



Ενότητα 5: Ανάπτυξη Στρατηγικών Προπόνησης και Διδασκαλίας που Ενθαρρύνουν τη Συμμετοχή των Θυμάτων Εμπορίας Ανθρώπων



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.



Επισκόπηση ενότητας

- Διάρκεια: περίπου **3–4 ώρες** (προσαρμόσιμη στις εκπαιδευτικές ανάγκες)
- Ομάδα Στόχου: **προπονητές, εκπαιδευτές, κοινωνικοί λειτουργοί και επαγγελματίες που εργάζονται με θύματα εμπορίας ανθρώπων**
- Τρόπος παράδοσης: **δια ζώσης ή μεικτός**
- Μεθοδολογία: **Constructive Alignment** – τα μαθησιακά αποτελέσματα, οι μέθοδοι και οι αξιολογήσεις είναι πλήρως ενσωματωμένα
- Στόχος: να κατανοήσουμε πώς να **αναπτύξουμε στρατηγικές προπόνησης και διδασκαλίας που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των θυμάτων εμπορίας ανθρώπων (VoTs).**





Μαθησιακός στόχος

Μέχρι το τέλος αυτού του κεφαλαίου, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

1. **Αναγνωρίζουν** τα σημάδια του στρες ή της υπερβολικής πίεσης.
2. **Χρησιμοποιούν** προβλέψιμες, σαφείς οδηγίες.
3. **Αναπτύσσουν** δεξιότητες βήμα προς βήμα.
4. **Υποστηρίζουν** την αυτονομία χωρίς πίεση.
5. **Ανταποκρίνονται** με ασφάλεια σε αντιδράσεις τραύματος.
6. **Δώσουν** ανατροφοδότηση με έμφαση στην πρόοδο.
7. **Προσαρμόζουν** τις ομαδικές δραστηριότητες για μικτές ομάδες.
8. **Χρησιμοποιήσουν** απλά βασικά στοιχεία και ρυθμό.
9. **Σέβονται** τις πολιτισμικές νόρμες και τις επικοινωνιακές ανάγκες.



Τι κάνει το τραύμα που σχετίζεται με την εμπορία ανθρώπων μοναδικό;

Οι εμπειρίες της εμπορίας ανθρώπων συχνά περιλαμβάνουν:

- μακροχρόνιο έλεγχο και απειλές
- απρόβλεπτα περιβάλλοντα
- πίεση να υπακούουν χωρίς επιλογή
- περιορισμό της κίνησης και της αυτονομίας

Αυτά μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικές συνεδρίες.



Πώς οι εμπειρίες της εμπορίας ανθρώπων επηρεάζουν τη μάθηση και τη συμμετοχή

Η διδασκαλία πρέπει να υποστηρίζει:

- Ασφάλεια: αίσθημα προστασίας και μη κρίσης
- Εμπιστοσύνη: να γνωρίζεις τι θα συμβεί στη συνέχεια
- Ενεργό ρόλο: να έχεις πραγματικές επιλογές
- Αυτορρύθμιση: παραμονή στο παρόν, διαχείριση του άγχους

Όταν υποστηρίζονται αυτά τα στοιχεία, η συμμετοχή αυξάνεται.





Μέρος 1 – Εκπαιδευτικές βάσεις για τα VoT



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Σημάδια πιθανών αντιδράσεων σε τραυματικές εμπειρίες σε θύματα εμπορίας ανθρώπων

Συνηθισμένες αντιδράσεις που συνδέονται με την εκμετάλλευση:

- Παράλυση ή ξαφνική ακινησία,
- Αποφυγή λήψης αποφάσεων,
- Εξέταση του περιβάλλοντος,
- Απομόνωση ή απόσυρση,
- Σύγχυση κατά την εκτέλεση σύνθετων εργασιών.

Αυτές είναι αυτόματες αντιδράσεις στο άγχος, όχι κακή συμπεριφορά.



Χρήση προβλέψιμης, ελεγχόμενης δομής

Η προβλεψιμότητα μειώνει την απειλή. Χρήση:

- επισκόπηση της συνεδρίας στην αρχή,
- σταθερή προθέρμανση και ρουτίνα κλεισίματος,
- σαφείς μεταβάσεις («Σε ένα λεπτό θα αλλάξουμε...»),
- σταθερό συναισθηματικό τόνο από τον προπονητή.

Αυτό βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αισθάνονται αρκετά ασφαλείς για να συμμετάσχουν.



