



SOFT SKILLS+

Δεξιότητες επικοινωνίας Σχέδια μαθήματος

**ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ
ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Πίνακας περιεχομένων

Δεξιότητες επικοινωνίας – Σχέδιο μαθήματος 1	3
Δεξιότητες επικοινωνίας – Σχέδιο μαθήματος 2	9
Δεξιότητες επικοινωνίας – Σχέδιο μαθήματος 3	17
Δεξιότητες επικοινωνίας – Σχέδιο μαθήματος 4	23
Δεξιότητες επικοινωνίας – Σχέδιο μαθήματος 5	30
Δεξιότητες επικοινωνίας – Σχέδιο μαθήματος 6	38
Πρόσθετες πηγές	54

Δεξιότητες επικοινωνίας

– Σχέδιο μαθήματος 1

Βασικές αρχές επικοινωνίας

Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν βασικές επικοινωνιακές δεξιότητες, ώστε να μπορούν να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά σε καθημερινές καταστάσεις με την οικογένεια, την κοινωνία και με άλλα άτομα. Θα μάθουν πώς να ξεκινάνε, να αναπτύσσουν και να τερματίζουν συνομιλίες διατηρώντας έναν φιλικό και ευγενικό τόνο, ακούγοντας ενεργά και συμμετέχοντας σε συζητήσεις..

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να διδαχθούν οι εκπαιδευόμενοι πώς να χρησιμοποιούν σωστά καθημερινούς χαιρετισμούς και να συστήνονται σε άτομα που δε γνωρίζουν, σε συναδέλφους ή σε γείτονες.
- Να κατανοήσουν τη σημασία του προσωπικού χώρου και της φυσικής θέσης σε συνομιλίες με ένα ή περισσότερα άτομα.
- Να αναπτύξουν αίσθημα υπομονής στις συνομιλίες, εξασκώντας την επανάληψη ή την αναδιατύπωση ερωτήσεων όταν και αν προκύψουν παρεξηγήσεις.

Υλικά:

- Φύλλο εργασίας 1: Παιχνίδι μνήμης.
- Παιχνίδι Ludo.

Διάρκεια:

90 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή και προθέρμανση (15 λεπτά)

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητα ζητώντας από τους εκπαιδευόμενους να παρουσιάσουν τον εαυτό τους όπως θα έκαναν σε μια πρώτη γνωριμία με αγνώστους.
- Θα πρέπει να χαιρετήσουν, να πουν το όνομά τους και να αναφέρουν κάτι που τους κάνει ευτυχισμένους στην καθημερινή τους ζωή.
- Εξηγήστε τους ότι δεν χρειάζεται να μοιραστούν προσωπικές πληροφορίες, αλλά μόνο μερικά απλά πράγματα για τον εαυτό τους, ώστε να ξεκινήσει η συζήτηση και να γνωριστούν μεταξύ τους. Αυτό θα επιτρέψει επίσης στους εκπαιδευτικούς να παρατηρήσουν το επίπεδο άνεσης των εκπαιδευομένων (ποιος είναι πρόθυμος, τι είναι δυνατό για αυτούς, αν το θεωρούν πολύ άμεσο κ.λπ.) και να προσαρμόσουν την άσκηση, αν χρειαστεί, ώστε να είναι πιο ήπια και λιγότερο παρεμβατική.

Δραστηριότητα 1: Χρήση καθημερινών χαιρετισμών και φράσεων (20 λεπτά)

- Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε δύο διαδραστικά παιχνίδια για να εξοικειωθούν με συνήθεις καθημερινούς χαιρετισμούς και φράσεις.
- Παιχνίδι μνήμης: Οι εκπαιδευόμενοι παίζουν ένα παιχνίδι μνήμης χρησιμοποιώντας το Φύλλο εργασίας 1, το οποίο περιλαμβάνει καθημερινούς χαιρετισμούς και φράσεις όπως «γεια», «καλημέρα», «καλησπέρα», «καληνύχτα» και «αντίο», μαζί με τις αντίστοιχες εικόνες. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση σχετικά με αυτούς τους χαιρετισμούς και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται σε καθημερινές καταστάσεις.
- Άσκηση με ευγενικές λέξεις: Οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τέσσερις ευγενικές ή «μαγικές» λέξεις. Καθώς ο εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει την συζήτηση, οι εκπαιδευόμενοι μαντεύουν τις λέξεις γράμμα προς γράμμα (χρησιμοποιώντας κενά). Οι λέξεις-στόχοι

είναι: «σε παρακαλώ», «ευχαριστώ», «παρακαλώ» και «συγγνώμη».

Δραστηριότητα 2: Κατανόηση της φυσικής απόστασης, του προσωπικού χώρου και του τόνου της φωνής στις συνομιλίες (20 λεπτά)

- Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα ρόλων που περιλαμβάνει δύο κοινά καθημερινά σενάρια, συζητώντας πιθανές λύσεις για κάθε πρόβλημα και το σκεπτικό πίσω από τις επιλογές τους. Αυτό παρέχει έναν μη παρεμβατικό τρόπο για να εξερευνήσουν τη σημασία του προσωπικού χώρου, βοηθώντας τους εκπαιδευόμενους να τον κατανοήσουν μέσω πρακτικών παραδειγμάτων.
 - Σενάριο 1: Ένα άτομο κάθεται και διαβάζει, με την πλάτη στραμμένη. Ο εκπαιδευτικός πλησιάζει και του ζητά ευγενικά να του πει την ώρα. Η ομάδα συζητά διαφορετικούς τρόπους προσέγγισης του ατόμου: τον τόνο της φωνής, τον τρόπο προσφώνησης, αν πρέπει να τον ακουμπήσει απαλά τον ώμο ή να υψώσει τη φωνή του και να διακινδυνεύσει να διαταράξει την ηρεμία του.
 - Σενάριο 2: Μια ομάδα ατόμων κάθεται και συζητά. Θέλετε να συμμετάσχετε στη συζήτηση, αλλά δεν φαίνεται να σας προσέχουν. Αν τους γνωρίζετε, πώς θα πρέπει να τους προσεγγίσετε και να τους διακόψετε, χαιρετώντας τους, συστηνόμενοι ή απλά συμμετέχοντας στη συζήτηση; Αναπαραστήστε το και εξηγήστε την επιλογή σας.
- Σύντομο παιχνίδι: Ζητήστε από μια ομάδα εκπαιδευομένων να σταθεί σε μια γωνία του δωματίου, ενώ ένα άτομο στέκεται στην αντίθετη άκρη. Αυτό το άτομο περπατά αργά προς την ομάδα, επαναλαμβάνοντας μια πρόταση δυνατά με φυσιολογική φωνή (χωρίς να φωνάζει). Όλοι ακούνε για να δουν πότε η ομάδα μπορεί να ακούσει καθαρά τι λέει. Το άτομο συνεχίζει να περπατά μέχρι να φτάσει πολύ κοντά, σχεδόν να πλησιάσει ή να «συγκρουστεί» με την ομάδα, για να δείξει τη σημασία της διατήρησης της κατάλληλης απόστασης μεταξύ των ατόμων όταν μιλάνε.

Δραστηριότητα 3: Διατήρηση της υπομονής και επανάληψη ή αναδιατύπωση των λέξεων σε μια συζήτηση (25 λεπτά)

- Σε αυτή τη δραστηριότητα, η ατμόσφαιρα θα είναι πιο χαλαρή. Οι εκπαιδευόμενοι θα συμμετάσχουν σε γνωστά παιχνίδια που έχουν σχεδιαστεί για να τονίσουν τη σημασία της προσεκτικής ακρόασης και της ακριβούς επανάληψης σε μια συζήτηση. Οι δραστηριότητες καταδεικνύουν επίσης την ικανότητα των εκπαιδευομένων να ακούνε ο ένας τον άλλον προσεκτικά και να ανταποκρίνονται κατάλληλα όταν χρειάζεται.
- Παιχνίδι ψιθύρου: Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν μια γραμμή. Ο πρώτος ψιθυρίζει μια πρόταση στον επόμενο και η πρόταση μεταφέρεται κατά μήκος της γραμμής με τον ίδιο τρόπο. Ο τελευταίος εκπαιδευόμενος λέει την πρόταση δυνατά και η ομάδα τη συγκρίνει με την αρχική για να δει αν παραμένει αμετάβλητη.
- Ο Simon λέει: Οι εκπαιδευόμενοι ακολουθούν τις οδηγίες μόνο όταν προηγείται η φράση «Ο Simon λέει». Για παράδειγμα, σηκώνουν ή κατεβάζουν τα χέρια τους ανάλογα. Όποιος κάνει λάθος, βγαίνει από το παιχνίδι. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μείνει μόνο ένας εκπαιδευόμενος, ενισχύοντας τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και της άμεσης ανταπόκρισης.
- Παιχνίδι Ludo: Οι εκπαιδευόμενοι παίζουν Ludo, διατηρώντας υπομονή, ηρεμία και ομαδική εργασία, ενισχύοντας όσα έχουν μάθει σχετικά με τις δεξιότητες επικοινωνίας με έναν χαλαρό και ελκυστικό τρόπο!

