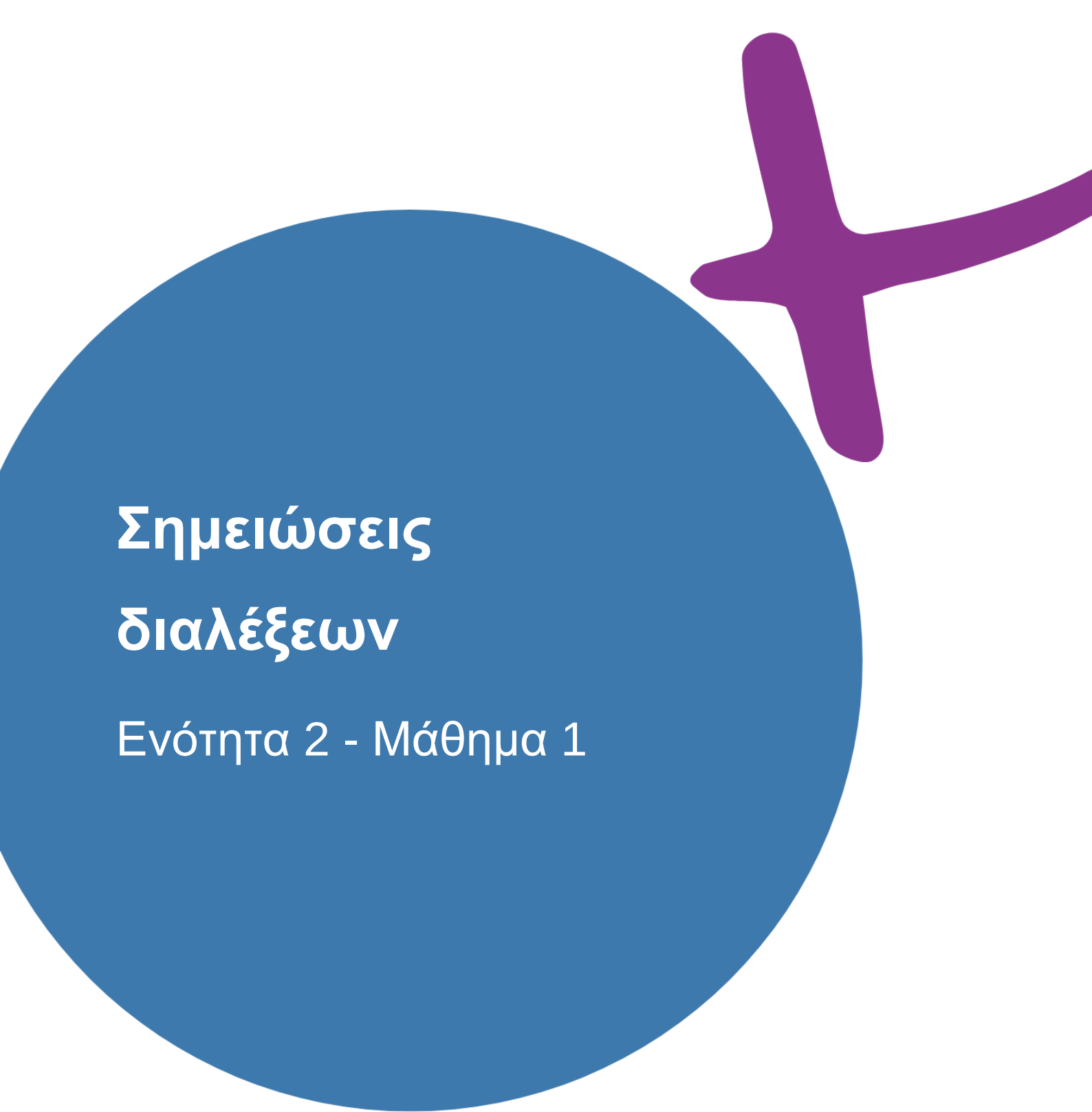




Σημειώσεις διαλέξεων

Ενότητα 2 - Μάθημα 1



Co-funded by
the European Union

G.A. Nr: 2022-2-IE01-KA220-YOU-883F8363

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

Μ2 - ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΟΛΑΪΑ, ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΉ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΝΈΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Εισαγωγή

Στη σημερινή κοινωνία, η δυναμική των γενεών λαμβάνει χώρα μέσα σε ένα πλαίσιο πολύ διαφορετικό από τα προηγούμενα παραδείγματα. Η αλλαγή αυτή χαρακτηρίζεται από τρεις βασικούς παράγοντες (Dozza, 2009):

- ένα επαναπροσδιορισμένο δημογραφικό τοπίο,
- τη διάρθρωση των προσωπικών, οικογενειακών και αστικών χρονοδιαγραμμάτων,
- ο διαχωρισμός των χώρων που είναι συνυφασμένοι με διαφορετικές σφαίρες δραστηριότητας.

Πολυάριθμες μελέτες δείχνουν ότι η σημερινή κοινωνία χαρακτηρίζεται από μια πολύπλοκη σχέση μεταξύ των γενεών. Από τη μία πλευρά, παρατηρείται κρίση στις σχέσεις μεταξύ των διαφόρων γενεών λόγω έλλειψης επικοινωνίας, μεγαλύτερης αποξένωσης και έλλειψης αμοιβαίας αναγνώρισης και ακρόασης. Από την άλλη πλευρά, υπάρχει μεγαλύτερη εγγύτητα μεταξύ των γενεών σε σχέση με το παρελθόν, η οποία συχνά προωθείται από την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο βιώνονται οι οικογενειακές σχέσεις. Για παράδειγμα, αναδύεται ένας νέος τύπος σχέσης μεταξύ γονέων και γιων, όπου οι γονείς αντιμετωπίζονται περισσότερο ως φίλοι και αποφεύγονται οι μεγάλες διαφωνίες με τους γιους. Υπάρχει επίσης μια νέα δυναμική μεταξύ παππούδων και εγγονών, η οποία επηρεάζεται από το γεγονός ότι όλο και περισσότεροι γονείς εργάζονται τον περισσότερο χρόνο (Osservatorio nazionale per l'infanzia e l'adolescenza, 2008). Μια αποτελεσματική προσέγγιση για να ξεπεραστούν αυτές οι αλλαγές είναι η ενθάρρυνση των ευκαιριών συνάντησης των διαφορετικών γενεών, επιτρέποντάς τους να ανταλλάξουν εμπειρίες και να κατανοήσουν τι κοινό έχουν παρά τις διαφορές.

Η διαγενεακή μάθηση αναδεικνύεται ως ένα ζωτικό στοιχείο που χρήζει βαθύτερης διερεύνησης και ενσωμάτωσης στα εκπαιδευτικά μας συστήματα, περιλαμβάνοντας τυπικά, μη τυπικά και άτυπα περιβάλλοντα. Ιδιαίτερα στα πλαίσια της νεολαίας, η προσέγγιση αυτή έχει τη δυνατότητα να

ενισχύσει την ευαισθητοποίηση και να προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στα νεαρά άτομα, στους εκπαιδευτικούς και στην ευρύτερη κοινότητα.

Διαγενεακή προσέγγιση

Τι είναι η διαγενεακή προσέγγιση;

Η διαγενεακή προσέγγιση θα μπορούσε να οριστεί ως "μία πρακτική που αποσκοπεί στο να φέρει κοντά ανθρώπους από διαφορετικές γενιές σε σκόπιμες, αμοιβαία επωφελείς δραστηριότητες που προάγουν τη μεγαλύτερη κατανόηση και το σεβασμό και συμβάλλουν στην οικοδόμηση πιο συνεκτικών κοινοτήτων". (Hatton-Yeo & Telfer, 2010) Στην πραγματικότητα, η διαγενεακή μάθηση χαρακτηρίζεται ως ένα πλαίσιο στο οποίο άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών μπορούν να μάθουν μαζί και ο ένας από τον άλλον. Παραδοσιακά, η διαδικασία αυτή λαμβάνει χώρα αυθόρμητα στο πλαίσιο της οικογένειας, όπου η γνώση μεταβιβάζεται και μοιράζεται από γενιά σε γενιά. Πιο πρόσφατα, ωστόσο, λαμβάνει χώρα και σε ευρύτερες κοινωνικές ομάδες εκτός του οικογενειακού πλαισίου. Μελέτες που διεξήχθησαν από τον Kaplan (2002) και τους Vanderbeck & Worth (2015), δείχνουν ότι το σημερινό μοντέλο της διαγενεακής μάθησης είναι αυτό που **ευνοεί την κοινωνικοποίηση και επικεντρώνεται στις σχέσεις**. Σε αυτό το πρότυπο, η αλληλεπίδραση μεταξύ νέων και ηλικιωμένων θα πρέπει να επιτρέπει και στις δύο γενιές να αισθάνονται μέρος της κοινότητας, προωθώντας τον αμοιβαίο σεβασμό, την αλληλεξάρτηση και την αλληλεγγύη. Προκειμένου να δημιουργηθούν σχέσεις βασισμένες στην αλληλεγγύη, απαιτείται μια αλλαγή προοπτικής που θέτει στο επίκεντρο την κοινή ευημερία ως βασικό στοιχείο της ποιότητας της κοινοτικής ζωής (Sen, 1993).

"Η διαγενεακή πρακτική μπορεί να αυξήσει τη συμμετοχή σε θετικές δραστηριότητες, γεγονός που αποτελεί βασικό στοιχείο για τη βελτίωση των προοπτικών όλων των νεότερων ατόμων, ιδίως εκείνων που προέρχονται από κοινότητες με φτωχό ιστορικό δέσμευσης και του 25% των νεότερων ατόμων που δεν συμμετέχουν σήμερα σε θετικές δραστηριότητες εκτός της μάθησης". (PSA 14/ Γενιές Μαζί, 2009: 10).

Η ενεργός συμμετοχή των πολιτών ως φορέων αλλαγής και η προώθηση ενός εδαφικού δικτύου υπηρεσιών είναι θεμελιώδους σημασίας για την αποτελεσματική ανάλυση των πόρων και των αδυναμιών των διαφόρων τοπικών πραγματικοτήτων (Deluigi, 2014b, 23).

Η ρητορική των σχέσεων μεταξύ των γενεών

Σήμερα υπάρχει μια διαγενεακή ρητορική που αντανακλά το δημόσιο διάλογο για το πώς πρέπει να βιώνονται και να αξιολογούνται οι σχέσεις μεταξύ των γενεών. Μια τέτοια ρητορική πολώνεται

μεταξύ της εξιδανίκευσης των σχέσεων μεταξύ των γενεών και μέσω της λέξης "αλληλεγγύη" και της απειλής των συνεπειών αυτής της σχέσης μέσω της λέξης "σύγκρουση". Οι μεταφορές αποτελούν σημαντικά στοιχεία της αυτής της ρητορικής των γενεών. Στην πραγματικότητα, στην κοινή γλώσσα χρησιμοποιούνται οι ακόλουθες μεταφορές (Lüscher et al., 2016):

Ανάπτυξη	→	Δημιουργία ενός "νέου ανθρώπου"
Κυκλικότητα και διαδικασία ζωής	→	Αλυσίδα γενεών, εποχές της
Νόμος	→	Συμβόλαιο μεταξύ των γενεών
Βελτίωση είναι το μέλλον μας	→	Ο δάσκαλος ως κηπουρός, η νεολαία
Ξενιτειά και αποκοπή	→	Πόλεμος των γενεών

Τι είναι οι "γενιές";

Η ελληνική λέξη "γένος" βασίζεται στο ρήμα "γενέσθαι", που σημαίνει "γεννιέμαι" και περιγράφει το πέρασμα από το διαρκώς μεταβαλλόμενο κατώφλι της ζωής. Μέσω της γέννησης διαμορφώνεται μια νέα γενιά, **η οποία διαφέρει** από εκείνη των γονέων της. Στην αρχαία Ρώμη η μετάφραση του ελληνικού όρου "generatio" σημαίνει "γένεση", "δημιουργία", "αναπαραγωγή". Με τον τρόπο αυτό, ο δημιουργός δημιουργεί κάτι που **μοιάζει** με τον εαυτό του ως προς τη μορφή, αν και στην περίπτωση του ανθρώπου το δημιούργημα είναι διαφορετικό από τον δημιουργό του ατομικά και όχι ως είδος

Είναι λοιπόν καθοριστικής σημασίας ότι αυτή η "νέα" δημιουργία κάποιου πράγματος διαφέρει από το προϋπάρχον και ταυτόχρονα έχει κοινά χαρακτηριστικά με το τελευταίο. Η έννοια ιστορία μπορεί τότε -με κάποια απλούστευση- να διαχωριστεί σε τρεις φάσεις:

- 1) Στον αρχαίο κόσμο οι γενεές θεωρούνται ως μέσα μετάδοσης της γνώσης από γενιά σε γενιά, θέτοντας έτσι τα θεμέλια για την παιδαγωγική κατανόηση των σχέσεων μεταξύ των γενεών.
- 2) Στη σύγχρονη εποχή κάθε "νέα" γενιά νοείται ως η αναχώρηση προς ένα νέο και ανοιχτό μέλλον. Οι γενιές θεωρούνται ως έναυσμα προόδου. Η έμφαση δίνεται στις τέχνες και τις

επιστήμες. Η προ-έμφαση της έννοιας συμβαδίζει με ένα μοντέλο σχέσεων μεταξύ των γενεών που επικεντρώνεται στο μοντέλο μεταφοράς γνώσεων μεταξύ δασκάλου και μαθητή.

- 3) Στη σύγχρονη εποχή, η έννοια της γενιάς χρησιμοποιείται ως διαγνωστικό εργαλείο για τον χαρακτηρισμό μιας χρονικής περιόδου. Αυτό εκφράζει μια αλλαγμένη προοπτική για τη σχέση μεταξύ παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος. Το μέλλον θεωρείται αβέβαιο παρά τους προσανατολισμούς που έχουν τις ρίζες τους στο παρελθόν και την παράδοση αντίστοιχα, ακόμη και αν εξακολουθούν να είναι αποτελεσματικοί.

Η αναγνώριση του εαυτού μας σε μια γενιά είναι σημαντική για την αυτοταυτότητα. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να αισθάνονται την ένταξη σε συγκεκριμένες δημογραφικές κοορτές, συγγενικές σχέσεις, οργανωτική ένταξη ή την εμπειρία ιστορικών γεγονότων. Η έμφαση δίνεται στη σκέψη, το συναίσθημα, την επιθυμία και τη δράση, στις μορφές ζωής και στις πορείες ζωής των ατομικών αλλά και των συλλογικών δρώντων.

Σύμφωνα με έναν κοινωνιολογικό ορισμό του χρόνου, το να γεννηθείς το ίδιο έτος αποτελεί κοινό τόπο για όλους τους ανθρώπους που γεννήθηκαν εκείνο το έτος, επειδή μοιράζονται την ιστορία, το οικονομικό υπόβαθρο, την κουλτούρα κτλ.....

Έτσι, οι "γενιές" μπορούν να οριστούν ως "κοινότητες κοινής εμπειρίας".

Παρ' όλα αυτά, κάθε άτομο μπορεί να ανήκει ταυτόχρονα σε πολλές γενιές. Για παράδειγμα, τα μεγαλύτερα αδέρφια μπορούν να αναλάβουν γονεϊκά καθήκοντα (φροντίδα, ανατροφή) προς τα μικρότερα αδέρφια. Οι νέοι μπορούν να διαδραματίσουν το ρόλο των φροντιστών των γονέων και των παππούδων. Η γενεαλογικά νεότερη γενιά μπορεί περιστασιακά να αναλάβει το ρόλο του δασκάλου προς τη μεσαία και την παλαιότερη γενιά με βάση την υψηλότερη ικανότητά της στη χρήση της τεχνολογίας επικοινωνίας, ενώ συνεχίζει να εξαρτάται από τις παλαιότερες γενιές όσον αφορά τα προς το ζην ή την ιεραρχία των εταιρειών. Οι γονείς που σπουδάζουν για ένα πτυχίο μπορούν σε ορισμένες περιπτώσεις να αναλάβουν το ρόλο του φοιτητή ενώ σε άλλες περιπτώσεις να αναλάβουν το γονικό ρόλο απέναντι στα παιδιά τους. Αυτό είναι αυτό που οι ειδικοί αποκαλούν "πολυεθνικότητα"

Έτσι, οι διαγενεακές σχέσεις μπορούν να οριστούν ως "οι κοινωνικές σχέσεις μεταξύ μελών δύο και περισσότερων γενεών, καθώς και εντός μιας και της ίδιας γενεάς, οι οποίες χαρακτηρίζονται από την επίγνωση της ιδιότητας του μέλους της γενεάς με τις επακόλουθες ομοιότητες και διαφορές (διαγενεακές και ενδογενεακές σχέσεις)" (Lüscher et al., 2016).

Γιατί είναι σημαντική η διαγενεακή προσέγγιση στην εργασία με τους νέους;

Ο όρος "διαγενεακή" θεωρείται συνήθως ακαδημαϊκός και απομακρυσμένος από την καθημερινή γλώσσα ή τις εμπειρίες πολλών ατόμων, ιδίως εκείνων που εμπλέκονται ενεργά στη διαγενεακή πρακτική. Είναι ενδιαφέρον ότι ορισμένοι μπορεί να μην αναγνωρίζουν ότι ήδη ασχολούνται με τη διαγενεακή εργασία, παρά το γεγονός ότι αισθάνονται αποκομμένοι από τον όρο. Αξίζει να σημειωθεί ότι η εργασία για τη νεολαία είναι εγγενώς προάγει τις διαγενεακές συνδέσεις με την οικοδόμηση θετικών σχέσεων μεταξύ ανθρώπων διαφορετικών ηλικιών (National Youth Council of Ireland, 2009). Ειδικότερα, για όσους εργάζονται με νέους, η απόκτηση κατάρτισης και τεχνογνωσίας σχετικά με τις διαγενεακές προσεγγίσεις είναι επωφελής τόσο για τη βελτίωση της σχέσης με τους νέους με τους οποίους εργάζεται κανείς όσο και για το σχεδιασμό συγκεκριμένων προγραμμάτων και πρωτοβουλιών που αποσκοπούν στην προώθηση της σύνδεσης μεταξύ των διαφορετικών γενεών.

Τα διαγενεακά προγράμματα μπορούν να είναι πολύ περισσότερα από "δραστηριότητες ευεξίας" και μπορούν να αποφέρουν πολλαπλά οφέλη σε άτομα, ομάδες, οργανισμούς και κοινότητες και να αποτελέσουν μια εγκάρσια απάντηση σε διάφορες προκλήσεις όπως (Ceccherelli, 2021):

- οικοδόμηση ασφαλών και ενεργών κοινοτήτων,
- μείωση των ανισοτήτων,
- μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς,
- οικοδόμηση ποιοτικών σχέσεων,
- βελτίωση της υγείας και της ψυχολογικής ευεξίας,
- ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων.

Η σημασία της διαγενεακής προσέγγισης έγκειται επίσης στην προώθηση της **υπέρβασης των εμποδίων**, των **στερεοτύπων και των προκαταλήψεων** (όπως ο ηλικιακός ρατσισμός, βλ. παρακάτω). Για παράδειγμα, οι νέοι συχνά αντιμετωπίζουν στερεότυπα λόγω της σύνδεσης μεταξύ νεανικότητας και εγκληματικής συμπεριφοράς. Αντίθετα, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες μπορεί να αντιλαμβάνονται τη συγκέντρωση νέων ως πιθανή απειλή, χαρακτηρίζοντάς τους ως βάνδαλους ή ταραχοποιούς. Τα διαγενεακά έργα χρησιμεύουν ως πλατφόρμες όπου οι νεότερες και οι μεγαλύτερες γενιές μπορούν να αμφισβητήσουν και να αλλάξουν ενεργά αυτές τις αρνητικές αντιλήψεις, προκειμένου να προωθήσουν ουσιαστικές ανθρώπινες σχέσεις και να συμβάλουν στη δημιουργία πιο περιεκτικών και επικοινωνιακών κοινοτήτων (Minello and Margiotta, 2011).

Σε αυτό το πλαίσιο, η εκπαίδευση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια της επιθυμίας σύνδεσης με τους άλλους, στη χάραξη κοινών διαδρομών και στην καλλιέργεια της αίσθησης του κοινοτικού ανήκειν. Η εργασία των νέων είναι σημαντική στο πλαίσιο της κοινοτικής ανάπτυξης και αποτελεί σημαντικό χώρο για τη διαγενεακή αλληλεπίδραση. Πρωταρχικός της στόχος είναι να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των νέων, ενώ ταυτόχρονα προωθεί την κοινωνική ευαισθητοποίηση και την αίσθηση της κοινωνικής αλληλεγγύης. Αυτά είναι βασικά θέματα της διαγενεακής πρακτικής. Η διαγενεακή πρακτική έχει επίσης ρόλο σε διάφορες πτυχές της εργασίας με τους νέους όπου η έννοια της γήρανσης είναι σχετική, ιδίως σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων με μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Η προσέγγιση αυτή συνάδει με την προοπτική του κύκλου ζωής, η οποία θεωρεί τη γήρανση ως μια συνεχή διαδικασία από τη γέννηση έως το θάνατο και θα πρέπει να ενσωματωθεί σε όλες τις πρακτικές λήψης αποφάσεων και τις επιχειρησιακές πρακτικές μας. Με την ενσωμάτωση της διαγενεακής πρακτικής, αυξάνεται η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτή την πτυχή στην εργασιακή και καθημερινή ζωή και προωθείται ενεργά μια θετική αντίληψη της γήρανσης (Εθνικό Συμβούλιο Νεολαίας της Ιρλανδίας 2009).

Συμπερασματικά, η προώθηση μιας υποστηρικτικής σχέσης μεταξύ των γενεών απαιτεί μια αλλαγή τόσο στην ατομική όσο και στη συλλογική νοοτροπία, η οποία μπορεί να επιτευχθεί με διάφορα μέσα. Πρώτον, η προώθηση του σεβασμού και της υπευθυνότητας απέναντι στις άλλες γενιές περιλαμβάνει την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης, της ανταλλαγής ζωής, της αφήγησης ιστοριών και της κοινής χρήσης πόρων. Επιπλέον, η διεύρυνση των προοπτικών ζωής και η αποδυνάμωση των κοινωνικών δεσμών μπορεί να εντείνει τις διαγενεακές συγκρούσεις, τονίζοντας τη σημασία της αναγνώρισης ότι κανείς δεν υπάρχει απομονωμένος και ότι οι ατομικές ενέργειες επηρεάζουν τους άλλους. Οι γνήσιες συναντήσεις και η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας, υπερβαίνοντας την απλή παροχή χώρων συνάντησης. Για την ενεργό συμμετοχή κάθε ατόμου και κάθε γενιάς σε αυτόν τον διάλογο, είναι ζωτικής σημασίας να εκτιμηθούν τα προσωπικά χαρακτηριστικά, ανεξαρτήτως ηλικίας, και να αποφευχθεί η άκαμπτη ανάθεση ρόλων και λειτουργιών στα άτομα ή τις γενιές που εμπλέκονται (Deluigi, 2014a).

ΑΣ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ:

Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στα πλαίσια των γενεών σας; Και οι πιθανές στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους;

Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως [to jamboard.google.com](https://jamboard.google.com) για να συγκεντρώσετε τις σκέψεις των συμμετεχόντων

Ηλικιωτισμός

Τι είναι ο ηλικιακός ρατσισμός;

Η ηλικία δεν σε καθορίζει - Παγκόσμια εκστρατεία για την καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού - #AWorld4AllAges <https://www.youtube.com/watch?v=5vIrL7fiNgw>

"Ο ηλικιακός ρατσισμός αναφέρεται στα στερεότυπα (πώς σκεφτόμαστε), τις προκαταλήψεις (πώς αισθανόμαστε) και τις διακρίσεις (πώς ενεργούμε) απέναντι σε άλλους ή στον εαυτό μας με βάση την ηλικία" (ΠΟΥ, 2021)

Μια βασική πτυχή της διαγενεακής εργασίας είναι η εστίασή της στην αμφισβήτηση των στερεοτύπων που βασίζονται στην ηλικία. Ειδικότερα, ο ηλικιακός ρατσισμός αναφέρεται στα στερεότυπα, τις προκαταλήψεις και τις διακρίσεις σε βάρος ατόμων λόγω της ηλικίας τους. Η έννοια αυτή περιλαμβάνει διάφορες πτυχές: στερεότυπα, προκαταλήψεις και ενέργειες ή στάσεις διακρίσεων, καθεμία από τις οποίες μπορεί να κατηγοριοποιηθεί ως γνωστική, συναισθηματική ή συμπεριφορική (Kang & Kim, 2022). Σύμφωνα με τα ευρήματα της Παγκόσμιας Έκθεσης για τον Γηριασμό (WHO, 2021), μια έρευνα που κάλυψε 57 χώρες και διεξήχθη μεταξύ 2010 και 2014 αποκάλυψε ότι πάνω από το ήμισυ του παγκόσμιου πληθυσμού έχει γηριαστικές στάσεις απέναντι στα ηλικιωμένα άτομα. Επιπλέον, στην Ευρώπη, τα νεότερα άτομα αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν περισσότερο ηλικιακό ρατσισμό σε σύγκριση με άλλες ηλικιακές ομάδες.

Τα ηλικιακά στερεότυπα είναι σταθερές πεποιθήσεις που γενικεύουν τα χαρακτηριστικά, τις ιδιότητες και τις συμπεριφορές μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας. Αυτά τα στερεότυπα οδηγούν συχνά σε υποθέσεις σχετικά με τις σωματικές και πνευματικές ικανότητες, τις κοινωνικές δεξιότητες και άλλα χαρακτηριστικά ενός ατόμου που βασίζονται αποκλειστικά στην ηλικία του. Για παράδειγμα, οι νέοι άνθρωποι μπορεί να θεωρούνται μόνο δραστήριοι αλλά όχι προσεκτικοί, ενώ οι ηλικιωμένοι μπορεί να θεωρούνται μόνο σοφοί αλλά εύθραυστοι. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας (Tajfel & Turner, 1986), οι άνθρωποι βλέπουν τη δική τους ηλικιακή ομάδα πιο ευνοϊκά από άλλες ηλικιακές ομάδες - αυτό είναι ένα φαινόμενο που αναφέρεται ως ομαδική εύνοια ή ομαδική προκατάληψη. Κατά συνέπεια, οι νέοι και οι ηλικιωμένοι έχουν συχνά θετικότερη άποψη για τις ηλικιακές τους ομάδες αντίστοιχα.

Οι ηλικιακές προκαταλήψεις είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες στην κοινωνία και είναι συχνά θεσμοθετημένες και κοινωνικά εκφρασμένες, αλλά συχνά παραβλέπονται σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια (Kang & Kim, 2022). Η προκατάληψη συνεπάγεται μια προκατασκευασμένη αρνητική

στάση απέναντι σε άτομα ή ομάδες χωρίς προηγούμενη αλληλεπίδραση. Περιλαμβάνει τόσο μια συναισθηματική διάσταση, όπως συναισθήματα νευρικότητας, θυμού, περιφρόνησης, οίκτου ή αντιπάθειας, όσο και μια γνωστική διάσταση, η οποία περιλαμβάνει υποθέσεις και πεποιθήσεις για τις ομάδες αυτές, που συχνά εδράζονται σε στερεότυπα.

Οι διακρίσεις χαρακτηρίζονται από συμπεριφορές που αντιμετωπίζουν τα άτομα με μεροληπτικό και μη εποικοδομητικό τρόπο. Οι ηλικιακές διακρίσεις περιλαμβάνουν συμπεριφορές, πρακτικές και πολιτικές που στοχεύουν τα άτομα με βάση την ηλικία τους (Kang & Kim, 2022). Για παράδειγμα, στο πλαίσιο της απασχόλησης οι νέοι μπορεί να υποστούν διακρίσεις λόγω ηλικίας, όπως να υποτιμηθούν, να απορριφθούν για μια ευκαιρία εργασίας ή να πληρωθούν με ανεπαρκείς μισθούς, απλώς και μόνο λόγω της νεαρής ηλικίας τους. Αντίθετα, οι ηλικιωμένοι μπορεί να απορρίπτονται ή να απορρίπτονται επειδή οι δυνητικοί εργοδότες τους θεωρούν πολύ μεγάλους.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο ηλικιακός εξευτελισμός επηρεάζει τους πάντες. Από νεαρή ηλικία οι άνθρωποι υιοθετούν στερεότυπα για την ηλικία τους και τυπικά του δικού τους πλαισίου και πολιτισμού. Τα στερεότυπα εσωτερικεύονται και χρησιμοποιούνται για να καθοδηγούν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου απέναντι σε άτομα διαφορετικών ηλικιών. Κάποιος αντλεί επίσης από αυτά τα στερεότυπα για να αντιληφθεί και να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του, και αυτό θα μπορούσε επίσης να οδηγήσει σε αυτοκατευθυνόμενο ηλικιακό ρατσισμό και αυτό θα μπορούσε να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Ο ηλικιακός ρατσισμός διασταυρώνεται και επιδεινώνει άλλες μορφές μειονεξίας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με το φύλο, τη φυλή και την αναπηρία (ΠΟΥ, 2021).

ΑΣ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ:

Ποια στερεότυπα αισθάνονται οι νέοι με τους οποίους εργάζεστε ότι συνδέονται με αυτούς;

Ποια στερεότυπα αισθάνεστε ότι συνδέονται με τον ρόλο σας ως λειτουργός νεολαίας;

Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως [to jamboard.google.com](https://jamboard.google.com) για να συλλέξετε τις σκέψεις των συμμετεχόντων

Και οι έφηβοι βιώνουν τον ηλικιακό ρατσισμό | Amelia Conway | TEDxManhattanBeach
<https://www.youtube.com/watch?v=LQ8GCmG-Zqw>

Επιπλέον, ο ηλικιακός ρατσισμός μπορεί να εκδηλωθεί με δύο βασικούς τρόπους: **σιωπηρά**, μέσω ασυνείδητων σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών, ή **ρητά**, μέσω σκόπιμων ενεργειών ή λεκτικών εκφράσεων που προκαλούνται από συνειδητή επίγνωση (Iversen et al., 2009). Επιπλέον, ο ηλικιακός ρατσισμός δεν περιορίζεται στο να στρέφεται κατά των άλλων, αλλά μπορεί επίσης να είναι αυτοκατευθυνόμενος και η έκθεση στον ηλικιακό ρατσισμό με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσει στην εσωτερίκευση ηλικιακών στάσεων και στερεοτύπων (Kang & Kim, 2022).

