



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Μελέτη περίπτωσης επίλυσης συγκρούσεων με τους Παππούδες.

Στόχοι:

1. Καθιερώστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες για να μπορείτε να επιλύετε τις συγκρούσεις προσεκτικά και ειρηνικά.
2. Κατανόηση και οικοδόμηση πάνω στα πρότυπα αυτογνωσίας και αυτοφροντίδας.
3. Η κατανόηση ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις επηρεάζει τους εαυτούς μας, τους ηλικιωμένους μας, την οικογένειά μας και τους συνομηλίκους μας.
4. Εξετάζοντας τα μεγάλα οφέλη της αποτελεσματικής επίλυσης συγκρούσεων, από την οπτική γωνία των ηλικιωμένων και από σας.
5. Καθιέρωση σταθερών στρατηγικών επικοινωνίας που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην επίλυση συγκρούσεων.

Οι παππούδες μπορούν να παίξουν έναν υπέροχο ρόλο στη ζωή των παιδιών και συνεισφέρουν μοναδικά στις οικογένειες.

Μπορούν να φέρουν αγάπη, υποστήριξη, προοπτική, διασκέδαση, ελεύθερο χρόνο και ένα επιπλέον ζευγάρι χέρια ή αυτί. Αλλά οι σχέσεις μεταξύ γονέων και παππούδων μπορεί επίσης να είναι γεμάτες δύναμη. Δεν είναι ασυνήθιστο για τους γονείς να αισθάνονται ότι κρίνονται, υπονομεύονται ή παραβιάζονται από τις οικογενειακές αλληλεπιδράσεις των παππούδων. Και αν είστε αρκετά τυχεροί να τους έχετε κοντά, η διαχείριση των παππούδων και γιαγιάδων μπορεί να γίνει μια διαρκής πρόκληση.

* Προαιρετική έναρξη: <https://www.youtube.com/watch?v=SvGzwkeS38w> , αυτό το βίντεο είναι ένας ελαφρύς τρόπος για να ενημερώσετε τους ανθρώπους για πράγματα που κάνουν την καρδιά τους ζεστή σε σχέση με τον παππού και τη γιαγιά.

Εισαγωγική εργασία:

Το βίντεο μιλάει για το γιατί οι παππούδες και γιαγιάδες είναι αναπόσπαστο μέρος μιας οικογένειας για κάποιους και αρκετά μακριά ώστε να πρέπει να πετάξουν για άλλους. Ερευνούν γιατί αυτή η σχέση μπορεί να προσφέρει πολλές υπέροχες αναμνήσεις και, μερικές φορές, κάποιες προκλήσεις.



Δείτε αυτό το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=dwiCVtj75G4> , σκεφτείτε τι μπορείτε να σχετιστείτε και τι δεν μπορείτε να αποδεχτείτε ακόμα κι αν φαίνεται φυσιολογικό σε όλους. Είναι φυσιολογικό και υγιές να έχεις διαφορετικές αντιλήψεις. Όλοι προερχόμαστε από διαφορετικά υπόβαθρα και όλοι δίνουμε διαφορετικούς ορισμούς σε πράγματα και πράξεις. Αυτό το βίντεο θα λειτουργήσει ως ανακλαστικό διάφραγμα για τον επερχόμενο οδηγό.

Γρήγορος οδηγός για τη διαχείριση των παππούδων, των κοινών συγκρούσεων και του τρόπου επίλυσής τους.

1. Διαχείριση ανεπιθύμητων συμβουλών των παππούδων

Το πρόβλημα με τις συμβουλές γονέων είναι ότι συνήθως τις βιώνουμε ως κριτική. Το να μας λένε τι «πρέπει» να κάνουμε είναι σχεδόν σαν να μας λένε ότι τα κάνουμε ΟΛΑ λάθος. Και όταν το εν λόγω θέμα είναι το πιο πολύτιμο και ευαίσθητο σε όλη σας τη ζωή (γνωστός και ως το παιδί σας), σπάνια πηγαίνει καλά.