Αξιολόγηση (10 λεπτά)

- Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν τις σκέψεις τους χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα ή τις κινήσεις χεριών. Κάντε άμεσες και σαφείς ερωτήσεις, όπως «Σας άρεσε το παιχνίδι;» ή «Πώς νιώθετε όταν χαιρετάτε νέα άτομα;».
- Παρέχετε θετική ενίσχυση, χρησιμοποιώντας απλή και υποστηρικτική γλώσσα: «Μπράβο! Συνεχίστε να εξασκείστε!»

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Κατά τη διάρκεια της εισαγωγικής δραστηριότητας, υποστηρίξτε τους εκπαιδευόμενους παρέχοντάς τους προτάσεις για να ξεκινήσουν τις συζητήσεις ή οπτικά βοηθήματα (π.χ. εικόνες συναισθημάτων ή χόμπι) για να τους βοηθήσετε να εκφραστούν.

2

Για τις δραστηριότητες ρόλων, ορίστε σαφείς προσδοκίες, δείχνοντας πρώτα τα σενάρια πριν ζητήσετε από τους εκπαιδευόμενους να τα εκτελέσουν.

3

Χρησιμοποιήστε οπτικά στοιχεία (π.χ. δημιουργώντας έναν κύκλο ή δείχνοντας μια εικόνα) για να υποδείξετε τον κατάλληλο προσωπικό χώρο, βοηθώντας τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν την έννοια πιο συγκεκριμένα.

4

Όταν παίζετε το παιχνίδι «Παιχνίδι ψιθύρου», χρησιμοποιήστε σύντομες, απλές προτάσεις για να διευκολύνετε τους εκπαιδευόμενους να μεταδώσουν ακριβείς πληροφορίες, ενώ εξασκούνται στην προσεκτική ακρόαση.

5

Όταν παίζετε Ludo, διευκολύνετε το παιχνίδι εκφράζοντας προφορικά τις σειρές των εκπαιδευομένων και καθοδηγώντας τους με απλές υπενθυμίσεις σχετικά με την υπομονή και την αναμονή της σειράς τους.



Επικοινωνιακό παιχνίδι μνήμης

ΓΕΙΑ ΣΟΥ		ΤΑ ΛΕΜΕ ΜΕΤΑ	
ΚΑΛΗΜΕΡΑ		ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΜΕΡΑ!	
ΚΑΛΗΣΠΕΡΑ		ΣΥΓΝΩΜΗ!	
ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ		ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ;	
ΑΝΤΙΟ		ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ	

Δεξιότητες επικοινωνίας

– Σχέδιο μαθήματος 2

Γλώσσα του σώματος

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να μάθουν οι εκπαιδευόμενοι τη σημασία της γλώσσας του σώματος, της φυσικής απόστασης κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας και πώς να προσέχουν τη στάση και τον τόνο της φωνής τους, καθώς και της επίδρασης που έχουν αυτά στη συζήτηση και σε όσους συμμετέχουν σε αυτήν. Στόχος είναι να διδαχθούν οι εκπαιδευόμενοι πώς να χρησιμοποιούν σωστά τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις κινήσεις των χεριών ή τις κινήσεις του σώματος, για να εκφράζονται αποτελεσματικά.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Ανάπτυξη της ικανότητας αναγνώρισης και διαχείρισης των εκφράσεων του προσώπου, προκειμένου να μεταδίδονται τα συναισθήματα με σεβασμό και με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.
- Χρήση της γλώσσας του σώματος (π.χ. κινήσεις, στάση, απόσταση και οπτική επαφή) αποτελεσματικά για την υποστήριξη της λεκτικής επικοινωνίας.
- Κατανόηση της επίδρασης των μη λεκτικών μηνυμάτων στα υπόλοιπα άτομα και του τρόπου με τον οποίο η γλώσσα του σώματος επηρεάζει τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.
- Κατανόηση της γλώσσας του σώματος, των κινήσεων και του τρόπου αξιοποίησης του χώρου στην επικοινωνία
- Διερεύνηση της συνέπειας και της ασυνέπειας μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και ανάλυση της επίδρασής τους στο μήνυμα που φτάνει στον δέκτη.

Υλικά:

- Φύλλο εργασίας 2: Κάρτες μνήμης Emoji.
- Φύλλο εργασίας 3: Επικοινωνία – Κάρτες «Εκφράσου».

Διάρκεια:

90 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή και προθέρμανση (15 λεπτά)

- Διοργανώστε μια ομαδική συζήτηση για να αναστοχαστείτε σχετικά με την οπτική επαφή και τον ρόλο της στην επικοινωνία. Εξηγήστε πώς μπορεί να επηρεάσει κάθε συνομιλία και τι είδους αντίκτυπο έχει στο άτομο με το οποίο μιλάτε ή πώς εξελίσσεται η συνομιλία σας με αυτό.
- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν:
 - Πώς νιώθετε όταν κάποιος σας κοιτάζει κατευθείαν στα μάτια κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης; Νιώθετε άβολα; Γιατί;
 - Είναι πάντα κατάλληλη η οπτική επαφή όταν μιλάτε με κάποιον;
 - Διατηρείτε την οπτική επαφή ή την αποφεύγετε;

Δραστηριότητα 1: Εκφράσεις του προσώπου – Παιχνίδι «Emoji Memory» (20 λεπτά)

- Οι εκπαιδευόμενοι παίζουν ένα κλασικό παιχνίδι μνήμης, χρησιμοποιώντας κάρτες με διαφορετικές εκφράσεις προσώπου (χαρούμενη, λυπημένη, θυμωμένη, έκπληκτη κ.λπ.). Το Φύλλο εργασίας 2 μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να υποστηρίξει αυτό το παιχνίδι.
- Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αναγνωρίσουν την έκφραση σε κάθε κάρτα και να βρουν το αντίστοιχο ζευγάρι. Είναι σημαντικό να συζητήσετε κάθε έκφραση, καθώς αυτό μας βοηθά να κατανοήσουμε ότι οι εκφράσεις του προσώπου μας αλλάζουν συνεχώς ανάλογα με την εσωτερική μας συναισθηματική κατάσταση.
- Μετά το παιχνίδι, ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους:

- Πώς το πρόσωπό μας επικοινωνεί αυτό που νιώθουμε, ακόμα και όταν δεν μιλάμε;

Δραστηριότητα 2: Εκφράστε τον εαυτό σας σωματικά (25 λεπτά)

- Χρησιμοποιήστε τις κάρτες από το Φύλλο εργασίας 3 για αυτή τη δραστηριότητα.
- Οι εκπαιδευόμενοι κάθονται σε κύκλο. Κάθε εκπαιδευόμενος επιλέγει μια κάρτα που απεικονίζει ένα κοινό συναίσθημα ή σωματική έκφραση (π.χ. να λες ευχαριστώ, να χαιρετάς κάποιον, να προσκαλείς κάποιον, να λες ναι ή όχι, να απορρίπτεις κάποιον, να είσαι θυμωμένος, λυπημένος, έκπληκτος, φοβισμένος ή αηδιασμένος).
- Την αναπαριστούν χωρίς να χρησιμοποιούν λέξεις, ενώ τα υπόλοιπα άτομα προσπαθούν να μαντέψουν το συναίσθημα ή το μήνυμα που εκφράζεται.
- Μετά το παιχνίδι, ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους:
 - Ήταν εύκολο να μαντέψετε;
 - Ποια κίνηση ή στάση το πρόδωσε;

Δραστηριότητα 3: Η στάση του σώματος και τα συναισθήματα είναι αλληλένδετα (25 λεπτά)

- Αυτή η δραστηριότητα είναι ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων που έχει σχεδιαστεί για να δείξει πώς όλα αυτά τα στοιχεία συνδέονται μεταξύ τους και να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν πώς η γλώσσα του σώματος και ο τόνος της φωνής επηρεάζουν το νόημα.
- Οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν μια πρόταση και την εκφράζουν με δύο διαφορετικούς (αντίθετους) τρόπους για να διερευνήσουν πώς τα συναισθήματα και η γλώσσα του σώματος είναι αλληλένδετα. Αναπαριστούν συναισθηματικά φορτισμένες προτάσεις, χρησιμοποιώντας τόσο ταιριαστή όσο και αντίθετη γλώσσα του σώματος και τόνο φωνής.

