τα σεναρία από το «περισσότερο σεβαστό/ υπάκουο» στο «λιγότερο».
4. Οι ομάδες παρουσιάζουν το σκεπτικό τους.
5. Διευκολύνετε μια συζήτηση που συγκρίνει τις οπτικές γωνίες.

Συμβουλή: Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή για να το κάνετε πιο κατανοητό.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι κάνει μια συμπεριφορά αξιοσέβαστη ή όχι;
- Είναι πάντα σωστό να ακολουθούμε τους κανόνες;
- Πότε είναι σημαντικό να αμφισβητούμε τους κανόνες;
- Πώς μπορούμε να εξισορροπήσουμε τον σεβασμό και την ανεξαρτησία;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναπτύξουν κριτική σκέψη
- κατανοήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες
- βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και συζήτησης
- αναλογιστείτε τις αξίες και τη συμπεριφορά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Ταξινόμηση σεναρίων

Συμβουλές Προσαρμογής

- Απλοποιήστε τα σεναρία για τους νεότερους συμμετέχοντες
- Χρησιμοποιήστε λιγότερες κάρτες για μικρότερες ομάδες
- Επιτρέψτε γραπτές απαντήσεις αντί για συζήτηση
- Προσαρμόστε την πολυπλοκότητα με βάση την ομάδα

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Κοινωνική σύνδεση
- Εμπιστοσύνη στην έκφραση απόψεων



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Αλλαγή Ηγεσίας

Μέθοδος:

Μίνι-έργο + μάθηση από ομοτίμους

Διάρκεια

30-45 λεπτά

I. Στόχοι

- Να διερευνήσουμε την ηγεσία και την υπευθυνότητα
- Να κατανοήσουμε την ισορροπία μεταξύ καθοδήγησης και παρακολούθησης
- Να καλλιεργήσουμε τον σεβασμό και τη συνεργασία εντός της ομάδας

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-30 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Απλές ιδέες για εργασίες (παιχνίδια, μικρές προκλήσεις)

IV. Πώς να

1. Αναθέστε μια σύντομη εργασία ή δραστηριότητα στην ομάδα.
2. Ένας συμμετέχων γίνεται ο αρχηγός και δίνει οδηγίες.
3. Μετά από λίγα λεπτά, αλλάξτε τον αρχηγό.
4. Επαναλάβετε έτσι ώστε αρκετοί συμμετέχοντες να βιώσουν τον ρόλο.
5. Διευκολύνετε έναν ομαδικό αναστοχασμό σχετικά με την εμπειρία.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε την υποστηρικτική ανατροφοδότηση, ειδικά για τους πιο ήσυχους συμμετέχοντες.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς ένιωσες που ηγήθηκες άλλων;
- Πώς ένιωσες που ακολούθησες τις οδηγίες;
- Τι κάνει έναν καλό ηγέτη;
- Πώς μπορούμε να σεβαστούμε και τους δύο ρόλους;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- να αναπτύξουν ηγετικές και συνεργατικές δεξιότητες
- κατανοήσουν την ευθύνη στη δυναμική της ομάδας
- βελτίωση της επικοινωνίας
- αναλογιστούν τον ρόλο τους σε μια ομάδα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Αλλαγή Ηγεσίας

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε απλές εργασίες για νεότερους συμμετέχοντες
- Επιτρέψτε στους συν-ηγέτες να λάβουν υποστήριξη
- Μειώστε το μέγεθος της ομάδας για μεγαλύτερη συμμετοχή
- Προσαρμόστε σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Προσωπική εξέλιξη

Εστίαση στην ευεξία:

- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Κοινωνική σύνδεση
- Συναισθηματική επίγνωση



Νόμος 8: Ένας Πρόσκοπος είναι Χαρούμενος και γενναίος

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Κάρτες θάρρους

Μέθοδος:

Αφήγηση + αναστοχασμός

Διάρκεια

30-40 λεπτά

I. Στόχοι

- Να ενθαρρύνουμε την ανταλλαγή εμπειριών θάρρους
- Για την προώθηση της θετικής σκέψης και της ανθεκτικότητας
- Για να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών
μέγεθος ομάδας: 8-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Κενές κάρτες ή χαρτί
- Στυλό
- Προαιρετικά: πίνακας ή τοίχος για προβολή

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια στιγμή που ήταν γενναίοι ή παρέμειναν θετικοί σε μια δύσκολη κατάσταση.
2. Γράφουν ή σχεδιάζουν την ιστορία τους ανώνυμα σε μια κάρτα.
3. Συλλέξετε και ανακατέψτε τις κάρτες.
4. Διαβάστε μερικά φωναχτά (εθελοντικά ή με συντονιστή).
5. Διευκολύνετε έναν ομαδικό αναστοχασμό σχετικά με το θάρρος και τη θετικότητα.

Συμβουλή: Δώστε ένα παράδειγμα ανοιχτότητας αναφέροντας πρώτα ένα παράδειγμα.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι σημαίνει για εσάς το θάρρος;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να μοιραστείτε την ιστορία σας;
- Τι σας βοήθησε να παραμείνετε θετικοί σε αυτή την κατάσταση;
- Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό σε μελλοντικές προκλήσεις;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Κάρτες θάρρους

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναπτύξουν συναισθηματική επίγνωση
- να καλλιεργήσουν την ανθεκτικότητα και τη θετική σκέψη
- ενδυναμώστε την ενσυναίσθηση και τη σύνδεση
- αναλογιστείτε προσωπικές εμπειρίες

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε το σχέδιο αντί για το γράψιμο
- Κάντε την κοινή χρήση προαιρετική
- Χρησιμοποιήστε μικρές ομάδες για ασφαλέστερη κοινοποίηση
- Προσαρμόστε τις προτροπές για τους νεότερους συμμετέχοντες

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Ελαστικότητα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Εργαστήριο Γέλιου

Μέθοδος:

Αυτοσχεδιασμός + παιχνίδι +
συναισθηματική απελευθέρωση

Διάρκεια

20–30 λεπτά

I. Στόχοι

- Για την προώθηση της χαράς και των θετικών συναισθημάτων
- Για τη μείωση του στρες και της έντασης
- Να ενθαρρύνουμε τη δημιουργικότητα και τον αυθορμητισμό

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 10–25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Προαιρετικά στηρίγματα (καπέλα, αντικείμενα)
- Λίστα με αυτοσχεδιαστικές προτάσεις

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα μια διασκεδαστική ή αστεία προτροπή (π.χ. αναπαραστήστε μια αστεία κατάσταση).
3. Οι ομάδες παρουσιάζουν σύντομες σκηνές αυτοσχεδιασμού.
4. Ενθαρρύνετε το γέλιο και τη δημιουργικότητα.
5. Ολοκληρώστε με μια σύντομη ανασκόπηση των συναισθημάτων.

