

Εκπαίδευση Γονέων στον Οικονομικό Αλφαριθμητισμό

Σχέδιο Συνεδρίας

Ενότητα 4– Διαχείριση Συναισθημάτων που Σχετίζονται με τα Χρήματα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες "Money Matters" περιλαμβάνουν μια σειρά από οκτώ εργαστήρια διάρκειας μισής ημέρας για γονείς και κηδεμόνες.

Τα εργαστήρια 1 - 6 θα βοηθήσουν τους γονείς και τους κηδεμόνες να αναπτύξουν την ικανότητά τους στον οικονομικό αλφαριθμητισμό μέσω μιας σειράς ειδικών δραστηριοτήτων και μαθησιακών υλικών. Τα εργαστήρια 7 και 8 θα υποστηρίξουν τους γονείς και τους κηδεμόνες στο ρόλο τους ως εκπαιδευτές/-τριες της οικογενειακής μάθησης μέσα στα άμεσα οικογενειακά τους δίκτυα, παρέχοντάς τους τις δεξιότητες και τις ικανότητες να μοιραστούν τους πόρους του Money Matters με τα δίκτυά τους.

Περιεχόμενα Ενότητας

1 Οικονομικό Λεξιλόγιο

2 Οικογενειακή Οικονομική Διαχείριση

Οικονομικοί Διαδικτυακοί Πόροι και
3 Εργαλεία

Διαχείριση συναισθημάτων που σχετίζονται
4 με τα χρήματα

Διαχείριση των χρημάτων κατά τη διάρκεια
5 κρίσιμων περιόδων της ζωής

6 Γίνε ενσυνείδητος/η καταναλωτής/τρια.

7 Οικογενειακή Μάθηση

8 Ψηφιακή Εργαλειοθήκη Money Matters

Καλώς ήρθατε στο Εργαστήριο 4– Διαχείριση Συναισθημάτων που Σχετίζονται με τα Χρήματα.

Μαθησιακά Αποτελέσματα: Μετά την ολοκλήρωση αυτού του εργαστηρίου, οι γονείς και οι φροντιστές/-στριες θα είναι σε θέση να:

- αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο δύσκολες συζητήσεις ή καταστάσεις στην οικογένεια σχετικά με τα χρήματα και να εντοπίζουν χρήσιμες στρατηγικές για τη ρύθμιση των συναισθημάτων
- αναγνωρίζουν τις συναισθηματικές ανάγκες που σχετίζονται με τα χρήματα και την ικανοποίηση

- συζητούν πώς η δαπάνη χρημάτων μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ευημερία με διάφορους τρόπους

Τίτλος Ενότητας: Διαχείριση Συναισθημάτων που Σχετίζονται με τα Χρήματα

Χρονοδιάγραμμα	Δραστηριότητες Εκμάθησης	Μέθοδοι κατάρτισης	Υλικά/Απαιτούμενοι Πόροι	Έντυπα και Φύλλα Δραστηριοτήτων
5 λεπτά	<p>Καλωσόρισμα</p> <p>Μαθησιακά Αποτελέσματα (ΜΑ)</p> <p>Οπτικό σχέδιο για τη συνεδρία</p> <p>Παρουσιάστε το σχεδιάγραμμα, δίνοντας μια σύντομη επισκόπηση και τυχόν εργασίες για το σπίτι/επισημάνσεις.</p>	Προσανατολισμός.	<p>Η/Υ και βιντεοπροβολέας</p> <p>PP 2- ΜΑ</p> <p>PP3</p> <p>Σχεδιάγραμμα</p>	Φύλλο εγγραφής για το εργαστήριο
10 λεπτά	<p>Μ 4.1 Προθέρμανση: Πώς αισθάνεστε;</p> <p>Δώστε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες ένα χαρτί και ζητήστε τους να γράψουν ή να ζωγραφίσουν πώς αισθάνονται όταν ακούν ή σκέφτονται τη λέξη "χρήματα".</p> <p>Συγκεντρώστε τις απαντήσεις και η ομάδα θα τις συζητήσει.</p>	Συνεργασία & Εξάσκηση.	PP 4	Κενό φύλλο χαρτιού κομμένο σε χαρτάκια.
25 λεπτά	<p>Δραστηριότητα Μ4.2 Τι είναι τα συναισθήματα;</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δώσει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με τα διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να νιώθει ένα άτομο και να εξετάσουν πώς αυτά μπορούν να επηρεάσουν τη σχέση τους με τα χρήματα.</p> <p>Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες μια περιγραφή των συναισθημάτων.</p> <p>Βήμα 1: Κοιτάξτε το κενό αντίγραφο του τροχού των συναισθημάτων. Φυλλάδιο Μ4.2</p> <p>Βήμα 2: Βάλτε αυτά τα συναισθήματα: Φοβισμένος/-η, Χαρούμενος/-η, Τρελαμένος/-η, Λυπημένος/-η, Ήρεμος/-η και Δυνατός/-η στους έξι εσωτερικούς κύκλους.</p> <p>Βήμα 3: Οι συμμετέχοντες/-χουσες εντοπίζουν τα συναισθήματα, που σχετίζονται με τα έξι κύρια συναισθήματα</p>	Συνεργασία & Εξάσκηση	<p>Φύλλο δραστηριότητας</p> <p>PP5 - Εισαγωγή στους τροχούς των συναισθημάτων</p> <p>PP6 – Δραστηριότητα</p> <p>PP7 - προτεινόμενες απαντήσεις και ερωτήσεις</p>	Φυλλάδιο Μ4.2