Γιατί οι ξαφνικές αλλαγές μπορούν να προκαλέσουν άγχος

Οι περιπτώσεις εμπορίας ανθρώπων συχνά περιλαμβάνουν:

- Ταχείες αλλαγές,
- Απροσδόκητες απαιτήσεις,
- Τιμωρία για λάθη,
- Οι απροειδοποίητες αλλαγές στην εκπαίδευση μπορούν να αναδημιουργήσουν αυτή την ένταση.

Οι απλές προειδοποιήσεις μειώνουν το άγχος και αυξάνουν την αφοσίωση.



Βήμα-βήμα μάθηση για επιζώντες εκμετάλλευσης

Υποστηρίξτε τη συμμετοχή προσφέροντας:

- Πολύ εύκολο αρχικό επίπεδο,
- Προαιρετικά υψηλότερα επίπεδα,
- Εκδόσεις χαμηλής έντασης,
- Σύντομες στιγμές ελέγχου («Πώς νιώθετε;»).

Αυτό προστατεύει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες από την υπερφόρτωση και την ντροπή.



Η παρατήρηση ως έγκυρη αρχή

Πολλοί VoT χρειάζονται χρόνο για να νιώσουν ασφαλείς πριν δράσουν.

Επιτρέψτε:

- Ξεκινήστε παρακολουθώντας,
- Μερική συμμετοχή,
- Προαιρετικά σημεία εισόδου.

Αυτό διατηρεί το άτομο ενταγμένο χωρίς να το αναγκάζει να είναι ορατό.





Μέρος 2 - Οργανισμός και δυναμικές εξουσίας



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Γλώσσα διδασκαλίας που υποστηρίζει την αυτονομία

Αντί για: «Όλοι πρέπει να το κάνετε αυτό τώρα».

Χρησιμοποιήστε: «Μπορείτε να επιλέξετε την πιο αργή ή την πιο γρήγορη έκδοση».

Αποφύγετε την πίεση.

Υποστηρίξτε την πραγματική επιλογή.

Η επιλογή αποκαθιστά την αυτονομία, κάτι που συχνά αφαιρείται κατά τη διάρκεια της εμπορίας ανθρώπων.





Μέρος 3 – Αντιμετώπιση της υπερβολικής πίεσης



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Κατανόηση του όρου «Freeze» στα VoT

- Όχι άρνηση
- Αντίδραση επιβίωσης, που προκαλείται από άγχος ή πίεση

Αν κάποιος γίνει ακίνητος, σιωπηλός ή μπερδεμένος:

- προσφέρετε μια πιο αργή ή απλούστερη επιλογή,
- κανονικοποιήστε τις σύντομες παύσεις («Οι διαλείμματα είναι μέρος της εκπαίδευσης»),
- αποφύγετε να ζητάτε εξηγήσεις,
- χρησιμοποιήστε σαφή, απλά μηνύματα.



Γιατί ο ανταγωνισμός μπορεί να είναι αγχωτικός για τα VoTs

- Ο φόβος της αποτυχίας,
- Αναμνήσεις τιμωρίας,
- Η κοινωνική σύγκριση ως απειλή.

Σχεδιασμός συνεργατικής ομάδας

- Κοινές εργασίες,
- Ομαδικές προκλήσεις,
- Μορφές ομάδων με χαμηλή πίεση,
- Εναλλασσόμενες μικρές ομάδες.

Αυτό διατηρεί τους/τις συμμετέχοντες/ουσες συνδεδεμένους χωρίς κοινωνική απειλή.



Ανατροφοδότηση βασισμένη στα δυνατά σημεία, χωρίς συγκρίσεις

Η ανατροφοδότηση πρέπει:

- να αναφέρει συγκεκριμένη πρόοδο («Ο ρυθμός σου ήταν πιο σταθερός σήμερα»),
- αποφεύγει τη σύγκριση με άλλους,
- αποφεύγει να αναμιγνύει επαίνους με κριτική,
- ενισχύει την προσπάθεια, την παρουσία και τη ρύθμιση.

Αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μειώνει την ντροπή.



Ενδυνάμωση μέσω διαφανούς καθοδήγησης

Η ενδυνάμωση αυξάνεται όταν οι συμμετέχοντες/ουσες αντιλαμβάνονται ότι:

- οι επιλογές είναι πραγματικές
- οι αποφάσεις εξηγούνται
- η φωνή τους έχει σημασία
- το περιβάλλον είναι συνεπές

Αυτό υποστηρίζει την ανάκαμψη από εμπειρίες εξαναγκασμού και ελέγχου.



Πολλαπλές οδοί συμμετοχής

Η συμμετοχή δεν σημαίνει πάντα πλήρη σωματική δραστηριότητα.

