



# «Αποτελεσματική Διαπαιδαγώγηση» Έκθεση Συστάσεων Πολιτικής

## Συνοπτική Παρουσίαση

*Προετοιμάστηκε από το The Rural Hub CLG,  
με την υποστήριξη όλων των εταίρων*

Τίτλος Σχεδίου

Αποτελεσματικές και καινοτόμες προσεγγίσεις για την ανθεκτικότητα των ΓΟΝΕΩΝ (EFFective and Innovative approaChes for resilIENT PARENTING)

Ακρωνύμιο

“EFFICIENT PARENTING”

Κωδικός Σχεδίου

2019-1-RO01-KA204-063747



# Contents

Περίληψη.....	3
Η λογική και η προσέγγιση του έργου Efficient Parenting .....	5
Προσέγγιση σε κάθε χώρα-εταίρο .....	6
Κύπρος .....	6
Ελλάδα .....	7
Ιταλία .....	7
Ιρλανδία.....	8
Ρουμανία .....	9
Οι επιτυχίες και οι προκλήσεις μας - Διδάγματα από κάθε χώρα-εταίρο.....	9
Επιτυχίες σε κάθε χώρα-εταίρο .....	10
Κύπρος .....	10
Ελλάδα .....	10
Ιταλία .....	11
Ιρλανδία.....	11
Ρουμανία .....	11
Προκλήσεις σε κάθε χώρα εταίρο.....	12
Κύπρος .....	12
Ελλάδα .....	13
Ιταλία .....	13
Ιρλανδία.....	13
Ρουμανία .....	13
Διδάγματα και βασικές συστάσεις.....	14
Τι λειτούργησε καλά:.....	14
Οι συστάσεις μας:.....	14
Συστάσεις για Επαγγελματίες .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Συστάσεις για Φορείς Χάραξης Πολιτικής .....	18





## Περίληψη

Η υποστήριξη των γονέων έχει κερδίσει το ενδιαφέρον των φορέων χάραξης πολιτικής σε ευρωπαϊκό επίπεδο (συστάσεις της Επιτροπής Υπουργών σχετικά με την πολιτική του Συμβουλίου της Ευρώπης για τη στήριξη της θετικής γονικής μέριμνας, 2006- the parenting support policy brief- European Commission 2013), οι οποίοι αναγνωρίζουν τη σημασία του γονικού ρόλου στην ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών. Στη σημερινή σύγχρονη, ψηφιακή κοινωνία, ο ρόλος του γονέα μεταβάλλεται συνεχώς, και γι' αυτό οι γονείς χρειάζονται στοχευμένη εκπαίδευση για να υποστηριχθούν στο ρόλο τους ως γονείς. Η ανάγκη στοχευμένης εκπαίδευσης υποστηρίζεται από όλα τα σχόλια που έχουν συλλέξει όλοι οι εταίροι του προγράμματος 'Efficient Parenting'. Στην αρχή, ο στόχος μας ήταν να σχεδιάσουμε ένα «πακέτο» κατάρτισης που θα υποστήριζε τους γονείς να ενισχύσουν την ικανότητά τους ως γονείς και να διασφαλίσουν την ευημερία των παιδιών τους. Ο στόχος αυτός επιτεύχθηκε σε όλες τις συμμετέχουσες χώρες και το έργο, υπερβαίνοντας αυτόν τον αρχικό στόχο, υποστήριξε τους γονείς να δώσουν προτεραιότητα στη δική τους ευημερία και στην ευημερία όλων των μελών της οικογένειάς τους.

Η Έκθεση Συστάσεων Πολιτικής για την Αποτελεσματική Γονική Μέριμνα αποσκοπεί στην παρουσίαση μιας συλλογής διδαγμάτων, βέλτιστων πρακτικών, παραδειγμάτων και συστάσεων που απευθύνονται τόσο σε επίπεδο πολιτικής όσο και σε επίπεδο επαγγελματιών στην Ευρώπη, οι οποίες αντλήθηκαν από τη συλλογική εμπειρία των εταίρων του έργου κατά την ανάπτυξη και υλοποίηση του έργου 'Efficient Parenting'. Μέσω της παρούσας Έκθεσης Συστάσεων Πολιτικής, πρόθεσή μας είναι να συγκεντρώσουμε τις απόψεις των γονέων και των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν στο έργο 'Efficient Parenting' για να ενημερώσουμε για συστάσεις πολιτικής σε επίπεδο επαγγελματιών και πολιτικών, έτσι ώστε το έργο 'Efficient Parenting' να μπορεί να θεωρηθεί ως μοντέλο βέλτιστης πρακτικής για την υποστήριξη των γονέων, ώστε να αναπτύξουν τις γονεϊκές τους δεξιότητες, καθώς και τις ρουτίνες «αυτοφροντίδας» τους, και έτσι ώστε το μοντέλο αυτό να μπορεί να μεταφερθεί σε άλλες κοινότητες και περιοχές σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Μέσω αυτής της Έκθεσης, στόχος μας ήταν να εμπλέξουμε συμβούλους οικογένειας και γονέων, επαγγελματίες και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής από όλη την Ευρώπη στη συζήτηση για την πολιτική σχετικά με το πώς υποστηρίζονται οι γονείς, ως οι πρώτοι εκπαιδευτές των παιδιών τους, ποια υποστήριξη προσφέρεται σε γονείς από διαφορετικά—και συχνά περιθωριοποιημένα περιβάλλοντα—προκειμένου να παρουσιάσουμε τα διδάγματα που αποκομίσαμε από την πιλοτική εφαρμογή της «Αποτελεσματικής Γονικής Μέριμνας» στις έξι χώρες εταίρους που εκπροσωπούνται σε αυτή την κοινοπραξία, δηλαδή: Ρουμανία, Κύπρος, Ελλάδα, Ιταλία και Ιρλανδία.

Μέσω των συστάσεων πολιτικής που περιλαμβάνονται στην παρούσα Έκθεση, η πρόθεσή μας είναι να προβάλουμε επιχειρήματα για την αλλαγή πολιτικής στον τρόπο με τον οποίο παρέχεται

υποστήριξη και εκπαίδευση γονέων σε κάθε μία από τις περιοχές όπου εφαρμόστηκε πιλοτικά το πρόγραμμα 'Efficient Parenting', καθώς και σε άλλες περιοχές της Ευρώπης, και επίσης να παράσχουμε πρακτικές συμβουλές και καθοδήγηση σε άλλους επαγγελματίες σε όλη την Ευρώπη που μπορεί να επιθυμούν να παρέχουν το «πακέτο εκπαίδευσης 'Efficient Parenting' σε γονείς στις κοινότητές τους. Ελπίζουμε ότι με την ανταλλαγή των εμπειριών μας και των διδαγμάτων που πήραμε, ο αντίκτυπος του έργου 'Efficient Parenting' θα γίνει αισθητός σε όλη την Ευρώπη και θα επηρεάσει θετικά τις ζωές πολύ περισσότερων γονέων από όσους το έργο 'Efficient Parenting' μπόρεσε να προσεγγίσει.

Οι εταίροι του έργου 'Efficient Parenting' συνεργάζονται τους τελευταίους 24 μήνες για την ανάπτυξη καινοτόμου εκπαιδευτικού υλικού, πόρων αυτοβοήθειας και πρακτικών που θα αναπτύξουν τις δεξιότητες, τις ικανότητες και την αυτοπεποίθηση των γονέων που συμμετέχουν στο έργο.