Συμβουλή: Διατηρήστε την ατμόσφαιρα ανάλαφρη και χωρίς επικρίσεις.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς ένιωσε που γελούσες και έπαιζες;
- Άλλαξε η δραστηριότητα τη διάθεσή σας;
- Γιατί είναι σημαντικό το χιούμορ για την ευεξία;
- Πότε μπορεί το χιούμορ να βοηθήσει σε δύσκολες καταστάσεις;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- μείωση του στρες και της έντασης
- να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και την έκφραση
- βελτίωση της ομαδικής σύνδεσης
- αύξηση της συναισθηματικής επίγνωσης



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Εργαστήριο Γέλιου

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε απλούστερες οδηγίες για μικρότερες ομάδες
- Επιτρέψτε τη συμμετοχή χωρίς εκτέλεση
- Χρησιμοποιήστε ζεύγη αντί για ομάδες
- Προσαρμόστε το επίπεδο ενέργειας ανάλογα με την ομάδα

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Σύστημα ομάδας
- Προσωπική εξέλιξη

Εστίαση στην ευεξία:

- Μείωση του στρες
- Συναισθηματική απελευθέρωση
- Κοινωνική σύνδεση



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Σκάλα φόβου

Μέθοδος:

Προσωπική αναστοχασμός + καθορισμός στόχων

Διάρκεια

30-40 λεπτά

I. Στόχοι

- Για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να αντιμετωπίσουν τους προσωπικούς τους φόβους
- Να χτίσουμε αυτοπεποίθηση και θάρρος
- Για την υποστήριξη της σταδιακής προσωπικής ανάπτυξης

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών

Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Φύλλο εργασίας ή χαρτί
- Στυλό

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν έναν προσωπικό φόβο (π.χ. να μιλήσουν δημόσια).
2. Το χωρίζουν σε μικρότερα σκαλοπάτια (μορφή σκάλας).
3. Κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα μικρό βήμα για να δοκιμάσει.
4. Προαιρετικά: μοιραστείτε τα πακέτα με έναν συνεργάτη.
5. Ενθαρρύνετε την παρακολούθηση μετά από κάποιο χρονικό διάστημα.

Συμβουλή: Τονίστε ότι τα μικρά βήματα είναι σημαντικά.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Ποιον φόβο εντοπίσατε;
- Πώς βοήθησε ο χωρισμός του σε βήματα;
- Ποιο βήμα φαίνεται εφικτό;
- Πώς θα νιώσετε αφού το ολοκληρώσετε;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- χτίστε αυτοπεποίθηση και θάρρος
- αναπτύξουν αυτογνωσία
- βελτιώστε τις δεξιότητες καθορισμού στόχων
- ενισχύουν την ανθεκτικότητα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Σκάλα φόβου

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε την ιδιωτική αντανάκλαση χωρίς κοινοποίηση
- Δώστε παραδείγματα για υποστήριξη
- Χρησιμοποιήστε ομαδική συζήτηση αντί για γράψιμο
- Προσαρμόστε σε διαφορετικά επίπεδα άνεσης

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Συναισθηματική επίγνωση
- Ελαστικότητα



Νόμος 9: Ένας Πρόσκοπος είναι Οικιακός και σέβεται την ιδιοκτησία

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Πρόκληση Ανακύκλωσης

Μέθοδος:

Πρακτική δημιουργία + δημιουργικότητα

Διάρκεια

60-90 λεπτά

I. Στόχοι

- Για την προώθηση της υπεύθυνης χρήσης των πόρων
- Για την ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και της βιωσιμότητας
- Να καλλιεργήσουν την επίγνωση των καταναλωτικών συνηθειών

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών

μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Παλιά ρούχα ή αντικείμενα
- Υλικά χειροτεχνίας (κόλλα, ψαλίδι, ταινία κ.λπ.)
- Εργαλεία (αν χρειάζεται)

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φέρουν παλιά ή αχρησιμοποίητα αντικείμενα.
2. Παρουσιάστε την πρόκληση: μετατρέψτε τα σε κάτι χρήσιμο ή δημιουργικό.
3. Οι συμμετέχοντες εργάζονται ατομικά ή σε μικρές ομάδες.
4. Παρουσιάστε τις τελικές δημιουργίες στην ομάδα.
5. Διευκόλυνση της αναστοχασμού σχετικά με τη βιωσιμότητα και τη χρήση των πόρων.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε την αφήγηση ιστοριών σχετικά με το «πριν και το μετά» του αντικειμένου.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς μεταμόρφωσες το αντικείμενό σου;
- Τι μάθατε για την επαναχρησιμοποίηση και τα απόβλητα;
- Γιατί είναι σημαντικό να σεβόμαστε τους πόρους;
- Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό στην καθημερινή ζωή;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Πρόκληση Ανακύκλωσης

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- να αναπτύξουν δημιουργικότητα και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη βιωσιμότητα
- κατανοήσουν την υπεύθυνη χρήση των πόρων
- ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευθύνης

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε απλά υλικά για περιβάλλοντα χαμηλών πόρων
- Εργαστείτε σε ομάδες για περισσότερη υποστήριξη
- Δώστε παραδείγματα για έμπνευση
- Προσαρμογή δυσκολίας ανάλογα με την ηλικία

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Προσωπική εξέλιξη
- Μάθηση βασισμένη στη φύση

Εστίαση στην ευεξία:

- Αίσθηση σκοπού
- Δημιουργικότητα και έκφραση
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Budget Quest

Μέθοδος:

Παιχνίδι προσομοίωσης + λήψη αποφάσεων

Διάρκεια

40-60 λεπτά

I. Στόχοι

- Να αναπτύξουν οικονομική συνείδηση και υπευθυνότητα
- Να προωθήσουμε την ομαδική εργασία και τη λήψη αποφάσεων
- Να κατανοήσουν την αξία των πόρων

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 10-25 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Έντυποι προϋπολογισμοί
- Κάρτες αντικειμένων (τρόφιμα, εξοπλισμός, μεταφορά)
- Μάρκες ή εικονικά χρήματα

IV. Πώς να

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες.
2. Κάθε ομάδα λαμβάνει έναν περιορισμένο προϋπολογισμό.
3. Πρέπει να σχεδιάσουν ένα ταξίδι ή μια δραστηριότητα (κατασκήνωση, ημερήσια εκδρομή κ.λπ.).
4. Οι ομάδες αποφασίζουν πώς θα δαπανήσουν τους πόρους τους.
5. Παρουσιάστε σχέδια και αναλογιστείτε τις αποφάσεις που έχετε λάβει.

