



COMUSYC

Συνδέσεις μέσω κόμικς και μουσικής για την κοινωνική ένταξη των
μειονεκτούντων νέων

REACTIVATE

Μια δημιουργική και ευέλικτη εργαλειοθήκη για την
αξιοποίηση της άτυπης μάθησης μέσω της
μουσικοθεραπείας και των εικαστικών τεχνών

Erasmus+ Strategic Partnerships- Βασική Δράση 2- Τομέας: Νεολαία
ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗΣ: 2021-1-BE04-KA220-YOU-000029061



Co-funded by
the European Union

Πίνακας Περιεχομένων



01

Τι είναι το COMUSYC;

02

Εισαγωγή

03

Σενάρια

04

Δυσκολίες ενδοπροσωπικής
και διαπροσωπικής
επικοινωνίας

05

Αυτοπεποίθηση

Πίνακας Περιεχομένων



06

Γνωστικές και
συναισθηματικές
δυσκολίες

07

Τραύμα και κακοποίηση
και οι συνέπειές τους

08

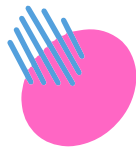
Μεθοδολογία

09

Συμπέρασμα

10

Εταίροι

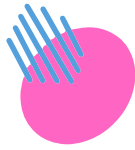


Τι είναι το COMUSYC;



Το έργο Comusyc στοχεύει να αναπτύξει μια ολοκληρωμένη και διατομεακή στρατηγική που θα αυξήσει τον διαπολιτισμικό και διακρατικό διάλογο μεταξύ των νέων, χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητα και την τέχνη ως θεμελιώδη εργαλεία για τη διαμεσολάβηση και τη δημιουργία γεφυρών. Ένας μεγάλος αριθμός αναφορών και μελετών αποκαλύπτει πώς η κοινωνική περιθωριοποίηση εξακολουθεί να αντιπροσωπεύει ένα ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο στη σύγχρονη Ευρώπη, ιδιαίτερα στην περιοχή της Μεσογείου. Οι νέοι που αγωνίζονται να βρουν ένα μονοπάτι για τη μετάβασή τους από τις σπουδές τους στην εργασία τείνουν να χάνουν τους δεσμούς τους με τις κοινότητές τους, αδιαφορώντας για την οικονομική, κοινωνική και πολιτική πραγματικότητα της χώρας και της ηπείρου όπου ζουν, χάνοντας κάθε εμπιστοσύνη στη δυνατότητα να γίνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας τους.

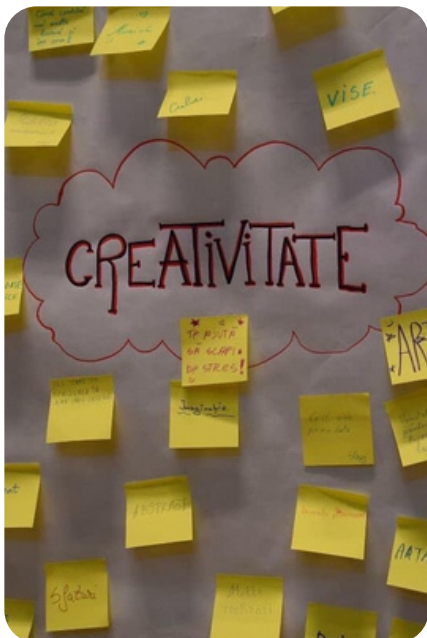




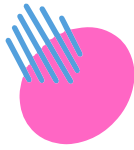
Τι είναι το COMUSYC;



Το Comusyc στοχεύει να διαδραματίσει ενεργό ρόλο στην καταπολέμηση του κινδύνου του κοινωνικού αποκλεισμού, παρέχοντας εργαλεία και στρατηγικές για να κρατήσει ανοιχτές τις γραμμές διαλόγου με τους περιθωριοποιημένους νέους, να τους βοηθήσει να εκφράσουν τους φόβους τους και να αξιοποιήσουν τις βασικές ικανότητες και δεξιότητές τους σε μια ανοιχτή Ευρώπη. Η χρήση της δημιουργικότητας επιτρέπει σε αυτούς τους νέους να γίνουν ενεργά μέλη μιας δημοκρατικής Ευρώπης, υποστηρίζοντάς τους να επανεξετάσουν τις δυνατότητές τους να βρουν νέες ευκαιρίες στην αγορά εργασίας



Η εταιρική σχέση Comusyc είχε ως στόχο να αναπτύξει μια «ολοκληρωμένη» προσέγγιση, ενώνοντας τις προσπάθειες 7 οργανισμών από 5 χώρες που έχουν διαφορετικά προφίλ και υπόβαθρο και ένα κοινό αποδεδειγμένο ιστορικό υποστήριξης των νέων (και των NEET) στην ενεργό συμμετοχή του πολίτη και συμμετοχή. Μια παρόμοια πολλαπλότητα εστιών και εύρους δράσης έχει εγγυηθεί μια πλεονεκτική ανταλλαγή εμπειριών και τεχνογνωσίας, δημιουργώντας μια κοινοπραξία ικανή να αναπτύξει διακρατικές μεθοδολογίες για την αξιοποίηση προσεγγίσεων άτυπης μάθησης για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού.



Εισαγωγή



Αυτή η εργαλειοθήκη περιλαμβάνει τα προβλήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι, ειδικά εκείνοι που δεν πέτυχαν εργασιακά ή ακαδημαϊκά, μαζί με προτάσεις για το πώς η μουσική και οι τέχνες μπορούν να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν αυτά τα προβλήματα.

Κατά την πρώτη φάση του έργου, όλοι οι εταίροι του CoMusyc διοργάνωσαν τα λεγόμενα «Actiworkshops» στα κεντρικά τους γραφεία, στα οποία συμμετείχαν περιθωροποιημένοι νέοι, οι οποίοι κινδυνεύουν από τον κοινωνικό αποκλεισμό. Τα εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν σε 5 διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες με 100 νέους συμμετέχοντες.

Μια σειρά από δύσκολες και απογοητευτικές καθημερινές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες των εργαστηρίων στη ζωή τους εντοπίστηκαν και εκφράστηκαν μέσα από τα λεγόμενα «Σενάρια Ενεργοποίησης». Συγκεντρώθηκαν συνολικά 50 τέτοια σενάρια, αλλά, μετά την ανασκόπησή τους, ήταν σαφές ότι, παρά τις πολιτισμικές και γεωγραφικές διαφορές, πολλά από τα προβλήματα που εντοπίστηκαν επικαλύπτονταν. Τα επαναλαμβανόμενα εξαλείφθηκαν, δίνοντας συνολικά 24 σενάρια ενεργοποίησης. Αυτά τα 24 σενάρια οργανώθηκαν σε τέσσερις διαφορετικές κατηγορίες ανάλογα με τη φύση του προβλήματος.





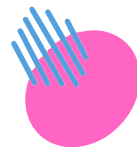
Τα Σενάρια



Οι τέσσερις κατηγορίες στις οποίες έχουν ομαδοποιηθεί τα σενάρια ενεργοποίησής μας είναι:

1. **Δυσκολίες ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής επικοινωνίας:** αυτές περιλαμβάνουν δυσκολίες στη λεκτική έκφραση, που μπορεί να εκδηλωθούν σε οικογενειακά πλαίσια ή με φίλους και συνομηλίκους.
2. **Θέματα αυτοπεποίθησης:** αυτά περιλαμβάνουν προβλήματα που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψη, τα οποία εκδηλώνονται σε εργασιακά ή/και ακαδημαϊκά πλαίσια.
3. **Γνωστικές και συναισθηματικές δυσκολίες:** αυτές περιλαμβάνουν θέματα όπως άγχος, φόβος, διαχείριση θυμού, έλλειψη προσοχής, έλλειψη ικανοτήτων κριτικής σκέψης...
4. Ζητήματα τραύματος και κακοποίησης και οι συνέπειές τους: αυτά περιλαμβάνουν ζητήματα όπως η απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου, η αντιμετώπιση προηγούμενων τραυμάτων.

Πώς να διαβάσετε την Εργαλειοθήκη



Κάθε σελίδα αυτής της εργαλειοθήκης περιέχει ένα σενάριο.



Το σύμβολο του λαμπτήρα υποδεικνύει έναν τρόπο με τον οποίο η μουσική και η τέχνη μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα που προσδιορίζεται στο σενάριο.