Ανάλυση : Υποθέστε το καλύτερο. Προσπαθήστε να θυμάστε ότι οι άστοχες συμβουλές δίνονται σχεδόν σίγουρα με καλές προθέσεις. Οι γιαγιάδες και οι παππούδες γνωρίζουν εκ πείρας πόσο δύσκολο μπορεί να είναι το μέγλωμα των παιδιών και θέλουν να βοηθήσουν (και να συντομεύσουν ότι μαθαίνετε για εσάς). Εννοείται καλά, οπότε προσπαθήστε να αποφύγετε να γίνετε συναισθηματικοί ή προσβεβλημένοι. Εάν ένας παππούς ή γιαγιά προσφέρει ανεπιθύμητες συμβουλές, απλώς κουνήστε το κεφάλι και χαμογελάστε και κάντε το με τον δικό σας τρόπο. Ή ξεκαθαρίστε ότι τους εκτιμάτε, αλλά θα ζητήσετε συμβουλές εάν τη χρειάζεστε. (“ Εκτιμώ πραγματικά την υποστήριξή σας. Σίγουρα θα ζητήσω συμβουλές αν τη χρειαστώ, αλλά θέλω να το κάνω με τον δικό μου τρόπο ”). Εάν βρίσκετε ότι η συνεχής κριτική σας βλάπτει, πείτε τους αυτό ευθέως και ζητήστε τους να σταματήσουν.

2. Διαχείριση της υπερβολής των παππούδων

Το υπέροχο πράγμα του να είσαι παππούς και γιαγιά είναι να μοιράζεσαι όλα τα καλύτερα κομμάτια των παιδιών, αλλά να απομακρύνεσαι από τα δύσκολα. Μερικές φορές αυτό φαίνεται σαν να χαλάει ολόκληρο – αγοράζοντας υπερβολικά δώρα, ταΐζοντας τα παιδιά σοκολάτα, αφήνοντάς τα να κάνουν πράγματα που ξέρουν ότι δεν επιτρέπονται.

Λύση : Οι περισσότεροι παππούδες και γιαγιάδες βλέπουν τα εγγόνια τους μόνο περιστασιακά. Δεν έχουν όλα τα υπέροχα οφέλη των καθημερινών αγκαλιών και των ιστοριών πριν τον ύπνο. Έτσι, μπορούν να συγχωρεθούν που προσπάθησαν να ασκήσουν λίγη επιπλέον αγάπη και στοργή όταν είναι κοντά τους. Λίγο περιστασιακό και στοργικό ντάντεμά δεν πρόκειται να κάνει κανένα κακό. Έτσι, αν δεν ξεφεύγει από τον έλεγχο, προσπαθήστε να είστε χαρούμενοι για τη σχέση αγάπης που έχουν τα παιδιά σας με τους παππούδες τους. Εάν είναι πολλή ή πολύ συχνά



(ή εάν οι παππούδες και οι γιαγιάδες συμμετέχουν στην τακτική φροντίδα των παιδιών), ίσως χρειαστεί να ορίσετε κάποιους κανόνες. Αλλά θα είναι πιο εύκολο να το επιλύσετε εάν αναγνωρίσετε τις ανάγκες τους και αναζητήσετε συμβιβασμούς. (*“ Ξέρω ότι σε κάνει χαρούμενο να αγοράζεις παιχνίδια για τη Μαρία, αλλά έχει ήδη τόσα πολλά και θέλω να μάθει την αξία των πραγμάτων. Μπορούμε να βρούμε έναν συμβιβασμό που θα μας κρατούσε και τους δύο χαρούμενους; ”*).

3. Υπερ - εμπλεκόμενοι παππούδες και γιαγιάδες

Μερικές φορές, οι παππούδες και οι γιαγιάδες αναμένουν απεριόριστη πρόσβαση. Θέλουν να συμμετέχουν σε όλα. Η πρώτη τροφή, το πρώτο μπάνιο, τα πρώτα βήματα, οι πρώτες λέξεις, η πρώτη μέρα στο σχολείο... Ενώ οι εμπλεκόμενοι παππούδες μπορεί να είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα όταν πρόκειται να αφιερώσεις λίγο χρόνο στον εαυτό σου, η υπερβολική συμμετοχή μπορεί συχνά να συνοδεύεται από πολλές απόψεις /συμβουλή/απόλαυση. Ή μπορεί απλώς να εμποδίσει εσάς και τον σύντροφό σας να δημιουργήσετε τη δική σας οικογένεια και να χτίσετε τη ζωή σας μαζί.