Συμβουλή: Προσθέστε απροσδόκητες προκλήσεις (π.χ. απώλεια εξοπλισμού, αλλαγές καιρού).

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς πήρε αποφάσεις η ομάδα σας;
- Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Δώσατε προτεραιότητα στις ανάγκες ή στις επιθυμίες;
- Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Οι συμμετέχοντες θα:
- να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων
- βελτίωση της ομαδικής εργασίας
- κατανοήσουν τον προϋπολογισμό και τη διαχείριση πόρων
- αναλογιστείτε υπεύθυνες επιλογές



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Budget Quest

Συμβουλές Προσαρμογής

- Απλοποιήστε τις επιλογές προϋπολογισμού για τις νεότερες ομάδες
- Μειώστε την πολυπλοκότητα για μικρότερες συνεδρίες
- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή
- Προσαρμόστε σε μικρότερες ομάδες

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Σύστημα ομάδας
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Προσωπική εξέλιξη

Εστίαση στην ευεξία:

- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Επίλυση προβλημάτων
- Κοινωνική σύνδεση



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Στιγμή Μινιμαλισμού

Μέθοδος:

Στοχασμός + προσωπική πρόκληση

Διάρκεια

24 ώρες (ή μικρότερη προσαρμοσμένη έκδοση)

I. Στόχοι

- Για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις καταναλωτικές συνήθειες
- Για να προωθήσουμε την απλότητα και την ευγνωμοσύνη
- Να ενθαρρύνει τον αναστοχασμό σχετικά με τις προσωπικές ανάγκες

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Προαιρετικά: ημερολόγιο ή «Το ημερολόγιό μου»
- Στυλό

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παραιτηθούν από ένα μη απαραίτητο αντικείμενο (π.χ. τηλέφωνο, σνακ, αντικείμενο άνεσης) για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.
2. Οι συμμετέχοντες παρατηρούν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους.
3. Στοχάζονται ατομικά μέσω της καταγραφής σε ημερολόγιο.
4. Μετά την περίοδο, συγκεντρωθείτε για ομαδική συζήτηση.

Συμβουλή: Κάντε τη συμμετοχή εθελοντική και ευέλικτη.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Τι επέλεξες να εγκαταλείψεις;
- Πώς επηρέασε την καθημερινότητά σας;
- Ήταν δύσκολο; Γιατί;
- Τι μάθατε για τις ανάγκες και τις συνήθειές σας;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- Αύξηση της αυτογνωσίας
- αναλογιστείτε τις προσωπικές σας συνήθειες και την κατανάλωση
- να αναπτύξουν πειθαρχία και ανθεκτικότητα
- εκτιμήστε τους πόρους και την απλότητα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Στιγμή Μινιμαλισμού

Συμβουλές Προσαρμογής

- Συντομεύστε τη διάρκεια (π.χ. μερικές ώρες αντί για μια μέρα)
- Επιτρέψτε ευέλικτες επιλογές
- Ενθαρρύνετε την προαιρετική κοινοποίηση
- Προσαρμόστείτε σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Αυτογνωσία
- Συναισθηματική επίγνωση
- Ελαστικότητα



Νόμος 10: Ένας Πρόσκοπος είναι Καθαρός στη Σκέψη, τον Λόγο και την Πράξη

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Περίπατος Καθαρισμού Νου

Μέθοδος:

Ξενάγηση στη φύση + ενσυνειδητότητα

Διάρκεια

30-45 λεπτά

I. Στόχοι

- Για την προώθηση της ενσυνειδητότητας και της εσωτερικής επίγνωσης
- Να ενθαρρύνουμε τη θετική σκέψη και τη συναισθηματική διαύγεια
- Να συνδέσουμε την εσωτερική ευεξία με τη φύση

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16-29 ετών
μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Προτροπές αναστοχασμού (προαιρετικά)
- Εξωτερικός χώρος (πάρκο, δάσος κ.λπ.)

IV. Πώς να

1. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες σε μια σιωπηλή βόλτα στη φύση.
2. Σε διαφορετικά σημεία, δώστε σύντομες υποδείξεις αναστοχασμού (π.χ. παρατηρήστε τις σκέψεις σας, αφήστε πίσω το άγχος).
3. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στην αναπνοή και στο περιβάλλον.
4. Ολοκληρώστε την βόλτα με έναν ομαδικό κύκλο.
5. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν σκέψεις ή συναισθήματα (προαιρετικά).

Συμβουλή: Κρατήστε σιωπή κατά τη διάρκεια της βόλτας για να βελτιώσετε την ενσυνειδητότητα.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Ποιες σκέψεις σας έκαναν εντύπωση κατά τη διάρκεια της βόλτας;
- Πώς επηρέασε η σιωπή την εμπειρία σας;
- Νιώσατε πιο χαλαροί ή πιο συγκεντρωμένοι;
- Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε αυτό στην καθημερινή ζωή;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Περίπατος Καθαρισμού Νου

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναπτύξετε την ενσυνειδητότητα και την εστίαση
- αύξηση της συναισθηματικής επίγνωσης
- μείωση του στρες
- ενδυνάμωση της σύνδεσης με τη φύση

Συμβουλές Προσαρμογής

- Χρησιμοποιήστε εσωτερική ήσυχη αντανάκλαση εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος εξωτερικός χώρος
- Συντομεύστε τη δραστηριότητα για τις μικρότερες ομάδες
- Επιτρέψτε τη γραφή αντί για την κοινή χρήση
- Προσαρμόστε τον ρυθμό με βάση τις ανάγκες της ομάδας

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Μάθηση βασισμένη στη φύση
- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας

Εστίαση στην ευεξία:

- Μείωση του στρες
- Συναισθηματική επίγνωση
- Ενσυνειδητότητα



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: «Πρόκληση Ψηφιακής Αποτοξίνωσης»

Μέθοδος:

Πρακτική τρόπου ζωής + αναστοχασμός

Διάρκεια

24 ώρες (ή προσαρμοσμένη
συντομότερη έκδοση)

I. Στόχοι

- Για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες
- Για την προώθηση της συνειδητής χρήσης της τεχνολογίας
- Για την ενθάρρυνση της ισορροπίας και της ευεξίας

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών
Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Προαιρετικά: φύλλα αναστοχασμού ή ημερολόγιο

IV. Πώς να

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περάσουν ένα χρονικό διάστημα χωρίς να χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές.
2. Ενθαρρύνετε τα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης (φύση, χόμπι, κοινωνική αλληλεπίδραση).
3. Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται την εμπειρία τους.
4. Συγκεντρώστε την ομάδα μετά την πρόκληση για συζήτηση.

