Bridge4Mothers
Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (ToT) Ψηφιακή Παιδεία & Ψηφιακή Αναβάθμιση Δεξιοτήτων με βάση την Ισότητα των Φύλων

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 —

Κατανόηση των ευάλωτων μητέρων στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Θέματα που καλύπτονται

Αυτή η ενότητα βοηθά τους συντονιστές να αναγνωρίσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες μητέρες στην ΕΕΚ και να ανταποκριθούν με ενσυναίσθηση, ευελιξία και πρακτική υποστήριξη.

1 Ευάλωτες μητέρες στην ΕΕΚ

2 **Δομικά εμπόδια**

3 Φροντίδα και συμμετοχή

4 **Ψηφιακός αποκλεισμός**

5 Συναισθηματική ευημερία

6 **Κοινωνική ένταξη και συμμετοχή**

7 **Ευέλικτη υποστήριξη μάθησης**

8 **Διευκόλυνση της ένταξης**

Η ενσυναίσθηση, η ευελιξία και η προσβασιμότητα βοηθούν περισσότερους μαθητές να συμμετέχουν, να παραμένουν αφοσιωμένοι και να προοδεύουν.

Οι ευάλωτες μητέρες ενδέχεται να αντιμετωπίζουν αλληλοεπικαλυπτόμενα κοινωνικά, οικονομικά, συναισθηματικά και πρακτικά εμπόδια που επηρεάζουν την πρόσβασή τους στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση.

Η ευαλωτότητα μπορεί να περιλαμβάνει

Χαμηλό εισόδημα ή ασταθή εργασία

Περιορισμένη οικογενειακή ή κοινωνική υποστήριξη

✓ Ευθύνες φροντίδας

Διακοπή της εκπαιδευτικής πορείας

Οι διευκολυντές μπορούν να υποστηρίξουν τη συμμετοχή με τους εξής τρόπους

Αναγνωρίζοντας το πλαίσιο:
Αποφύγετε τις υποθέσεις και ακούστε πρώτα.

Οικοδόμηση εμπιστοσύνης:
Δημιουργήστε μια ασφαλή και σεβαστή ατμόσφαιρα.

Προσφορά ευελιξίας:
προσαρμόστε τις δραστηριότητες όπου είναι δυνατόν.

Ενθάρρυνση της προόδου:
επιβραβεύστε τα μικρά βήματα και την επιμονή.

Η ευαλωτότητα δεν είναι έλλειψη ικανότητας· συχνά αντανακλά εμπόδια που περιβάλλουν τον μαθητή.

Κατανόηση των δομικών εμποδίων

Τα δομικά εμπόδια είναι εμπόδια που δημιουργούνται από συστήματα, πόρους ή περιστάσεις και όχι από την παρακίνηση ή τις δυνατότητες του μαθητή.

Συνηθισμένα δομικά εμπόδια

✓ Μετακίνηση ή απόσταση από τον χώρο εκπαίδευσης

Κόστος ή διαθεσιμότητα υπηρεσιών φροντίδας παιδιών

Οικονομική πίεση και έλλειψη χρόνου

Περίπλοκες γραφειοκρατικές διαδικασίες ή πρόσβαση στις υπηρεσίες

Χρήσιμες εκπαιδευτικές απαντήσεις

Χαρτογραφήστε τα εμπόδια:
ρωτήστε τι δυσκολεύει τη συμμετοχή.

Μείωση των δυσκολιών:
απλοποιήστε τις οδηγίες και τις διαδρομές πρόσβασης.

Συνδέστε τις υπηρεσίες:
παρέχετε πληροφορίες για υπηρεσίες φροντίδας παιδιών, υποστήριξης ή καθοδήγησης.

Προγραμματίστε εναλλακτικές λύσεις:
παρέχετε εργασίες αναπλήρωσης ή ευέλικτες επιλογές.

Η άρση των εμποδίων βελτιώνει την ένταξη και καθιστά τη συμμετοχή πιο ρεαλιστική.

Ευθύνες φροντίδας και συμμετοχή στην εκπαίδευση

Οι μητέρες συχνά προσπαθούν να ισορροπήσουν τη μάθηση με τη φροντίδα των παιδιών, τις οικιακές εργασίες, τα ραντεβού και τη συναισθηματική εργασία, γεγονός που μπορεί να καθιστά δύσκολη την τακτική συμμετοχή.