Επίσης, στον τομέα της νεολαίας, είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας να αναπτύξουν μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ηλικιακές στάσεις που μπορεί να αναδυθούν, τόσο απέναντι στους νέους με τους οποίους αλληλεπιδρούν όσο και απέναντι στον εαυτό τους.

Ενώ οι ηλικιωμένοι συχνά βιώνουν την αίσθηση ότι είναι ασήμαντοι, οι νεότεροι βιώνουν συχνά την αίσθηση ότι είναι άφωνοι, αγνοούνται και απορρίπτονται.

Ερωτήσεις κουίζ

Τι σημαίνει ο όρος "γενιές";

- Απλώς το να γεννιέσαι το ίδιο έτος
- Να πιστεύεις στην ίδια θρησκεία
- Να μοιράζονται τις ίδιες αξίες
- Το να είσαι μέλος μιας "κοινότητας κοινής εμπειρίας".

Πώς μπορούν να οριστούν οι σχέσεις μεταξύ των γενεών;

- Κοινωνικές σχέσεις μόνο μεταξύ μελών δύο και περισσότερων γενεών
- Κοινωνικές σχέσεις μεταξύ μελών περισσότερων από δύο γενεών
- Κοινωνικές σχέσεις μεταξύ μελών δύο και περισσότερων γενεών καθώς και εντός μιας γενεάς
- Κοινωνικές σχέσεις μεταξύ ενηλίκων που γεννήθηκαν το ίδιο έτος

Τι συνεπάγεται η διαγενεακή μάθηση;

- Η διαγενεακή μάθηση λαμβάνει χώρα όταν άτομα από διάφορες ηλικιακές ομάδες μπορούν να μάθουν μαζί και ο ένας από τον άλλον
- Η διαγενεακή μάθηση περιλαμβάνει τη μάθηση των νεότερων ατόμων από τα μεγαλύτερα άτομα
- Η διαγενεακή μάθηση περιλαμβάνει άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που διδάσκουν τα νεότερα άτομα για το παρελθόν
- Η διαγενεακή μάθηση περιλαμβάνει άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και νεότερα άτομα που δεν έχουν άμεση αλληλεπίδραση

Γιατί η διαγενεακή μάθηση είναι ζωτικής σημασίας;

- Ενισχύει τις σχέσεις μεταξύ των γενεών, καλλιεργεί το κοινωνικό κεφάλαιο και ενισχύει την κοινωνική συνοχή μέσα στις γηράσκουσες κοινότητες
- Μειώνει το κόστος με τη συμμετοχή των ηλικιωμένων ως εθελοντών για την εκπαίδευση των νεότερων γενεών
- Διευκολύνει τη μάθηση μόνο για τους νέους
- Επιτρέπει τη δημιουργία ξεχωριστών χώρων μεταξύ νέων και ηλικιωμένων, ώστε κάθε γενιά να μπορεί να αναπτυχθεί ξεχωριστά

Τι μπορούν να επιτύχουν και να μοιραστούν οι συμμετέχοντες μέσω της διαγενεακής μάθησης;

- Ευκαιρίες για την οικοδόμηση ουσιαστικών σχέσεων με την πάροδο του χρόνου
- Γνώση και σοφία που αποκτάται μέσω της ανταλλαγής εμπειριών ζωής
- Τα διαγενεακά προγράμματα μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά σημαντικά προβλήματα και ζητήματα από την οπτική γωνία της κοινότητας
- όλες οι προηγούμενες απαντήσεις

Ποιος είναι ο ορισμός του ηλικιωτισμού;

- Η προτίμηση ατόμων μιας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας έναντι άλλων.
- Σtereότυπα, προκαταλήψεις και διακρίσεις με βάση την ηλικία
- Πράξεις διάκρισης σε βάρος ατόμων ανεξάρτητα από την ηλικία τους
- Η πεποίθηση ότι η ηλικία δεν επηρεάζει τις ικανότητες ή τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου.

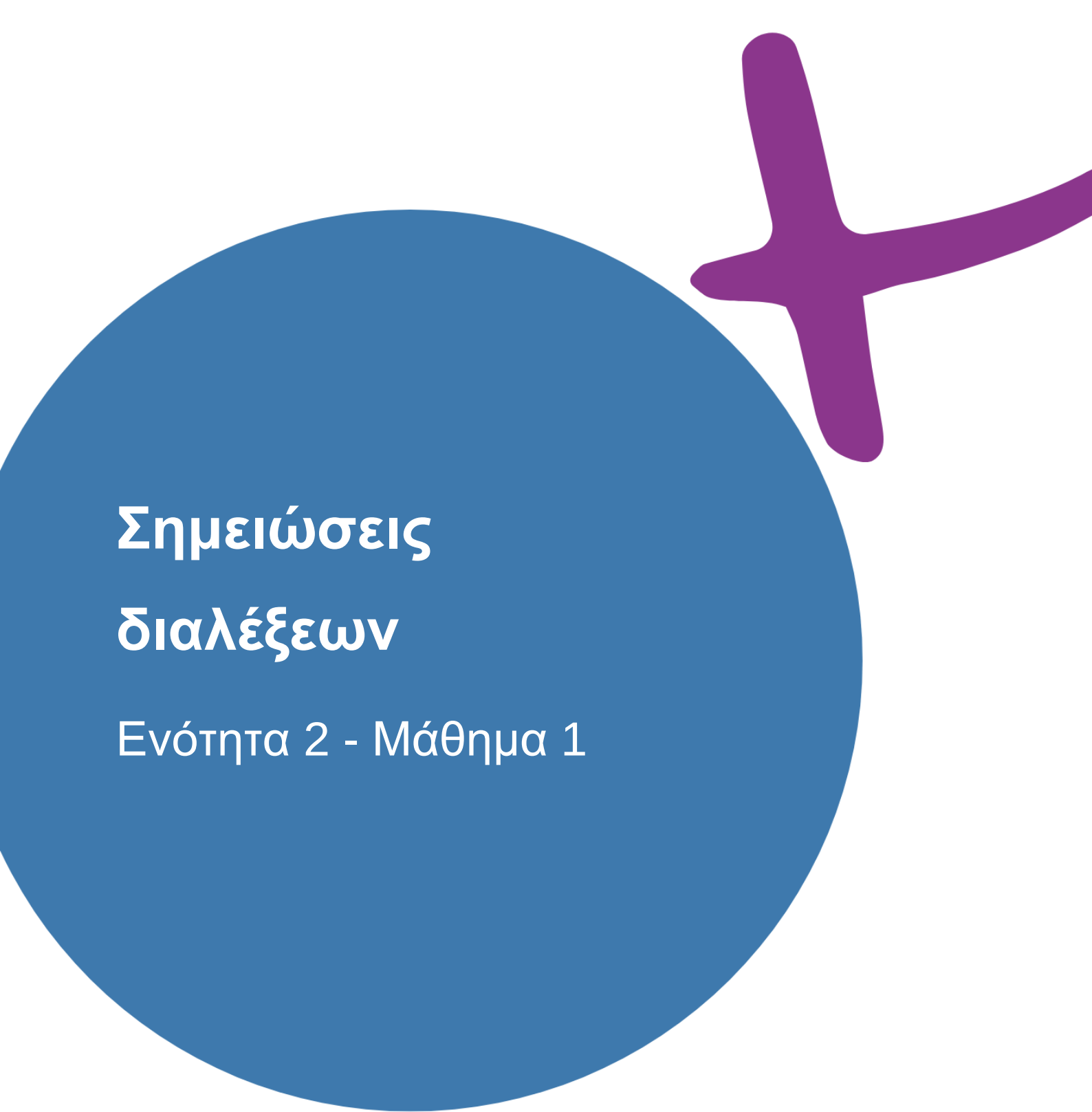
Τι δεν είναι σημαντικό για την αντιμετώπιση των ηλικιακών συμπεριφορών στον τομέα της νεολαίας;

- Η προώθηση της αρμονίας μεταξύ των γενεών
- Να εξασφαλιστούν ίσες ευκαιρίες για όλες τις ηλικιακές ομάδες
- Να αναπτυχθεί η ευαισθητοποίηση των ηλικιακών συμπεριφορών τόσο μεταξύ των νέων όσο και μεταξύ των ίδιων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας
- Να αγνοηθεί η σημασία της διαγενεακής εκπαίδευσης και της ένταξης

Αναφορές

- Baschiera, B. (2014), *L'educazione intergenerazionale nel cammino dell'apprendimento lungo il corso della vita*, στο B. Baschiera, R. Deluigi, E. Luppi (a cura di), *Educazione intergenerazionale. Prospettive, progetti e metodologie didattico-formative per promuovere la solidarietà fra le generazioni*, Milano, Franco-Angeli, pp.29-58.
- Bratt C., Abrams D., Swift H.J., Vauclair C.-M., Marques S (2018). *Αντιλαμβανόμενες ηλικιακές διακρίσεις σε όλη την ηλικία στην Ευρώπη: Από μια κοινωνία γήρανσης σε μια κοινωνία για όλες τις ηλικίες*. Dev. Psychol.54,167-180.
- Ceccherelli, A., (2021). OER: *Il ruolo dell'apprendimento intergenerazionale nell'educazione degli adulti* [online]. EPAL - Ηλεκτρονική πλατφόρμα για την εκπαίδευση ενηλίκων στην Ευρώπη. [Consultato l'11 marzo 2024]. Disponibile da: <https://epale.ec.europa.eu/it/blog/oer-il-ruolo-dell'apprendimento-intergenerazionale-nell'educazione-degli-adulti>
- Deluigi, L. (2014a), *Orientamenti educativi dell'educazione intergenerazionale*, στο Baschiera, R. Deluigi, E. Luppi (a cura di), *Educazione intergenerazionale. Prospettive, progetti e metodologie didattico-formative per promuovere la solidarietà fra le generazioni*, Milano, FrancoAngeli, pp.21-26.
- Deluigi, L. (2014b), *Abitare l'invecchiamento. Itinerari pedagogici tra cura e progetto*, Milano, Mondadori.
- Dozza, L. (2009). *Apprendere per tutta la vita, nei differenti contesti della vita, in modo profondo*, στο "Pedagogia più didattica", 1, σ. 29-34.
- Hatton-Yeo, A., & Telfer, S. (2010). *Ένας οδηγός για την καθοδήγηση μεταξύ των γενεών*. Strathclyde, Ηνωμένο Βασίλειο: The Scottish Center for Intergenerational Practice, University of Strathclyde.
- Iversen T. N., Larsen L., Solem P. E. (2009). Μια εννοιολογική ανάλυση του ηλικιωτισμού. Nordic Psychology, 61(3), 4-22.
- Kang H, Kim H (2022). Γηριασμός και ψυχολογική ευημερία μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων: A Systematic Review. Gerontol Geriatr Med.
- Kaplan, M.S. *Διεθνή προγράμματα στα σχολεία: Σκέψεις για τη μορφή και τη λειτουργία*. International Review of Education 48, 305-334 (2002).
- Lüscher, K., Hoff A., Lamura, G., Renzi, M., Sánchez, M., Viry, G., Widmer, E., Klimczuk, A., de Salles Oliveira, P. (2016). Γενιές, σχέσεις μεταξύ των γενεών, πολιτική των γενεών: A multilingual compendium, Forthcoming, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2679528>

- Minello, R., Margiotta, U. (2011). *Poiein, la Pedagogia e le Scienze della Formazione*, Lecce, Pensa Multimedia.
- Εθνικό Συμβούλιο Νεολαίας της Ιρλανδίας. (2009) *Πρόσβαση σε όλους τους τομείς. Μια εργαλειοθήκη για την ποικιλομορφία στον τομέα της εργασίας για τη νεολαία*. Εθνικό Συμβούλιο Νεολαίας της Ιρλανδίας.
- Γραφείο του Ύπατου Αρμοστή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, Τμήμα Οικονομικών και Κοινωνικών Υποθέσεων των Ηνωμένων Εθνών, Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τον Πληθυσμό, ΠΟΥ. Παγκόσμια έκθεση για τον ηλικιακό ρατσισμό. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2021 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/340208>).
- Osservatorio nazionale per l'infanzia e l'adolescenza (2008), *Patto intergenerazionale e intragenerazionale*, Documento di programmazione e indirizzo - Gruppo di lavoro sulla partecipazione.
- Sen, A. (1993). *Il tenore di vita tra benessere e libertà*, Venezia, Marsilio.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). *Η θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας της συμπεριφοράς μεταξύ ομάδων*. Στο S. WorchelW. G. AustinEds., *Psychology of intergroup relations* (σσ. 7-24). Nelson-Hall.
- Vanderbeck & Worth (2015), *Διαγενεακός χώρος*, Λονδίνο, Routledge.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2021). Παγκόσμια έκθεση για τον ηλικιακό ρατσισμό.



Σημειώσεις διαλέξεων

Ενότητα 2 - Μάθημα 1



Co-funded by
the European Union

G.A. Nr: 2022-2-IE01-KA220-YOU-883F8363

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

Διαγενεακή μάθηση, καθοδήγηση και αντίστροφη καθοδήγηση

Εισαγωγή

Σε έναν κόσμο όπου όλο και περισσότεροι νέοι αναλαμβάνουν ρόλους και ευθύνες φροντίδας, η καθοδήγηση αναδεικνύεται ως ένα πολύτιμο εργαλείο για την παροχή υποστήριξης και καθοδήγησης σε όσους αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις φροντίδας. Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να διερευνήσει τις δυνατότητες της καθοδήγησης στο πλαίσιο των νέων φροντιστών, παρέχοντας στους λειτουργούς νεολαίας τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική διευκόλυνση αυτών των πολύτιμων υποστηρικτικών σχέσεων.

Στο συγκεκριμένο πλαίσιο των νέων φροντιστών, η καθοδήγηση μπορεί να προσφέρει μια ευκαιρία για ανταλλαγή απόψεων και ένα σημείο αναφοράς για όσους αντιμετωπίζουν τις μοναδικές προκλήσεις της εξισορρόπησης των υποχρεώσεων φροντίδας με άλλες πτυχές της ζωής τους. Μέσω της καθοδήγησης, οι νέοι φροντιστές μπορούν να λάβουν συναισθηματική υποστήριξη, πρακτικές στρατηγικές και κίνητρα για να επιδιώξουν τη δική τους ευημερία και επιτυχία στο ρόλο τους ως φροντιστές.

Mentoring

"Το mentoring είναι μια υποστηρικτική σχέση μάθησης μεταξύ ενός ατόμου που φροντίζει και μοιράζεται τη γνώση, την εμπειρία και τη σοφία με ένα άλλο άτομο που είναι έτοιμο και πρόθυμο να επωφεληθεί από αυτή την ανταλλαγή, για να εμπλουτίσει το επαγγελματικό του ταξίδι".

Suzanne Faure

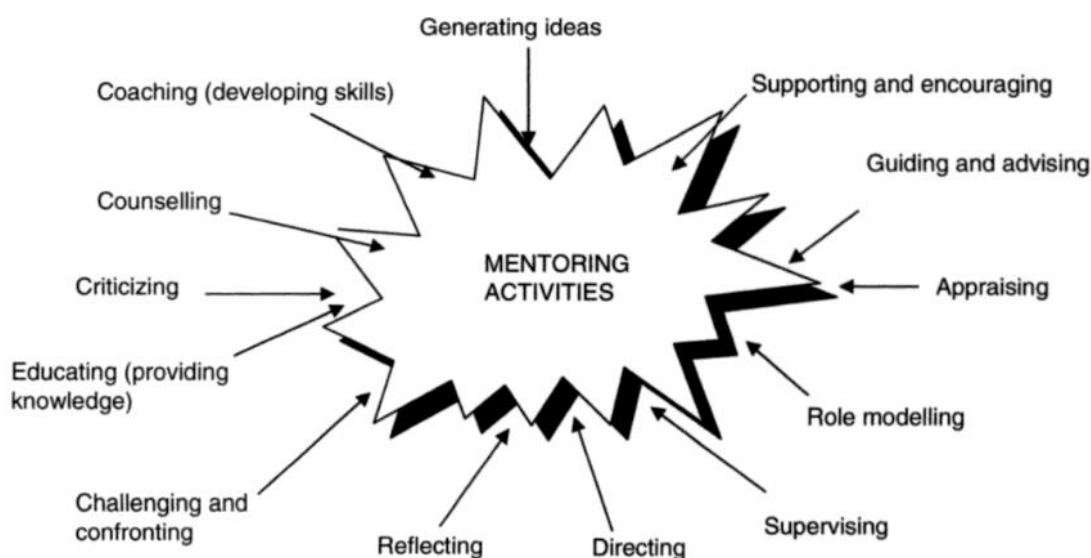
Η καθοδήγηση περιλαμβάνει κυρίως ακρόαση με ενσυναίσθηση, ανταλλαγή εμπειριών (συνήθως αμοιβαία), επαγγελματική φιλία, ανάπτυξη διορατικότητας μέσω του προβληματισμού, λειτουργία ως ηχητικό συμβούλιο, ενθάρρυνση"

David Clutterbuck

Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός, καθολικά αποδεκτός ορισμός του mentoring. Η έννοια και ο ρόλος του μέντορα υπάρχει από τότε που οι άνθρωποι συγκεντρώνονται μαζί. Κατά τη διάρκεια της

ιστορίας, έμπειρα άτομα έχουν διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην καθοδήγηση και την ανταλλαγή της σοφίας τους με άλλους κατά τη διάρκεια σημαντικών μεταβάσεων της ζωής, όπως η είσοδος στην ενηλικίωση, ο γάμος, η γονεϊκότητα ή η ανάληψη ηγετικών ρόλων στην κοινότητα. Επιπλέον, υπήρχε πάντα η ανάγκη να διατηρηθούν οι παραδόσεις, οι αξίες και η αίσθηση της γενεαλογίας με τη μεταβίβασή τους από γενιά σε γενιά. Στην πραγματικότητα, η καθοδήγηση στοχεύει επίσης στις μακροπρόθεσμες δυνατότητες ανάπτυξης ενός ατόμου, εστιάζοντας στην ανάπτυξή του σε όλες τις πτυχές της προσωπικότητάς του. Αυτή η πτυχή το καθιστά εξαιρετικά αποτελεσματικό συμπλήρωμα άλλων μορφών μάθησης και ανάπτυξης, ενισχύοντας συχνά την αποτελεσματικότητά τους.

Ανεξάρτητα από το πεδίο εφαρμογής, οι μέντορες πρέπει να ασκούν ένα σύνολο **δραστηριοτήτων** που περιγράφονται στο παρακάτω σχήμα:



Σχήμα 1: Δραστηριότητες των μεντόρων

Πηγή: Clutterbuck, D., & Lane, G. (Eds.). (2004). *Ο μέντορας της κατάστασης: Μια διεθνής ανασκόπηση των ικανοτήτων και δυνατοτήτων στην καθοδήγηση.*

Οι μέντορες θα πρέπει επίσης να διαθέτουν τις ακόλουθες **ικανότητες**:

- Αυτογνωσία (κατανόηση του εαυτού)
- Επίγνωση της συμπεριφοράς (κατανόηση των άλλων)
- αίσθηση του μέτρου/καλό χιούμορ
- Επικοινωνιακή επάρκεια
- εννοιολογική μοντελοποίηση

Δέσμευση στη συνεχή μάθηση

Έντονο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη των άλλων

Οικοδόμηση και διατήρηση σχέσεων

Σαφήνεια στόχων

Στη βάση της καθοδήγησης βρίσκεται η προσωπική σχέση μεταξύ ενός μέντορα, ο οποίος είναι ένα πιο έμπειρο άτομο, και ενός καθοδηγούμενου, ο οποίος μπορεί να οριστεί ως άτομο που αναζητά τη γνώση. Βασικά συστατικά μιας αποτελεσματικής σχέσης καθοδήγησης, μεταξύ άλλων, φαίνεται να είναι η ανοικτή επικοινωνία, οι κοινοί στόχοι και προκλήσεις, ο αμοιβαίος σεβασμός, η εμπιστοσύνη μεταξύ μέντορα και καθοδηγούμενου. Στο πλαίσιο αυτής της σχέσης, ο μέντορας δεν μεταφέρει απλώς γνώσεις, αλλά παρέχει επίσης συναισθηματική υποστήριξη στον καθοδηγούμενο σε μια συνεχή αλληλεπίδραση που καθοδηγείται από τις ανάγκες και τους στόχους των μαθητών. Η διαγενεακή καθοδήγηση συνδέεται με πολλαπλά θετικά αποτελέσματα τόσο για τους μεντόρους όσο και για τους καθοδηγούμενους. Από τη μία πλευρά, πράγματι, οι νέοι μπορούν να επωφεληθούν από το mentoring βελτιώνοντας την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, αντλώντας έμπνευση από τους μέντορες, αυξάνοντας τα κίνητρα για να είναι επιτυχημένοι στη ζωή και την εργασία (Santini et al., 2020).

Πώς μπορεί να εφαρμοστεί το mentoring στη φροντίδα;

Οι νέοι φροντιστές αντιμετωπίζουν μια σειρά από σωματικές, συναισθηματικές και οικονομικές προκλήσεις και πιέσεις. Είναι ζωτικής σημασίας να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που να ευνοεί τη μάθηση και την υποστήριξή τους, παρέχοντας ευκαιρίες για ανταλλαγή απόψεων και συνεχή διάλογο, ώστε να διασφαλίζεται η συνεχής υποστήριξη.

Τα προγράμματα καθοδήγησης μπορούν να προωθήσουν έναν ανοιχτό διάλογο που ενθαρρύνει τον προβληματισμό και τη συνεχή πρόοδο. Οι κύριοι στόχοι του mentoring στη φροντίδα περιλαμβάνουν τη μείωση της συναισθηματικής δυσφορίας, της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης και την τόνωση των κινήτρων για φροντίδα.

Τύποι καθοδήγησης στη φροντίδα

Αν και οι μέθοδοι και οι σκοποί είναι παρόμοιοι, μπορούν να διακριθούν δύο διαφορετικοί τύποι καθοδήγησης:

1. **Φιλία:** μπορεί να περιγραφεί ως μια σχέση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων που ξεκινά, υποστηρίζεται και παρακολουθείται από μια τρίτη οντότητα. Στην περίπτωση αυτή, ο φροντιστής προσδιορίζεται ως ο αποδέκτης της υποστήριξης, που ονομάζεται επίσης mentee. Η σχέση βασίζεται σε ιδανικές αρχές που περιλαμβάνουν την απουσία κρίσης ή αξιολόγησης, την αμοιβαιότητα, τη σκοπιμότητα και τη δέσμευση χρόνου και από τα δύο μέρη (Dean and

Goodlad, 1998). Η τρίτη οντότητα έχει το ρόλο του συντονισμού της διαδικασίας φιλίας, είναι κάτι πολύ περισσότερο από την οργάνωση του διαμοιρασμού του χρόνου μεταξύ δύο ανθρώπων, πρόκειται για την έναρξη και τη διατήρηση σχέσεων που περιλαμβάνουν διαφορετικούς ανθρώπους, προσωπικότητες, προσδοκίες και προσωπικές καταστάσεις.

2. **Υποστήριξη από ομότιμους:** σε αυτό το είδος σχέσης καθοδήγησης, ο μέντορας είναι ένα άτομο που έχει αντιμετωπίσει παρόμοιες σημαντικές προκλήσεις με τον φροντιστή (Sherman, DeVinney, & Sperling, 2004). Το όφελος είναι η ανταλλαγή παρόμοιων εμπειριών και η δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης και σιγουριάς.

Η κύρια διάκριση μεταξύ των δύο τύπων είναι ότι, στο Befriending mentoring, οι μέντορες μπορεί να μην έχουν απαραίτητα παρόμοιες εμπειρίες με το υποστηριζόμενο άτομο.

Διαφορετικές έρευνες δείχνουν ότι η υποστήριξη είναι πιο αποτελεσματική όταν προσφέρεται από έναν "παρόμοιο άλλο", δηλαδή από κάποιον που έχει ξεπεράσει με επιτυχία μια παρόμοια κατάσταση και μπορεί να χρησιμοποιήσει την εμπειρία του για να δημιουργήσει μια ενσυναισθητική σύνδεση, να καλύψει τις συναισθηματικές και πρακτικές ανάγκες του καθοδηγούμενου και να εμπνεύσει ελπίδα για το μέλλον (Smith and Greenwood, 2013- Greenwood et al., 1995). Για το λόγο αυτό, συχνά προτιμάται να επιλέγονται **πρώην φροντιστές ως μέντορες**, καθώς οι ίδιοι και οι εθελοντές επισημαίνουν συχνά ότι ένα κρίσιμο στοιχείο της σχέσης τους ήταν η κοινή εμπειρία της φροντίδας ενός ατόμου με άνοια. Αυτό επιτρέπει την αυθεντική κατανόηση της κατάστασης των φροντιστών (Greenwood κ.ά., 2013- Sabir, Pillemer, Suitor, & Patterson, 2003).

Ένας άλλος τύπος καθοδήγησης: Αντίστροφη καθοδήγηση

Η έννοια της αντίστροφης καθοδήγησης περιλαμβάνει την αντιστροφή των παραδοσιακών ρόλων καθοδήγησης, όπου ένα λιγότερο έμπειρο άτομο αναλαμβάνει το ρόλο του μέντορα για ένα πιο έμπειρο άτομο που γίνεται ο καθοδηγούμενος. Η αλλαγή αυτή αμφισβητεί τις συμβατικές αντιλήψεις περί ιεραρχικών σχέσεων και δίνει έμφαση στην αμοιβαιότητα. Η έννοια του αντίστροφου mentoring είναι ένας άλλος καινοτόμος τρόπος ενθάρρυνσης της μάθησης και για τις "δύο πλευρές", ο οποίος προάγει την αμοιβαία μάθηση. Η προσέγγιση αυτή όχι μόνο προωθεί τη μάθηση για όλους, αλλά υπόσχεται επίσης πολλά για τη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των γενεών, προωθώντας την κατανόηση και τον σεβασμό. Για παράδειγμα, μέσω της αντίστροφης καθοδήγησης, μπορούν να αξιοποιηθούν οι δεξιότητες της νεότερης γενιάς, η οποία συχνά είναι ψηφιακά γηγενής, ώστε να μεταφέρουν την οπτική τους στις τελευταίες τεχνολογικές γνώσεις (Sabine Zauchner-Studnicka, 2017).

Μπορεί να είναι ωφέλιμο να αναγνωριστεί η πολύτιμη συμβολή που μπορούν να προσφέρουν οι νεότεροι ή λιγότερο έμπειροι φροντιστές στους ρόλους τους ως μέντορες.

Αυτές οι συνεισφορές μπορεί να περιλαμβάνουν (Bates, 2022):

- Τα νεότερα άτομα, διαθέτουν μια φυσική συγγένεια για **την τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**, η οποία μπορεί να είναι μια ουσιαστική δεξιότητα που μπορεί να λείπει από τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Όσοι έχουν φοιτήσει σε πανεπιστήμια είναι συχνά ενημερωμένοι για τα ερευνητικά ευρήματα και τις καινοτόμες πρακτικές, κάτι που μπορεί να είναι πολύτιμο για τους ηλικιωμένους.
- Τα νεότερα άτομα μπορεί να ασπάζονται μια **μεταμοντέρνα κοσμοθεωρία**, ενώ οι ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται λιγότερο άνετα σε αυτό το πολιτισμικό περιβάλλον. Τα στερεότυπα που βασίζονται στην ηλικία μπορεί να εμποδίσουν τη συμμετοχή στη διαγενεακή καθοδήγηση, μια αποτελεσματική αντίστροφη καθοδήγηση μπορεί να βοηθήσει στην άρση αυτών των στερεοτύπων.
- Πρόσβαση σε κοινωνικά δίκτυα και διασυνδέσεις, ιδίως εντός συγκεκριμένων κοινοτήτων που μπορεί να είναι λιγότερο προσβάσιμες σε άτομα με παραδοσιακούς ρόλους εξουσίας.
- Τα νεότερα άτομα συχνά επιδεικνύουν **ανοιχτό πνεύμα στην αλλαγή**, τις δημιουργικές λύσεις και την καινοτομία, προωθώντας μια στάση του "γιατί όχι;".
- Η ικανότητα δημιουργίας αποτελεσματικής επικοινωνίας και σχέσης με τους άλλους αποτελεί πολύτιμη δεξιότητα. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τα χόμπι κατά την αντιστοίχιση των ατόμων, αυξάνοντας την πιθανότητα οικοδόμησης σχέσεων και διατήρησης σχέσεων πέρα από το επίσημο πρόγραμμα καθοδήγησης, σε ομάδες αποφοίτων, άτυπη καθοδήγηση ή ακόμη και φιλίες.

Η ανάθεση στους νέους φροντιστές του ρόλου του μέντορα των ενήλικων φροντιστών θα μπορούσε να αποφέρει κάποια οφέλη και για τους δύο.

Υπό το πρίσμα της μεγαλύτερης ικανότητας των νέων να σκέφτονται έξω από το κουτί, των δημιουργικών δεξιοτήτων και της μεγάλης ενσυναίσθησης και τρυφερότητας, μπορούν συχνά να διαμεσολαβούν με την ελαφρότητα και τον αυθορμητισμό που χαρακτηρίζει τους νέους, τις εντάσεις που μπορεί να προκύψουν στη δυάδα κύριου φροντιστή-δέκτη φροντίδας. Στην πραγματικότητα, οι έφηβοι και οι νέοι είναι συχνά δευτερεύοντες ή βοηθητικοί φροντιστές των μεγαλύτερων μελών της οικογένειας, δηλαδή των παππούδων και των γιαγιάδων. Στη σχέση μεταξύ μη γειτονικών γενεών, δηλαδή εγγόνια-παππούδες, οι νεαροί φροντιστές θα μπορούσαν να γίνουν οι μέντορες των κύριων φροντιστών, δηλαδή της μητέρας ή του πατέρα τους, για να βοηθήσουν τους τελευταίους να προσεγγίσουν τον ηλικιωμένο λήπτη φροντίδας με τρυφερότητα και χαρά.

