<table>
<tr><td>Τίτλος δραστηριότητας: Το ταξίδι της αυτογνωσίας</td><td colspan="2">Στόχος: Η δραστηριότητα αποσκοπεί να βοηθήσει τους γονείς να εξερευνήσουν τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά τους ώστε να κατανοήσουν τις ανάγκες των παιδιών τους.</td></tr>
<tr><td>Χρόνος και αριθμός συνεδριών:

2 με 3 ώρες/2 συνεδρίες</td><td>Ομάδα-στόχος:

Εκπαιδευτής/-τρια

Εκπαιδευτικοί/γονείς</td><td>Υλικό: Φύλλα εργασίας/ χρωματιστά μολύβια</td></tr>
<tr><td colspan="3">Οδηγίες: Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ξεκινά με μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία της αυτογνωσίας στην ανατροφή των παιδιών, εξηγώντας ότι η κατανόηση του εαυτού μας μάς βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τα παιδιά μας.

Ο/Η εκπαιδευτής/-tria ζητά από τους γονείς να σκεφτούν και να καταγράψουν τις 5 πιο σημαντικές αξίες τους ως γονείς (π.χ. αγάπη, σεβασμός, ειλικρίνεια, υπευθυνότητα, ελευθερία). Στη συνέχεια, τους ζητά να διερευνήσουν πώς αυτές οι αξίες επηρεάζουν τις αποφάσεις και την συμπεριφορά τους.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να χρησιμοποιήσει κάρτες ερωτήσεων που μπορούν να αναφέρουν τα εξής:

• Πώς εκφράζετε αυτές τις αξίες στην καθημερινή σας ζωή με τα παιδιά σας;
• Υπάρχουν στιγμές που οι πράξεις σας δεν συνάδουν με τις αξίες σας;

Στην συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ενθαρρύνει τους γονείς να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να αναφέρουν τα συναισθήματά τους. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια θα μπορούσε να ζητήσει από τους γονείς να σκεφτούν μια δύσκολη κατάσταση που έχουν αντιμετωπίσει με τα παιδιά τους.

Αργότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από τους γονείς να προσπαθήσουν να δουν την κατάσταση από την οπτική γωνία των παιδιών τους και να σκεφτούν πώς ένιωθαν τα παιδιά τους και ποιες ήταν οι ανάγκες τους.

Τέλος, ο/η εκπαιδευτής/-τρια συνοψίζει τα βασικά σημεία και ιδέες που προέκυψαν από τη συζήτηση.</td></tr>
</table>