



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Δραστηριότητα Αυτοστοχασμού 2 – Θετική Ψυχολογία

Η ιδέα της Μετατραυματικής Ανάπτυξης, ή PTG, είναι δημοφιλής – ότι οι επιζώντες τραυματικών γεγονότων δεν μπορούν μόνο να θεραπεύσουν το τραύμα τους, αλλά μπορεί να εξελιχθούν σε ένα πιο δυνατό, πιο δυναμικό και πιο ανθεκτικό άτομο λόγω του τραύματός τους. Οι επιπτώσεις της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD) μπορεί να είναι εκτεταμένες και εξουθενωτικές. Τα συμπτώματα του PTSD μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, τη σωματική υγεία, την εργασία και τις σχέσεις σας. Μπορεί να αισθάνεστε απομονωμένοι, να δυσκολεύεστε να διατηρήσετε μια δουλειά, να μην μπορείτε να εμπιστευτείτε άλλους ανθρώπους και να δυσκολεύεστε να ελέγξετε ή να εκφράσετε τα συναισθήματά σας. Η εκμάθηση υγιεινών στρατηγικών για την αντιμετώπιση του PTSD είναι δυνατή και μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ανανέωσης, ελπίδας και ελέγχου στη ζωή σας. Υπάρχουν διάφοροι τομείς στη ζωή μας που μπορεί να επηρεαστούν από τα συμπτώματα του PTSD και, προκειμένου να εργαστούμε προς μια υγιή ανάκαμψη, είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή σε κάθε τομέα.

Έχοντας συμπόνια για τον εαυτό μας δεν διαφέρει από το να έχεις συμπόνια για τους άλλους. Σκεφτείτε πώς είναι η εμπειρία της συμπόνιας. Πρώτον, για να έχετε συμπόνια για τους άλλους πρέπει να παρατηρήσετε ότι υποφέρουν. Αν αγνοήσετε αυτόν τον άστεγο στο δρόμο, δεν μπορείτε να νιώσετε συμπόνια για το πόσο δύσκολη είναι η εμπειρία του/της. Δεύτερον, η συμπόνια περιλαμβάνει να αισθάνεστε συγκινημένοι από τον πόνο των άλλων, έτσι ώστε η καρδιά σας να ανταποκρίνεται στον πόνο τους (η λέξη συμπόνια σημαίνει κυριολεκτικά «υποφέρω»). Όταν συμβαίνει αυτό, νιώθετε ζεστασιά, φροντίδα και επιθυμία να βοηθήσετε το άτομο που υποφέρει με κάποιο τρόπο. Το να έχεις συμπόνια σημαίνει επίσης ότι προσφέρετε κατανόηση και καλοσύνη στους άλλους όταν αποτυγχάνουν ή κάνουν λάθη, αντί να τους κρίνετε σκληρά. Τέλος, όταν νιώθετε συμπόνια για τον άλλον (και όχι απλώς οίκτο), σημαίνει ότι αντιλαμβάνεστε ότι ο πόνος, η αποτυχία και η ατέλεια είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας.



Εισαγωγική Δραστηριότητα:

Κλίμακα αυτοσυμπόνιας

Η ευτυχία ξεκινά από τον εαυτό. Ένα κρίσιμο μέρος της μετατραυματικής ανάπτυξης βρίσκεται στον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας.

Η κλίμακα αυτοσυμπόνιας της Δρ Kristen Neff είναι χρήσιμη για όσους έχουν ζήσει από τραύμα και τα άτομα που έχουν ταλαιπωρηθεί για να τους βοηθήσει να εξασκήσουν την αγάπη για τον εαυτό τους και τη συμπόνια.

Δηλώσεις	Σκοράρισμα				
	1 (Σπάνια)	2	3	4	5
1. Είμαι παρατηρητικός και επικριτικός για τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.					
2. Όταν δεν αισθάνομαι καλά, τείνω να έχω εμμονή και να προσηλώνομαι σε οτιδήποτε είναι λάθος.					
3. Όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, βλέπω τις δυσκολίες ως μέρος της ζωής που περνάει ο καθένας.					
4. Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, τείνω να με κάνω να νιώθω αποκομμένος από τον υπόλοιπο κόσμο.					
5. Προσπαθώ να αγαπώ τον εαυτό μου όταν νιώθω συναισθηματικό πόνο.					
6. Όταν αποτυγχάνω, καταναλώνομαι από αισθήματα ανεπάρκειας.					