Παραδείγματα:

- «Είναι τόσο ωραία μέρα!» — μια φορά με ένα μεγάλο χαμόγελο και χαλαρή στάση, μια φορά με σφιγμένα χέρια και κατσουφιασμένη έκφραση.
- «Είμαι ευτυχισμένος» — μία φορά με τα χέρια υψωμένα χέρια και χαρούμενο τόνο, μία φορά με καμπούρα και συνοφρυωμένο μέτωπο.
- «Θέλω να σου μιλήσω» — μία φορά με άμεση οπτική επαφή, μία φορά αποφεύγοντας την οπτική επαφή.
- «Είμαι λυπημένος» — την πρώτη φορά χορεύοντας και χαμογελώντας, τη δεύτερη φορά ξαπλωμένος στο πάτωμα με θλιμμένη έκφραση.
- «Γεια, τι κάνεις;» — την πρώτη φορά όρθιος ενώ το άλλο άτομο είναι καθισμένο, τη δεύτερη φορά και οι δύο καθισμένοι.
- «Τι όμορφη μέρα, έτσι δεν είναι;» — την πρώτη φορά σε κάποιον που έχει γυρισμένη την πλάτη, τη δεύτερη φορά σε κάποιον που σας κοιτάζει και απαντά: «Ναι, είναι, την απολαμβάνω».

Μετά τη δραστηριότητα, ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους:

- Πώς άλλαξε το νόημα η γλώσσα του σώματος;
- Πιστέψατε τον ομιλητή και τις δύο φορές;

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

Γρήγορες ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Τι μάθατε για τη δική σας γλώσσα του σώματος;
- Τι σας εξέπληξε ή σας δυσκόλεψε;
- Πώς θα εφαρμόσετε αυτά που μάθατε στην πραγματική ζωή;

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Παρατηρήστε τους εκπαιδευόμενους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και δώστε τους ευγενικά σχόλια σχετικά με τις μη λεκτικές ενδείξεις.

2

Να είστε ευαισθητοποιημένοι στις πολιτισμικές διαφορές. Λάβετε υπόψη ότι οι κανόνες σχετικά με την οπτική επαφή και τον προσωπικό χώρο διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό.

3

Χρησιμοποιήστε καθρέφτες ή βιντεοσκοπήσεις, αν είναι δυνατόν, για να βοηθήσετε τους εκπαιδευόμενους να αναστοχαστούν τη δική τους γλώσσα του σώματος



Φύλλο εργασίας 2 - Κάρτες μνήμης Εμοji:





ΑΝΗΣΥΧΟΣ



ΕΚΠΛΗΚΤΟΣ



ΝΕΥΡΙΚΟΣ



ΑΝΗΣΥΧΟΣ



ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ



ΖΕΣΤΟΣ



ΠΙΚΡΑΜΕΝΟΣ



ΑΝΑΣΤΑΤΩΜΕΝΟΣ



ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΕΝΟΣ



ΕΥΓΝΩΜΩΝ



ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ



ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ



ΠΕΙΝΑΣΜΕΝΟΣ



ΕΝΟΧΛΗΜΕΝΟΣ



ΠΛΗΓΩΜΕΝΟΣ



ΑΡΡΩΣΤΟΣ

Επικοινωνία Εκφράσου

ΛΕΩ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ	ΑΠΟΜΑΚΡΥ ΝΟΜΑΙ	ΛΕΩ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΛΟΓΟ	
ΧΑΙΡΕΤΩ	ΘΥΜΩΝΩ	ΔΙΝΩ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ	
ΠΡΟΣΚΑΛΩ	ΛΥΠΑΜΑΙ	ΠΕΡΗΦΑΝΕΥ ΟΜΑΙ	
ΛΕΩ ΝΑΙ	ΕΚΠΛΗΣΣΟΜ ΜΑΙ	ΣΙΧΑΙΝΟΜΑΙ	
ΛΕΩ ΟΧΙ	ΦΟΒΑΜΑΙ	ΧΑΙΡΟΜΑΙ	

Δεξιότητες επικοινωνίας

– Σχέδιο μαθήματος 3

Ενεργητική ακρόαση

Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τα άτομα με νοητική αναπηρία να αναπτύξουν δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και επικοινωνίας με άγνωστα άτομα, την οικογένεια και τους φίλους τους. Στόχος είναι επίσης να τα βοηθήσει να ακούνε προσεκτικά, να δρούν και να απαντούν σε ερωτήσεις κατάλληλα κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης και να γίνουν πιο ενεργοί και να ανταποκρίνονται στην επικοινωνία.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης με την ενεργητική ακρόαση και την ουσιαστική ανταπόκριση στη διάρκεια της συζήτησης.
- Διατύπωση ερωτήσεων και απαντήσεων που ενισχύουν την αλληλοκατανόηση και διατηρούν τη συζήτηση στο επίκεντρο του θέματος.
- Κατανόηση της σημασίας της εμπιστοσύνης, της εμπιστευτικότητας και της ειλικρίνειας στην επικοινωνία με φίλους, οικογένεια και άλλα άτομα.
- Αναγνώριση σχετικά με το πώς μπορούν να προκύψουν παρεξηγήσεις από την κακή ακρόαση και να αναγνωρίζουν στρατηγικές για την πρόληψή τους.

Υλικά:

- [Φύλλο εργασίας 4: Φύλλο εργασίας «Καλή» ή «Κακή».](#)
- Μύθος «Το ποντίκι της πόλης και το ποντίκι της εξοχής» ή οποιοσδήποτε άλλος σύντομος/ενδιαφέρων μύθος. Δείτε μια συλλογή από μύθους του Αισώπου σε αυτόν [τον ιστότοπο](#).
- Χαρτί ή αυτοκόλλητα σημειώματα με τα ονόματα των χαρακτήρων/αντικειμένων από τον επιλεγμένο μύθο (για το παιχνίδι «Μάντεψε ποιος»).

Διάρκεια:

90 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή και προθέρμανση (15 λεπτά)

Διαβάστε δυνατά ένα σύντομο, χιουμοριστικό παραμύθι που περιλαμβάνει διάφορους χαρακτήρες και λεπτομέρειες. Ελέγξτε αν όλα τα άτομα ακούνε και βεβαιωθείτε ότι θυμούνται ορισμένες λεπτομέρειες, οι οποίες είναι κρίσιμες για τα επόμενα παιχνίδια.

Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους απλές ερωτήσεις:

- Ποιοι είναι οι κύριοι χαρακτήρες;
- Τι χρώμα είχε το σπίτι;
- Ποια αντικείμενα ή ζώα εμφανίστηκαν στην ιστορία;
- Πώς τελείωσε η ιστορία;

Δραστηριότητα 1: Ακρόαση και ενσυναίσθηση (20 λεπτά)

Δώστε στους εκπαιδευόμενους τις κάρτες από το Φύλλο εργασίας 4.

Κάθε εκπαιδευόμενος μοιράζεται δύο σύντομες προσωπικές εμπειρίες: μία θετική και μία αρνητική.

Η ομάδα ακούει προσεκτικά χωρίς να διακόπτει.

Στο τέλος κάθε ιστορίας, οι εκπαιδευόμενοι σηκώνουν μια κάρτα «Καλή» ή «Κακή» για να εκφράσουν το είδος της ιστορίας που άκουσαν.

Αυτό μπορεί να φαίνεται προφανές, αλλά ο σκοπός είναι να ενθαρρύνει όλα τα άτομα να ακούνε προσεκτικά ο ένας τον άλλον, να κατανοούν ο ένας τον άλλον και να συνδέονται με τις ιστορίες ή τα συναισθήματα του άλλου ατόμου.

- Συζητήστε πώς νιώσατε όταν μοιραστήκατε και ακούσατε τις ιστορίες.
 - Ήταν εύκολο να αναγνωρίσετε τον τύπο της ιστορίας;
 - Ποια σημάδια σας βοήθησαν να καταλάβετε πώς ένιωθε το άλλο άτομο;

Δραστηριότητα 2: Ειλικρίνεια, εμπιστοσύνη και κακή επικοινωνία (25 λεπτά)

Παρουσιάστε τρεις φανταστικές ιστορίες που αφορούν ψέματα, μυστικά και επικοινωνία. Κάθε ιστορία έχει κακό τέλος και οι εκπαιδευόμενοι θα συζητήσουν τα προβλήματα και τις λύσεις.