Συμβουλή: Προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται ότι υποστηρίζονται και όχι ότι περιορίζονται.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς νιώσατε που αποσυνδεθήκατε από τις συσκευές;
- Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Τι κάνατε αντ' αυτού;
- Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε μια υγιή ψηφιακή ισορροπία;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες
- βελτίωση της αυτορρύθμισης
- αναλογιστείτε τις επιλογές τρόπου ζωής
- βελτίωση της ευημερίας



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: «Πρόκληση Ψηφιακής Αποτοξίνωσης»

Συμβουλές Προσαρμογής

- Μείωση της διάρκειας (π.χ. 2-3 ώρες)
- Επιτρέψτε μερική συμμετοχή
- Προσαρμογή με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων
- Παροχή δομημένων εναλλακτικών λύσεων

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Μείωση του στρες
- Αυτορρύθμιση



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Πρακτική Εσωτερικού Φίλτρου

Μέθοδος:

Στοχασμός + δημιουργικότητα

Διάρκεια

30–40 λεπτά

I. Στόχοι

- Να αναπτύξουν την επίγνωση των σκέψεων και των αντιδράσεων
- Για την προώθηση της θετικής επικοινωνίας
- Για να ενθαρρύνετε τη συνειδητή λήψη αποφάσεων

II. Ομάδα-στόχος

Νέοι 16–29 ετών

Μέγεθος ομάδας: 8-20 συμμετέχοντες

III. Απαιτούμενα υλικά

- Χαρτί
- Δείκτες
- Προαιρετικά: πρότυπο φύλλου εργασίας.

IV. Πώς να

1. Εισαγάγετε την ιδέα ενός «εσωτερικού φίλτρου» (σκέψη πριν μιλήσετε/ενεργήσετε).
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν ή να περιγράψουν το εσωτερικό τους φίλτρο.
3. Σκέφτονται πώς αντιδρούν σε διαφορετικές καταστάσεις.
4. Προσκαλέστε για κοινοποίηση σε ζευγάρια ή ομάδες.
5. Διευκόλυνση της συζήτησης σχετικά με τις θετικές επιλογές.

Συμβουλή: Δώστε παραδείγματα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια.

V. Ερωτήσεις Στοχασμού

- Πώς μοιάζει το «εσωτερικό σας φίλτρο»;
- Πώς αντιδράτε συνήθως σε δύσκολες καταστάσεις;
- Τι σας βοηθά να κάνετε θετικές επιλογές;
- Πώς μπορείτε να βελτιώσετε τις αντιδράσεις σας;

VI. Μαθησιακά Αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναπτύξουν αυτογνωσία
- βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης
- ενδυνάμωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων
- αναλογιστείτε τη συμπεριφορά και τις επιλογές σας



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Πρακτική Εσωτερικού Φίλτρου

Συμβουλές Προσαρμογής

- Επιτρέψτε λεκτική εξήγηση αντί για σχέδιο
- Χρησιμοποιήστε απλά παραδείγματα για νεότερους συμμετέχοντες
- Κάντε την κοινή χρήση προαιρετική
- Προσαρμόστε την πολυπλοκότητα στην ομάδα

Στοιχεία Μεθόδου Προσκόπων που Χρησιμοποιήθηκαν:

- Προσωπική εξέλιξη
- Μαθαίνοντας κάνοντας
- Συμβολικό πλαίσιο

Εστίαση στην ευεξία:

- Συναισθηματική επίγνωση
- Αυτορρύθμιση
- Θετική σκέψη

ΜΕΡΟΣ 4: Αξιολόγηση & Βελτίωση

Η αξιολόγηση και η βελτίωση αποτελούν απαραίτητα μέρη της ουσιαστικής πρακτικής της εργασίας με νέους. Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους συντονιστές στον προβληματισμό σχετικά με τον τρόπο υλοποίησης των δραστηριοτήτων, τον τρόπο ανταπόκρισης των συμμετεχόντων και τι μπορεί να ενισχυθεί σε μελλοντικές συνεδρίες.

Συνδυάζοντας την ανατροφοδότηση, την παρατήρηση και τον αναστοχασμό, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τον αντίκτυπο των δραστηριοτήτων στην ευημερία, τη συμμετοχή και τη μάθηση των νέων.

Σκοπός αυτής της ενότητας δεν είναι μόνο η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, αλλά και η ενθάρρυνση της συνεχούς μάθησης και προσαρμογής. Με αυτόν τον τρόπο, το Toolkit γίνεται ένας πρακτικός και εξελισσόμενος πόρος που βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας, της συνάφειας και της βιωσιμότητας των δραστηριοτήτων νεολαίας σε διαφορετικά πλαίσια.





Αξιολόγηση & Βελτίωση

Αυτό το Εργαλείοθήκη ενθαρρύνει τους συντονιστές να αναλογίζονται συνεχώς και να βελτιώνουν την πρακτική τους, προκειμένου να διασφαλίζουν ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες και θετικό αντίκτυπο στην ευημερία των νέων.

1 Μέθοδοι Αξιολόγησης

Για να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων, οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν συνδυασμό απλών και πρακτικών εργαλείων αξιολόγησης:

Σχόλια συμμετεχόντων (προφορικά ή γραπτά) μετά από κάθε δραστηριότητα

Συζητήσεις αναστοχασμού χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις

Παρατήρηση της εμπλοκής συμμετοχής και δυναμική ομάδας
μετά από κάθε συναδρα

Αυτοκριτική από τους συντονιστές

Αυτές οι μέθοδοι βοηθούν στον εντοπισμό των αποτελεσμάτων που λειτούργησαν σωστά και των βελτιώσεων που μπορούν να εφαρμοστούν σε μελλοντικές εφαρμογές.

