

EMMW

Αυτοέλεγχος

Emotional Management for Migrant Women

INDEPCIE

ΙΣΠΑΝΙΑ



* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα	2
1.1. Ιστορικό	2
1.2. Ορισμός του Αυτοελέγχου	3
1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα.....	7
1.4. Προοπτική του Φύλου	10
1.5. Βιβλιογραφία.....	10
2. Συναισθήματα των Προσφύγων και των Αιτούντων Ασυλο	12
2.1. Γενικό Πλαίσιο	12
2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	12
2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	13
2.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	14
2.5. Βιβλιογραφία.....	16
3. Αυτοέλεγχος & Αγανάκτηση.....	17
3.1. Γενικό Πλαίσιο	17
3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	18
3.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	19
3.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	19
3.5. Βιβλιογραφία.....	21
4. Περιορισμός των Υπερβολικών Συμπεριφορών	23
4.1. Γενικό Πλαίσιο	23
4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	23
4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	24
4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	25
4.5. Βιβλιογραφία.....	27
5. Συναισθηματική Ρύθμιση με Μεταναστευτικό Πένθος	29
5.1. Γενικό Πλαίσιο	29
5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	30
5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	30
5.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	31
5.5. Βιβλιογραφία.....	33

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα

1.1. Ιστορικό

Η συντριπτική πλειονότητα των εμπειρογνομώνων που ερωτήθηκαν σε όλες τις Ομάδες Εστίασης υπογραμμίζει τη σημασία της ανάπτυξης αυτοελέγχου για τη βελτίωση της ψυχικής και ψυχολογικής κατάστασης των ατόμων που έχουν μεταναστεύσει από τη χώρα τους, περνώντας πλήθος τραυμάτων και προβλημάτων προσαρμογής στη χώρα άφιξης, με την κατάσταση των γυναικών, ειδικότερα, να ξεχωρίζει.

Ο αυτοέλεγχος αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την επιτυχία και την ευημερία σε όλους τους τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένων των μεταναστριών. Ο αυτοέλεγχος μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα ρύθμισης των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών του ατόμου προκειμένου να επιτύχει μακροπρόθεσμους στόχους και να προσαρμοστεί στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Οι μετανάστριες αντιμετωπίζουν ποικίλες προκλήσεις, όπως κοινωνική απομόνωση, διακρίσεις και πολιτισμική προσαρμογή, οι οποίες μπορεί να δυσχεραίνουν τη διατήρηση του αυτοελέγχου. Ωστόσο, είναι απαραίτητος γι' αυτές για διάφορους λόγους.

Πρώτον, ο αυτοέλεγχος επιτρέπει στις μετανάστριες να διαχειρίζονται το άγχος και το στρες που συχνά συνοδεύουν τις προκλήσεις της μετανάστευσης. Λόγω της δυσφορίας που συνδέεται με το πολιτισμικό άγχος, τον κοινωνικό αποκλεισμό και τις διαγενεακές συγκρούσεις, εκτός από το PTSD και άλλες ψυχολογικές διαταραχές, το άγχος που σχετίζεται με τη μετανάστευση μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα αυτοκτονικού ιδεασμού και συμπεριφοράς.

Δεύτερον, η διαχείριση των συναισθημάτων, η διαχείριση του άγχους και η ανάπτυξη του αυτοελέγχου μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη διαδικασία προσαρμογής των μεταναστριών. Ρυθμίζοντας τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους, μπορούν να αποφύγουν τη λήψη παρορμητικών αποφάσεων που θα μπορούσαν να έχουν αρνητικές συνέπειες για τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

Τρίτον, ο αυτοέλεγχος επιτρέπει στις μετανάστριες να επιδιώκουν τους μακροπρόθεσμους στόχους τους παρά τα εμπόδια. Αυτή η ομάδα ανθρώπων συχνά αντιμετωπίζει σημαντικά εμπόδια στην εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνική ένταξη, αλλά ο αυτοέλεγχος μπορεί να τις βοηθήσει να παραμείνουν συγκεντρωμένες και επίμονες μπροστά σε αυτές τις προκλήσεις.

