



D2.1 TIAT Program for refugee children and youth



**INTACT: Inclusive Trauma Informed Care Adventure Therapy Activities
for refugee children and youth in Greece**

D2.1 TIAT PROGRAM FOR REFUGEE CHILDREN AND YOUTH

Lead Beneficiary	Adventure Therapy Greece
Due Date	31/01/2025
Delivery Date	July 2025
Dissemination Level	PU (Public)



Co-funded by
the European Union



Project Information

Project Number	101161223
Project Acronym	INTACT
Project Name	INTACT: Inclusive Trauma Informed Care Adventure Therapy Activities for refugee children and youth in Greece
Call	PPPA-SPORT-2023-EMERGENCY-YOUTH
Reference	Pilot Project-Sport Supports-emergency sport actions for youth
Type	Pilot Projects and Preparatory Actions
Project Starting Date	01/09/2024
Project Duration	18 months
Coordinator	Terre des hommes Hellas

Table of Contents

Πρόγραμμα Θεραπείας Περιπέτειας συσχετισμένη με το Τραύμα για Παιδιά και Νέους με Προσφυγικό Προφίλ στην Ελλάδα	5
Εισαγωγή	5
1. Κεφάλαιο 1: Κατανόηση του Τραύματος και της Θεραπείας Περιπέτειας	7
1.1 Κατανόηση του Τραύματος: Οι πληγές που δεν μπορούμε να δούμε	7
1.2 Θεραπεία Περιπέτειας: Θεραπεία μέσα από τη Φύση και την Εμπειρία	7
1.3 Η διασταύρωση της φροντίδας που βασίζεται στο τραύμα και της θεραπείας περιπέτειας	8
2. Κεφάλαιο 2: Βασικές Αρχές του TIAT	9
2.1 Εθελοντική Συμμετοχή	9
2.2 Ασφάλεια και Διαμόρφωση Περιβάλλοντος	9
2.3 Ενδυνάμωση και Επιλογή	10
2.4 Πολιτισμική Ευαισθησία	10
Ένα παράδειγμα από τον πραγματικό κόσμο: Ξεπερνώντας τον φόβο μέσω της αναρρίχησης	11
3. Κεφάλαιο 3: Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγράμματος	11
3.1 Επισκόπηση Προγράμματος	11
3.2 Περιγραφές Δραστηριοτήτων	11
Θεραπευτικά οφέλη της πεζοπορίας	13
Σκέψεις για τα παιδιά πρόσφυγες	14
Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων πεζοπορίας	16
1. Προετοιμασία για δραστηριότητες πεζοπορίας	17
2. Διεξαγωγή της πεζοπορίας	18
3. Δραστηριότητες μετά την πεζοπορία	19
4. Ασφάλεια και βέλτιστες πρακτικές	20
5. Δείγματα δραστηριοτήτων πεζοπορίας	20
Οφέλη της ποδηλασίας στην θεραπεία περιπέτειας	21
Σκέψεις για τα παιδιά πρόσφυγες σε δραστηριότητες ποδηλασίας	22
Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων ποδηλασίας	22
Εγχειρίδιο για την ασφαλή λειτουργία της ποδηλασίας πόλης και της ορεινής ποδηλασίας ως δραστηριότητες θεραπείας περιπέτειας	23

1. Προετοιμασία για δραστηριότητες ποδηλασίας	23
2. Διεξαγωγή της δραστηριότητας ποδηλασίας	23
3. Πρακτικές μετά τη δραστηριότητα	24
Αναρρίχηση ως Δραστηριότητα Θεραπείας Περιπέτειας: Οφέλη, Σκέψεις και Στρατηγικές για Παιδιά Πρόσφυγες	25
Οφέλη της αναρρίχησης στην θεραπεία περιπέτειας	25
Σκέψεις για δραστηριότητες αναρρίχησης με παιδιά πρόσφυγες	25
Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων αναρρίχησης	26
Εγχειρίδιο για την ασφαλή λειτουργία της αναρρίχησης ως δραστηριότητας θεραπείας περιπέτειας	27
Προετοιμασία για δραστηριότητες αναρρίχησης	27
Διεξαγωγή της Δραστηριότητας Αναρρίχησης	27
Πρακτικές μετά τη δραστηριότητα	28
Οφέλη της κατάβασης φαραγγίων στην θεραπεία περιπέτειας	29
Σκέψεις για τα παιδιά πρόσφυγες σε δραστηριότητες κατάβασης φαραγγίων	30
Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων κατάβασης φαραγγίων	30
Ασφαλείς λειτουργίες κατάβασης φαραγγίων ως δραστηριότητα θεραπείας περιπέτειας	31
Προετοιμασία για δραστηριότητες κατάβασης φαραγγίων	31
Διεξαγωγή της Δραστηριότητας Canyoning	31
Πρακτικές μετά τη δραστηριότητα	32
4. Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία Αξιολόγησης	33
5. Επίλογος	36
6. Αναφορές	39
7. Παραρτήματα	41



Πρόγραμμα Θεραπείας Περιπέτειας συσχετισμένη με το Τραύμα για Παιδιά και Νέους με Προσφυγικό Προφίλ στην Ελλάδα

Εισαγωγή

Αυτό το εγχειρίδιο παρέχει έναν ολοκληρωμένο οδηγό για την εφαρμογή της Θεραπείας Περιπέτειας συσχετισμένη με το Τραύμα (TIAT) για παιδιά και νέους πρόσφυγες, στο πλαίσιο του προγράμματος INTACT. Σχεδιασμένο από την Adventure Therapy Greece (ATGR) και τους συνεργάτες της, Terre des hommes Hellas και KMOP Education and Innovation Lab, το πρόγραμμα αξιοποιεί τα ποικίλα φυσικά τοπία της Ελλάδας για να υποστηρίξει τη ψυχοκοινωνική θεραπεία, την κοινωνική ένταξη και την ανθεκτικότητα μέσω δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους. Το πρόγραμμα είναι συμπεριληπτικό, ευαίσθητο στην εμπειρία του τραύματος και έχει σχεδιαστεί για να ενισχύει την ομαδική εργασία, την αυτοπεποίθηση και μια βαθιά σύνδεση με τη φύση.

Το εγχειρίδιο περιγράφει τα θεωρητικά θεμέλια, τις βασικές αρχές και τα πρακτικά βήματα που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική εφαρμογή του TIAT. Λειτουργεί ως κείμενο αναφοράς για συντονιστές, θεραπευτές και εκπαιδευτές υπαίθριων δραστηριοτήτων που εργάζονται με πληθυσμούς προσφύγων, εξοπλίζοντάς τους με τα εργαλεία και τις γνώσεις για να δημιουργήσουν ασφαλείς, ουσιαστικές και θεραπευτικές εμπειρίες σε εξωτερικούς χώρους. Επιπλέον, παρέχει καθοδήγηση σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές, τις ηθικές παραμέτρους και τις στρατηγικές για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων με βάση το υπόβαθρο και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Η Ελλάδα, με την πλούσια ποικιλία τόπων και τον ήπιο καιρό, προσφέρει ένα ιδανικό περιβάλλον για ήπιες δραστηριότητες περιπέτειας όλο το χρόνο. Από γαλήνιες παράκτιες περιοχές έως τραχιά ορεινά εδάφη, η χώρα προσφέρει ένα εξαιρετικό σκηνικό για υπαίθρια θεραπεία. Στο πλαίσιο του προγράμματος INTACT, η Adventure Therapy Greece (ATGR) και οι συνεργάτες της έχουν αναπτύξει μια πρωτοβουλία θεραπείας περιπέτειας με άξονα το τραύμα (TIAT), προσαρμοσμένη στις ανάγκες των παιδιών και των νέων προσφύγων. Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ειδικά για να προωθήσει τη συναισθηματική θεραπεία και την κοινωνική ένταξη μέσω δομημένων δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους.

Το πρόγραμμα TIAT είναι σκόπιμα δομημένο ώστε να είναι συμπεριληπτικό και ευαίσθητο σε εμπειρίες που σχετίζονται με το τραύμα, διασφαλίζοντας ότι οι δραστηριότητες είναι ασφαλείς, υποστηρικτικές και ενδυναμωτικές. Μέσω της καθοδηγούμενης εμπλοκής στη φύση, οι συμμετέχοντες χτίζουν ανθεκτικότητα, ενισχύουν τους κοινωνικούς δεσμούς και αναπτύσσουν κρίσιμες δεξιότητες ζωής μέσα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο. Προσφέροντας δομημένες δραστηριότητες περιπέτειας, το πρόγραμμα βοηθά τους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τις

προηγούμενες εμπειρίες τους, αναπτύσσοντας παράλληλα νέους μηχανισμούς αντιμετώπισης και δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης.

Επιπλέον, το πρόγραμμα δίνει έμφαση στη σημασία της πολιτισμικής ευαισθησίας, αναγνωρίζοντας τα διαφορετικά υπόβαθρα και τις προσωπικές ιστορίες των παιδιών και των νέων προσφύγων. Οι συντονιστές εκπαιδεύονται ώστε να δημιουργούν έναν μη επικριτικό, υποστηρικτικό χώρο όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι ακούγονται, ότι τους σέβονται και ότι τους ενθαρρύνουν να συμμετέχουν με τον δικό τους ρυθμό. Η προσέγγιση ενσωματώνει στοιχεία βιωματικής μάθησης, ενσυνειδητότητας και ομαδικής δυναμικής για να διευκολύνει τόσο την προσωπική όσο και τη συλλογική ανάπτυξη.

Το πρόγραμμα έχει προγραμματιστεί να διαρκέσει από τον Απρίλιο έως τον Νοέμβριο του 2025, με ένα διάλειμμα κατά τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο, που έχουν υψηλές θερμοκρασίες στην περιοχή της Αττικής. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, 300-400 παιδιά και νέοι πρόσφυγες θα συμμετάσχουν σε προσεκτικά επιμελημένες εμπειρίες σε εξωτερικούς χώρους. Κάθε ομάδα, αποτελούμενη από 15-20 συμμετέχοντες, θα συμμετάσχει σε τέσσερις ξεχωριστές δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες, τις καιρικές συνθήκες και τις εποχιακές παραμέτρους. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν πεζοπορία, αναρρίχηση, καγιάκ και ασκήσεις ομαδικής εργασίας, όλες σχεδιασμένες για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης, της επικοινωνίας και της ανθεκτικότητας.

Συνδυάζοντας τις αρχές της φροντίδας που βασίζεται στο τραύμα με τις θεραπευτικές δυνατότητες των εμπειριών που βασίζονται στη φύση, το εγχειρίδιο αυτό στοχεύει να ενδυναμώσει τους επαγγελματίες στην παροχή αποτελεσματικών και ουσιαστικών παρεμβάσεων θεραπείας περιπέτειας για παιδιά και νέους πρόσφυγες. Υπογραμμίζει τη μεταμορφωτική δύναμη της θεραπείας περιπέτειας στην ανοικοδόμηση της αυτοπεποίθησης, στην ενίσχυση της ελπίδας και στην ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν μεταξύ των εκτοπισμένων παιδιών και εφήβων.

Τελικά, αυτό το εγχειρίδιο φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν πρακτικό και εμπνευσμένο πόρο που όχι μόνο θα καθοδηγήσει τους συντονιστές στην εφαρμογή του προγράμματος, αλλά θα συμβάλει και σε μια ευρύτερη κατανόηση του πώς η φύση και η περιπέτεια μπορούν να χρησιμεύσουν ως ισχυρά εργαλεία για θεραπεία και ενδυνάμωση.

1. Κεφάλαιο 1: Κατανόηση του Τραύματος και της Θεραπείας Περιπέτειας

1.1 Κατανόηση του Τραύματος: Οι πληγές που δεν μπορούμε να δούμε

Το τραύμα συχνά περιγράφεται ως μια αόρατη πληγή, ένα βαθύ ψυχολογικό αποτύπωμα που αφήνεται από οδυνηρά γεγονότα που κλονίζουν την αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας ενός ατόμου. Δεν είναι απλώς μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα μόνο ενοχλητικό γεγονός, αλλά μπορεί επίσης να είναι το αποτέλεσμα παρατεταμένης έκθεσης σε αντιξοότητες, όπως ο πόλεμος, ο εκτοπισμός και η απώλεια. Για τα παιδιά πρόσφυγες, το τραύμα σπάνια είναι μια μοναδική εμπειρία. Πολλά έχουν υποστεί πολλαπλά επίπεδα ταλαιπωρίας - αναγκαστική μετανάστευση, χωρισμό από την οικογένεια, έκθεση σε βία και απώλεια πολιτιστικής ταυτότητας.

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA) ορίζει το τραύμα ως μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα γεγονός που είναι βαθιά ενοχλητικό ή απειλητικό για τη ζωή (American Psychological Association, nd). Αυτή η αντίδραση μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως φόβο, αδυναμία και αίσθηση αποσύνδεσης από τον κόσμο. Οι επιπτώσεις του τραύματος δεν περιορίζονται στα συναισθήματα. Διαπερνούν κάθε πτυχή της ζωής ενός παιδιού, επηρεάζοντας τις γνωστικές του ικανότητες, τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις, ακόμη και τη σωματική του υγεία.

Τα παιδιά πρόσφυγες συχνά εμφανίζουν συμπτώματα σύνθετου τραύματος. Μπορεί να παλεύουν με άγχος, κατάθλιψη και διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD). Πολλά αντιμετωπίζουν δυσκολία στη δημιουργία σχέσεων, στην εμπιστοσύνη στους άλλους ή στο να αισθάνονται ασφαλή στο περιβάλλον τους. Σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, διαταραχές ύπνου και κόπωση, συχνά συνοδεύουν αυτές τις συναισθηματικές προκλήσεις. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά που έχουν υποστεί παρατεταμένο τραύμα μπορεί να έχουν διαταραγμένη ανάπτυξη του εγκεφάλου, επηρεάζοντας την ικανότητά τους να μαθαίνουν, να ρυθμίζουν τα συναισθήματα και να οικοδομούν ανθεκτικότητα (Fazel et al., 2012).

1.2 Θεραπεία Περιπέτειας: Θεραπεία μέσα από τη Φύση και την Εμπειρία

Η Θεραπεία Περιπέτειας (ΘΠ) είναι μια καινοτόμος θεραπευτική προσέγγιση που αξιοποιεί τη θεραπευτική δύναμη της φύσης και δομημένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους για την ενίσχυση της συναισθηματικής ανάπτυξης, της ανθεκτικότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Σε αντίθεση με την παραδοσιακή θεραπεία μέσω ομιλίας, η οποία βασίζεται στη λεκτική έκφραση, η ΘΠ εμπλέκει τα άτομα μέσω βιωματικής μάθησης, ενθαρρύνοντάς τα να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με ενεργό και πρακτικό τρόπο.

Αυτή η μορφή θεραπείας χρησιμοποιεί υπαίθριες δραστηριότητες —όπως πεζοπορία, αναρρίχηση, κανό και ποδηλασία— για να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους, να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και να βιώσουν μια αίσθηση κυριαρχίας.

Το φυσικό περιβάλλον λειτουργεί ως ένας ισχυρός συν-θεραπευτής, παρέχοντας ένα υπόβαθρο που μειώνει το άγχος, ενισχύει τη συναισθηματική ρύθμιση και καλλιεργεί μια αίσθηση σύνδεσης με τον κόσμο. Η έρευνα των Kaplan και Kaplan (1989) σχετικά με τη θεωρία αποκατάστασης της προσοχής υπογραμμίζει πώς η φύση έχει μια βαθιά ικανότητα να μειώνει την ψυχική κόπωση και να προάγει την ψυχολογική ευεξία.

Οι βασικές αρχές της Περιπετειώδους Θεραπείας περιλαμβάνουν:

- **Βιωματική Μάθηση:** Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν ενεργά σε προκλήσεις που προάγουν την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη.
- **Πρόκληση και Υπέρβαση Εμποδίων:** Η αντιμετώπιση εμποδίων σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον ενισχύει την ανθεκτικότητα και την αυτό-αποτελεσματικότητα.
- **Σύνδεση με τη Φύση:** Η ένταξη σε φυσικά περιβάλλοντα βοηθά στη μείωση του στρες, ενισχύει τη συναισθηματική ρύθμιση και προάγει την ενσυνειδητότητα.
- **Κοινωνικοί Δεσμοί και Ομαδική Εργασία:** Οι ομαδικές δραστηριότητες ενθαρρύνουν την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και την αμοιβαία υποστήριξη, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να ανοικοδομήσουν τις σχέσεις τους και να ξεπεράσουν την κοινωνική απομόνωση.

1.3 Η διασταύρωση της φροντίδας που βασίζεται στο τραύμα και της θεραπείας περιπέτειας

Η σύνδεση της φροντίδας που βασίζεται στο τραύμα με τη Θεραπεία Περιπέτειας δημιουργεί μια μοναδική και ισχυρή προσέγγιση στην θεραπεία. Το τραύμα επηρεάζει όχι μόνο το μυαλό αλλά και το σώμα, συχνά παγιδεύοντας τα άτομα σε μια κατάσταση υπερδιέγερσης ή μουδιάσματος. Η Θεραπεία Περιπέτειας, με επίκεντρο την κίνηση, τη συμμετοχή και τη φύση, παρέχει ένα ιδανικό περιβάλλον για την ανάρρωση από τραύματα, προσφέροντας έναν ασφαλή και δομημένο τρόπο για τα άτομα να επανασυνδεθούν με τον εαυτό τους και τους άλλους.