- Μετά από κάθε ιστορία, οργανώστε μια ομαδική συζήτηση:
 - Τι πήγε στραβά;
 - Ποιος θα μπορούσε να είχε ακούσει καλύτερα;
 - Πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί η κατάσταση;
- **Δείγματα ιστοριών:**
- Ιστορία 1: Η μυστική σχέση της Άννας – Σχετικά με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών χωρίς άδεια.
 - Η Άννα λέει στη φίλη της τη Σάρα ότι έχει φίλο και ότι είναι ερωτευμένη, αλλά φοβάται ότι κάποιος θα τους δει μαζί και θα το πει στη μητέρα της, η οποία δεν θέλει να έχει φίλο. Στο δρόμο για το σπίτι, η Σάρα συναντά την κοινή τους φίλη Μάγια και της λέει ότι η Άννα έχει σχέση. Αργότερα, κατά τη διάρκεια του γεύματος, η Μάγια λέει στη μητέρα της τα νέα για το ότι η Άννα έχει φίλο. Η μητέρα της Μάγια καλεί τότε τη μητέρα της Άννας και της μεταφέρει την πληροφορία.
 - Συζητήστε με τους εκπαιδευόμενους τι συνέβη και ποια είναι τα προβλήματα.
- Ιστορία 2: Το πρόβλημα με το τετράδιο του Λούκα – Σχετικά με την κακή επικοινωνία λόγω βιαστικών συνομιλιών.
 - Ο Λούκα ξέχασε να πει στη μητέρα του ότι χρειαζόταν ένα τετράδιο μουσικής για το σχολικό του έργο την επόμενη μέρα. Της το είπε μόνο 20 λεπτά πριν κλείσουν όλα τα καταστήματα. Επειδή βιαζόταν και ήταν εκνευρισμένη, δεν τον άκουσε πολύ προσεκτικά, έφυγε βιαστικά, πήγε στο κατάστημα και επέστρεψε με ένα κανονικό τετράδιο. Μέχρι τότε, όλα τα καταστήματα είχαν κλείσει και ήταν πολύ αργά για να διορθωθεί η παρεξήγηση. Παρά την γρήγορη αντίδραση της μητέρας του, δεν επιτεύχθηκε τίποτα. Το τετράδιο που έχει δεν είναι κατάλληλο για το μάθημα και θα πάρει κακό βαθμό.
 - Συζητήστε με τους εκπαιδευόμενους τι πήγε στραβά.
- Ιστορία 3: Το δίλημμα της μαμάς για το φόρεμα – Σχετικά με το να δίνεις ανατροφοδότηση χωρίς να προσέχεις.
 - Η Καταρίνα και ο Γίος κάνουν ψώνια με τη μητέρα τους. Αυτή ψάχνει ένα κομψό ντύσιμο για μια σημαντική συνάντηση στη δουλειά την επόμενη μέρα. Τα ρούχα πρέπει να είναι επαγγελματικά και άνετα. Η Καταρίνα θέλει να βοηθήσει, αλλά βιάζεται να γυρίσει σπίτι γιατί αργότερα θα έρθουν οι φίλοι της. Ο Γίος δεν ενδιαφέρεται, παίζει παιχνίδια στο κινητό του και θέλει μόνο να φύγουν. Η μητέρα τους βρίσκει ένα ρούχο, αλλά δεν είναι σίγουρη αν της ταιριάζει, οπότε ζητά τη γνώμη τους. Η Καταρίνα της λέει γρήγορα ότι της πάει πολύ, μόνο και μόνο για να τελειώνουν. Ο Γίος

δεν κοιτάζει καν και συμφωνεί, ελπίζοντας να τελειώσουν γρήγορα. Αργότερα στο σπίτι, η μητέρα δοκιμάζει ξανά το ρούχο και συνειδητοποιεί ότι δεν είναι κατάλληλο για τη δουλειά.

- Συζητήστε με τους εκπαιδευόμενους ποιος έφταιξε και γιατί.
- Μετά την δραστηριότητα, συζητήστε πώς η ακρόαση και η ειλικρίνεια παίζουν ρόλο στην επικοινωνία με σεβασμό.

Δραστηριότητα 3: «Μάντεψε ποιος είναι» Παιχνίδι ακρόασης (25 λεπτά)

- Οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν ένα διπλωμένο χαρτάκι/αυτοκόλλητο σημείωμα με το όνομα ενός χαρακτήρα ή αντικειμένου από την αρχική παραβολή.
- Χωρίς να το κοιτάξουν, το τοποθετούν στο μέτωπό τους.
- Θέτοντας ερωτήσεις που απαντώνται με «ναι» ή «όχι» και ακούγοντας προσεκτικά τις απαντήσεις, προσπαθούν να μαντέψουν ποιος ή τι είναι.
- Το παιχνίδι είναι διασκεδαστικό και ενισχύει την επικοινωνία, τις ερωτήσεις και τη μνήμη με έναν τρόπο που προάγει την ένταξη.

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Καθίστε όλοι μαζί σε κύκλο και ρωτήστε τον καθένα:
 - Τι σου άρεσε περισσότερο σήμερα; (Για παράδειγμα: η ιστορία, το παιχνίδι, η συζήτηση, η ακρόαση...).
 - Ήταν εύκολο ή δύσκολο να ακούσεις τους άλλους; (Χρησιμοποίησε κάρτες με αντίχειρες προς τα πάνω/κάτω ή χαμογελαστά/λυπημένα πρόσωπα, αν αυτό βοηθάει).
 - Πώς νιώθεις όταν κάποιος σε ακούει προσεκτικά; (Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν σύντομες απαντήσεις ή να τις αναπαραστήσουν).
 - Μπορείτε να αναφέρετε ένα πράγμα που μάθατε σήμερα; (Για παράδειγμα: να ακούτε προσεκτικά, να κάνετε ερωτήσεις, να περιμένετε τη σειρά σας...).



Handout 4 - “Good” or “Bad” Signs Worksheet:

ΚΑΛΟ

ΚΑΚΟΣ

Δεξιότητες επικοινωνίας

– Σχέδιο μαθήματος 4

Συζήτηση για τις ανάγκες, τις απόψεις ή τις επιθυμίες σας σε μια συνομιλία

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να διδάξει στους εκπαιδευόμενους να είναι πιο σαφείς και ξεκάθαροι όταν συζητούν ή εκφράζουν τις ανάγκες, τις απόψεις ή τις επιθυμίες τους σε συνομιλίες ή σε πραγματικές καταστάσεις. Ο στόχος είναι να τους βοηθήσει να διατηρήσουν την επικοινωνία, να επιλύσουν παρεξηγήσεις και να ανταποκριθούν κατάλληλα κατά τη διάρκεια των συνομιλιών.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Να χρησιμοποιούν σαφείς και κατάλληλες λέξεις και τόνο για να εκφράζονται κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης.
- Να μοιράζονται ευγενικά τα συναισθήματα, τις ανάγκες ή τις επιθυμίες τους χρησιμοποιώντας τόσο λεκτική όσο και μη λεκτική επικοινωνία (π.χ. γλώσσα του σώματος, προσωπικός χώρος).
- Να εκφράζουν μια γνώμη ή να ανταποκρίνονται στο σχόλιο κάποιου ατόμου χωρίς να ξεκινήσουν μια διαμάχη ή να ακούγονται αγενείς.

Υλικά:

- Χαρτοκιβώτια (με εικόνες).
- [Φύλλο εργασίας 5: Κάρτες παιχνιδιού «Storytelling Snake».](#)
- [Φύλλο εργασίας 6: Φωτογραφίες δραστηριότητας 3](#)

Διάρκεια:

90 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή και προθέρμανση (15 λεπτά)

- Η δραστηριότητα προθέρμανσης αποσκοπεί στην εισαγωγή του θέματος της έκφρασης του εαυτού με σεβασμό και ευγένεια.
- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση με απλές, ανοιχτές ερωτήσεις για να ενεργοποιήσετε τη σκέψη:
 - Πώς κάνετε μια ερώτηση όταν βρίσκεστε στη μέση μιας συζήτησης;
 - Λέτε στους φίλους ή την οικογένειά σας όταν χρειάζεστε κάτι;
 - Σας ζητούν τα άλλα άτομα περισσότερες λεπτομέρειες όταν τους λέτε μια ιστορία ή μοιράζεστε ένα πρόβλημα;
 - Σας αρέσει να ακούτε τις απόψεις των άλλων; Γιατί ή γιατί όχι;

Δραστηριότητα 1: Φίδι που αφηγείται ιστορίες (20 λεπτά)

- Προετοιμάστε ρολά από χαρτόνι με εικόνες πάνω τους χρησιμοποιώντας το Φύλλο εργασίας 5, πριν από αυτή τη δραστηριότητα.
- Οι εκπαιδευόμενοι κάθονται σε κύκλο και με τη σειρά τους διαλέγουν ένα ρολό από χαρτόνι με μια εικόνα πάνω του (π.χ. δέντρο, ποδήλατο, τηλέφωνο).
- Κάθε άτομο προσθέτει μια πρόταση σε μια ομαδική ιστορία που μεγαλώνει, χρησιμοποιώντας την εικόνα του ως έμπνευση και συνδέοντάς την με την πρόταση που προηγήθηκε. Στο τέλος, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν μια μεγάλη συνδεδεμένη ιστορία.
- Ο στόχος είναι να εξασκηθούν στην εναλλαγή ρόλων, στη δημιουργική σκέψη, στην ακρόαση και στη

συνέχιση μιας συζήτησης με σεβασμό.