Τέταρτον, ο αυτοέλεγχος είναι απαραίτητος για την οικοδόμηση θετικών σχέσεων με τους άλλους. Οι γυναίκες μετανάστριες βιώνουν συχνά κοινωνική απομόνωση και διακρίσεις, αλλά με την εξάσκηση του αυτοελέγχου μπορούν να διατηρήσουν θετικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους, να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη και να δημιουργήσουν υποστηρικτικά δίκτυα.

Τέλος, ο αυτοέλεγχος είναι απαραίτητος για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με σημαντικά ζητήματα, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση και τα νομικά ζητήματα. Ρυθμίζοντας τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους, οι μετανάστριες μπορούν να λαμβάνουν μελετημένες και τεκμηριωμένες αποφάσεις που αντικατοπτρίζουν τις αξίες και τις προτεραιότητές τους.

Συνοψίζοντας, ο αυτοέλεγχος αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την επιτυχία και την ευημερία των μεταναστριών. Με την εξάσκηση του αυτοελέγχου, οι μετανάστριες μπορούν να διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος, να επιδιώκουν τους μακροπρόθεσμους στόχους τους, να οικοδομούν θετικές σχέσεις και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις.

Προφανώς, οι ίδιοι κανόνες δεν μπορούν να βοηθήσουν όλους- επομένως, κάθε άτομο απαιτεί μια μοναδική στρατηγική. Γι' αυτό, το πιο σημαντικό βήμα για την απόκτηση αυτών των δεξιοτήτων είναι η αναζήτηση βοήθειας από επαγγελματίες που μπορούν να δείξουν υποστήριξη επιδεικνύοντας τα σωστά βήματα.

1.2. Ορισμός του Αυτοελέγχου

Ο αυτοέλεγχος μπορεί να οριστεί ως η συνειδητή ικανότητα να ρυθμίζει κανείς τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά του απέναντι σε πειρασμούς και παρορμήσεις¹. Ένα άτομο με αυτοέλεγχο μπορεί να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του.

Από την άλλη πλευρά, ο αυτοέλεγχος είναι ένα εργαλείο που επιτρέπει στο άτομο, σε στιγμές κρίσης, να διακρίνει μεταξύ του πιο σημαντικού (αυτό που θα διαρκέσει) και του λιγότερο σημαντικού (αυτό που περνάει).

Όταν ένα άτομο προσέχει τι λέει ή τι κάνει, είναι επειδή ελέγχει τον εαυτό του- τότε είναι που ο αυτοέλεγχος έχει νόημα. Ο αυτοέλεγχος θα μπορούσε να οριστεί ως μια ιδιότητα, αρετή ή ικανότητα που διαθέτουν τα ανθρώπινα όντα για να ρυθμίζουν τις παρορμήσεις τους: η πράξη αυτή είναι επιλογή τους, όχι επειδή κάποιος άλλος το ζήτησε ή το απαίτησε. Όταν δίνεται οικειοθελώς, σημαίνει ότι το άτομο έχει επίγνωση του τι κάνει και αποφασίζει μόνο του να ενεργήσει με αυτόν τον τρόπο.

Ο άμεσος σκοπός ενός υποκειμένου που μετριάξει τις πράξεις του συνδέεται άμεσα με την ύπαρξη αρμονικών σχέσεων με την υπόλοιπη κοινωνία. Εάν ένα άτομο ενεργεί με λάθος τρόπο απέναντι σε ένα άλλο άτομο, το τελευταίο θα κρίνει και θα αξιολογήσει αρνητικά αυτή τη συμπεριφορά. Εκτός από την επιδίωξη του προσωπικού οφέλους, ένα άτομο με αυτοέλεγχο μπορεί να είναι σε θέση να μετρήσει όχι μόνο τη συμπεριφορά του αλλά και τα συναισθήματά του.