Μια προσέγγιση που βασίζεται στο τραύμα διασφαλίζει ότι η Θεραπεία Περιπέτειας παρέχεται με τρόπο που δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια, την ενδυνάμωση και την επούλωση. Αυτό σημαίνει ότι οι συντονιστές πρέπει:

- **Αναγνωρίστε τον αντίκτυπο του τραύματος** και κατανοήστε τις επιπτώσεις του στη συμπεριφορά και τις συναισθηματικές αντιδράσεις.
- **Εξασφαλίστε σωματική και συναισθηματική ασφάλεια**, παρέχοντας προβλέψιμες δομές που μειώνουν το άγχος.
- **Προσφέρετε επιλογές και αίσθηση ελέγχου**, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν με τον δικό τους ρυθμό.
- **Χτίστε εμπιστοσύνη μέσω της συνέπειας και της ενσυναίσθησης**, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι υποστηρίζονται αντί να κρίνονται.

2. Κεφάλαιο 2: Βασικές Αρχές του TIAT

2.1 Εθελοντική Συμμετοχή

Η εθελοντική συμμετοχή αποτελεί το θεμέλιο μιας προσέγγισης που βασίζεται στο τραύμα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν την ελευθερία να επιλέγουν το επίπεδο εμπλοκής τους, διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται αυτονομία στη διαδικασία θεραπείας τους. Η ενημερωμένη συναίνεση παίζει κρίσιμο ρόλο, καθώς οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατανοούν πλήρως τη φύση των δραστηριοτήτων, τους πιθανούς κινδύνους και τα θεραπευτικά τους οφέλη πριν λάβουν μια απόφαση. Είναι απαραίτητο οι συντονιστές να επικοινωνούν αυτές τις πληροφορίες με σαφήνεια και με προσιτό τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη τα γλωσσικά εμπόδια ή τα επίπεδα γραμματισμού μεταξύ των παιδιών και των νέων προσφύγων.

Επιπλέον, η συναίνεση είναι μια συνεχής διαδικασία. Οι συμμετέχοντες μπορεί αρχικά να συμφωνήσουν να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα, αλλά αργότερα να αισθάνονται άβολα ή να νιώθουν καταβεβλημένοι. Οι συντονιστές θα πρέπει να ελέγχουν συνεχώς, παρέχοντας ευκαιρίες στα άτομα να προσαρμόζουν τα επίπεδα συμμετοχής τους χωρίς φόβο κρίσης ή πίεσης. Σεβόμενοι τα προσωπικά όρια και προσφέροντας επιλογές, η TIAT ενισχύει την εμπιστοσύνη και ενθαρρύνει την αυτοενδυνάμωση.

2.2 Ασφάλεια και Διαμόρφωση Περιβάλλοντος

Η δημιουργία ενός ασφαλούς και προβλέψιμου περιβάλλοντος είναι θεμελιώδους σημασίας στην εργασία με πληθυσμούς που έχουν πληγεί από τραύμα. Η σωματική ασφάλεια περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι όλες οι δραστηριότητες περιπέτειας διεξάγονται υπό προσεκτική επίβλεψη, χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εξοπλισμό και τηρώντας τις βέλτιστες πρακτικές οδηγιών ασφαλείας. Εξίσου σημαντική είναι η συναισθηματική ασφάλεια—οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται ότι τους σέβονται, τους ακούνε και τους υποστηρίζουν καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού τους.

Η προβλεψιμότητα είναι ένα βασικό συστατικό της συναισθηματικής ασφαλείας. Τα παιδιά πρόσφυγες συχνά βιώνουν αστάθεια και αβεβαιότητα, κάτι που μπορεί να αυξήσει το άγχος. Καθιερώνοντας σαφείς ρουτίνες, εξηγώντας κάθε δραστηριότητα εκ των προτέρων και θέτοντας προσδοκίες, οι συντονιστές βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ένα αίσθημα ελέγχου και εμπιστοσύνης στη διαδικασία.

2.3 Ενδυνάμωση και Επιλογή

Η ενδυνάμωση είναι μια θεμελιώδης πτυχή της θεραπείας από το τραύμα. Όταν τα άτομα βιώνουν τραύμα, συχνά αισθάνονται απώλεια ελέγχου πάνω στη ζωή και τις περιστάσεις τους. Ενσωματώνοντας την επιλογή και τη λήψη αποφάσεων στις δραστηριότητες θεραπείας περιπέτειας, οι συμμετέχοντες μπορούν να ανακτήσουν ένα αίσθημα αυτονομίας. Η ενθάρρυνση των παιδιών και των νέων να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις - είτε πρόκειται για την επιλογή μιας δραστηριότητας, τον καθορισμό προσωπικών στόχων είτε για τον καθορισμό του επιπέδου συμμετοχής τους - ενισχύει ένα αίσθημα αυτονομίας και αυτό-αποτελεσματικότητας.

Η παροχή εναλλακτικών δραστηριοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς και υποστηριγμένοι. Κάποιοι μπορεί να μην αισθάνονται άνετα να συμμετέχουν σε ορισμένες δραστηριότητες λόγω προηγούμενων εμπειριών, σωματικών περιορισμών ή προσωπικών φόβων. Προσφέροντας προσαρμοσμένες επιλογές, οι συντονιστές δημιουργούν ένα περιβάλλον που δίνει προτεραιότητα στη συναισθηματική ασφάλεια και σέβεται τα ατομικά όρια, ενισχύοντας την ιδέα ότι οι συμμετέχοντες έχουν τον έλεγχο του δικού τους θεραπευτικού ταξιδιού.

2.4 Πολιτισμική Ευαισθησία

Η πολιτισμική ευαισθησία είναι απαραίτητη όταν εργαζόμαστε με πληθυσμούς προσφύγων, καθώς το τραύμα είναι βαθιά συνυφασμένο με την προσωπική ιστορία, την πολιτισμική ταυτότητα και τις βιωμένες εμπειρίες. Οι συντονιστές πρέπει να προσεγγίζουν την περιπετειώδη θεραπεία με επίγνωση του πολιτισμικού υπόβαθρου, των παραδόσεων και των συστημάτων πεποιθήσεων των συμμετεχόντων. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων επιτρέπει τη δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού και σεβαστού θεραπευτικού περιβάλλοντος.

Η προσαρμογή των δραστηριοτήτων ώστε να ευθυγραμμίζονται με τις πολιτισμικές και θρησκευτικές πρακτικές διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι νιώθουν αξία και άνεση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την τροποποίηση των δραστηριοτήτων, την προσαρμογή των στυλ επικοινωνίας ή την ενσωμάτωση πολιτισμικά σχετικών συμβόλων και πρακτικών. Τιμώντας την πολιτισμική ποικιλομορφία, η θεραπεία περιπέτειας γίνεται όχι μόνο ένα εργαλείο θεραπείας, αλλά και μια γέφυρα για την ενίσχυση της κατανόησης και του αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ των συμμετεχόντων από διαφορετικά υπόβαθρα.

Ένα παράδειγμα από τον πραγματικό κόσμο: Ξεπερνώντας τον φόβο μέσω της αναρρίχησης

Φανταστείτε μια ομάδα νέων προσφύγων που συμμετέχουν σε μια συνεδρία αναρρίχησης. Καθώς στέκονται μπροστά στον πανύψηλο βράχο, κάποιοι είναι ενθουσιασμένοι, ενώ άλλοι διστάζουν, καθώς οι παλιοί φόβοι τους επανεμφανίζονται. Ένα νεαρό αγόρι, ο Άχμεντ, αρχικά αρνείται να σκαρφαλώσει. Ο συντονιστής, εκπαιδευμένος σε πρακτικές που βασίζονται στο τραύμα, τον καθησυχάζει ότι έχει τον έλεγχο - μπορεί να επιλέξει αν θα σκαρφαλώσει και πόσο ψηλά θέλει να φτάσει.

Ενθαρρυσμένος από τους συνομηλίκους του και καθοδηγούμενος βήμα προς βήμα, ο Άχμεντ τελικά κάνει την πρώτη του ανάβαση. Κάθε κίνηση προς τα πάνω γίνεται μια νίκη ενάντια στην αυτό-αμφισβήτηση. Όταν φτάνει στην κορυφή, ένα αίσθημα ολοκλήρωσης τον κατακλύζει - έχει αντιμετωπίσει τον φόβο του και τον έχει κατακτήσει. Αυτή η εμπειρία είναι κάτι περισσότερο από μια απλή αναρρίχηση σε έναν βράχο. Είναι μια μεταφορά για την ανθεκτικότητα, για την υπερνίκηση των εμποδίων που έχει θέσει η ζωή στο δρόμο του.

Ενσωματώνοντας πρακτικές ευαίσθητες στο τραύμα με δραστηριότητες που βασίζονται στην περιπέτεια, οι συντονιστές μπορούν να δημιουργήσουν έναν χώρο όπου η θεραπεία δεν συμβαίνει μόνο μέσω λέξεων, αλλά μέσω δράσης, σύνδεσης και εμπειρίας.

3. Κεφάλαιο 3: Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγράμματος

3.1 Επισκόπηση Προγράμματος

- **Διάρκεια:** Απρίλιος έως Νοέμβριος 2025, εξαιρουμένων των μηνών Ιουλίου και Αυγούστου λόγω υψηλών θερμοκρασιών.
- **Συμμετέχοντες:** 300-400 παιδιά και νέοι πρόσφυγες, χωρισμένοι σε ομάδες των 15-20 ατόμων.
- **Δραστηριότητες:** Κάθε ομάδα συμμετέχει σε **τέσσερις υπαίθριες δραστηριότητες**, οι οποίες επιλέγονται με βάση τις ανάγκες, τον καιρό και τις εποχιακές συνθήκες.

3.2 Περιγραφές Δραστηριοτήτων

Προσβασιμότητα και Συμπερίληψη

Το πρόγραμμα Θεραπείας Περιπέτειας με Πληροφόρηση από το Τραύμα επιλέγει προσεκτικά δραστηριότητες που είναι εγγενώς προσβάσιμες και προσαρμόσιμες στις ποικίλες ανάγκες των παιδιών και των νέων προσφύγων. Επιλέγοντας δραστηριότητες που απαιτούν ελάχιστες τεχνικές δεξιότητες, αλλά προσφέρουν ευκαιρίες για προοδευτική πρόκληση, διασφαλίζουμε

ότι κάθε συμμετέχων μπορεί να συμμετάσχει με ασφάλεια και νόημα. Οι ακόλουθες δραστηριότητες έχουν επιλεγεί με βάση το χαμηλό εμπόδιο εισόδου τους και την ευελιξία τους να προσαρμόζονται σε ποικίλες σωματικές ικανότητες, προηγούμενες εμπειρίες και πολιτισμικό υπόβαθρο.

- **Πεζοπορία:** Η πεζοπορία είναι μια βασική δραστηριότητα που δεν απαιτεί εξειδικευμένες δεξιότητες. Η ευέλικτη ένταση και το φυσικό περιβάλλον της επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν με άνετο ρυθμό, καθιστώντας την ιδανική για παιδιά με περιορισμένη εμπειρία σε εξωτερικούς χώρους (Berger & McLeod, 2006). Τα θεραπευτικά οφέλη του περπατήματος στη φύση - όπως η μειωμένη ανησυχία, η βελτιωμένη ενσυνειδητότητα και η βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση - υποστηρίζουν περαιτέρω την επούλωση και την ανθεκτικότητα.
- **Ποδηλασία Πόλης και Ποδηλασία Βουνού για Αρχάριους:** Αυτές οι δραστηριότητες ποδηλασίας έχουν σχεδιαστεί για τη σταδιακή ανάπτυξη δεξιοτήτων. Με τον κατάλληλο εξοπλισμό και καθοδήγηση, ενισχύουν την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθηση, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να πλοηγούνται με ασφάλεια τόσο σε αστικό όσο και σε φυσικό περιβάλλον. Η ποδηλασία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην προώθηση της σωματικής ικανότητας και του αισθήματος αυτονομίας, κάτι ζωτικής σημασίας για τα παιδιά που έχουν βιώσει εκτοπισμό (Ungar, 2013).
- **Αναρρίχηση για Αρχάριους:** Η δομημένη αναρρίχηση για αρχάριους προσφέρει ένα ελεγχόμενο περιβάλλον όπου τα παιδιά μπορούν να αντιμετωπίσουν διαχειρίσιμες προκλήσεις. Αυτή η δραστηριότητα δίνει έμφαση στην επίλυση προβλημάτων, στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στην υπερνίκηση φόβων μέσω σαφών πρωτοκόλλων ασφαλείας (Norton et al., 2014). Συνδυάζοντας τις διαδρομές αναρρίχησης με τα ατομικά επίπεδα δεξιοτήτων, οι συντονιστές διασφαλίζουν ότι κάθε συμμετέχων αισθάνεται τόσο υποστηριζόμενος όσο και ενδυναμωμένος.

Κατά τον σχεδιασμό αυτών των δραστηριοτήτων, το πρόγραμμά μας αξιοποιεί τα μοναδικά οφέλη των ποικίλων τοπίων της Ελλάδας, ιδιαίτερα στις περιοχές της Αττικής και της Ηπείρου, για να παρέχει περιβάλλοντα που δεν είναι μόνο ασφαλή και προσβάσιμα, αλλά και εγγενώς θεραπευτικά. Είτε εξερευνούμε απόκρημνα ορεινά μονοπάτια, αστικά ποδηλατόδρομους είτε ήπιους τοίχους αναρρίχησης, κάθε δραστηριότητα είναι προσαρμοσμένη για να ενισχύσει την ανθεκτικότητα, να ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και να καλλιεργήσει μια βαθιά σύνδεση με τη φύση.

Πεζοπορία

Η πεζοπορία είναι μια θεμελιώδης δραστηριότητα στα προγράμματα θεραπείας περιπέτειας, προσφέροντας μοναδικές ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα, συναισθηματική θεραπεία και προσωπική ανάπτυξη. Για τα παιδιά πρόσφυγες, τα οποία συχνά αντιμετωπίζουν σημαντικές ψυχολογικές και συναισθηματικές προκλήσεις λόγω εκτοπισμού, τραύματος και απώλειας, η πεζοπορία μπορεί να προσφέρει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για ανάρρωση. Η πεζοπορία μπορεί να προωθήσει την ανθεκτικότητα, να ενισχύσει τη σύνδεση με τη φύση και τους συνομηλίκους και να υποστηρίξει τη συναισθηματική ρύθμιση.

Θεραπευτικά οφέλη της πεζοπορίας

1. Φυσική Υγεία και Μείωση του Στρες

Η πεζοπορία παρέχει μέτρια σωματική άσκηση, η οποία είναι απαραίτητη για τη συνολική υγεία και ευεξία. Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το άγχος, ανακουφίζει από τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους και βελτιώνει τα πρότυπα ύπνου. Για τα παιδιά πρόσφυγες, τα οποία μπορεί να έχουν βιώσει παρατεταμένο άγχος ή περιορισμένη πρόσβαση σε σωματική δραστηριότητα, η πεζοπορία προσφέρει έναν τρόπο να επανασυνδεθούν με το σώμα τους και να αναπτύξουν πιο υγιεινές ρουτίνες.

2. Σύνδεση με τη Φύση

Η αφθονία χρόνου σε φυσικά περιβάλλοντα έχει βαθύ αντίκτυπο στην ψυχική υγεία. Η εμπύθιση στη φύση μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα άγχους, να βελτιώσει τη διάθεση και να καλλιεργήσει ένα αίσθημα γαλήνης. Η πεζοπορία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να βιώσουν την αναζωογονητική δύναμη της φύσης, βοηθώντας τα παιδιά πρόσφυγες να βρουν παρηγοριά και σταθερότητα μετά από περιόδους αστάθειας.

3. Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας και των Δεξιοτήτων Επίλυσης Προβλημάτων

Η πεζοπορία περιλαμβάνει την πλοήγηση σε μονοπάτια, την υπερνίκηση σωματικών προκλήσεων και την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αυτές οι εμπειρίες βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, να χτίσουν αυτοπεποίθηση και να μάθουν να επιμένουν παρά τις δυσκολίες. Για τα παιδιά πρόσφυγες, που έχουν αντιμετωπίσει σημαντικές αντιξοότητες, η πεζοπορία παρέχει μια εποικοδομητική διέξοδο για να ανακτήσουν την αίσθηση των ικανοτήτων και της ανθεκτικότητάς τους.

4. Κοινωνική Σύνδεση και Εμπιστοσύνη

Η ομαδική πεζοπορία ενθαρρύνει τη συνεργασία, την επικοινωνία και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι κοινές εμπειρίες, όπως η βοήθεια προς έναν συνομήλικο σε ένα απότομο μονοπάτι ή ο εορτασμός ενός ομαδικού επιτεύγματος, ενισχύουν το αίσθημα συντροφικότητας και εμπιστοσύνης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά πρόσφυγες, τα οποία μπορεί να αντιμετωπίζουν αισθήματα απομόνωσης ή δυσκολίας να εμπιστευτούν τους άλλους.

5. Ρύθμιση Συναισθημάτων και Ενσυνειδητότητα

Οι επαναλαμβανόμενες, ρυθμικές κινήσεις της πεζοπορίας δημιουργούν ένα ιδανικό περιβάλλον για ενσυνειδητότητα και συναισθηματική ρύθμιση. Η παρατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος, η εστίαση στην αναπνοή και η ενασχόληση με το ενσυνείδητο περπάτημα βοηθούν τα παιδιά να διαχειριστούν τα έντονα συναισθήματα και να αναπτύξουν μια μεγαλύτερη αίσθηση παρουσίας.