Η φροντίδα μπορεί να επηρεάσει

την παρουσία και την ακρίβεια

✓ Την ενέργεια και τη συγκέντρωση

Τον χρόνο για τα μαθήματα ή τη μελέτη

Την ικανότητα συμμετοχής σε μακρύτερες συνεδρίες

Οι συντονιστές μπορούν να βοηθήσουν

Αποδοχή της πολυπλοκότητας:
αναγνωρίζοντας τις ευθύνες της καθημερινής ζωής.

Χρησιμοποιώντας μικρο-καθήκοντα:
χωρίζοντας τη μάθηση σε διαχειρίσιμα βήματα.

Προγραμματίζοντας με προβλεψιμότητα:
κοινοποιήστε τα χρονοδιαγράμματα και τις προσδοκίες νωρίς.

Παροχή τρόπων ανακεφαλαίωσης:
προσφέρετε περιλήψεις ή ερωτήσεις για αναστοχασμό.

Οι ευέλικτες δομές βοηθούν τους μαθητές να παραμένουν συνδεδεμένοι ακόμη και όταν η ζωή είναι απρόβλεπτη.

Ψηφιακός αποκλεισμός και προκλήσεις πρόσβασης

Ο ψηφιακός αποκλεισμός μπορεί να περιορίσει την πρόσβαση στη μάθηση, στις υπηρεσίες και στις ευκαιρίες, ειδικά όταν οι μαθητές δεν διαθέτουν συσκευές, πρόσβαση στο διαδίκτυο, αυτοπεποίθηση ή ασφαλείς χώρους για να συμμετάσχουν.

Ο ψηφιακός αποκλεισμός μπορεί να περιλαμβάνει

Έλλειψη αξιόπιστης συσκευής ή σύνδεσης

Χαμηλή ψηφιακή αυτοπεποίθηση

Περιορισμένη ιδιωτικότητα ή χώρος μελέτης

✓ Φόβο για λάθη ή κινδύνους στο διαδίκτυο

Η ψηφιακή υποστήριξη χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνει

Ξεκινήστε απλά:
εξηγήστε τα εργαλεία βήμα προς βήμα.

Προσφέρετε ευκαιρίες εξάσκησης:
δώστε χρόνο για να δοκιμάσουν, να επαναλάβουν και να κάνουν ερωτήσεις.

Προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις:
συνδυάστε την πρόσβαση στο διαδίκτυο με την πρόσβαση εκτός διαδικτύου.

Προστατέψτε την ασφάλεια:
συζητήστε για τους κωδικούς πρόσβασης, την ιδιωτικότητα και τη σεβαστή επικοινωνία.

Η ψηφιακή ένταξη αναπτύσσεται μέσω της πρόσβασης, της εξάσκησης, της υπομονής και της υποστήριξης.

Συναισθηματική ευεξία και αυτοπεποίθηση

Η συναισθηματική ευεξία επηρεάζει τη μάθηση. Το άγχος, η κόπωση, η χαμηλή αυτοπεποίθηση ή ο φόβος της κριτικής μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή, τη μνήμη και την παρακίνηση.

Οι μαθητές ενδέχεται να βιώσουν

Άγχος ή συναισθηματική υπερφόρτωση

Χαμηλή αυτοπεποίθηση μετά από αποτυχίες

Άγχος για την επανέναρξη της μάθησης

Δυσκολία στο να ζητήσουν βοήθεια

Προσεγγίσεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης

Αξιοποιήστε τα δυνατά σημεία:
εντοπίστε τι κάνει ήδη καλά ο μαθητής.

Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον:
κάντε τις ερωτήσεις και τα λάθη αποδεκτά.

Επιβραβεύστε την πρόοδο:
επισημάνετε την προσπάθεια, όχι μόνο τα αποτελέσματα.

Ενθαρρύνετε την αυτοπεποίθηση:
χρησιμοποιήστε θετική και ρεαλιστική γλώσσα.