2 Βασικές ερωτήσεις αξιολόγησης

Οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν την αξιολόγηση:

- Συμμετείχαν ενεργά οι συμμετέχοντες στη δραστηριότητα;
- Υποστήριξε η δραστηριότητα τη συναισθηματική ευεξία και την κοινωνική σύνδεση;
- Επιτεύχθηκαν οι στόχοι της δραστηριότητας;
- Πώς αντέδρασαν οι συμμετέχοντες στις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν;
- Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί όσον αφορά τη διευκόλυνση ή τη δομή; Εργαλεία;



Αξιολόγηση & Βελτίωση

3 Συνεχής Βελτίωση

Με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, οι συντονιστές ενθαρρύνονται να:

- προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες των συμμετεχόντων·
- προσαρμόστε τη διάρκεια, τις μεθόδους ή τα υλικά όταν είναι απαραίτητο·
- να δημιουργήσουν πιο συμπεριληπτικά και προσβάσιμα μαθησιακά περιβάλλοντα·
- ενσωματώστε τα σχόλια των συμμετεχόντων σε μελλοντικές συνεδρίες·
- να μοιραστούν εμπειρίες και καλές πρακτικές με άλλους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας.

4 Επιπτώσεις στην πρακτική της εργασίας για τους νέους

Μέσω συνεχούς αξιολόγησης και προσαρμογής, αυτό το Εργαλειοθήκη υποστηρίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας σε:

- βελτίωση της ποιότητας των δραστηριοτήτων μη τυπικής εκπαίδευσης·
- αποτελεσματική ανταπόκριση στις ανάγκες των νέων·
- προώθηση της ψυχικής ευεξίας, της ένταξης και της ενεργού συμμετοχής·
- διασφαλίζοντας τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο και τη βιωσιμότητα των μεθόδων.



ΜΕΡΟΣ 5: Μελέτες περίπτωσης

Αυτή η ενότητα παρουσιάζει μελέτες περιπτώσεων από την εφαρμογή του έργου Mindful Scouts σε τοπικό και διεθνές πλαίσιο. Τα παραδείγματα δείχνουν πώς οι δραστηριότητες του Toolkit δοκιμάστηκαν στην πράξη με νέους εργαζόμενους και νέους, και πώς η Μέθοδος των Προσκόπων μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ευεξία, την ένταξη, τον αναστοχασμό, την ομαδική εργασία και την προσωπική ανάπτυξη.

Οι μελέτες περίπτωσης παρέχουν συγκεκριμένα παραδείγματα από δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στη Σλοβακία, την Ελλάδα και την Ισπανία, καθώς και κατά τη διάρκεια της διεθνούς LTTA στη Σλοβακία. Επισημαίνουν τους στόχους, τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν, τα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν και τα διδάγματα που αντλήθηκαν, προσφέροντας έμπνευση για μελλοντική εφαρμογή σε άλλα περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους.

Μοιράζοντας πραγματικές πρακτικές, αυτή η ενότητα βοηθά τους συντονιστές να κατανοήσουν καλύτερα πώς το Εργαλειοθήκη μπορεί να εφαρμοστεί, να προσαρμοστεί και να μεταφερθεί σε διαφορετικές ομάδες και περιβάλλοντα.





ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1

Σλοβακία – Ομαδική εργασία και ενσωμάτωση ψηφιακής μάθησης

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης πραγματοποιήθηκε στην Τρστενά της Σλοβακίας, με τη συμμετοχή 15 συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων εργαζομένων σε θέματα νεολαίας και νέων. Η δραστηριότητα υλοποιήθηκε σε μια αίθουσα εκπαίδευσης εξοπλισμένη με υπολογιστές, συνδυάζοντας δραστηριότητες ομαδικής εργασίας με ψηφιακή εξερεύνηση του Toolkit.

ΟΦΕΛΗ

- Συνδυασμένη βιωματική μάθηση με ψηφιακά εργαλεία.
- Βελτιωμένη κατανόηση της εφαρμογής Toolkit.
- Ενισχυμένη ομαδικότητα και συνεργασία.

ΣΤΟΧΟΙ

- να αναπτύξουν την ομαδική εργασία και την υπευθυνότητα·
- να συνδέσει δραστηριότητες με ψηφιακά εργαλεία·
- για την ενίσχυση των δεξιοτήτων συντονισμού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Το «Team Rescue» συνδυάστηκε με την εξερεύνηση της πλατφόρμας Toolkit.

Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν αρχικά σε μια ομαδική πρόκληση και στη συνέχεια ανέλυσαν τον τρόπο με τον οποίο η δραστηριότητα είναι δομημένη και εφαρμόζεται στην εργασία με νέους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Βελτιωμένη ομαδική εργασία και επικοινωνία.
- Αυξημένη αυτοπεποίθηση στη χρήση του Toolkit.
- Ισχυρότερη σύνδεση μεταξύ θεωρίας και πράξης.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΉΛΗΘΗΚΑΝ

- Τα ψηφιακά εργαλεία ενισχύουν την κατανόηση.
- Η αναστοχασμός συνδέει την εμπειρία με τη μάθηση.
- Οι δομημένες δραστηριότητες βελτιώνουν την εμπλοκή.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης καταδεικνύει πώς ο συνδυασμός πρακτικών και ψηφιακών προσεγγίσεων ενισχύει την πρακτική της εργασίας για τους νέους.





ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2

Ελλάδα – Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης Μέσω Αναστοχασμού και Δημιουργίας Ασφαλούς Χώρου

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια μιας τοπικής δραστηριότητας που διοργάνωσε η InnoSpark στην Καρδίτσα της Ελλάδας, στην οποία συμμετείχαν 15 συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων εργαζομένων για νέους και νέων. Η μικτή σύνθεση δημιούργησε ένα δυναμικό μαθησιακό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπόρεσαν τόσο να βιώσουν όσο και να αναλογιστούν τις μεθόδους εργασίας για νέους στην πράξη.