Σκέψεις για τα παιδιά πρόσφυγες

1. Ευαισθησίες λόγω τραύματος

Τα παιδιά πρόσφυγες μπορεί να έχουν βιώσει σωματικό ή συναισθηματικό τραύμα που επηρεάζει την ικανότητά τους να συμμετέχουν πλήρως σε δραστηριότητες πεζοπορίας. Μπορεί να προκύψει φόβος απομόνωσης, κόπωσης ή ξαφνικών αισθητηριακών ερεθισμάτων (π.χ. δυνατοί θόρυβοι, ανοιχτοί χώροι). Οι συντονιστές θα υιοθετήσουν μια προσέγγιση που βασίζεται στο τραύμα για να διασφαλίσουν ότι τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή και υποστηριζόμενα καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

2. Φυσική Υγεία και Ικανότητες

Ορισμένα παιδιά μπορεί να έχουν περιορισμένη αντοχή ή προβλήματα σωματικής υγείας, όπως υποσιτισμό ή τραυματισμούς που δεν έχουν αντιμετωπιστεί, που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ικανότητά τους να κάνουν πεζοπορία. Οι συντονιστές πρέπει να αξιολογούν τις σωματικές ικανότητες των συμμετεχόντων και να προσαρμόζουν ανάλογα τη δυσκολία των μονοπατιών, χρησιμοποιώντας μια τυποποιημένη διαδικασία αξιολόγησης κινδύνου. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

1. Προκαταρκτικός έλεγχος δραστηριότητας:

- **Συμβολή φροντιστή/δασκάλου:** Συλλογή πληροφοριών μέσω τυποποιημένων ερωτηματολογίων σχετικά με τη γενική υγεία κάθε παιδιού, τα γνωστά σωματικά προβλήματα και τυχόν πρόσφατα ιατρικά προβλήματα.
- **Αυτοαναφορές Συμμετεχόντων:** Χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης κατάλληλο για την ηλικία των παιδιών για να υποδείξετε την αντιληπτή αντοχή τους και τυχόν δυσφορία ή περιορισμούς.

2. Αξιολόγηση πεδίου:

- Πραγματοποιήστε μια σύντομη δοκιμαστική βόλτα ή πεζοπορία υπό στενή επίβλεψη για να παρατηρήσετε την αντοχή, την ισορροπία και τη συνολική αντίδραση κάθε παιδιού στη σωματική άσκηση.

3. Βαθμολογία και Ανάθεση Πίστας:

- Δώστε σε κάθε παιδί μια βαθμολογία σωματικής ικανότητας σε μια κλίμακα από το 1 (πολύ περιορισμένη ικανότητα) έως το 5 (εξαιρετική ικανότητα) με βάση παρατηρήσεις και αναφορές.
- Χρησιμοποιήστε αυτές τις βαθμολογίες για να καθοδηγήσετε την επιλογή μονοπατιού:
 - **Βαθμολογίες 1–2:** Σύντομες, επίπεδες διαδρομές με συχνά διαλείμματα· εξετάστε εναλλακτικές λύσεις χωρίς έντονη κίνηση, εάν χρειάζεται.
 - **Βαθμολογία 3:** Μέτρια μονοπάτια με ήπια ανύψωση και προσβάσιμα σημεία ανάπαυσης.
 - **Βαθμολογίες 4–5:** Μονοπάτια με ποικίλο έδαφος μπορεί να είναι κατάλληλα, με τακτική παρακολούθηση της κόπωσης και διασφάλιση της ενυδάτωσης.

4. Καταγραφές:

- ο Καταγράψτε όλα τα ευρήματα σε μια τυποποιημένη φόρμα αξιολόγησης. Λεπτομερείς οδηγίες βαθμολόγησης και η πλήρης φόρμα αξιολόγησης παρέχονται στο Παράρτημα Α.
3. **Πολιτισμικές Διαφορές:** Τα παιδιά πρόσφυγες προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα που μπορεί να επηρεάσουν την αντίληψή τους για τις υπαίθριες δραστηριότητες. Για ορισμένα, η πεζοπορία μπορεί να είναι άγνωστη ή να σχετίζεται με αρνητικές εμπειρίες, όπως η διαφυγή από τον κίνδυνο. Οι συντονιστές θα πρέπει να σέβονται αυτές τις προοπτικές και να εισαγάγουν την πεζοπορία ως μια θετική και ενδυναμωτική δραστηριότητα.
4. **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** Οι καιρικές συνθήκες, το έδαφος και η διαθεσιμότητα κατάλληλου εξοπλισμού πρέπει να λαμβάνονται προσεκτικά υπόψη. Η διασφάλιση μιας ασφαλούς και άνετης εμπειρίας είναι ζωτικής σημασίας, ιδιαίτερα για παιδιά που μπορεί να μην έχουν προηγούμενη εμπειρία με δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων πεζοπορίας

1. Προσέγγιση που συσχετίζεται με το τραύμα

- ο **Οικοδόμηση εμπιστοσύνης:** Οι συντονιστές θα δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον καθορίζοντας σαφείς προσδοκίες και διατηρώντας ανοιχτή επικοινωνία.
- ο **Σταδιακή Εισαγωγή:** Ξεκινήστε με σύντομες, λιγότερο απαιτητικές πεζοπορίες για να χτίσετε αυτοπεποίθηση και εξοικείωση πριν προχωρήσετε σε πιο απαιτητικά μονοπάτια.
- ο **Συναισθηματική Υποστήριξη:** Οι συντονιστές θα ενθαρρύνουν τα παιδιά να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια και μετά την πεζοπορία και θα παρέχουν διαβεβαίωση και επιβεβαίωση όταν χρειάζεται. Ανατρέξτε στο Παράρτημα Β για τις Οδηγίες Συναισθηματικής Υποστήριξης και Προστασίας Παιδιών.

2. Προσαρμογή στις ανάγκες της ομάδας

- ο Αξιολογήστε τις σωματικές ικανότητες της ομάδας και επιλέξτε μονοπάτια που ευθυγραμμίζονται με τα επίπεδα φυσικής τους κατάστασης.
- ο Προβλέπετε συχνά διαλείμματα και στάσεις για ενυδάτωση, ώστε να διασφαλίσετε ότι όλοι αισθάνονται άνετα και ότι συμπεριλαμβάνονται.

- Προσφέρετε εναλλακτικές δραστηριότητες για όσους δεν μπορούν ή δεν είναι πρόθυμοι να κάνουν πεζοπορία, όπως παιχνίδια στη φύση ή ασκήσεις ενσυνειδητότητας κοντά στην αρχή του μονοπατιού.
- 3. Ενθάρρυνση της σύνδεσης με τη φύση**
 - Ενσωματώστε πρακτικές ενσυνειδητότητας, όπως σιωπηλούς περιπάτους, αισθητηριακή εξερεύνηση ή καταγραφή του περιβάλλοντος χώρου.
 - Αναδείξτε την ομορφιά και τη σημασία της φύσης μέσω καθοδηγούμενων παρατηρήσεων ή αφήγησης ιστοριών για το τοπικό περιβάλλον.
- 4. Προώθηση της ομαδικής εργασίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης**
 - Χρησιμοποιήστε ομαδικές προκλήσεις, όπως η πλοήγηση σε έναν χάρτη ή η επίλυση παζλ με βάση τη φύση, για να ενθαρρύνετε τη συνεργασία.
 - Ενθαρρύνετε την αίσθηση κοινής επιτυχίας γιορτάζοντας ορόσημα ή ομαδικά επιτεύγματα.
- 5. Διασφάλιση ασφάλειας και ετοιμότητας**
 - Εξοπλίστε τα παιδιά με τον κατάλληλο εξοπλισμό, όπως άνετα παπούτσια, ρούχα κατάλληλα για τον καιρό και σακίδια πλάτης με νερό και σνακ.
 - Διεξάγετε μια ενημέρωση πριν από την πεζοπορία για να εξηγήσετε τα πρωτόκολλα ασφαλείας και την εθιμοτυπία στο μονοπάτι.
 - Να έχετε διαθέσιμο εκπαιδευμένο προσωπικό για την άμεση αντιμετώπιση ιατρικών ή συναισθηματικών αναγκών.
- 6. Απολογισμός και Ανασκόπηση**
 - Μετά την πεζοπορία, πραγματοποιήστε μια ομαδική συζήτηση ή μια αναστοχαστική δραστηριότητα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους.
 - Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν τι έμαθαν, πώς ένιωσαν και τι τους άρεσε περισσότερο από τη δραστηριότητα.

Εγχειρίδιο για την ασφαλή λειτουργία της πεζοπορίας ως δραστηριότητας θεραπείας περιπέτειας για παιδιά πρόσφυγες

1. Προετοιμασία για δραστηριότητες πεζοπορίας

1.1 Κατανόηση των Συμμετεχόντων: Οι συντονιστές πρέπει να αξιολογήσουν την ηλικία, τα επίπεδα φυσικής κατάστασης και τη συναισθηματική ετοιμότητα της ομάδας πριν σχεδιάσουν μια πεζοπορία. Τα παιδιά πρόσφυγες μπορεί να έχουν ποικίλες σωματικές ικανότητες και προηγούμενες εμπειρίες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη συμμετοχή τους (Ungar, 2013). Η αντιμετώπιση ανησυχιών που σχετίζονται με το τραύμα, όπως ο φόβος της απομόνωσης ή των μεγάλων ομάδων, βοηθά στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος (Van der Kolk, 2014).

1.2 Επιλογή Διαδρομής: Η επιλογή ασφαλών και κατάλληλων μονοπατιών είναι κρίσιμη. Οι διαδρομές πρέπει να ευθυγραμμίζονται με τις ικανότητες των συμμετεχόντων, αποφεύγοντας απότομο ή δύσκολο έδαφος. Τα μονοπάτια που προσφέρουν ευκαιρίες για επαφή με τη φύση, όπως αυτά που περιλαμβάνουν ποτάμια, δάση ή άγρια ζωή, μπορούν να ενισχύσουν τα θεραπευτικά οφέλη (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008).

1.3 Εξοπλισμός και Προμήθειες: Η παροχή κατάλληλων υποδημάτων, ενδυμάτων και εξοπλισμού είναι απαραίτητη για την ασφάλεια και την άνεση. Η επαρκής ενυδάτωση, τα κιτ πρώτων βοηθειών και τα εργαλεία πλοήγησης θα πρέπει επίσης να αποτελούν μέρος της προετοιμασίας (ΠΟΥ, 2018). Συντονιστές - Οι συντονιστές θα επικοινωνούν προληπτικά με το σχολείο και τους φροντιστές σε καταφύγια/σπίτια, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι συμμετέχοντες ενημερώνονται εκ των προτέρων για τις επερχόμενες συνεδρίες και τι πρέπει να φέρουν μαζί τους. Επιπλέον, το πρόγραμμά μας θα παρέχει βασικό εξοπλισμό ασφαλείας και απαραίτητα είδη. Για παράδειγμα, θα παρέχουμε μπουκάλια νερού και σνακ που ενισχύουν την ενέργεια για τη διατήρηση της σωματικής ευεξίας. Κιτ πρώτων βοηθειών θα είναι διαθέσιμα για χρήση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Οι συντονιστές θα ενθαρρύνουν επίσης τα παιδιά να κουβαλούν μικρά σακίδια πλάτης με τα απαραίτητα είδη, προωθώντας έτσι το αίσθημα ευθύνης, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι κάθε συμμετέχων είναι επαρκώς εξοπλισμένος για μια ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία.

1.4 Εκτίμηση Κινδύνου: Μια ολοκληρωμένη εκτίμηση κινδύνου θα πρέπει να εντοπίζει πιθανούς κινδύνους όπως οι καιρικές αλλαγές, οι συναντήσεις με την άγρια ζωή και η δυναμική της ομάδας. Οι συντονιστές πρέπει να θεσπίσουν πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένων σαφών σχεδίων επικοινωνίας και πρόσβασης σε ιατρική υποστήριξη, εάν χρειαστεί (Norton et al., 2014).

2. Διεξαγωγή της πεζοπορίας

2.1 Προσανατολισμός πριν από την πεζοπορία: Πριν από την έναρξη της πεζοπορίας, οι συντονιστές θα πρέπει να εξηγήσουν τη διαδρομή, τις οδηγίες ασφαλείας και τις προσδοκίες. Η ενθάρρυνση των ερωτήσεων και των συζητήσεων διασφαλίζει ότι τα παιδιά αισθάνονται ενημερωμένα και άνετα (Berger & McLeod, 2006).

2.2 Δυναμική και Εποπτεία Ομάδων

Η διατήρηση ενός διαχειρίσιμου μεγέθους ομάδας και η ανάθεση συγκεκριμένων ρόλων, όπως ένας επικεφαλής πεζοπόρος και ένας καθαριστής, είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση τόσο της ασφάλειας όσο και της συνοχής. Στην αρχή κάθε συνεδρίας, οι συντονιστές θα παρουσιάζουν αυτούς τους ρόλους στα παιδιά, εξηγώντας τον σκοπό και τις ευθύνες τους. Αυτή η σαφής επικοινωνία βοηθά στην ενίσχυση του αισθήματος ομαδικής εργασίας και διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων κατανοεί τη δομή της ομάδας.

Οι συντονιστές θα επιλέξουν άτομα για αυτούς τους ρόλους με βάση έναν συνδυασμό αξιολογήσεων πριν από τη συνεδρία και παρατηρήσεων επί τόπου. Βασικά κριτήρια περιλαμβάνουν:

- Φυσική Ικανότητα και Αξιοπιστία: Επιλογή παιδιών που επιδεικνύουν επαρκή φυσική κατάσταση και μπορούν να διατηρήσουν τον ρυθμό της ομάδας.
- Διαπροσωπικές Δεξιότητες: Επιλογή συμμετεχόντων που επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, ηρεμία υπό πίεση και προθυμία να υποστηρίξουν τους συνομηλίκους τους.
- Προθυμία και Αυτοπεποίθηση: Λαμβάνοντας υπόψη τα παιδιά που εκφράζουν ενδιαφέρον να αναλάβουν ευθύνες και αισθάνονται άνετα να αναγνωρίζονται ως ηγέτες ή υποστηρικτικά πρόσωπα.

Για την περαιτέρω ενίσχυση της ασφάλειας, οι συντονιστές θα διασφαλίσουν ότι οι επιλεγμένοι κάτοχοι ρόλων είναι εύκολα αναγνωρίσιμοι μέσω οπτικών δεικτών, όπως ετικέτες ονόματος/ρόλου, διακριτικά γιλέκα ή άλλα αναγνωριστικά στοιχεία. Αυτό διευκολύνει τους συντονιστές και τους συνομηλίκους να αναγνωρίζουν γρήγορα και να επικοινωνούν με τον ορισμένο αρχηγό ή καθαριστή εάν κάποιο παιδί εμφανίζει σημάδια κόπωσης ή δυσφορίας (Ungar, 2013).

2.3 Ενθάρρυνση της εμπλοκής με τη φύση: Οι συντονιστές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να παρατηρούν και να εκτιμούν το περιβάλλον τους. Δραστηριότητες όπως η αναγνώριση φυτών, η ακρόαση κελαηδημάτων πουλιών ή οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας ενισχύουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα της πεζοπορίας (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008).

2.4 Παροχή Συναισθηματικής Υποστήριξης: Τα παιδιά πρόσφυγες ενδέχεται να βιώσουν συναισθηματικά ερεθίσματα κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας, όπως υπενθυμίσεις τραυμάτων του παρελθόντος. Οι συντονιστές θα πρέπει να δημιουργούν μια ανοιχτή και υποστηρικτική ατμόσφαιρα, επιτρέποντας στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους (Van der Kolk, 2014).

3. Δραστηριότητες μετά την πεζοπορία

3.1 Χαλάρωση και Στοχασμός: Ο τερματισμός της πεζοπορίας με μια περίοδο χαλάρωσης, που περιλαμβάνει ελαφρύ stretching και χαλάρωση, προάγει τη σωματική ανάρρωση. Οι στοχαστικές συζητήσεις ή οι δραστηριότητες καταγραφής σε ημερολόγιο μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και να ενισχύσουν τα θετικά αποτελέσματα (Berger & McLeod, 2006).

3.2 Συντήρηση Εξοπλισμού και Ανατροφοδότηση: Η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να φροντίζουν τον εξοπλισμό τους καλλιεργεί το αίσθημα ευθύνης. Η συλλογή σχολίων από την ομάδα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τη βελτίωση των μελλοντικών πεζοποριών (Norton et al., 2014).

4. Ασφάλεια και βέλτιστες πρακτικές

4.1 Προσέγγιση με επίγνωση του τραύματος: Οι δραστηριότητες πεζοπορίας θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να καλύπτουν τις μοναδικές ανάγκες των παιδιών προσφύγων, αναγνωρίζοντας τις προηγούμενες εμπειρίες τους και παρέχοντας ένα αίσθημα ασφάλειας. Το να επιτρέπεται στα παιδιά να προοδεύουν με τον δικό τους ρυθμό μειώνει το άγχος και ενισχύει τη συμμετοχή (Van der Kolk, 2014).

4.2 Συμμετοχικός Σχεδιασμός: Οι συντονιστές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη πολιτιστικούς, θρησκευτικούς και προσωπικούς παράγοντες κατά τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων. Οι συντονιστές θα διασφαλίζουν την παροχή συμπεριληπτικών σνακ —προσφέροντας χορτοφαγικές εναλλακτικές λύσεις και αποφεύγοντας επιλογές με βάση το κρέας— για να καλύψουν ποικίλες διατροφικές ανάγκες και προτιμήσεις. Επιπλέον, οι συντονιστές θα λαμβάνουν υπόψη τις προτιμήσεις που αφορούν συγκεκριμένα το φύλο στη δυναμική της ομάδας και θα προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ανάλογα. Αυτή η προσέγγιση προωθεί ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον που σέβεται όλους τους συμμετέχοντες, ενώ παράλληλα υποστηρίζει την ευημερία τους (ΠΟΥ, 2018).