Λύση : Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μπορεί να αισθάνονται εκτοπισμένοι από το κέντρο της ζωής σας όταν έρχεται ένα παιδί. Ή ίσως προσπαθούν να αντιμετωπίσουν λάθη που πιστεύουν ότι έκαναν με τα δικά τους παιδιά. Ή ίσως, απλώς τους αρέσει να συνδέονται με τα εγγόνια τους και να απολαμβάνουν την παρέα τους! Αντί να τους απομακρύνετε, προσπαθήστε να ορίσετε κάποιες συνήθειες που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την επαφή. Θα μπορούσατε να πείτε *« Είναι υπέροχο που θέλετε να περάσετε χρόνο με τον Ιωάννη, είναι τόσο υποστηρικτικό. Γίνεται πολύ γκρινιάρης όταν είναι έξω από τη ρουτίνα του, οπότε βοηθάει περισσότερο αν έρχεστε τα απογεύματα/τα Σάββατα/για μόνο μερικές ώρες. ”*

4. Αδέσμευτοι παππούδες

Το αντίθετο μπορεί επίσης να είναι τεράστιο ζήτημα. Το να έχεις μικρά παιδιά είναι μια δύσκολη περίοδος σε κάθε οικογένεια και μπορεί να έχεις προσδοκίες για υποστήριξη από τους γονείς ή τους πεθερούς σου που δεν ικανοποιούνται. Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μπορεί να είναι μακριά ή να γεμίζουν ευχάριστα τη ζωή τους με όλα τα πράγματα που δεν μπορούσαν να κάνουν όταν ήταν νεότεροι λόγω δουλειάς και παιδιών. Εάν το δικό σας δεν είναι το πρώτο εγγόνι, μπορεί να έχουν ήδη ξεπεράσει τον ενθουσιασμό του να είναι παππούδες. Ή το να είναι με παιδιά απλά δεν είναι το θέμα τους.



Λύση : Εάν χρειάζεστε βοήθεια, να είστε ευθύς και να τη ζητάτε. Μην αφήνετε την απροθυμία να παραδεχτείτε ότι δυσκολεύεστε να μπειτε στο δρόμο. Να είστε άμεσοι και να ζητάτε αυτό που θέλετε. Εάν δεν μπορούν να το δώσουν, ρωτήστε τους τι θα μπορούσαν να κάνουν. Μπορεί απλώς να περίμεναν να ρωτήσεις....

5. Διαχείριση παππούδων και γιαγιάδων που δεν θα τηρούν τους κανόνες σας

Αυτό είναι ένα ιδιαίτερο πρόβλημα όταν οι παππούδες και οι γιαγιάδες ασχολούνται τακτικά με τη φύλαξη βρεφών ή τη φροντίδα των παιδιών. Ενώ η περιστασιακή αλλοίωση είναι αποδεκτή, η παραβίαση κανόνων από τους παππούδες και τις γιαγιάδες που αποτελούν μέρος των τακτικών ρυθμίσεων για τη φροντίδα των παιδιών σας είναι πιο προβληματική.

Ανάλυση : Κάντε τους κανόνες ξεκάθαρους. Εάν προκύψουν προβλήματα, κάντε εποικοδομητικές συζητήσεις επίλυσης προβλημάτων (μακριά από τα παιδιά). Κατέχετε το πρόβλημα, μην μοιράζετε ευθύνες. Είναι ζωτικής σημασίας να επιδιώκουμε συνεργατικές και σαφείς λύσεις: *« Δυσκολεύομαι πολύ όταν αφήνεις την Κλάρα νατσιμπολογήσει τα απογεύματα γιατί μετά δεν τρώει το δείπνο της και πεινάει ακριβώς πριν τον ύπνο. Παρακαλώ μπορούμε να βρούμε μια λύση; »*