<p>7. Όταν δεν είμαι καλά και έξω, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν πολλοί άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που νιώθουν σαν εμένα.</p> <p>8. Όταν οι καιροί είναι δύσκολοι, τείνω να είμαι σκληρός με τον εαυτό μου.</p> <p>9. Όταν κάτι με στενοχωρεί, προσπαθώ να κρατάω τα συναισθήματά μου σε ισορροπία.</p> <p>10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μοιράζονται αισθήματα ανεπάρκειας.</p> <p>11. Είμαι απόλυτος και ανυπόμονος απέναντι σε εκείνες τις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δεν μου αρέσουν.</p> <p>12. Όταν περνάω μια δύσκολη στιγμή, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και την τρυφερότητα που χρειάζομαι.</p> <p>13. Όταν νιώθω πεσμένος, τείνω να νιώθω ότι οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι είναι πιθανώς πιο ευτυχισμένοι από εμένα.</p> <p>14. Όταν συμβαίνει κάτι οδυνηρό, προσπαθώ να έχω μια ισορροπημένη άποψη της κατάστασης.</p> <p>15. Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης κατάστασης.</p> <p>16. Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δεν μου αρέσουν, καταπιάνομαι με τον εαυτό μου.</p> <p>17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για μένα, προσπαθώ να έχω τα πράγματα σε προοπτική.</p>					
--	--	--	--	--	--



18. Όταν δυσκολεύομαι, τείνω να νιώθω ότι οι άλλοι άνθρωποι πρέπει να το περνούν πιο εύκολα.					
19. Είμαι ευγενικός με τον εαυτό μου όταν βιώνω ταλαιπωρία.					
20. Όταν κάτι με στενοχωρεί, παρασύρομαι με τα συναισθήματά μου.					
21. Μπορώ να είμαι λίγο ψυχρή με τον εαυτό μου όταν βιώνω ταλαιπωρία.					
22. Όταν νιώθω πεσμένος, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ανοιχτό μυαλό.					
23. Είμαι ανεκτικός στα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.					
24. Όταν συμβαίνει κάτι οδυνηρό, τείνω να ανατρέπω το περιστατικό.					
25. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για μένα, τείνω να νιώθω μόνος στην αποτυχία μου.					
26. Προσπαθώ να είμαι κατανοητός και υπομονετικός απέναντι σε εκείνες τις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δεν μου αρέσουν.					

*Η άσκηση έρχεται ως ένα φύλλο εργασίας με δυνατότητα αυτοβαθμολόγησης που αποτελείται από 26 δηλώσεις που περιγράφουν τα συναισθήματα και τις πράξεις μας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη ζυγαριά ως ανάφλεξη για τη σκέψη και τις εσωτερικές σας αντανakλάσεις.



Η δύναμη της αυτοσυμπόνιας

Το να συγχωρείς και να φροντίζεις τον εαυτό σου μπορεί να δημιουργήσει τη βάση για καλύτερη υγεία, σχέσεις και γενική ευημερία. Η αυτοσυμπόνια αποφέρει μια σειρά από οφέλη, συμπεριλαμβανομένων χαμηλότερων επιπέδων άγχους και κατάθλιψης. Τα άτομα που συμπονοούν τον εαυτό τους αναγνωρίζουν πότε υποφέρουν και είναι ευγενικοί με τον εαυτό τους αυτές τις στιγμές, γεγονός που μειώνει το άγχος και τη σχετική κατάθλιψή τους.

Ενώ μερικοί άνθρωποι προέρχονται από αυτό - συμπόνια, άλλοι πρέπει να το μάθουν. Ευτυχώς, είναι μια ικανότητα που μαθαίνεται.

Στο βιβλίο του *The Mindful Path to Self-Compassion*, ο ψυχολόγος του Χάρβαρντ Κρίστοφερ Γκέρμερ προτείνει ότι υπάρχουν τρόποι να φέρεις την αυτό - συμπόνια στη ζωή σου. μέσω :

- Φυσική άσκηση ;
- Ψυχική ;
- Συναισθηματικά ;
- Σχέση, και
- Πνευματικές μέθοδοι.