4.3 Ετοιμότητα για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: Οι συντονιστές θα πρέπει να έχουν μαζί τους κιτ πρώτων βοηθειών, να διασφαλίζουν την πρόσβαση σε συσκευές επικοινωνίας και να είναι εκπαιδευμένοι στη βασική αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Ο εντοπισμός ασφαλών σημείων κατά μήκος της διαδρομής για καταφύγιο κατά τη διάρκεια δυσμενών καιρικών συνθηκών είναι επίσης απαραίτητος (Norton et al., 2014).

4.4 Προώθηση της Συνεργασίας και της Ομαδικής Εργασίας: Η ενσωμάτωση ομαδικών εργασιών, όπως η πλοήγηση ή η βοήθεια προς έναν συνομηλίκο, ενδυναμώνει τους κοινωνικούς δεσμούς και καλλιεργεί το αίσθημα κοινότητας. Αυτές οι δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες για τα παιδιά πρόσφυγες, βοηθώντας τα να ξαναχτίσουν την εμπιστοσύνη τους στους άλλους (Ungar, 2013).

5. Δείγματα δραστηριοτήτων πεζοπορίας

5.1 Περίπατος στη Φύση με Ενσυνειδητότητα: Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να περπατούν σιωπηλά για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα, εστιάζοντας στις αισθήσεις τους για να παρατηρήσουν το περιβάλλον τους. Αυτή η δραστηριότητα προάγει την ενσυνειδητότητα και τη συναισθηματική ρύθμιση (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008).

5.2 Άσκηση Ομαδικής Πλοήγησης: Χωρίστε την ομάδα σε ομάδες και αναθέστε βασικές εργασίες πλοήγησης, όπως αναγνώριση ορόσημων ή ανάγνωση χαρτών. Αυτό ενισχύει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και ενθαρρύνει τη συνεργασία (Berger & McLeod, 2006).

5.3 Διαλείμματα Αφήγησης: Οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν περιόδους ανάπαυσης για να διευκολύνουν την αφήγηση, διασφαλίζοντας ότι η επικοινωνία είναι

προσβάσιμη σε όλους τους συμμετέχοντες ξεπερνώντας τα γλωσσικά εμπόδια. Αυτή η διαδικασία χωρίς αποκλεισμούς ενθαρρύνει την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών, ενισχύοντας τη σύνδεση και την συναισθηματική έκφραση (Van der Kolk, 2014).

Ποδηλασία πόλης και ορεινή ποδηλασία ως δραστηριότητες θεραπείας περιπέτειας: Οφέλη, σκέψεις και στρατηγικές για παιδιά πρόσφυγες

Η ποδηλασία πόλης και η ορεινή ποδηλασία είναι ευέλικτες δραστηριότητες θεραπείας περιπέτειας που προσφέρουν πολλά σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη. Αυτές οι δραστηριότητες επιτρέπουν στα παιδιά πρόσφυγες να εξερευνήσουν νέα περιβάλλοντα, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να συμμετάσχουν σε ευχάριστες σωματικές δραστηριότητες. Όταν σχεδιάζονται και διευκολύνονται με φροντίδα που βασίζεται στο τραύμα, οι δραστηριότητες ποδηλασίας μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά πρόσφυγες να ανακάμψουν από προηγούμενα τραύματα και να χτίσουν αυτοπεποίθηση (Berman & Davis-Berman, 2005).

Οφέλη της ποδηλασίας στην θεραπεία περιπέτειας

1. Οφέλη για τη σωματική υγεία: Η ποδηλασία προάγει την καρδιαγγειακή υγεία, ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και ενισχύει την ισορροπία και τον συντονισμό. Για τα παιδιά πρόσφυγες που μπορεί να έχουν βιώσει εκτοπισμό και περιορισμένη πρόσβαση σε σωματική δραστηριότητα, η ποδηλασία προσφέρει έναν διασκεδαστικό και προσβάσιμο τρόπο για να βελτιώσουν τη σωματική τους ευεξία (Berger & McLeod, 2006).

2. Βελτίωση της Ψυχικής Υγείας

Η ποδηλασία μπορεί να μειώσει το στρες και το άγχος μέσω της ρυθμικής κίνησης και της σύνδεσης με τη φύση. Η ποδηλασία σε εξωτερικούς χώρους, ειδικά σε γραφικές περιοχές, έχει αποδειχθεί ότι προάγει την ενσυνειδητότητα και τη συναισθηματική ρύθμιση (Pretty et al., 2007).

3. Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Εμπιστοσύνης

Η ποδηλασία σε μια ομάδα ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και τη συνεργασία, ενισχύοντας τους κοινωνικούς δεσμούς μεταξύ των συμμετεχόντων. Παρέχει ευκαιρίες για επικοινωνία και αμοιβαία υποστήριξη, κάτι ζωτικής σημασίας για την ανοικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσεων μεταξύ των παιδιών μετά από τραύμα (Ungar, 2013).

4. Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης και της Ανεξαρτησίας

Η εκμάθηση ποδηλασίας ή η τελειοποίηση νέων τεχνικών ποδηλασίας ενσταλάζει ένα αίσθημα επιτυχίας και αυτοδυναμίας. Τα παιδιά πρόσφυγες, που συχνά αντιμετωπίζουν αβεβαιότητα και απώλεια αυτονομίας, μπορούν να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από αυτές τις ενδυναμωτικές εμπειρίες (Norton et al., 2014).

Σκέψεις για τα παιδιά πρόσφυγες σε δραστηριότητες ποδηλασίας

1. Προσέγγιση με Ευαισθησία στο Τραύμα

Τα παιδιά πρόσφυγες μπορεί να συνδέουν την ποδηλασία με οδυνηρές εμπειρίες του παρελθόντος, όπως η διαφυγή από επικίνδυνες καταστάσεις. Οι συντονιστές πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι δραστηριότητες είναι απαλλαγμένες από περιττό άγχος και προσφέρουν έναν συναισθηματικά ασφαλή χώρο (Van der Kolk, 2014).

2. Φυσικοί και Πολιτισμικοί Παράγοντες

Τα παιδιά πρόσφυγες μπορεί να έχουν ποικίλα επίπεδα εμπειρίας με την ποδηλασία, ανάλογα με το πολιτισμικό τους υπόβαθρο ή τις σωματικές τους ικανότητες. Η προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ατομικές ανάγκες διασφαλίζει την ένταξη και την ασφάλεια (ΠΟΥ, 2018).

3. Προσβασιμότητα και Ασφάλεια

Η πρόσβαση σε κατάλληλα τοποθετημένα ποδήλατα, κράνη και προστατευτικό εξοπλισμό είναι απαραίτητη. Οι δραστηριότητες ποδηλασίας στην πόλη θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα σε διαδρομές με ελάχιστη κυκλοφορία, ενώ η ορεινή ποδηλασία θα πρέπει να πραγματοποιείται σε μονοπάτια φιλικά προς αρχάριους (Berman & Davis-Berman, 2005).

Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων ποδηλασίας

1. Αξιολόγηση Επιπέδων Δεξιοτήτων

Οι συντονιστές θα πρέπει να αξιολογούν την ποδηλατική ικανότητα κάθε συμμετέχοντα και να παρέχουν εκπαίδευση όπως απαιτείται. Η ομαδοποίηση των συμμετεχόντων ανά επίπεδο δεξιοτήτων διασφαλίζει μια υποστηρικτική και ισότιμη εμπειρία (Pretty et al., 2007).

2. Σταδιακή Πρόοδος

Ξεκινήστε με απλές και χαμηλής έντασης δραστηριότητες, όπως επίπεδο έδαφος ή σύντομες βόλτες στην πόλη, πριν προχωρήσετε σε πιο απαιτητικές διαδρομές ή ορεινά μονοπάτια. Η σταδιακή έκθεση ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τον φόβο (Norton et al., 2014).

3. Έμφαση στην ασφάλεια.

Καθορίστε σαφείς οδηγίες ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης κράνους και ανακλαστικού εξοπλισμού. Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες σχετικά με τα βασικά πρωτόκολλα συντήρησης ποδηλάτων και ασφαλείας σε δρόμους/μονοπάτια, ώστε να καλλιεργηθεί το αίσθημα ευθύνης (Ungar, 2013).

4. Ενσωμάτωση του Στοχασμού

Μετά τις δραστηριότητες ποδηλασίας, διευκολύνετε τις συζητήσεις όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τα διδάγματα που έχουν αποκομίσει. Οι συνεδρίες στοχασμού ενισχύουν τη θεραπευτική αξία της δραστηριότητας (Berger & McLeod, 2006).

5. Προώθηση της ομαδικής εργασίας

Ενθαρρύνετε ομαδικές δραστηριότητες, όπως αγώνες σκυταλοδρομίας ή συνεργατική πλοήγηση σε μονοπάτια, για να χτίσετε συναδελφικότητα και εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων. Αυτό ενισχύει τα κοινωνικά οφέλη της θεραπείας (Berman & Davis-Berman, 2005).

Εγχειρίδιο για την ασφαλή λειτουργία της ποδηλασίας πόλης και της ορεινής ποδηλασίας ως δραστηριότητες θεραπείας περιπέτειας

Αυτό το εγχειρίδιο περιγράφει τα μέτρα ασφαλείας και τις βέλτιστες πρακτικές για τη διεξαγωγή ποδηλασίας πόλης και ορεινής ποδηλασίας ως δραστηριότητες θεραπείας περιπέτειας για παιδιά πρόσφυγες. Δίνεται έμφαση στη φροντίδα που βασίζεται στο τραύμα, στην ετοιμότητα των συμμετεχόντων και στη διαχείριση κινδύνου, ώστε να διασφαλιστεί μια ασφαλής και θεραπευτική εμπειρία (Van der Kolk, 2014).

1. Προετοιμασία για δραστηριότητες ποδηλασίας

1.1 Διεξαγωγή αξιολογήσεων πριν από τη δραστηριότητα

Αξιολογήστε την εμπειρία ποδηλασίας, τη φυσική κατάσταση και το ιστορικό τραυμάτων των συμμετεχόντων. Λάβετε τη συγκατάθεση και αντιμετωπίστε τυχόν ανησυχίες για να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον (ΠΟΥ, 2018).

1.2 Επιλογή Κατάλληλου Εξοπλισμού

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα ποδήλατα είναι σε καλή κατάσταση και κατάλληλα για το ύψος και τις ικανότητες των συμμετεχόντων. Κράνη, γάντια και ανακλαστικός εξοπλισμός είναι υποχρεωτικά για όλους τους συμμετέχοντες (Berman & Davis-Berman, 2005).

1.3 Επιλογή κατάλληλων τοποθεσιών

Η ποδηλασία στην πόλη θα πρέπει να πραγματοποιείται σε ποδηλατόδρομους ή δρόμους με ελάχιστη κυκλοφορία. Οι διαδρομές ορεινής ποδηλασίας θα πρέπει να είναι φιλικές προς τους αρχάριους, με σαφή σήμανση και διαχειρίσιμο έδαφος (Pretty et al., 2007).

1.4 Καθιέρωση Πρωτοκόλλων Έκτακτης Ανάγκης

Οι συντονιστές θα πρέπει να έχουν μαζί τους κιτ πρώτων βοηθειών, συσκευές επικοινωνίας και χάρτες. Να έχουν ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε ιατρικές υπηρεσίες και οδών εκκένωσης (Ungar, 2013).

2. Διεξαγωγή της δραστηριότητας ποδηλασίας

2.1 Ενημέρωση για την ασφάλεια

Ξεκινήστε με μια λεπτομερή ενημέρωση σχετικά με τους κανόνες ασφαλείας, τις τεχνικές

ποδηλασίας και τα σήματα έκτακτης ανάγκης. Ενισχύστε τα βασικά σημεία με πρακτικές επιδείξεις (Norton et al., 2014).

2.2 Επίβλεψη Συμμετεχόντων

Διατηρήστε χαμηλή αναλογία συντονιστή προς συμμετέχοντα, διασφαλίζοντας ότι τα παιδιά λαμβάνουν επαρκή καθοδήγηση και επίβλεψη. Τοποθετήστε τους συντονιστές μπροστά και πίσω από την ομάδα για βέλτιστη επίβλεψη (Berger & McLeod, 2006).

2.3 Συντονισμός με βάση το τραύμα

Παρέχετε ένα υποστηρικτικό και μη επικριτικό περιβάλλον, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ορίσουν τον δικό τους ρυθμό. Προσφέρετε ενθάρρυνση και επικυρώστε τις προσπάθειές τους να χτίσουν αυτοπεποίθηση (Van der Kolk, 2014).

2.4 Παρακολούθηση της Δυναμικής της Ομάδας

Ενθαρρύνετε τις θετικές αλληλεπιδράσεις και αντιμετωπίστε τις συγκρούσεις με ευαισθησία. Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και την αμοιβαία υποστήριξη για την ενίσχυση της συνοχής της ομάδας (Pretty et al., 2007).

3. Πρακτικές μετά τη δραστηριότητα

3.1 Στοχασμός και Ανατροφοδότηση

Διευκολύνετε μια συνεδρία απολογισμού ώστε να επιτρέψετε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Επισημάνετε τα επιτεύγματα και συζητήστε τομείς που χρήζουν βελτίωσης (Norton et al., 2014).

3.2 Συντήρηση Εξοπλισμού

Μετά από κάθε συνεδρία, εμπλέξτε τους συμμετέχοντες στην επιθεώρηση και τον καθαρισμό όλου του εξοπλισμού. Αυτό όχι μόνο διασφαλίζει την ορθή συντήρηση, αλλά παρέχει και πολύτιμες ευκαιρίες μάθησης, όπως η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του εξοπλισμού, η άσκηση φροντίδας και ευθύνης και η συμβολή στην ασφάλεια της ομάδας. Οποιοσδήποτε απαραίτητες επισκευές θα πρέπει να εντοπίζονται κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας και να αντιμετωπίζονται άμεσα, ώστε να διατηρούνται ασφαλείς συνθήκες για μελλοντικές δραστηριότητες (Berman & Davis-Berman, 2005).

3.3 Συνεχής Μάθηση για τους Συντονιστές

Οι συντονιστές θα πρέπει να συμμετέχουν σε συνεχή εκπαίδευση και να παραμένουν ενημερωμένοι σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές για την ασφάλεια κατά την ποδηλασία και τη φροντίδα που βασίζεται σε τραύματα (Ungar, 2013).

Αναρρίχηση ως Δραστηριότητα Θεραπείας Περιπέτειας: Οφέλη, Σκέψεις και Στρατηγικές για Παιδιά Πρόσφυγες

Η αναρρίχηση είναι μια σωματικά και ψυχικά ενδιαφέρουσα δραστηριότητα θεραπείας περιπέτειας που προσφέρει σημαντικά θεραπευτικά οφέλη για τα παιδιά πρόσφυγες. Μπορεί να προωθήσει τη συναισθηματική ρύθμιση, την ανθεκτικότητα και την ομαδική εργασία, παρέχοντας παράλληλα ένα ελεγχόμενο περιβάλλον για την υπερνίκηση των φόβων και την ανοικοδόμηση της αυτοπεποίθησής τους. Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και εκτέλεση για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και να αντιμετωπιστούν οι συγκεκριμένες ανάγκες των παιδιών που έχουν βιώσει τραύμα (Ungar, 2013).

Οφέλη της αναρρίχησης στην θεραπεία περιπέτειας

1. Οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία

Η αναρρίχηση περιλαμβάνει μια προπόνηση ολόκληρου του σώματος που βελτιώνει τη δύναμη, τον συντονισμό και την καρδιαγγειακή υγεία. Ταυτόχρονα, διεγείρει την πνευματική συγκέντρωση και την επίλυση προβλημάτων καθώς οι συμμετέχοντες περιηγούνται σε διαδρομές αναρρίχησης, ενισχύοντας το αίσθημα ολοκλήρωσης και αυτοπεποίθησης (Berman & Davis-Berman, 2005).

2. Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης και Κοινωνικών Δεσμών

Η συνεργατική φύση της αναρρίχησης, ιδιαίτερα στην ασφάλιση, απαιτεί εμπιστοσύνη μεταξύ των συμμετεχόντων. Αυτή η διαδικασία βοηθά τα παιδιά πρόσφυγες να ξαναχτίσουν τις κοινωνικές τους συνδέσεις, οι οποίες μπορεί να έχουν διαταραχθεί λόγω εκτοπισμού ή τραύματος (Norton et al., 2014).

3. Ανάπτυξη Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας

Η υπερνίκηση των προκλήσεων στον τοίχο αναρρίχησης αντικατοπτρίζει τις δυσκολίες της ζωής, διδάσκοντας την προσαρμοστικότητα και την επιμονή. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τα παιδιά πρόσφυγες, βοηθώντας τα να αναπτύξουν μηχανισμούς αντιμετώπισης και ένα αίσθημα κυριαρχίας στις δυσκολίες (Van der Kolk, 2014).

4. Ενθάρρυνση της ενσυνειδητότητας και της ανακούφισης από το άγχος

Η συγκέντρωση που απαιτείται στην αναρρίχηση ενισχύει την ενσυνειδητότητα, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να βυθιστούν στην παρούσα στιγμή. Αυτό μπορεί να ανακουφίσει το άγχος και να προωθήσει μια αίσθηση ηρεμίας για τα παιδιά που μπορεί να έχουν βιώσει υψηλά επίπεδα άγχους (Berger & McLeod, 2006).