Επιλέξαμε τα ακόλουθα θέματα που σχετίζονται με τον αυτοέλεγχο ή τη διαχείριση των συναισθημάτων, τα οποία πιστεύουμε ότι είναι τα πιο απαραίτητα για την ομάδα-στόχο μας αυτή τη στιγμή. Σε αυτή τη θεωρητική ενότητα θα θίξουμε τα εξής:

¹ DeLisi, M. (2014). Low self-control is a brain-based disorder. The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology: On the Origins of Criminal Behavior and Criminality, 172-183

- **Συναισθήματα των Προσφύγων και των Αιτούντων Άσυλο**

Οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο συχνά βιώνουν ένα ευρύ φάσμα έντονων συναισθημάτων, όπως φόβο, άγχος, στρες και θλίψη, λόγω των τραυματικών γεγονότων και των δύσκολων συνθηκών που έχουν βιώσει. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στον αυτοέλεγχό τους.

Από τη μία πλευρά, τα έντονα συναισθήματα μπορούν να μειώσουν την ικανότητα των προσφύγων και των αιτούντων άσυλο να ρυθμίζουν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παρορμητικές ενέργειες που μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες. Για παράδειγμα, οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο που βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους ή στρες μπορεί να δυσκολεύονται να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις ή να ενεργήσουν παρορμητικά ως απάντηση σε αντιληπτές απειλές.

Από την άλλη πλευρά, ο αυτοέλεγχος μπορεί να είναι ένα κρίσιμο εργαλείο για τη διαχείριση των συναισθημάτων και την αντιμετώπιση των προκλήσεων της μετανάστευσης. Οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο που είναι σε θέση να ρυθμίζουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους μπορεί να είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουν το άγχος και την αβεβαιότητα της κατάστασής τους, να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να οικοδομήσουν θετικές σχέσεις με τους άλλους.

Επιπλέον, η εμπειρία της αναζήτησης ασύλου ή καθεστώτος πρόσφυγα μπορεί να συνεπάγεται σημαντικές καθυστερήσεις, αβεβαιότητα και γραφειοκρατία, που μπορεί να είναι συναισθηματικά επιβαρυντικές για τα άτομα. Η διατήρηση του αυτοελέγχου σε αυτές τις καταστάσεις μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις και να παραμείνουν επικεντρωμένα στους μακροπρόθεσμους στόχους τους.

Συνοψίζοντας, υπάρχει μια πολύπλοκη σχέση μεταξύ των συναισθημάτων και του αυτοελέγχου των προσφύγων και των αιτούντων άσυλο. Ενώ τα έντονα συναισθήματα μπορούν να καταστήσουν δύσκολη τη ρύθμιση της συμπεριφοράς και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων, ο αυτοέλεγχος μπορεί επίσης να αποτελέσει κρίσιμο εργαλείο για τη διαχείριση των συναισθημάτων και την αντιμετώπιση των προκλήσεων της μετανάστευσης. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοελέγχου μπορεί επομένως να αποτελέσει σημαντική πτυχή της υποστήριξης της ευημερίας και της επιτυχίας των προσφύγων και των αιτούντων άσυλο.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για τους κοινωνικούς λειτουργούς που εργάζονται με αυτή την ομάδα να αναπτύξουν τη δική τους αυτοδιαχείριση, καθώς αυτό τους βοηθά να συνεργαστούν αποτελεσματικά με την εμπειρογνωμοσύνη των ίδιων των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων, η οποία περιγράφεται ως εμπειρογνωμοσύνη από τα κάτω. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στον τομέα της ψυχικής υγείας, όπου η μετανάστευση, και ιδιαίτερα η αναγκαστική μετανάστευση, δημιουργεί μοναδικές ευπάθειες για τα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινότητες και συχνά φέρνει τους ανθρώπους σε επαφή με επίσημα, συχνά άγνωστα, συστήματα υποστήριξης².

² Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374.

Η ελπίδα, η αισιοδοξία και η ανθεκτικότητα των προσφύγων και των μεταναστών συνδέονται με τη γνώση της τοπικής γλώσσας, την οικογενειακή σύνδεση, τις ευκαιρίες διατήρησης και νοσηματοδότησης του πολιτισμού και της παράδοσης, τις εμπειρίες προσωπικού ελέγχου και αυτό-αποτελεσματικότητας και την ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης. Αναπτύσσοντας τον αυτοέλεγχό τους, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να διευκολύνουν καλύτερα τις ασφαλείς και αποτελεσματικές διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις, να προωθήσουν τις αρχές της κοινωνικής δικαιοσύνης, να ενισχύσουν την εξουσία και την αυτονομία, να αποκαταστήσουν την ατομική, οικογενειακή και κοινοτική ευημερία και να ενσωματώσουν κλινικές και κριτικές προοπτικές στην πράξη.

Επιπλέον, οι κοινωνικοί λειτουργοί έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με ένα πλήθος τραυματικών ιστοριών που βιώνουν οι μετανάστες, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν την εργασία και την ψυχική τους υγεία. Η ανάπτυξη αυτοελέγχου μπορεί να τους βοηθήσει να διατηρήσουν μια υγιή απόσταση και να αποφύγουν να κατακλύζονται από τη συναισθηματική επιβάρυνση της εργασίας τους. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να παραμείνουν αποτελεσματικοί στο ρόλο τους και να συνεχίσουν να παρέχουν υποστήριξη σε όσους έχουν ανάγκη.

- **Αυτοέλεγχος & Αγανάκτηση**

Ο αυτοέλεγχος και η αγανάκτηση συνδέονται στενά, καθώς η αγανάκτηση μπορεί συχνά να οδηγήσει σε κατάρρευση του αυτοελέγχου. Η αγανάκτηση μπορεί να οριστεί ως συναισθηματική αντίδραση σε ένα αντιληπτό εμπόδιο ή φραγμό που εμποδίζει ένα άτομο να επιτύχει τους στόχους ή τις επιθυμίες του. Όταν τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με την αγανάκτηση, μπορεί να βιώσουν μια σειρά από αρνητικά συναισθήματα, όπως θυμό, θλίψη ή απογοήτευση.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο αυτοέλεγχος μπορεί να αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται τις συναισθηματικές του αντιδράσεις και να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του ενόψει της αγανάκτησης. Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει αναπτύξει ισχυρές δεξιότητες αυτοελέγχου μπορεί να είναι καλύτερα εξοπλισμένο για να αντισταθεί στην παρόρμηση να ξεσπάσει σε θυμό ή να εμπλακεί σε άλλες παρορμητικές συμπεριφορές όταν αντιμετωπίζει ενοχλητικές καταστάσεις.

Ωστόσο, όταν ένα άτομο βιώνει παρατεταμένη ή έντονη αγανάκτηση, ο αυτοέλεγχος του μπορεί να αρχίσει να καταρρέει. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του ελέγχου των παρορμήσεων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε βιαστικές αποφάσεις ή συμπεριφορές που δεν συνάδουν με τους μακροπρόθεσμους στόχους ή τις αξίες του ατόμου.

Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη αγανάκτηση μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση των πόρων αυτοελέγχου³. Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο που βιώνει μια σειρά απογοητευτικών γεγονότων μπορεί να είναι λιγότερο ικανό να ρυθμίσει τα

³ Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.

συναισθήματα και τις συμπεριφορές του με την πάροδο του χρόνου, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω κατάρρευση του αυτοελέγχου.