Συζήτηση μέσω σύγκρουσης: συμβουλές

- Μείνετε ήρεμοι, σταματήστε αυτό που κάνετε, κάντε οπτική επαφή, ακούστε και συμπεριφερθήτε στους γονείς/πεθερικά σας με σεβασμό.
- Αφήστε τους γονείς/πεθερικά σας να πουν τη γνώμη τους. Να είστε ανοιχτοί στο να ακούσετε την άποψη των γονιών/πεθερών σας. Όταν τελειώσουν, μπορείτε να μιλήσετε.
- Να είστε ανοιχτοί για τα συναισθήματά σας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους γονείς/τα πεθερικά σας να καταλάβουν γιατί θέλετε να κάνει ή να μην κάνει κάτι. Για παράδειγμα, «Ανησυχώ που δίνεις όλα όσα ζητά η Σάρα. Εύχομαι πραγματικά να αρχίσει να καταλαβαίνει την αξία του χρήματος και να μην πέφτει από τα δέντρα» ή «Νιώθω ότι είναι σημαντικό για την οικογένειά μας να γιορτάσουμε μαζί το δείπνο. Η τηλεόραση σκοτώνει την επικοινωνία. Παρακαλώ μην αφήνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν τεχνολογία κατά τη διάρκεια αυτής της ιδιαίτερης στιγμής».
- Εξηγήστε την άποψή σας απλά και συνοπτικά, καθιστώντας σαφές ότι το κύριο μέλημά σας είναι η ευημερία του παιδιού σας, τώρα και στο μέλλον. Για παράδειγμα, «πρέπει να βεβαιωθώ ότι θα μάθουν να σέβονται την εξουσία, αλλά ταυτόχρονα δεν φοβούνται να πολεμήσουν για αυτό που δεν αισθάνονται σωστό».
- Εάν μπορείτε, να είστε έτοιμοι να διαπραγματευτείτε με τους γονείς/πεθερικά σας και να συμβιβαστείτε. Όταν συμβιβάζεστε, επιδεικνύετε δεξιότητες επίλυσης



προβλημάτων. Για παράδειγμα, οι γονείς/τα πεθερικά σας μπορεί να θέλουν να αγοράσουν ένα νέο αυτοκίνητο για τον έφηβό σας και μισείτε την ιδέα να πάρουν κάτι χωρίς καν να δουλέψουν γι' αυτό. Ένας συμβιβασμός μπορεί να είναι ότι αφού τους προτείνετε να δουλέψουν για το καλοκαίρι με τις προοπτικές αγοράς ενός μεταχειρισμένου αυτοκινήτου, να καταλήξετε σε συμφωνία με τους γονείς/πεθερικά σας ότι αν δείξουν αφοσίωση και δουλέψουν, τότε εσείς οι γονείς/πεθερικά μπορείτε να τους βοηθήσουν με επιπλέον χρήματα να αγοράσουν ένα νέο.

- Εάν πρέπει να πείτε «όχι», προσπαθήστε να το κάνετε με ήρεμια, κατανόηση και σεβασμό. Για παράδειγμα, «Καταλαβαίνω ότι θέλετε να του/της αγοράσετε ένα νέο αυτοκίνητο. Αλλά αυτή τη στιγμή, είναι εξαιρετικά σημαντικό να μάθει πόσο δύσκολο είναι να κερδίσει χρήματα. Μια εργασιακή εμπειρία όχι μόνο μπορεί να τους δώσει μια ιδέα για την αξία των χρημάτων, αλλά θα τους βοηθήσει επίσης να εργαστούν και να εξερευνήσουν τη δουλειά των ονείρων τους».