Σκέψεις για δραστηριότητες αναρρίχησης με παιδιά πρόσφυγες

1. Προσέγγιση βασισμένη στο τραύμα

Τα παιδιά πρόσφυγες μπορεί να έχουν βιώσει απώλεια, εκτοπισμό ή βία. Οι συντονιστές πρέπει να δημιουργούν έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο, διασφαλίζοντας ότι οι

συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς και ενδυναμωμένοι ώστε να συμμετέχουν με τον δικό τους ρυθμό (Van der Kolk, 2014).

2. Πολιτισμική Ευαισθησία

Η αναρρίχηση μπορεί να μην είναι οικεία ή να έχει διαφορετικές πολιτισμικές συνδηλώσεις για ορισμένους συμμετέχοντες. Η παροχή εξηγήσεων, η πολιτισμικά κατάλληλη ενδυμασία και οι ευκαιρίες για ανατροφοδότηση διασφαλίζουν την συμπερίληψη και τον σεβασμό (ΠΟΥ, 2018).

3. Φυσική Ετοιμότητα και Προσβασιμότητα

Ορισμένα παιδιά μπορεί να έχουν περιορισμένες σωματικές ικανότητες ή τραυματισμούς. Οι συντονιστές θα πρέπει να αξιολογούν την ετοιμότητα των συμμετεχόντων και να προσαρμόζουν δραστηριότητες, όπως η χρήση συστημάτων αυτόματης ασφάλισης ή ευκολότερων διαδρομών αναρρίχησης, ώστε να καλύπτουν τις ποικίλες ανάγκες (Norton et al., 2014).

Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων αναρρίχησης

1. Σταδιακή Εισαγωγή

Ξεκινήστε με δραστηριότητες χαμηλής έντασης, όπως η εξάσκηση βασικών τεχνικών αναρρίχησης σε μικρότερους τοίχους ή περιοχές bouldering. Εισάγετε σταδιακά υψηλότερες ή πιο απαιτητικές αναρρίχησης για να χτίσετε αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη (Ungar, 2013).

2. Έμφαση στην ασφάλεια.

Καθιερώστε σαφή πρωτόκολλα ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένης της σωστής χρήσης ζωνών, κρανών και σχοινιών. Οι συντονιστές θα πρέπει να διενεργούν ενδελεχείς ελέγχους εξοπλισμού και να διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τις τεχνικές ασφάλισης (Berman & Davis-Berman, 2005).

3. Ενθάρρυνση της Υποστήριξης από Ομότιμους

Η δημιουργία ζευγαριών μεταξύ συμμετεχόντων σε ομάδες ασφαλιστών-ορειβατών ενισχύει την ομαδική εργασία και την εμπιστοσύνη. Αυτή η δυναμική επιτρέπει επίσης στα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων (Norton et al., 2014).

4. Στοχασμός και Ανατροφοδότηση

Οι συζητήσεις μετά τη δραστηριότητα βοηθούν τους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και να αναγνωρίσουν τα επιτεύγματά τους. Η ενθάρρυνση του στοχασμού μπορεί να ενισχύσει τη συναισθηματική ανάπτυξη και να ενισχύσει τους θεραπευτικούς στόχους της δραστηριότητας (Berger & McLeod, 2006).

5. Ενσωμάτωση παιχνιδιάρικων στοιχείων

Παιχνίδια όπως χρονομετρημένες αναβάσεις ή κυνήγι θησαυρού στον τοίχο μπορούν να κάνουν τη δραστηριότητα πιο ενδιαφέρουσα και λιγότερο τρομακτική για τα παιδιά που μπορεί να αισθάνονται ανήσυχα (Van der Kolk, 2014).

Εγχειρίδιο για την ασφαλή λειτουργία της αναρρίχησης ως δραστηριότητας θεραπείας περιπέτειας

Η αναρρίχηση μπορεί να αποτελέσει μια ασφαλή και εμπλουτιστική δραστηριότητα θεραπείας περιπέτειας όταν διεξάγεται με σωστό σχεδιασμό και τήρηση των πρωτοκόλλων ασφαλείας. Αυτό το εγχειρίδιο περιγράφει τα βασικά βήματα και τις βέλτιστες πρακτικές για να διασφαλιστεί η ευημερία των παιδιών προσφύγων κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναρρίχησης (ΠΟΥ, 2018).

Προετοιμασία για δραστηριότητες αναρρίχησης

1. Αξιολόγηση των Αναγκών των Συμμετεχόντων

Οι συντονιστές θα πρέπει να διεξάγουν αξιολογήσεις πριν από τη δραστηριότητα για να εντοπίσουν τυχόν σωματικές, συναισθηματικές ή πολιτισμικές παραμέτρους που ενδέχεται να επηρεάσουν τη συμμετοχή. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση τυχόν ιστορικών τραυμάτων ή φόβων που σχετίζονται με τα ύψη (Van der Kolk, 2014).

2. Επιλογή κατάλληλων τοποθεσιών

Επιλέξτε εγκαταστάσεις αναρρίχησης με πιστοποιημένους εκπαιδευτές, καλά συντηρημένο εξοπλισμό και μια ποικιλία διαδρομών αναρρίχησης που ταιριάζουν σε διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων. Παρόλο που η κύρια εστίασή μας είναι στις υπαίθριες δραστηριότητες, τα εσωτερικά γυμναστήρια αναρρίχησης μπορούν να χρησιμεύσουν ως εναλλακτική λύση σε περίπτωση αλλαγής του καιρού.

3. Έλεγχοι Εξοπλισμού

Βεβαιωθείτε ότι όλες οι ζώνες, τα κράνη, τα σχοινιά και οι συσκευές ασφάλισης ελέγχονται για τυχόν φθορά και έχουν τοποθετηθεί σωστά σε κάθε συμμετέχοντα. Η χρήση εξοπλισμού υψηλής ποιότητας, σύμφωνα με τα πρότυπα του κλάδου, ελαχιστοποιεί τους κινδύνους (Berman & Davis-Berman, 2005).

4. Οι Συντονιστές Ετοιμότητας για Έκτακτες Ανάγκες

πρέπει να έχουν εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες και πρόσβαση σε στοιχεία επικοινωνίας και υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Θα πρέπει να υπάρχει ένα λεπτομερές σχέδιο αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένων πρωτοκόλλων για πτώσεις ή τραυματισμούς (Berger & McLeod, 2006).

Διεξαγωγή της Δραστηριότητας Αναρρίχησης

1. Ενημέρωση για την ασφάλεια

Ξεκινήστε κάθε συνεδρία με μια σαφή εξήγηση των πρωτοκόλλων ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου χρήσης του εξοπλισμού, των σωστών τεχνικών αναρρίχησης και των ενεργειών σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Η επίδειξη αυτών των

πρακτικών ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων (Ungar, 2013).

2. Παρακολούθηση και Επίβλεψη

Διατηρήστε χαμηλή αναλογία συντονιστών προς συμμετέχοντες για να διασφαλίσετε στενή επίβλεψη. Οι πιστοποιημένοι εκπαιδευτές αναρρίχησης θα πρέπει να επιβλέπουν όλες τις τεχνικές πτυχές, όπως τα συστήματα ασφάλισης και αγκύρωσης (Norton et al., 2014).

3. Συντονισμός με βάση το τραύμα

Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εξαιρεθούν ή να κάνουν διαλείμματα εάν αισθάνονται καταβεβλημένοι. Οι συντονιστές θα πρέπει να παρέχουν ενθάρρυνση χωρίς πίεση, σεβόμενοι τα ατομικά όρια και προτιμήσεις (Van der Kolk, 2014).

4. Ενθάρρυνση

των συμμετεχόντων σε ζεύγη υποστήριξης από ομότιμους σε υποστηρικτικές ομάδες ασφαλιστών-ορειβατών, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες κατανοούν τους ρόλους και τις ευθύνες τους για τη διατήρηση της ασφάλειας (Berman & Davis-Berman, 2005).

Πρακτικές μετά τη δραστηριότητα

1. Στοχασμός και Ανατροφοδότηση

Οι συντονιστές θα πρέπει να καθοδηγούν συνεδρίες απολογισμού για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους, να γιορτάσουν τις επιτυχίες και να εντοπίσουν τομείς ανάπτυξης. Αυτή η πρακτική ενισχύει τα θεραπευτικά οφέλη της αναρρίχησης (Berger & McLeod, 2006).

2. Συντήρηση Εξοπλισμού

Καθαρίστε, επιθεωρήστε και αποθηκεύστε σχολαστικά τον εξοπλισμό μετά από κάθε συνεδρία για να διασφαλίσετε τη μακροζωία και την ασφάλειά του για μελλοντική χρήση. Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη διαδικασία για την προώθηση της υπευθυνότητας (ΠΟΥ, 2018).

3. Συνεχής Βελτίωση

Ζητήστε σχόλια από τους συμμετέχοντες και τους συντονιστές για να βελτιώσετε το πρόγραμμα. Η προσαρμογή των δραστηριοτήτων με βάση τις εμπειρίες των συμμετεχόντων διασφαλίζει ότι η δραστηριότητα παραμένει ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική (Ungar, 2013).

Canyoning ως Δραστηριότητα Θεραπείας Περιπέτειας: Οφέλη, Σκέψεις και Στρατηγικές για Παιδιά Πρόσφυγες

Canyoning, μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει την πλοήγηση μέσα από φαράγγια χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές όπως περπάτημα, σκαρφάλωμα, αναρρίχηση, άλμα, κατάβαση με ραπέλ και κολύμπι. Προσφέρει ένα μοναδικό μείγμα σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών προκλήσεων. Αυτή η δραστηριότητα είναι εξαιρετικά αποτελεσματική ως εργαλείο θεραπείας περιπέτειας, ιδιαίτερα για παιδιά πρόσφυγες, καθώς προάγει την ανθεκτικότητα, την εμπιστοσύνη και την προσωπική ανάπτυξη. Όταν διεξάγεται με προσεγγίσεις που βασίζονται στο τραύμα και δίνουν προτεραιότητα στην ασφάλεια, η canyoning μπορεί να υποστηρίξει την επούλωση και την ενδυνάμωση των παιδιών που έχουν βιώσει εκτοπισμό ή άλλα τραυματικά γεγονότα (Berger & McLeod, 2006).

Οφέλη της κατάβασης φαραγγιών στην θεραπεία περιπέτειας

1. Σωματική και Ψυχολογική Ευεξία

κατάβαση φαραγγιών εμπλέκει τους συμμετέχοντες σε μια προπόνηση ολόκληρου του σώματος, βελτιώνοντας τη δύναμη, τον συντονισμό και την καρδιαγγειακή υγεία. Επίσης, ενισχύει την επίλυση προβλημάτων και την προσαρμοστικότητα, οι οποίες είναι κρίσιμες για την ψυχολογική ανθεκτικότητα στην ανάρρωση από τραύματα (Berman & Davis-Berman, 2005).

2. Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης και Κοινωνικής Συνοχής

Η συνεργατική φύση της κατάβασης φαραγγιών, όπως η παροχή βοήθειας σε άλλους κατά την κατάβαση ή η διέλευση από υδάτινα εμπόδια, ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Αυτό βοηθά τα παιδιά πρόσφυγες να αναπτύξουν υγιείς κοινωνικούς δεσμούς και ένα αίσθημα κοινότητας (Norton et al., 2014).

3. Προώθηση της Συναισθηματικής Ανάπτυξης

Η κατάβαση φαραγγιών προκαλεί τους συμμετέχοντες να αντιμετωπίσουν φόβους και αβεβαιότητες, όπως το άλμα στο νερό ή η κατάβαση από έναν γκρεμό. Η υπερνίκηση αυτών των προκλήσεων ενισχύει την αυτοεκτίμηση και ενθαρρύνει τη συναισθηματική ρύθμιση (Van der Kolk, 2014).

4. Σύνδεση με τη Φύση

Τα καθηλωτικά φυσικά περιβάλλοντα των φαραγγιών παρέχουν ένα χαλαρωτικό σκηνικό, προσφέροντας ευκαιρίες για ενσυνειδητότητα και ανακούφιση από το άγχος. Η έκθεση στη φύση έχει αποδειχθεί ότι ανακουφίζει τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης σε επιζώντες τραύματος (Berger & McLeod, 2006).

Σκέψεις για τα παιδιά πρόσφυγες σε δραστηριότητες κατάβασης φαραγγιών

1. Συντονισμός Ευαίσθητος στο Τραύμα

Ορισμένα παιδιά μπορεί να βιώνουν αυξημένο φόβο ή άγχος κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν νερό, ύψη ή περιορισμένους χώρους. Οι συντονιστές θα πρέπει να υιοθετούν μια προσέγγιση που βασίζεται στο τραύμα, προσφέροντας σιγουριά και ευκαιρίες να αποχωρήσουν χωρίς κρίση (Ungar, 2013).

2. Πολιτισμική και Συναισθηματική Ευαισθησία

Οι πολιτισμικές διαφορές μπορεί να επηρεάσουν τις αντιλήψεις των παιδιών για δραστηριότητες όπως η κολύμβηση ή η κατάβαση με καταρράκτη. Η διασφάλιση της συμπερίληψης και η κατανόηση των ατομικών προοπτικών είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και συμμετοχής (ΠΟΥ, 2018).

3. Ασφάλεια και Προσβασιμότητα

Η φυσική ετοιμότητα και η κατάσταση της υγείας πρέπει να αξιολογούνται πριν από τη συμμετοχή. Οι δραστηριότητες κατάβασης φαραγγιών θα πρέπει να προσαρμόζονται στις ικανότητες της ομάδας, διασφαλίζοντας την συμπερίληψη και διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια (Norton et al., 2014).

Στρατηγικές για τη διευκόλυνση δραστηριοτήτων κατάβασης φαραγγιών

1. Σταδιακή Έκθεση και Εγκλιματισμός.

Εισάγετε τους συμμετέχοντες σε τεχνικές κατάβασης φαραγγιών σε ελεγχόμενα περιβάλλοντα, όπως μικρά, μη απειλητικά υδάτινα στοιχεία ή τοίχους αναρρίχησης, πριν μετακινηθούν σε πιο σύνθετο έδαφος. Η σταδιακή έκθεση ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μειώνει το άγχος (Van der Kolk, 2014).

2. Σαφής επικοινωνία και οδηγίες

Χρησιμοποιήστε απλή, σαφή γλώσσα για να εξηγήσετε τεχνικές και διαδικασίες ασφαλείας. Οι οπτικές επιδείξεις μπορούν να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές για παιδιά με περιορισμένες γλωσσικές δεξιότητες (Berman & Davis-Berman, 2005).

3. Εστίαση στην ομαδική εργασία και την υποστήριξη.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, ενισχύοντας το αίσθημα κοινότητας και κοινής επίτευξης. Η σύνδεση έμπειρων οδηγών με μικρότερες ομάδες διασφαλίζει επαρκή εποπτεία και καθοδήγηση (Norton et al., 2014).

4. Ενσωμάτωση Αναστοχασμού και Απολογισμού

Οι συζητήσεις μετά τη δραστηριότητα επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους, να αναγνωρίσουν τα επιτεύγματα και να εκφράσουν συναισθήματα. Οι

συνεδρίες αναστοχασμού μπορούν να εμβαθύνουν τον θεραπευτικό αντίκτυπο της δραστηριότητας (Berger & McLeod, 2006).

5. Η ασφάλεια ως προτεραιότητα.

Διασφαλίστε ότι οι δραστηριότητες διεξάγονται υπό την επίβλεψη πιστοποιημένων οδηγών, με τον κατάλληλο εξοπλισμό και τα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης σε ισχύ. Η έμφαση στην ασφάλεια χτίζει εμπιστοσύνη και διευκολύνει τη συμμετοχή (Ungar, 2013).

Ασφαλείς λειτουργίες κατάβασης φαραγγιών ως δραστηριότητα θεραπείας περιπέτειας

Προετοιμασία για δραστηριότητες κατάβασης φαραγγιών

1. Αξιολόγηση της ετοιμότητας των συμμετεχόντων

Διεξαγωγή αξιολογήσεων υγείας και τραύματος για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες είναι σωματικά και συναισθηματικά προετοιμασμένοι για την κατάβαση φαραγγιών. Λήψη συγκατάθεσης από τους κηδεμόνες και αντιμετώπιση ατομικών ανησυχιών (Van der Kolk, 2014).

2. Επιλογή κατάλληλων τοποθεσιών

Επιλέξτε φαράγγια φιλικά προς αρχάριους με διαχειρίσιμα επίπεδα νερού, ελάχιστες τεχνικές απαιτήσεις και ασφαλή σημεία εισόδου και εξόδου. Η προκαταρκτική έρευνα της τοποθεσίας είναι απαραίτητη για τον εντοπισμό πιθανών κινδύνων (Norton et al., 2014).

3. Προετοιμασία Εξοπλισμού

Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τον κατάλληλο εξοπλισμό, συμπεριλαμβανομένων κράνων, ζωνών ασφαλείας, στολών κατάδυσης και κατάλληλων υποδημάτων. Διεξάγετε ενδελεχείς ελέγχους όλου του εξοπλισμού πριν και μετά από κάθε συνεδρία (Berman & Davis-Berman, 2005).

4. Σχεδιασμός έκτακτης ανάγκης

Προετοιμάστε ένα λεπτομερές σχέδιο αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένων των προμηθειών πρώτων βοηθειών και των διαδρομών εκκένωσης. Οι συντονιστές πρέπει να έχουν πιστοποίηση πρώτων βοηθειών και γνώση των τοπικών υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης (Berger & McLeod, 2006).