Συνοπτικά, η αγανάκτηση και ο αυτοέλεγχος συνδέονται στενά, με την αγανάκτηση να αποτελεί συχνά πρόκληση για την ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του. Η ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών αυτοελέγχου μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εργαλείο για τη διαχείριση της αγανάκτησης και τη διατήρηση υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης.

- **Περιορισμός των Υπερβολικών Συμπεριφορών**

Ο αυτοέλεγχος συνδέεται στενά με τον περιορισμό υπερβολικών συμπεριφορών, όπως η χρήση αλκοόλ, ο τζόγος ή η βίαιη συμπεριφορά. Οι υπερβολικές συμπεριφορές συχνά καθοδηγούνται από παρορμήσεις και επιθυμίες, οι οποίες μπορούν να παρακάμψουν την ικανότητα του ατόμου να ελέγχει τη συμπεριφορά του και να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις.

Αντίθετα, ο αυτοέλεγχος περιλαμβάνει την ικανότητα να ρυθμίζει κανείς τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του προκειμένου να επιτυγχάνει μακροπρόθεσμους στόχους και να προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αναπτύσσοντας δεξιότητες αυτοελέγχου, τα άτομα μπορούν να διαχειρίζονται καλύτερα τις παρορμήσεις και τις επιθυμίες τους και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη συμπεριφορά τους.

Για παράδειγμα, ένα άτομο που παλεύει με τη χρήση αλκοόλ μπορεί να είναι σε θέση να περιορίσει καλύτερα την κατανάλωση αλκοόλ αναπτύσσοντας στρατηγικές αυτοελέγχου, όπως ο καθορισμός ορίων στην κατανάλωση αλκοόλ, η αποφυγή ερεθισμάτων που οδηγούν σε υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή η αναζήτηση υποστήριξης από άλλους. Παρομοίως, ένα άτομο που παλεύει με βίαιη συμπεριφορά μπορεί να ωφεληθεί από την ανάπτυξη στρατηγικών αυτοελέγχου, όπως η εξάσκηση τεχνικών ενσυνειδητότητας ή διαχείρισης θυμού ή η αναζήτηση θεραπείας για την αντιμετώπιση υποκείμενων συναισθηματικών ζητημάτων.

Ομοίως, ο υπερβολικός τζόγος μπορεί να ελεγχθεί με στρατηγικές αυτοελέγχου, όπως ο καθορισμός ορίων στο χρόνο και τα χρήματα που ξοδεύονται για τζόγο, η αποφυγή των ερεθισμάτων που οδηγούν σε υπερβολικό τζόγο και η αναζήτηση υποστήριξης από άλλους. Με την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοελέγχου, τα άτομα μπορούν να διαχειρίζονται καλύτερα τις παρορμήσεις και τις επιθυμίες τους και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη συμπεριφορά τους.

Συνοψίζοντας, ο αυτοέλεγχος είναι απαραίτητος για τον περιορισμό υπερβολικών συμπεριφορών όπως η χρήση αλκοόλ, ο τζόγος ή η βίαιη συμπεριφορά. Αναπτύσσοντας δεξιότητες αυτοελέγχου, τα άτομα μπορούν να ρυθμίζουν καλύτερα τις παρορμήσεις και τις επιθυμίες τους, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη συμπεριφορά τους και να επιτυγχάνουν τους μακροπρόθεσμους στόχους τους.

- **Συναισθηματική Ρύθμιση με Μεταναστευτικό Πένθος**

Η διαδικασία της μετανάστευσης συνεπάγεται συχνά σημαντική απώλεια και πένθος για τα άτομα και τις οικογένειές τους. Αυτές οι απώλειες μπορεί να περιλαμβάνουν την απώλεια αγαπημένων προσώπων, οικείων περιβαλλόντων και πολιτισμικών προτύπων. Η εμπειρία της μετανάστευσης μπορεί επίσης να συνοδεύεται από μια σειρά δύσκολων συναισθημάτων, όπως θλίψη, μοναξιά και νοσταλγία.