Όλες οι εικόνες σε αυτή την εργαλειοθήκη έχουν δημιουργηθεί χρησιμοποιώντας το MidJourney, ένα λογισμικό τεχνητής νοημοσύνης που δημιουργεί εικόνες από γραπτές προτροπές. Πειραματιστήκαμε με διαφορετικά στυλ, προσπαθώντας να μοιάσουμε με αυτά που χρησιμοποιούνται στα κόμικς.

Δυσκολίες ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής επικοινωνίας



Οικογενειακά Προβλήματα

Αυτά περιλαμβάνουν διαλυμένες οικογένειες, μονογονεϊκά σπίτια, οικογενειακή βία, κ.λπ. Οι νέοι αντιδρούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους: μπορούν να μεγαλώσουν πολύ γρήγορα και να αναλάβουν το ρόλο του ενήλικα/συντρόφου, αντιδρούν με άγχος, κατάθλιψη ή συναισθηματική απόσπαση, γίνονται επιθετικοί, έχουν ακαδημαϊκά προβλήματα ή εγκαταλείπουν το σχολείο, χρησιμοποιούν δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης



Δημιουργία και κοινή χρήση μιας λίστας αναπαραγωγής/μίξης μουσικής



Δημιουργώντας μια λίστα αναπαραγωγής που αντικατοπτρίζει εμπειρίες, συναισθήματα ή/και απόψεις για τη ζωή, τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν στην αυτοεξερεύνηση καθώς και να εκφράζονται στους άλλους με τρόπο διασκεδαστικό και μη παρεμβατικό. Αυτό προσφέρει στους νέους που δυσκολεύονται να εκφράσουν τις δυσκολίες τους την ευκαιρία να μεταφέρουν τα συναισθήματά τους με τρόπους που δεν είναι σαφείς, αλλά αναπάντητοι.

Δυσκολίες ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής επικοινωνίας



Δυσκολίες στην αντιμετώπιση των φιλικών δεσμών και της κοινωνικής ζωής

Περιλαμβάνουν ζητήματα όπως: άγχος, απογοήτευση, αίσθημα μοναξιάς, απόρριψη συνομηλίκων, πίεση από συνομηλίκους, άβολες κοινωνικές καταστάσεις, καταχρηστική συμπεριφορά



Συμμετοχή σε ομαδικό τραγούδι/ χορωδία



Το ομαδικό τραγούδι προσφέρει την ευκαιρία στα άτομα να δημιουργήσουν δεσμούς με βάση ένα κοινό ενδιαφέρον, ενώ ταυτόχρονα απαιτεί από αυτούς να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους για το τραγούδι και έτσι τους επιτρέπει να μάθουν τη δεξιότητα αυτή. Το τραγούδι προάγει επίσης τη χαλάρωση και ενεργοποιεί τα άτομα μέσω της χρήσης τεχνικών αναπνοής, βοηθώντας τους έτσι να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και να αποκτήσουν κίνητρο.

Δυσκολίες ενδοπροσωπικής και διαπροσωπικής επικοινωνίας



Δυσκολία στην διατύπωση και έκφραση των συναισθημάτων

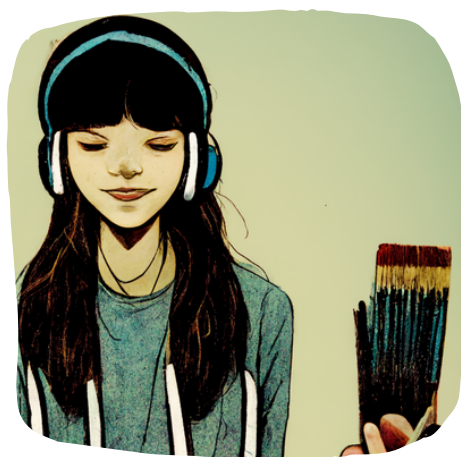


Οι περιθωριοποιημένοι νέοι δυσκολεύονται να εκφραστούν, κάτι που οδηγεί σε απογοήτευση και κατ' επέκταση τους απομακρύνει από την κοινωνία.



Η μη λεκτική επικοινωνία μέσω της μουσικής και της ζωγραφικής

Η ακρόαση μουσικής μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να αναδείξει συναισθήματα, ενώ το σχέδιο και η ζωγραφική μπορούν να αποτελέσουν όχημα για την έκφρασή τους σε πραγματικό χρόνο, αποφεύγοντας τα φίλτρα των σκέψεων, τους κοινωνικούς κανόνες, τους φόβους να κριθούν και τη λεκτική γλώσσα. Αυτός ο συνδυασμός είναι ένας τρόπος έκφρασης βαθιών συναισθημάτων οπτικά, αλλά και καταγραφής τους, επιτρέποντας περαιτέρω ερμηνεία, ταύτιση και κατανόηση.



Αυτοπεποίθηση



Σχολικά προβλήματα (ακαδημαϊκή πίεση, ανεπαρκής εκπαίδευση)

Οι νέοι έχουν ανησυχίες σχετικά με τις σπουδές, τις εξετάσεις και την πίεση της ακαδημαϊκής αποτυχίας. Επιπλέον, σε ορισμένες περιπτώσεις το εκπαιδευτικό σύστημα υστερεί σημαντικά σε σχέση με τις ανάγκες της σύγχρονης νεολαίας. Ο συντηρητισμός, η ακαμψία και η έλλειψη επαρκών σύγχρονων μορφών εκπαίδευσης κάνουν τα παιδιά και τους νέους να χάνουν την περιέργεια και το ενδιαφέρον τους για τη μαθησιακή διαδικασία από νεαρή ηλικία.



Τραγουδοποιία



Η σύνθεση τραγουδιών προσφέρει στα άτομα την ευκαιρία για προσωπική έκφραση και ομιλία. Μέσω της γραφής ποίησης ή τραγουδιών, τα άτομα μπορούν να κάνουν ένα βήμα πίσω και αργότερα να δουν τις δυσκολίες τους, να αναλύσουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους και έτσι να υιοθετήσουν μια επικοινωνιακή προσέγγιση για την εξεύρεση λύσεων.



Αυτοπεποίθηση



Προβλήματα εικόνας σώματος

Περιλαμβάνουν:

- Διατροφικές διαταραχές: ανορεξία, βουλιμία, συναισθηματική υπερφαγία
- Εμμονή σε σχέση με το σώμα και την εμφάνιση. Υπερβολική επένδυση στο "φαίνεσθαι"
- Το να ντρέπεται κανείς για το πώς φαίνεται το σώμα του




Μουσική και προοδευτική μουσική χαλάρωση



Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να συνειδητοποιήσουν το σώμα τους και να τα βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν μια διαστρεβλωμένη εικόνα του εαυτού τους. Με την απόκτηση επίγνωσης και την παρατήρηση του σώματος με μη επικριτικό τρόπο, μπορεί κανείς επίσης να αρχίσει να εργάζεται προς την αποδοχή του εαυτού του.

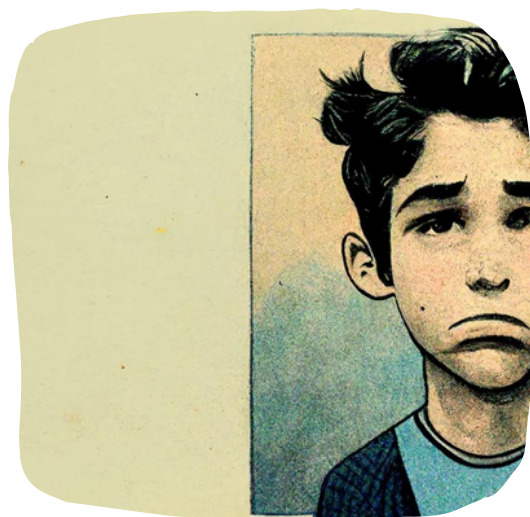
Αυτοπεποίθηση



 Ανασφάλεια, φόβος αποτυχίας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, «δεν αξίζω»

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση στους εφήβους δεν είναι ασυνήθιστη και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους και στη λήψη αποφάσεων και σχετίζεται με άγχος και κατάθλιψη.

Μπορεί επίσης να εκδηλωθεί στον έφηβο ως δυσκολίες/ προβλήματα στη δημιουργία φιλιών, απομόνωση, χαμηλά κίνητρα, προηγούμενη σεξουαλική δραστηριότητα, κατανάλωση αλκοόλ ή/και λήψη ναρκωτικών για να νιώσει καλύτερα, μη ρεαλιστική αντίληψη του σώματος, υψηλή αυτοκριτική, υποτίμηση κ.λπ.