Διεξαγωγή της Δραστηριότητας Canyoning

1. Ενημέρωση για την ασφάλεια

Ξεκινήστε κάθε συνεδρία με μια ολοκληρωμένη ενημέρωση για την ασφάλεια, στην οποία θα εξηγούνται οι στόχοι της δραστηριότητας, η χρήση του εξοπλισμού και τα σήματα έκτακτης ανάγκης. Ενισχύστε τα βασικά σημεία με πρακτική εξάσκηση (Ungar, 2013).

2. Εποπτεία και Καθοδήγηση

Διατηρήστε χαμηλή αναλογία συντονιστή προς συμμετέχοντα για να διασφαλίσετε στενή εποπτεία. Πιστοποιημένοι οδηγοί θα πρέπει να ηγούνται τεχνικών ενοτήτων, όπως καταρρίχηση ή άλματα σε νερό (Norton et al., 2014).

3. Συντονισμός με βάση το τραύμα

Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να προχωρήσουν με τον δικό τους ρυθμό και παρέχετε ενθάρρυνση χωρίς πίεση. Σεβαστείτε τις αποφάσεις των συμμετεχόντων να εξαιρεθούν ή να τροποποιήσουν δραστηριότητες (Van der Kolk, 2014).

4. Παρακολούθηση της Δυναμικής της Ομάδας

Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων. Αντιμετωπίστε τις συγκρούσεις ή τους φόβους με ενσυναίσθηση και παρέχετε ατομική υποστήριξη, όπως απαιτείται (Berger & McLeod, 2006).

Πρακτικές μετά τη δραστηριότητα

1. Απολογισμός και Στοχασμός

Διευκολύνετε τις ομαδικές συζητήσεις για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους, να μοιραστούν συναισθήματα και να γιορτάσουν τα επιτεύγματα. Ενθαρρύνετε την ανατροφοδότηση για να βελτιώσετε τις μελλοντικές συνεδρίες (Berman & Davis-Berman, 2005).

2. Συντήρηση Εξοπλισμού

Επιθεωρήστε, καθαρίστε και αποθηκεύστε τον εξοπλισμό μετά από κάθε συνεδρία για να διασφαλίσετε τη μακροζωία και την αξιοπιστία του. Η σωστή συντήρηση ελαχιστοποιεί τους κινδύνους σε επόμενες δραστηριότητες (Norton et al., 2014).

3. Συνεχής Μάθηση

Οι συντονιστές θα πρέπει να συμμετέχουν σε συνεχή εκπαίδευση και να ενσωματώνουν την ανατροφοδότηση για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και να βελτιώσουν την ασφάλεια και τον θεραπευτικό αντίκτυπο της δραστηριότητας (Ungar, 2013).

Αιτιολόγηση για την επιλογή πεζοπορίας, ποδηλασίας πόλης, ορεινής ποδηλασίας και αναρρίχησης για αρχάριους για παιδιά πρόσφυγες

Κατά τον σχεδιασμό ενός προγράμματος θεραπείας περιπέτειας για παιδιά πρόσφυγες, είναι ζωτικής σημασίας να δοθεί προτεραιότητα σε δραστηριότητες που είναι προσβάσιμες, θεραπευτικές και προσαρμόσιμες στις αρχές φροντίδας που βασίζονται στο τραύμα. Σε αυτό το πλαίσιο, επιλέχθηκαν η πεζοπορία, η ποδηλασία πόλης, η ορεινή ποδηλασία για αρχάριους και η αναρρίχηση για αρχάριους για την ισχυρή τους ευθυγράμμιση με τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των παιδιών προσφύγων. Αυτές οι δραστηριότητες προσφέρουν μια ισορροπία μεταξύ θεραπευτικής αξίας και πρακτικής σκοπιμότητας, δημιουργώντας ευκαιρίες για σωματική

εμπλοκή, συναισθηματική έκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση μέσα σε ένα δομημένο και υποστηρικτικό πλαίσιο.

Επιπλέον, η επιλογή αυτών των δραστηριοτήτων είναι βαθιά ριζωμένη στο γεωγραφικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο της Ελλάδας, και ιδιαίτερα της περιοχής της Αττικής, όπου υλοποιείται το πρόγραμμα. Το ποικίλο και γραφικό τοπίο της περιοχής - που κυμαίνεται από ήπια αστικά μονοπάτια και παράκτιες διαδρομές έως δασωμένους λόφους και χαμηλές οροσειρές - παρέχει μια πληθώρα ασφαλών και προσβάσιμων χώρων για εξερεύνηση στην ύπαιθρο. Αυτά τα φυσικά περιβάλλοντα δεν είναι μόνο φυσικά βολικά για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και επίπεδα δεξιοτήτων, αλλά και εγγενώς θεραπευτικά. Η ηρεμιστική παρουσία της φύσης, ο αισθητηριακός πλούτος της υπαίθρου και η ενσωματωμένη εμπειρία της κίνησης μέσα στο τοπίο συμβάλλουν όλα στη συναισθηματική ρύθμιση, τη γείωση και την ανάπτυξη ανθεκτικότητας.

Αξιοποιώντας τα μοναδικά χαρακτηριστικά του τοπικού εδάφους, το πρόγραμμα αξιοποιεί πλεονεκτήματα που βασίζονται στον τόπο και ενισχύουν το συνολικό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Ταυτόχρονα, καλλιεργεί ένα αίσθημα σύνδεσης με το νέο περιβάλλον υποδοχής, βοηθώντας τα παιδιά πρόσφυγες να οικοδομήσουν οικειότητα, αυτοπεποίθηση και ένα ανανεωμένο αίσθημα ότι ανήκουν κάπου μέσα από θετικές, ενδυναμωτικές εμπειρίες στη φύση.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι συμπεριληπτικό και ευαίσθητο στις εμπειρίες που σχετίζονται με το τραύμα των συμμετεχόντων, παρέχοντας ασφαλείς, δομημένες και υποστηρικτικές δραστηριότητες. Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν την ομαδική εργασία, την ανθεκτικότητα και τους κοινωνικούς δεσμούς, προσφέροντας παράλληλα ευκαιρίες για ψυχοκοινωνική εμπλοκή. Είναι σημαντικό ότι η προσέγγιση της Θεραπείας Περιπέτειας για την Ανάπτυξη και την Ανθεκτικότητα (ATGR) δεν είναι κλινική ή θεραπευτική, αλλά ψυχοκοινωνική, εστιάζοντας στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με το σώμα, τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους, ενώ παράλληλα συνδέονται με το φυσικό περιβάλλον της χώρας υποδοχής τους.

4. Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία Αξιολόγησης

Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της Θεραπείας Περιπέτειας Ενημερωμένης για το Τραύμα (TIAT) είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι το πρόγραμμα επιτυγχάνει τους στόχους του, δηλαδή την προώθηση της ανθεκτικότητας, της κοινωνικής ένταξης και της συναισθηματικής θεραπείας μεταξύ των παιδιών και των νέων προσφύγων. Ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο αξιολόγησης επιτρέπει στους συντονιστές να αξιολογούν την πρόοδο των συμμετεχόντων, να εντοπίζουν τομείς βελτίωσης και να βελτιώνουν τις στρατηγικές παρέμβασης. Αυτό το κεφάλαιο περιγράφει μια διαδικασία αξιολόγησης πολλαπλών φάσεων που περιλαμβάνει αξιολογήσεις πριν από το πρόγραμμα, συνεχείς παρατηρήσεις, ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες και αξιολογήσεις μετά το πρόγραμμα.

Ενσωματώνοντας ποιοτικά και ποσοτικά εργαλεία αξιολόγησης, αυτή η μεθοδολογία διασφαλίζει μια ολοκληρωμένη κατανόηση του αντίκτυπου του προγράμματος, σεβόμενη παράλληλα το διαφορετικό υπόβαθρο και το ιστορικό τραύματος των συμμετεχόντων.

4.1 Αξιολόγηση πριν από το πρόγραμμα: Αξιολόγηση της ετοιμότητας και των αναγκών

Πριν από την εμπλοκή των συμμετεχόντων σε οποιεσδήποτε δραστηριότητες TIAT, διενεργείται μια αρχική αξιολόγηση για την αξιολόγηση της σωματικής, συναισθηματικής και ψυχολογικής τους ετοιμότητας. Αυτή η φάση βοηθά τους συντονιστές να προσαρμόσουν το πρόγραμμα ώστε να ανταποκρίνεται στις ατομικές και ομαδικές ανάγκες, διασφαλίζοντας παράλληλα μια ασφαλή και υποστηρικτική εμπειρία.

Βασικά Εργαλεία και Μέθοδοι Αξιολόγησης:

- **Αρχικά Ερωτηματολόγια:** Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν ένα βασικό ερωτηματολόγιο υγείας και ευεξίας, προσαρμοσμένο ώστε να είναι πολιτισμικά ευαίσθητο και προσβάσιμο για μη φυσικούς ομιλητές. Αυτό αξιολογεί τη σωματική τους υγεία, την προηγούμενη εμπειρία τους με υπαίθριες δραστηριότητες και την τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση.
- **Συνεδρίες Παρατήρησης:** Εάν είναι εφικτό, οι αρχικές ομαδικές δραστηριότητες, όπως οι ελαφριές βόλτες ή τα παιχνίδια για σπάσιμο του πάγου, βοηθούν τους συντονιστές να αξιολογήσουν τη δυναμική της ομάδας, τα επίπεδα άνεσης και τις αρχικές συμπεριφορικές τάσεις.
- **Συμβολή Γονέων/Κηδεμόνων:** Για τους νεότερους συμμετέχοντες, οι πληροφορίες από γονείς ή κηδεμόνες παρέχουν πολύτιμο πλαίσιο σχετικά με το ιστορικό τραύματος, τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και τους πιθανούς παράγοντες που το προκαλούν.

4.2 Συνεχής Παρατήρηση: Παρακολούθηση της Συναισθηματικής και Συμπεριφορικής Προόδου

Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, οι συντονιστές συμμετέχουν σε συστηματικές παρατηρήσεις για να παρακολουθούν τη συμπεριφορική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Η τακτική παρακολούθηση διασφαλίζει ότι μπορούν να γίνουν προσαρμογές σε πραγματικό χρόνο για να καλυφθούν οι εξελισσόμενες ανάγκες των συμμετεχόντων.

Μετρήσεις παρατήρησης:

- **Επίπεδα Εμπλοκής:** Παρακολουθήστε τον ενθουσιασμό συμμετοχής, την προθυμία για αντιμετώπιση προκλήσεων και την ικανότητα παραμονής στις δραστηριότητες.

- **Κοινωνικές Αλληλεπιδράσεις:** Παρατηρήστε τις σχέσεις με τους συνομηλίκους σας, τα πρότυπα επικοινωνίας και περιπτώσεις ομαδικής εργασίας ή απομόνωσης.
- **Συναισθηματικές αντιδράσεις:** Παρακολουθήστε σημάδια στρες, απογοήτευσης, χαράς ή χαλάρωσης ως απάντηση σε διαφορετικές δραστηριότητες.
- **Δείκτες Ανθεκτικότητας:** Προσδιορίστε στιγμές επιμονής, προσαρμοστικότητας και επίλυσης προβλημάτων σε απαιτητικές εργασίες.

Εργαλεία αξιολόγησης:

- **Αρχεία Καταγραφής Συντονιστή:** Λεπτομερείς καθημερινές σημειώσεις ή σημειώσεις που βασίζονται σε συνεδρίες καταγράφουν τις βασικές παρατηρήσεις και τους δείκτες προόδου.
- **Λίστες Ελέγχου Συμπεριφοράς:** Ένα δομημένο πλαίσιο για την παρακολούθηση των αλλαγών στη δέσμευση, τη συναισθηματική έκφραση και τη συνοχή της ομάδας με την πάροδο του χρόνου.
- **Αυτοαναστοχασμός Συμμετεχόντων:** Ασκήσεις καταγραφής σε ημερολόγιο ή καθοδηγούμενες προτροπές αναστοχασμού επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εκφράσουν προσωπικές γνώσεις και να παρακολουθήσουν τη δική τους ανάπτυξη.

4.3 Ανατροφοδότηση Συμμετεχόντων: Καταγραφή της Βιωμένης Εμπειρίας

Η άμεση ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για το πώς αντιλαμβάνονται και βιώνουν το πρόγραμμα. Δεδομένου του διαφορετικού υπόβαθρου των νέων προσφύγων, οι μέθοδοι ανατροφοδότησης πρέπει να είναι προσβάσιμες, ευαίσθητες στο τραύμα και πολιτισμικά κατάλληλες.

Μέθοδοι συλλογής σχολίων:

- **Δομημένες Έρευνες:** Σύντομες, σαφείς και μεταφρασμένες σε πολλές γλώσσες, οι έρευνες μετρούν την ικανοποίηση, τα αντιληπτά οφέλη και τον συναισθηματικό αντίκτυπο.
- **Ομάδες εστίασης:** Οι καθοδηγούμενες ομαδικές συζητήσεις ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.
- **Ατομικές Συνεντεύξεις:** Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις με επιλεγμένους συμμετέχοντες παρέχουν βαθύτερες γνώσεις σχετικά με την προσωπική ανάπτυξη και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.
- **Αξιολογήσεις Δημιουργικής Έκφρασης:** Οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν τις εμπειρίες τους μέσω της τέχνης, της αφήγησης ιστοριών ή της μαθημένης κίνησης.

4.4 Αναθεώρηση μετά το πρόγραμμα: Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας και βελτίωση των προσεγγίσεων

Μια τελική φάση αξιολόγησης διασφαλίζει ότι οι γνώσεις από τις εμπειρίες των συμμετεχόντων συντίθενται για να τροφοδοτήσουν τον μελλοντικό προγραμματισμό. Αυτό το στάδιο αξιολογεί τη συνολική επιτυχία του προγράμματος και εντοπίζει τομείς που χρήζουν βελτίωσης.

Στοιχεία αξιολόγησης:

- **Συγκριτικές Προ- και Μετα-αξιολογήσεις:** Ανάλυση των διαφορών στην αυτό-αναφερόμενη συναισθηματική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική ένταξη των συμμετεχόντων πριν και μετά το πρόγραμμα.
- **Αναφορές Συντονιστή:** Οι ομαδικές συζητήσεις εξετάζουν τις προκλήσεις του προγράμματος, την πρόοδο των συμμετεχόντων και τις βέλτιστες πρακτικές.
- **Διαχρονική Παρακολούθηση:** Όπου είναι εφικτό, περιοδικές συναντήσεις με προηγούμενους συμμετέχοντες αξιολογούν τη διαρκή επίδραση της TIAT στην ευημερία και την προσαρμογή τους στο περιβάλλον υποδοχής.
- **Συστάσεις για βελτίωση:** Οι συστάσεις που βασίζονται σε δεδομένα θα διαμορφώσουν μελλοντικές επαναλήψεις του προγράμματος, διασφαλίζοντας τη συνεχή βελτίωση του μοντέλου θεραπείας περιπέτειας που βασίζεται στο τραύμα.

Μια καλά δομημένη μεθοδολογία αξιολόγησης είναι αναπόσπαστο κομμάτι της επιτυχίας της Θεραπείας Περιπέτειας που Βασίζεται στο Τραύμα. Αξιολογώντας συστηματικά τις ανάγκες των συμμετεχόντων, παρακολουθώντας το ταξίδι τους, συλλέγοντας αυθεντικά σχόλια και αξιολογώντας την αποτελεσματικότητα του προγράμματος, οι συντονιστές μπορούν να δημιουργήσουν μια δυναμική, ανταποκρινόμενη και αποτελεσματική θεραπευτική εμπειρία. Αυτές οι αξιολογήσεις διασφαλίζουν ότι το πρόγραμμα TIAT παραμένει προσαρμόσιμο, πολιτισμικά ευαίσθητο και βαθιά εναρμονισμένο με τις ανάγκες των παιδιών και των νέων προσφύγων, ενισχύοντας τον ρόλο του ως ισχυρού εργαλείου για την επούλωση και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

5. Επίλογος

Η εφαρμογή της Θεραπείας Περιπέτειας Ενημερωμένης για το Τραύμα (TIAT) για παιδιά και νέους πρόσφυγες αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, της κοινωνικής ένταξης και της συναισθηματικής θεραπείας. Αυτό το εγχειρίδιο παρέχει έναν ολοκληρωμένο οδηγό για την κατανόηση του τραύματος, τα θεραπευτικά οφέλη της θεραπείας περιπέτειας και τη δομημένη μεθοδολογία που απαιτείται για να διασφαλιστεί ένα ασφαλές, ενδυναμωτικό και πολιτισμικά ευαίσθητο πρόγραμμα. Ενσωματώνοντας τις αρχές της φροντίδας που βασίζεται στο τραύμα στην υπαίθρια βιωματική μάθηση, στοχεύουμε στη

δημιουργία ενός συμπεριληπτικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος που αναγνωρίζει τις σύνθετες εμπειρίες των εκτοπισμένων παιδιών και νέων.