Η ιδιότητα του μέντορα μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των νεαρών φροντιστών και έτσι να συμβάλει στην υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Προφανώς, οι νέοι φροντιστές, όπως και κάθε άλλο άτομο, πρέπει να εκπαιδεύονται για να γίνουν μέντορες για την ανάπτυξη των ικανοτήτων που αναφέρονται παραπάνω.

Τα οφέλη της καθοδήγησης για τους φροντιστές

Η βιβλιογραφία δείχνει ότι υπάρχουν πολλά οφέλη που αποκομίζουν οι φροντιστές από τη σχέση καθοδήγησης. Ειδικότερα, τα οφέλη αυτά έχουν αναδειχθεί στους φροντιστές:

- αναγνωρίζουν ότι δεν είναι μόνοι τους και ότι η δική τους εμπειρία είναι πιο εύκολα "φυσιολογική"
- αναπτύσσουν ένα κοινωνικό δίκτυο, μειώνοντας την απομόνωση
- λαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη, έχουν μια αντιπαράθεση σχετικά με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν
- αναπτύσσουν ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση, έχοντας τη δυνατότητα να δουν τα προβλήματά τους από μια νέα οπτική γωνία
- απολαμβάνουν τη δυνατότητα να μιλήσουν σε ένα άτομο εκτός της οικογενειακής μονάδας
- αναπτύσσουν δεξιότητες και μεταφέρουν γνώσεις, λαμβάνοντας χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες
- αντιλαμβάνονται το βάρος της φροντίδας ως μειωμένο

Τα οφέλη της καθοδήγησης για τους μέντορες

Ο μέντορας, παρά την ανάληψη ενός συναισθηματικά εμπειρεχόμενου ρόλου ευθύνης, μπορεί επίσης να ωφεληθεί από τη μεντορική σχέση. Σε διάφορες μελέτες, οι εθελοντές ανέφεραν ότι έχουν:

- βίωσαν αμοιβαίο συναισθηματικό όφελος, δηλαδή βοήθησαν τον εαυτό τους βοηθώντας τον άλλον
- Ανέπτυξαν πολύτιμες δεξιότητες και αισθάνθηκαν ότι αξιοποίησαν την εμπειρία τους για έναν αξιόλογο σκοπό
- Αντιλήφθηκαν ότι είχαν σημαντικό αντίκτυπο
- δημιούργησαν αυθεντικούς δεσμούς με τους φροντιστές

ΟΜΑΔΙΚΉ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.

Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύνολο ερωτήσεων συζήτησης:

- Ποιες είναι μερικές από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι φροντιστές;

- Πώς μπορούν να προσαρμοστούν τα προγράμματα καθοδήγησης ώστε να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τους νέους φροντιστές;
- Ποιες ιδιότητες πιστεύετε ότι είναι απαραίτητες για τους μέντορες που εργάζονται με φροντιστές;

Πώς να προωθήσετε τη συνδιαμόρφωση της σχέσης

Η εμπλοκή σε σχέσεις καθοδήγησης έχει τεράστια αξία τόσο για τους μέντορες όσο και για τους καθοδηγούμενους, παρέχοντας μια πλατφόρμα για αμοιβαία ανάπτυξη και εξέλιξη.

Με δέσμευση και προσπάθεια και από τα δύο μέρη, η καθοδήγηση γίνεται ένα εμπλουτιστικό ταξίδι. Ακολουθούν στρατηγικές για να βελτιστοποιήσετε την εμπειρία της μεντορικής σχέσης (Faster Capital, 2024a):

1. Προωθήστε τη διαφανή και ανοιχτή επικοινωνία.

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ο ακρογωνιαίος λίθος κάθε σχέσης, ιδίως μιας μεντορικής σχέσης. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου και τα δύο μέρη αισθάνονται άνετα να μοιράζονται σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες είναι ζωτικής σημασίας για τη μεγιστοποίηση του δυναμικού της συνεργασίας.

2. Να σέβεστε τις χρονικές υποχρεώσεις του άλλου.

Ο αμοιβαίος σεβασμός των χρονικών δεσμεύσεων είναι απαραίτητος. Η διασφάλιση ότι ούτε ο μέντορας ούτε ο καθοδηγούμενος αισθάνονται ότι ο χρόνος τους σπαταλιέται είναι απαραίτητη για τη διατήρηση μιας παραγωγικής και αρμονικής σχέσης.

3. Θέστε εφικτές προσδοκίες.

Οι ρεαλιστικές προσδοκίες είναι το κλειδί για μια επιτυχημένη σχέση καθοδήγησης. Ο καθορισμός υπερβολικά φιλόδοξων στόχων μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και απογοήτευση. Είναι σημαντικό να υπάρχει σαφής κατανόηση του τι μπορεί να επιτευχθεί μαζί.

4. Εξασκηθείτε στην υπομονή.

Η υπομονή είναι απαραίτητη καθώς και τα δύο μέρη πλοηγούνται προς τους στόχους τους.

Προβλέψτε αναποδιές και προκλήσεις στην πορεία, αλλά επιμείνετε για να τις ξεπεράσετε μαζί.

5. Αγκαλιάστε την ανατροφοδότηση.

Η ανατροφοδότηση χρησιμεύει ως καταλύτης για την ανάπτυξη στην καθοδήγηση. Η προθυμία να δίνετε και να λαμβάνετε ανατροφοδότηση προάγει τη συνεχή βελτίωση. Η αντίσταση στην ανατροφοδότηση εμποδίζει την πρόοδο και υπονομεύει τη σχέση.

6. Γιορτάστε τις επιτυχίες μαζί.

Η αναγνώριση και ο εορτασμός των επιτυχιών ενισχύει το δεσμό μεταξύ μέντορα και καθοδηγούμενου. Τέτοιες στιγμές θριάμβου χρησιμεύουν ως κίνητρο για τη συνέχιση της επιδίωξης κοινών στόχων.

Ακολουθώντας αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές, μπορείτε να βελτιστοποιήσετε την εμπειρία του mentoring και να μεγιστοποιήσετε τα πολλά οφέλη του.

Ένα "καλό" ταίριασμα

"Στην πράξη, οι μέντορες παρέχουν ένα φάσμα μαθησιακών και υποστηρικτικών συμπεριφορών, από το να προκαλούν και να είναι κριτικός φίλος μέχρι να αποτελούν πρότυπο, από το να βοηθούν στη δημιουργία δικτύων και στην ανάπτυξη προσωπικής επινοητικότητας μέχρι το να είναι απλώς εκεί για να ακούσουν, από το να βοηθούν τους ανθρώπους να επεξεργαστούν τι θέλουν να πετύχουν και γιατί, μέχρι το να σχεδιάζουν πώς θα πραγματοποιήσουν αυτή την αλλαγή". David Clutterbuck (2004)

Τα επιτυχημένα προγράμματα καθοδήγησης κατανοούν ότι η αποτελεσματικότητα της δυναμικής της καθοδήγησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το ταίριασμα μεταξύ φροντιστή και μέντορα. Όταν ένας φροντιστής συνδυάζεται με έναν μέντορα που του ταιριάζει, αυτό μπορεί να βελτιώσει σημαντικά το ταξίδι του φροντιστή, προωθώντας την ενίσχυση των δεξιοτήτων, την προσωπική ανάπτυξη και τη συνολική ικανοποίηση (FasterCapital, 2024b). Κατά το ταίριασμα φροντιστών και μεντόρων, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ρόλοι και οι ευθύνες φροντίδας τους. Ενώ οι δεξιότητες είναι σημαντικές, η συναισθηματική απήχηση είναι εξίσου σημαντική. Ένας μέντορας που κατανοεί και συμπάσχει με τις συναισθηματικές προκλήσεις της φροντίδας μπορεί να προσφέρει ανεκτίμητη υποστήριξη, ενθάρρυνση και μηχανισμούς αντιμετώπισης. Είναι επίσης σημαντικό να αξιολογηθεί η διαθεσιμότητα και η δέσμευση του μέντορα. Ένας μέντορας που μπορεί να αφιερώσει χρόνο και να συμμετέχει ενεργά στο ταξίδι του φροντιστή είναι απαραίτητος. Υπάρχουν διάφορες ιδιότητες που οι φροντιστές αναγνωρίζουν ως επιθυμητές σε έναν "καλό μέντορα". Τα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνουν κυρίως (Greenwood and Habibi, 2013):

- υπομονή
- κατανόηση
- ενσυναίσθηση
- ζεστασιά
- ενθουσιασμός
- βοηθητικότητα
- να είσαι διακριτικός

- να είσαι ανοιχτόμυαλος
- να είστε καλός ακροατής και άτομο με το οποίο είναι εύκολο να ανταλλάξετε απόψεις
- να έχει κίνητρο
- να είναι υποστηρικτικός στη λήψη αποφάσεων

Επικοινωνιακές δεξιότητες καθοδήγησης

- **Εμπιστοσύνη και σεβασμός:** Να ανταποκρίνεστε άμεσα. Να είστε στην ώρα σας και να είστε παρόντες, εξαλείψτε τους περισπασμούς. Μοιραστείτε τα τρωτά σημεία. Να τηρείτε τις δεσμεύσεις σας. Αναγνωρίστε τη συμβολή σας. Διατηρήστε την εμπιστευτικότητα.

- **Αμφισβήτηση:** Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις για να διερευνήσετε και να προβληματιστείτε... - *Τι συνέβη;* - *Πώς ήταν;* Χρησιμοποιήστε κλειστές ερωτήσεις για να ελέγξετε την κατανόηση... - *Είναι αυτό σωστό;* - *Το κατάλαβα αυτό;* Νιώστε άνετα με τη σιωπή αφού κάνετε μια ερώτηση.

- **Ακρόαση:** Ακούστε για να καταλάβετε: - να είστε υπομονετικοί, μην σκέφτεστε τι θα πείτε στη συνέχεια ενώ το άτομο μιλάει - να είστε ουδέτεροι, χωρίς να κρίνετε. Ακούστε με όλες σας τις αισθήσεις: - κοιτάξτε τη γλώσσα του σώματος - απαντήστε με τη γλώσσα του σώματος - οπτική επαφή, στάση του σώματος και χαμόγελο.

- **Ανατροφοδοτήστε:** Εάν είστε ο αποστολέας χρησιμοποιήστε την αναγνώριση (πλεονεκτήματα + αντίκτυπο) για να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη. Χρησιμοποιήστε ανατροφοδότηση (γεγονότα + αντίκτυπο) για να διερευνήσετε τι πρέπει να κάνετε διαφορετικά. Εάν είστε ο παραλήπτης, δεχτείτε την αναγνώριση και να είστε ανοιχτοί στην ανατροφοδότηση και στον προβληματισμό σχετικά με αυτήν.

Προσαρμοσμένο από τη Διεθνή Ένωση Διαμεσολαβητών - Πρόγραμμα καθοδήγησης IAF. Ένας οδηγός για τους mentees και τους μέντορες.

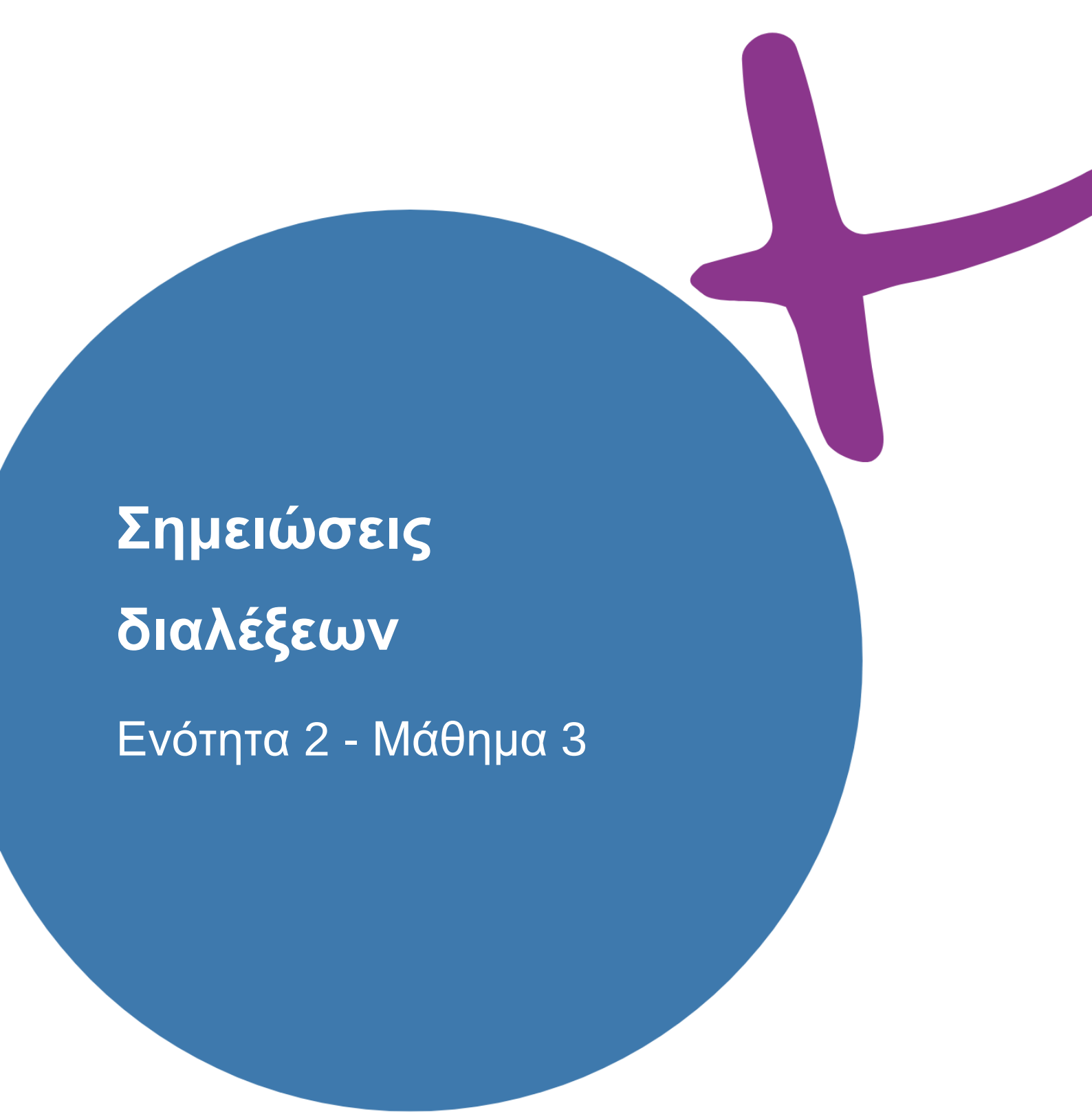
Ερωτήσεις κουίζ

1. Πώς μπορεί να είναι ωφέλιμο το mentoring στη φροντίδα σύμφωνα με το παρεχόμενο κείμενο;
 - α) Με την αποκλειστική εστίαση στην οικονομική στήριξη των φροντιστών
 - β) Με την προώθηση της συναισθηματικής δυσφορίας και της κοινωνικής απομόνωσης
 - γ) Με την προώθηση ενός περιβάλλοντος μάθησης και υποστήριξης
 - δ) Με την επιβολή αυστηρών κανονισμών στις πρακτικές φροντίδας
2. Ποιες είναι μερικές πολύτιμες συνεισφορές που μπορούν να προσφέρουν οι νεότεροι ή λιγότερο έμπειροι άνθρωποι στο ρόλο τους ως μέντορες στην αντίστροφη καθοδήγηση;
 - α) Κατοχή μεταμοντέρνας κοσμοθεωρίας και άνεση σε πολιτισμικά περιβάλλοντα.
 - β) Εκτεταμένη εμπειρία των παραδοσιακών ρόλων εξουσίας και των ιεραρχιών
 - γ) Αντίσταση στην αλλαγή και την καινοτομία
 - δ) Περιορισμένη πρόσβαση σε κοινωνικά δίκτυα και σχέσεις
3. Ποια είναι μερικά από τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν οι φροντιστές από τη συμμετοχή τους σε μια σχέση καθοδήγησης;
 - α) Νιώθουν απομονωμένοι και μόνοι στην εμπειρία της φροντίδας τους.
 - β) Να λαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη και να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες
 - γ) Αναπτύσσουν πολύτιμες δεξιότητες και αισθάνονται ότι συμβάλλουν σε έναν αξιόλογο σκοπό
 - δ) Αντιλαμβάνονται την αύξηση του βάρους της φροντίδας
4. Ποια από τις ακόλουθες στρατηγικές είναι απαραίτητη για την προώθηση της διαφανούς και ανοικτής επικοινωνίας σε μια σχέση καθοδήγησης;
 - α) Ο καθορισμός υπερβολικά φιλόδοξων στόχων
 - β) Να σέβεται ο ένας τις χρονικές υποχρεώσεις του άλλου
 - γ) Αποφυγή της ανατροφοδότησης από τον μέντορα
 - δ) Εξάσκηση της ανυπομονησίας
5. Σύμφωνα με το παρεχόμενο κείμενο, ποιο είναι ένα σημαντικό στοιχείο κατά την αντιστοίχιση μεντόρων και καθοδηγούμενων;
 - α) Επικέντρωση στις δεξιότητες και την εμπειρογνωμοσύνη του μέντορα και του καθοδηγούμενου
 - β) Ενίσχυση της συναισθηματικής απήχησης μεταξύ του φροντιστή και του μέντορα
 - γ) Αξιολόγηση της διαθεσιμότητας και της δέσμευσης του μέντορα
 - δ) Όλες οι απαντήσεις

Αναφορές

- Bates, P. (2022). *Πώς να κάνετε αντίστροφη καθοδήγηση*. How to Guide - Peter Bates. <https://peterbates.org.uk/home/linking-academics-and-communities/how-to-guides/>.
- Clutterbuck, D. (2004), *Everyone Needs a Mentor: Fostering Talent in Your Organization*, 4η έκδοση, συλλογή BusinessPro, Chartered Institute of Personnel and Development,
- Dean J & Goodlad R (1998). *The Role and Impact of Befriending (Ο ρόλος και ο αντίκτυπος του Befriending)*. Joseph Rowntree Foundation.
- FasterCapital (2024α). *Αξιοποιήστε στο έπακρο τη σχέση καθοδήγησης*. (s.d.). FasterCapital. <https://fastercapital.com/content/Make-the-Most-Out-of-Your-Mentorship-Relationship.html#Defining-the-Mentorship-Relationship>
- FasterCapital (2024b). *Προγράμματα καθοδήγησης φροντιστών Empowering Caregivers: A Guide to Effective Mentoring Programs - FasterCapital*. (s.d.). FasterCapital. <https://fastercapital.com/content/Caregiver-mentoring-programs-Empowering-Caregivers--A-Guide-to-Effective-Mentoring-Programs.html>
- Greenwood, N., Habibi, R., Mackenzie, A., Drennan, V., & Easton, N. (2013). *Υποστήριξη από ομοτίμους για τους φροντιστές: A qualitative investigation of the experiences of carers and peer volunteers*. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias, 28, 617-626.
- Hatton-Yeo, A. Telfer, S. A Guide to Mentoring Across Generations. Διαθέσιμος στη [διεύθυνση: https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096fGuide to Mentoring Across Generations updated 15 Aug 2011.pdf](https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096fGuide%20to%20Mentoring%20Across%20Generations%20updated%2015%20Aug%202011.pdf)
- Sabine Zauchner-Studnicka (2017). Ένα μοντέλο για το Reverse-Mentoring στην εκπαίδευση. Διεθνές περιοδικό εκπαιδευτικών και παιδαγωγικών επιστημών 551.
- Sabir, M., Pillemer, K., Suitor, J., & Patterson, M. (2003). *Προγνωστικοί παράγοντες των επιτυχημένων σχέσεων σε ένα πρόγραμμα υποστήριξης από ομοτίμους για φροντιστές ασθενών με νόσο Alzheimer*. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias, 18(2), 115-122.
- Santini, S., Baschiera, B., Socci, M. (2020) Ηλικιωμένοι ενήλικοι επιχειρηματίες ως μέντορες νέων που δεν απασχολούνται, δεν εκπαιδεύονται και δεν καταρτίζονται (NEETs). Evidences from multi-country intergenerational learning program, Educational Gerontology, 46:3, 97-116, DOI: 10.1080/03601277.2020.1714142

- Sherman, J. E., DeVinney, D. J., & Sperling, K. B. (2004). *Social Support and Adjustment After Spinal Cord Injury: Influence of Past Peer-Mentoring Experiences and Current Live-In Partner*. *Rehabilitation Psychology*, 49(2), 140-149.



Σημειώσεις διαλέξεων

Ενότητα 2 - Μάθημα 3



Co-funded by
the European Union

G.A. Nr: 2022-2-IE01-KA220-YOU-883F8363

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

Μέθοδοι και τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στις διαγενεακές παρεμβάσεις

Εισαγωγή

Η κατανόηση της διασύνδεσης των σταδίων της ζωής υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης του τρόπου με τον οποίο οι αποφάσεις που λαμβάνονται νωρίτερα στη ζωή επηρεάζουν την ευημερία μας καθώς γερνάμε. Οι διαγενεακές παρεμβάσεις αποσκοπούν στην προώθηση των πλεονεκτημάτων της προσέγγισης του κύκλου ζωής, στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη γήρανση και στην προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης και της αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών. Σε αυτό το πλαίσιο, οι νέοι φροντιστές παίζουν καθοριστικό ρόλο στην παροχή φροντίδας και υποστήριξης στους ηλικιωμένους και σε άλλες διαφορετικές γενιές. Η συμμετοχή τους είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική ευημερία των ηλικιωμένων, παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη, σωματική βοήθεια και καλλιεργώντας τους δεσμούς μεταξύ των γενεών. Είναι θεμελιώδους σημασίας να αναγνωριστούν και να υποστηριχθούν αυτοί οι νέοι φροντιστές προκειμένου να διασφαλιστεί η ευημερία τόσο του λήπτη της φροντίδας όσο και του νέου ατόμου.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Αρχές της διαγενεακής πρακτικής

Οι κατευθυντήριες **αρχές της διαγενεακής πρακτικής** είναι οι εξής (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2023):

- **ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΤΗΤΑ:** Τόσο οι ηλικιωμένοι όσο και οι νεότεροι πρέπει να συμμετέχουν ενεργά και να τους δίνονται ευκαιρίες συμμετοχής σε όλες τις πτυχές της διαγενεακής πρακτικής.
- **ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ:** Αναγνωρίζουμε την ποικιλομορφία σε κάθε ηλικιακή ομάδα και σεβόμαστε τις ατομικές διαφορές στις ικανότητες, τις ανάγκες και τις ταυτότητες, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, της θρησκείας, του πολιτισμού, της εθνικότητας, του

σεξουαλικού προσανατολισμού, της ταυτότητας φύλου και των σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων.

- **ΟΛΟΚΛΗΡΩΤΙΚΗ:** Να έχετε επίγνωση των πολιτισμικών διαφορών και να προσαρμόζετε τις πρακτικές σε διαφορετικά πλαίσια, όπως απαιτείται.
- **ΦΙΛΙΚΟΤΗΤΑ:** Προωθήστε μηχανισμούς που υποστηρίζουν την ανάπτυξη φιλίας μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιών, καθώς η φιλία είναι απαραίτητη για τη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών.
- **ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΒΛΑΒΗ:** Να δίνεται προτεραιότητα στην ευημερία των συμμετεχόντων και να επιδιώκεται η ελαχιστοποίηση της βλάβης σε οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα.
- **ΙΣΟΤΗΤΑ:** Εξασφαλίστε ίση μεταχείριση όλων των μελών της κοινωνίας, ακόμη και αν αυτό απαιτεί άνιση κατανομή των πόρων προς όφελος των πιο ευάλωτων ή περιθωριοποιημένων.
- **ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ:** Υπερασπίζονται τα δικαιώματα όλων των ατόμων ανεξαρτήτως ηλικίας, φυλής, θρησκείας, εθνικότητας, σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου ή σωματικών και διανοητικών ικανοτήτων.
- **ΔΙΑΣΥΝΟΡΙΑΚΗ ή ΔΙΑΔΙΕΘΝΗΣ:** Ενσωμάτωση ποικίλων γνώσεων και εμπειριών από διαφορετικούς κλάδους για τον εμπλουτισμό των διαγενεακών πρακτικών.
- **ΑΜΟΙΒΑΙΑ, ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΑ ΟΦΕΛΗ:** Διασφάλιση ότι όλοι οι συμμετέχοντες επωφελούνται από τις διαγενεακές αλληλεπιδράσεις.
- **ΒΑΣΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΑ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:** Αξιοποίηση των δυνατών σημείων της κοινότητας για την προώθηση επιτυχημένων αποτελεσμάτων.
- **ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:** Βασίζονται οι πρακτικές στα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία, ενώ προσαρμόζονται οι δραστηριότητες σε συγκεκριμένα πλαίσια.

ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΠΑΦΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΓΕΝΕΩΝ

Η διαγενεακή πρακτική μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, από απλές, βραχυπρόθεσμες δραστηριότητες έως έργα μεγάλης κλίμακας που ενσωματώνονται σε κοινοτικά προγράμματα. Συνήθως, η επαφή μεταξύ των γενεών αναπτύσσεται σταδιακά, περνώντας από διάφορα στάδια με την πάροδο του χρόνου. Τα "7 επίπεδα επαφής μεταξύ των γενεών" παρέχουν ένα πλαίσιο για την προώθηση και την παρακολούθηση του επιπέδου αλληλεπίδρασης μεταξύ των εμπλεκόμενων γενεών, από τα αρχικά στάδια της γνωριμίας μέχρι τη δημιουργία διαγενεακών κοινοτικών πλαισίων (Karlan, 2002).

1. ΜΑΘΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΆΛΛΗ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ

Ενθαρρύνετε τη διερεύνηση των διαφορετικών τρόπων ζωής των ανθρώπων διαφορετικών ηλικιών χωρίς άμεση επαφή. Συζητήστε την ηλικία σε σχέση με τις άλλες γενιές, διερευνήστε διαφορετικές πτυχές της ζωής τους και διατυπώστε ανταλλαγές ιδεών και αντιλήψεων. Για παράδειγμα, μπορούν να οργανωθούν πρωτοβουλίες όπου οι νέοι μπορούν να μάθουν για τα διάφορα στάδια της ζωής και τη ζωή των ηλικιωμένων, ενώ οι ηλικιωμένοι μπορούν να παρακολουθήσουν ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα για τη νεολαία και τις τρέχουσες κοινωνικές τάσεις.

2. ΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΆΛΛΗ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Νέοι και ηλικιωμένοι μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον και δημιουργούν θετικούς δεσμούς χωρίς να συναντιούνται απευθείας από κοντά. Για παράδειγμα, μπορούν να ανταλλάξουν ιστορίες μέσω γραπτής αλληλογραφίας, μηνυμάτων, τηλεφωνικών ή βιντεοκλήσεων, μικρών δώρων, κοινής χρήσης φωτογραφιών και μουσικής ή μέσω παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.

3. ΣΥΝΑΝΤΩΝΤΑΣ Ο ΈΝΑΣ ΤΟΝ ΆΛΛΟΝ

Οι νεότεροι και οι ηλικιωμένοι συναντιούνται για πρώτη φορά εκτός δομημένων διαγενεακών προγραμμάτων. Παραδείγματα: περιλαμβάνουν νέους που πραγματοποιούν μια εφάπαξ επίσκεψη σε έναν ηλικιωμένο ή νέους και ηλικιωμένους που παρακολουθούν μια εξωτερική εκδήλωση όπου έχουν την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν.

4. ΕΤΗΣΙΕΣ Ή ΠΕΡΙΟΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Τακτικές συναντήσεις που προγραμματίζονται στο πλαίσιο υφιστάμενων τοπικών ή κοινοτικών εκδηλώσεων ή οργανωμένων εορτασμών, όπως η Διεθνής Ημέρα Ηλικιωμένων ή η Ημέρα Οικογενειακών Φροντιστών.

5. ΈΡΓΑ ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ

Οι τακτικές συναντήσεις και οι συνεργατικές δραστηριότητες προωθούν τις σχέσεις μεταξύ των γενεών μέσω του διαλόγου, της ανταλλαγής και της μάθησης μεταξύ των ηλικιακών ομάδων. Για παράδειγμα, νέοι και ηλικιωμένοι μπορούν να ανταλλάσσουν δεξιότητες και εμπειρίες ζωής, όπως

η επισκευή ποδηλάτων, η κηπουρική και η διαμόρφωση του τοπίου, και να μαθαίνουν νέες δεξιότητες, όπως η χρήση κινητών τηλεφώνων ή υπολογιστών.

6. ΣΥΝΕΧΉ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΉΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΊΑΣ

Συμπεριλάβετε τα διαγενεακά προγράμματα στις γενικές δραστηριότητες των εμπλεκόμενων ομάδων-στόχων. Παραδείγματα: Ένα πρόγραμμα εθελοντισμού στο πλαίσιο της νεολαίας, στο οποίο οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εθελοντές εκπαιδεύονται και συμμετέχουν στην υποστήριξη και την ανταλλαγή καθηκόντων και δραστηριοτήτων με τους νεότερους.

7. ΣΥΝΕΧΉΣ, ΦΥΣΙΚΉ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΉ ΑΝΤΑΛΛΑΓΉ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΊΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΓΕΝΕΩΝ

Οι αξίες της διαγενεακής αλληλεπίδρασης εισάγονται στο σχεδιασμό, την ανάπτυξη και τη λειτουργία των κοινοτήτων. Οι πολλές ευκαιρίες για ουσιαστική διαγενεακή εμπλοκή ενσωματώνονται στους κοινωνικούς κανόνες και τις παραδόσεις. Παραδείγματα: Μια κοινότητα που έχει μετατραπεί σε ένα διαγενεακό περιβάλλον, όπου ηλικιωμένοι και νεότεροι ζουν μαζί και βοηθούν ο ένας τον άλλον- ένα κοινοτικό πάρκο σχεδιασμένο να προσελκύει και να φέρνει κοντά ανθρώπους όλων των ηλικιών και να εξυπηρετεί διάφορα (παθητικά και ενεργητικά) ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα.