Ομαδική μουσικοθεραπεία ή/και θέατρο



Προσφέρει στα άτομα την ευκαιρία να συνεργαστούν με άλλους σε δραστηριότητες προσανατολισμένες στην επιτυχία. Εδώ τα άτομα μπορούν να βρουν μια αίσθηση σκοπού και αξίας, καθώς οι δραστηριότητες απαιτούν από όλους τους συμμετέχοντες να συνεισφέρουν με διαφορετικούς τρόπους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Στην περίπτωση του θεάτρου, τα άτομα παίζουν ξεχωριστούς ρόλους που είναι όλοι ανεξάρτητα ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της ομάδας ως σύνολου.

Αυτοπεποίθηση



 Δυσκολία στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου (αβεβαιότητα, «ποιος είμαι;»)

Στους νέους αρέσει να ορίζουν την προσωπικότητά τους. Αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους. Είναι σε μια προσπάθεια να βρουν τον εαυτό τους.

Τα τελευταία χρόνια, η αβεβαιότητα και η σύγχυση των νέων, η δυσκολία και η αδυναμία να απαντήσουν στο ερώτημα «Ποιος είμαι εγώ» έχουν γίνει πιο έντονες.



Δημιουργήστε ένα DJ-set για κοινή χρήση σε μια ομαδική ρύθμιση



Η μουσική προτίμηση, ή η μουσική ταυτότητα κάποιου, συνήθως έχει άμεση σχέση με την προσωπικότητα. Με την ιδέα ενός DJ alter ego και τη δημιουργία ενός συνόλου για να μοιραστούν με άλλους, τα άτομα μπορούν να εξερευνήσουν διαφορετικές πτυχές της ταυτότητάς τους, να τις εκφράσουν στους συνομηλίκους τους και έτσι να δημιουργήσουν δεσμούς με τους άλλους.

Όταν συμμετέχουν σε ομαδικές συζητήσεις για τραγούδια και μουσικές επιλογές, οι νέοι μπορούν επίσης να αναπτύξουν καλύτερα μια πιο συνεκτική αίσθηση προσωπικότητας. Μπορούν να σχετίζονται με τη μουσική και τις πολιτιστικές και κοινωνικές αναφορές της, καθώς και με το λυρικό μήνυμα, ενώ το κατευθύνουν προς τα έξω.

Αυτοπεποίθηση



Κοινωνική Πίεση

Το κόσμος στον οποίο ζουν σήμερα οι νέοι τους έχει συνεχείς απαιτήσεις και επιβάλλει συνεχείς πιέσεις: πίεση να ταιριάζουν, να δείχνουν καλοί και κουλ, να είναι σεξουαλικά δραστήριοι, να κατανοούν και να διαχειρίζονται το μέλλον τους, να είναι επιτυχημένοι και να μην κάνουν λάθη, να επιτύχουν γρήγορη υλική επιτυχία κ.λπ.



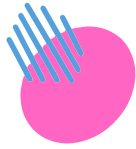
Το αποτέλεσμα αυτού είναι: στρες, άγχος, κατάθλιψη, υπερκριτικότητα, ανταγωνιστικότητα, μη ρεαλιστική αυτοεκτίμηση, μεγαλύτερη κρίση ταυτότητας, αυτοτραυματισμός



Μουσική και Φαντασία

Μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του στρες και του άγχους που σχετίζονται με τις κοινωνικές πιέσεις. Οραματιζόμενοι τον ιδανικό ρόλο ή τη θέση τους μέσα στην κοινωνία, τα άτομα πρέπει επίσης να υιοθετήσουν μια προσέγγιση που βασίζεται σε λύσεις. Κατά τη διαμόρφωση αυτών των εικόνων, τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με το ιδανικό τους και το ερώτημα πώς να φτάσουν εκεί.

Αυτοπεποίθηση



Ανεργία και Οικονομική Αστάθεια

Αυτά τα θέματα προκαλούν κατάθλιψη, άγχος, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, μοναξιά και θλίψη, έλλειψη κινήτρων, αδράνεια, επιδείνωση της ψυχικής υγείας, απογοήτευση, εκνευρισμό και χαμηλή ενέργεια.



Συμμετοχή στη σύνθεση τραγουδιών τύπου *call-and-response* όπως τα μπλουζ



Δημιουργώντας στίχους γύρω από μια μορφή στυλ προβλήματος/ λύσης, οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να εκφράσουν τους φόβους και τις εσωτερικές τους συγκρούσεις, ενώ αναλύουν επίσης τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να μάθουν να αντιμετωπίζουν το βάρος της οικονομικής αστάθειας μέσω της επίλυσης προβλημάτων και του καταγιγισμού ιδεών.

Αυτοπεποίθηση



Έλλειψη πρωτοβουλίας/πλήξη και μονοτονία

Η έλλειψη πρωτοβουλίας εκδηλώνεται μέσα από την απομόνωση και στη δυσκολία αντιμετώπισης καθημερινών προκλήσεων, καθώς και στην ικανότητα λήψης αποφάσεων ανεξάρτητα.

Η πλήξη και η μονοτονία προκαλούν απογοήτευση.

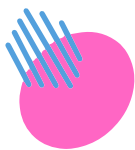


Διερεύνηση καλλιτεχνικών
ικανοτήτων μέσω της
εκμάθησης νέων δεξιοτήτων



Μέσα από την εξερεύνηση της δημιουργικότητάς κάποιου μέσω της εκμάθησης μιας νέας δεξιότητας (τέχνη, μουσική, ποίηση κ.λπ.), τα άτομα μπορούν να βρουν νέους τρόπους να εκφραστούν και να αφιερώσουν το χρόνο τους μέσα από δυναμικές εμπειρίες. Η τέχνη ως διέξοδος παρέχει στους ανθρώπους την ευκαιρία να ψυχαγωγηθούν μέσα από υγιείς τρόπους.

Αυτοπεποίθηση



Πίεση για κοινωνική δικτύωση 24 ώρες το εικοσιτετράωρο

Ενώ το Tik Tok, το Instagram και άλλοι ιστότοποι μέσω κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να συνδεθούν μεταξύ τους, μπορούν την ίδια στιγμή να καταστούν τοξικοί χώροι που υποστηρίζουν παραμορφωμένες εικόνες τελειότητας, διαδικτυακό εκφοβισμό και άλλα επιβλαβή μηνύματα και αλληλεπιδράσεις.



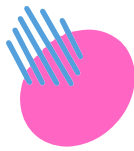
Απελευθερώνοντας τον εαυτό μας από την πίεση μέσω της τέχνης



Οι εκφραστικές τέχνες (τέχνη, μουσική, χορός/κίνηση, δράμα και δημιουργική γραφή) μπορούν να βελτιώσουν με μεγάλη επιτυχία την αυτορρύθμιση. Οι κινητικές-αισθητηριακές ιδιότητες της τέχνης, της μουσικής και της κίνησης που περιλαμβάνουν ρυθμό, κίνηση, αφή και ήχο έχουν τη δυνατότητα να μεσολαβούν σε χαμηλότερες λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως ο καρδιακός ρυθμός και η αναπνοή, μέσω συγκεκριμένων προσεγγίσεων.

Ο συνδυασμός εκφραστικών τεχνών με αστέιο τρόπο ή με έναν τρόπο με αφηρημένο σκοπό είναι επίσης μια ενδιαφέρουσα στρατηγική, που μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση μιας θετικής αυτοεικόνας, αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν τη γραφή ή σχεδιάζοντας οτιδήποτε έρχεται στο μυαλό κάποιου ενώ ακούει ορχηστρική μουσική ή δημιουργεί μια ουσιαστική ή χαρούμενη λίστα αναπαραγωγής και αφήνει το σώμα να κινείται. Είναι σημαντικό αυτές οι τεχνικές να λαμβάνουν χώρα σε έναν ασφαλή και ήσυχο χώρο.

Γνωστικές και Συναισθηματικές Δυσκολίες



Απομόνωση και μοναξιά

Τα άτομα που δεν έχουν ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς που να λειτουργούν υποστηρικτικά ή που δεν είναι μέλη κάποιου αθλητικού συλλόγου ή άλλου οργανισμού συχνά νιώθουν μοναξιά.

Αυτό προκαλεί με τη σειρά του: θλίψη, κατάθλιψη, άγχος, μειωμένη ενέργεια, μειωμένο κίνητρο, αδυναμία ρύθμισης των συναισθημάτων, κακό ύπνο και οτιδήποτε αυτό συνεπάγεται αλλά και σκέψεις αυτοκτονίας.