Ο αυτοέλεγχος μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της εμπειρίας του μεταναστευτικού πένθους. Αναπτύσσοντας δεξιότητες αυτοελέγχου, τα άτομα μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις στις απώλειες που συνδέονται με τη μετανάστευση και να διατηρήσουν την αίσθηση της δράσης και του ελέγχου της ζωής τους. Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει αναπτύξει ισχυρές δεξιότητες αυτοελέγχου μπορεί να είναι πιο ικανό να αντισταθεί στην παρόρμηση να αποσυρθεί από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ή να εμπλακεί σε ανθυγιεινές συμπεριφορές αντιμετώπισης, όπως η χρήση ουσιών.

Επιπλέον, ο αυτοέλεγχος μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να θέσουν και να επιτύχουν στόχους που σχετίζονται με την προσαρμογή στο νέο τους περιβάλλον. Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει αναπτύξει ισχυρές δεξιότητες αυτοελέγχου μπορεί να είναι πιο ικανό να θέσει ρεαλιστικούς στόχους για την οικοδόμηση κοινωνικών σχέσεων, την εκμάθηση μιας νέας γλώσσας ή την αναζήτηση ευκαιριών απασχόλησης.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοελέγχου μπορεί επίσης να βοηθήσει τα άτομα να διατηρήσουν την αίσθηση της προοπτικής και να επικεντρωθούν στα μακροπρόθεσμα οφέλη της μετανάστευσης, παρά τις άμεσες προκλήσεις και απώλειες που μπορεί να βιώνουν. Με την εξάσκηση του αυτοελέγχου, τα άτομα μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τις συναισθηματικές επιπτώσεις της μεταναστευτικής θλίψης και να διατηρήσουν την αίσθηση της ελπίδας για το μέλλον.

Συνοψίζοντας, ο αυτοέλεγχος μπορεί να διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στη ρύθμιση της εμπειρίας του μεταναστευτικού πένθους. Με την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοελέγχου, τα άτομα μπορούν να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους, να θέτουν και να επιτυγχάνουν στόχους που σχετίζονται με την προσαρμογή στο νέο τους περιβάλλον και να διατηρούν μια αίσθηση προοπτικής και ελπίδας για το μέλλον.

1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα

Ορισμένες μελέτες⁴ δείχνουν ότι οι κολεκτιβιστικοί πολιτισμοί, με υψηλές αξίες διατήρησης, επιδιώκουν να μην αλλοιώσουν την αρμονία της ομάδας, οπότε χρησιμοποιούν μηχανισμούς αντιμετώπισης που ευνοούν τον αυτοέλεγχο και περιορίζουν τις συναισθηματικές εκφράσεις. Έχει επαληθευτεί έτσι ότι οι ατομικιστικοί πολιτισμοί έχουν μεγαλύτερη υποκειμενική ευημερία και οι κολεκτιβιστικοί πολιτισμοί μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία. Σύμφωνα με τους Lu και Gilmour⁵, η τάση προς τον

⁴ Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States.

⁵ Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49.

κολεκτιβισμό εγκυμονεί κινδύνους για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της υποκειμενικής ευημερίας, καθώς φέρνει το άτομο αντιμέτωπο με συλλογικά πρότυπα και απαιτήσεις που περιορίζουν τις επιλογές για απόλαυση, ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών και ανάπτυξη προσωπικών στόχων. Εν τω μεταξύ, τα συλλογικά αντιμέτωπησης ενός κολεκτιβιστικού πολιτισμού προστατεύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις και προωθούν την προσαρμογή στους πλαισιωμένους ρόλους, πράγμα που σημαίνει ότι οι κοινωνίες αυτές έχουν καλύτερα επίπεδα ευδαιμονικής ευημερίας από ό,τι ηδονικής ευημερίας.