Το έργο έχει αναπτύξει:

- Το [Εγχειρίδιο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗΣ](#) που είναι ένας πλήρης οδηγός για τους γονείς και συνοδεύεται από μια σειρά σύντομων κινούμενων σχεδίων που παρέχουν ένα στιγμιότυπο του περιεχομένου του οδηγού και
- Μία [Πλατφόρμα Ηλεκτρονικής Μάθησης](#) που παρέχει πρόσβαση σε όλο το εκπαιδευτικό υλικό που παρήγαγε η ομάδα του έργου, καθώς και πρόσθετο επιμορφωτικό υλικό και πόρους που θα τους υποστηρίξουν στο ρόλο τους ως γονείς. Το επιμορφωτικό υλικό έχει δοκιμαστεί πιλοτικά με γονείς στη Ρουμανία, την Κύπρο, την Ελλάδα, την Ιταλία και την Ιρλανδία.

Τα κεντρικά διδάγματα από την υλοποίηση του έργου είναι ότι,

- λόγω της πανδημίας COVID-19, πολλοί γονείς χρειάστηκε να αναλάβουν διπλό ρόλο, ως γονείς και ως δάσκαλοι λόγω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης των παιδιών και
- η προσέγγιση 'Efficient Parenting' είναι αποτελεσματική στην υποστήριξη των γονέων.

Χάρη στο πρόγραμμα 'Efficient Parenting',

- οι γονείς αισθάνονται υποστηριζόμενοι και ενδυναμωμένοι, ώστε να επικαιροποιήσουν τις δεξιότητές τους ως γονείς και να υποστηρίξουν τα παιδιά τους στον σύγχρονο, ψηφιακό κόσμο, ιδίως αν αναλογιστούν πώς θα βγουν από την πανδημία και τους κοινωνικούς περιορισμούς.
- ορισμένοι γονείς εξασκούν πλέον την «αυτοφροντίδα», την ενσυνειδητότητα, τον διαλογισμό και αφιερώνουν καθημερινά χρόνο για να φροντίσουν τον εαυτό τους.
- οι γονείς έχουν τώρα για πρώτη φορά στοχευμένη εκπαίδευση στη μητρική τους γλώσσα.
- οι γονείς γνωρίζουν τα στηρίγματα που είναι διαθέσιμα σε αυτούς, ακόμη και όταν οι δημόσιες υπηρεσίες είναι περιορισμένες, μπορούν να εντοπίσουν πρόσθετα στηρίγματα στα οποία μπορούν να βασιστούν, εκτός της οικογενειακής τους μονάδας.

- οι γονείς σε όλη την Ευρώπη μπόρεσαν να σταματήσουν, να κάνουν έναν απολογισμό και να αξιολογήσουν το δικό τους στυλ ανατροφής και να δεσμευτούν να κάνουν τις απαραίτητες αλλαγές για να εξασφαλίσουν τη δική τους ευημερία και την ευημερία των παιδιών τους.

Ως εκ τούτων, οι εταίροι του 'Efficient Parenting' θεωρούν ότι το έργο έχει υπερβεί κατά πολύ τους αρχικούς στόχους και είναι υπερήφανοι για τον αντίκτυπο που έχει επιτευχθεί στους γονείς των κοινοτήτων που συμμετείχαν.

Σκοπός της παρούσας Έκθεσης Συστάσεων Πολιτικής για την «Αποτελεσματική Γονική Μέριμνα» είναι να παρουσιάσει τα διδαγμάτων που πήραμε, τις βέλτιστες πρακτικές και τα παραδείγματα που αναπτύξαμε, καθώς και τις συστάσεων που θα θέλαμε να μοιραστούμε τόσο σε επίπεδο πολιτικής όσο και σε επίπεδο επαγγελματιών στην Ευρώπη, οι οποίες αντλήθηκαν μέσα από τη συλλογική μας εμπειρία από την ανάπτυξη και την υλοποίηση αυτού του έργου.

## Η λογική και η προσέγγιση του έργου Efficient Parenting

Στον πυρήνα του, το 'Efficient Parenting' στόχευε στην υποστήριξη των γονέων, ώστε να αναπτύξουν τις ικανότητές τους ως γονείς και να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν τις δικές τους ανάγκες φροντίδας του εαυτού. Πρόκειται για μια νέα προσέγγιση στην εκπαίδευση γονέων, η οποία στοχεύει να θέσει τους γονείς στο επίκεντρο των διαδικασιών ανάπτυξης και εφαρμογής του επιμορφωτικού προγράμματος. Λόγω των σημαντικών τεχνολογικών εξελίξεων των τελευταίων ετών και των επιπτώσεών τους στις σχέσεις παιδιών-γονέων διαπιστώθηκε η ανάγκη υποστήριξης των γονέων για την επίτευξη της ευημερίας των παιδιών. Από την εποχή της εμφάνισης του Διαδικτύου, το ψηφιακό χάσμα μεταξύ γονέων και παιδιών είναι μεγαλύτερο από ποτέ. Τα παιδιά έχουν σήμερα πρόσβαση σε περισσότερες διαδικτυακές πλατφόρμες και κανάλια και οι γονείς «χάνονται σε μια θάλασσα ψηφιακών πλατφορμών» με τις οποίες δεν είναι εξοικειωμένοι, αγνοώντας αν τα παιδιά τους είναι ασφαλή σε αυτά τα διαδικτυακά περιβάλλοντα, αλλά προσπαθώντας απεγνωσμένα να τα προστατεύσουν. «Ο χρόνος της οθόνης» έχει διεισδύσει και στον οικογενειακό χρόνο. Θα ήταν ενδιαφέρον να διεξαχθεί έρευνα για να διαπιστωθεί σε πόσα τραπέζια υπάρχει ένα smartphone ή ένα iPad μπροστά από τα πρόσωπα των παιδιών ή των γονέων. Οι οθόνες αποτελούν αναγκαιότητα στον σημερινό ψηφιακό κόσμο, αλλά όταν επηρεάζουν τον οικογενειακό χρόνο, επηρεάζουν και τις οικογενειακές σχέσεις. Ο χρόνος της οθόνης μπορεί να επιφέρει συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς, έλλειψη κοινωνικής σύνδεσης μεταξύ των γονέων και μπορεί επίσης να επηρεάσει σοβαρά την ευημερία και την αυτοεκτίμηση των παιδιών, αλλά και των γονέων. Ως εκ τούτου, το σκεπτικό αυτού του έργου ήταν να υποστηρίξει τους γονείς να επενδύσουν στη συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των



οικογενειών τους, αναπτύσσοντας τις γονεϊκές τους δεξιότητες και διασφαλίζοντας ότι οι θετικές οικογενειακές σχέσεις μπορούν να καλλιεργηθούν, ακόμη και στην ψηφιακή εποχή.

## Προσέγγιση σε κάθε χώρα-εταίρο

Για να υλοποιηθεί το έργο αυτό και για να εξασφαλιστεί ότι το έργο θα μπορούσε να έχει τον απαιτούμενο αντίκτυπο στους γονείς σε κάθε χώρα, οι εταίροι του έργου ανέλαβαν μια σειρά διαφορετικών προσεγγίσεων για τη συμμετοχή των γονέων στην κατάρτιση. Μια επισκόπηση αυτών των διαφορετικών προσεγγίσεων περιλαμβάνεται παρακάτω, καθώς και κάποια σχόλια που ελήφθησαν από τους γονείς μέσω αυτών των διαφορετικών προσεγγίσεων:

### Κύπρος

Για να ενημερωθεί για την ανάπτυξη του εγχειριδίου EFFICIENT PARENTING και για να διερευνήσει τις ανάγκες των γονέων με παιδιά ηλικίας 0-7 ετών, το CARDET διεξήγαγε μια διαδικτυακή έρευνα για να προσδιορίσει τις τρέχουσες ανάγκες των γονέων. Συνολικά, 100 συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την έρευνα της Κύπρου. Τα αποτελέσματα της Έρευνας Ανάλυσης Αναγκών της Κύπρου επιβεβαίωσαν τον στόχο του έργου και την άμεση ανάγκη των Κυπρίων γονέων να βρουν τρόπους να ενισχύσουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους που συνδέονται με την ευημερία τους και τον γονεϊκό τους ρόλο και τις ευθύνες τους. Προχωρώντας, πραγματοποιήσαμε επίσης μια ομάδα εστίασης για να προσδιορίσουμε τις τρέχουσες ανάγκες των γονέων στην Κύπρο. Λόγω της πανδημίας η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά μέσω ZOOM στις 30/03/2020 με τη συμμετοχή 6 γονέων. Αφού ολοκληρώσαμε την ηλεκτρονική έρευνα και την ομάδα εστίασης μπορέσαμε να εντοπίσουμε τις ανάγκες και να αναπτύξουμε το εγχειρίδιο. Μόλις οριστικοποιήθηκε δοκιμάσαμε το υλικό κάνοντας μια ακόμη ομάδα εστίασης για να παρουσιάσουμε στους Γονείς το πρώτο προσχέδιο του Εγχειριδίου του EFFICIENT PARENTING και να συλλέξουμε τα σχόλιά τους για να προχωρήσουμε σε τυχόν αναγκαίες αλλαγές ή/και προσθήκες για την τελειοποίηση του Εγχειριδίου. Η ομάδα εστίασης πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά με 11 γονείς στις 08/07/2020. Τα σχόλια των ομάδων εστίασης ήταν ότι όλοι οι γονείς ήταν πρόθυμοι να μάθουν περισσότερα για το πρόγραμμα και να λάβουν προσκλήσεις για τα επόμενα βήματα και τις εκδηλώσεις μας. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα εστίασης της Κύπρου δεν έθεσαν κανένα ζήτημα για αλλαγές ή διορθώσεις και η συνολική ανταπόκριση ήταν θετική και ενθουσιώδης. Τέλος, προχωράμε στη μετάφραση του εγχειριδίου. Σημείωση: η εκπαίδευση διήρκεσε 2 ώρες η καθεμία. Για το χώρο ηλεκτρονικής μάθησης & τις διαδικτυακές ενότητες (IO2), το CARDET ήταν ο υπεύθυνος εταίρος για τη δημιουργία της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης. Για την αξιολόγηση της πλατφόρμας στείλαμε ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης με σκοπό να παρουσιάσουμε στους γονείς την πλατφόρμα και να συλλέξουμε τα σχόλιά τους και να προχωρήσουμε αν χρειαστεί σε σχετικές αλλαγές, να τελειοποιήσουμε και να οριστικοποιήσουμε το υλικό. Το 71,3% των συμμετεχόντων ήταν







γυναίκες και το 28,7% άνδρες. Συνολικά, συγκεντρώθηκαν 160 απαντήσεις από όλες τις χώρες-εταίρους: Ρουμανία (32), Κύπρος (33), Ελλάδα (32), Ιταλία (32) και Ιρλανδία (31).

Σε σχέση με τα σχόλια που ελήφθησαν από τους γονείς, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των ερωτηματολογίων επιβεβαίωσαν τους στόχους και το σκεπτικό που επέτρεψαν αρχικά στην Κοινοπραξία του έργου να ξεκινήσει το έργο αυτό. Οι γονείς αγκάλισαν την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και τον ιστότοπο και ήθελαν να μάθουν περισσότερα για το έργο. Όλοι οι γονείς ήταν εξαιρετικά ενθουσιασμένοι με τους στόχους και τα αποτελέσματα του έργου EFFICIENT PARENTING. Εξέφρασαν έντονο ενδιαφέρον για την κοινωνική σύνδεση (ιδιαίτερα λαμβάνοντας υπόψη τη χρονική στιγμή και την κατάσταση COVID-19) και την εξεύρεση πρακτικών λύσεων και ρουτινών που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή και με όλα τα μέλη της οικογένειας.

## Ελλάδα

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου ακολούθησε ένα μοντέλο μεικτής μάθησης (υβριδική μάθηση), το οποίο περιελάμβανε δια ζώσης εργαστήρια με τους γονείς με βάση το "IO1 - The EFFICIENT PARENTING handbook" σε συνδυασμό με το χώρο ELearning & διαδικτυακές ενότητες (IO2).

Πραγματοποιήθηκαν εργαστήρια σε τρία σχολεία της Ανατολικής Αττικής, σε γονείς μαθητών της Α' και Β' τάξης, με τη συμμετοχή και των εκπαιδευτικών των αντίστοιχων Τμημάτων. Επίσης, πραγματοποιήθηκε ένα εργαστήριο με φορείς που εκπροσωπούν γονείς και με φορείς που λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τη γονική μέριμνα.

Σύμφωνα με τα σχόλια των γονέων/κηδεμόνων που συμμετείχαν στα εργαστήρια το πρόγραμμα έτυχε θερμής υποδοχής και ενθουσιασμού. Δήλωσαν ότι οι Ανοικτοί Εκπαιδευτικοί Πόροι του προγράμματος ανταποκρίνονται πλήρως στις ανάγκες τους και είναι πολύ υψηλής ποιότητας. Σχολίασαν επίσης ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι το πρώτο, εξ όσων γνωρίζουν, που διατίθεται δωρεάν στα ελληνικά. Ανέφεραν επίσης άλλα προγράμματα συμβουλευτικής γονέων που έχουν συναντήσει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα οποία απαιτούν πληρωμή.

## Ιταλία

Κατά τη φάση της ανάλυσης των αναγκών, η CSC συγκέντρωσε 56 απαντήσεις στο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο από Ιταλούς γονείς. Η CSC Danilo Dolci οργάνωσε μια διαδικτυακή ομάδα εστίασης με 7 γονείς για να παρουσιάσει το IO1, στη συνέχεια η CSC συνέλεξε 30 ερωτηματολόγια διαδικτυακά για να δοκιμάσει το εγχειρίδιο IO1, όλες οι δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά λόγω της κατάστασης πανδημίας, οργανώθηκε μια εκπαιδευτική συνεδρία με 7 γονείς η οποία διήρκεσε δύο ώρες για να δοκιμαστούν οι δραστηριότητες του IO1 απευθείας με την ομάδα-στόχο.





Όσον αφορά τα σχόλια που ελήφθησαν από τους γονείς, όλοι οι γονείς εξέφρασαν θετικά σχόλια σχετικά με τις δραστηριότητες του εγχειριδίου, ιδίως εκείνες που σχετίζονται με την ευημερία και σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες εκτίμησαν τα βίντεο που σχετίζονται με τα θέματα του προγράμματος.