Δραστηριότητα 2: Εκφράζοντας ανάγκες (20 λεπτά)

- Κάθε εκπαιδευόμενος επιλέγει μια «κάρτα ανάγκης» (π.χ. η ανάγκη να ακουστεί, να νιώσει ασφαλής, να αγαπηθεί, να φάει, να γίνει κατανοητός).
- Εξηγούν εν συντομία τι σημαίνει για αυτούς η ανάγκη, γιατί είναι σημαντική και πώς θα την εξέφραζαν ευγενικά στην πραγματική ζωή.
- Ο στόχος είναι να ακούσουν ο ένας τον άλλον και να εκφράσουν διαφορετικές απόψεις για το ίδιο θέμα, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα ο ένας τον άλλον σε μελλοντικές ή παρούσες καταστάσεις.

Δραστηριότητα 3: «Τι θέλω;» Παιχνίδι ρόλων (25 λεπτά)

- Οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν με τη σειρά τους ένα κουτί με μια φωτογραφία πάνω του (π.χ. κομμωτήριο, εστιατόριο, εκθεσιακός χώρος αυτοκινήτων, κατάσταση γρήγορου φαγητού, παντοπωλείο, κατάσταση ρούχων). Χρησιμοποιήστε το Φύλλο εργασίας 6 για τις φωτογραφίες. Μέσα σε κάθε κουτί υπάρχουν εικόνες σχετικών αντικειμένων ή χτενισμάτων.
- Κάθε φωτογραφία θα είναι διαφορετική. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να επιλέξουν μία, να πάνε στο κατάλληλο «κατάστημα» και να εξηγήσουν ακριβώς τι χρειάζονται στο άτομο που περιμένει να πάρει την παραγγελία τους.
- Ο στόχος είναι να εξασκηθούν οι δεξιότητες καθημερινής επικοινωνίας σε ρεαλιστικές καταστάσεις όπου είναι σημαντικό να εκφράζονται με σαφήνεια οι ανάγκες.
- Ενθαρρύνετε τη χρήση ευγενικών φράσεων όπως:
 - «Μπορώ να έχω...;»
 - «Θα ήθελα...»
 - «Έχετε...;»

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Καθίστε όλοι μαζί σε κύκλο και αναστοχαστείτε χρησιμοποιώντας απλές ερωτήσεις:
 - Τι σας άρεσε να κάνετε σήμερα;
 - Ήταν εύκολο ή δύσκολο να πείτε αυτό που θέλατε;
 - Γιατί είναι σημαντικό να μιλάμε καθαρά και ευγενικά;
- Ολοκληρώστε με θετικά σχόλια και επαναλάβετε βασικά μηνύματα όπως:
 - «Όλοι έχουμε ανάγκες, είναι εντάξει να μιλάμε για αυτές».
 - «Είναι καλύτερο να ρωτάς παρά να μένεις σιωπηλός.»
 - «Όλοι μπορούμε να εξασκηθούμε στην ευγενική συνομιλία».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Επιλέξτε σαφείς, απλές εικόνες για το παιχνίδι « Storytelling Snake» (π.χ. φαγητό, ζώα, καιρός). Αποφύγετε τις αφηρημένες εικόνες και βοηθήστε τους εκπαιδευόμενους να συνδέσουν τις εικόνες τους με κάτι που γνωρίζουν από την πραγματική ζωή.

2

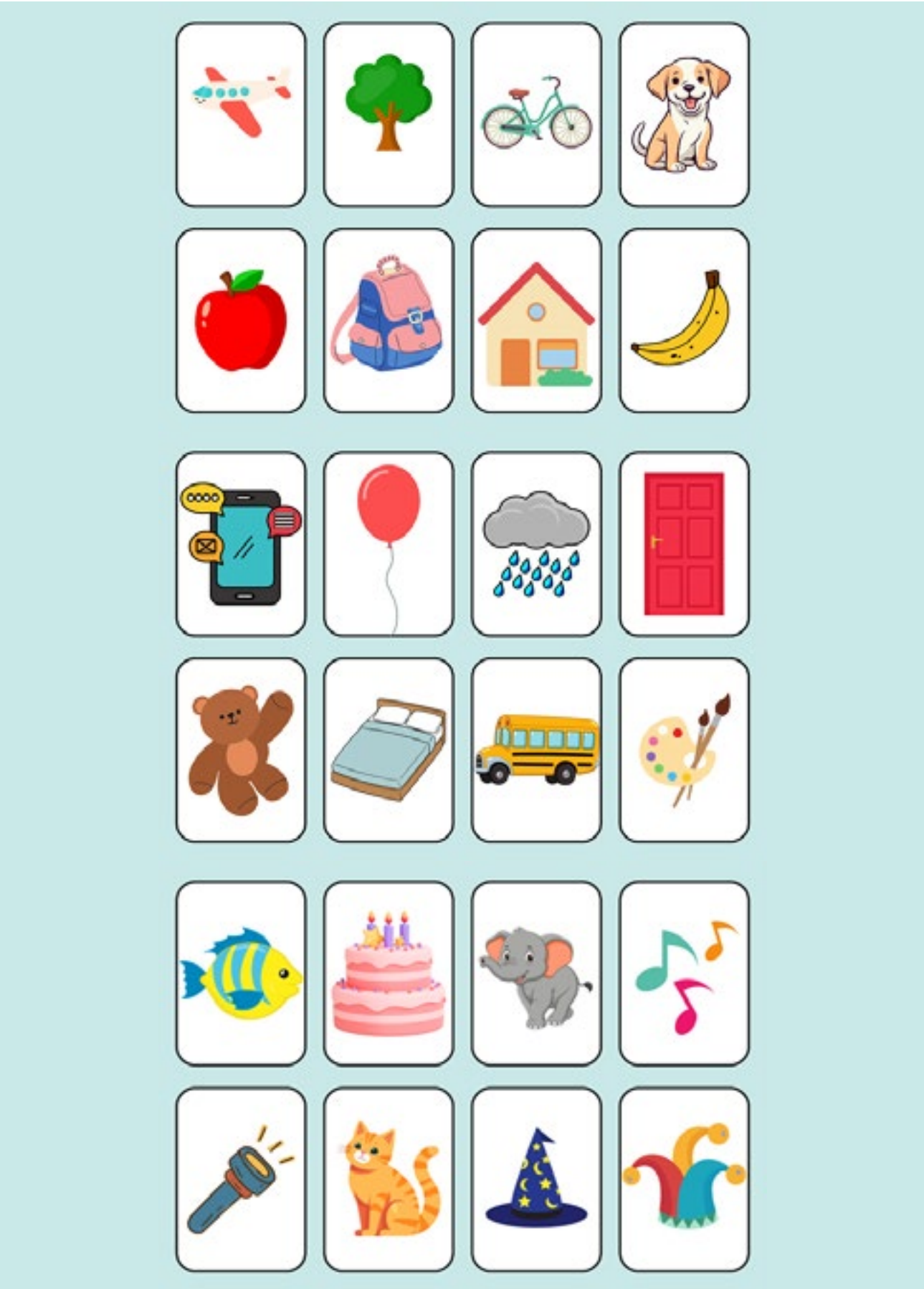
Βοηθήστε τους εκπαιδευόμενους να συνδέσουν τις ανάγκες με τα συναισθήματα (Δραστηριότητα 2). Πριν από τη δραστηριότητα, αναφέρετε εν συντομία τι είναι οι «ανάγκες» (π.χ. φαγητό, ξεκούραση, αγάπη, προσοχή). Χρησιμοποιήστε κάρτες συναισθημάτων ή απλά εικονίδια (π.χ. μια καρδιά για την αγάπη, ένα πιάτο για την πείνα) για να βοηθήσετε στην κατανόηση