Υπάρχουν πολλές πολιτισμικές αξίες που μπορούν να επηρεάσουν τον αυτοέλεγχο ή τον συναισθηματικό έλεγχο των ανθρώπων. Ορισμένες από τις πιο κοινές είναι οι εξής:

1. **Ατομικισμός έναντι κολεκτιβισμού**: Οι πολιτισμοί που εκτιμούν την ανεξαρτησία και την αυτονομία, όπως οι δυτικοί πολιτισμοί, μπορεί να δίνουν έμφαση στην ατομική συναισθηματική έκφραση και τον αυτοέλεγχο. Ενώ, οι πολιτισμοί που εκτιμούν την αρμονία και την αλληλεξάρτηση, όπως οι ασιατικοί πολιτισμοί, μπορεί να δίνουν έμφαση στην καταπίεση των συναισθημάτων και στον συλλογικό αυτοέλεγχο.
2. **Ιεραρχία και εξουσία**: Οι κουλτούρες που εκτιμούν την ιεραρχία και την εξουσία μπορεί να δίνουν έμφαση στη σημασία του συναισθηματικού αυτοελέγχου για τη διατήρηση της κοινωνικής σταθερότητας και της σχέσης με την εξουσία.
3. **Φύλο**: Οι πολιτισμοί που έχουν παραδοσιακούς ρόλους των δύο φύλων μπορεί να τονίζουν τη σημασία του συναισθηματικού αυτοελέγχου για τους άνδρες, ενώ οι συναισθηματικές εκφράσεις επιτρέπονται ή και αναμένονται από τις γυναίκες.
4. **Θρησκεία**: Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις μπορεί να τονίζουν τη σημασία του συναισθηματικού αυτοελέγχου ως μέρος του πνευματικού μονοπατιού και της πειθαρχίας.
5. **Εκπαίδευση**: Οι κουλτούρες που εκτιμούν την εκπαίδευση και την πειθαρχία μπορεί να τονίζουν τη σημασία του συναισθηματικού αυτοελέγχου ως μέρος της προσωπικής ανάπτυξης και επιτυχίας.

Εν ολίγοις, οι πολιτισμικές αξίες μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στον συναισθηματικό αυτοέλεγχο και στην έκφραση των συναισθημάτων σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε αυτές τις πολιτισμικές αξίες προκειμένου να αναπτύξουμε αποτελεσματικές δεξιότητες συναισθηματικής αυτοδιαχείρισης σε διαφορετικές πολιτισμικές καταστάσεις.

Η έννοια του αυτοελέγχου μπορεί να γίνεται διαφορετικά κατανοητή σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα για το πώς ορισμένοι πολιτισμοί μπορεί να αντιλαμβάνονται την έννοια του αυτοελέγχου:

Ανατολικοί πολιτισμοί: Σε πολλούς ανατολικούς πολιτισμούς, όπως ο ιαπωνικός, ο κινεζικός και ο κορεατικός, εκτιμάται ο αυτοέλεγχος και η μετριοπάθεια στην έκφραση

των συναισθημάτων. Η ιδέα του "ελέγχου" των συναισθημάτων θεωρείται αρετή και τρόπος διατήρησης της κοινωνικής αρμονίας. Ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα χρησιμοποιούνται συχνά για την ανάπτυξη του συναισθηματικού αυτοελέγχου.

Δυτικοί πολιτισμοί: Ο αυτοέλεγχος μπορεί να γίνει κατανοητός ως ένας τρόπος αντίστασης στον πειρασμό και την παρορμητικότητα. Εκτιμάται η ικανότητα ελέγχου των παρορμήσεων και η αναβολή της ικανοποίησης προκειμένου να επιτευχθούν μακροπρόθεσμοι στόχοι.