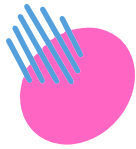


Ένταξη σε ένα μουσικό σύλλογο



Η ένταξη σε ένα μουσικό σύλλογο που ασχολείται με δημιουργικές δραστηριότητες (π.χ. μπάντα, χορωδία, εργαστήρια, ομαδικά μαθήματα, κύκλοι ντραμς, κ.λπ...) απαιτεί από τα άτομα να ξεπεράσουν τους φόβους που οδηγούν στη μοναξιά και έτσι τους επιτρέπει να ενισχύσουν τους κοινωνικούς δεσμούς και την εμπιστοσύνη σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Έχει κανείς επίσης την επιλογή να συμμετέχει σε διάφορες μορφές επικοινωνίας, ανακουφίζοντας έτσι το συναίσθημα της μοναξιάς.

Γνωστικές και Συναισθηματικές Δυσκολίες



Εξάντληση, άγχος, ανησυχία, υπερένταση

Οι νέοι μπορεί να αισθάνονται εξάντληση ή πως βρίσκονται στα πρόθυρα αυτής. Αυτό προκαλεί προβλήματα όπως:

- Αισθήματα εξάντλησης ή απώλειας της ενέργειας
- Αυξημένη ψυχική απόσταση από τη δουλειά του ή αισθήματα αρνητισμού ή κυνισμού που σχετίζονται με τη δουλειά του
- Μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα
- Έλλειψη αυτοεκτίμησης/ αυτοπεποίθησης
- Έλλειψη αίσθησης συναισθηματικής ολοκλήρωσης
- Έλλειψη κινήτρου



Χορός



Η κίνηση και η μουσική μπορούν να προσφέρουν την ευκαιρία ανακούφισης από το άγχος προκαλώντας διαφορετικά συναισθήματα, εικόνες και αναμνήσεις. Παίζοντας ένα μουσικό κομμάτι και χορεύοντάς το, μπορεί κανείς να ξεφύγει από τα συναισθήματα του άγχους και έτσι να καθαρίσει το μυαλό του/της για μια στιγμή για να ανακαλύψει πιο αποτελεσματικά τις βαθύτερες αιτίες του στρες.

Γνωστικές και Συναισθηματικές Δυσκολίες



Άγχος και φόβος για δημόσια ομιλία

Το άγχος της δημόσιας ομιλίας έχει επιπτώσεις τόσο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των νέων όσο και στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας τους και στις ευκαιρίες απασχόλησης.

Το άγχος της δημόσιας ομιλίας είναι μια πολύ κοινή μορφή κοινωνικής φοβίας. Τα άτομα που φοβούνται να μιλήσουν δημόσια μπορεί να βρουν τις επιλογές σταδιοδρομίας περιορισμένες, καθώς δεν θα ακολουθήσουν επαγγελματικούς δρόμους που περιστασιακά θα απαιτούσαν δημόσια ομιλία, με αποτέλεσμα σημαντική προσωπική στενοχώρια, απογοήτευση και κατάθλιψη.



Συμμετοχή σε μαθήματα φωνητικής



Το να μάθει κανείς να βρίσκει τη φωνή του όχι μόνο βοηθά στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης, αλλά μπορεί επίσης να διδάξει την άρθρωση και την προφορά. Επιπλέον, οι τεχνικές και οι ασκήσεις αναπνοής που περιλαμβάνονται στην προπόνηση της φωνής μπορούν επίσης να χρησιμεύσουν ως σημαντικό εργαλείο στη διαχείριση του στρες και του άγχους που σχετίζονται με τη δημόσια ομιλία.

Γνωστικές και Συναισθηματικές Δυσκολίες



Κατάθλιψη

Οι νέοι, ειδικά αν δεν περιβάλλονται από μια υποστηρικτική οικογένεια ή όταν δεν συμμετέχουν σε κανένα σύλλογο ή οργανισμό, αντιμετωπίζουν συχνά άγχος και κατάθλιψη. Τα μικρά προβλήματα μπορεί να φαίνονται αήττητα.

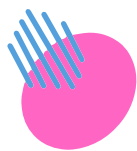


Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες με τύμπανα/κρουστά



Οποιαδήποτε μορφή συλλογικής μουσικής συμμετοχής επιτρέπει στα άτομα να αλληλεπιδρούν με άλλους σε κοινωνικές δραστηριότητες, καταπολεμώντας έτσι την απομόνωση και την αντικοινωνική δραστηριότητα που συνήθως σχετίζεται με την κατάθλιψη. Το τύμπανο προσφέρει επίσης την ευκαιρία για ελαφριά άσκηση, ενεργοποιώντας έτσι τους συμμετέχοντες και ανεβάζοντας τη διάθεσή τους, ενώ παράλληλα προσφέρει τη δυνατότητα μη λεκτικής επικοινωνίας και έκφρασης.

Γνωστικές και Συναισθηματικές Δυσκολίες



Έλλειψη προσοχής, έλλειμμα προσοχής,
διάσπαση προσοχής, αποξένωση

Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να παραμείνουν συγκεντρωμένοι στη δουλειά τους (είτε σπουδές είτε εργασία που σχετίζεται με την εργασία). Αυτό προκαλεί προβλήματα όπως:

- Νιώθετε ανήσυχο, ταραγμένο ή ανησυχητικό όταν προσπαθείτε να εστιάσετε σε μια εργασία
- Οι σύνθετες εργασίες μπορεί να φαίνονται τρομακτικές ή αδύνατες
- Πρόβλημα με την ανάγνωση μεγάλων κειμένων ή την παρακολούθηση μεγάλων βίντεο
- Αφήνοντας τις εργασίες μερικώς ολοκληρωμένες



*Μουσική, κίνηση και
ομαδική εργασία για
εστίαση*



Το να παίζεις ένα κρουστό μουσικό όργανο, συμπεριλαμβανομένων των κρουστών σώματος, είναι ένας τρόπος δημιουργίας μουσικής που συνεπάγεται πολλή κίνηση. Αυτό συνήθως απαιτεί από το μυαλό να επικεντρωθεί στην παρούσα στιγμή, εμποδίζοντας τους περισπασμούς. Μπορεί να είναι ακόμα πιο αποτελεσματικό εάν περιλαμβάνεται σε μια δραστηριότητα με κοινό στόχο που απαιτεί ομαδική εργασία, όπως ένα μουσικό παιχνίδι, μια συλλογική σύνθεση ή αυτοσχεδιασμό κ.λπ.

Γνωστικές και Συναισθηματικές Δυσκολίες



Έλλειψη δεξιοτήτων, κριτικής σκέψης, δυσκολία στο σχεδιασμό έγκυρων επιχειρημάτων

Οι νέοι που αποφοιτούν έχοντας ελλείψεις όσον αφορά τις δεξιότητες αυτές είναι περισσότερο απροετοίμαστοι να σκεφτούν κριτικά στο εργατικό δυναμικό. Η περιορισμένη ανάπτυξη των δεξιοτήτων γνωστικής επεξεργασίας οδηγεί σε λιγότερο αποτελεσματικούς ηγέτες και αναποτελεσματική ομαδική εργασία, ανεξάρτητα από τον τομέα εργασίας.



Δημιουργικότητα για το
σχεδιασμό επιχειρημάτων



Η κριτική σκέψη και η διατύπωση έγκυρων επιχειρημάτων έχουν να κάνουν πολύ με τη δημιουργικότητα.

Ο αυτοσχεδιασμός με οποιοδήποτε όργανο και με κάθε είδους εκφραστικές τέχνες σε συνδυασμό με τη μουσική, επιτρέπει την εξερεύνηση άλλων τρόπων επικοινωνίας και τη δημιουργία διαφορετικών και νέων νευρωνικών συνδέσεων. Μια άλλη ενδιαφέρουσα δραστηριότητα είναι η σύνθεση ή η δημιουργία της δικής του εκδοχής ενός τραγουδιού,

ειδικά αλλάζοντας τους στίχους. Όλες αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν μεμονωμένα ή συλλογικά, με εξίσου ευεργετικά αποτελέσματα: βοήθεια δημιουργικότητα για να ανθίσει, συνδέοντας λέξεις, μουσική και συναισθήματα, και ως εκ τούτου, συνδυάζοντας τη χρήση διαφορετικών ημισφαιρίων του εγκεφάλου.