Μέσω της ενσωμάτωσης δραστηριοτήτων όπως πεζοπορία, ποδηλασία και αναρρίχηση για αρχάριους, το πρόγραμμα αξιοποιεί στρατηγικά τη θεραπευτική δύναμη της φύσης για να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, τη διαπροσωπική εμπιστοσύνη και τη συναισθηματική ρύθμιση. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν επιλεγεί προσεκτικά για την προσβασιμότητά τους, τα ψυχοκοινωνικά οφέλη και την ευθυγράμμισή τους με προσεγγίσεις που είναι ευαίσθητες στο τραύμα, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς, έχουν τον έλεγχο και υποστηρίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της εμπλοκής τους. Η σημασία της εθελοντικής συμμετοχής, της ενδυνάμωσης και της πολιτισμικής ευαισθησίας έχει τονιστεί σε όλο το εγχειρίδιο, υπογραμμίζοντας την αναγκαιότητα μιας εξατομικευμένης και προσαρμοστικής προσέγγισης στο θεραπευτικό ταξίδι κάθε ατόμου.

Οι συντονιστές, οι θεραπευτές και οι εκπαιδευτές υπαίθριων δραστηριοτήτων διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία αυτού του προγράμματος. Η ικανότητά τους να εφαρμόζουν δομημένες αλλά ευέλικτες δραστηριότητες, να παρέχουν συνεπή συναισθηματική υποστήριξη και να καλλιεργούν το αίσθημα του ανήκειν είναι θεμελιώδης για τον αντίκτυπο του προγράμματος. Το εγχειρίδιο έχει περιγράψει βασικές αρχές, βέλτιστες πρακτικές και ηθικές παραμέτρους που διασφαλίζουν την ασφαλή και αποτελεσματική εφαρμογή της ΤΙΑΤ, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τον κίνδυνο επανατραυματισμού. Εστιάζοντας στην ενδυνάμωση αντί για τον εξαναγκασμό, στην προβλεψιμότητα αντί για την αβεβαιότητα και στα δυνατά σημεία αντί για τα ελλείμματα, οι συντονιστές μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ουσιαστικούς και διαρκείς μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Η αξιολόγηση και η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένες με τη βιωσιμότητα και την αποτελεσματικότητα του προγράμματος. Το εγχειρίδιο παρέχει μια δομημένη μεθοδολογία για την αξιολόγηση της προόδου των συμμετεχόντων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πρόγραμμα, επιτρέποντας στους συντονιστές να λαμβάνουν αποφάσεις βασισμένες σε δεδομένα και να βελτιώνουν συνεχώς το μοντέλο παρέμβασης. Η συμπερίληψη αξιολογήσεων πριν από το πρόγραμμα, συνεχών παρατηρήσεων, ανατροφοδότησης των συμμετεχόντων και αξιολογήσεων μετά το πρόγραμμα διασφαλίζει ότι το πρόγραμμα εξακολουθεί να ανταποκρίνεται στις εξελισσόμενες ανάγκες των συμμετεχόντων και συνεχίζει να προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη.

Τελικά, το πρόγραμμα ΤΙΑΤ δεν αφορά μόνο δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Αφορά τη δημιουργία ενός αισθήματος σταθερότητας, ελπίδας και κοινότητας για τα παιδιά και τους νέους πρόσφυγες. Συμμετέχοντας σε δομημένες αλλά ευέλικτες παρεμβάσεις που βασίζονται στην περιπέτεια, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να επανασυνδεθούν με τον εαυτό τους, τους συνομηλικούς τους και το περιβάλλον με τρόπο που προάγει την επούλωση και την προσωπική ανάπτυξη. Το μακροπρόθεσμο όραμα αυτής της πρωτοβουλίας είναι να συμβάλει



σε ένα παγκόσμιο κίνημα που υποστηρίζει τη χρήση της θεραπείας περιπέτειας ως ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάρρωση από τραύματα και την κοινωνική ένταξη ευάλωτων πληθυσμών.

Καθώς αυτό το πρόγραμμα συνεχίζει να εξελίσσεται, η συνεργασία με τοπικούς και διεθνείς οργανισμούς, η συνεχής έρευνα και η ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών θα είναι απαραίτητες για την ανάπτυξή του. Η δέσμευση για φροντίδα που βασίζεται στο τραύμα πρέπει να παραμείνει στο επίκεντρο όλων των δραστηριοτήτων, διασφαλίζοντας ότι κάθε παιδί αισθάνεται ότι το βλέπουν, το ακούνε και το εκτιμούν.

Συμπερασματικά, αυτό το εγχειρίδιο χρησιμεύει τόσο ως πρακτικός οδηγός όσο και ως κάλεσμα για δράση για όλους τους επαγγελματίες που είναι αφοσιωμένοι στην υποστήριξη των παιδιών προσφύγων μέσω της θεραπείας περιπέτειας. Ενισχύοντας την ανθεκτικότητα, την αυτογνωσία και τη σύνδεση με τη φύση, όχι μόνο βοηθάμε τα άτομα να επουλωθούν από τραύματα του παρελθόντος, αλλά και τα ενδυναμώνουμε να οραματιστούν και να χτίσουν ένα λαμπρότερο μέλλον.

6. Αναφορές

American Psychological Association. (n.d.). *Trauma*. In APA Dictionary of Psychology. Retrieved March 31, 2025, from <https://dictionary.apa.org/trauma>

Association for Experiential Education (AEE). (2023). *Manual of Accreditation Standards for Outdoor Behavioral Healthcare Programs* (3rd ed.).

Berger, R., & McLeod, J. (2006). Adventure therapy: A review of literature. *Journal of Experiential Education*, 29(1), 15–28.

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212.

Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266–282.

Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2020). *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice* (2nd ed.). Routledge.

Harper, N., & Dobud, W. (Eds.). (2021). *Outdoor Therapies: An Introduction to Practices, Possibilities, and Critical Perspectives*. Routledge.

Berman, D. S., & Davis-Berman, J. (1994). *Wilderness Therapy: Foundations, Theory, and Research*. Kendall/Hunt Publishing.

Alvarez, M., Stauffer, G., Lung, D., Sacksteder, M., Beale, A., & Tucker, A. (2021). *Adventure Group Psychotherapy: An Experiential Approach to Treatment*. Routledge.

Harper, N. J., Rose, K., & Segal, D. (2019). *Nature-Based Therapy: A Practitioner's Guide to Working Outdoors with Children, Youth, and Families*. New Society Publishers.

Schoel, J., & Maizell, R. (2002). *Exploring Islands of Healing: New Perspectives on Adventure Based Counseling*. Project Adventure.



Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Norton, R., et al. (2014). [Guidelines and practices for risk management in outdoor adventure therapy]. *Journal of Experiential Education*, 37(3), 45–62.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2007). The mental and physical health outcomes of green exercise: A systematic review. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337.

Pringle, G., Boddy, J., Slattery, M., & Harris, P. (2023). Adventure Therapy for Adolescents with Complex Trauma: A Scoping Review and Analysis. *Journal of Experiential Education*, 46(1), 5–20.

Norton, C. L., Tucker, A. R., Russell, K. C., Bettmann, J. E., & Gass, M. A. (2014). Adventure Therapy with Youth. *Journal of Experiential Education*, 37(1), 46–59.

Bowen, D. J., Neill, J. T., & Crisp, S. J. R. (2016). Wilderness Adventure Therapy Effects on the Mental Health of Youth Participants. *Evaluation and Program Planning*, 58, 49–59.

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255–264.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

World Health Organization. (2018). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: World Health Organization.

7. Παραρτήματα

Παράρτημα Α: Φόρμα Αξιολόγησης Φυσικής Ικανότητας και Οδηγίες Βαθμολόγησης

Οδηγίες:

Πριν από κάθε συνεδρία πεζοπορίας, οι συντονιστές θα πρέπει να ολοκληρώνουν αυτήν την αξιολόγηση για κάθε συμμετέχοντα. Η διαδικασία περιλαμβάνει τη συλλογή πληροφοριών από φροντιστές ή καθηγητές Φυσικής Αγωγής, τη λήψη αυτοαναφορών από τους συμμετέχοντες και τη διεξαγωγή μιας σύντομης, εποπτευόμενης δοκιμαστικής πεζοπορίας/πεζοπορίας. Κάθε στοιχείο βαθμολογείται σε μια κλίμακα από 1 έως 5 (1 = πολύ περιορισμένη χωρητικότητα, 5 = εξαιρετική χωρητικότητα). Η συνολική βαθμολογία θα καθοδηγήσει την επιλογή της διαδρομής για να διασφαλιστεί τόσο η ασφάλεια όσο και η κατάλληλη πρόκληση.

Φόρμα Αξιολόγησης Φυσικής Ικανότητας

Πληροφορίες Συμμετέχοντα:

- Όνομα/Ταυτότητα: _____
- Ηλικία: _____
- Ημερομηνία: _____

1. Έκθεση Φροντιστή/Δασκάλου

- α. Γενική κατάσταση υγείας:
 - Σχόλια/Παρατηρήσεις: _____
 - Βαθμολογία (1-5): _____
- β. Γνωστά Σωματικά Προβλήματα (π.χ. υποσιτισμός, τραυματισμοί που δεν έχουν αντιμετωπιστεί):
 - Σχόλια/Παρατηρήσεις: _____
 - Βαθμολογία (1-5): _____

2. Αυτοαναφορά Συμμετέχοντα

- α. Αυτοαντιληπτή Αντοχή/Αντοχή:
 - Σύντομη περιγραφή της αντιληπτής σωματικής ικανότητας: _____
 - Βαθμολογία (1-5): _____
- β. Οποιαδήποτε ενόχληση ή περιορισμός που σημειώθηκε:
 - Περιγραφή: _____
 - Βαθμολογία (1-5): _____

3. Αξιολόγηση πεδίου (Δοκιμαστική πεζοπορία/περπάτημα)

- **α. Αντοχή/Ικανότητα Διατήρησης Ρυθμού:**
 - Παρατηρήσεις (π.χ., σημάδια κόπωσης, ικανότητα ολοκλήρωσης της δοκιμαστικής βάδισης): _____
 - Βαθμολογία (1-5): _____
- **β. Ισορροπία και Συντονισμός:**
 - Παρατηρήσεις: _____
 - Βαθμολογία (1-5): _____
- **γ. Συνολικό Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης (Προαιρετικό: Βαθμολογία Borg για την Αντιληπτή Άσκηση):**
 - Παρατηρούμενη βαθμολογία προσπάθειας: _____
 - Βαθμολογία (1-5): _____

4. Συνολικές παρατηρήσεις του συντονιστή

- Πρόσθετες σημειώσεις σχετικά με τη φυσική ετοιμότητα ή πιθανές ανησυχίες για την ασφάλεια:

Συνολική Βαθμολογία: (Άθροισμα όλων των σχετικών στοιχείων) _____ / (Μέγιστη δυνατή βαθμολογία: _____)

Οδηγίες Βαθμολογίας και Προσαρμογή Διαδρομής

- **Βαθμολογία 1 – 2 (Χαμηλή Φυσική Ικανότητα):**
 - Χαρακτηριστικά: Περιορισμένη αντοχή, σημαντικοί φυσικοί περιορισμοί, δυσκολίες στη διατήρηση του ρυθμού.
 - Συνιστώμενη διαδρομή: Σύντομες, επίπεδες και εύκολα προσβάσιμες διαδρομές με συχνά διαλείμματα. Εξετάστε εναλλακτικές, μη κουραστικές δραστηριότητες, εάν είναι απαραίτητο.
- **Βαθμολογία 3 (Μέτρια Φυσική Ικανότητα):**
 - Χαρακτηριστικά: Μέτρια αντοχή, μπορεί να κουραστεί με παρατεταμένη προσπάθεια, κάποιες δυσκολίες σε απότομο ή ανώμαλο έδαφος.
 - Προτεινόμενη διαδρομή: Μέτριας βατότητας μονοπάτια με ήπιες υψομετρικές αλλαγές και προσβάσιμα σημεία ανάπαυσης.
- **Βαθμολογία 4 – 5 (Υψηλή Φυσική Ικανότητα):**
 - Χαρακτηριστικά: Καλή αντοχή, ικανό να χειρίζεται μεγαλύτερες αποστάσεις και μέτρια έως απαιτητικά εδάφη.
 - Συνιστώμενη διαδρομή: Μπορούν να ληφθούν υπόψη μονοπάτια με ποικίλο έδαφος, συμπεριλαμβανομένων μέτριων κλίσεων. Βεβαιωθείτε ότι παρακολουθείτε την κόπωση και παρέχετε επαρκή ενυδάτωση και διαλείμματα.

Τεκμηρίωση:

Οι συντονιστές θα πρέπει να καταγράφουν κάθε αξιολόγηση σε αυτήν τη φόρμα και να την εξετάζουν πριν από την ανάθεση της διαδρομής. Οι συμπληρωμένες φόρμες θα πρέπει να φυλάσσονται ως μέρος των αρχείων αξιολόγησης κινδύνου της συνεδρίας. Συνιστάται η περιοδική αναθεώρηση της διαδικασίας αξιολόγησης και των κριτηρίων βαθμολόγησης για να διασφαλίζεται η συνέπεια και η ασφάλεια σε όλες τις συνεδρίες.

Παράρτημα Β: Οδηγίες για τη Συναισθηματική Υποστήριξη και την Προστασία του Παιδιού

Αυτό το παράρτημα παρέχει σαφείς οδηγίες για τους συντονιστές σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης και διαχείρισης συναισθηματικών αποκαλύψεων ή ανησυχιών που εγείρουν οι συμμετέχοντες. Περιγράφει τα βήματα για τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, τους «Χρυσούς Κανόνες» για την αντιμετώπιση ενός αναφερόμενου προβλήματος και βασικά πράγματα που πρέπει και δεν πρέπει να γίνουν για να καθοδηγήσουν την πρακτική.

1. Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος

- **Καθιερώστε σαφείς βασικούς κανόνες:**
 - Στην αρχή κάθε συνεδρίας, εξηγήστε ότι ενθαρρύνεται η έκφραση συναισθημάτων, αλλά μόνο σε εθελοντική βάση.
 - Περιγράψτε με σαφήνεια τη συμφωνημένη διαδικασία για την αναφορά ανησυχιών και τον τρόπο χειρισμού των γνωστοποιήσεων.
- **Προωθήστε μια ανοιχτή και υποστηρικτική ατμόσφαιρα:**
 - Δώστε έμφαση στην εμπιστευτικότητα και τον σεβασμό. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά κατανοούν ότι οι αποκαλύψεις τους θα ληφθούν σοβαρά υπόψη και θα αντιμετωπιστούν με προσοχή.
 - Ορίστε ένα σημείο επαφής για την προστασία των παιδιών ή ένα καθορισμένο άτομο σε ετοιμότητα που μπορεί να παρέχει άμεση υποστήριξη σε περίπτωση που προκύψει κάποιο σοβαρό ζήτημα.

2. Απάντηση σε γνωστοποιήσεις ή ανησυχίες**Χρυσοί κανόνες για την απάντηση:**

- **Αναγνώριση και απάντηση:**
 - Εάν παρατηρήσετε σημάδια δυσφορίας ή λάβετε κάποια αποκάλυψη, μην την αγνοήσετε. Ακούστε προσεκτικά χωρίς να διακόψετε.
 - Αν ένα παιδί αποκαλύψει κάποια ανησυχία ή φαίνεται πολύ αναστατωμένο, απαντήστε αμέσως και ήρεμα για να επικυρώσετε τα συναισθήματά του.
- **Καταγράψτε το συμβάν:**

- Σημειώστε λεπτομερώς τι ειπώθηκε, τι παρατηρήσατε και τυχόν παράγοντες που σχετίζονται με τα συμφραζόμενα. Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο του συντονιστή σας για να καταγράψετε το περιστατικό με ακρίβεια.
- **Αναφέρετε κατάλληλα:**
 - Ακολουθήστε το πρωτόκολλο του οργανισμού σας για την προστασία των παιδιών, αναφέροντας το πρόβλημα στο καθορισμένο σημείο επαφής για την προστασία των παιδιών εντός 24 ωρών — ή αμέσως εάν η κατάσταση ενέχει άμεσο κίνδυνο.
 - Εάν είναι απαραίτητο, επικοινωνήστε με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Βασικές οδηγίες – Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνετε:

- **Κάνω:**
 - **Ακούστε ενεργά:** Δώστε στο παιδί την πλήρη προσοχή σας και επιτρέψτε του να μιλήσει χωρίς διακοπή.
 - **Επιβεβαίωση Συναισθημάτων:** Καθησυχάστε το παιδί ότι τα συναισθήματά του είναι σημαντικά και ότι είναι σωστό να μοιράζεται τις ανησυχίες του.
 - **Διατηρήστε τις ερωτήσεις στο ελάχιστο:** Κάντε μόνο όσες διευκρινιστικές ερωτήσεις χρειάζονται για να κατανοήσετε το ζήτημα.
 - **Ακολουθήστε τα καθιερωμένα πρωτόκολλα:** Αναφέρετε αμέσως την αποκάλυψη στο σημείο επαφής για την προστασία των παιδιών και καταγράψτε το περιστατικό.
 - **Ζητήστε υποστήριξη:** Εάν δεν είστε σίγουροι για το πώς να χειριστείτε την κατάσταση, συμβουλευτείτε έναν αρμόδιο υπεύθυνο προστασίας ή έναν συνάδελφο.
- **Μη:**
 - **Υπερφόρτωση με ερωτήσεις:** Αποφύγετε να κάνετε πάρα πολλές ερωτήσεις που μπορεί να κατακλύσουν το παιδί ή να το οδηγήσουν σε περαιτέρω δυσφορία.
 - **Αναγκάστε** το παιδί να αποκαλύψει περισσότερες λεπτομέρειες από όσες νιώθει άνετα να μοιραστεί.
 - **Δώστε ανάμεικτα μηνύματα:** Αποφύγετε δηλώσεις που ενδέχεται να έρχονται σε αντίθεση με την πολιτική ασφαλούς χώρου, όπως το να αναγκάζετε τα παιδιά να συζητήσουν θέματα που δεν είναι διατεθειμένα να αποκαλύψουν.
 - **Αντιμετώπιση του Δράστη:** Μην αντιμετωπίζετε άμεσα κανέναν φερόμενο ως δράστη κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
 - **Δώστε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε:** Αποφύγετε να διαβεβαιώνετε το παιδί ότι τίποτα δεν θα μοιραστεί, καθώς η εμπιστευτικότητα πρέπει να εξισορροπείται με νομικές και οργανωτικές υποχρεώσεις.