ΟΦΕΛΗ

- Η δραστηριότητα είχε ως στόχο να διερευνήσει πώς η Μέθοδος των Προσκόπων μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική ευεξία, την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και τη συναισθηματική ασφάλεια σε περιβάλλοντα εργασίας για τους νέους.

ΣΤΟΧΟΙ

- να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον·
- να ενισχυθεί η ικανότητα των εργαζομένων για νέους να διευκολύνουν δραστηριότητες οικοδόμησης εμπιστοσύνης·
- να ενθαρρύνουν τη συναισθηματική έκφραση και τον αναστοχασμό·
- για την προώθηση της συνοχής της ομάδας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Η κύρια δραστηριότητα που υλοποιήθηκε ήταν ο «Κύκλος Εμπιστοσύνης», ο οποίος συμπληρώθηκε από ατομική αναστοχασμό χρησιμοποιώντας το εργαλείο «Το Ημερολόγιό μου».

Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν ανώνυμα προσωπικές εμπειρίες σχετικά με την εμπιστοσύνη, ακολουθούμενες από ατομική αναστοχασμό και προαιρετική ομαδική συζήτηση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Αυξημένη εμπιστοσύνη και ανοιχτότητα μεταξύ των συμμετεχόντων·
- Οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας απέκτησαν πρακτικές δεξιότητες συντονισμού.
- Ενισχυμένη ομαδική συνοχή και συναισθηματική ασφάλεια.
- Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ένιωθαν μεγαλύτερη σύνδεση και υποστήριξη.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Ο ασφαλής χώρος είναι απαραίτητος για συναισθηματικές δραστηριότητες.
- Η ανωνυμία αυξάνει την αλληλεπίδραση.
- Η αναστοχασμός ενισχύει τόσο την προσωπική όσο και την επαγγελματική μάθηση.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης καταδεικνύει πώς οι αναστοχαστικές μέθοδοι μπορούν να υποστηρίξουν τόσο την ευημερία των συμμετεχόντων όσο και την ανάπτυξη ικανοτήτων των εργαζομένων με νέους, καθιστώντας την ιδιαίτερα εφαρμόσιμη στην πρακτική της εργασίας με νέους.





ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 3

Ισπανία – Ενίσχυση της Ένταξης και της Επικοινωνίας

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια μιας τοπικής δραστηριότητας στη Λουσένα της Ισπανίας, στην οποία συμμετείχαν 16 συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων εργαζομένων με νέους και νέων. Η δραστηριότητα δημιούργησε ένα διαδραστικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να βιώσουν και να αναλογιστούν μεθόδους συμπεριληπτικής εργασίας για τους νέους.

ΟΦΕΛΗ

- Προώθηση της ένταξης και της ενεργού συμμετοχής·
- Ενισχυμένη επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση.
- Υποστήριξε τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας στην εφαρμογή διαδραστικών μεθόδων

ΣΤΟΧΟΙ

- να ενισχύσει την επικοινωνία και τη συνοχή της ομάδας·
- να προωθήσει την ένταξη και την ανοιχτότητα·
- για την ανάπτυξη δεξιοτήτων συντονισμού των εργαζομένων με νέους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν ήταν οι «Mix & Move» και «Silent Support».

Οι συμμετέχοντες αλληλεπίδρασαν μέσω δομημένων συζητήσεων και αντάλλαξαν θετικά μηνύματα, δημιουργώντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Αυξημένη διαφάνεια και συμμετοχή.
- Βελτιωμένη συνοχή της ομάδας;
- Οι συμμετέχοντες ένιωθαν πιο συμπεριληπτικοί και σίγουροι.
- Οι εργαζόμενοι με νέους απέκτησαν πρακτική εμπειρία στη διευκόλυνση.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Η δομημένη αλληλεπίδραση μειώνει τα κοινωνικά εμπόδια.
- Η μη λεκτική επικοινωνία υποστηρίζει την ένταξη.
- Η θετική ανατροφοδότηση ενισχύει τη δυναμική της ομάδας.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς οι διαδραστικές μέθοδοι μπορούν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά την ένταξη και την επικοινωνία στην εργασία με νέους.





ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 4

Σλοβακία LTTA – Οικοδόμηση εμπιστοσύνης σε έναν διεθνή όμιλο

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της LTTA στη Σλοβακία με 12 συμμετέχοντες από διαφορετικές χώρες, συμπεριλαμβανομένων εργαζομένων για νέους και νέων.

ΟΦΕΛΗ

- Ενισχυμένη διαπολιτισμική κατανόηση.
- Χτίστηκε εμπιστοσύνη εντός της ομάδας.
- Βελτιωμένες δεξιότητες συντονισμού.

ΣΤΟΧΟΙ

- να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη σε μια πολυπολιτισμική ομάδα.
- να υποστηρίξει τη διαπολιτισμική επικοινωνία.
- για την προώθηση της συνοχής της ομάδας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν ήταν οι «Ετικέτα Εμπιστοσύνης» και «Κύκλος Εμπιστοσύνης».

Το «Trust Tag» βοήθησε τους συμμετέχοντες να αλληλεπιδράσουν και να χτίσουν μια αρχική εμπιστοσύνη μέσω της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας. Ακολούθησε ο «Κύκλος Εμπιστοσύνης», όπου οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν εμπειρίες ανώνυμα, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για αναστοχασμό.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Ταχεία ανάπτυξη εμπιστοσύνης.
- Αυξημένη ανοιχτότητα και ενσυναίσθηση.
- Ισχυρή ομαδική συνοχή.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Ο συνδυασμός ενεργητικών και αναστοχαστικών μεθόδων είναι αποτελεσματικός.
- Ο ασφαλής χώρος είναι απαραίτητος.
- Η μη λεκτική επικοινωνία είναι σημαντική.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς ο συνδυασμός ενεργών και αναστοχαστικών δραστηριοτήτων υποστηρίζει την οικοδόμηση εμπιστοσύνης σε διεθνείς ομάδες.

Οι συμμετέχοντες βελτίωσαν την επικοινωνία και ανέπτυξαν ένα αίσθημα σύνδεσης, ενώ οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας απέκτησαν πρακτικές γνώσεις συντονισμού.



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 5

Σλοβακία LTTA – Εξερευνώντας την Πίστη και τις Αξίες

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της LTTA στη Σλοβακία με διεθνείς συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και νέων. Η δραστηριότητα επικεντρώθηκε στην εξερεύνηση των προσωπικών αξιών και στην ενίσχυση της ομαδικής ταυτότητας μέσω της αναστοχασμού και της συνεργασίας.