Γνωστικές και Συναισθηματικές Δυσκολίες



Θέματα θυμού και επιθετική συμπεριφορά

Οι νέοι επιδεικνύουν συμπεριφορές όπως να τσακώνονται με συναδέλφους ή φίλους, να είναι επιθετικοί, να είναι σωματικά ή λεκτικά βίαιοι προς τους άλλους



Συνεργασία για τον έλεγχο του θυμού

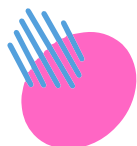


Η αναπαραγωγή μουσικής σε ομάδες είναι ένας τρόπος εργασίας για τη συνεργασία, τις δεξιότητες ακρόασης και τη διαχείριση των συναισθημάτων. Τα κρουστά συνιστώνται ιδιαίτερα για αυτό, είτε στο πλαίσιο συνεργατικών μουσικών παιχνιδιών, συνεργατικών συνθέσεων ή ομαδικών αυτοσχεδιασμών.

Συγκεκριμένα, το soundpainting είναι μια εξαιρετική τεχνική που επιτρέπει την επικοινωνία με κινήσεις και χειρονομίες, αλλά και την εναλλαγή μεταξύ ρόλων που απαιτούν περισσότερη ηγεσία και άλλων ρόλων που απαιτούν ακρόαση και παρακολούθηση οδηγίων.



Τραύμα, κακοποίηση και οι συνέπειές τους



Κατάχρηση ουσιών (ναρκωτικά και αλκοόλ, που καταναλώνονται από νέους μόνους ή με φίλους)



Η κατανάλωση αλκοόλ και ναρκωτικών μπορεί να προκαλέσει:

- Μειωμένο κίνητρο για δραστηριότητες που προηγουμένως ενδιαφέρουσες ήταν
- Εύκολος εκνευρισμός
- Εγκληματικές πράξεις και συμπεριφορές
- Όταν η χρήση ουσιών ξεκίνησε νωρίς - δυσκολία στην απόλαυση της ζωής



Αναζητώντας μια διαφορετική άποψη μέσα από τη δραματοποίηση

Η μουσική δραματοποίηση είναι ένας τρόπος έκφρασης γύρω από ένα κοινό πρόβλημα, που περιλαμβάνει κινήσεις, χειρονομίες, ήχους, μουσικά όργανα, τραγούδι κ.λπ. Επιτρέπει την επεξεργασία εμπειριών και συναισθημάτων με τον τρόπο που το άτομο αισθάνεται πιο προσιτό και κατάλληλο, αλληλεπιδρώντας και συνεργαζόμενο με άλλα άτομα σε παρόμοια κατάσταση, για να βρει μια εναλλακτική προοπτική ή μια κοινή λύση για το πρόβλημα.



Τραύμα, κακοποίηση και οι συνέπειές τους



Εκφοβισμός και κακοποίηση

Ο εκφοβισμός προκαλεί ζητήματα όπως σχολική αποτυχία, έλλειψη συναισθηματικών δεσμών με συνομηλίκους, μοναξιά και θλίψη. Ένα άλλο ζήτημα είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ο οποίος συμβαίνει στο διαδίκτυο και μοιάζει σαν να μην υπάρχει διαφυγή: δέχεστε επίθεση παντού, ακόμα και στο σπίτι σας. Τα αποτελέσματα μπορεί να είναι πολύ διαφορετικά και να εκφράζονται σε φυσικό, συναισθηματικό ή νοητικό επίπεδο.



Παιχνίδι ρόλων και σύνθεση για ενσυναίσθηση και συνδημιουργία

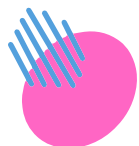


Το παιχνίδι-ρόλων με μουσικά όργανα είναι επίσης ένας μεικτός τρόπος έκφρασης γύρω από ένα κοινό πρόβλημα, επιτρέποντας στα άτομα να επικοινωνούν μεταξύ τους και να επεξεργάζονται εμπειρίες και συναισθήματα χωρίς να χρησιμοποιούν λέξεις. Διευκολύνει επίσης να βάλεις τον εαυτό σου στη θέση κάποιου άλλου. Η σύνθεση μουσικής σε ομάδες είναι ένας τρόπος δημιουργίας κοινότητας.

Αυτό περιλαμβάνει το παιχνίδι ενός οργάνου ή/και το τραγούδι. Συνεπάγεται επίσης συνεργασία, ομαδική εργασία και συμπληρωματικότητα, και ως εκ τούτου βοηθά στην αύξηση της εμπιστοσύνης και στην εξίσου εκτίμηση της συμβολής του κάθε ατόμου. Γενικά, οποιαδήποτε συνεργατική μουσική δραστηριότητα θα βοηθήσει στην απόκτηση εμπιστοσύνης και στη βελτίωση της συνοχής μεταξύ των συμμετεχόντων.

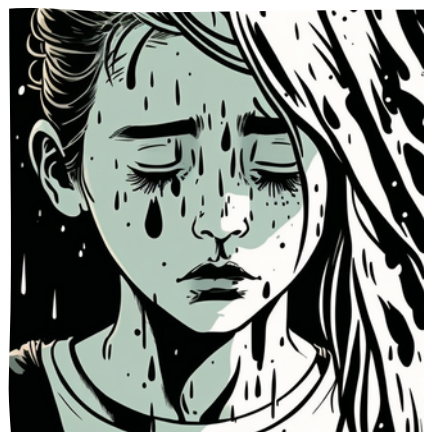


Τραύμα, κακοποίηση και οι συνέπειές τους



Θλίψη, αντιμετώπιση απώλειας (θάνατος αγαπημένου προσώπου ή χωρισμός)

Οι νέοι συχνά έρχονται αντιμέτωποι με έναν πρώτο χωρισμό ή την απώλεια ενός μέλους της οικογένειας, ενός παπού ή γιαγιάς για παράδειγμα. Οι άνθρωποι αισθάνονται θλίψη όταν έρχονται αντιμέτωποι με μια απώλεια, είτε αυτή πρόκειται για έναν χωρισμό είτε για θάνατο.



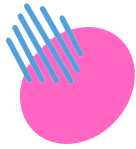
*Η τέχνη του να αισθάνεσαι και να
θέλεις να νιώθεις*



Δύο σημαντικά και συναφή ζητήματα μπορούν να επιλυθούν μέσω της μουσικής και άλλων τεχνών, ατομικά ή ομαδικά: Εκφράζοντας πώς αισθάνεται το άτομο αυτή τη στιγμή και στη συνέχεια διερεύνησε πώς θα ήθελε να αισθανθεί τελικά. Μπορείτε να επιλέξετε τον πιο ουσιαστικό και προσιτό τρόπο έκφρασης: από τη δημιουργία διαφορετικών λιστών αναπαραγωγής ή

χρησιμοποιώντας ένα εικονικό πρόγραμμα όπως μια μπάντα γκαράζ, για αυτοσχεδιασμό με τα ίδια ή διαφορετικά μουσικά όργανα, ή σχέδιο, χορό κ.λπ. Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να εκφράσετε λεκτικά αυτό που προέκυψε, προκειμένου να αρχίσετε να δημιουργείτε γέφυρες μέσα από ένα σημείο και άλλο και, όταν η δραστηριότητα λαμβάνει χώρα σε ομάδα, μεταξύ των συναισθημάτων κάθε ανθρώπου.

Τραύμα, κακοποίηση και ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥΣ



Αντιμέτωπιση τραύματος του παρελθόντος

Μια τραυματική εμπειρία κατά το παρελθόν έχει ως συνέπεια:

- Δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων και αίσθηση συναισθηματικού μουδιάσματος.
- Το νεαρό άτομο μπορεί να εναλλάσσεται μεταξύ του να αισθάνεται ανήσυχο και ακραίο, ευερέθιστο και θυμό ή μουδιασμένο και αποκομμένο, χωρίς πολύ έλεγχο ή κατανόηση της μεταβαλλόμενης διάθεσής του/της.
- Συνεχές αίσθημα ότι βρίσκεται κολλημένος στο παρελθόν και δεν μπορεί να προχωρήσει.