3

Χρησιμοποιήστε πραγματικές καταστάσεις για το παιχνίδι ρόλων της Δραστηριότητας 3. Δημιουργήστε ένα απλό «ταμείο καταστήματος» με ένα τραπέζι και ετικέτες ονομάτων για το παιχνίδι ρόλων. Χρησιμοποιήστε πραγματικά ή τυπωμένα αντικείμενα (π.χ. παιχνίδι μπιφτέκι, φωτογραφία κούρεμα) ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μπορούν να τα κρατήσουν και να τα δείξουν αν χρειαστεί



Φύλλο εργασίας 5 - Κάρτες παιχνιδιού «Storytelling Snake»:



Φύλλο εργασίας 6 - Δραστηριότητα 3 Φωτογραφίες :



Δεξιότητες επικοινωνίας

– Σχέδιο μαθήματος 5



Σημασία του ελέγχου των συναισθημάτων στην επικοινωνία

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τα άτομα με νοητική αναπηρία να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους κατά την επικοινωνία, να αναπτύξουν υπομονή και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα κατά τη διάρκεια συνομιλιών και καθημερινών αλληλεπιδράσεων. Υπογραμμίζει επίσης τη σημασία της υπομονής και της ηρεμίας κατά τη συζήτηση θεμάτων με την οικογένεια, τους φίλους και άλλα άτομα.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Να παραμένουν ήρεμοι και μετριοπαθείς κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις.
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με σαφήνεια και σεβασμό.
- Να ασκούνται στην υπομονή όταν συζητούν συναισθηματικά θέματα ή διαφωνίες.
- Να αναγνωρίζουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις στον εαυτό τους και στα άλλα άτομα.

Υλικά:

- Κάρτες παιχνιδιού (πρέπει να αποτελούνται από ζεύγη που ταιριάζουν, συν μία μονή ή «κακή» κάρτα).
- Λίστα συναισθημάτων ή συναισθηματικών φράσεων (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες από το Φύλλο εργασίας 2 για να το υποστηρίξετε).
- Φύλλο εργασίας 7: Λίστα με συναισθηματικά δύσκολες φράσεις.
- Στυλό και χαρτί.

Διάρκεια:

90 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή και προθέρμανση: Παιχνίδι με κάρτες (20 λεπτά)

- Παίξτε ένα παιχνίδι με κάρτες για να ενεργοποιηθεί η ομάδα και να εισαγάγετε την ιδέα του ελέγχου των εκφράσεων του προσώπου και των αντιδράσεων.
- Στο παιχνίδι μπορεί να συμμετέχουν διάφοροι παίκτες, αλλά χρειάζονται τουλάχιστον δύο. Οι κάρτες αποτελείται από ζεύγη, συν μία «κακή» κάρτα που δεν έχει ζεύγος. Οι κάρτες ανακατεύονται και μοιράζονται ομοιόμορφα σε όλους τους παίκτες. Εάν κάποιος παίκτης έχει ζεύγη στο χέρι του από την αρχή, πρέπει να τις αλλάξει αμέσως.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται με τους παίκτες να παίζουν με τη σειρά, με φορά δεξιόστροφα. Όταν έρθει η σειρά κάθε παίκτη, διαλέγει μία κάρτα από τον παίκτη στα αριστερά του. Αν αυτή η κάρτα κάνει ζευγάρι με μία κάρτα που έχετε στο χέρι του, ρίχνει το ζευγάρι. Αν όχι, κρατάει την κάρτα.
- Ο στόχος είναι να απαλλαγούν από όλα τα ζεύγη. Τελικά, όλα τα ζεύγη θα απορριφθούν, αφήνοντας έναν παίκτη να κρατάει τη μοναδική «κακή» κάρτα.
- Αν έχουν την κακή κάρτα, οι άλλοι παίκτες θα προσπαθήσουν να την πάρουν, κάθε φορά με τη σειρά τους. Ο στόχος είναι να διατηρηθεί μια σταθερή έκφραση και να μην δείχνουν συναισθήματα, ώστε τα άλλα άτομα να μην καταλάβουν ποιος έχει την κακή κάρτα. Αν κάποιος πάρει την κακή κάρτα από από τον παίκτη που την έχει, τότε βγαίνει εκτός παιχνιδιού ο προηγούμενος κάτοχος.
- Εξηγήστε: «Σε αυτό το παιχνίδι, είναι σημαντικό να μην δείχνετε τα συναισθήματά σας. Αν φαίνεστε

πολύ χαρούμενοι ή αναστατωμένοι, οι άλλοι μπορεί να μαντέψουν ποια κάρτα έχετε!»

Δραστηριότητα 1: Αναγνώριση και ονομασία συναισθημάτων (20 λεπτά)

- Συζητήστε για τα συναισθήματα και τις ψυχικές καταστάσεις.
- Χρησιμοποιήστε μια λίστα συναισθημάτων ή ψυχικών καταστάσεων, όπως:
 - Είμαι θυμωμένος.
 - Είμαι χαρούμενος.
 - Είμαι λυπημένος.
 - Είμαι ενθουσιασμένος.
 - Θέλω να μείνω μόνος.
- Οι κάρτες από το Φύλλο εργασίας 2 μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να υποστηρίξουν αυτή τη δραστηριότητα.
- Κάθε εκπαιδευόμενος τραβά μια κάρτα με μια φράση/συναίσθημα και την εξηγεί στην ομάδα. Πρέπει να σκεφτούν:
 - Τι σημαίνει;
 - Πώς φαινόμαστε ή συμπεριφερόμαστε όταν νιώθουμε έτσι;
 - Πώς μας βλέπουν τα άλλα άτομα εκείνη τη στιγμή;
 - Πώς αντιδρούμε και αναγνωρίζουμε αυτή την κατάσταση στα άλλα άτομα;

Δραστηριότητα 2: Πώς να εκφράζουμε τα συναισθήματα με σεβασμό (25 λεπτά)

- Παρουσιάστε 8-10 φράσεις που εκφράζουν συναισθηματικές δυσκολίες, χρησιμοποιώντας το Φύλλο εργασίας 7. Για παράδειγμα:
 - «Δεν σ' αγαπώ πλέον».
 - «Ο σκύλος σου δεν είναι πια μαζί μας.»
 - «Κάποιος πήρε χρήματα από την τσάντα μου».
 - «Σε παρακαλώ, κράτησε λίγη απόσταση.»
 - «Συγγνώμη, αλλά τώρα δεν μπορώ να σε βοηθήσω.»
 - «Με στενοχώρησες με αυτό που είπες.»
 - «Έχω ανάγκη να μείνω λίγο μόνος.»
 - «Μιλάς πολύ δυνατά και μου προκαλεί ενόχληση.»
 - «Μπορούμε να το συζητήσουμε αργότερα; Αυτή τη στιγμή είμαι πολύ αναστατωμένος.»
 - «Έκανα λάθος και ζητώ συγγνώμη.»
- Συζητήστε μαζί ποιος είναι ο σωστός τρόπος να μεταφέρετε το μήνυμα χωρίς περαιτέρω περιπλοκές ή συγκρούσεις:
 - Πώς μπορούμε να το πούμε αυτό ευγενικά και ξεκάθαρα;
 - Ποιο ύφος φωνής ή γλώσσα του σώματος πρέπει να χρησιμοποιήσουμε;
 - Τι μπορεί να συμβεί αν το πούμε με λάθος τρόπο;

Δραστηριότητα 3: Εξάσκηση υπομονής – Παιχνίδι Hangman (20 λεπτά)

- Παίξτε το γνωστό παιχνίδι Hangman (κρεμάλα), μαντεύοντας λέξεις, σε μικρές ομάδες ή ανά δύο άτομα
- Πρόκειται για ένα παιχνίδι με χαρτί και μολύβι, όπου ένα άτομο σκέφτεται μια μυστική λέξη και τα άλλα προσπαθούν να την μαντέψουν ένα γράμμα τη φορά. Για κάθε λανθασμένη εικασία, σχεδιάζεται ένα μέρος από το ανθρωπάκι. Αν ολοκληρωθεί ολόκληρο το ανθρωπάκι πριν μαντέψουν τη λέξη, ο γύρος τελειώνει.
- Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με οποιονδήποτε αριθμό παικτών και είναι ένας ευχάριστος τρόπος να περάσει η ώρα, ενώ ταυτόχρονα δοκιμάζει το λεξιλόγιο και την υπομονή.
- Ο στόχος είναι να καλλιεργηθεί η υπομονή, η προσοχή και η συγκέντρωση. Αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε πώς νιώθουμε όταν χάνουμε ή νιώθουμε απογοητευμένοι και συζητήστε τρόπους για να παραμείνουμε ήρεμοι και θετικοί.