Ανάπτυξη ενός προγράμματος διαγενεακών δραστηριοτήτων

Είναι σημαντικό να περιγραφούν προσεκτικά τα πρακτικά βήματα που είναι απαραίτητα για να εξασφαλιστεί η επιτυχία ενός προγράμματος διαγενεακής μάθησης. Σε αυτά περιλαμβάνονται ο ενδεδειγμένος σχεδιασμός, η σαφής επικοινωνία, η εμπλοκή των ενδιαφερομένων μερών, η κατανομή των πόρων, η ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών, ο σχεδιασμός δραστηριοτήτων, οι στρατηγικές εφαρμογής, τα πλαίσια παρακολούθησης και αξιολόγησης και οι πρωτοβουλίες συνεχούς βελτίωσης. Με τη συστηματική αντιμετώπιση κάθε μιας από αυτές τις συνιστώσες, οι οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που να ευνοεί την ουσιαστική ανταλλαγή μεταξύ των γενεών και ολιστικές μαθησιακές εμπειρίες για όλους τους εμπλεκόμενους.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα καθοδηγητικά ερωτήματα που πρέπει να εξεταστούν κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος διαγενεακής συνεργασίας (Clyde & Kerr, 2020):

- Ποιοι είναι οι στόχοι και τα αναμενόμενα αποτελέσματα της πρωτοβουλίας σας; Σε ποιους συγκεκριμένους τομείς δίνεται προτεραιότητα;
- Σε ποιες ηλικιακές ομάδες, φύλα και ενδιαφέροντα σκοπεύετε να απευθυνθείτε; Επιπροσθέτως, υπάρχουν σχετικά προηγούμενα επαγγέλματα ή χόμπι μεταξύ των συμμετεχόντων;

- Ποια είδη δραστηριοτήτων προβλέπετε να είναι αποτελεσματικά για τους καθορισμένους τομείς προτεραιότητας; Η κατανόηση των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων μπορεί να προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τις προτιμήσεις τους για συμμετοχή.
- Πού θα φιλοξενηθεί το πρόγραμμα ή οι δραστηριότητες;
- Ποια είναι τα κύρια οφέλη που επιδιώκονται από την πρωτοβουλία; Εξετάστε τις επιπτώσεις πέραν των ίδιων των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού, των γονέων, του οργανισμού και της ευρύτερης κοινότητας.
- Ποια πιθανά εμπόδια μπορεί να συναντήσει το πρόγραμμα;
- Πώς σκοπεύετε να αξιολογήσετε, να ποσοτικοποιήσετε και να τεκμηριώσετε τον πραγματικό αντίκτυπο της διαγενεακής μάθησης και των σχέσεων που καλλιεργούνται; Είναι ζωτικής σημασίας να χαράξετε μια στρατηγική αξιολόγησης από νωρίς στα στάδια σχεδιασμού του προγράμματος.
 - Με ποιους τρόπους θα τιμήσετε τα επιτεύγματα και τη δημιουργία νέων σχέσεων; Επιπλέον, πώς θα διατηρήσετε αυτές τις συνδέσεις με την πάροδο του χρόνου;

Το χρονοδιάγραμμα για τη δημιουργία συνδέσεων και την κατανόηση των εμπλεκόμενων ομάδων-στόχων θα ποικίλλει ανάλογα με το επίπεδο αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων. Αυτό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την ηλικία και τα χαρακτηριστικά της ομάδας.

Κατά την ανάπτυξη ενός σχεδίου για το διαγενεακό πρόγραμμα, είναι σημαντικό να **εμπλέκονται όσοι μπορούν να εκπροσωπήσουν τις διάφορες συγκεκριμένες γενιές**. Ιδανικά, οι δυνητικοί συμμετέχοντες θα πρέπει επίσης να συμμετέχουν στη διαδικασία σχεδιασμού. Επιπλέον, θα πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο να αναζητηθεί εξειδικευμένη βοήθεια, όπως ένας ειδικός σε θέματα άνοιας (εάν το πρόγραμμα αφορά άτομα με άνοια), για την παροχή πρόσθετης υποστήριξης ή κατάρτισης. Αναπτύξτε στρατηγικές για τον εορτασμό της επιτυχίας, την προώθηση νέων σχέσεων και τη διατήρηση των υφιστάμενων.

Η αξιολόγηση της προόδου του διαγενεακού σας προγράμματος είναι απαραίτητη για τον αναστοχασμό, τον εντοπισμό των εμποδίων και την αναγνώριση των επιτυχιών. Αυτή η διαδικασία αξιολόγησης καθοδηγεί την ομάδα σας στην ανάπτυξη της βιωσιμότητας και των μελλοντικών πρωτοβουλιών. Το αποτέλεσμα της δραστηριότητας ή του έργου, που συχνά αναφέρεται ως κοινωνικός αντίκτυπος, είναι σημαντικό. Ο αντίκτυπος του προγράμματός σας στους συμμετέχοντες, είτε με όρους μάθησης, δημιουργίας σχέσεων ή αλλαγής στάσης, ανάλογα με τους στόχους σας (Clyde & Kerr, 2021).

Διαγενεακές δραστηριότητες

Διάφορες στρατηγικές ευνοούν την επιτυχία των διαγενεακών προγραμμάτων, ιδίως οι μελέτες περιπτώσεων, η επίλυση προβλημάτων, οι προσομοιώσεις, η συνεργατική μάθηση και η αμοιβαία διδασκαλία είναι αποτελεσματικές. Οι προσεγγίσεις αυτές καθιστούν δυνατή την εφαρμογή των διδαγμένων εννοιών σε κοινές πρακτικές δραστηριότητες, διευκολύνοντας έτσι τη μάθηση μέσω της εμπειρίας. Επιπλέον, ένα περιβάλλον που διευκολύνει τη διαγενεακή μάθηση πρέπει να επιτρέπει στις διάφορες γενιές να μαθαίνουν μέσω της δράσης και της ανταλλαγής πρακτικών γνώσεων και δεξιοτήτων (Sanchez, 2008).

Οι διαγενεακές δραστηριότητες αποτελούν το θεμέλιο της επαφής μεταξύ των διαφορετικών γενεών στο πλαίσιο ενός έργου και αντιπροσωπεύουν τις αλληλεπιδράσεις στις οποίες συμμετέχουν τόσο οι νεότερες όσο και οι μεγαλύτερες γενιές για την από κοινού επίτευξη ενός κοινού στόχου. Μέσω αυτών των κοινών εμπειριών και της τακτικής επαφής, εντοπίζονται, αμφισβητούνται και ξεπερνιούνται οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη κοινωνική συνοχή (Sanchez, 2008). Πηγή έμπνευσής μας αποτέλεσε ο οδηγός *Connecting generations* (WHO, 2023), ο οποίος απαριθμεί 40 δραστηριότητες κατάλληλες για κάθε διαγενεακό έργο, προσαρμόσιμες σε ποικίλα πλαίσια. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να διεξαχθούν οπουδήποτε και μπορούν να λάβουν τόσο φυσική όσο και ψηφιακή μορφή. Παραδείγματα χώρων όπου οι δραστηριότητες αυτές έχουν επιτύχει περιλαμβάνουν αγροκτήματα, νοσοκομεία, σχολεία, πανεπιστήμια, γηροκομεία, κήπους, χώρους τέχνης και πολιτισμού, κοινοτικά κέντρα, πάρκα, κέντρα νεολαίας και κέντρα υγείας. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες από τις δραστηριότητες που προτείνονται στον οδηγό *Connecting generations* (ΠΟΥ, 2023).

Ομαδική δραστηριότητα:

Διερεύνηση παραδειγμάτων δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
- Δώστε σε κάθε ομάδα ένα αντίγραφο του παραρτήματος I - δραστηριότητες από τον οδηγό *Connecting generations* (WHO, 2023).
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει μία ή δύο δραστηριότητες από τον οδηγό που θεωρούν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες ή καινοτόμες.
- Αναθέστε στις ομάδες να διαβάσουν για τις δραστηριότητες που επέλεξαν και να συζητήσουν τον πιθανό αντίκτυπο που θα μπορούσαν να έχουν στην προώθηση αυτής της δραστηριότητας στο πλαίσιο τους.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις δραστηριότητες που επέλεξε στους υπόλοιπους συμμετέχοντες, τονίζοντας τα κύρια χαρακτηριστικά και οφέλη.

- Μετά από κάθε παρουσίαση, διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση για να συγκεντρώσετε ιδέες και προβληματισμούς από όλη την ομάδα.

Ερωτήσεις κουίζ

1. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί μία από τις κατευθυντήριες αρχές της διαγενεακής πρακτικής σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) το 2023;
 - a) Συμμετοχική
 - b) Περιεκτική
 - c) Δημιουργικότητα
 - d) Φιλία

2. Σε ποιο στάδιο της διαγενεακής επαφής τα νεότερα και τα μεγαλύτερα άτομα μαθαίνουν ο ένας τον τρόπο ζωής του άλλου χωρίς άμεση επαφή;
 - a) Βλέποντας την άλλη ηλικιακή ομάδα αλλά από απόσταση
 - b) Συναντώντας ο ένας τον άλλον
 - c) Μαθαίνοντας για την άλλη ηλικιακή ομάδα
 - d) Ετήσιες ή περιοδικές δραστηριότητες

3. Γιατί είναι σημαντικό να εμπλέκονται οι δυνητικοί συμμετέχοντες στη διαδικασία σχεδιασμού ενός προγράμματος διαγενεακών σχέσεων;
 - a) Για να μειωθεί το κόστος του προγράμματος
 - b) Για να μοιραστείτε το έργο που πρέπει να διεξαχθεί
 - c) Για να διασφαλιστεί η συνάφεια και η συμμετοχικότητα του προγράμματος
 - d) Για την καλύτερη διάδοση του προγράμματος

4. Ποια είναι μια σημαντική πτυχή που πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά τον προσδιορισμό των ομάδων-στόχων για ένα διαγενεακό πρόγραμμα;
 - a) Αμοιβαία γνώση μεταξύ των εμπλεκόμενων ομάδων
 - b) Προτιμήσεις δραστηριοτήτων
 - c) Το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων
 - d) Όλες οι απαντήσεις

5. Ποια από τις ακόλουθες στρατηγικές ΔΕΝ αναφέρεται ως αποτελεσματική για διαγενεακά προγράμματα σύμφωνα με το παρεχόμενο κείμενο;
 - a) Μελέτες περίπτωσης
 - b) Επίλυση προβλημάτων

c) Ψηφιακή μάθηση

d) Προσομοιώσεις

Αναφορές

- Clyde, A., Kerr, B. (2020). *OER: Ο ρόλος της διαγενεακής μάθησης στην εκπαίδευση ενηλίκων - EPALE - Ευρωπαϊκή Επιτροπή. EPALE - Ευρωπαϊκή Επιτροπή.*
<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education>
- Dozza, L. (2009). *Apprendere per tutta la vita, nei differenti contesti della vita, in modo profondo*, στο "Pedagogia più didattica", 1, σελ. 29-34.
- Kaplan, M.S. (2002). Διαγενεακά προγράμματα στα σχολεία: σκέψεις για τη μορφή και τη λειτουργία. *International Review of Education* 48 (5): 305-334.
- Kaplan M.S (2004) *Προς έναν διαγενεακό τρόπο ζωής*. *J Fam Consumer Sci*;96(2):5-9
- Sanchez, M. (2008). Διαγενεακά προγράμματα: Προς μια κοινωνία για όλες τις ηλικίες. (Εκδ.) Βαρκελώνη: Obra Social, Συλλογή Κοινωνικών Μελετών αριθ. 23 του Ιδρύματος "la Caixa", 2007. 228 σελίδες. *Journal of Intergenerational Relationships*, 6(4), 485-487.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2023). *Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact.*
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

Παράρτημα I

Όλες οι δραστηριότητες που παρουσιάζονται έχουν συγκεντρωθεί και δημοσιευτεί στο *Connecting Generation - Planning and implementing interventions for intergenerational contacts* (WHO, 2023).

ΗΛΙΚΙΕΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ:

> 18 ΕΤΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

Η δραστηριότητα αυτή είναι κατάλληλη για νεότερους και μεγαλύτερους που ζουν σε αγροτικές περιοχές. Τους φέρνει σε επαφή ως κοινότητα γνώσης για να διευκολύνει την περιβαλλοντική μάθηση και την ανταλλαγή γνώσεων. Τα μεγαλύτερα μέλη μοιράζονται τις γνώσεις και τις δεξιότητες ενός αγροτικού τρόπου ζωής, ενώ τα νεότερα μέλη μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες από τις αγροτικές αλλαγές. Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις επιπτώσεις των αλλαγών στην κοινότητά τους και φέρνει μαζί νεότερους και μεγαλύτερους ενήλικες με ίσους, αμοιβαίους όρους για την ανάπτυξη τοπικών παρεμβάσεων για κοινοτικά ζητήματα και την ανάπτυξη κοινοτικών ικανοτήτων.

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ ΝΑ ΚΆΝΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΈΧΟΝΤΕΣ:

Να ακούνε, να μιλούν για την κοινότητα, να μοιράζονται ιστορίες από το παρελθόν και το παρόν και να καταλήγουν σε αποφάσεις για το μέλλον.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ:

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΣΤΑ ΟΠΟΪΑ ΈΧΕΙ ΔΙΕΞΑΧΘΕΊ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ:
Κοινότητα.

ΣΧΕΤΙΚΟ ΓΙΑ: ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ Άτομα, εθελοντές και άτομα που εργάζονται στον τομέα της υγείας, της κοινωνικής φροντίδας, της εκπαίδευσης, της παιδικής μέριμνας και της κοινοτικής ανάπτυξης.
ΠΟΡΟΙ: χαρτί, στυλό, εικόνες από το παρελθόν και το παρόν, φωτογραφική μηχανή, καρέκλες.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ 68 ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: Αυτή είναι μια καλή δραστηριότητα για τους συμμετέχοντες σε διαφορετικές ομάδες να συναντηθούν, να ανταλλάξουν πληροφορίες για σημαντικά θέματα και να αναζητήσουν απαντήσεις σε τοπικά ζητήματα.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ: αποψίλωση των δασών, ξηρασία, ανεργία, φτώχεια, κοινωνική στέγαση, αγροτικές δεξιότητες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: σωματικά, βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων, αύξηση της ευημερίας, ψυχοκοινωνικές βελτιώσεις, μείωση του ηλικιακού ρατσισμού.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΊ: Ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων αυτοπροσώπως, έρευνες, παρατήρηση.

Προσαρμογή από McQuaid K, Vanderbeck R, Plastow J, Valentine G, Liu C, Chen L κ.ά.

Intergenerational communitybased research and creative practice: Jinja, Ουγκάντα. J Intergenerational Relat. 2017;15(4):389-410. doi: 10.1080/15350770.2017.1368357

INTERGENERATIONAL PATCHWORK QUILT

ΗΛΙΚΙΕΣ: ≥ 2 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για άτομα όλων των ηλικιών. Ζευγάρια μικτής ηλικίας κάθονται γύρω από ένα τραπέζι, το καθένα με ένα κομμάτι ύφασμα. Χρησιμοποιώντας μαρκαδόρους, ψαλίδια, κόλλα, φτερά, κουμπιά, γκλίτερ και άλλα υλικά που παρέχονται από τους συμμετέχοντες, διακοσμούν ο καθένας το κομμάτι του υφάσματος. Στο τέλος της συνεδρίας τα συλλέγουν και ο υπεύθυνος της δραστηριότητας ή ένας μεγαλύτερος εθελοντής τα ράβει, τα κολλάει ή τα συρράπτει για να φτιάξουν ένα μικρό πάπλωμα. Αυτό μπορεί να κρεμαστεί σε ένα μέρος που επιλέγουν οι συμμετέχοντες.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ:

Να ακούνε οδηγίες, να χρησιμοποιούν στυλό ή μαρκαδόρους, να κολλούν μικρά αντικείμενα πάνω σε ύφασμα.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΈΧΕΙ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ:

Σπίτια φροντίδας, σχολεία, κοινοτικοί χώροι.

ΣΧΕΤΙΚΟ ΓΙΑ:

Άτομα, εθελοντές και άτομα που εργάζονται στον τομέα της υγείας, της κοινωνικής φροντίδας, της εκπαίδευσης, της παιδικής μέριμνας και της κοινοτικής ανάπτυξης.

ΠΗΓΕΣ:

- Ένα κομμάτι ύφασμα ανά συμμετέχοντα.
- υλικά για τη διακόσμηση και την εξατομίκευση τους, όπως μαρκαδόροι, στυλό, χρώματα, κόλλα, γκλίτερ, κουμπιά ή υλικά ραπτικής.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΙΚΟΝΙΚΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:

Χρησιμοποιήστε υλικά ανάλογα με την ηλικία, λαμβάνοντας υπόψη τις ικανότητες των μεγαλύτερων και των μικρότερων συμμετεχόντων κατά την επιλογή τους, π.χ. απλωτήρες κόλλας, είδη κόλλας, χρώματα, μαρκαδόρους.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ:

- Εάν οι συμμετέχοντες επιθυμούν, μπορούν να πάρουν το κομμάτι υφάσματος στο σπίτι τους και να ράψουν μοτίβα ή να το κεντήσουν.
- Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί εξ αποστάσεως με άτομα που εργάζονται διαδικτυακά ή με ένα παράθυρο ανάμεσά τους, αρκεί να μπορούν να παρακολουθούν ο ένας τον άλλον και να κάνουν χειρονομίες ο ένας στον άλλον αν χρειαστεί.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

- σωματικές βελτιώσεις
- βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων
- αύξηση της ευημερίας
- ψυχοκοινωνικές βελτιώσεις
- μείωση του ηλικιακού ρατσισμού.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ:

έρευνα, παρατήρηση.

ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΟ ΔΡΑΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ: ≥ 13 ΕΤΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

Αυτή η δραστηριότητα είναι ένας δημιουργικός, διαδραστικός τρόπος για να εξερευνήσετε και να εκφράσετε τον ηλικιακό προσανατολισμό και τις ηλικιακές συμπεριφορές στην καθημερινή ζωή. Η δραστηριότητα προκαλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις εμπειρίες τους σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό και να προετοιμάσουν μικρά θεατρικά έργα βασισμένα σε αυτές τις εμπειρίες με απλά σκηνικά. Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους, προωθεί τη συζήτηση και, συνήθως, το γέλιο. Μπορεί να διεξαχθεί με ομάδες μίας ηλικίας για να τις προετοιμάσει να συναντήσουν άλλες ηλικιακές ομάδες ή ως διαγενεακή δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες οργανώνονται σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων, με ισόποση ανάμειξη των ηλικιακών ομάδων, αν διεξάγεται ως διαγενεακή δραστηριότητα. Σε κάθε ομάδα δίνονται 15 λεπτά για να συζητήσουν τις εμπειρίες τους σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό και στη συνέχεια να επιλέξουν μία από αυτές για να την υποδυθεί η ομάδα. Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα μπορούσαν να τεθούν στις ομάδες για να παρακινήσουν τη συζήτηση:

- Έχετε ποτέ υποστεί άδικη μεταχείριση με βάση την ηλικία σας;
- Έχετε γίνει ποτέ μάρτυρες μιας κατάστασης στην οποία κάποιος άλλος αντιμετωπίστηκε άδικα με βάση την ηλικία του και η οποία σας έκανε να νιώσετε άβολα;
- Σας έχουν φερθεί ποτέ καλύτερα ή χειρότερα από κάποιον άλλο με βάση την ηλικία του;

Αφού οι ομάδες συζητήσουν τις εμπειρίες τους και επιλέξουν μία για να την υποδυθούν, τοποθετήστε στη μέση της αίθουσας μερικά απλά σκηνικά για να τα χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες και κάτι χαρτί και στυλό. Δώστε στις ομάδες 15 λεπτά για να συνθέσουν τη σκηνή τους και να προετοιμαστούν για την αναπαράσταση. Ελέγξτε την πρόοδο κάθε ομάδας. Καλέστε κάθε ομάδα να παρουσιάσει τη σκηνή της στους συμμετέχοντες, ενθαρρύνοντας την εκτίμηση για κάθε ομάδα. Αφού όλες οι ομάδες παρουσιάσουν τις σκηνές τους, παρακινήστε τη συζήτηση για τις σκηνές με ερωτήσεις όπως:

- Επηρεάζει ο ηλικιακός εξίσου τους μεγαλύτερους και τους νεότερους ανθρώπους;
- Αντιμετωπίζουν επίσης ηλικιακές ομάδες στο ενδιαμέσο τον ηλικιακό ρατσισμό;
- Αντιμετωπίζονται τα παιδιά καλύτερα από τους εφήβους;
- Τι μπορεί να γίνει για να μειωθεί ο ηλικιακός ρατσισμός;

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΈΧΟΝΤΕΣ: Να ακούσουν, να μιλήσουν και να κινηθούν.

ΤΟΠΟΘΕΣΊΑ: ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΊ ΧΩΡΟΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΊ ΧΩΡΟΙ 100 ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

ΣΤΑ ΟΠΟΊΑ ΈΧΕΙ ΔΙΕΞΑΧΘΕΊ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ: Σχολεία, κοινοτικοί χώροι, ομάδες νέων.

ΣΧΕΤΙΚΟ ΓΙΑ: Άτομα, εθελοντές και άτομα που εργάζονται στον τομέα της υγείας, της κοινωνικής φροντίδας, της εκπαίδευσης, της παιδικής μέριμνας και της κοινοτικής ανάπτυξης.

ΠΗΓΕΣ:

- κατάλληλος χώρος και καθίσματα
- Χώρος για σκηνές ηθοποιίας
- Απλά σκηνικά, όπως ρούχα
- βοηθήματα κινητικότητας
- χαρτί και στυλό.

ΣΗΜΕΊΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΕΎΘΥΝΟΥΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:

- Ενθαρρύνετε όλους να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να είναι δημιουργικοί.

- Αυτή η δραστηριότητα θα πρέπει να διεγείρει τις συζητήσεις και τη διασκέδαση και θα πρέπει να περιλαμβάνει θόρυβο και γέλιο!

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ:

- Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί για μια ομάδα μίας ηλικίας για να την προετοιμάσει για δραστηριότητες μεταξύ γενεών ή ως διαγενεακή δραστηριότητα.
- Οι προτροπές συζήτησης θα πρέπει να προσαρμοστούν στην ομάδα και στο πλαίσιο της δραστηριότητας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

- βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων
- αύξηση της ευημερίας
- αύξηση της κινητικότητας
- ψυχοκοινωνικές βελτιώσεις
- μείωση του ηλικιακού ρατσισμού
- προετοιμασία για τη συνάντηση με άλλες ηλικιακές ομάδες.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ: έρευνα, παρατήρηση.

ΤΙ ΣΥΝΕΒΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΗΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΟΥ;

ΗΛΙΚΙΕΣ: ≥ 7 ΈΤΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

Μεγαλύτεροι και μικρότεροι κάθονται μαζί σε ένα τραπέζι και μοιράζονται μια ψηφιακή συσκευή στην οποία αναζητούν την ημερομηνία γέννησής τους για να μάθουν τι συνέβαινε στον κόσμο εκείνη την εποχή. Οι άνθρωποι μπορούν να συνεργαστούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, ανάλογα με το πόσες ψηφιακές συσκευές είναι διαθέσιμες. Συμβουλευονται την ιστοσελίδα www.dayofbirth.co.uk και εισάγουν εναλλάξ τις ημερομηνίες γέννησής τους. Αυτή η δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες στους ανθρώπους να μάθουν ο ένας για τον άλλον, να συγκρίνουν τα γεγονότα μιας συγκεκριμένης ημέρας, να μοιραστούν ενδιαφέροντα γεγονότα με την ομάδα και να μάθουν ποιος είναι ο μεγαλύτερος και ο μικρότερος στην ομάδα. Για την ενθάρρυνση της συζήτησης, οι προτροπές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν είναι οι εξής:

- Πόσο χρονών είστε σε "σκυλίσια χρόνια";
- Πόσων ημερών είσαι;
- Ποιος γεννήθηκε το κινεζικό έτος του αρουραίου;
- Ποιος γεννήθηκε σε δίσεκτο έτος;
- Ποιος γεννήθηκε Κυριακή;
- Ποιο είναι το γενέθλιο λουλούδι σας;
- Ποια είναι η γενέθλια πέτρα σας;
- Ποιος ήταν ο πρωθυπουργός της χώρας εκείνη την εποχή;

Αυτή η δραστηριότητα δίνει την ευκαιρία στους ανθρώπους να γνωρίσουν λίγο ο ένας τον άλλον και να μάθουν για ομοιότητες και διαφορές- για παράδειγμα, δύο άνθρωποι που γεννήθηκαν σε διαφορετικά έτη μπορεί να έχουν γεννηθεί και οι δύο το ίδιο κινεζικό έτος.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ:

Να ακούνε, να ακολουθούν οδηγίες και να εργάζονται σε διαγενεακά ζευγάρια ή μικρές ομάδες- να χρησιμοποιούν μια ψηφιακή συσκευή για να αντλούν πληροφορίες σχετικά με το τι συνέβη την ημερομηνία της γέννησής τους, ίσως με τη βοήθεια ο ένας του άλλου ή εθελοντών.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ VIRTUALL

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΈΧΕΙ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ:

Σχολεία, οίκοι ευγηρίας, προγράμματα προστατευμένης στέγασης, κοινοτικά κέντρα, ομάδες νεολαίας.

ΣΧΕΤΙΚΟ ΓΙΑ:

Εκπαιδευτικούς, συντονιστές δραστηριοτήτων σε οίκους ευγηρίας, διευθυντές και προσωπικό προστατευόμενων κατοικιών, επικεφαλής ομάδων νέων.

ΠΗΓΕΣ:

- Πίνακες
- σταθεροί υπολογιστές, φορητοί υπολογιστές, τάμπλετ, ποντίκι, στυλό με γραφίδα για ακριβές άγγιγμα στην οθόνη.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:

- Εξηγήστε πώς να συνδεθείτε, να χρησιμοποιήσετε τη μηχανή αναζήτησης και να εισαγάγετε τις ημερομηνίες γέννησης των συμμετεχόντων.
- Οι συμμετέχοντες εργάζονται μαζί σε διαγενεακά ζευγάρια ή μικρές ομάδες.
- Οι συμμετέχοντες μπορεί να επιθυμούν να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες- η δραστηριότητα στο διαδίκτυο και οι ιστότοποι θα πρέπει, ωστόσο, να επιβλέπονται ανά πάσα στιγμή.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ:

Όταν διεξάγεται εικονικά, οι υπεύθυνοι της δραστηριότητας θα πρέπει να ενθαρρύνουν τη συζήτηση, τις ερωτήσεις και τις περιγραφές των όσων συνέβησαν κατά την ημερομηνία γέννησής τους σε μια μεγάλη οθόνη.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

- Μείωση του ηλικιακού ρατσισμού
- βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων
- αύξηση της ευημερίας
- ψυχοκοινωνικές βελτιώσεις
- αύξηση των δεξιοτήτων

COLLAGE

ΗΛΙΚΙΕΣ: ≥ 5 ΕΤΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: Το κολάζ παρέχει την ευκαιρία σε άτομα όλων των ηλικιών να εργαστούν δημιουργικά μαζί σε ένα έργο, ανεξάρτητα από την ηλικία και τις καλλιτεχνικές ή φυσικές τους δεξιότητες. Ένα κολάζ αποτελείται απλώς από την τοποθέτηση εικόνων ή υλικών όπως επιθυμείτε. Η δραστηριότητα δημιουργεί χαλαρή συζήτηση και δημιουργεί συνδέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων. Μπορεί να διεξαχθεί σε ζευγάρια μικτής ηλικίας ή σε μεγαλύτερες ομάδες.

Οργανώστε την ομάδα σε ζευγάρια καθισμένα σε ένα τραπέζι ή σε μια επίπεδη επιφάνεια.

Εξηγήστε ότι θα εργαστούν μαζί για να δημιουργήσουν ένα κολάζ από τους πόρους, τα υλικά και την κόλλα που τους παρέχονται. Μπορούν να δημιουργήσουν ό,τι τους αρέσει.

ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: Να επικοινωνήσουν με τους συνεργάτες τους για το τι επιθυμούν να δημιουργήσουν, να σκίσουν ή να χρησιμοποιήσουν ψαλίδι (ίσως με την υποστήριξη των συνεργατών) και να χρησιμοποιήσουν κόλλα για να κολλήσουν τα υλικά σε χαρτόνι ή χαρτί.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΈΧΕΙ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ: Σπίτια φροντίδας, σχολεία, κοινοτικοί χώροι, νοσοκομεία.

ΣΧΕΤΙΚΟ ΓΙΑ: ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ Άτομα, εθελοντές και άτομα που εργάζονται στον τομέα της υγείας, της κοινωνικής φροντίδας, της εκπαίδευσης και της κοινοτικής ανάπτυξης.

ΠΟΡΟΙ: Τραπέζια με προστατευτικό κάλυμμα αν απαιτείται, υπερυψωμένα καθίσματα ή μαξιλάρια για τα μικρότερα παιδιά, ποδιές, νερό και πετσέτες για να πλένετε και να στεγνώνετε τα χέρια.

Υλικά για εσωτερικούς εξωτερικούς χώρους, όπως παλιά περιοδικά, εφημερίδες, κάρτες, χρωματιστά χαρτομάντιλα, κρεπ χαρτί, κορδέλες, δαντέλες, φωτογραφίες, κραγιόνια, χοντρό χαρτί, χαρτόνι ή χαρτόνι, κατάλληλο ψαλίδι, κόλλα, πινέλα ή κολλητικές ράβδους, επαρκές προσωπικό ή εθελοντές, αν χρειάζεται.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:

Εξασφαλίστε επαρκή χρόνο και πόρους για αυτή τη δραστηριότητα, ώστε να είναι χαλαρή και ευχάριστη.

Ίσως χρειαστεί πρώτα να δείξετε πώς να προετοιμάσετε ένα κολάζ.

Προσφέρετε υποστήριξη, προτάσεις και ενθάρρυνση στους συμμετέχοντες σχετικά με τις επιλογές τους και ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν μεταξύ τους, να μάθουν και να δημιουργήσουν φιλίες.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες γιατί επέλεξαν συγκεκριμένα υλικά, δίνοντάς τους χρόνο να σκεφτούν και να απαντήσουν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: μείωση του ηλικιακού ρατσισμού, βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων, αύξηση της ευημερίας, ψυχοκοινωνικές βελτιώσεις.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ: Προσωπική ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων και παρατηρήσεις.

ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΉ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΉ ΕΚΠΟΜΠΗ ΗΛΙΚΙΩΝ:

≥ 12 ΕΤΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΉ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:

Ο ραδιοφωνικός προγραμματισμός χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια στα νοσοκομεία για τη βελτίωση της ευημερίας των ασθενών. Δημιουργεί μια αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους με την αναπαραγωγή μουσικής, τη λήψη προσωπικών αιτημάτων και τη μετάδοση μηνυμάτων. Τώρα χρησιμοποιείται σε ορισμένες κοινότητες και σχολεία για να:

- να αλλάξουν τις αντιλήψεις των ηλικιωμένων σε σχέση με τους νεότερους και το αντίστροφο,
- να ενισχύσουν την κατανόηση των συμμετεχόντων για την κοινότητά τους και να αυξήσουν τη συνοχή της κοινότητας,
- να αναπτύξουν δεξιότητες και να συνεργαστούν με άλλους για την παραγωγή και παρουσίαση μιας τακτικής ραδιοφωνικής εκπομπής,
- ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να παρέχουν δημιουργική συμβολή στην εκπομπή.

Τα τρία βασικά στοιχεία ενός ραδιοφωνικού προγράμματος διαγενεακών σχέσεων είναι η εκπαίδευση των ατόμων στην αποτελεσματική χρήση του εξοπλισμού, η δημιουργία ενός ραδιοφωνικού προγράμματος ή ενός podcast και η εξασφάλιση ότι το κοινό είναι ενεργός συμμετέχων και ακροατής, δίνει ουσιαστική ανατροφοδότηση και συνεργάζεται για τη δημιουργία μελλοντικών προγραμμάτων και podcast.

Οι νέοι απευθύνονται σε όλους στην κοινότητά τους, με την υποστήριξη του προσωπικού του σχολείου και των κοινοτικών εταίρων, για να εντοπίσουν τα άτομα που επιθυμούν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα. Στη συνέχεια, οι νέοι μιλούν μαζί τους τηλεφωνικά ή τους επισκέπτονται. Οι πληροφορίες που συλλέγουν σχετικά με το τι θα ήθελαν να ακούσουν οι άνθρωποι, τους βοηθούν να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα. Η δραστηριότητα αυτή συνδέει τους ανθρώπους μέσω ενός διαδικτυακού ραδιοφωνικού σταθμού που παίζει μουσική, δέχεται αιτήματα και παρέχει πληροφορίες ειδικά για τους ηλικιωμένους της κοινότητας.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ:

Οι νέοι θα διδαχθούν πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία που απαιτείται για μια ραδιοφωνική εκπομπή και να παίρνουν συνεντεύξεις από ηλικιωμένους ενήλικες. Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να είναι σε θέση να εκφράσουν τις προτιμήσεις τους για μουσική και άλλα ενδιαφέροντα αυτοπροσώπως ή τηλεφωνικά.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΈΧΕΙ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ

ΠΑΡΕΛΘΟΝ: Σπίτια φροντίδας, σχολεία, νοσοκομεία, κοινοτικά κέντρα, χώροι εργασίας.

ΣΧΕΤΙΚΟ ΓΙΑ: Άτομα, εθελοντές και άτομα που εργάζονται στους τομείς της υγείας, της κοινωνικής φροντίδας, της εκπαίδευσης, της παιδικής μέριμνας, της κοινοτικής ανάπτυξης και της ανάπτυξης του εργατικού δυναμικού.

ΠΗΓΕΣ:

Για τους νέους:

- τεχνολογία διαδικτυακού ραδιοφώνου και προσωπικό εκπαιδευμένο στην τεχνολογία της πληροφορικής
- ηχομονωμένη αίθουσα
- πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- φορητός εξοπλισμός ηχογράφησης για συνεντεύξεις
- υλικό γραφής για τις συνεντεύξεις.

Για ενήλικες ακροατές:

- πρόσβαση στο διαδίκτυο, τάμπλετ, τηλέφωνο
- εκπαίδευση και υποστήριξη στη χρήση της τεχνολογίας, εάν είναι απαραίτητο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΠΕ'ΥΘΥΝΟΥΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:

- Για τον εντοπισμό ηλικιωμένων που θα συμβουλευτούν και θα συμμετάσχουν στη ραδιοφωνική εκπομπή, οι πληροφορίες πρέπει να φτάνουν σε όλα τα τμήματα της κοινότητας σε προσβάσιμη γλώσσα.
- Πρέπει να υπάρχει προστασία όταν οι φοιτητές επισκέπτονται ή έχουν τηλεφωνικές συνομιλίες με ηλικιωμένους ενήλικες συνοδευόμενοι από προσωπικό.
- Η υποστήριξη και η εκπαίδευση στην τεχνολογία της πληροφορίας μπορεί να είναι απαραίτητη για ορισμένους ηλικιωμένους.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ:

- Το περιεχόμενο του προγράμματος πρέπει να είναι ευέλικτο ώστε να προσαρμόζεται στις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των ηλικιωμένων.
- Το περιεχόμενο μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις περιστάσεις, όπως η συνέχιση των προγραμμάτων κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας.
- Οι ηλικιωμένοι ενήλικες μπορούν να κληθούν να δημιουργήσουν τις δικές τους λίστες αναπαραγωγής και προγράμματα.
- Το πρόγραμμα θα μπορούσε να περιλαμβάνει podcasts και είδη ψυχαγωγίας που συνδέονται με δραστηριότητες στην κοινότητα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

- Μείωση του ηλικιακού ρατσισμού
- βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων
- αύξηση της ευημερίας
- ψυχοκοινωνικές βελτιώσεις
- βελτίωση δεξιοτήτων.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ:

προσωπική ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων, έρευνες, παρατήρηση.



Σημειώσεις διαλέξεων

Ενότητα 2 - Μάθημα 4



Co-funded by
the European Union

G.A. Nr: 2022-2-IE01-KA220-YOU-883F8363

TITLE OF THIS
REPORT (Arial, 32
Bold)

Subtitle (Arial 26)

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

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Έρευνα σε διαγενεακά έργα

Διαγενεακά έργα

Εισαγωγή και ορισμός

Στη σύγχρονη κοινωνία, τα διαγενεακά έργα έχουν γίνει ισχυρά εργαλεία για την προώθηση της ένταξης, την ενθάρρυνση της ανταλλαγής γνώσεων μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και την προώθηση της διαπολιτισμικής κατανόησης. Η έρευνα είναι ζωτικής σημασίας σε αυτά τα έργα, παρέχοντας όχι μόνο μια εμπειρική βάση για την αξιολόγηση του αντίκτυπου και της αποτελεσματικότητας των διαγενεακών πρωτοβουλιών, αλλά και συμβάλλοντας στη δημιουργία νέων γνώσεων και στην ανάπτυξη βέλτιστων πρακτικών.

Τα διαγενεακά έργα είναι **πρωτοβουλίες που φέρνουν κοντά ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών για να συνεργαστούν, να μοιραστούν εμπειρίες και να μάθουν ο ένας από τον άλλο. Τα έργα αυτά αποσκοπούν στη γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των γενεών και στην προώθηση της κοινωνικής συνοχής, ενθαρρύνοντας την αλληλεπίδραση και την αμοιβαία κατανόηση μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιών.**

Παρέχοντας ευκαιρίες για ουσιαστική αλληλεπίδραση και συνεργασία μεταξύ νεότερων και μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων, τα έργα αυτά καταρρίπτουν τα στερεότυπα και τα εμπόδια που συχνά συνδέονται με την ηλικία. Δημιουργούν περιβάλλοντα όπου οι διαφορετικές προοπτικές, εμπειρίες και δεξιότητες μπορούν να μοιραστούν και να εκτιμηθούν, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση, τον σεβασμό και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων.

Επιπλέον, τα διαγενεακά έργα συμβάλλουν στη μεταφορά γνώσεων και δεξιοτήτων μεταξύ των γενεών, διασφαλίζοντας ότι πολύτιμες γνώσεις και παραδόσεις διατηρούνται και μεταβιβάζονται στις μελλοντικές γενιές. Προάγουν επίσης την αίσθηση του ανήκειν και της κοινότητας, δημιουργώντας χώρους όπου άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να συναντηθούν, να δικτυωθούν και να εργαστούν για την επίτευξη κοινών στόχων.

Τύποι διαγενεακών έργων

Οι διαγενεακές πρωτοβουλίες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και προγραμμάτων που αποσκοπούν στη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Ακολουθούν ορισμένες διαφορετικές μορφές διαγενεακών πρωτοβουλιών:

1. Προγράμματα κοινής μάθησης: φέρνουν κοντά άτομα από διαφορετικές γενιές για να μάθουν από κοινού, να μοιραστούν γνώσεις και να αναπτύξουν νέες δεξιότητες. Τα προγράμματα αυτά συχνά περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως μαθήματα, εργαστήρια ή σεμινάρια όπου οι συμμετέχοντες όλων των ηλικιών μπορούν να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες και να μοιραστούν τις γνώσεις τους.
2. Προγράμματα παροχής υπηρεσιών στην κοινότητα: περιλαμβάνουν νέους και ηλικιωμένους που συνεργάζονται για να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες της κοινότητας και να έχουν θετικό αντίκτυπο. Οι συμμετέχοντες εργάζονται από κοινού σε διάφορες δραστηριότητες προσανατολισμένες στην παροχή υπηρεσιών, όπως η εθελοντική εργασία σε τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις, η οργάνωση περιβαλλοντικών καθαρισμών ή η παροχή βοήθειας σε ευάλωτους πληθυσμούς.
3. Προγράμματα καθοδήγησης: φέρνουν σε επαφή άτομα από διαφορετικές γενιές για την προώθηση της μάθησης, της προσωπικής ανάπτυξης και της επαγγελματικής εξέλιξης. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες λειτουργούν ως μέντορες, παρέχοντας καθοδήγηση, υποστήριξη και συμβουλές στους νεότερους προστατευόμενους με βάση τις εμπειρίες ζωής και τις γνώσεις τους. Τα προγράμματα αυτά παρέχουν πολύτιμες ευκαιρίες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, τη δικτύωση και τον προσωπικό εμπλουτισμό.
4. Διαγενεακά καλλιτεχνικά και πολιτιστικά προγράμματα: φέρνουν κοντά ανθρώπους όλων των ηλικιών για να εξερευνήσουν και να γιορτάσουν τη δημιουργικότητα, την πολιτιστική κληρονομιά και την καλλιτεχνική έκφραση. Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε συνεργατικά καλλιτεχνικά έργα, μουσικές παραστάσεις, αφηγήσεις ιστοριών ή πολιτιστικές γιορτές, ενισχύοντας τις συνδέσεις και την εκτίμηση για τις ποικίλες μορφές έκφρασης.
5. Διαγενεακή στέγαση και κοινοτική διαβίωση: Η διαγενεακή στέγαση και η κοινοτική διαβίωση δημιουργούν περιβάλλοντα διαβίωσης όπου άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών ζουν μαζί, μοιράζονται χώρους διαβίωσης, πόρους και κοινωνικές δραστηριότητες. Οι ρυθμίσεις αυτές προωθούν την αμοιβαία υποστήριξη, τη συντροφικότητα και την αλληλεξάρτηση μεταξύ των κατοίκων, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν και της κοινότητας.
6. Διαγενεακά προγράμματα ευεξίας: εστιάζουν στην προώθηση της υγείας, της ευημερίας και της ενεργού γήρανσης μεταξύ των γενεών. Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν από κοινού σε σωματικές δραστηριότητες, συνεδρίες αγωγής υγείας και εργαστήρια ευεξίας, προωθώντας τον υγιεινό τρόπο ζωής και τις κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των ηλικιακών ομάδων.

Αυτές οι διαφορετικές μορφές διαγενεακών πρωτοβουλιών αναδεικνύουν το εύρος και την ποικιλομορφία των προγραμμάτων που στοχεύουν στην προώθηση της αλληλεπίδρασης, της κατανόησης και της συνεργασίας μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιών. Κάθε πρωτοβουλία

προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για μάθηση, προσωπική ανάπτυξη και δημιουργία κοινότητας, συμβάλλοντας στην προώθηση της κοινωνικής συνοχής και της ενσωμάτωσης μεταξύ των γενεών.

Η σημασία της έρευνας στα διαγενεακά προγράμματα

Η έρευνα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στα διαγενεακά έργα για διάφορους λόγους, αναδεικνύοντας τη σημασία της για την παροχή τεκμηριωμένων γνώσεων και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των έργων.

- Εμπειριστωμένες γνώσεις: η έρευνα παρέχει μια συστηματική και αυστηρή προσέγγιση για την κατανόηση της δυναμικής, των προκλήσεων και των οφελών των διαγενεακών αλληλεπιδράσεων. Μέσω της συλλογής και ανάλυσης δεδομένων, οι ερευνητές μπορούν να εντοπίσουν τάσεις, πρότυπα και υποκείμενους παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία των διαγενεακών έργων. Αυτά τα εμπειρικά στοιχεία βοηθούν τους επικεφαλής των έργων και τα ενδιαφερόμενα μέρη να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με το σχεδιασμό των προγραμμάτων, τις στρατηγικές υλοποίησης και την κατανομή των πόρων.
- Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των έργων: η συστηματική αξιολόγηση των διαγενεακών έργων επιτρέπει την εκτίμηση του αντίκτυπου, των αποτελεσμάτων και της αποτελεσματικότητάς τους. Χρησιμοποιώντας μεθόδους όπως έρευνες, συνεντεύξεις, παρατήρηση και στατιστική ανάλυση, οι ερευνητές μπορούν να μετρήσουν τον βαθμό στον οποίο τα έργα επιτυγχάνουν τους επιδιωκόμενους σκοπούς και στόχους τους. Αυτή η διαδικασία αξιολόγησης συμβάλλει στον εντοπισμό των δυνατών σημείων, των αδυναμιών και των τομέων που χρήζουν βελτίωσης, ενημερώνοντας τις μελλοντικές επαναλήψεις του προγράμματος και βελτιώνοντας τη συνολική ποιότητα του έργου.
- Προσδιορισμός βέλτιστων πρακτικών και αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των γενεών: Μελετώντας επιτυχημένα έργα και αναλύοντας τους παράγοντες που συμβάλλουν στην επιτυχία τους, οι ερευνητές μπορούν να αποστάξουν βασικές αρχές και συστάσεις για τους επαγγελματίες και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Αυτές οι τεκμηριωμένες κατευθυντήριες γραμμές χρησιμεύουν ως πολύτιμοι πόροι για τη βελτίωση του σχεδιασμού, της εφαρμογής και της βιωσιμότητας των προγραμμάτων.
- Πλήρωση των κενών γνώσεων και βελτίωση της κατανόησης των δυναμικών των γενεών και των επιπτώσεών τους στα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινότητες: διερευνώντας νέα ζητήματα, θεωρίες και μεθοδολογίες, οι ερευνητές συμβάλλουν στην πρόοδο της γνώσης στον τομέα των διαγενεακών μελετών. Αυτή η συνεχής διαδικασία μάθησης εμβαθύνει την κατανόηση της

πολυπλοκότητας των σχέσεων μεταξύ των γενεών και ενημερώνει για τις μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις.

- Πρώθηση της λογοδοσίας και της διαφάνειας στο πλαίσιο των διαγενεακών προγραμμάτων: η έρευνα παρέχει μια αντικειμενική βάση για τη λήψη αποφάσεων και την αξιολόγηση των προγραμμάτων. Με την τήρηση αυστηρών ερευνητικών προτύπων και μεθοδολογιών, οι υπεύθυνοι των έργων αποδεικνύουν τη δέσμευσή τους για πρακτική βασισμένη σε στοιχεία και υπεύθυνη διαχείριση των πόρων. Αυτή η διαφάνεια ενισχύει την εμπιστοσύνη μεταξύ των ενδιαφερομένων και ενισχύει την αξιοπιστία και τη νομιμότητα των διαγενεακών πρωτοβουλιών.

Η έρευνα διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στα διαγενεακά έργα, όπως τονίζεται στο άρθρο "Εφαρμογή πρακτικών βασισμένων σε στοιχεία στον διαγενεακό προγραμματισμό: A Scoping Review" (Jarrott SE et al., 2021). Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της μέτρησης των μέσων με τα οποία επιτυγχάνονται τα αποτελέσματα στα διαγενεακά προγράμματα. Με τη συστηματική χρήση ποσοτικών, ποιοτικών και μικτών μεθόδων, οι ερευνητές μπορούν να εντοπίσουν αποτελεσματικές πρακτικές που συμβάλλουν στην επιτυχία και τη βιωσιμότητα των διαγενεακών πρωτοβουλιών. Αυτές οι τεκμηριωμένες πρακτικές όχι μόνο υποστηρίζουν πρωτοβουλίες δημοσίου συμφέροντος και πολιτικής, αλλά και βασίζονται σε καθιερωμένες θεωρίες που ενημερώνουν τον διαγενεακό προγραμματισμό. Επιπλέον, η ανασκόπηση δείχνει ότι καινοτόμες πρακτικές από περιβάλλοντα μίας γενιάς μπορούν να προσαρμοστούν και να εφαρμοστούν σε διαγενεακά πλαίσια, ενισχύοντας περαιτέρω την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων. Η συνεχής διερεύνηση της σχέσης μεταξύ πρακτικής και αποτελεσμάτων είναι απαραίτητη για την προώθηση της ανάπτυξης και της υγείας των διαγενεακών προγραμμάτων που εξυπηρετούν διαφορετικούς συμμετέχοντες και ανάγκες προγραμματισμού. Με αυτόν τον τρόπο, η έρευνα λειτουργεί ως καταλύτης για την ανάπτυξη και την εξέλιξη των συμπράξεων μεταξύ γενεών, προς όφελος τόσο των ενδιαφερομένων όσο και των συμμετεχόντων.

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Θεμέλια της επιστημονικής μεθόδου

Η επιστημονική μέθοδος είναι η διαδικασία με την οποία η επιστήμη επιδιώκει να αποκτήσει αντικειμενική, αξιόπιστη, επαληθεύσιμη και επικοινωνήσιμη γνώση της πραγματικότητας. Η προσέγγιση αυτή βασίζεται σε θεμελιώδη χαρακτηριστικά που τη διακρίνουν.

- Εμπειρισμός και μετριοσιμότητα: η επιστημονική μέθοδος βασίζεται στην παρατήρηση και το πείραμα ως τα κύρια εργαλεία για τη συλλογή εμπειρικών και μετρήσιμων στοιχείων σχετικά με την πραγματικότητα. Αυτό σημαίνει ότι οι υποθέσεις και οι θεωρίες πρέπει να υποστηρίζονται από συγκεκριμένα και επαληθεύσιμα στοιχεία μέσω άμεσης παρατήρησης ή ελεγχόμενου πειράματος.

- Διατύπωση υποθέσεων και θεωριών, οι οποίες υπόκεινται σε εμπειρική επαλήθευση. Οι υποθέσεις είναι δηλώσεις που μπορούν να ελεγχθούν με πείραμα, ενώ οι θεωρίες είναι επεξηγηματικά μοντέλα που συμπληρώνουν την υπάρχουσα γνώση και μπορούν να επικυρωθούν ή να καταρριφθούν με βάση τα στοιχεία που συγκεντρώνονται.
- Επαναληπτική διαδικασία, που περιλαμβάνει τη συνεχή αναθεώρηση και επαναδιατύπωση των υποθέσεων και των θεωριών με βάση τα αποτελέσματα των παρατηρήσεων και των πειραμάτων. Αυτό σημαίνει ότι τα επιστημονικά συμπεράσματα δεν είναι οριστικά, αλλά υπόκεινται σε τροποποίηση και επικαιροποίηση με βάση νέα στοιχεία και ανακαλύψεις.

Όσον αφορά τη διεξαγωγή επιστημονικής έρευνας, η διαδικασία μπορεί να χωριστεί σε διάφορα στάδια:

1. Επιλογή προβλήματος και καθορισμός υποθέσεων: Η επιστημονική έρευνα αρχίζει με τον προσδιορισμό ενός προβλήματος ή ερευνητικού ερωτήματος. Στη συνέχεια, διατυπώνονται υποθέσεις, οι οποίες αντιπροσωπεύουν πιθανές εξηγήσεις ή προβλέψεις σχετικά με το εντοπισμένο πρόβλημα.
2. Διατύπωση του ερευνητικού σχεδίου: αφού καθοριστούν οι υποθέσεις, αναπτύσσεται ένα ερευνητικό σχέδιο. Περιγράφει το σχέδιο και τον τρόπο με τον οποίο θα συλλεχθούν τα δεδομένα που απαιτούνται για τον έλεγχο των υποθέσεων. Αυτό περιλαμβάνει την επιλογή των συμμετεχόντων, τον σχεδιασμό των μέσων συλλογής δεδομένων και τον προγραμματισμό των πειραματικών διαδικασιών.
3. Συλλογή δεδομένων: Σε αυτό το στάδιο, συλλέγονται οι πληροφορίες ή τα δεδομένα που απαιτούνται για τον έλεγχο των διατυπωμένων υποθέσεων. Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορες μεθόδους, όπως άμεση παρατήρηση, συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια ή ελεγχόμενα πειράματα.
4. Κωδικοποίηση και ανάλυση δεδομένων: αφού συλλεχθούν τα δεδομένα, κωδικοποιούνται και αναλύονται για την εξαγωγή σχετικών πληροφοριών και τον εντοπισμό τυχόν προτύπων ή σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών που μελετώνται. Το στάδιο αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση στατιστικών ή ποιοτικών τεχνικών για την ερμηνεία των δεδομένων που συλλέχθηκαν.
5. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων: τέλος, τα αποτελέσματα της ανάλυσης των δεδομένων ερμηνεύονται υπό το πρίσμα των διατυπωμένων υποθέσεων. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την αξιολόγηση της συνέπειας των αποτελεσμάτων με τις αρχικές υποθέσεις και την εξέταση των συνεπειών και των περιορισμών των αποτελεσμάτων.

Συνοπτικά, η επιστημονική μέθοδος είναι μια αυστηρή και συστηματική προσέγγιση της γνώσης που βασίζεται στην παρατήρηση, τον πειραματισμό και τη διατύπωση υποθέσεων και θεωριών. Η διεξαγωγή της επιστημονικής έρευνας ακολουθεί μια σαφώς καθορισμένη διαδικασία που

περιλαμβάνει την επιλογή ενός προβλήματος, τη διατύπωση υποθέσεων, τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων και την ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Από τη θεωρία στην πράξη

Επιλογή προβλήματος και καθορισμός υποθέσεων

Στα πρώτα στάδια της επιστημονικής έρευνας, τα θεμέλια τίθενται με την επιλογή του προβλήματος και τον ορισμό των υποθέσεων. Αυτό το κρίσιμο βήμα περιλαμβάνει τον προσδιορισμό ενός συγκεκριμένου προβλήματος ή ερευνητικού ερωτήματος που θα αποτελέσει το επίκεντρο της μελέτης. Μόλις προσδιοριστεί το θέμα της έρευνας, είναι απαραίτητο να διεξαχθεί μια ενδελεχής βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με το επιλεγμένο θέμα. Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση βοηθά στην τελειοποίηση του ερευνητικού ερωτήματος και διευκολύνει τη διατύπωση μιας καλά καθορισμένης υπόθεσης.

Η διαδικασία της βιβλιογραφικής ανασκόπησης μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, ανάλογα με την προσέγγιση και τους στόχους του ερευνητή. Μια προσέγγιση είναι η συστηματική ανασκόπηση, κατά την οποία ο ερευνητής εντοπίζει και αξιολογεί συστηματικά τις σχετικές μελέτες στον τομέα. Η μέθοδος αυτή περιλαμβάνει τον καθορισμό συγκεκριμένων κριτηρίων για την επιλογή των μελετών και αποσκοπεί στην ολοκληρωμένη ανάλυση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για την ενημέρωση του ερευνητικού ερωτήματος και της υπόθεσης.

Εναλλακτικά, οι ερευνητές μπορούν να επιλέξουν τη διεξαγωγή μιας παραδοσιακής βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η οποία επικεντρώνεται σε έναν στενότερο τομέα που σχετίζεται άμεσα με το θέμα της έρευνας. Σε αντίθεση με τη συστηματική ανασκόπηση, η παραδοσιακή βιβλιογραφική ανασκόπηση μπορεί να μην τηρεί αυστηρά κριτήρια για την επιλογή των μελετών, αλλά να εμβαθύνει στην υπάρχουσα βιβλιογραφία που σχετίζεται με το ερευνητικό ερώτημα.

Ανεξάρτητα από την προσέγγιση που ακολουθείται, η βιβλιογραφική ανασκόπηση χρησιμεύει ως κρίσιμο βήμα για την επιλογή του προβλήματος και τη δημιουργία υποθέσεων. Συνθέτοντας την υπάρχουσα γνώση και εντοπίζοντας τα κενά στη βιβλιογραφία, οι ερευνητές μπορούν να βελτιώσουν το ερευνητικό τους ερώτημα και να αναπτύξουν μια σαφή υπόθεση που θα καθοδηγήσει τη μελέτη τους. Αυτή η συστηματική προσέγγιση διασφαλίζει ότι η έρευνα βασίζεται σε υπάρχοντα στοιχεία και συμβάλλει ουσιαστικά στην πρόοδο της γνώσης στον τομέα.

Οι βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων είναι απαραίτητοι πόροι για τη διεξαγωγή ενδεδειγμένης και ακριβούς βιβλιογραφικής έρευνας, ιδίως στις κοινωνικές επιστήμες. Ακολουθούν ορισμένες από τις κυριότερες βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων που είναι διαθέσιμες στον τομέα:

1. **PubMed:** Διαχειρίζεται από την Εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη των Ηνωμένων Πολιτειών και αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες πηγές ιατρικής και επιστημονικής βιβλιογραφίας, συμπεριλαμβανομένης της έρευνας των κοινωνικών επιστημών που αφορά την υγεία και τη δημόσια πολιτική.
2. **Scopus:** υπό την εποπτεία της Elsevier, καλύπτει ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών, τεχνικών, ιατρικών και ανθρωπιστικών κλάδων, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών επιστημών. Παρέχει πρόσβαση σε μια εκτεταμένη συλλογή άρθρων με κριτές, συνεδρίων, βιβλίων και άλλων.
3. **Web of Science:** χρησιμεύει ως πλατφόρμα που ευρετηριάζει ένα ευρύ φάσμα ακαδημαϊκών και επιστημονικών δημοσιεύσεων, συμπεριλαμβανομένης της έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες. Εκτός από άρθρα περιοδικών, περιλαμβάνει παραπομπές, περιλήψεις και βιβλιογραφικές πληροφορίες χρήσιμες για την έρευνα.
4. **Google Scholar:** μια δωρεάν μηχανή αναζήτησης, επιτρέπει στους χρήστες να αναζητούν ακαδημαϊκά άρθρα, διατριβές, βιβλία και άλλα, που καλύπτουν διάφορους κλάδους των κοινωνικών επιστημών. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την εύρεση δημοσιεύσεων ανοικτής πρόσβασης και υλικού που δεν είναι εύκολα διαθέσιμο αλλού.
5. **PsycINFO:** συντηρείται από την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση και καλύπτει τη βιβλιογραφία στην ψυχολογία και σε συναφείς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής ψυχολογίας και των επιστημών συμπεριφοράς. Περιλαμβάνει άρθρα περιοδικών με κριτές, βιβλία, διατριβές και άλλο επιστημονικό υλικό.
6. **JSTOR:** παρέχει πρόσβαση σε μια εκτεταμένη συλλογή επιστημονικών περιοδικών στις ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες, προσφέροντας ιστορικό και σύγχρονο ερευνητικό υλικό.
7. **ERIC (Education Resources Information Center):** αυτή η βάση δεδομένων, που τηρείται από το Υπουργείο Παιδείας των ΗΠΑ, επικεντρώνεται στη βιβλιογραφία που αφορά την εκπαίδευση και την εκπαιδευτική έρευνα, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών πτυχών της εκπαίδευσης.
8. **OPAC (Online Public Access Catalogue):** πρόκειται για μια ηλεκτρονική βάση δεδομένων που παρέχεται από βιβλιοθήκες οι οποίες καταγράφουν τα αποθέματά τους, συμπεριλαμβανομένων βιβλίων, περιοδικών και άλλου υλικού που σχετίζεται με τις κοινωνικές επιστήμες.

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Μορφοποιήθηκε: Ελληνικά

Αυτές οι βάσεις δεδομένων αντιπροσωπεύουν μια επιλογή από τις σημαντικότερες πηγές που είναι διαθέσιμες για τη διεξαγωγή βιβλιογραφικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες. Καθεμία

προσφέρει ένα μοναδικό σύνολο πόρων και λειτουργιών που έχουν σχεδιαστεί για την κάλυψη συγκεκριμένων ερευνητικών αναγκών και στόχων.

Η μετάβαση από τη βιβλιογραφική ανάλυση στη διατύπωση υποθέσεων αποτελεί κρίσιμο βήμα στην επιστημονική έρευνα, ιδίως στις κοινωνικές επιστήμες. Η εγκυρότητα μιας θεωρίας εξαρτάται από τη μετάφρασή της σε εμπειρικά ελέγξιμες υποθέσεις. Εάν μια θεωρία στερείται εξειδίκευσης και δεν παράγει ελέγξιμες υποθέσεις, δεν μπορεί να ελεγχθεί εμπειρικά. Η εμπειρική ελέγξιμότητα είναι επομένως το σήμα κατατεθέν της επιστημονικής αυστηρότητας.

Προκειμένου να εξηγηθεί ένα κοινωνικό φαινόμενο μέσω εμπειρικής έρευνας, οι θεωρητικές προτάσεις πρέπει να διατυπωθούν σε συγκεκριμένες υποθέσεις. Μια υπόθεση είναι ουσιαστικά μια πρόταση που υπονοεί τη σχέση μεταξύ διαφόρων εννοιών. Προκύπτει από τη σύνθεση δεδομένων, εμπειρικής γνώσης και θεωρητικών πλαισίων.