*Η αυτοπεποίθηση αυξάνεται όταν οι μαθητές αισθάνονται ότι τους βλέπουν,
τους σέβονται και τους θεωρούν ικανούς.*

Κοινωνική απομόνωση, ένταξη και ευέλικτη μάθηση

Ορισμένες μητέρες μπορεί να αισθάνονται αποκομμένες από την εκπαίδευση, τα δίκτυα απασχόλησης ή την κοινοτική ζωή. Η συμπεριληπτική και ευέλικτη μάθηση μπορεί να μειώσει την απομόνωση και να ενισχύσει το αίσθημα του «ανήκειν».

Κίνδυνοι απομόνωσης

Περιορισμένη υποστήριξη από τους συμμαθητές

Μειωμένη πρόσβαση σε πληροφορίες

Μειωμένη παρακίνηση ή αυτοπεποίθηση

Αίσθημα αόρατου ή αποκλεισμένου

Η ευέλικτη και χωρίς αποκλεισμούς μάθηση μπορεί

Δημιουργήστε αίσθημα ανήκειν:
χρησιμοποιήστε θερμές συστάσεις και ομαδική εμπιστοσύνη.

Προσφέρετε επιλογές:
ποικίλες μεθόδους συμμετοχής και δραστηριότητες.

Ενθαρρύνετε την αλληλοϋποστήριξη:
συνδυάστε τους μαθητές σε ζεύγη και μοιραστείτε εμπειρίες.

Σεβαστείτε τον ρυθμό:
επιτρέψτε στους μαθητές να προχωρούν βήμα-βήμα.

Το αίσθημα του «ανήκειν» ενισχύει τη συμμετοχή, την αυτοπεποίθηση και την επιμονή.

Στρατηγικές υποστήριξης με επίκεντρο τον μαθητή

Η υποστήριξη με επίκεντρο τον μαθητή ξεκινά από το πλαίσιο, τους στόχους, τα δυνατά σημεία και τις ανάγκες του μαθητή. Εστιάζει στην πρακτική πρόοδο και όχι σε λύσεις που ταιριάζουν σε όλους.

Μια προσέγγιση επικεντρωμένη στον μαθητή ρωτά

Τι χρειάζεται αυτός ο μαθητής τώρα;

Σε ποια δυνατά σημεία μπορούμε να βασιστούμε;

Ποια εμπόδια μπορούν να μειωθούν;

Ποια υποστήριξη είναι ρεαλιστική και σεβαστή;

Πρακτικές στρατηγικές υποστήριξης

Θέστε μικρούς στόχους:
συμφωνήστε για τα επόμενα βήματα που μπορούν να επιτευχθούν.

Ελέγξτε την κατανόηση:
χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και παραδείγματα.

Χρησιμοποιήστε ποικίλες μεθόδους:
οπτικές, λεκτικές και πρακτικές ασκήσεις.

Παρακολούθηση:
αξιολογήστε την πρόοδο και προσαρμόστε την υποστήριξη.

Η υποστήριξη είναι πιο αποτελεσματική όταν είναι πρακτική, σεβαστή και ευέλικτη.

Δημιουργία προσβάσιμων μαθησιακών περιβαλλόντων

Τα προσβάσιμα μαθησιακά περιβάλλοντα βοηθούν τις ευάλωτες μητέρες να συμμετέχουν με αξιοπρέπεια, αυτοπεποίθηση και ρεαλιστική υποστήριξη.

Βασικές πρακτικές των συντονιστών

1 **Ακούστε πρώτα**

Κατανοήστε την κατάσταση της μαθήτριας πριν προτείνετε λύσεις.

2 **Να είστε ευέλικτοι**

Προσφέρετε επιλογές για συμμετοχή, ρυθμό και παρακολούθηση.

3 **Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς**

Μιλήστε με σεβασμό, σαφήνεια και ενθάρρυνση.

4 **Συνδέστε την υποστήριξη**

Προτείνετε υπηρεσίες, πόρους και δίκτυα ομοτίμων, όταν αυτό είναι χρήσιμο.

Η υποστήριξη χωρίς αποκλεισμούς στην ΕΕΚ βοηθά τους μαθητές να ξεπεράσουν τα εμπόδια, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να προχωρήσουν προς τη συμμετοχή, τη μάθηση και τις μελλοντικές ευκαιρίες.

Συγχρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση

Bridge4Mothers © 2026 από **Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210** διατίθεται υπό την άδεια **Creative Commons Attribution 4.0 International**

Αποποίηση ευθύνης: Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA).
Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές
2025-1-DE02-KA210-VET-000359232