3. Αυτοφροντίδα και παρακολούθηση από τον συντονιστή

- **Αναφορά:**
 - Αφού χειριστείτε μια αποκάλυψη, αφιερώστε χρόνο για να κάνετε μια ενημέρωση με έναν συνάδελφο ή έναν προϊστάμενο. Αυτό βοηθά να διασφαλίσετε ότι έχετε αντιμετωπίσει την κατάσταση κατάλληλα και παρέχει και συναισθηματική υποστήριξη σε εσάς.
- **Στοχασμός και Μάθηση:**
 - Εξετάστε το περιστατικό και την αντίδρασή σας στο αρχείο καταγραφής του συντονιστή σας. Σκεφτείτε τυχόν αλλαγές που απαιτούνται στην προσέγγισή σας για μελλοντικές συνεδρίες.
- **Συνεχής Εκπαίδευση:**
 - Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με τις τελευταίες πολιτικές για την προστασία των παιδιών και συμμετέχετε σε τακτική εκπαίδευση σχετικά με την αντιμετώπιση αποκάλυψεων και συναισθηματικών κρίσεων.

Παράρτημα Γ

Πρωτόκολλο Εκτίμησης Κινδύνου για Θεραπεία Περιπέτειας Ενημερωμένη για το Τραύμα

Αυτό το πρωτόκολλο έχει σχεδιαστεί για να καθοδηγεί τους συντονιστές στη διεξαγωγή διεξοδικών αξιολογήσεων κινδύνου πριν και κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας θεραπείας περιπέτειας. Συνδυάζει γενικά στοιχεία που ισχύουν για την πεζοπορία, την ποδηλασία και την αναρρίχηση με παραμέτρους που αφορούν συγκεκριμένα τον τρόπο λειτουργίας. Αυτό το τυποποιημένο εργαλείο έχει ως στόχο να διασφαλίσει τη σαφήνεια, τη συνέπεια και την ασφάλεια στην εφαρμογή του προγράμματος.

I. Γενικά Στοιχεία Εκτίμησης Κινδύνου

1. Υγεία και Ικανότητες Συμμετεχόντων:

- **Προαξιολόγηση:**
 - Λάβετε πληροφορίες για την υγεία από φροντιστές/καθηγητές Φυσικής Αγωγής και χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο αυτοαναφοράς για τους συμμετέχοντες, ώστε να υποδεικνύουν τη φυσική τους κατάσταση, την αντοχή τους και τυχόν υπάρχοντα ιατρικά προβλήματα (π.χ. υποσιτισμός, τραυματισμοί που δεν έχουν αντιμετωπιστεί).
 - Ελέγξτε τα αρχεία καταγραφής προηγούμενων συνεδριών για τάσεις ή προβλήματα.
- **Συνεχής παρακολούθηση:**
 - Χρησιμοποιήστε αρχεία καταγραφής συντονιστή και λίστες ελέγχου συμπεριφοράς για να παρακολουθείτε τις αλλαγές στη σωματική και συναισθηματική κατάσταση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

2. Κίνδυνοι που σχετίζονται με συγκεκριμένη δραστηριότητα:

○ **Πεζοπορία:**

- Προσδιορίστε κινδύνους όπως ανώμαλο έδαφος, ακραία καιρικά φαινόμενα και πιθανότητα απώλειας.
- Παρακολουθήστε για συναντήσεις με άγρια ζωή.

○ **Ποδηλασία:**

- Αξιολογήστε τους κινδύνους από την κυκλοφορία, τις οδικές συνθήκες, τα μηχανικά προβλήματα και τις πιθανές πτώσεις λόγω ολισθηρών επιφανειών ή ανώμαλων μονοπατιών.

○ **Ορειβασία:**

- Βεβαιωθείτε ότι όλος ο εξοπλισμός ασφαλείας (ζώνες, σχοινιά, κράνη) λειτουργεί σωστά.
- Αξιολογήστε την καταλληλότητα του τοίχου αναρρίχησης/της πρόσοψης του βράχου για τα επίπεδα δεξιότητων των συμμετεχόντων, ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος πτώσης.

3. Δυναμική και Εποπτεία Ομάδας:

○ **Σύνθεση Ομάδας:**

- Αξιολογήστε το μέγεθος και τη σύνθεση της ομάδας για να εντοπίσετε πιθανές διαπροσωπικές συγκρούσεις ή προκλήσεις.

○ **Αναλογία Συντονιστή προς Συμμετέχοντα:**

- Διατηρήστε μια κατάλληλη αναλογία για επαρκή εποπτεία κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

○ **Παρακολούθηση συμπεριφοράς:**

- Χρησιμοποιήστε δομημένες λίστες ελέγχου για να καταγράψετε τη συμμετοχή, τη συναισθηματική έκφραση και τη συνοχή της ομάδας κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

4. Πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης:

○ **Ανακοίνωση:**

- Καθιερώστε σαφή σχέδια επικοινωνίας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (π.χ., καθορισμένα σήματα έκτακτης ανάγκης, επαφές μέσω ασυρμάτου/τηλεφώνου).
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συντονιστές και οι συμμετέχοντες γνωρίζουν το πρωτόκολλο.

○ **Ιατρική Υποστήριξη & Εκκένωση:**

- Επαληθεύστε την πρόσβαση σε kit πρώτων βοηθειών, ιατρική υποστήριξη έκτακτης ανάγκης και μάθετε τις πλησιέστερες διαδρομές εκκένωσης.

○ **Απόδειξη με έγγραφα:**

- Κρατήστε αρχεία για τυχόν περιστατικά και παρακολουθήστε με αξιολογήσεις μετά τη συνεδρία.

II. Ειδικές Τοπικές Παρατηρήσεις

1. Περιβαλλοντικές συνθήκες:

ο Προγνώσεις καιρού:

- Εξετάστε τις προβλέψεις καιρού και αξιολογήστε τους κινδύνους για ξαφνικές αλλαγές (βροχή, υπερβολική ζέστη, κρύο).
- Προσαρμόστε τα σχέδια συνεδριών ανάλογα.

ο Έδαφος και Γεωγραφία:

- Λάβετε υπόψη το υψόμετρο, την κλίση και τις συνθήκες της επιφάνειας της περιοχής πεζοπορίας/ποδηλασίας/αναρρίχησης.

ο Ώρα της ημέρας:

- Αξιολογήστε τις συνθήκες φωτισμού και τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας σε διαφορετικές ώρες της ημέρας.

2. Άγρια ζωή και φυσικοί κίνδυνοι:

ο Τοπική άγρια ζωή:

- Εντοπίστε και αξιολογήστε τους κινδύνους που σχετίζονται με την τοπική άγρια ζωή (π.χ. φίδια, αρκούδες, έντομα).
- Να έχετε λάβει τα κατάλληλα μέτρα (αποθητικά, ενημερώσεις ευαισθητοποίησης).

ο Φυσικά Χαρακτηριστικά:

- Αξιολογήστε κινδύνους όπως γκρεμούς, υδάτινα σώματα ή ασταθές έδαφος που μπορεί να αφορούν συγκεκριμένα την περιοχή.

3. Πρόσβαση στην υποστήριξη:

ο Εγγύτητα σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης:

- Προσδιορίστε την απόσταση από την πλησιέστερη ιατρική μονάδα ή υπηρεσία έκτακτης ανάγκης.
- Βεβαιωθείτε ότι οι συντονιστές έχουν πρόσβαση σε εργαλεία πλοήγησης και στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης.

ο Τοπικοί Κανονισμοί:

- Λάβετε υπόψη τυχόν νομικές ή λειτουργικές απαιτήσεις που αφορούν συγκεκριμένα την τοποθεσία (π.χ. άδειες, κανονισμοί πάρκου).

III. Λίστα ελέγχου εφαρμογής

Οι συντονιστές θα πρέπει να χρησιμοποιούν την ακόλουθη λίστα ελέγχου πριν από κάθε συνεδρία:

● Προ-συνεδρία:

- ο Λήψη και αξιολόγηση των αναφορών υγείας των συμμετεχόντων.

- Διεξάγετε μια αυτοαξιολόγηση με τους συμμετέχοντες.
- Ελέγξτε και δοκιμάστε όλο τον εξοπλισμό (εξοπλισμό πεζοπορίας, ποδήλατα, εξοπλισμό αναρρίχησης).
- Ελέγξτε τις μετεωρολογικές προβλέψεις και τις τοπικές ειδοποιήσεις για κινδύνους.
- Επιβεβαιώστε ότι οι επαφές έκτακτης ανάγκης και οι συσκευές επικοινωνίας λειτουργούν.
- **Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας:**
 - Παρακολουθήστε τη δυναμική της ομάδας και την ευημερία των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας αρχεία καταγραφής συντονιστών.
 - Χρησιμοποιήστε τη λίστα ελέγχου συμπεριφοράς για να καταγράψετε παρατηρήσεις και τυχόν περιστατικά.
 - Να επικοινωνείτε τακτικά με τους συμμετέχοντες σχετικά με πιθανούς κινδύνους.
- **Μετά τη συνεδρία:**
 - Συμπληρώστε λεπτομερή αρχεία καταγραφής συντονιστών.
 - Καταγράψτε τυχόν περιστατικά ή αντιδράσεις σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
 - Αναθεωρήστε και ενημερώστε την αξιολόγηση κινδύνου με βάση τα αποτελέσματα της συνεδρίας.

Αυτό το λεπτομερές πρωτόκολλο αξιολόγησης κινδύνου είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ασφαλούς εφαρμογής του Προγράμματος Θεραπείας Περιπέτειας που Βασίζεται στο Τραύμα. Αντιμετωπίζοντας τόσο τους γενικούς κινδύνους όσο και τους κινδύνους που αφορούν συγκεκριμένες τοποθεσίες, οι συντονιστές μπορούν να διασφαλίσουν ένα ασφαλές και αποτελεσματικό θεραπευτικό περιβάλλον. Για περαιτέρω καθοδήγηση, ανατρέξτε στα συνοδευτικά Πρότυπα Καταγραφής Συντονιστή και Λίστας Ελέγχου Συμπεριφοράς που παρέχονται στα Παραρτήματα Β και Γ.

Παράρτημα Δ

Πρότυπο καταγραφής συντονιστή

(Χρησιμοποιήστε αυτό για λεπτομερείς καθημερινές σημειώσεις ή σημειώσεις που βασίζονται σε συνεδρίες)

Πληροφορίες συνεδρίας

- **Ημερομηνία:** _____
- **Αριθμός συνεδρίας:** _____
- **Όνομα Συντονιστή:** _____

I. Ομαδικές Παρατηρήσεις

- Δυναμική** **ομάδας:**
Περιγράψτε πώς αλληλεπίδρασε η ομάδα. Σημειώστε τυχόν θετική συνεργασία, συγκρούσεις ή ηγεσία που προέκυψε μεταξύ των συμμετεχόντων.

-
- Επίπεδα** **εμπλοκής:**
Παρατηρήστε τη συνολική ενέργεια, τη συμμετοχή και την εστίαση.

-
- Συναισθηματικός** **τόνος:**
Καταγράψτε τη γενική διάθεση και τυχόν ορατές αλλαγές στην συναισθηματική έκφραση.

II. Ατομικές Παρατηρήσεις

(Για κάθε συμμετέχοντα, σημειώστε τυχόν συγκεκριμένες παρατηρήσεις που σχετίζονται με τη συμπεριφορά, τη διάθεση ή την πρόοδο.)

- Όνομα/Αναγνωριστικό Συμμετέχοντα:** _____
 - Αξιοσημείωτες** **Συμπεριφορές:**
 - Συναισθηματική** **Κατάσταση:**
 - Πρόοδος/Ανησυχίες:** _____
(Επαναλάβετε για κάθε συμμετέχοντα, όπως απαιτείται.)

III. Παρεμβάσεις/Προσαρμογές που έγιναν

- Παρεμβάσεις** **που υλοποιήθηκαν:**
Σημειώστε τυχόν συγκεκριμένες τεχνικές, τροποποιήσεις στις δραστηριότητες ή υποστήριξη που παρέχεται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

-
- Αντιδράσεις** **Συμμετεχόντων:**
Συνοψίστε πώς οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν στις παρεμβάσεις ή τις προσαρμογές.

IV. Συνολική Ανασκόπηση/Σημειώσεις Συνεδρίας

- **Σύνοψη** **συνεδρίας:**
Συνοψίστε σύντομα τη συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων των βασικών δεικτών προόδου ή ζητημάτων.

-
- **Μελλοντικές** **συστάσεις:**
Με βάση τις σημερινές παρατηρήσεις, τι θα πρέπει να προσαρμοστεί ή να συνεχιστεί για τις επερχόμενες συνεδρίες;

Παράρτημα Ε

Πρότυπο Λίστας Ελέγχου Συμπεριφοράς

(Χρησιμοποιήστε το για να παρακολουθείτε τις αλλαγές στη συμμετοχή, τη συναισθηματική έκφραση και τη συνοχή της ομάδας με την πάροδο του χρόνου.)

Πληροφορίες συνεδρίας

- **Ημερομηνία:** _____
- **Αριθμός συνεδρίας:** _____
- **Όνομα Συντονιστή:** _____

Οδηγίες:

Για κάθε συμμετέχοντα, βαθμολογήστε τους ακόλουθους δείκτες συμπεριφοράς σε μια κλίμακα από 1 έως 5 (1 = πολύ χαμηλό/κακό, 5 = πολύ υψηλό/εξαιρετικό). Προσθέστε τυχόν σχετικά σχόλια στην ενότητα σημειώσεων.

Όνομα/ Αναγνωριστικό Συμμετέχοντα	Δέσμευση (1-5)	Συναισθηματική Έκφραση (1-5)	Συνοχή Ομάδας (1-5)	Σχόλια/ Σημειώσεις

Συνολικές παρατηρήσεις συνεδρίας:

- Γενική Συμμετοχή της Ομάδας:

- Συνολικό Συναισθηματικό Κλίμα:

- Επιπλέον σχόλια/προτάσεις για την επόμενη συνεδρία:

Παράρτημα Z

Ερωτηματολόγιο Προληπτικού Ελέγχου

Οδηγίες: Παρακαλούμε απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις όσο πιο ειλικρινά μπορείτε. Εάν δεν κατανοείτε κάποια ερώτηση, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από έναν συντονιστή. Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν να διασφαλίσουμε ότι οι δραστηριότητες είναι ασφαλείς και κατάλληλες για τις ανάγκες σας.

Ενότητα 1: Βασικές πληροφορίες

1. Όνομα/Ταυτότητα: _____
2. Ηλικία: _____
3. Γλώσσα(-ες) που ομιλείται: _____
4. Ημερομηνία: _____

Ενότητα 2: Φυσική Υγεία

1. Έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας ή τραυματισμό;
☐ Ναι ☐ Όχι
 Εάν ναι, παρακαλώ εξηγήστε σύντομα (π.χ. άσθμα, υποσιτισμός, τραυματισμός):
2. Πώς θα αξιολογούσατε τη συνολική σας φυσική κατάσταση;
 (1 = Πολύ Χαμηλή, 5 = Άριστη)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Έχετε κάποια γνωστή αλλεργία; (π.χ. αλλεργίες σε έντομα ή τρόφιμα)
☐ Ναι ☐ Όχι
 Εάν ναι, παρακαλούμε αναφέρετε τις αλλεργίες σας:

Ενότητα 3: Εμπειρία με δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

1. Έχετε συμμετάσχει σε υπαίθριες δραστηριότητες στο παρελθόν;
☐ Ναι ☐ Όχι
 Αν ναι, ποιες δραστηριότητες; (Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν):
☐ Πεζοπορία ☐ Ποδηλασία ☐ Αναρρίχηση ☐ Κάμπινγκ ☐ Άλλο: _____
2. Πόσο άνετα αισθάνεστε όταν κάνετε δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους;
 (1 = Καθόλου άνετα, 5 = Εξαιρετικά άνετα)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Έχετε αυτοπεποίθηση με τα ύψη;
 (1 = Καθόλου αυτοπεποίθηση, 5 = Πολύ αυτοπεποίθηση)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Έχετε φόβο ύψους (ακροφοβία);
☐ Ναι ☐ Όχι
 Εάν ναι, παρακαλούμε περιγράψτε συνοπτικά:

Ενότητα 4: Συναισθηματική Ευεξία

1. Την τελευταία εβδομάδα, πόσο συχνά νιώσατε λύπη ή άγχος;
☐ Ποτέ ☐ Σπάνια ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα
2. Πώς θα αξιολογούσατε τη συνολική συναισθηματική σας ευεξία αυτή τη στιγμή;
(1 = Πολύ Κακή, 5 = Άριστη)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Έχετε κάποια συγκεκριμένα συναισθήματα ή ανησυχίες που θα θέλατε να μοιραστείτε;
(Προαιρετικός)

Σας ευχαριστούμε που συμπληρώσατε αυτό το ερωτηματολόγιο. Οι απαντήσεις σας θα μας βοηθήσουν να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα ώστε να υποστηρίξει την ασφάλεια, την υγεία και την προσωπική σας ανάπτυξη.