## Ιρλανδία

Για την υλοποίηση του προγράμματος 'Efficient Parenting' στην Ιρλανδία, δυστυχώς, λόγω του COVID-19, αναγκαστήκαμε να το πραγματοποιήσουμε μόνο διαδικτυακά. Θα προτιμούσαμε να παραδώσουμε αυτή την επιμόρφωση δια ζώσης, καθώς πιστεύουμε ότι ο αντίκτυπος θα ήταν ακόμη μεγαλύτερος, ωστόσο είχαμε αυστηρούς περιορισμούς στην Ιρλανδία σε σχεδόν συνεχή βάση από τον Μάρτιο του 2020, και έτσι δεν ήταν δυνατόν να διοργανώσουμε την επιμόρφωση ή την πολλαπλασιαστική εκδήλωση δια ζώσης. Ωστόσο, μέσω της ελκυστικής πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης και των ενοτήτων, καθώς και των σύντομων κινούμενων σχεδίων που δημιουργήσαμε για να υποστηρίξουμε την εφαρμογή του προγράμματος "Αποτελεσματική Γονική Μέριμνα" σε ψηφιακή και διαδικτυακή μορφή, η επιμόρφωση ήταν πολύ αποτελεσματική και μας επέτρεψε να εξακολουθήσουμε να παρέχουμε ποιοτική κατάρτιση στους γονείς, παρά την διαδικτυακή της μορφή. Επιπλέον, με βάση τις ανάγκες που εντοπίστηκαν μεταξύ των γονέων καθ' όλη τη διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής, μάθαμε ότι αγωνίστηκαν πολύ με την εξ αποστάσεως εργασία και την κατ' οίκον εκπαίδευση ως αποτέλεσμα της πανδημίας, οπότε, ενώ δεν ήταν και τόσο ιδανικό να φιλοξενήσουμε την επιμόρφωση διαδικτυακά, οι γονείς ευχαριστήθηκαν το γεγονός ότι είχαν έναν χώρο όπου μπορούσαν να συζητήσουν αυτά τα θέματα με άλλους γονείς και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Επίσης, από τη γνώση που αποκτήσαμε μέσω αυτής της επιμόρφωσης, μπορέσαμε να προσλάβουμε έναν εξωτερικό εμπειρογνώμονα για την παροχή στοχευμένης υποστήριξης στους γονείς σχετικά με το θέμα της θετικής ψυχολογίας. Προσλάβαμε αυτόν τον εξωτερικό εμπειρογνώμονα για να παρέχει στοχευμένες συμβουλές στους γονείς, ώστε να μπορούν να φροντίζουν τον εαυτό τους αλλά και να επανασυνδεθούν με τον πραγματικό κόσμο (όχι μόνο με τον εικονικό) και να υποστηρίξουν τα παιδιά τους να επανασυνδεθούν με τον πραγματικό κόσμο και τη φύση, τώρα που η Ιρλανδία επιτέλους απαλλάσσεται από τα περιοριστικά μέτρα κατά της πανδημίας. Επειδή αναγκαστήκαμε να φιλοξενήσουμε αυτή την επιμόρφωση στο διαδίκτυο, διασφάλισαμε ότι κάναμε την καλύτερη δυνατή προσπάθεια να συνδεθούμε πραγματικά με τους γονείς μέσω αυτής της εκπαίδευσης, και έτσι αισθανόμαστε ότι έχουμε επιτύχει πολύ θετικά αποτελέσματα με τους γονείς.

Σε σχέση με τα σχόλια που λάβαμε από τους γονείς, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι γονείς απόλαυσαν πραγματικά την ευκαιρία να συνδεθούν μεταξύ τους και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να ανταλλάξουν ιστορίες από τους τελευταίους 18 μήνες, οι οποίοι στην Ιρλανδία τους επιβάρυναν σημαντικά καθώς έπρεπε να εργαστούν εξ αποστάσεως και να λειτουργήσουν και ως δάσκαλοι για τα παιδιά τους, με ελάχιστη προετοιμασία ή υποστήριξη.



Αυτό που προέκυψε από την ανατροφοδότηση ήταν ότι το θέμα της "κοινωνικής σύνδεσης" ήταν ιδιαίτερα σημαντικό για τους γονείς σήμερα. Πολλοί ανησυχούσαν ότι είχαν χάσει μέρος της κοινωνικής σύνδεσης με τα παιδιά τους, καθώς περνούσαν τόσο πολύ χρόνο στις οθόνες κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αλλά και ότι οι ίδιοι και τα παιδιά τους είχαν χάσει μέρος της κοινωνικής σύνδεσης με τον έξω/πραγματικό κόσμο. Πολλά παιδιά φοβούνται μήπως κολλήσουν τον ιό, επειδή έχουν ενημερωθεί γι' αυτόν στο σχολείο και μέσω της τηλεόρασης, και ανησυχούν για την επανένταξή τους σε αυτόν τον κόσμο όπου ο ιός είναι ακόμη ενεργός. Οι γονείς εξέφρασαν το φόβο ότι δεν θα είναι σε θέση να συμμετέχουν κοινωνικά στο σχολείο όταν ανοίξουν ξανά τα σχολεία, και έτσι η εστίαση της πολλαπλασιαστικής μας εκδήλωσης ήταν να ξεδιπλώσουμε με τους γονείς πώς μπορούν να ενθαρρύνουν αυτή την κοινωνική σύνδεση μεταξύ των παιδιών τους και του εξωτερικού κόσμου σε έναν κόσμο μετά την πανδημία, και πώς τα παιδιά μπορούν να συνδεθούν με τη φύση για να διατηρήσουν την ευημερία τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Επομένως, ήταν ένα πολύ θετικό και διορατικό έργο στην περιοχή μας.

## Ρουμανία

Οργανώσαμε ένα δια ζώσης εργαστήριο με 5 γονείς στο οποίο ολοκληρώσαμε όλες τις δραστηριότητες από τις ηλεκτρονικές ενότητες, τους παρουσιάσαμε το εγχειρίδιο και το περιοδικό, τους δώσαμε κάποιες οδηγίες από το εγχειρίδιο και τους προσφέραμε συμβουλές και υποστήριξη για τις συγκεκριμένες ανάγκες που εντοπίσαμε πριν και κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Το εργαστήριο διήρκεσε 4 ώρες. Διαθέσαμε το εγχειρίδιο σε όλους τους γονείς που ήρθαν στον οργανισμό μας με τα παιδιά τους για θεραπείες.

Είχαν τη δυνατότητα να το διαβάσουν ενώ περίμεναν τα παιδιά τους. Σε αυτούς περιλαμβάνονταν ένας αριθμός 73 γονέων με παιδιά διαφορετικών ηλικιών.

Σε σχέση με τα σχόλια που λάβαμε από τους γονείς, οι γονείς εκτίμησαν πολύ την εκδήλωση, όλες οι πληροφορίες που έλαβαν έγιναν δεκτές με ενθουσιασμό. Εξέφρασαν την επιθυμία τους να συμμετάσχουν σε τέτοιου είδους εργαστήρια και στο μέλλον. Θεωρούσαν ότι υπάρχει έλλειψη γονικής υποστήριξης και ότι αυτό το πρόγραμμα τους έφερε πιο κοντά σε ανθρώπους και πληροφορίες που μπορούν να τους βοηθήσουν να γίνουν καλύτεροι γονείς.

## Οι επιτυχίες και οι προκλήσεις μας - Διδάγματα από κάθε χώρα-εταίρο

Κατά τη διαμόρφωση των συστάσεων πολιτικής, οι εταίροι του έργου αναλογίστηκαν τον τρόπο με τον οποίο το έργο 'Efficient Parenting' υλοποιήθηκε σε κάθε χώρα, και για να προσδιορίσουν



τις κύριες επιτυχίες που σημειώθηκαν σε κάθε χώρα εταίρο, αλλά και για να προσδιορίσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι εταίροι κατά την ανάπτυξη και υλοποίηση του έργου και πώς ξεπεράστηκαν αυτές οι προκλήσεις. Αυτές οι επιτυχίες και οι προκλήσεις περιλαμβάνονται στην παρούσα έκθεση συστάσεων πολιτικής για να υποστηρίξουν άλλους παρόχους εκπαίδευσης ενηλίκων και οικογενειακής εκπαίδευσης και επαγγελματίες από όλη την Ευρώπη στην παροχή του εκπαιδευτικού πακέτου 'Efficient Parenting' σε γονείς στις τοπικές τους κοινότητες.

## Επιτυχίες σε κάθε χώρα-εταίρο

Ξεκινώντας πρώτα με τις επιτυχίες, η ακόλουθη ενότητα παρέχει λεπτομερή αναφορά σε καθεμία από τις κύριες επιτυχίες που σημειώθηκαν σε κάθε χώρα εταίρο ως άμεσο αποτέλεσμα της πιλοτικής εφαρμογής του έργου Efficient Parenting.

### Κύπρος

Η επιτυχία ήταν ότι παρά το γεγονός ότι πραγματοποιήσαμε την εκδήλωση διαδικτυακά, λόγω της πανδημίας, οι γονείς εμφανίστηκαν και συμμετείχαν στη συζήτηση και μας έδωσαν την υποστήριξή τους και θετικά σχόλια. Το έργο είναι πραγματικά σημαντικό γι' αυτούς. Επιπλέον, παρατηρήθηκαν οι ακόλουθες επιτυχίες:

1. Αύξηση της ευαισθητοποίησης.
2. Ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των ίδιων των γονέων.
3. Δικτύωση των γονέων.