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Χρησιμοποιήστε απλές ερωτήσεις αναστοχασμού:
 - Για ποιο συναίσθημα μιλήσατε σήμερα;
 - Ήταν δύσκολο να παραμείνετε ήρεμοι σε ένα παιχνίδι ή μια συζήτηση;
 - Πώς νιώθετε όταν τα άλλα άτομα σας μιλάνε με ευγένεια και υπομονή;
 - Μπορείτε να μου δείξετε πώς να λέω κάτι με ήρεμο τρόπο;
- Ολοκληρώστε τη διαδικασία επαινώντας την ομάδα για την προσπάθειά της και υπενθυμίζοντάς της:
 - «Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε συναισθήματα, αλλά είναι σημαντικό το πώς τα εκφράζουμε».
 - «Μπορούμε πάντα να πάρουμε μια ανάσα, να παραμείνουμε ήρεμοι και να μιλήσουμε ευγενικά».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Δείξτε αυτοσυγκράτηση χρησιμοποιώντας ήρεμο τόνο, μιλώντας αργά και δείχνοντας ενσυναίσθηση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

2

Αναγνωρίστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και υπενθυμίστε στους εκπαιδευόμενους πως το ουσιαστικό στοιχείο είναι ο τρόπος που εκδηλώνονται.

3

Εάν ένας εκπαιδευόμενος γελάσει σε ακατάλληλη στιγμή ή αντιδράσει έντονα, κατευθύνετε τον με ευγένεια και εξηγήστε του γιατί μια διαφορετική αντίδραση θα ήταν καλύτερη.



«Δεν σε αγαπώ πια».

«Ο σκύλος σας πέθανε.»

**«Κάποιος πήρε χρήματα
από την τσάντα μου».**

**«Σε παρακαλώ,
μην έρχεσαι τόσο
κοντά μου».**

**«Λυπάμαι, αλλά δεν
μπορώ να σας βοη-
θήσω αυτή τη στιγμή».**

**«Με πλήγωσες όταν
το είπες αυτό».**

**«Πρέπει να μείνω
μόνη μου τώρα».**

**«Μιλάς πολύ δυνατά
και με ενοχλεί».**

**«Μπορούμε να το συζητήσουμε
αυτό αργότερα; Είμαι πολύ ανα-
στατωμένη αυτή τη στιγμή».**

**«Έκανα ένα λάθος
και λυπάμαι».**

Δεξιότητες επικοινωνίας

– Σχέδιο μαθήματος 6



Νέα μέσα επικοινωνίας

Στόχος της δραστηριότητας είναι να υποστηρίξει τα άτομα με αναπηρίες να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν κατάλληλα τα νέα μέσα και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου αποστολής μηνυμάτων και επικοινωνίας στο διαδίκτυο με σεβασμό, ώστε να μην προκαλούν δυσφορία ή προβλήματα σε άλλα άτομα.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Να ξεκινήσουν μια διαδικτυακή συνομιλία, να στείλουν ένα μήνυμα κειμένου και να αναγνωρίσουν πότε είναι κατάλληλο να χρησιμοποιήσουν τα κοινωνικά μέσα.
- Να εκφράζονται με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα στην ηλεκτρονική επικοινωνία, χρησιμοποιώντας κατάλληλη γλώσσα και τόνο.
- Να παραμένουν στο θέμα, να ξεκινούν και να ολοκληρώνουν τις διαδικτυακές συνομιλίες με ευγένεια και να αποφεύγουν τα συνηθισμένα λάθη στην επικοινωνία.

Υλικά

- [Φύλλο εργασίας 8: Διαβάστε το μήνυμα και απαντήστε.](#)
- [Φύλλο εργασίας 9: Δοκιμασία τηλεφωνικής κλήσης ενός λεπτού.](#)
- Κλεψύδρα ή χρονόμετρο.
- 10 φωτογραφίες που απεικονίζουν συνήθειες καταστάσεις στο διαδίκτυο, για να βοηθήσουν στη σύνδεσή τους με τις κατάλληλες αντιδράσεις ή emoji.

Διάρκεια:

90 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή και προθέρμανση (15 λεπτά)

- Διοργανώστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τους νέους τρόπους επικοινωνίας στο διαδίκτυο. Σκοπός είναι να ευαισθητοποιήσετε τους εκπαιδευόμενους σχετικά με τον ρόλο της ψηφιακής επικοινωνίας στην καθημερινή ζωή και να προετοιμάσετε το έδαφος για πρακτικές δραστηριότητες.
- Χρησιμοποιήστε απλές ερωτήσεις:
 - Τι είναι οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων; (π.χ. WhatsApp, Facebook, Instagram).
 - Πώς στέλνετε συνήθως ένα μήνυμα;
 - Τι κάνει ένα μήνυμα ευγενικό ή αγενές;
 - Ποια είδη περιεχομένου πρέπει να αποφεύγουμε να μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο;

Δραστηριότητα 1: Στείλτε ένα σύντομο μήνυμα (20 λεπτά)

- Σε κάθε εκπαιδευόμενο δίνεται μια σύντομη εξήγηση μιας κατάστασης και ένας περιορισμός λέξεων για τη σύνταξη ενός μηνύματος κειμένου, από το Φύλλο εργασίας 8. Ο στόχος είναι να εξασκηθούν οι εκπαιδευόμενοι στο να είναι σαφείς και συνοπτικοί όταν επικοινωνούν στο διαδίκτυο.
- Παραδείγματα προτροπών:
 - «Περπατάς προς το σπίτι μετά από ένα πάρτι και τηλεφωνείς στη μητέρα σου για να της πεις ότι θα

φτάσεις σπίτι με ασφάλεια. Πρέπει να της στείλεις ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας μόνο 7 λέξεις».

- «Έχετε αργήσει για μια συνάντηση με έναν φίλο. Στείλτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας μόνο 6 λέξεις.»
- «Θέλεις να ευχαριστήσεις τον γείτονά σου που σε βοήθησε να μεταφέρεις τα ψώνια σου. Στείλε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας μόνο 5 λέξεις.»
- «Είσαι άρρωστος και θέλεις να ακυρώσεις τα σχέδιά σου με έναν φίλο. Στείλε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 7 λέξεις.»
- «Θέλεις να ευχηθείς στον ξάδελφό σου χρόνια πολλά. Στείλε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 6 λέξεις.»
- «Θέλεις να παραγγείλεις πίτσα. Στείλε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 5 λέξεις.»
- «Είδατε το σκύλο του φίλου σας και θέλετε να του το πείτε. Στείλτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 6 λέξεις.»
- «Βρήκατε ένα χαμένο πορτοφόλι. Στείλτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 7 λέξεις για να τον ενημερώσετε.»
- «Έχετε εξαντλήσει το όριο κλήσεων του τηλεφώνου σας. Στείλτε ένα μήνυμα ζητώντας βοήθεια με 6 λέξεις.»

- Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να γράψουν 2-3 κείμενα.

Δραστηριότητα 2: Δοκιμασία τηλεφωνικής κλήσης ενός λεπτού (20 λεπτά)

- Οι εκπαιδευόμενοι θα προσπαθήσουν να κάνουν ένα τηλεφώνημα. Κάθε εκπαιδευόμενος παίρνει ένα σύντομο σενάριο για να διαβάσει και να παίξει το ρόλο του σε μια τηλεφωνική συνομιλία με έναν φίλο (από το Φύλλο εργασίας 9).
- Σενάρια τηλεφωνικών κλήσεων:
 - Καλείς τον φίλο σου για να του θυμίσεις την αυριανή εκδρομή στο ζωολογικό κήπο.
 - Καλείς τον αδελφό/την αδελφή σου για να του/της πεις ότι βρήκες τα κλειδιά που είχε χάσει.
 - Καλείς τη γιαγιά σου για να της ευχηθείς χρόνια πολλά.
 - Καλείς έναν φίλο για να τον προσκαλέσεις στο σπίτι σου για μια βραδιά ταινιών.
 - Καλείς τον γείτονά σου για να ρωτήσεις αν είδε τη χαμένη γάτα σου.
 - Καλείς τους γονείς σου για να τους ρωτήσεις αν μπορούν να σε πάρουν νωρίτερα.
- Βήματα:
 - Χαιρετίστε το άτομο.
 - Δώστε τις βασικές πληροφορίες.
 - Απαντήστε ή κάντε μία ερώτηση.
 - Αποχαιρετήστε.
- Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο 1 λεπτού (όπως μια κλεψύδρα ή ένα χρονόμετρο). Εάν ο εκπαιδευόμενος ολοκληρώσει την εργασία εγκαίρως, προχωρά στον επόμενο γύρο σε έναν φιλικό διαγωνισμό. Ο τελευταίος που απομένει είναι ο νικητής.
- Ο στόχος είναι να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην ομιλία και στην ψηφιακή εθιμοτυπία μέσω δομημένης, χρονομετρημένης εξάσκησης.