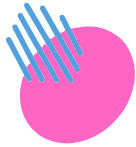
Δημιουργώντας μια συνήθεια από την έκφραση μέσω της τέχνης



Το να παίζετε ένα όργανο της επιλογής σας μπορεί να σας βοηθήσει να αναδείξετε και να αντιμετωπίσετε γεγονότα του παρελθόντος και βαθιά συναισθήματα. Μπορεί να γίνει με απόλυτη ελευθερία ή με το να σκεφτόμαστε ένα συγκεκριμένο θέμα/άτομο. Ειδικά στο πιάνο ή στο πληκτρολόγιο, ο συμμετέχων μπορεί να προκαλέσει τον εαυτό του να παίξει μόνο άσπρα ή μαύρα πλήκτρα, προκειμένου να περιορίσει τις επιλογές, να αποφύγει την υπερβολική σκέψη και να εκφράσει βαθύτερα συναισθήματα χωρίς να ανησυχεί για το πώς θα ακούγεται η μουσική. Μπορεί

να γίνει τακτικά, για παράδειγμα κάθε πρωί ή βράδυ, προκειμένου να γίνει μια υγιεινή συνήθεια στην καθημερινή ζωή. Μπορεί να γίνει και με άλλα άτομα, ως αυτοσχέδιο διάλογος. Η διερεύνηση άλλων τρόπων έκφρασης, όπως η ζωγραφική, ο χορός ή η δραματοποίηση με μουσική, συνιστάται επίσης ιδιαίτερα.

Τραύμα, κακοποίηση και οι συνέπειές τους



Αϋπνία

Ορισμένοι έφηβοι υποφέρουν από αϋπνία, η οποία έχει μεγάλο αντίκτυπο στη γενική ποιότητα ζωής τους.



Επιβραδύνοντας σιγά σιγά τον ρυθμό, για να κοιμηθείτε καλύτερα



Η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τον καρδιακό σας ρυθμό. Για το σκοπό αυτό μπορεί να δημιουργηθεί μια προσωπική λίστα αναπαραγωγής. Η εφαρμογή τεχνικών αναπνοής, όπως η τετράγωνη αναπνοή, μπορεί επίσης να συμβάλει. Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να μείνουν ήσυχοι ή ακίνητοι, και σε αυτήν την περίπτωση η ακρόαση μουσικής μπορεί να συνδυαστεί με τέντωμα, χορό ή τραγούδι.

Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να αλλάζετε προοδευτικά από υψηλότερη σε χαμηλότερη ένταση και ρυθμό στη μουσική, ακολουθώντας αυτό με κίνηση και ρυθμό αναπνοής. Μπορεί να δημιουργηθεί μια προσωπική ρουτίνα χαλάρωσης, προκειμένου να μετατραπεί σε μια υγιεινή συνήθεια που θα ενσωματωθεί στην καθημερινή ζωή. Είναι επίσης σημαντικό να προσπαθείτε να αυξάνετε τον χρόνο που αφιερώνεται σε αυτή τη ρουτίνα κάθε μέρα ή εβδομάδα.

Τραύμα, κακοποίηση και οι συνέπειές τους



Φυσικός Πόνος

Για διαφορετικούς λόγους (ασθένειες, ατυχήματα κ.λπ.), οι έφηβοι μπορεί μερικές φορές να υποφέρουν από σωματικό πόνο.



Εκτελέστε και ακούτε ενεργά, για να αυξήσετε την αίσθηση διαχείρισης του πόνου



Η ακρόαση χαρούμενης μουσικής, με θετική συναισθηματική σύνδεση και, αν είναι δυνατόν, η συμμετοχή σε αυτήν ως μουσική παράσταση τραγουδώντας ή παίζοντας ένα όργανο είναι ένας τρόπος απελευθέρωσης της ντοπαμίνης, συμβάλλοντας στην απελευθέρωση της έντασης, στη μείωση του στρες και στην αύξηση αίσθησης ελέγχου και διαχείρισης του πόνου.

Με διαφορετικό τρόπο, ακούγοντας χαλαρωτική μουσική ακολουθώντας συγκεκριμένα όργανα ή φωνές, αφήνοντας τη φαντασία και τις σκέψεις να έρχονται και να φεύγουν, είναι ένας τρόπος για να μειώσετε το άγχος και το στρες.

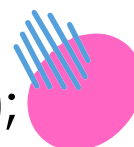
Όλες αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να συμβάλλουν στην εστίαση σε θετικές αισθήσεις και στην αύξηση της εσωτερικής ευεξίας. Η ακρόαση ζωντανής μουσικής θα μπορούσε να αυξήσει ακόμη περισσότερο αυτά τα θετικά αποτελέσματα.

Μεθοδολογία



Αυτή η ενότητα της εργαλειοθήκης μας στοχεύει να δώσει μια σύντομη επισκόπηση της μεθοδολογίας που χρησιμοποιήθηκε από τους εταίρους οργανισμούς του έργου CoMusyc κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων Actiworkshops. Υιοθετήσαμε μια Μεθοδολογία **Καθοδήγησης μεταξύ Ομοτίμων**, την οποία θα αναλύσουμε παρακάτω εκτενώς. Περισσότερες πληροφορίες για τη Μεθοδολογία **Καθοδήγησης μεταξύ Ομοτίμων** και τις πρακτικές δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των Actiworkshops μπορείτε να βρείτε στο έγγραφο «I01.2 Tutoring & Peer-Mentoring Methodology through Music Therapy and Visual Arts» που έχει ανέβει στον ιστότοπο του έργου.

Τι είναι η "Καθοδήγηση" (Mentoring);

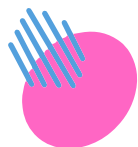


Η "Καθοδήγηση" (Mentoring) έχει οριστεί ως μια σχέση συνεργασίας κατά βούληση μεταξύ ενός πιο έμπειρου ατόμου - του μέντορα - και ενός λιγότερο έμπειρου ατόμου - του καθοδηγούμενου. Ο πρώτος προσφέρει βοήθεια και καθοδήγηση στους δεύτερους για την επίτευξη των στόχων τους, δημιουργώντας μια αμοιβαία επωφελή κατάσταση για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Με απλά λόγια, η καθοδήγηση είναι μια δομημένη σχέση εμπιστοσύνης που φέρνει τους ανθρώπους κοντά με άτομα που φροντίζουν και προσφέρουν καθοδήγηση, υποστήριξη και ενθάρρυνση για την ανάπτυξη της ικανότητας και του χαρακτήρα του καθοδηγούμενου.



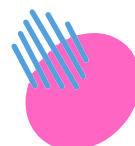
Μεθοδολογία



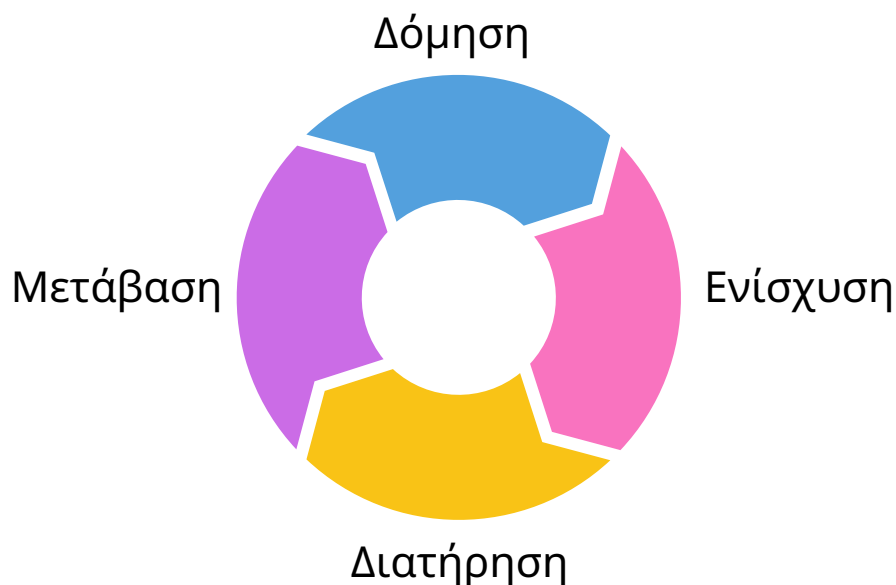
Τι είναι η Καθοδήγηση μεταξύ Ομοτίμων;

Η Καθοδήγηση μεταξύ Ομοτίμων περιλαμβάνει μια διαπροσωπική σχέση μεταξύ δύο νέων ελαφρώς διαφορετικών ηλικιών. Επικεντρώνεται στην οικοδόμηση μιας ισχυρής και αξιόπιστης σχέσης μεταξύ των θεμελιωδών στοιχείων του, του μέντορα και του καθοδηγούμενου, και επιτρέπει στους μεγαλύτερα ηλικιακά νέους να προωθήσουν μία ή περισσότερες πτυχές της ανάπτυξης των νεαρότερων ηλικιακά νέων.