Η πορεία από τη θεωρία στην υπόθεση στη θεωρία είναι μια κυκλική διαδικασία. Η υπόθεση, αφού διατυπωθεί, πρέπει να ελεγχθεί εμπειρικά μέσω της συλλογής και ανάλυσης δεδομένων για να διαπιστωθεί η ύπαρξη (ή η απουσία) σχέσης μεταξύ των φαινομένων X και Y. Ο αυστηρός εμπειρικός έλεγχος περιλαμβάνει σχολαστικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις και την προσεκτική χρήση τεχνικών για την επιβεβαίωση των ευρημάτων.

Συνοψίζοντας, η μετάβαση από τη βιβλιογραφική ανάλυση στη διατύπωση υποθέσεων αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επιστημονικής προσπάθειας, ιδίως στις κοινωνικές επιστήμες. Υπογραμμίζει τη σημασία της θεμελίωσης των θεωρητικών προτάσεων στην εμπειρική πραγματικότητα και αναδεικνύει τον επαναληπτικό χαρακτήρα της επιστημονικής έρευνας. Μέσω αυτής της διαδικασίας, οι υποθέσεις χρησιμεύουν ως αγωγοί για την εμπειρική διερεύνηση, διευκολύνοντας την τελειοποίηση και την επικύρωση των θεωρητικών πλαισίων.

Διαμόρφωση του ερευνητικού σχεδιασμού

Κατά την ανάπτυξη ενός ερευνητικού σχεδίου για ένα διαγενεακό έργο, πρέπει να εξεταστούν προσεκτικά διάφορα βασικά βήματα για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα και η εγκυρότητά του. Τα βήματα αυτά περιλαμβάνουν την επιλογή των συμμετεχόντων, τον σχεδιασμό των μέσων συλλογής δεδομένων και τον προγραμματισμό των πειραματικών διαδικασιών.

1. Επιλογή των συμμετεχόντων: είναι μια κρίσιμη πτυχή κάθε ερευνητικού έργου, ιδιαίτερα στις διαγενεακές μελέτες όπου η συμμετοχή ατόμων από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες είναι απαραίτητη. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τον εντοπισμό και την πρόσληψη συμμετεχόντων που αντιπροσωπεύουν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και υπόβαθρα, ώστε να διασφαλίζεται η συνάφεια και η συμμετοχικότητα του έργου. Οι ερευνητές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη

παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το πολιτισμικό υπόβαθρο και η γεωγραφική θέση κατά την επιλογή των συμμετεχόντων. Επιπλέον, θα πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για την πρόσληψη συμμετεχόντων από διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κοινοτικά κέντρα και εγκαταστάσεις φροντίδας, προκειμένου να καταγραφεί ένα ευρύ φάσμα εμπειριών και προοπτικών.

2. Σχεδιασμός των μέσων συλλογής δεδομένων: Αφού επιλεγούν οι συμμετέχοντες, οι ερευνητές πρέπει να σχεδιάσουν τα κατάλληλα μέσα συλλογής δεδομένων για τη συλλογή των σχετικών πληροφοριών για τη μελέτη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν έρευνες, ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις, πρωτόκολλα παρατήρησης ή τυποποιημένες αξιολογήσεις, ανάλογα με τους στόχους και τη μεθοδολογία της έρευνας. Τα μέσα συλλογής δεδομένων θα πρέπει να είναι προσεκτικά σχεδιασμένα ώστε να ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα και στόχους, ενώ παράλληλα θα πρέπει να είναι πολιτισμικά ευαίσθητα και κατάλληλα για την ηλικία. Οι ερευνητές θα πρέπει να δοκιμάζουν πιλοτικά τα εργαλεία τους για να διασφαλίσουν τη σαφήνεια, την εγκυρότητα και την αξιοπιστία πριν τα χορηγήσουν στους συμμετέχοντες.

3. Σχεδιασμός πειραματικών διαδικασιών: Στη διαγενεακή έρευνα, οι πειραματικές διαδικασίες μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τη φύση της μελέτης και τα ερευνητικά ερωτήματα που εξετάζονται. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το σχεδιασμό δομημένων δραστηριοτήτων, παρεμβάσεων ή εργαστηρίων που διευκολύνουν την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία μεταξύ συμμετεχόντων διαφορετικών ηλικιών. Οι ερευνητές θα πρέπει να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προσεκτικά τις πειραματικές διαδικασίες για να διασφαλίζουν τη συνέπεια, τη δικαιοσύνη και τη δεοντολογική συμπεριφορά σε όλη τη διάρκεια του έργου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη λήψη συγκατάθεσης των συμμετεχόντων μετά από ενημέρωση, τον καθορισμό σαφών κατευθυντήριων γραμμών για τη συμμετοχή και την αντιμετώπιση τυχόν πιθανών κινδύνων ή ανησυχιών που σχετίζονται με τις ερευνητικές δραστηριότητες.

Συνολικά, η διαμόρφωση ενός ερευνητικού σχεδίου για ένα διαγενεακό έργο απαιτεί προσεκτική εξέταση της επιλογής των συμμετεχόντων, του σχεδιασμού του οργάνου συλλογής δεδομένων και των πειραματικών διαδικασιών. Προσέχοντας αυτά τα βασικά βήματα, οι ερευνητές μπορούν να διασφαλίσουν την αυστηρότητα, την εγκυρότητα και τη δεοντολογική ακεραιότητα της έρευνάς τους, μεγιστοποιώντας παράλληλα τις δυνατότητες για ουσιαστικές γνώσεις και αποτελέσματα.

Μια τελευταία παρατήρηση σχετικά με τη διαμόρφωση του ερευνητικού σχεδίου αφορά το δείγμα με το οποίο πρόκειται να διεξαχθεί το ερευνητικό έργο. Στην επιστημονική έρευνα, η επιλογή ενός αντιπροσωπευτικού και μεγάλου δείγματος είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων. Ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα αποτελείται από συμμετέχοντες ή μονάδες μελέτης που αντικατοπτρίζουν με ακρίβεια τα δημογραφικά στοιχεία του πληθυσμού-

στόχου, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η ηλικία, το φύλο, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η εθνικότητα και άλλων που θεωρούνται συναφείς.

Αντίθετα, ένα μεγάλο μέγεθος δείγματος επιτρέπει τη γενίκευση των ερευνητικών ευρημάτων σε έναν ευρύτερο πληθυσμό, μειώνοντας την πιθανότητα τυχαίου σφάλματος και παρέχοντας ακριβέστερες εκτιμήσεις των φαινομένων που μελετώνται. Ένα αντιπροσωπευτικό και μεγάλο δείγμα ενισχύει επίσης τόσο την εσωτερική όσο και την εξωτερική εγκυρότητα της μελέτης. Η εσωτερική εγκυρότητα αναφέρεται στην ακρίβεια με την οποία μπορούν να εξαχθούν αιτιώδη συμπεράσματα στο πλαίσιο της έρευνας. Μειώνοντας τον κίνδυνο μεροληψίας λόγω μη τυχαίας επιλογής ή μικρού μεγέθους δείγματος, ένα αντιπροσωπευτικό και μεγάλο δείγμα ενισχύει την εσωτερική εγκυρότητα. Εν τω μεταξύ, η εξωτερική εγκυρότητα αφορά το βαθμό στον οποίο τα ερευνητικά ευρήματα μπορούν να εξαχθούν σε άλλα πλαίσια ή πληθυσμούς. Ένα μεγάλο και αντιπροσωπευτικό δείγμα αυξάνει την αξιοπιστία και τη δυνατότητα εφαρμογής των ερευνητικών ευρημάτων σε ανάλογες καταστάσεις.

Συνοψίζοντας, η προσεκτική επιλογή ενός αντιπροσωπευτικού και σημαντικού δείγματος είναι κεντρικής σημασίας για τη διασφάλιση της ακρίβειας, της αξιοπιστίας και της γενίκευσης των ερευνητικών ευρημάτων. Χρησιμεύει ως υγιής βάση για την ενημέρωση της πρακτικής, τη διαμόρφωση πολιτικής και την καθοδήγηση μελλοντικών ερευνητικών προσπαθειών και επιτρέπει την εξαγωγή ουσιαστικών και εφαρμόσιμων συμπερασμάτων.

Συλλογή δεδομένων

Τα διαγενεακά ερευνητικά έργα χρησιμοποιούν συνήθως μια ποικιλία μεθόδων συλλογής δεδομένων για να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της δυναμικής και των αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Αυτές οι μέθοδοι περιλαμβάνουν συνήθως:

- Έρευνες και ερωτηματολόγια

Χρησιμοποιούνται συχνά για τη συλλογή ποσοτικών δεδομένων σχετικά με τις στάσεις, τις πεποιθήσεις, τις συμπεριφορές και τις δημογραφικές πληροφορίες των συμμετεχόντων. Τα μέσα αυτά χρησιμοποιούν συχνά τυποποιημένες κλίμακες ή στοιχεία τύπου Likert για τη μέτρηση των μεταβλητών ενδιαφέροντος και μπορούν να χορηγηθούν ηλεκτρονικά, αυτοπροσώπως ή ταχυδρομικά.

- Συνεντεύξεις

Είναι μια πολύτιμη μέθοδος συλλογής ποιοτικών δεδομένων που χρησιμοποιείται για τη διερεύνηση σε βάθος των εμπειριών, των αντιλήψεων και των αφηγήσεων των συμμετεχόντων. Οι ημιδομημένες ή ανοικτές συνεντεύξεις επιτρέπουν ευελιξία στις ερωτήσεις, επιτρέποντας στους

ερευνητές να διερευνήσουν συγκεκριμένα ζητήματα ή θέματα που σχετίζονται με τις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των γενεών.

- Ομάδες εστίασης

Περιλαμβάνουν μικρές, διευκολυνόμενες συζητήσεις με μια ποικιλόμορφη ομάδα συμμετεχόντων για τη διερεύνηση κοινών εμπειριών, απόψεων και προοπτικών σχετικά με ζητήματα που αφορούν τις γενεές. Οι συνεδρίες αυτές ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συμμετεχόντων και παρέχουν πλούσια ποιοτικά δεδομένα σχετικά με την κοινωνική δυναμική και τις διαφορές των γενεών.

- Μελέτες παρατήρησης

Περιλαμβάνουν την άμεση παρατήρηση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των γενεών σε νατουραλιστικά περιβάλλοντα, όπως οικογενειακές συγκεντρώσεις, κοινοτικές εκδηλώσεις ή διαγενεακά προγράμματα. Οι ερευνητές παρατηρούν συμπεριφορές, πρότυπα επικοινωνίας και μη λεκτικές ενδείξεις για να κατανοήσουν τη δυναμική και την ποιότητα των σχέσεων μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

- Ανάλυση εγγράφων

Περιλαμβάνει τη μελέτη γραπτών ή ψηφιακών αρχείων, όπως αρχειακό υλικό, έγγραφα πολιτικής ή περιεχόμενο μέσων κοινωνικής δικτύωσης, προκειμένου να αποκτηθούν γνώσεις σχετικά με τις κοινωνικές στάσεις, τα πολιτιστικά πρότυπα και τις ιστορικές τάσεις που σχετίζονται με τη δυναμική των γενεών. Η μέθοδος αυτή συμπληρώνει άλλες προσεγγίσεις συλλογής δεδομένων παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με το πλαίσιο και το υπόβαθρο.

- Μεικτή προσέγγιση μεθόδων

Πολλά ερευνητικά έργα για τη διαγενεακή έρευνα χρησιμοποιούν μικτές μεθόδους, συνδυάζοντας ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους συλλογής δεδομένων για να παρέχουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση των σχέσεων μεταξύ των γενεών. Με την τριγωνοποίηση δεδομένων από διαφορετικές πηγές, οι ερευνητές μπορούν να επιβεβαιώσουν τα ευρήματα και να αποκτήσουν βαθύτερες γνώσεις για πολύπλοκα φαινόμενα.

Συνολικά, η επιλογή των μεθόδων συλλογής δεδομένων στα ερευνητικά έργα διαγενεακής έρευνας εξαρτάται από τα ερευνητικά ερωτήματα, τους στόχους και τη φύση των υπό διερεύνηση φαινομένων. Χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών προσεγγίσεων, οι ερευνητές μπορούν να αποτυπώσουν την πολύπλευρη φύση της δυναμικής των γενεών και να συμβάλουν σε μια πιο διαφοροποιημένη κατανόηση των σχέσεων και των αλληλεπιδράσεων των γενεών.

Κωδικοποίηση και ανάλυση δεδομένων

Κατά τη φάση της κωδικοποίησης και ανάλυσης των δεδομένων ενός ερευνητικού προγράμματος διαγενεακής έρευνας, οι ερευνητές οργανώνουν και ερμηνεύουν τα δεδομένα που συλλέγονται προκειμένου να βρουν χρήσιμα μοτίβα και να εξάγουν συμπεράσματα. Αυτό περιλαμβάνει την προετοιμασία των δεδομένων, την απόδοση ετικετών ή κωδικών (κωδικοποίηση), την ανάλυση των δεδομένων για τον εντοπισμό τάσεων και σχέσεων και την ερμηνεία των ευρημάτων. Οι ερευνητές συγκρίνουν επίσης ευρήματα από διαφορετικές πηγές (τριγωνοποίηση) και προβληματίζονται σχετικά με τις δικές τους προκαταλήψεις (αντανακλαστικότητα) για να διασφαλίσουν την αξιοπιστία των ευρημάτων. Συνολικά, αυτό το στάδιο βοηθά τους ερευνητές να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις σχέσεις μεταξύ των γενεών και να ενημερώσουν στρατηγικές για την προώθηση της κατανόησης μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Στο τελικό στάδιο του ερευνητικού σχεδιασμού για ένα διαγενεακό έργο, οι ερευνητές επικεντρώνονται στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων της ανάλυσης των δεδομένων. Το στάδιο αυτό περιλαμβάνει την ανάλυση των ευρημάτων για την κατανόηση των συνεπειών, της σημασίας και της συνάφειας τους με τα ερευνητικά ερωτήματα και τους στόχους.

Κατά τη διάρκεια της ερμηνείας, οι ερευνητές εξετάζουν τα μοτίβα, τις τάσεις και τις σχέσεις που εντοπίζονται στα δεδομένα για την εξαγωγή ουσιαστικών συμπερασμάτων. Εξετάζουν πώς τα ευρήματα αυτά ταιριάζουν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, τα θεωρητικά πλαίσια και τις επιπτώσεις στον πραγματικό κόσμο.

Επιπλέον, οι ερευνητές διερευνούν τις ευρύτερες συνέπειες των ευρημάτων για τις διαγενεακές σχέσεις, την κοινωνική δυναμική και τις πιθανές παρεμβάσεις ή πολιτικές. Συζητούν τις πρακτικές επιπτώσεις των ευρημάτων τους και προσφέρουν ιδέες για το πώς συμβάλλουν στην κατανόηση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των γενεών και των επιπτώσεών τους στην κοινωνία.

Συνολικά, η ερμηνεία των αποτελεσμάτων είναι ένα κρίσιμο βήμα που επιτρέπει στους ερευνητές να αντλήσουν νόημα από τα δεδομένα που συλλέγονται και να παράσχουν πολύτιμες πληροφορίες για την πολύπλοκη δυναμική των σχέσεων μεταξύ των γενεών.

Πρακτική άσκηση

Άσκηση: Ανάπτυξη ερευνητικού σχεδίου για ένα διαγενεακό έργο

Στόχος: Στόχος αυτής της άσκησης είναι να εφαρμόσετε στην πράξη τις γνώσεις που αποκτήσατε σχετικά με τη διαδικασία ανάπτυξης ενός ερευνητικού σχεδίου για ένα διαγενεακό έργο.

Βήμα 1: Προσδιορισμός του προβλήματος και διατύπωση υποθέσεων

Ξεκινήστε με τον εντοπισμό ενός προβλήματος ή ερευνητικού ερωτήματος που σχετίζεται με τη δυναμική των γενεών. Για παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να διερευνήσετε τον αντίκτυπο της συμμετοχής σε διαγενεακά προγράμματα στη συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων.

Διατυπώστε μια υπόθεση που παρέχει μια πιθανή εξήγηση ή πρόβλεψη για το πρόβλημα που έχετε εντοπίσει. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να υποθέσετε ότι "η συμμετοχή σε διαγενεακά προγράμματα βελτιώνει τη συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων ενηλίκων".

Βήμα 2: Ανάπτυξη του ερευνητικού σχεδίου

Αναπτύξτε έναν ερευνητικό σχεδιασμό που περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο θα συλλεχθούν τα δεδομένα που απαιτούνται για τον έλεγχο της διατυπωμένης υπόθεσης. Αυτό περιλαμβάνει:

- Την επιλογή των συμμετεχόντων: Προσδιορισμός των ατόμων που θα συμμετάσχουν στη μελέτη, όπως ηλικιωμένοι και νέοι που συμμετέχουν σε ένα διαγενεακό πρόγραμμα σε ένα κοινοτικό κέντρο.
- Σχεδιασμός μέσων συλλογής δεδομένων: Σχεδιασμός ερωτηματολογίων ή διεξαγωγή συνεντεύξεων για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τη συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων ενηλίκων και τις αλληλεπιδράσεις τους με τους νεότερους συμμετέχοντες.
- Σχεδιασμός πειραματικών διαδικασιών: Προσδιορισμός συγκεκριμένων δραστηριοτήτων στις οποίες θα συμμετάσχουν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του διαγενεακού προγράμματος και ανάπτυξη μεθόδων για την αξιολόγηση της συναισθηματικής τους ευημερίας.

Βήμα 3: Συλλογή δεδομένων

Συλλέξτε τις απαραίτητες πληροφορίες ή δεδομένα για να ελέγξετε την υπόθεση που διατυπώθηκε. Χρησιμοποιήστε διάφορες μεθόδους, όπως άμεση παρατήρηση, συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια ή ελεγχόμενα πειράματα. Για παράδειγμα, χορηγήστε ερωτηματολόγια στους συμμετέχοντες ηλικιωμένους ενήλικες πριν και μετά το διαγενεακό πρόγραμμα για να μετρήσετε τις αλλαγές στη συναισθηματική τους ευημερία.

Βήμα 4: Κωδικοποίηση και ανάλυση δεδομένων

Μόλις ολοκληρωθεί η συλλογή δεδομένων, κωδικοποιήστε και αναλύστε τα δεδομένα για να εξάγετε τις σχετικές πληροφορίες και να εντοπίσετε τυχόν μοτίβα ή σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών που μελετώνται. Χρησιμοποιήστε στατιστικές τεχνικές για να συγκρίνετε τα δεδομένα πριν και μετά

το πρόγραμμα και να αξιολογήσετε τις αλλαγές στη συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων ενηλίκων.

Βήμα 5: Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Τέλος, ερμηνεύστε τα αποτελέσματα της ανάλυσης δεδομένων σε σχέση με την υπόθεση που διατυπώθηκε. Αξιολογήστε τη συνέπεια των αποτελεσμάτων με την αρχική υπόθεση και εξετάστε τις επιπτώσεις και τους περιορισμούς των ευρημάτων. Για παράδειγμα, εάν τα δεδομένα δείχνουν σημαντική βελτίωση της συναισθηματικής ευημερίας των ηλικιωμένων μετά τη συμμετοχή στο διαγενεακό πρόγραμμα, αυτό υποδηλώνει ότι το πρόγραμμα είναι αποτελεσματικό στη βελτίωση της συναισθηματικής ευημερίας των ηλικιωμένων.

Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης

Ερώτηση: Ποια από τις ακόλουθες διαγενεακές πρωτοβουλίες επικεντρώνεται στην προώθηση της υγείας, της ευημερίας και της ενεργού γήρανσης μεταξύ των γενεών;

- A) Προγράμματα κοινής μάθησης
- B) Προγράμματα παροχής κοινοτικών υπηρεσιών
- C) Προγράμματα καθοδήγησης
- Δ) Διαγενεακά προγράμματα τέχνης και πολιτισμού
- E) Διαγενεακά προγράμματα ευεξίας

Ανατροφοδότηση: Η ερώτηση αυτή ελέγχει αποτελεσματικά την κατανόηση των διαφόρων τύπων διαγενεακών πρωτοβουλιών που εξετάζονται στο κείμενο. Η επιλογή E, "διαγενεακά προγράμματα ευεξίας", είναι η σωστή απάντηση, καθώς αναφέρει συγκεκριμένα την προώθηση της υγείας, της ευημερίας και της ενεργού γήρανσης μεταξύ των γενεών, γεγονός που συνάδει με την περιγραφή που δίνεται στο κείμενο. Οι επιλογές A, B, Γ και Δ αντιπροσωπεύουν άλλους τύπους διαγενεακών πρωτοβουλιών που αναφέρονται στο κείμενο, αλλά δεν εστιάζουν ειδικά στην προώθηση της ευεξίας.

Ερώτηση: Ποιος είναι ένας από τους βασικούς ρόλους της έρευνας στα διαγενεακά προγράμματα;

- A) Προσδιορισμός των συμμετεχόντων για πρωτοβουλίες διαγενεακής συνεργασίας
- B) Παροχή οικονομικής στήριξης για προγράμματα διαγενεακών οργανώσεων
- C) Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των διαγενεακών προγραμμάτων

Δ) Οργάνωση εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών

Ανατροφοδότηση: Η σωστή απάντηση είναι Γ) Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των διαγενεακών προγραμμάτων. Το απόσπασμα εξετάζει πώς η έρευνα επιτρέπει τη συστηματική αξιολόγηση των διαγενεακών έργων για την εκτίμηση του αντίκτυπου, των αποτελεσμάτων και της αποτελεσματικότητάς τους, βοηθώντας στον εντοπισμό των δυνατών σημείων, των αδυναμιών και των τομέων που χρήζουν βελτίωσης. Η επιλογή Α) σχετίζεται με την επιλογή των συμμετεχόντων, ενώ η επιλογή Β) με την οικονομική υποστήριξη και η επιλογή Δ) με τη διοργάνωση εκδηλώσεων, οι οποίες δεν σχετίζονται άμεσα με το ρόλο της έρευνας στα διαγενεακά έργα, όπως περιγράφεται στο απόσπασμα.

Ερώτηση: Σωστό ή Λάθος: Η επιστημονική μέθοδος περιλαμβάνει μια γραμμική διαδικασία με σταθερά βήματα που δεν μπορούν να επανεξεταστούν ή να αλλάξουν.

Απάντηση: Η απάντηση είναι ότι η επιστημονική μέθοδος δεν είναι ορθή: Απάντηση: Λάθος. Το απόσπασμα περιγράφει την επιστημονική μέθοδο ως μια επαναληπτική διαδικασία που περιλαμβάνει τη συνεχή αναθεώρηση και επαναδιατύπωση υποθέσεων και θεωριών με βάση νέα στοιχεία και ανακαλύψεις. Αυτό σημαίνει ότι τα επιστημονικά συμπεράσματα δεν είναι οριστικά και μπορούν να τροποποιηθούν βάσει νέων στοιχείων, γεγονός που υποδηλώνει ότι η διαδικασία δεν είναι αυστηρά γραμμική ή σταθερή. Επομένως, η σωστή απάντηση είναι Λάθος.

Ερώτηση: Ποιο είναι ένα κρίσιμο βήμα στα αρχικά στάδια της επιστημονικής έρευνας, ιδίως στις κοινωνικές επιστήμες;

α) Η διεξαγωγή πειραμάτων για τη συλλογή εμπειρικών στοιχείων

β) Ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για την εξειδίκευση του ερευνητικού ερωτήματος και τη διατύπωση υποθέσεων

γ) Ανάπτυξη ερευνητικού σχεδίου για τη συλλογή δεδομένων

δ) Καθορισμός κριτηρίων για την επιλογή των συμμετεχόντων

Ανατροφοδότηση: Η σωστή απάντηση είναι η β) ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για την εξειδίκευση του ερευνητικού ερωτήματος και τη διατύπωση υποθέσεων. Αυτό το βήμα, γνωστό ως βιβλιογραφική ανασκόπηση, βοηθά τους ερευνητές να συνθέσουν την υπάρχουσα γνώση, να εντοπίσουν τα κενά στη βιβλιογραφία και να αναπτύξουν μια σαφή υπόθεση που θα καθοδηγήσει τη μελέτη τους. Η διεξαγωγή πειραμάτων και η ανάπτυξη ερευνητικού σχεδίου έρχεται αργότερα στην ερευνητική διαδικασία, αφού έχουν καθοριστεί το ερευνητικό ερώτημα και η υπόθεση.

Ερώτηση: Ποια μέθοδος χρησιμοποιείται συνήθως σε ερευνητικά προγράμματα διαγενεακής έρευνας για να διερευνηθούν σε βάθος οι εμπειρίες, οι αντιλήψεις και οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων;

α) Έρευνες και ερωτηματολόγια

β) Συνεντεύξεις

γ) Ομάδες εστίασης

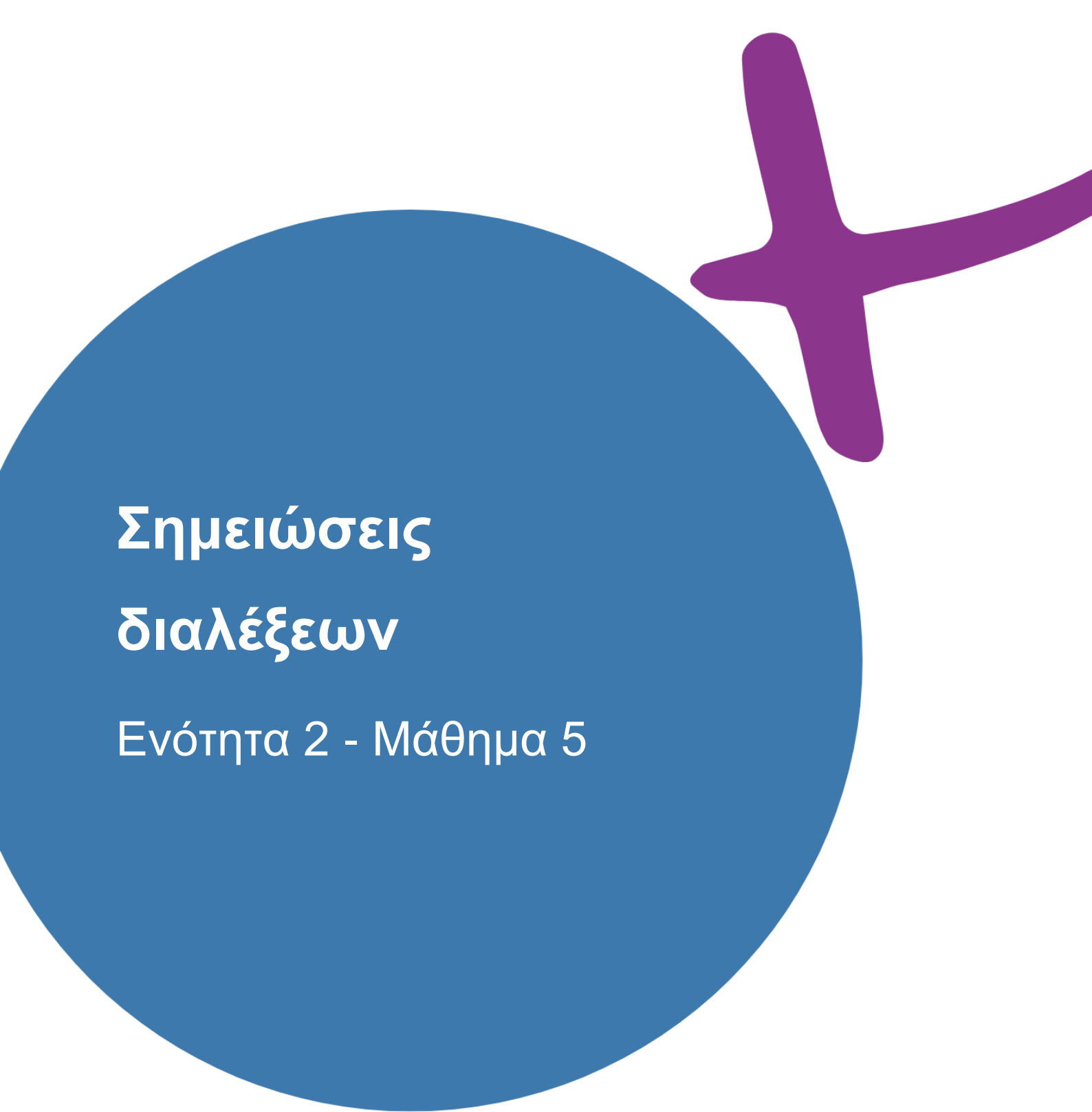
δ) Μελέτες παρατήρησης

Ανατροφοδότηση: Η σωστή απάντηση είναι η β) συνεντεύξεις. Οι συνεντεύξεις είναι πολύτιμες ποιοτικές μέθοδοι συλλογής δεδομένων που επιτρέπουν στους ερευνητές να διερευνήσουν σε βάθος τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Οι ημιδομημένες ή ανοικτές συνεντεύξεις προσφέρουν ευελιξία στις ερωτήσεις, επιτρέποντας τη διερεύνηση συγκεκριμένων θεμάτων ή θεμάτων που σχετίζονται με τις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των γενεών. Ενώ οι έρευνες, οι ομάδες εστίασης και οι μελέτες παρατήρησης χρησιμοποιούνται επίσης στη διαγενεακή έρευνα, οι συνεντεύξεις είναι ιδιαίτερα κατάλληλες για τη διερεύνηση πλούσιων ποιοτικών δεδομένων.

Αναφορές

- Ackoff, R. 1962. Scientific Method, Optimizing Applied Research Decisions (Επιστημονική μέθοδος, βελτιστοποίηση αποφάσεων εφαρμοσμένης έρευνας). Wiley and Sons, Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη.
- Bhattacharjee, Anol, "Έρευνα στις κοινωνικές επιστήμες: (2012): "Principles, Methods, and Practices" (Αρχές, μέθοδοι και πρακτικές). Συλλογή διδακτικών βιβλίων. 3. https://digitalcommons.usf.edu/oa_textbooks/3
- Burns, R (2000) Introduction to Research Methods, London, Sage
- Corbetta P. (2015), *La ricerca sociale: metodologia e tecniche*, Il Mulino
- Jarrott SE, Scrivano RM, Park C, Mendoza AN. Implementation of Evidence-Based Practices in Intergenerational Programming: A Scoping Review. Res Aging. 2021 Aug;43(7-8):283-293. doi: 10.1177/0164027521996191. Epub 2021 Feb 25. PMID: 33626998; PMCID: PMC8278471.
- Punch, K (1998) Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα: Λονδίνο, Sage.