	<p>στους έξι εξωτερικούς κύκλους και συγκεντρώνουν τις απαντήσεις τους.</p> <p>Βήμα 4: Τοποθετήστε έναν τροχό συναισθημάτων (PP7) στο PowerPoint.</p> <p>Βήμα 5: Εμπλέξτε τους γονείς σε μια συζήτηση με τον τρόπο με τον οποίο αυτά τα συναισθήματα που έχουν εντοπιστεί μπορούν να επηρεάσουν τη σχέση τους με τα χρήματα.</p>		σχετικά με τα χρήματα	
10 λεπτά	<p>Δραστηριότητα M4.3 Μιλώντας για τα χρήματα</p> <p>Εισάγετε το θέμα των συναισθημάτων που σχετίζονται με τη συζήτηση για τα χρήματα(PP8)</p> <p>Στη συνέχεια, καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες, σε ζευγάρια, να εντοπίσουν καταστάσεις στις οποίες μπορεί να θεωρούν πρόκληση (ή ευκολία) να μιλήσουν για χρήματα.</p>	Συνεργασία & Εξάσκηση.	PP8 Εισαγωγή PP9 Δραστηριότητα	
30 λεπτά	<p>Δραστηριότητα M4.4: Διαχείριση Συναισθημάτων που Σχετίζονται με τα Χρήματα - Σενάριο παιχνιδιού ρόλων</p> <p>Στα ίδια ζευγάρια, για 3 λεπτά το άτομο Α εξηγεί μια δύσκολη οικονομική κατάσταση για την οποία θα ήθελε συμβουλές (φανταστική ή πραγματική). Το άτομο Β προσφέρει συμβουλές.</p> <p>Τα επόμενα 3 λεπτά, αντιστρέψτε την κατάσταση το άτομο Β έχει μια διαφορετική οικονομική κατάσταση και το άτομο Α απαντά.</p> <p>Τώρα ρωτήστε τι συναισθήματα είχαν οι συμμετέχοντες/-χουσες είτε όταν έκαναν τις ερωτήσεις είτε όταν προσέφεραν συμβουλές σε αυτό το παιχνίδι ρόλων.</p>	Παιχνίδι ρόλων: Συνεργασία & Εξάσκηση	Δεν απαιτούνται πρόσθετοι πόροι. PP10	
10 λεπτά	<p>Πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα χρήματα για να σας κάνουν να αισθανθείτε καλύτερα ή χειρότερα;</p> <p>Χρησιμοποιήστε το ως εφαλτήριο για μια συζήτηση σχετικά με το πώς τα χρήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν τα συναισθήματα και να σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα ή χειρότερα.</p>	Ενεργητική Μάθηση.	PP11-12	

	Συζήτηση σχετικά με την ικανοποίηση με έμφαση στη βραχυπρόθεσμη ή άμεση ικανοποίηση (PP12)			
15 λεπτά	Διάλειμμα PP13			
10 λεπτά	<p>Διαχείριση συναισθημάτων που σχετίζονται με τα χρήματα: Ψυχική υγεία και χρήματα:</p> <p>Δείξτε το PP 14: Συμφωνείτε ή διαφωνείτε;</p> <p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα κληθούν να συμφωνήσουν ή να διαφωνήσουν με τις προτάσεις σχετικά με τη σχέση μεταξύ της ανησυχίας για τα χρήματα και των δυσκολιών στη διαχείριση των χρημάτων.</p>	Συζήτηση με την ομάδα.	PP 14	
20 λεπτά	<p>Δραστηριότητα M 4. 5 - Συμπεριφορές που σχετίζονται με τα χρήματα & Ο Κύκλος αποφυγής</p> <p>Εισάγετε προτάσεις στο PP15 σχετικά με συμπεριφορές και ανησυχίες κατά τη λήψη οικονομικών αποφάσεων.</p> <p>Ο κύκλος αποφυγής συνδέει συμπεριφορές και συναισθήματα.</p> <p>Συναισθήματα και δραστηριότητες που σχετίζονται με τα χρήματα.</p> <p>Θα ζητηθεί από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να δημιουργήσουν τα δικά τους παραδείγματα Κύκλου Αποφυγής χρησιμοποιώντας την προσφερόμενη καθοδήγηση. Όταν δημιουργηθούν, οι συμμετέχοντες/-χουσες μπορούν να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους στην ομάδα. π.χ. έρχεται πιστωτική κάρτα, πληρώνω μόνο τους τόκους, μετά έρχεται άλλος ένας λογαριασμός.</p>	Συνεργασία & Εξάσκηση	<p>PP15 - Συμπεριφορές και ανησυχίες</p> <p>PP16 Εισαγωγή στον ΚΑ</p> <p>PP17 Δραστηριότητα-Συναισθήματα και δραστηριότητες</p>	Στους/Στις συμμετέχοντες/-χουσες δίνεται λευκό χαρτί και στυλό
15 λεπτά	<p>M4.6 Διερεύνηση των θεμάτων</p> <p>PP 18 Δώστε χρόνο στην ομάδα να διερευνήσει ορισμένα από τα βασικά ζητήματα που μπορεί να ανακύπτουν από τη δραστηριότητα M4.5.</p> <p>Δεν υπάρχει μία μοναδική λύση, αλλά οι συζητήσεις μπορούν να αναδείξουν εμπειρίες και πιθανές προτάσεις.</p>		PP18 Διερεύνηση των θεμάτων	