Μεθοδολογία Καθοδήγησης μεταξύ Ομοτίμων



Στις επόμενες σελίδες, παρέχουμε μια μεθοδολογία της Καθοδήγησης μεταξύ Ομοτίμων βασισμένη στο «Μοντέλο B.E.S.T», με μερικές συμβουλές υλοποίησης για μέντορες και μερικές πρακτικές οδηγίες που προκύπτουν από τα Actiworkshops που πραγματοποιήθηκαν στη χώρα κάθε εταίρου, στο πλαίσιο του έργου CoMusyc.



Μεθοδολογία



Το μοντέλο B.E.S.T.

Τα τέσσερα στάδια του κύκλου ζωής B.E.S.T διαδέχονται το πρώιμο στάδιο της επιλογής μεντόρων και καθοδηγούμενων. Η διαδικασία καθοδήγησης από ομοτίμους απαιτεί μέγιστη διαφορά ηλικίας τριών ετών μεταξύ των μέντορα και των καθοδηγούμενων. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να διασφαλιστεί ότι η διαφορά ηλικίας είναι αρκετά μεγάλη ώστε η εργασία να αποτελεί πρόκληση για τον καθοδηγούμενο και αρκετά εύκολη για να τον υποστηρίξει ο μέντορας.

Για κάθε ένα από τα ActiWorkshop του έργου CoMusyc επιλέχθηκαν 20 περιθωριοποιημένοι νέοι ηλικίας 18-30 ετών και 1 συνομήλικος μέντορας ηλικίας 25-35 ετών.

1. Δόμηση



Το πρώτο στάδιο του κύκλου ζωής καθοδήγησης αναφέρεται στην οικοδόμηση της σχέσης μέντορα-καθοδηγούμενου. Σε αυτό το σημείο, ο μέντορας και ο καθοδηγούμενος συναντιούνται για πρώτη φορά και ξεκινά η διαδικασία οικοδόμησης εμπιστοσύνης μεταξύ τους.

Όταν οι μέντορες παρουσιάζονται στον/στους καθοδηγούμενο/ους τους, πρέπει:

- Να έχουν αυτοπεποίθηση και να είναι χαμογελαστοί
- Να παρουσιάσουν τον εαυτό τους στους καθοδηγούμενούς τους, αλλά και το πεδίο εξειδίκευσής τους και τον ρόλο τους.
- Να κάνουν ερωτήσεις στους καθοδηγούμενούς τους και να τους αφήσουν να παρουσιάσουν τους εαυτούς τους επίσης.
- Να είναι υπομονετικοί, μη επικριτικοί και ανοιχτοί.
- Να είναι θετικοί.

Μεθοδολογία



Συμβουλές για οικοδόμηση της εμπιστοσύνης

Η εμπιστοσύνη μπορεί να είναι δύσκολο να εδραιωθεί, επομένως παρουσιάζουμε μερικές συμβουλές για τους μέντορες και για την οικοδόμηση σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ μέντορα και καθοδηγούμενου, δημιουργώντας το απαραίτητο κοινό έδαφος για αποτελεσματική καθοδήγηση.

- **Να είστε συνεπείς:** Ένας μέντορας πρέπει να είναι συνεπής, διασφαλίζοντας ότι οι πράξεις και τα λόγια του ταιριάζουν και ότι ακολουθούν τις δεσμεύσεις τους.
- **Να ακούτε:** Ένας μέντορας πρέπει να ακούει ενεργά τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες του καθοδηγούμενου του. Οι καθοδηγούμενοι πρέπει να αισθάνονται ότι έχουν την πλάτη του μέντορά τους ό,τι κι αν γίνει.
- **Να είστε φίλος:** Ένας μέντορας πρέπει να είναι φίλος με τον/τους καθοδηγούμενο/ες του/τους, όχι μια άλλη αυθεντία.
- **Να είστε αυθεντικός:** Ένας μέντορας πρέπει να είναι αυθεντικός και να μην υποκρίνεται κάποιον ρόλο ώστε να συνδεθεί με τον/τους καθοδηγούμενο/ους.
- **Αμοιβαίος σεβασμός:** Ένας μέντορας δεν πρέπει να αναγκάζει τον/τους καθοδηγούμενο/ους να κάνουν πράγματα που δεν θέλουν. Πρέπει πάντα να έχουν κατά νου ότι είναι διαφορετικά άτομα.
- **Να το χαρείτε:** Ένας καθοδηγούμενος πρέπει να απολαμβάνει την όλη διαδικασία. Η διασκέδαση μαζί με τους καθοδηγούμενους ειδικά στην αρχή θα βοηθήσει στη δημιουργία ισχυρότερου δεσμού και θα βοηθήσει στην αντιμετώπιση πιο περίπλοκων ζητημάτων αργότερα.

Μεθοδολογία



2. Ενίσχυση

Το δεύτερο στάδιο συνίσταται στην ενίσχυση της σχέσης καθοδήγησης με τον καθορισμό των στόχων της διαδικασίας καθοδήγησης, τη διερεύνηση των στόχων της και την εξήγηση του προγράμματος και της διαδικασίας στους καθοδηγούμενους. Σε αυτό το σημείο, ο ρόλος των δραστηριοτήτων για σπάσιμο του πάγου είναι ουσιαστικός για τη δημιουργία μιας δυναμικής ομάδας, δίνοντας τη δυνατότητα στους καθοδηγούμενους να αισθάνονται πιο άνετα μεταξύ τους.

3. Διατήρηση



Σε αυτό το σημείο της καθοδήγησης, έχει εδραιωθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ του μέντορα και του καθοδηγούμενου, επιτρέποντας τη συνομιλία να είναι πιο άνετη, προσωπική και ανοιχτή. Τώρα είναι η ώρα και οι δύο πλευρές να εργαστούν για την επίτευξη των στόχων. Ένας μέντορας πρέπει να δίνει στους καθοδηγητές του φωνή, αφήνοντάς τους να πουν τι θα ήθελαν να κάνουν και να εκφράσουν τις σκέψεις και τις απόψεις τους.



4. Μετάβαση

Η καθοδήγηση από ομοτίμους είναι μια συνεχής και εξελισσόμενη διαδικασία, επομένως όλοι πρέπει να θυμούνται ότι είναι πιθανό να συμβεί μια μετάβαση στη σχέση μέντορα-καθοδηγούμενου: ο μέντορας μπορεί να γίνει καθοδηγούμενος και το αντίστροφο. Ανεξάρτητα από το πότε (και αν) θα συμβεί αυτή η μετάβαση στη σχέση καθοδήγησης, ο μέντορας πρέπει να διασφαλίσει ότι στο τέλος θα έχει μια καλή σχέση με τον/τους καθοδηγούμενο/ους του. Αυτό σημαίνει να ολοκληρώσει τη διαδικασία με μια θετική νότα και να γιορτάσουν από κοινού το χρόνο που έχετε περάσει μαζί!

Μεθοδολογία



Συμβουλές για βέλτιστη επικοινωνία



Για αποτελεσματική επικοινωνία με τον/τους καθοδηγούμενο/ους, ένας μέντορας μπορεί:

- Να κάνει ανοικτές ερωτήσεις
- Να κάνει ενεργητική ακρόαση:
 1. Παραφράζοντας όσα είπε ο καθοδηγούμενος, καθιστώντας σαφές ότι κατανοεί τα όσα αυτός του λέει.
 2. Διατήρηση οπτικής επαφής σε συνδυασμό με κατάλληλες εκφράσεις προσώπου και χειρονομίες.
 3. Ακούγοντας προσεκτικά τον καθοδηγούμενο
- Χρησιμοποιήστε σωστά τη γλώσσα του σώματος
- Χρησιμοποιήστε δηλώσεις που να ξεκινούν με το «εγώ» αντί για δηλώσεις που να αρχίζουν με το «εσείς».

Συμβουλές Ανατροφοδότησης



Η ανατροφοδότηση είναι ουσιαστικό μέρος της διαδικασίας καθοδήγησης από ομοτίμους. Η ανατροφοδότηση μπορεί να οριστεί ως μια παρατήρηση ή μια γνώμη που κοινοποιείται από ένα άτομο σε άλλο. Μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική. Όταν δίδονται κατάλληλα, και οι δύο τύποι μπορεί να είναι εποικοδομητικοί και πολύτιμοι. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για την παροχή σχολίων που συνιστάται οι μέντορες να ακολουθήσουν:

- Να είστε ειλικρινείς και να δείχνετε σεβασμό.
- Κάντε παρατηρήσεις αντί για αξιολογήσεις
- Να έχετε ενσυναίσθηση

Μεθοδολογία



Συμβουλές για διαχείριση δύσκολων καταστάσεων

Κατά την καθοδήγηση από ομοτίμους μπορεί να προκύψουν δύσκολα ζητήματα, όπως προηγούμενες εμπειρίες του καθοδηγούμενου βίαιων και εκφοβιστικών συμπεριφορών, ζητήματα ψυχικής υγείας ή τραυματικές εμπειρίες κατά την περίοδο της εφηβείας, τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις.