- Ryan, M. and O'Callaghan, A. 2002, *The Scientific Method, Extension* | *University of Nevada, Reno, FS-02-66*.
- Wilson, F. 1937. *The Logic and Methodology of Science in Early Modern Thought*. University of Toronto Press. Buffalo, NY.
- Wilson, E. Bright. *Μια εισαγωγή στην επιστημονική έρευνα* (McGraw-Hill, 1952).



Σημειώσεις διαλέξεων

Ενότητα 2 - Μάθημα 5



Co-funded by
the European Union

G.A. Nr: 2022-2-IE01-KA220-YOU-883F8363

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

Αλληλεπίδραση σε διαγενεακά σχέδια

1. Διαγενεακή επικοινωνία και θεωρητικά μοντέλα

Η αλληλεπίδραση αντιπροσωπεύει την αμφίδρομη ανταλλαγή μέσω της οποίας δύο ή περισσότερες οντότητες επηρεάζουν η μία τις ενέργειες, τις συμπεριφορές ή τις καταστάσεις της άλλης, παράγοντας ένα συνδυασμένο αποτέλεσμα που υπερβαίνει τις μεμονωμένες ενέργειες κάθε εμπλεκόμενης οντότητας. Η επικοινωνία χρησιμεύει ως ο ακρογωνιαίος λίθος των ανθρώπινων αλληλεπιδράσεων, λειτουργώντας ως ο αγωγός μέσω του οποίου τα άτομα μεταφέρουν πληροφορίες, εκφράζουν συναισθήματα, διαπραγματεύονται νοήματα και δημιουργούν συνδέσεις με τους άλλους. Λειτουργεί ως γέφυρα, συνδέοντας προοπτικές, προθέσεις και ατομικές εμπειρίες, διευκολύνοντας έτσι την αμοιβαία κατανόηση και την καλλιέργεια ουσιαστικών σχέσεων. Μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας, οι αλληλεπιδράσεις μπορούν να εμπλουτιστούν, να συντονιστούν και να γίνουν πιο αποτελεσματικές, επιτρέποντας στα άτομα να μοιράζονται ιδέες, να επιλύουν συγκρούσεις και να καλλιεργούν κοινωνικούς δεσμούς. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της συζήτησης της επικοινωνίας μεταξύ των γενεών σε αυτό το μέρος της κατάρτισης.

Διαγενεακή επικοινωνία

Ο διαγενεακός διάλογος είναι μια αμφίδρομη ανταλλαγή μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιών που εμπλουτίζει και τις δύο πλευρές με την ανταλλαγή προοπτικών, νοοτροπιών, γνώσεων και τρόπων ζωής Kaplan, Sanchez και Hoffman - καθηγητές διαγενεακών προγραμμάτων και γήρανσης στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια, κοινωνιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Γρανάδας και κοινωνικογεροντολογίας στο Πανεπιστήμιο North-West στο Vanderbijlpark, Νότιας Αφρικής, αντίστοιχα - στο βιβλίο τους "Intergenerational Pathways to a Sustainable Society" του 2017 υποστηρίζουν ότι οι σχέσεις μεταξύ των γενεών διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην καλλιέργεια και διατήρηση της εμπιστοσύνης μεταξύ των ατόμων, ιδίως σε μια εποχή που η κοινωνική συνοχή σταδιακά φθίνει (Kaplan et al., 2016).

Η διαγενεακή επικοινωνία (ΔΕ) περιλαμβάνει ένα **ευρύ φάσμα αλληλεπιδράσεων μεταξύ διαφορετικών γενεών**. Η έννοια της γενιάς μπορεί να ερμηνευθεί μέσα από διαφορετικούς φακούς, συμπεριλαμβανομένων των **σχέσεων ρόλων** (π.χ. παππούδες και εγγόνια, γηράσκοντες γονείς και ενήλικα παιδιά), **ηλικιακών κοορτών** (π.χ. baby boomers, generation Xers, millennials) ή **αναπτυξιακών σταδίων** (π.χ. έφηβοι, ενήλικες μέσης ηλικίας, ηλικιωμένοι). Αυτοί οι διαφορετικοί ορισμοί απορρέουν από διαφορετικά θεωρητικά πλαίσια, όπως οι προοπτικές της διάρκειας ζωής, η δυναμική της οικογένειας ή οι θεωρίες για τις διαομαδικές ομάδες, καθένα από τα οποία αναδεικνύει διαφορετικές πτυχές της επικοινωνίας και των σχέσεων μεταξύ των γενεών.

Θεωρητικά θεμέλια

Η προσέγγιση της διάρκειας ζωής

Η προσέγγιση της διάρκειας ζωής υποστηρίζει ότι η **ανάπτυξη είναι μια συνεχής διαδικασία κατά την οποία τα άτομα βιώνουν πολυδιάστατες αλλαγές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους**, οι οποίες περιλαμβάνουν σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις. Αυτές οι αλλαγές είναι μοναδικές για κάθε άτομο και επηρεάζονται από προσωπικές εμπειρίες μέσα σε συγκεκριμένα ιστορικά και κοινωνικά πλαίσια. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η **επικοινωνία μεταξύ των γενεών (IC) χαρακτηρίζεται από κυμαινόμενα επίπεδα ποιότητας και ποσότητας**, με την οικειότητα και την απόσταση να βιώνονται ταυτόχρονα λόγω διαφόρων εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων. Για παράδειγμα, η δυναμική των σχέσεων παππούδων και εγγονών μπορεί να μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου, με τις στενές αλληλεπιδράσεις να μειώνονται καθώς τα εγγόνια εισέρχονται στο κολέγιο ή λόγω παραγόντων όπως το διαζύγιο των γονέων, τα προβλήματα υγείας των παππούδων, η γεωγραφική απόσταση ή η στάση των εγγονών απέναντι στη γήρανση. Οι ερευνητές που μελετούν την IC εξετάζουν τις ατομικές αναπτυξιακές ανάγκες και διεργασίες και τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν τα πρότυπα επικοινωνίας με την πάροδο του χρόνου. Επικεντρώνονται στην κατανόηση των σχέσεων που βρίσκονται σε μετάβαση λόγω αναπτυξιακών αλλαγών σε ένα ή και στα δύο μέρη, καθώς και στον τρόπο με τον οποίο οι σχέσεις εξελίσσονται με την ηλικία, όπως οι αλλαγές στη δυναμική γονέα-παιδιού καθώς οι γονείς εισέρχονται στην τρίτη ηλικία.

Θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας (SIT)

Η θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας (SIT) προτείνει ότι η **αυτοαντίληψη ενός ατόμου αποτελείται από προσωπικές και κοινωνικές ταυτότητες**. Οι προσωπικές ταυτότητες περιλαμβάνουν ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά, ενώ οι κοινωνικές ταυτότητες περιλαμβάνουν την

ταύτιση και τη συναισθηματική σύνδεση με σημαντικές κοινωνικές ομάδες. Οι κοινωνικές ομάδες, όπως η ηλικία, η φυλή, η εθνικότητα ή οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, είναι κατασκευασμένες ετικέτες για άτομα που μοιράζονται ορισμένα χαρακτηριστικά. **Το κοινωνικό καθεστώς και η αντιμετώπιση μιας ομάδας επηρεάζει την ευημερία των μελών της και διαμορφώνει τις αλληλεπιδράσεις εντός και εκτός της ομάδας.** Εφαρμόζοντας τη SIT στη διαγενεακή επικοινωνία (IC), αυτή μπορεί να εξεταστεί από την άποψη της "ηλικιακής ομάδας" και της "γενεαλογικής συνομοταξίας". Οι ηλικιακές ομάδες κατηγοριοποιούν τα άτομα με βάση τη χρονολογική ηλικία, η οποία επηρεάζεται από την αναπτυξιακή ανάπτυξη και την κοινωνική δομή. Οι ομάδες αυτές, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, των εφήβων, των νεαρών ενηλίκων, των ενηλίκων μέσης ηλικίας και των ηλικιωμένων ενηλίκων, έχουν εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου. Αντίθετα, οι ηλικιακές κοόρτες ομαδοποιούν τα άτομα με βάση σημαντικά κοινωνικά, πολιτιστικά και ιστορικά γεγονότα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τη Μεγαλύτερη Γενιά, τους Baby Boomers, τους Generation X και τους Millennials, οι εμπειρίες των οποίων διαμορφώνονται από γεγονότα όπως η Μεγάλη Ύφεση και οι τεχνολογικές εξελίξεις. Η κοινωνική ταυτότητα, που επηρεάζεται από τις κοινές εμπειρίες, καθοδηγεί τις αλληλεπιδράσεις εντός και μεταξύ των ηλικιακών ομάδων και κοορτών.

Από την οπτική γωνία της SIT, η **ΔΚ γίνεται ένα φαινόμενο μεταξύ των ομάδων, όπου οι αλληλεπιδράσεις επηρεάζονται από τα αντιληπτά στερεοτυπικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με τις ηλικιακές ομάδες ή κοόρτες.** Οι ερευνητές σε αυτόν τον τομέα διερευνούν τα στερεοτυπικά χαρακτηριστικά, τις αντιλήψεις για τα μέλη της εντός και της εκτός ομάδας και τον τρόπο με τον οποίο η ηλικιακή ταυτότητα επηρεάζει θετικά και αρνητικά τη ΔΚ σε διάφορα πλαίσια, όπως η φροντίδα, η οικογένεια, η εργασία και η υγεία.

Θεωρία Επικοινωνιακής Προσαρμογής (CAT)

Η Θεωρία Επικοινωνιακής Προσαρμογής (CAT) υποστηρίζει ότι **τα άτομα προσαρμόζουν το στυλ ομιλίας τους κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων, ώστε είτε να ταιριάζουν είτε να διαφοροποιούνται από τους συνομιλητές τους, με γνώμονα σχετικούς, ταυτοτικούς ή συνομιλιακούς στόχους.** Αυτή η προσαρμογή, που αναφέρεται ως σύγκλιση ή απόκλιση, αυξάνει την ικανοποίηση και προωθεί την προθυμία για συμμετοχή σε μελλοντικές αλληλεπιδράσεις. Στον τομέα της διαγενεακής επικοινωνίας (ΔΚ), οι ερευνητές διερευνούν δύο στρατηγικές προσαρμογής: **την υπερβολική προσαρμογή και την υποπροσαρμογή.**

Η υπερπροσαρμογή περιλαμβάνει την προσαρμογή της ομιλίας στις αντιληπτές ανάγκες των συνομιλητών, οι οποίες συχνά επηρεάζονται από ηλικιακά στερεότυπα. Για παράδειγμα, οι νεότεροι μπορεί να μιλούν πιο αργά ή σε υψηλότερο τόνο όταν επικοινωνούν με ηλικιωμένους, υποθέτοντας ότι αυτοί υποφέρουν από απώλεια ακοής που σχετίζεται με την ηλικία. Ωστόσο, μια υπερβολικά προσαρμοστική προσέγγιση μπορεί να προκαλέσει στους ηλικιωμένους συνομιλητές να αισθανθούν προσβεβλημένοι, μειώνοντας έτσι την ικανοποίηση από την επικοινωνία. Αντίθετα, η ελλιπής προσαρμογή συμβαίνει όταν τα άτομα αποτυγχάνουν να προσαρμόσουν την ομιλία τους στις ανάγκες των συνομιλητών τους, ενδεχομένως για να επιβεβαιώσουν τη δική τους ταυτότητα. Για παράδειγμα, οι ηλικιωμένοι ενήλικες μπορεί να αποκαλύπτουν ευαίσθητα θέματα, αφήνοντας τους νεότερους συνομιλητές να μην είναι σίγουροι για το πώς να αντιδράσουν.

Η CAT διασταυρώνεται με τη θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας, όπου οι ισχυρισμοί της ταυτότητας ηλικίας μπορούν να διαταράξουν την ικανοποίηση της IC μέσω στρατηγικών προσαρμογής. Η έρευνα εξετάζει την επικοινωνία παππούδων και εγγονών, λαμβάνοντας υπόψη μεταβλητές όπως η ηλικία, η απόσταση και η συχνότητα της επαφής. **Οι πολιτισμικές διαφορές επηρεάζουν επίσης την IC, με τους πολιτισμούς που δίνουν έμφαση στο σεβασμό και την υποχρέωση να έχουν λιγότερες ικανοποιητικές εμπειρίες. Οι κανόνες που σχετίζονται με την ηλικία σε έναν πολιτισμό προβλέπουν την ικανοποίηση από την IC, καθώς τα νεότερα άτομα προσαρμόζονται στους μεγαλύτερους συνομιλητές τους για να δείξουν σεβασμό, αν και αυτή η προσαρμογή μπορεί να μην ικανοποιεί πραγματικά τους νεότερους συνομιλητές.**

Μοντέλα διαγενεακής επικοινωνίας

Το *Μοντέλο Επικοινωνιακής Προδιάθεσης της Γήρανσης (CPM)* εμβαθύνει στην πολυπλοκότητα της Διαγενεακής Επικοινωνίας (ΔΕ) εξετάζοντας την **ενεργοποίηση των αρνητικών ηλικιακών στερεοτύπων όταν τα νεαρά άτομα αντιλαμβάνονται ενδείξεις που σχετίζονται με την ηλικία.** Το μοντέλο αυτό απεικονίζει ένα κυκλικό μοτίβο όπου η επικοινωνία των ηλικιωμένων αλληλεπιδρώντων περιορίζεται, ενισχύοντας τα ηλικιακά στερεότυπα που κατέχουν οι νεότεροι συνομιλητές. Η τροποποίηση του λόγου, συμπεριλαμβανομένης της υπο- και υπερ-προσαρμογής που περιγράφεται στο CPM, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την επικοινωνιακή ικανότητα των ηλικιωμένων ενηλίκων, ενώ μειώνει την προθυμία των νεότερων ατόμων να συμμετάσχουν σε IC. **Οι ερευνητές που χρησιμοποιούν αυτό το μοντέλο στοχεύουν να εντοπίσουν τα ηλικιακά στερεότυπα που πυροδοτούν αυτή τη διαδικασία και**

να διερευνήσουν τις επιπτώσεις της τροποποιημένης επικοινωνίας στις αντιδράσεις των ηλικιωμένων ενηλίκων.

Επιπλέον, τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να αναπτύξουν μια αίσθηση "μαθημένης αδυναμίας" και να συμμορφωθούν με αυτά τα συναισθήματα μετά από επανειλημμένη έκθεση, η οποία είναι ιδιαίτερα εμφανής σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης. Αντίθετα, το *Μοντέλο Ενεργοποίησης Στερεοτύπων της ΔΚ* εξετάζει τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά ηλικιακά στερεότυπα, εξετάζοντας διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις των νεότερων συνομιλητών να τροποποιήσουν την ομιλία τους. Αυτό το μοντέλο κατευθύνει την έρευνα προς τη διερεύνηση των ενδο-, διαπροσωπικών, δια-ομαδικών και βασισμένων στο πλαίσιο μεταβλητών που μπορεί να διαμορφώνουν τα σχήματα ΔΚ που είναι διαθέσιμα στους νεότερους συνομιλητές, αποφεύγοντας μια προβληματική διαμόρφωση της ΔΚ, όπως προτείνεται από το CPM.

Το *Μοντέλο διαγενεακής αλληλεγγύης και αμφιθυμίας* προϋποθέτει μια εγγενή ένταση μεταξύ γονέων και παιδιών που οδηγεί σε ανάμεικτα συναισθήματα για τη σχέση τους και ο ένας για τον άλλον καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Αυτά τα αντικρουόμενα συναισθήματα, όπως η εξάρτηση και η αυτονομία, ενισχύονται κατά τη διάρκεια μεταβατικών περιόδων, όπως η εφηβεία ενός παιδιού ή η ανάληψη από ένα ενήλικο παιδί των ευθυνών φροντίδας των γηραιών γονέων. Αυτό το μοντέλο επιδιώκει να κατανοήσει τη **συνύπαρξη της στοργής και της σύγκρουσης στο πλαίσιο των οικογενειακών διαγενεακών σχέσεων και τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα διαχειρίζονται αυτές τις αντικρουόμενες προσδοκίες, συναισθήματα και απαιτήσεις στο πλαίσιο της διαγενεακής επικοινωνίας (ΔΕ).**

2. Πώς να προωθηθεί η διαγενεακή επικοινωνία και αλληλεπίδραση

Από τη θεωρία στην πράξη

Χρησιμοποιώντας την Προσέγγιση της Διάρκειας Ζωής, τη Θεωρία της Κοινωνικής Ταυτότητας, τη Θεωρία Επικοινωνιακής Προσαρμογής (CAT), το Μοντέλο Διαγενεακής Αλληλεγγύης και Αμφιθυμίας και τα μοντέλα επικοινωνίας μεταξύ γενεών, μπορούμε να αναπτύξουμε στρατηγικές για τη βελτίωση της επικοινωνίας και της αλληλεπίδρασης μεταξύ των γενεών:

1. Προσέγγιση του εύρους ζωής: Ενθαρρύνετε τη διαγενεακή δέσμευση λαμβάνοντας υπόψη τον κύκλο ζωής των ατόμων, αναγνωρίζοντας τα διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια και τις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας. Για παράδειγμα, αναπτύξτε εξατομικευμένα προγράμματα που εμπλέκουν τα παιδιά, τους νεαρούς ενήλικες και τους ηλικιωμένους πολίτες σε δραστηριότητες κατάλληλες για τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους.
2. Θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας: Προώθηση της αίσθησης του ανήκειν και της κοινής ταυτότητας μεταξύ των γενεών μέσω δραστηριοτήτων που δίνουν έμφαση στα κοινά στοιχεία της εμπειρίας της ζωής. Δημιουργήστε εκδηλώσεις που γιορτάζουν κοινές πολιτιστικές παραδόσεις ή αντιμετωπίζουν κοινές κοινωνικές προκλήσεις για την προώθηση της συνοχής και της ταυτότητας μεταξύ των γενεών.
3. Θεωρία Επικοινωνιακής Προσαρμογής (CAT): Προώθηση της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ των γενεών με την προσαρμογή του στυλ επικοινωνίας στις ανάγκες και την κατανόηση των άλλων. Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιούν απλούστερη γλώσσα με τους νεότερους και το αντίστροφο, και ενθαρρύνετε τους νέους να εξασκούν την υπομονή και την ενεργητική ακρόαση με τους ηλικιωμένους.
4. Μοντέλο αλληλεγγύης και αμοιθυμίας μεταξύ των γενεών: Προωθήστε την αλληλεγγύη και μειώστε την αμοιθυμία μεταξύ των γενεών μέσω κοινών δραστηριοτήτων και αμοιβαίας υποστήριξης. Αναπτύξτε διαγενεακά προγράμματα εθελοντισμού που εμπλέκουν νέους και ηλικιωμένους σε κοινωφελείς υπηρεσίες, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν και της αμοιβαίας αλληλεγγύης.
5. Μοντέλα επικοινωνίας μεταξύ των γενεών: Εφαρμόστε συγκεκριμένες στρατηγικές επικοινωνίας για τη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των γενεών, όπως η αφήγηση ιστοριών και η ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών. Διοργανώστε συνεδρίες αφήγησης ιστοριών όπου ηλικιωμένοι και νέοι μοιράζονται εμπειρίες ζωής, οικοδομώντας την κατανόηση και τη σύνδεση μεταξύ των γενεών.

Κατευθυντήριες γραμμές για την προώθηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των γενεών

Από τη θεωρία στην πράξη, υπάρχουν κατευθυντήριες γραμμές που πρέπει να ακολουθηθούν για την προώθηση της αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας μεταξύ των γενεών. Ας τις εξετάσουμε μαζί.

- Ενεργητική ακρόαση: Η ενσωμάτωση της έννοιας της "ενεργητικής ακρόασης" στις στρατηγικές επικοινωνίας μεταξύ των γενεών μπορεί να είναι ιδιαίτερα επωφελής για τη γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των γενεών. Η ενεργητική ακρόαση υπερβαίνει την απλή ακουστική πρόσληψη- περιλαμβάνει νοητική επίγνωση και συναισθηματική κατανόηση. Περιλαμβάνει την παροχή πλήρους προσοχής στο μήνυμα που επικοινωνείται, χωρίς περισπασμούς ή προκαταλήψεις, και την ενεργή προσπάθεια να κατανοηθεί η οπτική γωνία του άλλου ατόμου. Η πρακτική αυτή απαιτεί ενσυναίσθηση και ανοιχτό μυαλό, διευκολύνοντας τη βαθύτερη και ουσιαστικότερη επικοινωνία μεταξύ των γενεών. Η ενεργητική ακρόαση προάγει επίσης τον αμοιβαίο σεβασμό και την κατανόηση μεταξύ νεότερων και μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων, θέτοντας στέρεα θεμέλια για θετικές, μακροχρόνιες σχέσεις μεταξύ των γενεών.
- Ανοιχτός διάλογος: Επεκτείνοντας αυτό το θέμα, η ενθάρρυνση του ανοιχτού διαλόγου είναι το κλειδί για τη γεφύρωση του χάσματος των γενεών. Η καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει τα άτομα να εκφράζονται ελεύθερα, χωρίς το φόβο της κρίσης ή των αντιποίνων, είναι υψίστης σημασίας. Δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα να μοιραστούν ανοιχτά τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τις ιδέες τους, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση και ενσυναίσθηση. Ενθαρρύνοντας τον ανοιχτό διάλογο, δημιουργούμε έναν χώρο όπου οι διαφορετικές οπτικές εκτιμώνται και γίνονται σεβαστές, θέτοντας τα θεμέλια για ουσιαστικές σχέσεις μεταξύ των γενεών. Η προσέγγιση αυτή προάγει μια ατμόσφαιρα συμμετοχικότητας και αποδοχής, όπου οι άνθρωποι όλων των ηλικιών αισθάνονται ότι ακούγονται, κατανοούνται και εκτιμώνται, προωθώντας τη συνοχή και την ενότητα μεταξύ των γενεών.
- Καθορισμός στόχων: Ο καθορισμός ξεκάθαρων στόχων και η δημιουργία δραστηριοτήτων με κοινούς στόχους διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ των γενεών. Οι δραστηριότητες που εμπλέκουν άτομα διαφορετικών ηλικιών σε δραστηριότητες με κοινούς στόχους μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυροί καταλύτες για την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία. Με την εστίαση των συμμετεχόντων σε έναν κοινό στόχο, οι δραστηριότητες αυτές προωθούν την ομαδική εργασία, την αμοιβαία υποστήριξη και την ανταλλαγή ιδεών και εμπειριών. Ενθαρρύνουν επίσης τα άτομα να συνεργαστούν για ένα κοινό αποτέλεσμα, καλλιεργώντας την αίσθηση της επίτευξης και της συντροφικότητας μεταξύ των γενεών. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να σχεδιαστούν έτσι ώστε να ενθαρρύνουν την ανταλλαγή εμπειριών, την από κοινού επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων με βάση κοινά ενδιαφέροντα και στόχους. Παρέχοντας ευκαιρίες για τη συμμετοχή των γενεών σε δραστηριότητες με κοινούς στόχους, μπορούμε να

βελτιώσουμε την επικοινωνία, την κατανόηση και τη σύνδεση μεταξύ ανθρώπων διαφορετικών ηλικιών, προωθώντας τελικά ισχυρότερες και αρμονικότερες σχέσεις μεταξύ των γενεών.

- Αποσαφηνίστε τις προσδοκίες: Η αποσαφήνιση των προσδοκιών είναι ζωτικής σημασίας για τον μετριασμό των παρεξηγήσεων που συμβαίνουν όταν διαφορετικές γενιές έχουν διαφορετικές προσδοκίες για το πώς πρέπει να γίνονται τα πράγματα. Για να αποφευχθούν οι παρεξηγήσεις και να προωθηθεί η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των γενεών, είναι σημαντικό να διατυπωθούν με σαφήνεια οι προσδοκίες και να θεσπιστούν διαφανείς κατευθυντήριες γραμμές. Με τον καθορισμό σαφών προσδοκιών, τόσο οι νεότεροι όσο και οι μεγαλύτεροι μπορούν να ευθυγραμμίσουν τις ενέργειες και τις συμπεριφορές τους, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση και συνεργασία. Αυτή η σαφήνεια συμβάλλει στην πρόληψη των συγκρούσεων και προωθεί μια πιο αρμονική δυναμική μεταξύ των γενεών. Επιπλέον, συζητώντας ανοιχτά τις προσδοκίες, οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκτήσουν εικόνα για τις προοπτικές του άλλου, αυξάνοντας την ενσυναίσθηση και καλλιεργώντας μια κουλτούρα σεβασμού και συνεργασίας μεταξύ των γενεών. Τελικά, με την αποσαφήνιση των προσδοκιών, ανοίγουμε το δρόμο για ομαλότερη επικοινωνία και ισχυρότερες σχέσεις μεταξύ ανθρώπων διαφορετικών ηλικιών.
- Πρωώθηση του σεβασμού και της ενσυναίσθησης: Η καλλιέργεια του σεβασμού και της ενσυναίσθησης μεταξύ των γενεών είναι απαραίτητη για τη θετική επικοινωνία μεταξύ των γενεών. Κάθε γενιά θα πρέπει να γίνεται σεβαστή για τις μοναδικές εμπειρίες και προοπτικές της και να αναγνωρίζεται η αξία που φέρνει στο τραπέζι των συζητήσεων. Με την καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος σεβασμού, τα άτομα όλων των ηλικιών αισθάνονται ότι εκτιμώνται και εκτιμώνται, συμβάλλοντας σε μια κουλτούρα αμοιβαίας κατανόησης και συνεργασίας. Επιπλέον, η ενσυναίσθηση παίζει καθοριστικό ρόλο στη γεφύρωση των διαχωρισμών μεταξύ των γενεών, επιτρέποντας στα άτομα να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τις προκλήσεις και τις προσδοκίες των άλλων. Με την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, τα άτομα μπορούν να μπουν στη θέση του άλλου, προωθώντας τη συμπόνια και την κατανόηση μεταξύ των γενεών. Τελικά, η καλλιέργεια του σεβασμού και της ενσυναίσθησης δημιουργεί τα θεμέλια για ουσιαστικές σχέσεις μεταξύ των γενεών που βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό, την κατανόηση και την εκτίμηση των διαφορών και των ομοιοτήτων του άλλου.
- Κοινή χρήση και μάθηση: Η διευκόλυνση της ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών μεταξύ των γενεών μπορεί να προωθήσει την αμοιβαία κατανόηση και μάθηση. Η διαγενεακή ανταλλαγή γνώσεων, εμπειριών και ιστοριών ζωής μπορεί να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και να προωθήσει την ενσυναίσθηση και την εκτίμηση των προοπτικών του άλλου. Οι ηλικιωμένοι συχνά διαθέτουν σοφία και ιστορικές γνώσεις που έχουν

συσσωρευτεί κατά τη διάρκεια μιας ζωής και τις οποίες μπορούν να μοιραστούν με τις νεότερες γενιές. Αντίστροφα, οι νεότεροι μπορούν να προσφέρουν νέες ιδέες, καινοτόμες προοπτικές και τεχνολογικές δεξιότητες που μπορεί να είναι άγνωστες στις μεγαλύτερες γενιές. Με τη διευκόλυνση αυτής της ανταλλαγής, δημιουργούμε ευκαιρίες για αμοιβαία μάθηση και ανάπτυξη, επιτρέποντας σε ανθρώπους όλων των ηλικιών να επωφεληθούν ο ένας από τις μοναδικές γνώσεις και την τεχνογνωσία του άλλου. Η ανταλλαγή αυτή ενισχύει την αίσθηση αλληλεγγύης και συνεργασίας μεταξύ των γενεών, εμπλουτίζοντας τελικά τη συλλογική γνώση και εμπειρία της κοινότητας στο σύνολό της.

- Προσαρμόστε το περιβάλλον: Η προώθηση ενός φιλόξενου και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος είναι απαραίτητη για την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των γενεών. Δημιουργώντας φυσικούς και κοινωνικούς χώρους που ενθαρρύνουν τις συναντήσεις και τις συζητήσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, μπορούμε να διευκολύνουμε ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ των γενεών. Τα περιβάλλοντα αυτά θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να είναι φιλόξενα, προσβάσιμα και χωρίς αποκλεισμούς για άτομα όλων των ηλικιών. Αυτή η συμμετοχικότητα προάγει την αίσθηση του ανήκειν και της αποδοχής, ενθαρρύνοντας ανθρώπους από διαφορετικές γενιές να ασχοληθούν μεταξύ τους σε ένα άνετο και υποστηρικτικό περιβάλλον. Με την προώθηση τέτοιων περιβαλλόντων, όχι μόνο διευκολύνουμε τον διάλογο μεταξύ των γενεών, αλλά και προωθούμε την αμοιβαία κατανόηση, την ενσυναίσθηση και την εκτίμηση μεταξύ των γενεών. Τελικά, αυτοί οι φιλόξενοι και χωρίς αποκλεισμούς χώροι λειτουργούν ως καταλύτες για την οικοδόμηση ισχυρών και ανθεκτικών σχέσεων μεταξύ των γενεών, εμπλουτίζοντας τη ζωή όλων των εμπλεκόμενων.
- Εμπλοκή επαγγελματιών: Η συμμετοχή των επαγγελματιών του χώρου είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της δημιουργίας διαγενεακών δραστηριοτήτων με αποτελεσματικό και ουσιαστικό τρόπο. Οι εν λόγω επαγγελματίες προσφέρουν εξειδικευμένες δεξιότητες και βαθιά γνώση για το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων στα οποία συμμετέχουν άτομα διαφορετικών ηλικιών. Καλό είναι να συμμετέχουν ειδικοί σε θέματα γήρανσης, ψυχολόγοι, γνωστικών διαταραχών και επικοινωνίας. Επιπλέον, οι επαγγελματίες της εκπαίδευσης, της κοινωνικής εργασίας, της υγειονομικής περίθαλψης και της πολιτιστικής εμπύχωσης μπορούν να παρέχουν πολύτιμους πόρους και εργαλεία για την ανάπτυξη εξατομικευμένων δραστηριοτήτων. Λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των διαφόρων εμπλεκόμενων γενεών, η εμπειρογνωμοσύνη τους μπορεί να διασφαλίσει ότι οι δραστηριότητες είναι καλά δομημένες, ελκυστικές και πολιτισμικά ευαίσθητες, προωθώντας έτσι την ουσιαστική και θετική εμπλοκή όλων των ηλικιακών ομάδων. Επιπλέον, οι επαγγελματίες μπορούν να διαδραματίσουν

σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ των γενεών, παρέχοντας καθοδήγηση και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της υλοποίησης των διαγενεακών προγραμμάτων. Με τις δεξιότητες και την εμπειρία τους, οι επαγγελματίες αυτοί συμβάλλουν σημαντικά στη δημιουργία δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών που προάγουν την αμοιβαία κατανόηση, την αλληλεγγύη και την ευημερία της κοινότητας.