	<p>Θα πρέπει να δοθεί προσοχή σε αυτή την άσκηση. Εάν προκύψουν δύσκολα ζητήματα, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα πρέπει να απευθύνονται σε περαιτέρω βοήθεια. Είτε σε οικονομικούς συμβούλους είτε σε κοινοτικά συμβουλευτικά κέντρα, π.χ. Στο Γραφείο Συμβουλών Πολιτών (Citizens Advice Bureau) του Ηνωμένου Βασιλείου.</p> <p>PP 19 Διερεύνηση ορισμένων πιθανών πηγών των ζητημάτων που αναφέρθηκαν.</p>		PP19	
10 λεπτά	<p><u>M4.7: Προτάσεις από την ποπ κουλτούρα- αυτοαξιολόγηση των δυνατών και αδύνατων σημείων</u></p> <p><u>Οικοδόμηση εμπιστοσύνης.</u></p> <p>Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να σκεφτούν τη δική τους αυτοεκτίμηση και την αυτοεκτίμηση των παιδιών τους</p> <p>Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες/-χουσες κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εστιάζουν στα δικά τους προσωπικά πλεονεκτήματα.</p> <p>Δώστε το φυλλάδιο M4.7 στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες για να το κάνουν στον δικό τους χρόνο. Ενθαρρύνει τον προβληματισμό να αναγνωρίσουν τις δικές τους προσωπικές ικανότητες και δυνάμεις.</p>	Συνεργασία & Εξάσκηση:	PP20	M4.7 - τα δυνατά και αδύνατα σημεία μου
20 λεπτά.	<p>Δραστηριότητα 4,8– Διαχείριση των συναισθημάτων κατά τη διεξαγωγή δύσκολων συζητήσεων σχετικά με τα χρήματα με παιδιά ή εφήβους.</p> <p>Μεταφέρετε το επίκεντρο της συνεδρίας στην εργασία με παιδιά.</p> <p>Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες/-χουσες επινοούν ένα σενάριο όπου τα συναισθήματα θα μπορούσαν να είναι δύσκολα όταν συζητάτε για χρήματα με παιδιά ή εφήβους.</p> <p>Συλλέξτε δύο ή τρία σενάρια από την ομάδα και ζητήστε προτάσεις για τη διαχείριση της κατάστασης.</p>		PP21	
	Κλείσιμο		PP22	

	<p>Πρόσθετοι πόροι (εάν χρειάζεται)</p> <p>PP23 Σύνδεσμοι σε ιστοτόπους για την ψυχική υγεία και τα χρήματα</p> <p>PP24- 26 Γνωστική συναισθηματική ρύθμιση.</p>		<p>PP23</p> <p>PP24-26</p>	
<p><u>Αξιολόγηση (Πώς θα διαπιστώσετε τι έμαθαν οι γονείς και οι κηδεμόνες;)</u></p> <p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αξιολογούνται συνεχώς καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης, κατά την ενεργό συμμετοχή τους σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες. Ο εκπαιδευτής/-τρια θα θέσει ερωτήσεις σχετικά με το εκπαιδευτικό υλικό και θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής συνάντησης.</p>				
<p>Παραδείγματα αξιολόγησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Επίδειξη γνώσεων: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια θα θέσει στους συμμετέχοντες σενάρια και δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων για να εξετάσουν τις γνώσεις που απέκτησαν μέσω της συνεδρίας. ● Συνεργασία & Εξάσκηση: <ul style="list-style-type: none"> ○ Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αξιολογηθούν ως προς την προθυμία τους να συνεργαστούν και να εξασκηθούν στο μαθησιακό περιεχόμενο. ○ Για να βοηθήσουν τη μάθηση, οι εκπαιδευτές/-τριες θα θέσουν καθοδηγούμενες και δομημένες ερωτήσεις στους συμμετέχοντες. ● Οικοδόμηση Συναίνεσης: <p>Μέσω ομαδικών συζητήσεων, οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αξιολογηθούν ως προς το πόσο πρόθυμοι είναι να καταλήξουν σε συλλογικές αποφάσεις ως ομάδα.</p>			
<p>Διάρκεια</p>	<p>180 Λεπτά</p>			