### Ελλάδα

Μια μητέρα συστήθηκε ως "η μητέρα της καρδιάς" και εξήγησε ότι είχε υιοθετήσει τα τρία παιδιά της (μια έφηβη και ένα ζευγάρι δίδυμων 7χρονων αγοριών) που ήταν παιδιά πρόσφυγες από τη Συρία. Με δάκρυα στα μάτια μας είπε ότι έψαχνε τρόπους να γίνει "καλή μητέρα" για τα παιδιά της και ένιωθε ότι το πρόγραμμα θα τη βοηθούσε και θα στήριζε την προσπάθειά της.

Ένας πατέρας ενός αγοριού με ΔΕΠΥ μας είπε ότι κάθε φορά που έχει συμμετάσχει σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες αισθάνεται ότι τον δείχνουν με το δάχτυλο για όσα δεν κάνει καλά ως γονέας και σχεδόν τον κατηγορούν για ανεπάρκεια για τη συμπεριφορά του παιδιού, κυρίως στο σχολικό περιβάλλον, αλλά στο εργαστήριο Αποτελεσματικός Γονέας αισθάνθηκε ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανταποκρίνεται πραγματικά στις προσωπικές του ανάγκες και ότι μπορεί να βρει λύσεις στα προβλήματα της καθημερινότητας που τον απασχολούν μέσα από το εκπαιδευτικό υλικό.

Ένας δάσκαλος, εξαιρετικά επιτυχημένος στο έργο του, δήλωσε ότι είναι εντελώς ανίκανος να θέσει όρια στην τετράχρονη κόρη του, ότι της κάνει όλα τα χατήρια και συνειδητοποιεί ότι



κακομαθαίνει το παιδί, αλλά δεν μπορεί να κάνει αλλιώς. Ήρθε στο πρόγραμμα κατάρτισης με την ελπίδα να βρει καθοδήγηση στο πρόβλημα που τον απασχολεί, ώστε να γίνει πιο αποτελεσματικός γονέας. Στο τέλος της κατάρτισης ανέφερε ότι θα μελετήσει και θα ακολουθήσει τις κατευθυντήριες γραμμές και τις προτεινόμενες δραστηριότητες ελπίζοντας να βελτιώσει την συμπεριφορά του .

## Ιταλία

Στην Ιταλία σημειώθηκαν οι ακόλουθες επιτυχίες:

1. Οι γονείς αύξησαν τη γνώση των λύσεων για τη διαχείριση των παιδιών τους
2. Οι γονείς ευαισθητοποιήθηκαν σε θέματα όπως η αυτοεξυπηρέτηση και η ψυχολογική ευημερία
3. Οι γονείς είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν εμπειρίες και λύσεις με άλλους γονείς

## Ιρλανδία

Στην Ιρλανδία, ο εταίρος του προγράμματος σημείωσε μεγάλη επιτυχία όσον αφορά την ανταπόκριση που λάβαμε από τους γονείς που συμμετείχαν στην εκπαίδευση. Είδαμε μια βελτίωση στην ομάδα με κάθε συνεδρία, φάνηκαν πιο πρόθυμοι και ανοιχτοί να μοιραστούν μεταξύ τους τις εμπειρίες τους ως γονείς κατά τη διάρκεια του COVID-19, καθώς και τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους σχετικά με τη γονική μέριμνα στον μεταπανδημικό κόσμο. Συγκεκριμένα, οι επιτυχίες που είδαμε περιλάμβαναν:

1. Συμμετοχή των γονέων στη δικτύωση μεταξύ τους - παρέχοντας υποστήριξη ο ένας στον άλλο και μοιραζόμενοι τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους ως γονείς κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό επιτεύχθηκε μέσω του υποστηρικτικού και ανοιχτού περιβάλλοντος που δημιουργήθηκε σε αυτή την εκπαίδευση.
2. Επισημαίνοντας στους γονείς την ανάγκη να φροντίζουν τόσο τον εαυτό τους όσο και τα παιδιά και τις οικογένειές τους, και βλέποντας τους γονείς να δεσμεύονται να δίνουν στον εαυτό τους 10 λεπτά κάθε μέρα για να ελέγχουν τον εαυτό τους και να διαχειρίζονται τη συναισθηματική και ψυχική τους ευημερία, μέσω απλών διαλογισμών και τεχνικών αναπνοής που προωθήθηκαν μέσω της κατάρτισης.
3. Οι γονείς ανέφεραν ότι αισθάνονται καλύτερα συνδεδεμένοι με τις κοινότητές τους, δημιουργώντας δεσμούς με άλλους γονείς. Αυτό είχε σημαντικό αντίκτυπο στους γονείς που ζουν σε αγροτικές περιοχές, οι οποίοι ανέφεραν ότι αισθάνονταν απομονωμένοι κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

## Ρουμανία

Στη Ρουμανία σημειώθηκαν οι ακόλουθες επιτυχίες:





1. Ανακούφιση των γονέων, συνειδητοποιώντας ότι κάθε γονέας αντιμετωπίζει δυσκολίες στην ανατροφή των παιδιών του, ακόμη και αν αυτά είναι διαφορετικά.
2. Οι γονείς συνειδητοποιούν ότι υπάρχει πάντα ένας καλός τρόπος να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις κατά την ανατροφή ενός παιδιού, ο οποίος θα βοηθήσει όχι μόνο στην ανατροφή ενός ισορροπημένου παιδιού, αλλά και στην οικοδόμηση μιας υγιούς σχέσης γονέα-παιδιού.
3. Προσφέροντας τη δυνατότητα στους γονείς να γίνουν καλύτεροι στην ανατροφή των παιδιών τους.

## Προκλήσεις σε κάθε χώρα εταίρο

Παρόλο που υπήρξαν πολλές σημαντικές επιτυχίες σε αυτό το έργο, και παρόλο που το έργο αξιολογήθηκε θετικά σε κάθε χώρα εταίρο, οι εταίροι αντιμετώπισαν και ξεπέρασαν ορισμένες προκλήσεις, ιδίως την εφαρμογή του έργου κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να απαριθμήσουμε αυτές τις προκλήσεις και να επισημάνουμε τον τρόπο με τον οποίο οι εταίροι τις ξεπέρασαν- καθώς αυτό θα βοηθήσει άλλους παρόχους εκπαίδευσης ενηλίκων και οικογενειακής εκπαίδευσης σε άλλες περιοχές και χώρες της Ευρώπης να αποφύγουν αυτά τα εμπόδια εάν αποφασίσουν να εφαρμόσουν το πακέτο κατάρτισης "Αποτελεσματικός γονέας" στην κοινότητά τους ή να διδαχθούν από τις εμπειρίες μας σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν επίσης παρόμοιες προκλήσεις κατά την παροχή αυτής της κατάρτισης στο δικό τους πλαίσιο. Η ακόλουθη ενότητα παρέχει μια επισκόπηση των προκλήσεων που αντιμετωπίστηκαν σε κάθε χώρα εταίρο και μια επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο οι εταίροι ξεπέρασαν αυτά τα ζητήματα. Όπως θα διαπιστώσετε, η πλειονότητα των προκλήσεων αφορά την παροχή αυτής της κατάρτισης κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, όπως ήταν αναμενόμενο.