ΟΦΕΛΗ

- Προώθησε την αυτογνωσία και τον αναστοχασμό.
- Ενισχυμένη ομαδική ταυτότητα και αίσθηση του ανήκειν.
- Υποστήριξε τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας στη διευκόλυνση δραστηριοτήτων που βασίζονται σε αξίες.

ΣΤΟΧΟΙ

- να διερευνήσουν προσωπικές και κοινές αξίες·
- για την ενίσχυση της συνοχής της ομάδας·
- να αναπτύξουν δεξιότητες αναστοχασμού και επικοινωνίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν ήταν το «Χρονοδιάγραμμα Πίστης» και το «Λαϊκό του Ανήκειν». Οι συμμετέχοντες αρχικά αναστοχάστηκαν πάνω σε προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με την πίστη και στη συνέχεια εργάστηκαν σε ομάδες για να δημιουργήσουν οπτικές αναπαραστάσεις κοινών αξιών, υποστηρίζοντας τόσο τον ατομικό προβληματισμό όσο και τη σύνδεση της ομάδας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Αυξημένη αυτογνωσία μεταξύ των συμμετεχόντων·
- Ισχυρότερο αίσθημα του ανήκειν μέσα στην ομάδα.
- Βελτιωμένη επικοινωνία και συνεργασία·
- Οι εργαζόμενοι με νέους απέκτησαν πρακτική εμπειρία στη διευκόλυνση.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Οι δραστηριότητες αναστοχασμού χρειάζονται καθοδήγηση και παραδείγματα.
- Οι δημιουργικές μέθοδοι υποστηρίζουν την εμπλοκή.
- Οι κοινές εργασίες ενισχύουν την ταυτότητα της ομάδας.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς οι αναστοχαστικές και δημιουργικές δραστηριότητες υποστηρίζουν την εξερεύνηση αξιών και την ομαδική ταυτότητα. Οι συμμετέχοντες αύξησαν την αυτογνωσία και τη σύνδεση, ενώ οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας απέκτησαν πρακτικά εργαλεία για τη διευκόλυνση της μάθησης που βασίζεται στις αξίες.





ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 6

Σλοβακία LTTA – Ενθάρρυνση Συμπεριφοράς Βοήθειας

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας LTTA που επικεντρώθηκε στην προώθηση της υποστηρικτικής συμπεριφοράς και της κοινωνικής ευθύνης μεταξύ των συμμετεχόντων.

ΟΦΕΛΗ

- Ενθάρρυνε την ενεργό συμμετοχή και την πρωτοβουλία.
- Αυξημένη επίγνωση των συμπεριφορών βοήθειας.
- Υποστήριξε τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας στην εφαρμογή μεθόδων μάθησης που βασίζονται στη δράση.

ΣΤΟΧΟΙ

- να προωθήσει την υποστηρικτική συμπεριφορά·
- να αυξηθεί η κοινωνική ευθύνη·
- να συνδέσουν τις δράσεις με τον αναστοχασμό και τη μάθηση.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν ήταν η «Πρόκληση Τυχαίας Καλοσύνης» και ο «Χάρτης Βοήθειας». Οι συμμετέχοντες εντόπισαν τρόπους υποστήριξης των άλλων και συμμετείχαν σε μικρές δράσεις, ακολουθούμενες από αναστοχασμό σχετικά με τις εμπειρίες και τον αντίκτυπό τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Οι συμμετέχοντες συνειδητοποίησαν περισσότερο τον ρόλο τους στην υποστήριξη των άλλων.
- Αυξημένη ενσυναίσθηση και συμμετοχή.
- Βελτιωμένη αλληλεπίδραση ομάδας;
- Οι εργαζόμενοι για νέους ανέπτυξαν πρακτικά εργαλεία για τη διευκόλυνση.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Οι μικρές ενέργειες μπορούν να έχουν ισχυρό αντίκτυπο.
- Η δομημένη αναστοχασμός ενισχύει τη μάθηση.
- Η καθοδήγηση βοηθά τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν ρεαλιστικές ενέργειες.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς οι δραστηριότητες που βασίζονται στη δράση υποστηρίζουν την υποστηρικτική συμπεριφορά και την κοινωνική ευθύνη. Οι συμμετέχοντες συνειδητοποίησαν περισσότερο τον ρόλο τους στην υποστήριξη των άλλων, ενώ οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας διερεύνησαν πρακτικές μεθόδους για την ενθάρρυνση της συμμετοχής.



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 7

Σλοβακία LTTA – Ένταξη και Ποικιλομορφία

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια μιας πολυπολιτισμικής συνεδρίας LTTA στη Σλοβακία, στην οποία συμμετείχαν εργαζόμενοι για νέους και νέοι από διαφορετικές χώρες. Η δραστηριότητα επικεντρώθηκε στην προώθηση της ένταξης και της σύνδεσης εντός μιας ποικιλόμορφης ομάδας.

ΟΦΕΛΗ

- Ενισχυμένη διαπολιτισμική κατανόηση.
- Προώθησε την ένταξη και την ενσυναίσθηση.
- Υποστήριξε τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας στην εργασία με ποικίλες ομάδες.

ΣΤΟΧΟΙ

- να προωθήσει την ένταξη και την ποικιλομορφία.
- να ενισχύσει τον διαπολιτισμικό διάλογο.
- να ενθαρρύνουν την επικοινωνία πέρα από τα γλωσσικά εμπόδια.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Η δραστηριότητα που υλοποιήθηκε ήταν το «Μωσαϊκό Φιλίας». Οι συμμετέχοντες αλληλεπίδρασαν με νέους ανθρώπους και δημιούργησαν οπτικές αναπαραστάσεις των δεσμών τους, υποστηρίζοντας την επικοινωνία πέρα από τα γλωσσικά εμπόδια.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Αυξημένη ανοιχτότητα και ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Ισχυρότερες συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Βελτιωμένη συνοχή της ομάδας;
- Οι εργαζόμενοι με νέους απέκτησαν τεχνικές συντονισμού χωρίς αποκλεισμούς.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Οι δημιουργικές μέθοδοι υποστηρίζουν την ένταξη.
- Τα οπτικά εργαλεία μειώνουν τα γλωσσικά εμπόδια.
- Η αλληλεπίδραση ενθαρρύνει την ανοιχτότητα.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς οι δημιουργικές δραστηριότητες υποστηρίζουν την ένταξη και την διαπολιτισμική κατανόηση. Οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν ενσυναίσθηση και ισχυρότερες συνδέσεις, ενώ οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας απέκτησαν εργαλεία για να εργάζονται σε ποικιλόμορφες ομάδες.