Αντιμέτωπιση των επακόλουθων συγκρούσεων: συμβουλές

Παρά τις καλύτερες προσπάθειές σας, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να ηρεμήσετε εσείς και οι γονείς/πεθερικά σας μετά από μια σύγκρουση. Επίσης, οι γονείς/τα πεθερικά σας μπορεί να αισθάνονται απογοητευμένοι αν δεν τους έχετε δώσει την ευκαιρία να είναι στη ζωή σας και στη ζωή των παιδιών σας όσο θα ήθελαν. Έτσι, είναι γόνιμο να προσπαθείτε να βοηθήσετε τους γονείς/πεθερικά σας να ηρεμήσουν δείχνοντας την κατανόησή σας, αφήνοντάς τον/την να εκφράσει την απογοήτευσή του/της ή δίνοντάς του χώρο αν το χρειάζεται. Και πάλι, θυμηθείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας, η συζήτηση με κάποιον που εμπιστεύεστε μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα για την κατάσταση. Όταν όλοι βρίσκονται στην ίδια σελίδα στον τομέα της πειθαρχίας, τα πράγματα κυλούν αρκετά ομαλά.

Αντιμέτωπιση βίας και τοξικών παππούδων

Οι τοξικοί παππούδες και γιαγιάδες δεν είναι αβλαβείς. Τις περισσότερες φορές, δίνουμε σημασία στο να έχουμε μια εκτεταμένη οικογένεια και οι παππούδες και οι γιαγιάδες είναι μεγάλο μέρος αυτού. Οι τοξικοί παππούδες μπορεί να είναι χειριστικοί, ελεγκτικοί, αυτοεξυπηρετούμενα άτομα που μπορούν να κάνουν μεγάλη ζημιά αν δεν κρατηθούν υπό έλεγχο.

Εάν αντιμετωπίζετε τα προβλήματα ενός τοξικού παππού και της γιαγιάς, αυτά τα **10 σημάδια** μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε το πρόβλημα και να κατευθυνθείτε προς αυτό:

1. Υπονομεύοντάς σας ως γονέα.
2. Άρνηση ότι έχετε κάνει οποιαδήποτε γονεϊκά λάθη.



3. Αίσθημα δικαιώματος χρόνου με τα εγγόνια.
4. Παίζοντας θύμα.
5. Προσπαθώ να αγοράσω την αγάπη των εγγονών με δώρα
6. Χειρισμός για να πάρουν αυτό που θέλουν.
7. Ανάμειξη στις γονικές σας επιλογές.
8. Παίζοντας αγαπημένα με τα εγγόνια.
9. Θέλοντας να γίνετε «Παππούδες νούμερο 1.»
10. Να λέτε στο παιδί σας επικριτικά ή βλαβερά πράγματα.

Σημαντικό να έχετε υπόψη σας:

Είναι φυσιολογικό για τους παππούδες να επιδεικνύουν τάσεις ανάμειξης ή να θέλουν να κακομάθουν τα εγγόνια, ωστόσο, οι τοξικοί ή ναρκισσιστές άνθρωποι έχουν σοβαρά συναισθηματικά ελλείμματα που παράγουν μια εντελώς εγωκεντρική κοσμοθεωρία. Για αυτούς οι άνθρωποι είναι εργαλεία, και αυτό περιλαμβάνει τα παιδιά. Αποτελούν ένα μέσο για έναν σκοπό και δεδομένου ότι τα παιδιά είναι γνωστό ότι είναι αθώα και εμπιστεύονται, είναι μια εύκολη λεία για έναν χειραγωγό. Επιπλέον, εάν αυτό προέρχεται από κάποιον που έχει ιστορικό ότι είναι κακοποιός γονέας, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για να τον επιτρέψετε κοντά στα παιδιά σας.

... όταν κανείς δεν είναι η μόνη λύση και όταν τοξικοί παππούδες και γιαγιάδες βλάπτουν εσάς και τα παιδιά σας και αρνούνται να αναγνωρίσουν τη βλάβη ή/και να σταματήσουν, η διακοπή των δεσμών μαζί τους μπορεί να είναι η μόνη σας επιλογή.

Επίσης, εάν δυσκολεύεστε να ελέγξετε τον θυμό σας προς τους συγγενείς/γονείς σας, μπορεί να σας φανεί χρήσιμη η επαγγελματική βοήθεια και για αυτό ίσως θέλετε να ανατρέξετε στον **«Κατάλογο υπηρεσιών»**.