Προσφέρετε ρόλους όπως:

- Χρονομέτρης,
- Οργανωτής,
- Βοηθός εξοπλισμού.

Αυτό διατηρεί το αίσθημα του ανήκειν χωρίς να επιβάλλει τη σωματική συμμετοχή.



Προπόνηση μικτών ομάδων

Σε πολλές ομάδες, μόνο ορισμένοι συμμετέχοντες/ουσες είναι θύματα εμπορίας ανθρώπων.

Χρησιμοποιήστε κανόνες ομάδας που βοηθούν όλους:

- Μην σχολιάζετε το ρυθμό των άλλων,
- Ρωτήστε πριν δώσετε ανατροφοδότηση,
- Επιλογές για διαφορετικές εντάσεις.

Αυτό αποτρέπει την αναγνώριση ή την επισήμανση των θυμάτων εμπορίας ανθρώπων.





Μέρος 4 – Ενσωμάτωση και ρύθμιση



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Πώς η εμπορία ανθρώπων επηρεάζει την αντίληψη του σώματος

- Αποσύνδεση,
- Διαχωρισμός,
- Σύγχυση των σωματικών σημάτων.



Υποστήριξη της ενσωμάτωσης και της ρύθμισης

Απλά σωματικά σήματα βοηθούν τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να επανασυνδεθούν με ασφάλεια:

- «Προσέξτε τα πόδια σας στο πάτωμα»,
- «Κινήσου με έναν ρυθμό που σου είναι άνετος»,
- Αργές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Αυτές βοηθούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος χωρίς συναισθηματική πίεση.





Μέρος 5 – Πολιτιστικές και συγκυριακές ανάγκες



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Πολιτισμική και συγκυριακή ευαισθησία

Να είστε ευαίσθητοι σε:

- Τον προσωπικό χώρο,
- Τις νόρμες των φύλων,
- Τα όρια της σωματικής επαφής,
- Γλωσσικές διαφορές.

Χρησιμοποιήστε οπτικές οδηγίες και προσφέρετε επιλογές απόστασης.

Ο σεβασμός της πολιτισμικής άνεσης μειώνει το άγχος και υποστηρίζει τη συμμετοχή.



Περίληψη: Τι βοηθά τα VoTs να συμμετέχουν

- Προβλέψιμη δομή,
- Σαφείς, απλές μεταβάσεις,
- Βήμα-βήμα μάθηση,
- Γλώσσα που υποστηρίζει την αυτονομία,
- Ασφαλείς αντιδράσεις σε περιπτώσεις υπερβολικής πίεσης,
- Ανατροφοδότηση προσανατολισμένη στην πρόοδο,
- Συνεργατικές μορφές ομάδας,
- Σημάδια σταθερότητας,
- Πολιτισμική ευαισθησία.



Αξιολόγηση της μάθησης

Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να συμπληρώσουν ένα σύντομο κουίζ για να ελέγξουν την κατανόησή τους σχετικά με το περιεχόμενο του μαθήματος.

Ο εκπαιδευτής/ρια είναι διαθέσιμος για να απαντήσει σε ερωτήσεις και να εξηγήσει τη λογική πίσω από τις σωστές απαντήσεις.



Κουίζ αξιολόγησης

1) Θεμελιώδεις αρχές διδασκαλίας για την προπόνηση με γνώμονα το τραύμα

Ερώτηση: Ποια συμπεριφορά δείχνει πρόβλημα με την ικανότητα δράσης και όχι με τις δεξιότητες;

- A. Αποφυγή οπτικής επαφής
- B. Ξεχνώντας οδηγίες πολλαπλών βημάτων
- Γ. Να αφήνουν άλλους να λαμβάνουν αποφάσεις για λογαριασμό τους
- Δ. Προσπάθεια υπερβολική για να κερδίσει την έγκριση



Κουίζ αξιολόγησης

1) Θεμελιώδεις αρχές διδασκαλίας για την προπόνηση με γνώμονα το τραύμα

Ερώτηση: Ποια συμπεριφορά δείχνει πρόβλημα με την ικανότητα δράσης και όχι με τις δεξιότητες;

A. Αποφυγή οπτικής επαφής

B. Ξεχνώντας οδηγίες πολλαπλών βημάτων

Γ. Να αφήνουν άλλους να παίρνουν αποφάσεις για αυτούς

Δ. Προσπάθεια υπερβολική για να κερδίσει την έγκριση



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί η απάντηση C είναι σωστή: Αντικατοπτρίζει μειωμένη αυτονομία και δυσκολία στη λήψη προσωπικών αποφάσεων.