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 8

Σλοβακία LTTA – Υποστήριξη της Ψυχικής Ευεξίας στη Φύση

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια υπαίθριων συνεδριών LTTA στη Σλοβακία, με τη συμμετοχή εργαζομένων για νέους και νέων. Η δραστηριότητα επικεντρώθηκε στην υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας μέσω της μάθησης που βασίζεται στη φύση και των αναστοχαστικών πρακτικών.

ΟΦΕΛΗ

- Μειωμένο άγχος και υποστηριζόμενη χαλάρωση.
- Αυξημένη ενσυνειδητότητα και συναισθηματική επίγνωση.
- Υποστήριξε τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας στη χρήση μεθόδων που βασίζονται στη φύση.

ΣΤΟΧΟΙ

- για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας·
- να ενισχύσουν τη σύνδεση με τη φύση·
- να ενθαρρύνουν την αναστοχασμό και την ενσυνειδητότητα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν ήταν το «Ημερολόγιο της Φύσης» και ο «Περίπατος Καθαρισμού Νου». Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε ήσυχη παρατήρηση, στοχαστική γραφή και μια καθοδηγούμενη βόλτα στη φύση, εστιάζοντας στις σκέψεις, τα συναισθήματά τους και το περιβάλλον τους. Αυτές οι δραστηριότητες δημιούργησαν χώρο για ενσυνειδητότητα, εσωτερική ηρεμία και προσωπικό στοχασμό.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ένιωθαν πιο ήρεμοι και πιο παρόντες.
- Αυξημένη συναισθηματική επίγνωση και ενσυνειδητότητα.
- Οι εργαζόμενοι με νέους απέκτησαν πρακτική εμπειρία στη διευκόλυνση δραστηριοτήτων αναστοχασμού σε εξωτερικούς χώρους.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ένιωθαν πιο ήρεμοι και πιο παρόντες.
- Αυξημένη συναισθηματική επίγνωση και ενσυνειδητότητα.
- Οι εργαζόμενοι με νέους απέκτησαν πρακτική εμπειρία στη διευκόλυνση δραστηριοτήτων αναστοχασμού σε εξωτερικούς χώρους.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς οι δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση μπορούν να υποστηρίξουν την ψυχική ευεξία, την ενσυνειδητότητα και τον συναισθηματικό προβληματισμό. Οι συμμετέχοντες βίωσαν μεγαλύτερη ηρεμία και επίγνωση, ενώ οι εργαζόμενοι με νέους απέκτησαν πρακτικά εργαλεία για την ενσωμάτωση της φύσης στην πρακτική της εργασίας με νέους.



ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 9

Σλοβακία LTТА – Οικοδόμηση Αυτοπεποίθησης και Θάρρους

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια της τελικής συνεδρίας LTТА, στην οποία συμμετείχαν εργαζόμενοι για νέους και νέοι. Η δραστηριότητα επικεντρώθηκε στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της ανθεκτικότητας και της προσωπικής ανάπτυξης μέσω καθοδηγούμενης αναστοχασμού.

ΟΦΕΛΗ

- Αυξημένη αυτοπεποίθηση και κίνητρο.
- Υποστήριξε την προσωπική ανάπτυξη και την αυτογνωσία.
- Παρείχε στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας εργαλεία για δραστηριότητες προσωπικής ανάπτυξης.

ΣΤΟΧΟΙ

- να οικοδομήσουμε αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα·
- για την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης·
- για την προώθηση του στοχασμού και του καθορισμού στόχων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν ήταν η «Σκάλα Φόβου» και οι «Κάρτες Θάρρους». Οι συμμετέχοντες αναστοχάστηκαν τους προσωπικούς τους φόβους και εντόπισαν μικρά βήματα για να τους ξεπεράσουν, με την υποστήριξη ομαδικής ανταλλαγής απόψεων και συζήτησης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

- Οι συμμετέχοντες προσδιόρισαν προσωπικούς στόχους·
- Αυξημένο κίνητρο και αυτοπεποίθηση.
- Βελτιωμένη συναισθηματική επίγνωση;
- Οι εργαζόμενοι για νέους απέκτησαν εμπειρία στη διευκόλυνση.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΛΗΘΗΚΑΝ

- Τα μικρά βήματα είναι απαραίτητα για την πρόοδο.
- Η αναστοχασμός υποστηρίζει την προσωπική ανάπτυξη.
- Οι συντονιστές θα πρέπει να καθοδηγούν τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων.

ΣΥΝΑΨΗ

Αυτή η μελέτη περίπτωσης δείχνει πώς οι αναστοχαστικές δραστηριότητες υποστηρίζουν την αυτοπεποίθηση και την προσωπική ανάπτυξη. Οι συμμετέχοντες αύξησαν το κίνητρο και την αυτογνωσία, ενώ οι εργαζόμενοι για νέους απέκτησαν εργαλεία για την υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης.





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Ενσυνείδητοι Πρόσκοποι Εργαλειοθήκη Mindful Scouts

Συγγραφείς

Lucia Parcová Šáliková, Σλοβακικός Προσκοπισμός, 10ο Σώμα Trstená, Σλοβακία

Filip Masný, Σλοβακικός Προσκοπισμός, 10ο Σώμα Trstená, Σλοβακία

Cristina Morar, InnoSpark, Ελλάδα

Αλίκη Κωστέλλου, InnoSpark, Ελλάδα

Χαβιέρ Μοράλες, Amigos de Europa, Ισπανία

Σχέδιο

Cristina Morar, InnoSpark, Ελλάδα

Erasmus+

Πρόγραμμα της ΕΕ για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό

Τίτλος Έργου:

Ενισχύστε την ψυχική υγεία των νέων χρησιμοποιώντας τη μέθοδο των προσκόπων

Αριθμός έργου:

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486

Επικοινωνήστε μαζί μας:



<https://mindfulscouts.eu/>



mindfscouts



mindfscouts