ΦΥΛΛΑΔΙΑ

Εκπαιδευτικό υλικό για πολιτισμική ευαισθησία, ένταξη και αποτελεσματική καθοδήγηση.



Τι είναι η πολιτισμική ευαισθησία;

Ορισμός

Η πολιτισμική ευαισθησία είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να σεβόμαστε και να ανταποκρινόμαστε κατάλληλα στις διαφορές στον πολιτισμό, τις αξίες, τις πεποιθήσεις, τις παραδόσεις, τους τρόπους επικοινωνίας και τις εμπειρίες ζωής.

Το να είσαι πολιτισμικά ευαίσθητος δεν σημαίνει ότι γνωρίζεις τα πάντα για κάθε πολιτισμό.

Σημαίνει:

- → να είσαι περίεργος αντί να κρίνεις·
- → να ρωτάς αντί να υποθέτεις·
- → να ακούμε πριν δώσουμε συμβουλές·
- → να σέβεσαι τις διαφορετικές απόψεις.

Γιατί είναι σημαντικό στη καθοδήγηση;

Οι μέντορες συχνά συνεργάζονται με άτομα των οποίων οι εμπειρίες διαφέρουν σημαντικά από τις δικές τους.

Η πολιτισμική ευαισθησία βοηθά τους μέντορες:

- να χτίσουν εμπιστοσύνη·
- να αποφεύγουν τις παρεξηγήσεις·
- να ενισχύσουν την επικοινωνία·
- να δημιουργούν ασφαλή μαθησιακά περιβάλλοντα·
- να υποστηρίζουν την ένταξη.

Βασικές αρχές

 Σεβασμός

 Περιέργεια

 Ανοιχτό πνεύμα

 Ενσυναίσθηση

 Αναστοχασμός

Ποια είναι μια παραδοχή που αμφισβητήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαίδευσης;

Τι είναι η ένταξη;

Η ένταξη σημαίνει...

Τη δημιουργία περιβαλλόντων όπου ο καθένας αισθάνεται:

σεβασμό	εκτιμημένος·
ακουμένος·	ικανός να συμμετέχει.

Η ένταξη δεν περιορίζεται απλώς στο να προσκαλούμε τους ανθρώπους να συμμετάσχουν.

Σημαίνει να διασφαλίζουμε ότι μπορούν πραγματικά να εμπλακούν και να ωφεληθούν.

Ενσωμάτωση στη καθοδήγηση

Οι μέντορες που προωθούν την ένταξη:

- προσαρμόζουν την προσέγγισή τους·
- αναγνωρίζουν τα εμπόδια·
- δημιουργούν ευκαιρίες·
- ενθαρρύνουν τη συμμετοχή·
- υποστηρίζουν τις ατομικές ανάγκες.

Συνηθισμένα εμπόδια

- μετακινήσεις·
- υποχρεώσεις φροντίδας των παιδιών·
- γλωσσικά εμπόδια·
- οικονομικές δυσκολίες·
- ψηφιακός αποκλεισμός·
- χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Πώς μπορείτε να κάνετε την καθοδήγησή σας πιο χωρίς αποκλεισμούς;

Οικοδόμηση εμπιστοσύνης στη συμβουλευτική καθοδήγηση

Η εμπιστοσύνη αποτελεί το θεμέλιο κάθε επιτυχημένης σχέσης καθοδήγησης.

Χωρίς εμπιστοσύνη:

- η επικοινωνία περιορίζεται·
- η ανταλλαγή απόψεων γίνεται δύσκολη·
- η ανάπτυξη επιβραδύνεται.

Πέντε συμπεριφορές που ενισχύουν την εμπιστοσύνη

01

Ενεργητική ακρόαση

Ακούστε για να κατανοήσετε.

02

Συνέπεια

Τηρείτε τις δεσμεύσεις σας.

03

Εμπιστευτικότητα

Προστατεύετε τα προσωπικά δεδομένα.

04

Σεβασμός

Εκτιμήστε τις διαφορετικές εμπειρίες.