Γιατί η απάντηση A είναι λανθασμένη: Η αποφυγή της οπτικής επαφής αντανακλά κοινωνική δυσφορία, όχι απώλεια της ικανότητας δράσης.

Γιατί η απάντηση B είναι λανθασμένη: Η ξεχασιά των βημάτων σχετίζεται με γνωστική υπερφόρτωση, όχι με αυτονομία.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Η αναζήτηση έγκρισης συνδέεται με μοτίβα ντροπής, όχι με απώλεια της ικανότητας δράσης.



Κουίζ αξιολόγησης

2) Προβλέψιμη δομή συνεδρίας (σενάριο)

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, ο προπονητής αλλάζει ξαφνικά σε μια νέα άσκηση χωρίς προειδοποίηση. Ένας συμμετέχων σταματά αμέσως να κινείται και κοιτάζει γρήγορα γύρω του.

Τι θα μπορούσε να αποτρέψει καλύτερα αυτή την αντίδραση την επόμενη φορά;

- A. Δώστε μια σύντομη προειδοποίηση (1-2 λεπτά) πριν αλλάξετε σε μια νέα άσκηση
- B. Χρησιμοποιήστε πιο δυνατές οδηγίες κατά τη διάρκεια των αλλαγών
- Γ. Αφήστε την ομάδα να αλλάζει ασκήσεις όποτε θέλει
- Δ. Προσθέστε εκπλήξεις για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον της συνεδρίας



Κουίζ αξιολόγησης

2) Προβλέψιμη δομή συνεδρίας (σενάριο)

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, ο προπονητής αλλάζει ξαφνικά σε μια νέα άσκηση χωρίς προειδοποίηση. Ένας συμμετέχων σταματά αμέσως να κινείται και κοιτάζει γρήγορα γύρω του.

Τι θα μπορούσε να αποτρέψει καλύτερα αυτή την αντίδραση την επόμενη φορά;

- A. Δώστε μια σύντομη προειδοποίηση (1-2 λεπτά) πριν αλλάξετε σε μια νέα άσκηση
- B. Χρησιμοποιήστε πιο δυνατές οδηγίες κατά τη διάρκεια των αλλαγών
- Γ. Αφήστε την ομάδα να αλλάζει ασκήσεις όποτε θέλει
- Δ. Προσθέστε εκπλήξεις για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον της συνεδρίας



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Μια προειδοποίηση καθιστά την αλλαγή προβλέψιμη και μειώνει το άγχος.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Η ένταση δεν μειώνει την απρόβλεπτικότητα.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Η τυχαία εναλλαγή αυξάνει την αβεβαιότητα.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Οι αιφνιδιαστικές εργασίες αυξάνουν την απρόβλεπτικότητα.



Κουίζ αξιολόγησης

3) Ανάπτυξη δεξιοτήτων βήμα προς βήμα

Ποια προσέγγιση αποτρέπει καλύτερα την υπερβολική πίεση κατά την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων;

- A. Προσφέρετε πρώτα ένα απλούστερο επίπεδο εκμάθησης της δεξιότητας
- B. Ξεκινήστε με την πλήρη κίνηση, ώστε οι αθλητές να δουν την συνολική εικόνα
- Γ. Να επιτρέψετε στους ταχύτερους αθλητές να επιδείξουν την προχωρημένη εκδοχή
- Δ. Δώστε μακροσκελείς προφορικές εξηγήσεις πριν ξεκινήσετε



Κουίζ αξιολόγησης

3) Ανάπτυξη δεξιοτήτων βήμα προς βήμα

Ποια προσέγγιση αποτρέπει καλύτερα την υπερβολική πίεση κατά την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων;

- A. Προσφέρετε πρώτα ένα απλούστερο επίπεδο εκμάθησης της δεξιότητας
- B. Ξεκινήστε με την πλήρη κίνηση, ώστε οι αθλητές να δουν την συνολική εικόνα
- Γ. Να επιτρέψετε στους ταχύτερους αθλητές να επιδείξουν την προχωρημένη έκδοση
- Δ. Δώστε μακροσκελείς προφορικές εξηγήσεις πριν ξεκινήσετε



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Ένα απλό σημείο εκκίνησης μειώνει το γνωστικό φορτίο.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Οι πλήρεις κινήσεις μπορούν να κατακλύσουν τη ρύθμιση.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Οι προχωρημένες επιδείξεις προσθέτουν κοινωνική πίεση.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Οι μακροσκελείς εξηγήσεις αυξάνουν τη γνωστική απαίτηση.



