

## **Πλαίσιο Ομάδων Εκπαιδευτικών & Γονέων**

Οι συναντήσεις θα γίνονται κάθε εβδομάδα και θα υλοποιούνται διαδικτυακά.

Η διάρκεια της κάθε συνάντησης θα είναι 1,5 ώρα.

Η διάρκεια των συναντήσεων θα είναι 10 εβδομάδες.

### **Δέσμευση στην ομάδα**

Στις πρώτες συναντήσεις ενδεχομένως αισθανθείτε άβολα ή αμήχανα αλλά αυτό είναι φυσιολογικό διότι για τους περισσότερους η συμμετοχή στην ομάδα αποτελεί πρωτόγνωρη εμπειρία. Αρχικά ζητάμε να δεσμευτείτε στην ομάδα με την συνεπή παρουσία σας και την ενεργό συμμετοχή σας.

Η τακτική παρουσία σας στην ομάδα είναι σημαντικό να ενταχθεί στο πρόγραμμα σας, ώστε τα οφέλη που θα αποκομίσετε τόσο εσείς όσο και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να είναι θετικά και αποτελεσματικά.

Σε περίπτωση που γνωρίζετε μια εβδομάδα νωρίτερα ή περισσότερο ότι θα απουσιάσετε ή θα καθυστερήσετε σε κάποια επόμενη συνάντηση τότε το ανακοινώνετε στην ομάδα στην προηγούμενη συνεδρία. Αν πάλι δεν μπορείτε να αποφύγετε μια απουσία ή μια αργοπορία τότε ειδοποιείτε τους συντονιστές της ομάδας το συντομότερο δυνατόν.

Η ομάδα αποτελεί ένα κοινωνικό εργαστήριο, όπου τα μέλη μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα σε ένα προστατευμένο περιβάλλον, να αλληλεπιδράσουν και να αναλύσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με στόχο τη βελτίωση της επικοινωνίας, της ενσυναίσθησης, της αυτογνωσίας.

### **Εμπιστευτικότητα και Εχεμύθεια**

Όλα τα μέλη της ομάδας συμπεριλαμβανομένων και των συντονιστών εγγυώνται ότι όσα λέγονται στις συναντήσεις αντιμετωπίζονται με σεβασμό προς τα μέλη, τηρώντας τη μέγιστη εχεμύθεια. Προς τούτο είναι καλό να αποφεύγετε σε συζητήσεις με τρίτους να αναφέρετε ονόματα ή άλλα προσωπικά στοιχεία για τα μέλη της ομάδας που ενδεχομένως να αποκαλύπτουν την ταυτότητα τους.

### **Λόγος και όχι πράξεις**

Στις συναντήσεις και για την επίτευξη των στόχων μας, χρησιμοποιούμε το λόγο και όχι τις πράξεις για να εκφράσουμε τα συναισθήματά, τις σκέψεις ή τις ανησυχίες μας. Αυτό σημαίνει πως στις συναντήσεις αποφεύγουμε να ασχολούμαστε με το κινητό τηλέφωνο μας, να καπνίζουμε ή να τρώμε.