05

Ενσυναίσθηση

Προσπαθήστε να κατανοήσετε την οπτική γωνία του άλλου.

Παράγοντες που υπονομεύουν την εμπιστοσύνη

- Διακοπές
- Κρίση
- Παραβίαση της εμπιστευτικότητας
- Παροχή ανεπιθύμητων συμβουλών
- Οι υποθέσεις

Ενταξιακή επικοινωνία

Η επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς σημαίνει να επικοινωνούμε με τρόπο που:

- σέβεται τη διαφορετικότητα·
- αποφεύγει τα στερεότυπα·
- προάγει τη συμμετοχή·
- δημιουργεί ψυχολογική ασφάλεια.

Χρήση

- Τι λέτε;
- Πείτε μου περισσότερα.
- Ποιες επιλογές βλέπετε;
- Πώς μπορώ να σας βοηθήσω;

Αποφύγετε

- Γιατί δεν...
- Άνθρωποι σαν εσένα...
- Αυτό είναι εύκολο.
- Θα έπρεπε απλά να...

Η επικοινωνία πρέπει να ενδυναμώνει, όχι να κατευθύνει.



Αναγνωρίζοντας τις ασυνείδητες προκαταλήψεις

Τι είναι η ασυνείδητη προκατάληψη;

Η ασυνείδητη προκατάληψη αναφέρεται σε αυτόματες υποθέσεις ή κρίσεις που επηρεάζουν τις αποφάσεις και τη συμπεριφορά μας.

Όλοι έχουμε προκαταλήψεις.

Ο στόχος δεν είναι να τις εξαλείψουμε εντελώς, αλλά να τις συνειδητοποιήσουμε.

Συνηθισμένες προκαταλήψεις στη καθοδήγηση

- Προκατάληψη ομοιότητας
- Προκατάληψη επιβεβαίωσης
- Φαινόμενο φωτοστέφανου
- Στερεότυπα

Ερωτήσεις που πρέπει να θέσετε στον εαυτό σας

- Ποιες υποθέσεις κάνω;
- Ποια στοιχεία υποστηρίζουν το συμπέρασμά μου;
- Θα μπορούσε να υπάρχει άλλη εξήγηση;

Αναστοχασμός: Μια προκατάληψη στην οποία θέλω να δώσω προσοχή:

Υποστήριξη γυναικών από αγροτικές κοινότητες

Οι γυναίκες από αγροτικές κοινότητες συχνά διαθέτουν:

ανθεκτικότητα·

πρακτικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων·

ισχυρούς δεσμούς με την κοινότητα·

προσαρμοστικότητα.

Ωστόσο, ενδέχεται να αντιμετωπίζουν εμπόδια όπως:

- περιορισμένες δυνατότητες μετακίνησης·
- λιγότερες ευκαιρίες κατάρτισης·
- περιορισμένα επαγγελματικά δίκτυα·
- υποχρεώσεις φροντίδας των παιδιών.

Συμβουλές για τους μέντορες

→ Να είστε ευέλικτοι.

→ Εστιάστε στα δυνατά σημεία.

→ Βοηθήστε στην ανεύρεση τοπικών πόρων.

→ Υποστηρίξτε την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Υποστήριξη γυναικών που αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικά εμπόδια

Οι οικονομικές και κοινωνικές προκλήσεις μπορούν να επηρεάσουν:

- την αυτοπεποίθηση,
- το κίνητρο,
- τη συμμετοχή·
- τη λήψη αποφάσεων.

Τι μπορούν να κάνουν οι μέντορες

Να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους

Να γιορτάζουν τις μικρές επιτυχίες

Να χωρίζουν τους μεγάλους στόχους σε μικρότερα βήματα

Να εστιάζουν στα δυνατά σημεία

Να ενθαρρύνουν την αυτοπεποίθηση

Η ενδυνάμωση δεν σημαίνει να λύνετε τα προβλήματα για κάποιον άλλον. Έχει να κάνει με το να τον βοηθάτε να ανακαλύψει τη δική του ικανότητα να τα λύσει.