Κουίζ αξιολόγησης

4) Υποστηρικτικός οργανισμός

Ένας συμμετέχων στέκεται ακίνητος και συνεχίζει να μεταφέρει το βάρος του από το ένα πόδι στο άλλο, χωρίς να φαίνεται σίγουρος για το ποια εκδοχή να δοκιμάσει.

Ποια οδηγία υποστηρίζει καλύτερα την αίσθηση της επιλογής του;

- A. «Μπορείς να επιλέξεις την πιο αργή ή την πιο γρήγορη εκδοχή. Και οι δύο είναι εντάξει».
- B. «Διάλεξε τώρα, η ομάδα περιμένει.»
- Γ. «Όλοι πρέπει να κάνουν την ίδια εκδοχή σήμερα.»
- Δ. «Διαλέξτε την πιο δύσκολη εκδοχή, μπορείτε να τα καταφέρετε».



Κουίζ αξιολόγησης

4) Υποστηρικτικός οργανισμός

Ένας συμμετέχων στέκεται ακίνητος και συνεχίζει να μεταφέρει το βάρος του από το ένα πόδι στο άλλο, χωρίς να φαίνεται σίγουρος για το ποια εκδοχή να δοκιμάσει.

Ποια οδηγία υποστηρίζει καλύτερα την αίσθηση της επιλογής του;

- A. «Μπορείς να επιλέξεις την πιο αργή ή την πιο γρήγορη εκδοχή. Και οι δύο είναι εντάξει.»
- B. «Διάλεξε τώρα, η ομάδα περιμένει.»
- Γ. «Όλοι πρέπει να κάνουν την ίδια εκδοχή σήμερα.»
- Δ. «Διαλέξτε την πιο δύσκολη εκδοχή, μπορείτε να τα καταφέρετε».



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Προσφέρει μια σαφή επιλογή χωρίς πίεση.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Προσθέτει πίεση χρόνου.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Καταργεί εντελώς την επιλογή.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Δίνει προτεραιότητα στην απόδοση έναντι της άνεσης.



Κουίζ αξιολόγησης

5) Διαχείριση αντιδράσεων σε τραυματικές καταστάσεις

Κατά τη διάρκεια μιας ακολουθίας κινήσεων, ένας συμμετέχων ξαφνικά μένει εντελώς ακίνητος και δεν ανταποκρίνεται στις οδηγίες σας.

Ποια είναι η ερμηνεία με βάση το τραύμα;

- A. Το σύστημά τους υπερφορτώθηκε και έπεσαν σε κατάσταση ακινησίας.
- B. Χρειάζεται περισσότερες τεχνικές εξηγήσεις
- Γ. Αρνείται να συμμετάσχει
- Δ. Έχει κουραστεί από την άσκηση



Κουίζ αξιολόγησης

5) Διαχείριση αντιδράσεων σε τραυματικές καταστάσεις

Κατά τη διάρκεια μιας ακολουθίας κινήσεων, ένας συμμετέχων ξαφνικά μένει εντελώς ακίνητος και δεν ανταποκρίνεται στις οδηγίες σας.

Ποια είναι η ερμηνεία με βάση το τραύμα;

- A. Το σύστημά τους υπερφορτώθηκε και έπεσαν σε κατάσταση ακινησίας.
- B. Χρειάζεται περισσότερες τεχνικές εξηγήσεις
- Γ. Αρνείται να συμμετάσχει
- Δ. Έχει κουραστεί από την άσκηση



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Το πάγωμα είναι μια αυτόματη αντίδραση επιβίωσης.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Περισσότερες πληροφορίες δεν επιλύουν το πάγωμα.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Η ακινησία δεν είναι μια εκούσια άρνηση.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Η κούραση δεν προκαλεί ξαφνική ακινησία και απουσία ανταπόκρισης.



Κουίζ αξιολόγησης

6) Ανατροφοδότηση με βάση τα δυνατά σημεία

Ένας συμμετέχων που νωρίτερα ήταν διστακτικός, τώρα ολοκληρώνει την ακολουθία με σταθερότερο ρυθμό και λιγότερες παύσεις.

Ποια ανατροφοδότηση ταιριάζει καλύτερα σε μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία και ενημερωμένη για τα τραύματα;

- A. «Αυτή τη φορά διατηρήσατε σταθερότερο ρυθμό. Αυτό δείχνει καλή πρόοδο σε σχέση με πριν».
- B. «Τέλεια, αρχίζεις να αποδίδεις όπως οι άλλοι τώρα».
- Γ. «Καλή δουλειά – προσπάθησε να πιέσεις τον εαυτό σου λίγο περισσότερο στον επόμενο γύρο».
- Δ. «Ο ρυθμός σου είναι καλός, αλλά υπάρχουν ακόμα πολλά να βελτιώσεις».