Μια ανοιχτή και ειλικρινής συζήτηση σχετικά με τα διαφορετικά προβλήματα μεταξύ του μέντορα και του καθοδηγούμενου(ων) μπορεί να είναι ένα πολύ καλό αρχικό βήμα προς την άμβλυση των προβλημάτων. Σε αυτήν την περίπτωση, ο μέντορας παίρνει το ρόλο ενός αξιόπιστου φίλου, ενθαρρύνοντας τον καθοδηγούμενο να είναι άνετος για να ανοιχτεί σε αυτά τα θέματα.

Κατά την συζήτηση αυτών των ζητημάτων, ο μέντορας πρέπει:

- Να παραμείνει ψύχραιμος
- Να μην είστε επικριτικός
- Να δείξει την υποστήριξή του, χρησιμοποιώντας τις δεξιότητές που διαθέτει στην ενεργητική ακρόαση, επιβεβαιώνοντας τα συναισθήματά τους και δείχνοντας ενσυναίσθηση όσον αφορά τους αγώνες τους.

Μεθοδολογία



Συμβουλές για εντοπισμό των προβλημάτων

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, δύσκολα ζητήματα που σχετίζονται με το παρελθόν του καθοδηγούμενου μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας καθοδήγησης από ομοτίμους. Παρακάτω παρέχουμε μια λίστα που περιλαμβάνει ορισμένα από τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να αναγνωρίζει ένας μέντορας, επιτρέποντάς του να προσδιορίσει εάν ο καθοδηγούμενος του έχει ή όχι ένα πρόβλημα που πρέπει να αναφερθεί και να συζητηθεί.

Γενικά Προειδοποιητικά Σημάδια

- Απώλεια ενδιαφέροντος στα καθημερινά πράγματα.
- Το άτομο περνά πολύ χρόνο μόνο του.
- Το άτομο κοιμάται πολύ ή πάρα πολύ λίγο.
- Το άτομο είναι επιρρεπές σε επικίνδυνες καταστάσεις.

Κακοποίηση, Βία και Εκφοβισμός

- Εσωτερική άμυνα, γίνεσαι νευρικός.
- Ξαφνική ψυχαναγκαστική ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά.

Προβλήματα Ψυχικής Υγείας

- Κοινωνική απόσυρση
- Παρατεταμένη θλίψη, έκφραση απελπισίας.
- Σοβαρή ανασφάλεια
- Μη υγιείς μηχανισμοί αντιμετώπισης - σεξουαλική δραστηριότητα, χρήση ναρκωτικών, αυτοτραυματισμός κ.λπ

Συμπέρασμα



Σε αυτή την Εργαλειοθήκη, παρουσιάσαμε μια σειρά από στρατηγικές για το πώς η μουσική και οι τέχνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αντιμετωπιστούν τα πιο κοινά προβλήματα και οι δύσκολες και απογοητευτικές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι ηλικίας 18-30 ετών στην καθημερινότητά τους. Αυτές οι στρατηγικές σκοπό έχουν να γίνουν πηγές για τρίτους που θα μπορούν να εφαρμοστούν αυτόνομα, τόσο σε επίσημο όσο και σε ανεπίσημο περιβάλλον, υπό την καθοδήγηση ενός επαγγελματία. Η εργαλειοθήκη σκοπεύει να συνεισφέρει στον συνολικό στόχο του έργου CoMusyc, ο οποίος είναι να βελτιώσει την επίδοση σε σχετικές και υψηλού επιπέδου βασικές και εγκάρσιες ικανότητες σε μια προοπτική δια βίου μάθησης.



Το υλικό που παρουσιάζουμε είναι το αποτέλεσμα συγκεκριμένων εργαστηρίων που πραγματοποιήθηκαν σε πέντε διαφορετικές χώρες για την ενίσχυση του διαπολιτισμικού και διακρατικού διαλόγου μεταξύ των νέων, χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητα και την τέχνη ως εργαλεία διαμεσολάβησης γεφυρών, με γενικό στόχο τη μείωση της κοινωνικής περιθωριοποίησης των νέων, η οποία δυστυχώς συνεχίζει να αντιπροσωπεύει ένα ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο στη σύγχρονη Ευρώπη.



Συμπέρασμα



Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στα Actiworkshops ήταν βασισμένες στην τέχνη. Δηλαδή, όλα αναπτύχθηκαν υπό μια καλλιτεχνική προοπτική χρησιμοποιώντας τις τέχνες (μουσική, χορός, εικαστικές τέχνες, δράμα, ποίηση) ως κύρια εργαλεία. Αυτές οι δραστηριότητες προσαρμόστηκαν σε πολύ συγκεκριμένους στόχους, με βάση την τόνωση της δημιουργικότητας, παρέχοντας ικανότητες όπως επικοινωνιακές δεξιότητες, αίσθηση πρωτοβουλίας, πολιτιστική ευαισθητοποίηση και έκφραση, καθώς και κοινωνικές ικανότητες. Τα εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν σε ανεπίσημους χώρους στα κεντρικά γραφεία καθενός από τους εταίρους του έργου. Οι στρατηγικές που βρίσκετε σε αυτή την Εργαλειοθήκη βασίζονται στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων που συλλέχθηκαν μέσω αξιολογήσεων μετά τα εργαστήρια, στις οποίες μπόρεσαν να εκφράσουν πώς τους βοήθησαν η μουσική και οι τέχνες.



Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, παρά τις πολιτισμικές διαφορές και τις γεωγραφικές τοποθεσίες, επισημάνθηκε ότι πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν σήμερα οι νέοι, που εντοπίζονται μέσω των σεναρίων ενεργοποίησης, είναι τα ίδια. Έτσι, πιστεύουμε ότι αυτή η εργαλειοθήκη μπορεί να είναι χρήσιμη για μεγάλο αριθμό νέων που βρίσκονται σε κοινωνικά ευάλωτη θέση, σε μια μεγάλη ποικιλία πολιτιστικών πλαισίων, και είναι στόχος μας να την αξιολογήσουμε περαιτέρω στο επόμενο βήμα του έργου μας, προκειμένου να επισημοποιηθεί η μεθοδολογία CoMusyc.



Συμπέρασμα



Από τις προτεινόμενες στρατηγικές, μπορεί να σημειωθεί ότι η μουσική και οι τέχνες είναι πολύ ευέλικτα μέσα που επιτρέπουν την αντιμετώπιση ποικίλων λειτουργικών περιοχών και την αντιμετώπιση μιας ευρείας σειράς προβλημάτων. Ως σύνοψη των αποτελεσμάτων των εργαστηρίων Actiworkshop και της υποστηρικτικής βιβλιογραφίας, μπορούμε να αναφέρουμε ότι οι τέχνες μπορούν να προσφέρουν τα ακόλουθα στους περιθωριοποιημένους νέους:

- Καλλιέργεια της δημιουργικότητας, της έκφρασης και τα καλλιτεχνικά ταλέντα.
- Ενθάρρυνση ενός συμμετοχικού και πιο ρεαλιστικού στυλ μάθησης.
- Παροχή ευκαιριών για βιωματική μάθηση και διατήρηση μνήμης.
- Οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης, ταυτότητας και ισορροπημένης ανάπτυξης.
- Εξερεύνηση του πολιτιστικού και κοινωνικού λόγου.
- Προώθηση της πνευματικής διέγερσης και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.
- Προώθηση της αρμονίας και της κοινωνικής ένταξης

Ελπίζουμε, και αυτή είναι η ειλικρινής πρόθεσή μας, ότι αυτή η εργαλειοθήκη θα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση του τρόπου χρήσης της μουσικής και των τεχνών για την υποστήριξη περιθωριοποιημένων ατόμων και θα τα βοηθήσει να βρουν νέες ευκαιρίες, να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και να εξερευνήσουν τις δυνατότητες τους για καλύτερη ένταξη στην τρέχουσα κοινωνία και γενικότερα καλύτερη ευημερία.



Εταίροι



MONOMYTHS



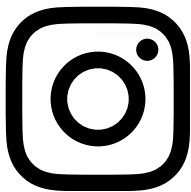
Βρείτε περισσότερα για το CoMusyc



<https://www.comusyc.eu>



Comusyc



@comusyc