### Κύπρος

Η κύρια πρόκληση ήταν να πραγματοποιούνται οι εκδηλώσεις διαδικτυακά και να μην υπάρχει η δυνατότητα να βρεθούμε πρόσωπο με πρόσωπο με τους γονείς για να έχουμε μια πιο διαδραστική συζήτηση. Για να το ξεπεράσουμε αυτό, ενθαρρύνσαμε τους γονείς να έχουν τις κάμερες τους ενεργοποιημένες και ξεκινήσαμε επίσης συζητήσεις για να τους κρατήσουμε ενεργούς. Επιπλέον, παίξαμε παιχνίδια και χρησιμοποιήσαμε άλλα εργαλεία (όπως το Mentimeter) για να κάνουμε την εκπαίδευση πιο διαδραστική. Επιπλέον, μια άλλη πρόκληση στην Κύπρο ήταν ότι επίσης λόγω των περιορισμών του COVID-19 ήταν η μείωση της ανταλλαγής ιδεών, σκέψεων και ενεργειών στην εκπαίδευση. Παρόλο που όλα κύλησαν ομαλά και η ανατροφοδότηση ήταν εξαιρετικά θετική, αυτό εξακολουθούσε να επηρεάζει την εκπαίδευση. Για να το ξεπεράσουν αυτό, οι εταίροι βρήκαν ηλεκτρονική λύση και διατήρησαν μια θετική, φιλική προοπτική και επίσης φρόντισαν να επαναλάβουν πολλές φορές στο ακροατήριο ότι





παραμένουμε στη διάθεσή τους για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία, διευκρίνιση και εξοικείωση με το εκπαιδευτικό υλικό Efficient Parenting .

## Ελλάδα

Στην Ελλάδα, η μόνη δυσκολία ήταν η τήρηση των μέτρων προστασίας από τον κοροναϊό. Οι συμμετέχοντες είχαν την τάση να βγάζουν τις προστατευτικές τους μάσκες, ιδίως όταν μιλούσαν. Για να ξεπεραστεί αυτό το πρόβλημα, η επιμορφώτρια έκανε ευγενικές συστάσεις για τη σωστή χρήση των προστατευτικών масκών, αλλά μερικές φορές η ανάγκη για επικοινωνία μέσω της έκφρασης του προσώπου ήταν τέτοια που η επιμορφώτρια παράβλεπε τη χρήση της μάσκας.

## Ιταλία

Βέβαια, η αδυναμία πραγματοποίησης συναντήσεων δια ζώσης και η διαδικτυακή διεξαγωγή όλων των δραστηριοτήτων αποτέλεσε περιορισμό της κατάρτισης. Δεν υπήρχε άλλος τρόπος να ξεπεραστεί αυτό, εκτός από τη δέσμευση για την ηλεκτρονική διεξαγωγή της κατάρτισης.

## Ιρλανδία

Η βασική πρόκληση στην Ιρλανδία ήταν ότι λόγω της πανδημίας η επιμόρφωση και η πολλαπλασιαστική εκδήλωση δεν πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης αλλά μέσω τηλεκπαίδευσης με χρήση του διαδικτύου, γεγονός που επηρέασε τη φύση της εκπαίδευσης, το επίπεδο της δέσμευσης και τη δικτύωση μεταξύ των γονέων. Παρόλο που όλα ήταν τόσο θετικά, και παρόλο που επιτεύχθηκε σημαντικός αντίκτυπος στους γονείς, έχουμε την πεποίθηση ότι θα μπορούσε να έχει επιτευχθεί ακόμα μεγαλύτερος αντίκτυπος, εάν η επιμόρφωση ήταν δια ζώσης. Για να ξεπεραστεί αυτή η πρόκληση, το “The Rural Hub” αποφάσισε να εφαρμόσει πιλοτικά μια προσέγγιση «ανεστραμμένης τάξης», σύμφωνα με την οποία οι γονείς συμπλήρωναν μέρος των δραστηριοτήτων της θεματικής ενότητας μεμονωμένα, πριν από τη διαδικτυακή συνεδρία, και στη συνέχεια στις διαδικτυακές συνεδρίες γινόταν συζήτηση επί των δραστηριοτήτων, για την ανάλυση του περιεχομένου του εγχειριδίου και για την ανταλλαγή ιστοριών και εμπειριών μεταξύ των γονέων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα οι διαδικτυακές συνεδρίες να είναι πιο ζωντανές και ελκυστικές, επειδή οι γονείς κοιτούσαν ο ένας τα πρόσωπα του άλλου και απλώς μια οθόνη με μία παρουσίαση.

## Ρουμανία

Η πανδημία έχει περιορίσει την πρόσβαση της “FAS” στους γονείς και στην προσωπική αλληλεπίδραση μαζί τους. Για να ξεπεράσει αυτόν τον περιορισμό, η “FAS” χρησιμοποίησε διαδικτυακές πλατφόρμες για να έρθει σε επαφή με τους γονείς και να τους ενημερώσει για τα αποτελέσματα του έργου και να τους ενθαρρύνει να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες από το εγχειρίδιο και τις δραστηριότητες από τις διαδικτυακές ενότητες της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης. Η “FAS” διοργάνωσε και ένα εργαστήριο με περιορισμένο αριθμό γονέων.





## Διδάγματα και βασικές συστάσεις

Με βάση τις συλλογικές μας εμπειρίες από την παροχή του εκπαιδευτικού «πακέτου» ‘Efficient Parenting’ σε γονείς στις κοινότητές μας, οι εταίροι του έργου θα ήθελαν να επισημάνουν τι λειτούργησε καλά κατά την πιλοτική εφαρμογή αυτού του εκπαιδευτικού «πακέτου», καθώς και να διατυπώσουν τις ακόλουθες συστάσεις προς τους παρόχους εκπαίδευσης ενηλίκων και οικογενειακής εκπαίδευσης που θα προσπαθούσαν να παρέχουν αυτή την εκπαίδευση στις δικές τους κοινότητες:

### Τι λειτούργησε καλά:

- Η συμμετοχή των γονέων που ήταν ενεργή και έδειξαν ενδιαφέρον να μάθουν περισσότερα. Στο μέλλον σίγουρα θα χρησιμοποιήσουμε περισσότερο υλικό που τους αφορά και θα τους δώσουμε επιπλέον θέματα προς συζήτηση.
- Η πιστή εφαρμογή του Εγχειριδίου βήμα προς βήμα.
- Η συμμετοχή εξειδικευμένου επιστημονικού προσωπικού στην πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων.
- Η χρήση παραδειγμάτων από καθημερινές πρακτικές καταστάσεις.
- Η παροχή πληροφοριών σχετικά με το σύστημα υποστήριξης (συμβουλευτικές υπηρεσίες γονέων).
- Η χρήση τηλεεκπαίδευσης που επιτρέπει τη συμμετοχή μεγάλου αριθμού γονέων. Οι γονείς ανταποκρίθηκαν καλά στη μέθοδο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
- Η προσέγγιση της ανεστραμμένης τάξης ήταν πολύ αποτελεσματική δίνοντας στους γονείς το χρόνο να μιλήσουν μεταξύ τους.
- Οι πρακτικές εφαρμογές ήταν πολύ ελκυστικές.
- Η ευκαιρία που δόθηκε στους γονείς να συνομιλήσουν και να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες.
- Η διασύνδεση ατόμων που μοιράζονται τις ίδιες ανησυχίες.

### Οι συστάσεις μας:

Αν εφαρμόζαμε ξανά πιλοτικά αυτήν την επιμόρφωση γονέων, αυτό που ιδανικά θα κάναμε διαφορετικά είναι:

- Θα προσπαθούσαμε να πραγματοποιήσουμε τα εργαστήρια δια ζώσης, ώστε να είναι πιο διαδραστικά.
- Θα παρακολουθούσαμε τη διαδικασία εγγραφής και μάθησης των γονέων/κηδεμόνων στην πλατφόρμα, ώστε να αλληλεπιδρούμε μαζί τους.



- Θα προβλέπαμε περισσότερες ώρες εκπαίδευσης, θα δίναμε το εγχειρίδιο πριν τα εργαστήρια, ώστε οι γονείς να έχουν χρόνο να το μελετήσουν.
- Θα επικοινωνούσαμε με περισσότερους συλλόγους γονέων, κάτι που προσπαθήσαμε να κάνουμε, αλλά λόγω της πανδημίας του COVID-19, ήταν δύσκολο.