Κουίζ αξιολόγησης

6) Ανατροφοδότηση με βάση τα δυνατά σημεία

Ένας συμμετέχων που νωρίτερα ήταν διστακτικός, τώρα ολοκληρώνει την ακολουθία με σταθερότερο ρυθμό και λιγότερες παύσεις.

Ποια ανατροφοδότηση ταιριάζει καλύτερα σε μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία και ενημερωμένη για τα τραύματα;

- A. «Αυτή τη φορά διατηρήσατε σταθερότερο ρυθμό. Αυτό δείχνει καλή πρόοδο σε σχέση με πριν».
- B. «Τέλεια, αρχίζεις να αποδίδεις όπως οι άλλοι τώρα».
- Γ. «Καλή δουλειά – προσπάθησε να πιέσεις τον εαυτό σου λίγο περισσότερο στον επόμενο γύρο».
- Δ. «Ο ρυθμός σου είναι καλός, αλλά υπάρχουν ακόμα πολλά να βελτιώσεις».



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Υπογραμμίζει τη συγκεκριμένη προσωπική πρόοδο χωρίς συγκρίσεις.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Συγκρίνει τον συμμετέχοντα με άλλους.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Προσθέτει πίεση και μετατοπίζει την προσοχή στην απόδοση.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Αναμιγνύει τον έπαινο με την αξιολόγηση και μειώνει την αυτοπεποίθηση.



Κουίζ αξιολόγησης

7) Ενδυνάμωση

Τι αντανακλά καλύτερα την ενδυνάμωση στην καθοδήγηση των θυμάτων εμπορίας ανθρώπων;

- A. Εξηγώντας τον σκοπό μιας δραστηριότητας και προσκαλώντας σε ερωτήσεις
- B. Να αφήνεις όλες τις αποφάσεις στους αθλητές
- Γ. Αποφυγή δομής για τη μείωση της πίεσης
- Δ. Η φωναχτή επαινετική ενθάρρυνση των αθλητών για να τους παρακινήσει



Κουίζ αξιολόγησης

7) Ενδυνάμωση

Τι αντανακλά καλύτερα την ενδυνάμωση στην καθοδήγηση των θυμάτων εμπορίας ανθρώπων;

- A. Εξηγώντας τον σκοπό μιας δραστηριότητας και προσκαλώντας σε ερωτήσεις
- B. Να αφήνεις όλες τις αποφάσεις στους αθλητές
- Γ. Αποφυγή δομής για τη μείωση της πίεσης
- Δ. Η φωναχτή επαινετική ενθάρρυνση των αθλητών για να τους παρακινήσει



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί η απάντηση Α είναι σωστή: Η διαφάνεια και η συνεργασία υποστηρίζουν την ενδυνάμωση.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Η υπερβολική ελευθερία δημιουργεί αβεβαιότητα.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Η έλλειψη δομής μειώνει την ασφάλεια.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Οι υπερβολικοί έπαινοι αυξάνουν την κοινωνική πίεση.



Κουίζ αξιολόγησης

8) Σχεδιασμός συνεργατικής ομάδας

Ένας συμμετέχων στο VoT που συνήθως συμμετέχει ενεργά αποσύρεται κατά τη διάρκεια μιας ανταγωνιστικής άσκησης.

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος ανασχεδιασμού;

- A. Μετατρέψτε την άσκηση σε μια κοινή ομαδική εργασία με κοινό στόχο
- B. Διατηρήστε την άσκηση, αλλά καταργήστε το βραβείο
- Γ. Ενθαρρύνετε την ομάδα να φωνάζει πιο δυνατά
- Δ. Ζητήστε από όλους να ανταγωνιστούν σε ζευγάρια



Κουίζ αξιολόγησης

8) Σχεδιασμός συνεργατικής ομάδας

Ένας συμμετέχων στο VoT που συνήθως συμμετέχει ενεργά αποσύρεται κατά τη διάρκεια μιας ανταγωνιστικής άσκησης.