Αυτός και άλλοι ειδικοί έχουν προτείνει διάφορους τρόπους για να καλλιεργηθεί η αυτοσυμπόνια. Εδώ είναι μερικά:



Παρηγορήστε το σώμα σας .

Φάτε κάτι υγιεινό. Ξαπλώστε και ξεκουράστε το σώμα σας. Κάντε μασάζ στο λαιμό, τα πόδια ή τα χέρια σας. Κάνε μια βόλτα. Οτιδήποτε μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε το πώς αισθάνεστε σωματικά σας δίνει μια δόση αυτό - συμπόνιας.

Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου.

Περιγράψτε μια κατάσταση που σας προκάλεσε πόνο (ένας χωρισμός, μια απώλεια εργασίας, μια κακή παρουσίαση). Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου περιγράφοντας την κατάσταση χωρίς να κατηγορήσεις κανέναν. Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας.

Ενθαρρύνετε τον εαυτό σας .

Αν σας συμβεί κάτι κακό ή επώδυνο, σκεφτείτε τι θα λέγατε σε έναν καλό φίλο αν συνέβαινε το ίδιο πράγμα σε αυτόν — κατευθύνετε αυτές τις συμπονετικές απαντήσεις προς τον εαυτό σας.

Εξασκηθείτε στη συνειδητό ήτα.

Αυτή είναι η μη επικριτική παρατήρηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πράξεών σας χωρίς να προσπαθείτε να τα καταπιέσετε ή να τα αρνηθείτε. Όταν κοιτάζεσαι στον καθρέφτη και δεν σου αρέσει αυτό που βλέπεις, αποδέξου το κακό με το καλό με συμπονετική στάση.

***Μπείτε στην εικόνα: κατανόηση της αυτοσυμπόνιας:**
<https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>



Εργασία 2: Σκεφτείτε πόσο συμπονετικός είστε :

Διαβάστε προσεκτικά κάθε ερώτηση πριν απαντήσετε. Στην ιδανική περίπτωση, τοποθετείτε τις απαντήσεις σας σε ένα αρχείο, ώστε να μπορείτε να επιστρέψετε και να τις σκεφτείτε αργότερα.

1. Πόσο κατακρίνετε, και επικριτικοί είστε σχετικά με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές σας ;
2. Όταν αισθάνεστε απογοητευμένοι, έχετε επιμονή και προσηλώνεστε σε οτιδήποτε είναι λάθος αντί να βλέπετε τα θετικά;
3. Όταν τα πράγματα πάνε άσχημα για σένα, έχεις την τάση να βλέπεις τις δυσκολίες ως μέρος της ζωής που περνούν όλοι;
4. Όταν σκέφτεσαι τις ανεπάρκειές μου, τείνουν να σε κάνουν να νιώθεις πιο αποκομμένος από τον υπόλοιπο κόσμο;
5. Προσπαθείτε να αγαπάτε τον εαυτό σας όταν βιώνετε συναισθηματικό πόνο;
6. Όταν αποτυγχάνετε σε κάτι σημαντικό για εσάς, βρίσκεστε να καταναλώνετε από αισθήματα ανεπάρκειας;
7. Όταν δεν είστε καλά και έξω, προσπαθείτε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι υπάρχουν πολλοί άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που νιώθουν ακριβώς όπως νιώθετε εσείς;
8. Όταν οι καιροί είναι δύσκολοι, είστε καλοί ή σκληροί με τον εαυτό σας;
9. Όταν κάτι σας αναστατώνει, προσπαθείτε να κρατήσετε τα συναισθήματά σας σε ισορροπία ;
11. Είστε απόλυτοι και ανυπόμονοι απέναντι σε εκείνες τις πτυχές της προσωπικότητάς σας που δεν σας αρέσουν;
12. Στις δύσκολες στιγμές, δίνετε στον εαυτό σας τη φροντίδα και την τρυφερότητα που χρειάζεστε;
14. Όταν συμβαίνει κάτι οδυνηρό , προσπαθείτε να έχετε μια ισορροπημένη άποψη της κατάστασης;
15. Προσπαθείτε να δείτε τις αποτυχίες σας ως μέρος της ανθρώπινης κατάστασης;
17. Όταν αποτυγχάνετε σε κάτι σημαντικό για εσάς, προσπαθείτε να κρατήσετε τα πράγματα σε προοπτική;
19. Είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας σε δύσκολους περιόδους;
22. Προσπαθείς να προσεγγίσεις τα συναισθήματά σου με περιέργεια και ανοιχτότητα;



Λάβε δράση: Μια εύκολη πρακτική αυτό - συμπόνιας

Βήμα 1:

Όταν βρίσκεστε σε έναν κύκλο αρνητικής συνομιλίας με τον εαυτό σας επειδή έχετε αποτύχει σε κάτι ή είστε απογοητευμένοι με ένα αποτέλεσμα, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι το έργο ήταν δύσκολο και ότι κάνατε το καλύτερο δυνατό.