Εάν ένας εξωτερικός πάροχος εκπαίδευσης ενηλίκων επρόκειτο να παραδώσει αυτό το εκπαιδευτικό «πακέτο» από την αρχή, θα κάναμε τις ακόλουθες συστάσεις:

- Οι επιμορφωτές πρέπει να ακούσουν τις ανάγκες του γονέα. Σκοπός είναι να τους παρέχουμε ένα υλικό που να καλύπτει τις ανάγκες τους αλλά και να είναι πιο «ελαφρύ» και διασκεδαστικό για να μαθαίνουν περισσότερα.
- Για τα δια ζώσης εργαστήρια πιστή εφαρμογή του Εγχειριδίου βήμα προς βήμα και για την ηλεκτρονική εκπαίδευση χρειάζεται να αναπτυχθεί ένα σύστημα παρακολούθησης των εγγραφών.
- Να διασφαλίσετε ότι έχετε ενσυναίσθηση κατά τη συνεργασία με τους γονείς που έχουν βιώσει πολύ άγχος και να τους παρέχετε ένα ασφαλές και ανοιχτό περιβάλλον για να συνεργαστούν.
- Να εξηγήσετε στους γονείς ότι υπάρχει ένα σύστημα υποστήριξης για αυτούς και ότι είναι πλέον εύκολο να αποκτηθούν υλικά και πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να γίνουν καλύτεροι γονείς.
- Να τους προσφέρετε συνεχή υποστήριξη και να τους κατευθύνετε στους ειδικούς που μπορούν να τους βοηθήσουν.
- Να συνεργαστείτε με συλλόγους και ομάδες γονέων σε σχολεία, νηπιαγωγεία και άλλους χώρους όπου συναντιούνται οι γονείς.
- Να δώσετε στους γονείς την ευκαιρία να μιλήσουν και να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους, να είστε ενεργός ακροατής, να δείξετε ενσυναίσθηση και συμπόνια.

## Συστάσεις για επαγγελματίες

Ενώ οι εταίροι του έργου 'Efficient Parenting' παρείχαν τις δικές τους συστάσεις για τους επαγγελματίες με βάση την εμπειρία από την ανάπτυξη και την υλοποίηση αυτού του έργου, πραγματοποιήσαμε επίσης διαβουλεύσεις με εμπειρογνώμονες και με εξωτερικούς εκπαιδευτές ενηλίκων και γονείς που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή αυτού του έργου, για να διασφαλίσουμε ότι μπορούμε να παρέχουμε ένα ολιστικό σύνολο συστάσεων σε άλλους επαγγελματίες που μπορεί να επιθυμούν να παραδώσουν το εκπαιδευτικό πακέτο του έργου στα δικά τους τοπικά πλαίσια. Ο λόγος είναι ότι δεν θέλουμε να παρουσιάσουμε μόνο την εμπειρία μας, αλλά αντίθετα, είμαστε πρόθυμοι να παρουσιάσουμε την οπτική από όλους τους ενδιαφερόμενους και συμμετέχοντες που συμμετείχαν σε αυτό το έργο, για να διασφαλίσουμε ότι άλλοι επαγγελματίες μπορούν να επωφεληθούν από αυτή τη συλλογική εμπειρία όλων των



εμπλεκόμενων μερών στο έργο. Ο στόχος αυτών των συστάσεων είναι να παράσχουν σε άλλους επαγγελματίες σε όλη την Ευρώπη βασικές γνώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αυτό το έργο μπορεί να προσφερθεί αποτελεσματικά σε διαφορετικά επιμορφωτικά πλαίσια, ακόμη και κατά τη διάρκεια μιας παγκόσμιας πανδημίας, και πώς είναι ακόμα δυνατό να επιτευχθεί σημαντικός αντίκτυπος στους γονείς όταν τους δίνεται φροντίδα και προσοχή κατά την επιμορφωτική διαδικασία.

Οι ακόλουθες συστάσεις παρέχονται για τους επαγγελματίες που επιθυμούν να παραδώσουν το εκπαιδευτικό πακέτο «Αποτελεσματική Γονική Μέριμνα» στο δικό τους τοπικό πλαίσιο:

1. Προσδιορίστε και σεβαστείτε τις διαφορετικές ανάγκες κάθε γονέα.
2. Επιτρέψτε στους γονείς να συμμετέχουν σε πιο σχετικές εκπαιδεύσεις.
3. Ακολουθήστε διεπιστημονική προσέγγιση κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης.
4. Εκτιμήστε και σεβαστείτε το υπόβαθρο και τις εμπειρίες ζωής των γονέων.
5. Επιτρέψτε στους γονείς να δημιουργήσουν το δικό τους μονοπάτι μάθησης σύμφωνα με τις προσωπικές τους ανάγκες και ενδιαφέροντα.
6. Ενισχύστε τη δημιουργία ομάδας, την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.
7. Να είστε προσεκτικοί όσον αφορά τις δεξιότητες αλφαριθμητισμού των συμμετεχόντων και να προσαρμόζετε τις δραστηριότητες όπως απαιτείται με διακριτικότητα.
8. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες γονείς είναι εξοικειωμένοι με τις Τεχνολογίες Πληροφόρησης και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) καθώς τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν στα πλαίσια του έργου δεν είναι πολύ κατάλληλα για γονείς με χαμηλές δεξιότητες ΤΠΕ που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη χρήση του διαδικτύου ή ενός υπολογιστή.
9. Προετοιμάστε τα απαραίτητα υλικά για τις πρακτικές δραστηριότητες και πραγματοποιήστε τις δραστηριότητες δια ζώσης σε ωραίους χώρους, και ενδεχομένως σε εξωτερικούς χώρους όταν είναι δυνατόν.
10. Προσπαθήστε να διασυνδέσετε οικογένειες και γονείς από διαφορετικούς πολιτισμούς και διαφορετικό υπόβαθρο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ανταλλαγή ιδεών και μπορεί επίσης να τονίσει διαφορετικά προβλήματα για τους γονείς φέρνοντας νέες προοπτικές.
11. Οι γονείς χρειάζονται ένα ασφαλές περιβάλλον όπου μπορούν να αισθάνονται κατανόηση και ενσυναίσθηση για τους αγώνες και τις ανησυχίες τους.
12. Φροντίστε να προσφέρετε την επιμόρφωση με θετικό τρόπο, με πολλή ενσυναίσθηση και δώστε την ευκαιρία στους γονείς να μιλήσουν για τις δικές τους εμπειρίες.
13. Παρουσιάστε τις πληροφορίες από το εγχειρίδιο πριν οι γονείς αποκτήσουν πρόσβαση στην ηλεκτρονική πλατφόρμα. Θα είναι ευκολότερο για τους γονείς να περάσουν από τις δραστηριότητες στους «διαδικτυακούς γονείς», εάν κατανοήσουν τις έννοιες που παρουσιάζονται στο εγχειρίδιο.



14. Συμπεριλάβετε πρακτικές δραστηριότητες με έμφαση στην ευημερία των γονέων. Χρειάζονται οδηγίες για το πώς να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις γονικής μέριμνας και πώς να χειρίζονται τα συναισθήματά τους όταν βρίσκονται σε κατάσταση συναισθηματικής φόρτισης.
15. Ακούστε τις ανάγκες των γονέων! Δεν χρειάζεται να τους λένε τι μπορούν να κάνουν και τι όχι. Δώστε τους συμβουλές και αφήστε τους να διαλέξουν.
16. Εφαρμόστε δραστηριότητες και προσφέρετε υποστήριξη για την ανάπτυξη της ευημερίας του γονέα.
17. Βοηθήστε τους γονείς να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις με τα παιδιά τους με θετικό τρόπο.
18. Δώστε πληροφορίες σχετικά με το σύστημα υποστήριξης γονέων: συμβουλευτικές υπηρεσίες γονέων, θεραπευτές, ομάδα υποστήριξης γονέων.
19. Χρησιμοποιήστε τα υλικά και τις ασκήσεις που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο και προσπαθήστε να τα προσαρμόσετε στο εκπαιδευτικό/υποστηρικτικό σας πλαίσιο, εάν υπάρχει.
20. Υποστηρίξτε τους γονείς με συγκεκριμένες ασκήσεις και εργαλεία, αφού συζητήσετε μαζί τους τις μαθησιακές ανάγκες και τους στόχους τους.