Καταρχάς:

Το πιο σημαντικό, ως γονιός έχεις δικαιώματα και υποχρεώσεις! Επομένως, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι:

- **Πρέπει να σας φέρονται με σεβασμό.**

Εσείς, μαζί με όλους τους άλλους στην οικογένεια, έχετε το δικαίωμα να σας φέρονται με σεβασμό. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο τους γονείς και τους νόμιμους/παππούδες, αλλά και τα αδέρφια και τα μέλη της ευρύτερης οικογένειας που μπορεί να ζουν στο σπίτι.

- **Είναι ζωτικής σημασίας να ορίσετε τους κανόνες και να ελέγξετε τα προνόμια.**

Έχετε το δικαίωμα να ορίσετε κανόνες και να περιορίσετε τα προνόμια όταν δεν τηρούνται οι κανόνες. Εάν η πραγματικότητά σας εμπίπτει σε αυτή του τοξικού κατά νόμο/γιαγιά και γιαγιά,



είναι σημαντικό προτού «καμία επαφή», να βεβαιωθείτε ότι έχετε εξαντλήσει όλες τις άλλες επιλογές προτού κόψετε οριστικά τους δεσμούς.

- **Αν όλα αποτύχουν**

Αν όλα αποτύχουν και πιστεύετε ότι η επαφή με τους παππούδες βλάπτει το παιδί σας, αφήστε το να φύγει!

***Χρόνος ενημέρωσης και προβληματισμού:**

- 1) Πώς σας κάνουν να νιώθετε οι συγκρούσεις με τους γονείς σας/ τα πεθερικά;
- 2) Όταν αντιμετωπίζετε μια σύγκρουση, η πρώτη ερώτηση που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας είναι: « Τι πραγματικά συμβαίνει εδώ;»
- 3) Το εννοούσε πραγματικά όπως ακούγεται;
- 4) Υπάρχουν κάποιες πληροφορίες που μου λείπουν εδώ;
- 5) Βλέπω την κατάσταση από τη δική τους οπτική;
- 6) Έχω προσπαθήσει να μπω στην θέση του άλλου;
- 7) Είναι ο τόνος μου γεμάτος κατηγορίες ή συμπόνια;
- 8) Προσπαθώ να απομονωθώ ή να είμαι πιο κοντά για να βρω λύση;
- 9) Παλεύω για μια νίκη ή παλεύω για την ηρεμία;
- 10) Είναι τα συναισθήματα μου λογικά ή τρελά;
- 11) Αν οι άνθρωποι που σεβόμουν (εκτός της οικογένειάς μου) άκουγαν τα λόγια μου, θα ντρεπόμουν;
- 12) Περιμένω περισσότερα από αυτό το άτομο από όσα είναι εξοπλισμένοι να δώσουν;
- 13) Έχω σκεφτεί τρόπους συμβιβασμού;
- 14) Τους προσφέρω το πλεονέκτημα της αμφιβολίας ή βγάζω βιαστικά συμπεράσματα;
- 15) Αφήνω την αγάπη και τη χάρη να οδηγήσουν τα λόγια μου ή τον θυμό και την απογοήτευση;
- 16) Έχω προσπαθήσει πραγματικά να επικοινωνήσω;
- 17) Κατάφερα να ενημερώσω τον παππού και τον πεθερό μου για το πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν εμένα και τα παιδιά μου;
- 18) Δοκίμασα να βάλω όρια;
- 19) Τι γίνεται με την περιορισμένη ή εποπτευόμενη επαφή;

Δραστηριότητα: 'Μνημείο '

Χρόνος: 15 έως 20 λεπτά

Μέγεθος Οικογενειακής Ομάδας: Οποιοδήποτε

Υλικά: Τυχαία αντικείμενα που μπορείτε να βρείτε στο σπίτι. μια κάμερα είναι προαιρετική



ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουμε τις διαφορετικές αντιλήψεις μας για τη σύγκρουση, έχοντας κατά νου τη διαφορά ηλικίας.
- Για να εξετάσουμε μια διαφορετική οπτική για αυτό που εκτιμούμε περισσότερο.
- Να μάθουν τεχνικές για τον καλύτερο χειρισμό των συγκρούσεων.
- Να οικοδομήσουμε εμπιστοσύνη και να ξεμάθουμε πράγματα που θεωρούμε δεδομένα ως οικογένεια.
- Για να κατανοήσουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις επηρεάζει τους εαυτούς μας, τα μέλη της οικογένειάς μας και ακόμη και τους εξωτερικούς συνομηλίκους μας.
- Να θυμάστε ότι η οικογένεια μπορεί να είναι το πολυτιμότερο αγαθό στον κόσμο.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα μέλη της ομάδας της οικογένειας να:

- (1) δημιουργήσετε συνεργασίες
- (2) επανεξέταση και ανακεφαλαίωση της έννοιας της επίλυσης συγκρούσεων
- (3) γίνεται πιο άνετος με τη σύγκρουση,
- (4) εξετάστε τις θετικές πτυχές της σύγκρουσης και
- (5) κατανοούν τα πιθανά οφέλη για τους ίδιους και τα άλλα μέλη της οικογένειας.

Λειτουργία: Μετά το οικογενειακό γεύμα, ζητήστε από όλους να φέρουν πίσω ένα ή δύο τυχαία αντικείμενα (κουτάλι, ένα βιβλίο, ένα φυτό). Φροντίστε να τους πείτε ότι θα μπορούν να ανακτήσουν τα στοιχεία τους στο τέλος της συνεδρίας. Εάν η οικογένεια είναι αρκετά μεγάλη για να δημιουργήσει ομάδες, προχωρήστε. Πείτε στα μέλη της ομάδας ότι πρόκειται να δημιουργήσουν ένα μνημείο στην έννοια της επίλυσης συγκρούσεων, το οποίο θα παρουσιάσουν στην οικογένεια. Κάθε μέρος του μνημείου πρέπει να αντιπροσωπεύει κάτι συγκεκριμένο που έμαθαν. Κάθε οικογένεια πρέπει να συνεισφέρει τουλάχιστον ένα τυχαίο αντικείμενο και εναπόκειται στην ομάδα να το κάνει δημιουργικά να ταιριάζει με το θέμα του μνημείου. Αφήστε 10 έως 15 λεπτά και ξεκινήστε τις παρουσιάσεις.

Συμβουλές : Τραβήξτε μια φωτογραφία κάθε μέλους της οικογένειας/ομάδας με το μνημείο τους. Αυτές θα είναι οι αναμνήσεις που όλοι θα αγαπάμε για πάντα!



Ερωτήσεις Συζήτησης

1. Με ποιους τρόπους συνεργαστήκατε για την κατασκευή των μνημείων σας;
2. Τι ήταν πρόκληση;
3. Τι ήταν διασκεδαστικό;
4. Τι θα θυμάστε;



Περαιτέρω
τη δραστηριότητα:

ερωτήσεις συζήτησης μετά



1. Ήταν διαφορετικές οι απόψεις των παππούδων σας/ των πεθερικών σας από την οπτική σας;
2. Ποια ήταν μερικά πράγματα που μάθατε λαμβάνοντας υπόψη την οπτική γωνία του άλλου;
3. Η συζήτηση της σύγκρουσης όπως αυτή την κάνει «λιγότερο τρομακτική»; Με ποιους τρόπους?
4. Είναι καλή ή κακή η σύγκρουση;
5. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους η σύγκρουση είναι επιβλαβής για την οικογένεια;
6. Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους οι συγκρούσεις εμπλουτίζουν την οικογένεια;
7. Πώς μπορείτε όλοι να καταλαβαίνετε ο ένας τον άλλον καλύτερα;

Αναφορές/Περαιτέρω ανάγνωση:

- Πώς να χειριστείτε με χάρη τα πεθερικά με ασέβεια-
<https://www.youtube.com/watch?v=ZCAcV9li6TA>
- «Το μεγάλο βιβλίο των παιχνιδιών επίλυσης συγκρούσεων» -
<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>
- «Τα 6 πιο τοξικά πεθερικά — και τι να κάνουμε γι' αυτά» -
<https://www.considerable.com/life/family/how-to-deal-with-difficult-in-laws/>
- 14 αποτελεσματικές τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων-
<https://www.youtube.com/watch?v=v4sby5j4dTY>

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159