Βήμα 2:

Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι δεν χρειάζεται να είστε καλοί σε όλα. Δεν έχουν όλοι το ίδιο σύνολο δεξιοτήτων.

Βήμα 3:

Να θυμάστε ότι το να συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους μπορεί να είναι επώδυνο — ειδικά αν οι επιτυχίες τους είναι παντού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης . Ευχαριστήστε τον εαυτό σας για την πρόοδό σας και αγκαλιάστε εδώ που βρίσκεστε τώρα.

Βήμα 4 :

Είναι εντάξει να νιώθεις τυχερός. Τα επιτυχημένα αποτελέσματα μερικές φορές βασίζονται στην τύχη. Αν κάτι έχει αποτύχει, πολλές φορές, δεν θα μπορούσαμε να ελέγξουμε πλήρως το αποτέλεσμα, επομένως δεν φταίμε εντελώς.

Βήμα 5:

Η αξία σας δεν εξαρτάται από εξωτερικά ερεθίσματα. Δεν είστε μόνο τα επιτεύγματά σας. Κάντε πρόβα τις εσωτερικές φωνές όλων εκείνων που ήταν ευγενικοί μαζί σας , ανεξάρτητα από το επίτευγμα.

Βήμα 6:

Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας και μην υποτιμάτε την ξεκούραση!

« Το να είσαι άνθρωπος δεν σημαίνει να είσαι με έναν συγκεκριμένο τρόπο, είναι να είσαι όπως σε δημιουργεί η ζωή – με τα δικά σου ιδιαίτερα δυνατά σημεία και αδυναμίες, χαρίσματα και προκλήσεις, ιδιορρυθμίες και παραξενιές » .

— Κριστίν Νεφ



Εργασία 3: Ο χώρος μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αυτοσυμπόνιας

*Πρόσβαση σε αυτό το βίντεο από την Kristin Neff:
<https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4>

Αφού παρακολουθήσετε αυτό το βίντεο, ξεκινήστε να επεξεργάζεστε ένα σχέδιο δράσης για τον εαυτό σας, στο οποίο σημειώνετε τα εργαλεία που πρόκειται να χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή σας ζωή για να φροντίζετε και να φέρεστε καλύτερα στον εαυτό σας. Το σχέδιο δράσης μπορεί να γίνει σε όποιο μέσο βρίσκετε καλύτερο για εσάς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω:

1. **Ένα σημειωματάριο** - Το σημειωματάριο είναι επίσης ένα αποτελεσματικό εργαλείο για να απαλλαγείτε από το άγχος. Το σημειωματάριο βοηθά αυτή τη διαδικασία γιατί σας βοηθά να αναγνωρίσετε και να προσδιορίσετε τα συναισθήματα. Το να μπορείτε να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα του στρες και να τα αποφύγετε συμβάλλει πολύ στη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας.
2. **Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιό σας** - Η χρήση ενός ημερολογίου μας βοηθά να δημιουργήσουμε μια ρουτίνα στην ημέρα μας. Η χρήση ενός ημερολογίου με χρονοθυρίδες επιτρέπει σε μερικούς ανθρώπους να διαθέσουν ένα ορισμένο διάστημα της ημέρας τους σε αυτές τις δραστηριότητες πριν προχωρήσουν σε άλλες λιγότερο συνηθισμένες εργασίες. Ένας άλλος ζωτικός ρόλος που σχεδιάζουν τα ημερολόγια στην καθημερινή μας εργασία είναι να μας βοηθήσουν να ιεραρχήσουμε τι πρέπει να γίνει πρώτα . Βεβαιωθείτε ότι το ημερολόγιο λειτουργεί ως φίλος σας και όχι ως διεγερτικό του στρες. Δημιουργήστε μια σχέση με την οποία δημιουργείτε θετική πειθαρχία.



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