- Διαμεσολαβητικές πρωτοβουλίες: Τα προγράμματα και οι πρωτοβουλίες που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών μπορούν να είναι αποτελεσματικά στη διευκόλυνση της επικοινωνίας. Οι πρωτοβουλίες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν προγράμματα εθελοντισμού, ομάδες μελέτης, μαθήματα ή εργαστήρια μεταξύ των γενεών. Φέρνοντας ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών μαζί σε δομημένες δραστηριότητες, οι πρωτοβουλίες μεταξύ των γενεών παρέχουν ευκαιρίες για ουσιαστικές ανταλλαγές, αμοιβαία μάθηση και δημιουργία σχέσεων μεταξύ των γενεών. Δημιουργούν επίσης χώρους για την ανταλλαγή εμπειριών, προοπτικών και δεξιοτήτων, προωθώντας την κατανόηση και τη συνεργασία μεταξύ των νεότερων και των μεγαλύτερων σε ηλικία συμμετεχόντων. Τέτοιες πρωτοβουλίες όχι μόνο προωθούν την επικοινωνία μεταξύ των γενεών, αλλά συμβάλλουν επίσης στην ανάπτυξη συνεκτικών και χωρίς αποκλεισμούς κοινοτήτων, όπου οι άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον.

3. Οφέλη από τη διαγενεακή αλληλεπίδραση

Γιατί είναι σημαντική η αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών;

Ο σημερινός ηλικιωμένος πληθυσμός έχει καλύτερη υγεία, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά, από ό,τι οι προηγούμενες γενιές. Αψηφούν τα στερεότυπα που θεωρούν τη γήρανση ως περίοδο εξάρτησης, αναπηρίας και παρακμής. Αντιθέτως, είναι ανθεκτικά, ικανά και έμπειρα άτομα. Στην πραγματικότητα, πολλοί από τους σημερινούς ηλικιωμένους θα θεωρούνταν μεσήλικες αν το προσδόκιμο ζωής ήταν το μόνο μέτρο. Με κάθε διαδοχική γενιά κατά τον τελευταίο αιώνα, οι άνθρωποι εισήλθαν στην τρίτη ηλικία με όλο και καλύτερη σωματική και γνωστική ευεξία.

Επιπλέον, η γηράσκουσα κοινωνία μας έχει μοναδικές ιδιότητες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της νεότερης γενιάς. Οι ηλικιωμένοι είναι ιδιαίτερα κατάλληλοι για να καλύψουν αυτές τις ανάγκες, καθώς αναζητούν ενεργά μια ουσιαστική και παραγωγική ενασχόληση. Επιθυμούν να αποκτήσουν νόημα στη ζωή τους και είναι πρόθυμοι να συνεισφέρουν στην κοινωνία.

Ο σημερινός γηράσκων πληθυσμός, ο οποίος αντιπροσωπεύει τη μεγαλύτερη συνομοταξία ηλικιωμένων στην ιστορία, αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για την κοινωνία, ιδίως για τη νεότερη γενιά. Τα χαρακτηριστικά των ηλικιωμένων - τα συχνά υποτιμημένα οφέλη της γήρανσης - ταιριάζουν απόλυτα με τις κρίσιμες ανάγκες της σημερινής νεολαίας. Με απλά λόγια, τα προσόντα και η ροπή προς το σκοπό και τη δέσμευση των ηλικιωμένων ενηλίκων τους επιτρέπουν να παρέχουν ανεκτίμητη υποστήριξη στους νέους που την έχουν περισσότερο ανάγκη. Αυτή η δέσμευση ικανοποιεί επίσης την αναζήτηση της ηλικιωμένης γενιάς για νόημα και σκοπό, προάγοντας έτσι τη δική της ευημερία. Μέσω αυτών των αλληλεπιδράσεων, ανθίζουν αμοιβαία ουσιαστικές σχέσεις μεταξύ των ηλικιωμένων και των νέων.

Από την άλλη πλευρά, ο Urie Bronfenbrenner, παιδοψυχολόγος και συνιδρυτής του προγράμματος προσχολικής αγωγής Head Start ramme στις ΗΠΑ, ήταν παθιασμένος με την ιδέα ότι τα παιδιά ευδοκιμούν όχι μόνο στην αγκαλιά των γονέων τους, αλλά και μέσω της εμπλοκής άλλων ενηλίκων που τα ενθαρρύνουν και τα καθοδηγούν.

Κατά την άποψη αυτή, η αλληλεπίδραση μεταξύ των γενεών έχει τεράστια σημασία για τους νέους, παρέχοντάς τους ανεκτίμητες ευκαιρίες για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη. Η ενασχόληση με ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών εκθέτει τους νέους σε μια ποικιλία προοπτικών, εμπειριών και γνώσεων, εμπλουτίζοντας τους πολιτιστικούς και πνευματικούς τους ορίζοντες. Η ανταλλαγή αυτή δεν προάγει μόνο τη γνωστική ανάπτυξη, αλλά αναπτύσσει επίσης τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις κοινωνικές δεξιότητες των νέων.

Οι διαγενεακές σχέσεις ενισχύουν επίσης την αίσθηση του ανήκειν και της αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ των νεότερων και των μεγαλύτερων γενεών. Ενώ οι ηλικιωμένοι μεταδίδουν σοφία, αξίες και παραδόσεις, η νεότερη γενιά φέρνει ζωτικότητα, καινοτομία και νέες ιδέες.

Σε μια εποχή ραγδαίων κοινωνικών, τεχνολογικών και οικονομικών αλλαγών, η σημασία της σύνδεσης μεταξύ των γενεών δεν μπορεί να υπερτονιστεί. Παρέχει στους νέους τα εργαλεία για την κατανόηση του παρελθόντος, την πλοήγηση στις πολυπλοκότητες του παρόντος και την προετοιμασία για τις αβεβαιότητες του μέλλοντος. Επιπλέον, αυτές οι συνδέσεις ενισχύουν την αίσθηση της συνέχειας και της συνοχής μέσα στις κοινότητες, αυξάνοντας την ανθεκτικότητα και τη συλλογική ευημερία τους.

Οφέλη για τους ηλικιωμένους

Οι έρευνες των τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι τα διαγενεακά προγράμματα μπορούν να αποφέρουν πολλά οφέλη στους ηλικιωμένους. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Αυξημένη αυτοεκτίμηση
- Βελτιωμένη ευημερία
- Αυξημένη κοινωνική αλληλεπίδραση
- Μειωμένο άγχος
- Βελτιωμένη μνήμη
- Βελτιωμένη φυσική κινητικότητα
- Μεγαλύτερη αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης

Επιπλέον, η αίσθηση αποδοχής και στοργής που προκύπτει από τον διάλογο μεταξύ των γενεών είναι ιδιαίτερα πολύτιμη στην τρίτη ηλικία, καθώς τα άτομα αισθάνονται ότι έχουν σημαντικές γνώσεις να μοιραστούν με τις νεότερες γενιές.

Η προσέγγιση των ηλικιωμένων και των παιδιών μέσω τέτοιων προγραμμάτων μπορεί έτσι να προωθήσει την καλλιέργεια νέου νοήματος και σκοπού στα γηρατειά. Επιπλέον, οι σχέσεις αυτές προσφέρουν στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να εξοικειωθούν με τις αναδυόμενες τάσεις και τεχνολογίες και να αποκτήσουν νέες προοπτικές για τον κόσμο γύρω τους.

Οφέλη για τους νέους

Η τακτική και διαρκής αλληλεπίδραση με ηλικιωμένους έχει πολλά οφέλη για τους νέους. Αυτά περιλαμβάνουν την καλλιέργεια θετικών στάσεων απέναντι στη γήρανση και τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Επιπλέον, οι ειδικοί τονίζουν ότι τα παιδιά που έχουν έναν ενήλικα μέντορα εκτός από τους γονείς τους μπορούν να αποκομίσουν σημαντικά οφέλη. Αυτά περιλαμβάνουν την απόκτηση δεξιοτήτων όπως η κριτική σκέψη, η επίλυση προβλημάτων και η κοινωνική αλληλεπίδραση.

Αυτές οι πτυχές είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα να έχουν ουσιαστική συμβολή στην κοινωνία και να επιτύχουν τόσο στην ακαδημαϊκή όσο και στην επαγγελματική ζωή. Αντιπροσωπεύουν στάσεις και στρατηγικές απαραίτητες για την αποτελεσματική πλοήγηση σε έναν ολοένα και πιο πολύπλοκο κόσμο, ιδιότητες που οι ηλικιωμένοι μπορούν να μεταδώσουν μέσω των εμπειριών της ζωής τους.

Επιπλέον, οι μεγαλύτεροι ενήλικες μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αναπτύξουν τα ταλέντα, τις γνώσεις και τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες. Η πολυετής εμπειρία τους τους δίνει μια

μοναδική ικανότητα να επικοινωνούν και να διαμορφώνουν μη γνωστικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη των νέων. Η προοπτική που έρχεται με την ηλικία επιτρέπει στους ηλικιωμένους ενήλικες να επικεντρωθούν σε αυτά που πραγματικά έχουν σημασία και να προωθήσουν την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και την αίσθηση του σκοπού στους νέους με τους οποίους δημιουργούν ουσιαστικές σχέσεις.

Επιπλέον, τα οφέλη της σύζευξης των γενεών είναι αμοιβαία. Οι έρευνες δείχνουν ότι η συνάντηση νέων και ηλικιωμένων έχει θετικά αποτελέσματα και για τα δύο μέρη. Ενώ οι ηλικιωμένοι συμβάλλουν στην ευημερία της επόμενης γενιάς, βιώνουν επίσης την ολοκλήρωση και τον σκοπό στη δική τους ζωή. Αυτό το αμοιβαίο όφελος υπογραμμίζει τη σημασία των διαγενεακών προγραμμάτων.

Η έναρξη ενός θετικού διαγενεακού διαλόγου μεταξύ ηλικιωμένων και παιδιών έχει σημαντικά οφέλη και χρησιμεύει ως βάση για:

1. Προώθηση ενεργών και ασφαλέστερων κοινοτήτων με την ενθάρρυνση της κατανόησης, της ενσυναίσθησης και της συνεργασίας μεταξύ των γενεών.
2. Αντιμετώπιση και μείωση των ανισοτήτων και των ανισοτήτων με την προώθηση του αμοιβαίου σεβασμού και των κοινών εμπειριών μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιών.
3. Την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων, παρέχοντας ευκαιρίες για ουσιαστική αλληλεπίδραση και σύνδεση με τις νεότερες γενιές.
4. Καλλιέργεια και διατήρηση πολύτιμων σχέσεων που γεφυρώνουν το χάσμα των γενεών και συμβάλλουν στην αίσθηση του ανήκειν και της κοινωνικής υποστήριξης.
5. Βελτίωση της συνολικής υγείας και της ψυχολογικής ευεξίας με τη διευκόλυνση της κοινωνικής εμπλοκής, της γνωστικής διέγερσης και της συναισθηματικής υποστήριξης μέσω των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των γενεών.
6. Διευκολύνουν την ψηφιακή σύνδεση των ηλικιωμένων με την προώθηση της διαγενεακής ανταλλαγής τεχνολογικών γνώσεων και δεξιοτήτων, επιτρέποντας έτσι στους ηλικιωμένους να προσαρμοστούν και να συμμετέχουν στην ψηφιακή εποχή.

4. Έργα διαγενεακής αλληλεπίδρασης

Εργαλειοθήκη Old's Cool

Το διαγενεακό έργο του Κέντρου Νεολαίας Citadel, Old's Cool, ξεκίνησε τον Αύγουστο του 2015 στο Ηνωμένο Βασίλειο. Στόχος του έργου είναι να ενθαρρύνει και να υποστηρίξει τους νέους που

κινδυνεύουν να αποσυνδεθούν από το σχολείο, να διευκολύνει τις διαγενεακές δραστηριότητες με τους ηλικιωμένους και να παρουσιάσει ένα αρχείο του έργου τους στην ευρύτερη κοινότητα.

Στο πλαίσιο του έργου, δημιουργήθηκε αυτή η [εργαλειοθήκη](#) για να μοιραστεί το μοντέλο διαγενεακής πρακτικής "Cool" των ηλικιωμένων και να αναδείξει τις καλές πρακτικές κατά τη συνεργασία με τα σχολεία.

Διαγενεακή μάθηση: ανταλλαγές μεταξύ νέων και ηλικιωμένων | Jurriën Mentink | TEDxAmsterdamED

Σας προσκαλούμε να παρακολουθήσετε [αυτή την ταινία](#) για τη δημιουργία ενός μοντέλου διαγενεακής μάθησης που είχε απίστευτο αντίκτυπο στους συμμετέχοντες.

Προσφέροντας στους φοιτητές δωρεάν διαμονή σε οίκους ευγηρίας με αντάλλαγμα να περνούν χρόνο με τους ενοίκους, αυτή η λύση που πρότεινε ένας Ολλανδός φοιτητής ενέπνευσε ένα από τα πιο όμορφα και αποτελεσματικά μοντέλα διαγενεακής μάθησης στις Κάτω Χώρες.

Αυτό που περιγράφεται στην ταινία δείχνει έναν άλλο τρόπο σύνδεσης των γενεών μέσω αμοιβαίων δραστηριοτήτων που ωφελούν και τις δύο ομάδες.

Ένα διαγενεακό νηπιαγωγείο και ένας παιδικός σταθμός

[To Apples and Honey Nightingale House](#) είναι ένα μικρό διαγενεακό νηπιαγωγείο και ημερήσιος σταθμός για όλα τα παιδιά από 3 μηνών έως πέντε ετών. Στο δικό τους μπανγκαλόου στους χώρους του Nightingale House, ενός οίκου φροντίδας ηλικιωμένων, τα παιδιά αναπτύσσουν μια βαθύτερη κατανόηση του ανθρώπινου κύκλου ζωής και του σεβασμού για τους άλλους από την καθημερινή τους αλληλεπίδραση με τους μεγαλύτερους φίλους τους στο Nightingale.

Ο παιδικός τους σταθμός είναι ένα ιδιαίτερα ζεστό και στοργικό περιβάλλον που παρέχει μοναδικές ευκαιρίες στα παιδιά να αναπτυχθούν ως άτομα, ενώ παράλληλα γίνονται σίγουροι, ανθεκτικοί και ενθουσιώδεις μαθητές.

Σας ευχαριστούμε που εξερευνήσατε μαζί μας αυτά τα εμπνευσμένα διαγενεακά προγράμματα. Όπως δείχνουν αυτά τα παραδείγματα, οι πρωτοβουλίες μεταξύ των γενεών έχουν τη δύναμη να χρησιμεύσουν τόσο ως μοντέλα όσο και ως προβληματισμοί για την οικοδόμηση μελλοντικών έργων και δραστηριοτήτων.

Τα έργα αυτά καταδεικνύουν τις δυνατότητες των διαγενεακών πρωτοβουλιών να προωθήσουν την κατανόηση, τον σεβασμό και τις ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ των γενεών.

Ας συνεχίσουμε να αντλούμε έμπνευση από αυτά, καθώς προσπαθούμε να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς και εμπλουτισμό για όλους.

Ερωτήσεις κουίζ

1. Σωστό ή Λάθος: Σύμφωνα με το βιβλίο των Kaplan, Sanchez και Hoffman "Intergenerational Pathways to a Sustainable Society", υποστηρίζουν ότι οι σχέσεις μεταξύ των γενεών διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση και διατήρηση της εμπιστοσύνης μεταξύ των ατόμων, ιδίως σε μια εποχή που η κοινωνική συνοχή σταδιακά φθίνει. Αλήθεια.
2. Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την οπτική της προσέγγισης της διάρκειας ζωής για τη διαγενεακή επικοινωνία (ΔΚ);
 - a. Δίνει έμφαση στα στατικά και αμετάβλητα πρότυπα επικοινωνίας μεταξύ των γενεών.
 - b. Αναγνωρίζει ότι η επικοινωνία μεταξύ των γενεών επηρεάζεται αποκλειστικά από εξωτερικούς παράγοντες.
 - c. Θεωρεί την ανάπτυξη ως μια συνεχή διαδικασία με πολυδιάστατες αλλαγές που επηρεάζουν τα άτομα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.
 - d. Υποστηρίζει ότι η διαγενεακή επικοινωνία είναι ομοιόμορφη και συνεπής σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Σωστή απάντηση: γ) Θεωρεί την ανάπτυξη ως μια συνεχή διαδικασία, με πολυδιάστατες αλλαγές που επηρεάζουν τα άτομα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.
3. Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την οπτική της θεωρίας της κοινωνικής ταυτότητας (SIT) για τη διαγενεακή επικοινωνία (IC);
 - a. Η SIT εστιάζει μόνο στις προσωπικές ταυτότητες και αγνοεί τις κοινωνικές ταυτότητες στην επικοινωνία.
 - b. Η SIT υποδηλώνει ότι οι κοινωνικές ομάδες δεν έχουν καμία επιρροή στις αλληλεπιδράσεις εντός και εκτός της ομάδας.
 - c. Η SIT βλέπει την IC ως ένα φαινόμενο μεταξύ των ομάδων που επηρεάζεται από τα αντιληπτά στερεοτυπικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με ηλικιακές ομάδες ή κοόρτες.

- d. Η SIT υποστηρίζει ότι οι ηλικιακές ομάδες και οι γενεαλογικές κοόρτες δεν έχουν καμία επιρροή στην κοινωνική ταυτότητα και τις αλληλεπιδράσεις.

Σωστή απάντηση: γ) Η SIT βλέπει την IC ως ένα διαομαδικό φαινόμενο που επηρεάζεται από αντιληπτά στερεοτυπικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με ηλικιακές ομάδες ή κοόρτες.

4. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί κατευθυντήρια γραμμή για την προώθηση της αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας μεταξύ των γενεών σύμφωνα με το κείμενο;
- Ακούστε ενεργά τις προοπτικές του άλλου.
 - Δημιουργήστε φυσικούς και κοινωνικούς χώρους που ενθαρρύνουν τις συναντήσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.
 - Αποσαφηνίστε τις προσδοκίες για την αποφυγή παρεξηγήσεων.
 - Προώθηση του σεβασμού και της ενσυναίσθησης μεταξύ των γενεών.

Σωστή απάντηση: β) Δημιουργήστε φυσικούς και κοινωνικούς χώρους που αποθαρρύνουν τις συναντήσεις μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

5. Σωστό ή λάθος: Σύμφωνα με το μάθημα, έχει αποδειχθεί ότι τα διαγενεακά προγράμματα αποφέρουν πολλά οφέλη στους ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης της αυτοεκτίμησης, της βελτίωσης της φυσικής κινητικότητας και της μείωσης του άγχους. Σωστό.

Παραπομπές

- Bronfenbrenner, U. (1974). *Η αναπτυξιακή έρευνα, η δημόσια πολιτική και η οικολογία της παιδικής ηλικίας*. Child development, 45 (1)
- Bronfenbrenner, U. (1977). *Προς μια πειραματική οικολογία της ανθρώπινης ανάπτυξης*. American psychologist, 32 (7), 513.
- Carstensen, Laura L. "Our Aging Population-It May Just Save us All" (Ο γηράσκων πληθυσμός μας - μπορεί να μας σώσει όλους). The Upside of Aging: How Long Life is Changing the World of Health, Work, Innovation, Policy, and Purpose (2014): 1-18.
- Giles, H., Coupland, N., & Coupland, J. (1991). Θεωρία προσαρμογής: Επικοινωνία, πλαίσιο και συνέπεια. Στο H. Giles, J. Coupland, & N. Coupland (Eds.), *Πλαίσιο της προσαρμογής : Developments in applied linguistics* (σσ. 1-68). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Kaplan M., Sanchez M., Hoffman J., (2016), *Intergenerational Pathways to a Sustainable Society*, Springer Cham, DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47019-1>
- Harwood, J., Rittenour, C. E., & Lin, M. C. (2013). Οικογενειακή επικοινωνία στη μετέπειτα ζωή. In A. L., Vangelisti (Ed.), *The Routledge handbook of family communication* (2nd ed., pp. 112-126). Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Routledge.
- Hummert, M. L. (2008). Διαγενεακή επικοινωνία. In W. Donsbach (Ed.), *The International encyclopedia of communication* (σσ. 2362-2368). Malden, MA: Blackwell.
- Lin, M. (2017). Διαγενεακή επικοινωνία. Στο *The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods* (τόμος 4, σσ. 762-766). SAGE Publications, Inc, <https://doi.org/10.4135/9781483381411>.
- McCann, R. B., Dailey, R. M., Giles, H., & Ota, H. (2005). Πεποιθήσεις σχετικά με τη διαγενεακή επικοινωνία κατά τη διάρκεια της ζωής: Η μέση ηλικία και ο ρόλος των ηλικιακών στερεοτύπων και των κανόνων σεβασμού. *Communication Studies*, 56, 293-311. doi:10.1080/10510970500319286
- Nussbaum, J. F., & Coupland, J. (Eds.). (2004). *Εγχειρίδιο της έρευνας για την επικοινωνία και τη γήρανση* (2η έκδοση). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pillemer, K., & Lüscher, K. (2004). Εισαγωγή: Ambivalence in parent-child relations in later life. Στο K. Pillemer & K. Lüscher (Eds.), *Intergenerational ambivalences: New perspectives on parent-child relations in later life* (σσ. 1-22). Kidlington, Αγγλία: Elsevier.
- Stanford Center on Longevity (2016), *Hidden in plain sight: how intergenerational relationships can transform our future*
- Williams, A., & Nussbaum, J. F. (2001). *Διαγενεακή επικοινωνία κατά τη διάρκεια της ζωής*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Williams, A., Ota, H., Giles, H., Pierson, H. D., Gallois, C., Ng, S. H., Harwood, J. (1997). Οι πεποιθήσεις των νέων σχετικά με τη διαγενεακή επικοινωνία: Μια πρώτη διαπολιτισμική σύγκριση. *Communication Research*, 24, 370-393. doi:10.1177/009365097024004003

Παράρτημα 3

Υπόδειγμα για το σχεδιασμό του εργαστηρίου

ΤΙΤΛΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ	
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ	
Ενότητα (τίτλος και αριθμός)	Μάθημα (τίτλος και αριθμός)
M2	6 - Συγγραφή μιας συμμετοχικής παρέμβασης που απευθύνεται σε νέους φροντιστές διαφορετικών αποδεκτών φροντίδας: από την πρώτη ιδέα έως τον αντίκτυπο στην ομάδα-στόχο
Μαθησιακοί στόχοι	Στο τέλος του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα έχουν προβληματιστεί σχετικά με τα απαραίτητα βήματα για τον σχεδιασμό ενός συμμετοχικού εργαστηρίου με τη συμμετοχή νεαρών φροντιστών
Εκπαιδευτές (Όνομα και επώνυμο, επάγγελμα π.χ. ψυχολόγος, κοινωνιολόγος, εκπαιδευτικός, κοινωνικός λειτουργός κ.λπ.)	
Καθηγητές (Όνομα και επώνυμο, επάγγελμα π.χ. ψυχολόγος, κοινωνιολόγος, εκπαιδευτικός, κοινωνικός λειτουργός κ.λπ.)	
Διάρκεια	2 ώρες
Μέγεθος ομάδας	Μέγιστο 20 - χωρισμένο σε 4 ομάδες των 5 ατόμων η κάθε μία
Απαιτούμενα υλικά (π.χ. χαρτί, μπάλες, στυλό, κ.λπ.)	Αντίγραφα του φύλλου εργασίας σχεδιασμού του εργαστηρίου (ένα ανά ομάδα) - ενδεχομένως εκτυπωμένα σε μορφή Α3 Μολύβια
Συνολική περιγραφή της δραστηριότητας: Εισαγωγική άσκηση/άσκηση για το σπάσιμο του πάγου και κύρια δραστηριότητα	

Παγοθραύστης: Το παιχνίδι του ανθρώπινου κόμπου: Εξηγήστε ότι αυτό το παγοθραυστικό έχει να κάνει με τη συνεργασία και μπορεί να βοηθήσει στο να αποκτήσετε τη σωστή νοοτροπία για την επόμενη δραστηριότητα. Σχηματίστε ομάδες των 10 περίπου ατόμων η καθεμία. Βάλτε κάθε ομάδα να στέκεται όρθια, κοιτώντας η μία προς την άλλη, σε έναν κύκλο. Κάθε άτομο θα πρέπει να στέκεται ώμο με ώμο. Αρχικά, δώστε εντολή σε όλους να σηκώσουν το αριστερό τους χέρι και να απλώσουν το χέρι τους για να πιάσουν το χέρι κάποιου που στέκεται απέναντι από τον κύκλο. Στη συνέχεια, βάλτε όλους να σηκώσουν το δεξί τους χέρι και να φτάσουν απέναντι για να πιάσουν το χέρι ενός άλλου ατόμου που στέκεται απέναντι από τον κύκλο. Βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν κρατάει το χέρι κάποιου που στέκεται ακριβώς δίπλα του. Για να παίξουν, οι ομάδες πρέπει να επικοινωνήσουν και να βρουν τρόπο να λύσουν τον κόμπο (σχηματίζοντας έναν κύκλο ανθρώπων) χωρίς ποτέ να αφήσουν κανένα χέρι.

Κύρια δραστηριότητα: Αρχικά, ο συντονιστής θα παρουσιάσει τον σκοπό της άσκησης, δηλαδή τον σχεδιασμό ενός φανταστικού εργαστηρίου στο οποίο συμμετέχουν νέοι φροντιστές σύμφωνα με την προσέγγιση του συν-σχεδιασμού. Θα ενημερώσει τους συμμετέχοντες ότι θα χωριστούν σε μικρότερες ομάδες και ότι θα έχουν στη διάθεσή τους 45 λεπτά για να

(1) να κάνουν καταιγισμό ιδεών σχετικά με μια ιδέα για ένα εργαστήριο,

(2) να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας σύμφωνα με αυτό.

Μετά από αυτό, η επόμενη ώρα θα αφιερωθεί **στην παρουσίαση όλων των ιδεών στην ολομέλεια** (θα πρέπει να οριστεί ένας ομιλητής για κάθε ομάδα) και στην επακόλουθη συζήτηση (**συνεδρία ανατροφοδότησης**). Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, θα ενθαρρυνθεί η ανταλλαγή παρατηρήσεων των συμμετεχόντων σχετικά με τις δικές τους εργασίες και τις εργασίες των άλλων ομάδων.

Στο τέλος του εργαστηρίου μέσω μιας **άσκησης αξιολόγησης**, θα ζητηθεί από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί ένα πράγμα που λειτούργησε καλά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου και ένα πράγμα που θα έκανε διαφορετικά (θα χρησιμοποιηθούν σημειώσεις post-it για να διευκολυνθεί η ανταλλαγή).

Υποδείξεις για τον συντονιστή	• Δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς: Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της ομάδας αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις ιδέες και τις απόψεις τους. Προωθήστε τον αμοιβαίο σεβασμό και ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή ακούγοντας ενεργά τις λιγότερο ακουστικές φωνές και ενθαρρύνοντας τα πιο ντροπαλά μέλη να μοιραστούν τις απόψεις τους. • Να θυμάστε τον στόχο του εργαστηρίου: Πριν αφήσετε τις ομάδες να συζητήσουν τις ιδέες τους, ίσως θα ήταν καλό να θυμηθείτε ότι ο στόχος είναι η συμμετοχή των ΥΕ σε κάθε βήμα της διαδικασίας • Καθορίστε ρόλους: καθορίστε κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας ποιος θα μοιραστεί στην ολομέλεια τις ιδέες που προέκυψαν • Διευκόλυνση της άσκησης: Εάν παρατηρήσετε ότι κάποιοι συμμετέχοντες δεν συμμετέχουν, προσπαθήστε να τους εμπλέξετε ενεργά, θέτοντας συγκεκριμένες ερωτήσεις, ζητώντας τη γνώμη τους για ορισμένα θέματα ή ενθαρρύνοντάς τους να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες σε σχέση με το υπό συζήτηση θέμα.
Άσκηση αξιολόγησης / συνεδρία ανατροφοδότησης	Κατά τη συνεδρία <u>ανατροφοδότησης</u> δώστε προσοχή στα εξής: (α) να επισημαίνετε εάν και πού έχουν ενσωματωθεί οι αρχές του συν-

	σχεδιασμού- (β) να προκαλέσετε ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των ομάδων, π.χ. ρωτώντας: ακούσατε κάτι από μια άλλη ομάδα που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε και δεν το σκεφτήκατε; Έχετε ήδη βιώσει κάτι παρόμοιο με αυτό που προτάθηκε από άλλη ομάδα; Μπορείτε να δώσετε οποιεσδήποτε προτάσεις; Στη συνέχεια, <u>στην άσκηση αξιολόγησης</u>: ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να γράψει σε ένα post-it ένα πράγμα που λειτούργησε καλά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου (πράσινο post-it) και ένα πράγμα που θα έκανε διαφορετικά (ροζ post-it)
Βιβλιογραφία	-
Παραρτήματα (π.χ. υποδείγματα και έγγραφα χρήσιμα για τη συνέχιση της δραστηριότητας ή για την επέκτασή της ή/και την προσαρμογή της σε επίπεδο χώρας, εάν χρειαστεί)	Φύλλο εργασίας για τον προγραμματισμό του αστηρίου