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος ανασχεδιασμού;

- A. Μετατρέψτε την άσκηση σε μια κοινή ομαδική εργασία με κοινό στόχο
- B. Διατηρήστε την άσκηση, αλλά καταργήστε το βραβείο
- Γ. Ενθαρρύνετε την ομάδα να φωνάζει πιο δυνατά
- Δ. Ζητήστε από όλους να ανταγωνιστούν σε ζευγάρια



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Οι κοινοί στόχοι μειώνουν την κοινωνική απειλή και πίεση.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Η κατάργηση του βραβείου δεν καταργεί τον ανταγωνισμό.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Η ενθάρρυνση αυξάνει την προσοχή και το άγχος.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Ο ανταγωνισμός σε ζευγάρια εξακολουθεί να δημιουργεί συγκρίσεις.



Κουίζ αξιολόγησης

9) Πολλαπλές οδοί συμμετοχής

Ένας συμμετέχων απομακρύνεται από τη δραστηριότητα και κάθεται στον πάγκο με το κεφάλι σκυφτό.

Πώς μπορεί ο προπονητής να τον κρατήσει μέσα στην ομάδα χωρίς να τον πιέσει;

- A. Προσφέρετε του έναν ελαφρύ ρόλο, όπως να μετράει το χρόνο ή τις επαναλήψεις.
- B. Ζητήστε του να εξηγήσει γιατί αποχώρησε
- Γ. Ζητήστε του να επιστρέψει αμέσως
- Δ. Δώστε του μια πιο δύσκολη άσκηση για να τον παρακινήσετε



Κουίζ αξιολόγησης

9) Πολλαπλές οδοί συμμετοχής

Ένας συμμετέχων απομακρύνεται από τη δραστηριότητα και κάθεται στον πάγκο με το κεφάλι σκυφτό.

Πώς μπορεί ο προπονητής να τον κρατήσει μέσα στην ομάδα χωρίς να τον πιέσει;

A. Προσφέρετε του έναν ελαφρύ ρόλο, όπως να μετράει το χρόνο ή τις επαναλήψεις.

B. Ζητήστε του να εξηγήσει γιατί αποχώρησε

Γ. Ζητήστε του να επιστρέψει αμέσως

Δ. Δώστε του μια πιο δύσκολη άσκηση για να τον παρακινήσετε



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Ένας μικρός ρόλος τους κρατά συνδεδεμένους χωρίς να τους αναγκάζει να αναλάβουν δράση.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Το να ζητάς εξηγήσεις μπορεί να προκαλέσει ντροπή.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Η άμεση ανταπόδοση αφαιρεί την αυτονομία.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Η αυξημένη δυσκολία προσθέτει πίεση.



Κουίζ αξιολόγησης

10) Μικτές ομάδες

Ποιος κανόνας της ομάδας προστατεύει καλύτερα τους συμμετέχοντες/ουσες με τραύμα χωρίς να τους προσδιορίζει;

- A. «Δώστε ανατροφοδότηση μόνο σε όσους τη ζητήσουν».
- B. «Ενθαρρύνετε δυνατά τους πιο αργούς συμπαίκτες».
- Γ. «Δώστε συμβουλές όποτε πιστεύετε ότι αυτό θα βοηθήσει».
- Δ. «Προσπαθήστε να φτάσετε το επίπεδο του ταχύτερου ατόμου σήμερα».



Κουίζ αξιολόγησης

10) Μικτές ομάδες

Ποιος κανόνας της ομάδας προστατεύει καλύτερα τους συμμετέχοντες με τραύμα χωρίς να τους προσδιορίζει;

- A. «Δώστε ανατροφοδότηση μόνο σε όσους τη ζητήσουν».
- B. «Ενθαρρύνετε δυνατά τους πιο αργούς συμπαίκτες».
- Γ. «Δώστε συμβουλές όποτε πιστεύετε ότι αυτό θα βοηθήσει».
- Δ. «Προσπαθήστε να φτάσετε το επίπεδο του ταχύτερου ατόμου σήμερα».



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Μειώνει την ανεπιθύμητη προσοχή και τα ασαφή κοινωνικά μηνύματα.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Η δυνατή ενθάρρυνση αυξάνει την πίεση.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Οι ανεπιθύμητες συμβουλές δημιουργούν άγχος.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Η αντιστοίχιση της ταχύτητας αυξάνει τη σύγκριση και την απειλή.



Κουίζ αξιολόγησης

11) Ενσώματη ανταπόκριση

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας με αργές κινήσεις, ένας συμμετέχων αρχίζει να κοιτάζει το πάτωμα και να κινείται πολύ πιο αργά από πριν.