Δραστηριότητα 3: Ταιριάξτε την αντίδραση (25 λεπτά)

- Τοποθετήστε 10 φωτογραφίες που δείχνουν συνήθεις καταστάσεις στο διαδίκτυο (π.χ. κάποιος που μοιράζεται καλά νέα, κάποιος που είναι λυπημένος, κάποιος που κάνει ένα αστείο).
- Οι εκπαιδευόμενοι ταιριάζουν κάθε φωτογραφία με ένα κατάλληλο emoji ή αντίδραση (π.χ. 👍 😊 😞 😡 😬).
- Κάθε αντιστοίχιση πρέπει να ακολουθείται από μια σύντομη εξήγηση:
 - Γιατί επέλεξε αυτή την αντίδραση;
 - Πώς θα απαντούσατε σε αυτό το άτομο στο διαδίκτυο;

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Διευκολύνετε μια τελική ανασκόπηση:
 - Τι μάθατε σήμερα σχετικά με την αποστολή μηνυμάτων;
 - Ήταν δύσκολο να επιλέξετε τις σωστές λέξεις ή emoji;
 - Γιατί είναι σημαντικό να είστε ευγενικοί στο διαδίκτυο;
- Ολοκληρώστε με τα βασικά συμπεράσματα:
 - «Τα μηνύματα στο διαδίκτυο πρέπει να είναι σαφή και ευγενικά.»
 - «Πάντα να σκέφτεσαι πριν στείλεις».

«Χρησιμοποιήστε emoji για να δείξετε πώς νιώθετε, αλλά επιλέξτε τα προσεκτικά».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Δείξτε πώς να γράφετε μηνύματα χρησιμοποιώντας ευγενικό τόνο. Γράψτε μαζί παραδείγματα μηνυμάτων στον πίνακα (π.χ. «Γεια! Έρχομαι σπίτι τώρα») και ρωτήστε: «Είναι ευγενικό; Είναι σαφές;»

2

Εξασκηθείτε στον εντοπισμό «καλού και κακού» τόνου μηνυμάτων (π.χ. χρήση ΜΟΝΟ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ, υπερβολική χρήση emoji ή απουσία χαιρετισμού).

3

Βοηθήστε τους εκπαιδευόμενους να καταλάβουν ότι τα emoji προσθέτουν συναίσθημα, αλλά μερικές φορές μπορεί να παρερμηνευθούν. Συζητήστε πότε είναι κατάλληλα 😊 και πότε μπορεί να μην είναι 😡, 💩, 😬.

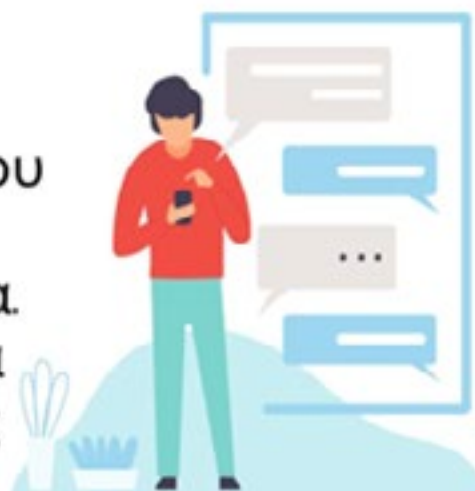




Διάβασε το μήνυμα και απάνησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Περπατάς προς το σπίτι μετά από ένα πάρτι και τηλεφωνείς στη μητέρα σου για να της πεις ότι θα φτάσεις σπίτι με ασφάλεια. Πρέπει να της στείλεις ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας μόνο 7 λέξεις”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάντησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Έχετε αργήσει για μια συνάντηση με έναν φίλο. Στείλτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας μόνο 6 λέξεις.”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάντησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Έχετε αργήσει για μια συνάντηση με έναν φίλο. Στείλτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας μόνο 6 λέξεις.”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάντησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Είσαι άρρωστος και θέλεις να ακυρώσεις τα σχέδιά σου με έναν φίλο. Στείλε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 7 λέξεις.”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάντησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Θέλεις να ευχηθείς στον ξάδελφό σου χρόνια πολλά. Στείλε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 6 λέξεις.”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάντησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Θέλεις να παραγγείλεις πίτσα. Στείλε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 5 λέξεις.”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάνησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Είδατε το σκύλο του φίλου σας και θέλετε να του το πείτε. Στείλτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 6 λέξεις.”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάντησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Βρήκατε ένα χαμένο πορτοφόλι. Στείλτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας 7 λέξεις για να τον ενημερώσετε.”



Η απάντησή σου:



Διάβασε το μήνυμα και απάντησε

Αφού διαβάσετε ένα μήνυμα, συντάξτε μια απάντηση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο αριθμό λέξεων στο κείμενο.

“Έχετε εξαντλήσει το όριο κλήσεων του τηλεφώνου σας. Στείλτε ένα μήνυμα ζητώντας βοήθεια με 6 λέξεις.”



Η απάντησή σου:



Δοκιμασία τηλεφωνικής κλήσης ενός λεπτού

Διαβάστε τα σενάρια και αναπαραστήστε μια
τηλεφωνική συνομιλία με έναν φίλο.

οΚαλείς τον φίλο σου
για να του θυμίσεις
την αυριανή εκδρομή
στο ζωολογικό κήπο.



οΚαλείς τον αδελφό ή
την αδελφή σου για
να του/της πεις ότι
βρήκες τα κλειδιά
που είχε χάσει.



Δοκιμασία τηλεφωνικής κλήσης ενός λεπτού

Διαβάστε τα σενάρια και αναπαραστήστε μια
τηλεφωνική συνομιλία με έναν φίλο.

οΚαλείς τη γιαγιά σου
για να της ευχηθείς
χρόνια πολλά.



οΚαλείς έναν φίλο για
να τον προσκαλέσεις
στο σπίτι σου για μια
βραδιά ταινιών.



Πρόσθετες πηγές:

Adaptive Functioning and Communication for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities: Fact Sheet. (2019). Surrey Place – Developmental Disabilities Primary Care Program. Retrieved from <https://ddprimarycare.surreyplace.ca/wp-content/uploads/2019/06/2.2-Adaptive-Functioning-and-Communication-Fact-Sheet.pdf>

Cerebra. (2021). Communication with children with severe or profound intellectual disabilities: A guide for parents and carers. Retrieved from <https://cerebra.org.uk/wp-content/uploads/2021/11/Communication-1.pdf>

Indiana Institute on Disability and Community. (2020). Social skills resources for online learning. Indiana University. Retrieved from <https://www.iidc.indiana.edu/doc/resources/social-skills-resources-for-online-learning.pdf>

Inclusion Ireland. (2015). A systemic approach to social skills training for adults with intellectual disability: An Irish perspective. International Journal of Technology and Inclusive Education, Special Issue Volume 1. Retrieved from <https://infonomics-society.org/wp-content/uploads/ijtie/published-papers/special-issue-volume-1/A-Systemic-Approach-to-Social-Skills-Training-for-Adults-with-Intellectual-Disability-An-Irish-Perspective.pdf>

Mencap. (2016). Communicating with people with a learning disability: A guide for people who work or support someone with a learning disability. Retrieved from https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-12/Communicating%20with%20people_updated%20%281%29.pdf

National Center for Biotechnology Information. (2022). Strategies for enhancing social skills of individuals with intellectual disability. Journal of Education and Health Promotion, 11, 122. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9513363/>

Stial Project. (2021). A tool for supporting communication in the workplace for individuals with intellectual disabilities. Supporting Transition and Independent Living. Retrieved from <https://stia.ie/resources/A%20Tool%20for%20Supporting%20Communication%20in%20the%20Workplace%20for%20Individuals%20With%20Intellectual%20Disabilities.pdf>

Teaching Communication Skills: A Toolkit for Educators. (2018). Vanderbilt Kennedy Center. Retrieved from <https://vkc.vumc.org/assets/files/resources/teach-com-skills.pdf>

Zinger, A. (2013). Teaching adults with intellectual disabilities to use the Picture Exchange Communication System (PECS) [Master's thesis, Mount Saint Vincent University]. Library and Archives Canada. Retrieved from https://central.bac-lac.gc.ca/.item?app=Library&id=TC-MWU-4962&oclc_number=1033168244&op=pdf



SOFT SKILLS+



DIGITAL MEDIA ZONE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-HR01-KA220-ADU-000247169

