



Εκπαίδευση Γονέων ΙΟ2

Ενότητα 3.1:
Αυτοφροντίδα και
διατήρηση της
συναισθηματικής και
ψυχικής ευεξίας.



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

Τίτλος ενότητας: Ενότητα 3.1: Αυτοφροντίδα και διατήρηση της συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας.

[illegible]



<p><u>Δραστηριότητα 1: Διατήρηση καλής συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Οι γονείς θα συζητήσουν τα πέντε βήματα για την ψυχική ευεξία σύμφωνα με το Εθνικό σύστημα Υγείας.• Σε ομάδες των 3-4, οι γονείς θα δημιουργήσουν μια δραστηριότητα που μπορούν να εφαρμόσουν στη ζωή τους, η οποία θα ενσωματώσει με επιτυχία καθένα από αυτά τα 5 βήματα.• Οι γονείς θα πρέπει να παρουσιάσουν τη δραστηριότητά τους στην ομάδα και να συζητήσουν γιατί επέλεξαν αυτή τη δραστηριότητα για να τους υποστηρίξουν.			
<p><u>Δραστηριότητα 2: Αυτοφροντίδα για γονείς.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Για την εισαγωγή της δραστηριότητας, οι γονείς θα κληθούν να ακολουθήσουν τις οδηγίες της Ενότητας 3.1 Φύλλο Δραστηριότητας 1 – Πολύχρωμη Αναπνοή.• Οι γονείς θα προσδιορίσουν την τρέχουσα ρουτίνα αυτοφροντίδας τους και θα εξετάσουν πώς ή εάν η ρουτίνα τους επηρεάζει πάνω τους.	<p><u>45 λεπτά</u></p>	<p>Χώρος εκπαίδευσης με τον απαραίτητο εξοπλισμό</p> <p>Flipchart και μαρκαδόρους</p> <p>Στυλό και υλικό για τη λήψη σημειώσεων για τους συμμετέχοντες</p> <p>Smartphone για να ερευνήσετε συμβουλές αυτοφροντίδας.</p>	<p>Οι γονείς θα συμμετέχουν σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p> <p>Οι γονείς θα εξετάσουν γιατί η αυτοφροντίδα είναι σημαντική για τους άλλους γονείς και τους ίδιους.</p>



<ul style="list-style-type: none">• Οι γονείς θα συνεργαστούν για να ερευνήσουν τις ρουτίνες αυτοφροντίδας διάσημων διασημοτήτων.• Οι γονείς θα παρουσιάσουν τη ρουτίνα αυτοφροντίδας των διασημοτήτων στην ομάδα.			
<p><u>Κλείσιμο εργαστηρίου</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Για το κλείσιμο του εργαστηρίου, οι γονείς θα κάνουν μια άσκηση ακρόασης.• Οι γονείς θα πρέπει να κλείσουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους για 5 λεπτά.• Οι γονείς θα κατευθύνουν την προσοχή τους από την αναπνοή τους προς έναν ήχο που ακούνε στο δωμάτιο.• Όταν οι γονείς χάσουν την προσοχή τους, θα ενθαρρύνονται να εστιάσουν ξανά την προσοχή τους στον ήχο.• Ο συντονιστής θα επαναφέρει την προσοχή των γονέων και θα τους ευχαριστήσει για τη συμμετοχή τους και θα κλείσει τη δραστηριότητα.	<u>15 λεπτά</u>	<p>Χώρος εκπαίδευσης με τον απαραίτητο εξοπλισμό</p> <p>Flipchart και μαρκαδόρους</p> <p>Στυλό και υλικό για τη λήψη σημειώσεων για τους συμμετέχοντες</p>	<p>Οι γονείς θα συμμετέχουν σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p>
Συνολική διάρκεια της ενότητας	2 ώρες		

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