Ποια οδηγία προπονητή υποστηρίζει καλύτερα την ευαισθητοποίηση του σώματος χωρίς πίεση;

- A. «Νιώσε τα πόδια σου στο έδαφος καθώς κινείσαι».
- B. «Πες μου τι συναισθήματα νιώθεις αυτή τη στιγμή».
- Γ. «Προσπάθησε να επιταχύνεις για να μείνεις με την ομάδα».
- Δ. «Συνέχισε τη δραστηριότητα χωρίς να ελέγχεις».



Κουίζ αξιολόγησης

11) Ενσώματη ανταπόκριση

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας με αργές κινήσεις, ένας συμμετέχων αρχίζει να κοιτάζει το πάτωμα και να κινείται πολύ πιο αργά από πριν.

Ποια οδηγία προπονητή υποστηρίζει καλύτερα την ευαισθητοποίηση του σώματος χωρίς πίεση;

- A. «Νιώσε τα πόδια σου στο έδαφος καθώς κινείσαι».
- B. «Πες μου τι συναισθήματα νιώθεις αυτή τη στιγμή».
- Γ. «Προσπάθησε να επιταχύνεις για να μείνεις με την ομάδα».
- Δ. «Συνέχισε τη δραστηριότητα χωρίς να ελέγχεις».



Κουίζ αξιολόγησης

- Γιατί το Α είναι σωστό: Είναι ένα απλό βασικό στοιχείο που υποστηρίζει τη ρύθμιση.
- Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Οι συναισθηματικές ερωτήσεις προσθέτουν πίεση.
- Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Η επιτάχυνση αυξάνει το άγχος.
- Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Η μη επαλήθευση δεν παρέχει υποστήριξη για ρύθμιση.



Κουίζ αξιολόγησης

12) Ανταπόκριση στο πλαίσιο

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας με ζευγάρια, ο προπονητής ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εργαστούν σε ζευγάρια. Ένας συμμετέχων κάνει γρήγορα ένα βήμα πίσω και σταυρώνει τα χέρια του όταν του ανατίθεται ένας σύντροφος διαφορετικού φύλου.

Ποια είναι η πιο πολιτισμικά ευαίσθητη ενέργεια που μπορεί να κάνει ο προπονητής;

- A. Να προσφέρει μια εναλλακτική λύση που δεν απαιτεί στενή επαφή ή ζευγάρωμα
- B. Να εξηγήσει ότι η σύζευξη διαφορετικών φύλων είναι φυσιολογική σε αυτό το πλαίσιο
- Γ. Να τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν, ώστε να «συνηθίσουν»
- Δ. Να ζητήσει από τον συνεργάτη να σταθεί πιο κοντά για να τον βοηθήσει να νιώσει ότι ανήκει στην ομάδα



Κουίζ αξιολόγησης

12) Ανταπόκριση στο πλαίσιο

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας με ζευγάρια, ο προπονητής ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εργαστούν σε ζευγάρια. Ένας συμμετέχων κάνει γρήγορα ένα βήμα πίσω και σταυρώνει τα χέρια του όταν του ανατίθεται ένας σύντροφος διαφορετικού φύλου.

Ποια είναι η πιο πολιτισμικά ευαίσθητη ενέργεια που μπορεί να κάνει ο προπονητής;

- A. Να προσφέρει μια εναλλακτική λύση που δεν απαιτεί στενή επαφή ή ζευγάρωμα
- B. Να εξηγήσει ότι η σύζευξη διαφορετικών φύλων είναι φυσιολογική σε αυτό το πλαίσιο
- Γ. Να τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν, ώστε να «σνηθίσουν»
- Δ. Να ζητήσει από τον συνεργάτη να σταθεί πιο κοντά για να τον βοηθήσει να νιώσει ότι ανήκει στην ομάδα



Κουίζ αξιολόγησης

Γιατί το Α είναι σωστό: Σέβεται τα προσωπικά και πολιτισμικά όρια, προσφέροντας παράλληλα έναν ασφαλή τρόπο για να παραμείνετε ενεργοί.

Γιατί η απάντηση Β είναι λανθασμένη: Η εξήγηση των κανόνων δεν εξαλείφει την αμηχανία και μπορεί να αυξήσει την πίεση.

Γιατί η απάντηση Γ είναι λανθασμένη: Το να αγνοείς την αμηχανία σημαίνει ότι αγνοείς τα πολιτισμικά όρια και τα όρια που σχετίζονται με τραυματικές εμπειρίες.

Γιατί η απάντηση Δ είναι λανθασμένη: Η μείωση του προσωπικού χώρου αυξάνει την απειλή και την αμηχανία.





Συγχαρητήρια για την ολοκλήρωση της 5ης Ενότητας!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