## Συστάσεις για φορείς χάραξης πολιτικής

Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης και την υλοποίησης των πνευματικών προϊόντων του έργου και κατά τη διεξαγωγή της έρευνας και των διαβουλεύσεων για τη σύνταξη της Έκθεσης Συστάσεων Πολιτικής, έχουμε συγκεντρώσει πολλές ιδέες και εμπειρίες που θα πρέπει να μεταφερθούν στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής σε περιφερειακό, εθνικό και σε ευρωπαϊκό επίπεδο, ώστε να επηρεάσουν την αλλαγή στην πολιτική που υποστηρίζει τους γονείς, ως γονείς και ως βασικούς παιδαγωγούς των παιδιών τους· ειδικά στη σύγχρονη κοινωνία με τη ραγδαία τεχνολογική εξέλιξη, στην οποία τα παιδιά και οι νέοι ζουν τη ζωή τους όλο και περισσότερο στο διαδίκτυο και αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις σε αυτόν τον ψηφιακό κόσμο. Ως εκ τούτου, οι εταίροι του έργου έχουν συγκεντρώσει τις ακόλουθες βασικές συστάσεις που θα θέλαμε να απευθύνουμε με τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής σε περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο:

1. Υποστηρίξτε τις ατομικές ανάγκες των γονέων με βάση τις ανάγκες των παιδιών τους.
2. Υποστηρίξτε και παρακινήστε περισσότερους ενδιαφερομένους γύρω από αυτό το θέμα να επιμορφώσουν γονείς.
3. Επενδύστε στην εκπαίδευση γονέων και κηδεμόνων μέσω δωρεάν προγραμμάτων κατάρτισης στη μητρική τους γλώσσα.
4. Υποστηρίξτε το διαμοιρασμό των υπάρχοντων επιμορφωτικών προγραμμάτων και των Ανοιχτών Εκπαιδευτικών Πόρων δημιουργώντας ένα αποθετήριο όπου οι γονείς και οι κηδεμόνες θα μπορούν να ανακτήσουν εύκολα ό,τι είναι διαθέσιμο.
5. Παρακινήστε τους εργοδότες να διευκολύνουν τους εργαζομένους να συμμετέχουν σε επιμορφωτικά προγράμματα, αναγνωρίζοντας την κοινωνική τους αξία και τον αντίκτυπο που μπορούν να έχουν στην παραγωγικότητα των εργαζομένων.
6. Αξιοποιήστε το έργο 'Efficient Parenting' που βοηθά τις οικογένειες να αναζητήσουν υποστήριξη έξω από τη σφαίρα του συγγενικού περιβάλλοντος, για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της έλλειψης δημόσιων δομών για τα παιδιά (νηπιαγωγεία, φύλαξη βρεφών κ.λπ.) παρέχοντας στους γονείς νέες δεξιότητες κοινωνικής σύνδεσης και βελτιώνοντας την ικανότητά τους να αναζητούν υποστήριξη.
7. Αξιοποιήστε τις μεθοδολογίες και τεχνικές που παρέχει το έργο στους γονείς για να βελτιώσουν την ευημερία τους και την αυτογνωσία τους. Αυτό είναι σημαντικό γιατί οι τοπικές αρχές και η κεντρική κυβέρνηση δεν υποστηρίζουν τις οικογένειες με τον σωστό τρόπο, με βασικό πρόβλημα την έλλειψη βασικών υπηρεσιών για τις οικογένειες και τα παιδιά τους.
8. Αναδείξτε τις γονικές δεξιότητες που καλλιεργεί το έργο σε προσωπικό και σε διαπροσωπικό επίπεδο, υποστηρίζοντας τους γονείς ως άτομα αλλά και ως άτομα που φροντίζουν τα παιδιά τους με σύγχρονο και αποτελεσματικό τρόπο σε μια περίοδο μεγάλων αλλαγών για τον γονεϊκό ρόλο.

9. Οι δημόσιες υπηρεσίες θα πρέπει να χρησιμοποιούν το υλικό που αναπτύχθηκε από το έργο για την υποστήριξη των οικογενειών και των παιδιών τους.
10. Κάθε σχολείο θα πρέπει να έχει ένα σύστημα υποστήριξης για τους γονείς στελεχωμένο με ειδικούς (συμβούλους γονέων και θεραπευτές) που θα βοηθούν τους γονείς, ώστε να βελτιώνονται στο ρόλο τους.
11. Κάθε σχολείο και οργανισμός που εμπλέκεται στη ζωή των παιδιών και των γονέων θα πρέπει να προσφέρει εργαστήρια για να βοηθήσει τους γονείς στις ευθύνες τους. Χρειάζονται σαφείς οδηγίες για το πώς να προσφέρουν αποτελεσματική διαπαιδαγώγηση και πώς να οικοδομήσουν μια θετική σχέση γονέα-παιδιού. Τα αποτελέσματα του έργου 'Efficient Parenting' (εγχειρίδιο και διαδικτυακή πλατφόρμα) μπορεί να είναι το σημείο εκκίνησης για την παροχή αυτών των εργαστηρίων.
12. Προσφέρετε την ευκαιρία στους γονείς να συναντιούνται σε τακτική βάση και να βοηθούν ο ένας τον άλλον να ξεπεράσουν τις δυσκολίες στη ζωή τους μέσω της κοινωνικοποίησης, ανταλλάσσοντας εντυπώσεις και εμπειρίες, χτίζοντας ένα σύστημα υποστήριξης που εστιάζει στη δική τους ευημερία και στη σημασία ισορροπημένης διαβίωσης. Οι γονείς χρειάζονται χόμπι και χρόνο για να εξασκήσουν αυτό το χόμπι.
13. Επενδύστε περισσότερο στην ευημερία των γονιών (ευτυχισμένοι γονείς = ευτυχισμένα παιδιά).
14. Προσφέρετε δωρεάν συμβουλευτικές υπηρεσίες σε γονείς σε κάθε σχολείο.
15. Προσφέρετε μηνιαία εργαστήρια για γονείς.
16. Αναπτύξτε μια βάση δεδομένων ανοιχτού κώδικα, εύκολης πρόσβασης με πληροφορίες σχετικά με υπηρεσίες, υλικά και εκδηλώσεις για γονείς σε κάθε χώρα/πόλη.
17. Αύξηση των χώρων και των υπηρεσιών για τους γονείς, π.χ. στην Ιταλία η οικογένεια δεν υποστηρίζεται κατάλληλα από τις τοπικές και εθνικές αρχές.
18. Βελτίωση της νομοθεσίας για την υποστήριξη των γονέων—ιδίως των μονογονεϊκών οικογενειών—και την υποστήριξη των οικογενειών με πραγματικές υπηρεσίες που για παράδειγμα λείπουν στην Ιταλία: νηπιαγωγεία, ενεργές πολιτικές και προγράμματα χρηματοδότησης για οικογένειες, γονικές άδειες και οικονομική υποστήριξη
19. Δημιουργήστε ένα είδος κοινότητας ή φόρουμ όπου οι γονείς μπορούν να συζητήσουν μεταξύ τους.
20. Διαδώστε τους υπάρχοντες πόρους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (οι γονείς παίρνουν τις περισσότερες πληροφορίες τους από εκεί) ή ακόμα και τα σχολεία.