Αφρικανικοί πολιτισμοί: Σε ορισμένους αφρικανικούς πολιτισμούς, ο αυτοέλεγχος εκτιμάται ως τρόπος σεβασμού των άλλων και διατήρησης της κοινωνικής αρμονίας. Η υπομονή και η μετριοπάθεια στην έκφραση των συναισθημάτων θεωρούνται σημαντικές αρετές.

Αραβικοί πολιτισμοί: Ο αυτοέλεγχος εκτιμάται στους αραβικούς πολιτισμούς ως τρόπος διατήρησης της αξιοπρέπειας και της τιμής. Η υπερβολική έκφραση των συναισθημάτων θεωρείται ένδειξη αδυναμίας και μπορεί να θεωρηθεί πρόκληση για την εξουσία.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτά είναι μερικά μόνο παραδείγματα του πώς ορισμένοι πολιτισμοί μπορεί να αντιλαμβάνονται την έννοια του αυτοελέγχου. Σε κάθε πολιτισμό, ο αυτοέλεγχος μπορεί να γίνεται αντιληπτός με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με τις πολιτισμικές πεποιθήσεις, αξίες και πρακτικές.

Για να βελτιώσετε τον αυτοέλεγχο λαμβάνοντας υπόψη τις πολιτισμικές αξίες, μπορείτε να ακολουθήσετε τις ακόλουθες συμβουλές:

Αναγνώριση των πολιτισμικών αξιών: είναι σημαντικό να κατανοεί κανείς τις δικές του και τις πολιτισμικές αξίες των άλλων, προκειμένου να αναπτύξει αποτελεσματικές δεξιότητες συναισθηματικού αυτοελέγχου. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση του πολιτισμού και του τρόπου με τον οποίο σχετίζονται με τη συναισθηματική έκφραση και τον αυτοέλεγχο.

Εξάσκηση της ενσυναίσθησης: Η συναισθηματική αυτοδιαχείριση περιλαμβάνει επίσης την ενσυναίσθηση με τους άλλους και την κατανόηση του πώς αισθάνονται. Η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή συναισθηματικών αντιδράσεων και να επιτρέψει στους ανθρώπους να πάρουν μια πιο αντικειμενική και ήρεμη προοπτική.

Αναζητήστε βοήθεια στην κοινότητα: Σε ορισμένες κουλτούρες, οι άνθρωποι αναμένεται να αναζητήσουν βοήθεια στην κοινότητα για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει καθοδήγηση από θρησκευτικό ηγέτη, μέντορα ή μέλος της οικογένειας.

Αναπτύξτε δεξιότητες διαλογισμού: Ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα είναι τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της συναισθηματικής αυτοδιαχείρισης. Αυτές οι πρακτικές μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε πολιτισμούς που εκτιμούν τον στοχασμό και την ενδοσκόπηση.

Επικεντρωθείτε στην επίλυση προβλημάτων: Σε ορισμένες κουλτούρες, η επίλυση προβλημάτων τονίζεται ως μέσο ελέγχου των συναισθημάτων. Αυτό περιλαμβάνει τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση των υποκείμενων αιτιών του συναισθήματος προκειμένου να βρεθεί μια αποτελεσματική λύση.

Γενικά, για να βελτιωθεί η συναισθηματική αυτοδιαχείριση λαμβάνοντας υπόψη τις πολιτισμικές αξίες, είναι σημαντικό να κατανοηθούν και να γίνουν σεβαστά τα πολιτισμικά πρότυπα και να προσαρμοστούν οι τεχνικές αυτοδιαχείρισης στις πολιτισμικές προσδοκίες και πρακτικές.

1.4. Προοπτική του Φύλου

Η οπτική του φύλου στον αυτοέλεγχο αναφέρεται στο πώς το φύλο ενός ατόμου μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά του να ρυθμίζει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του. Υπάρχουν κάποιες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν και εκφράζουν τα συναισθήματα, καθώς και στην ικανότητά τους να τα ελέγχουν.

Ορισμένες μελέτες⁶ δείχνουν ότι οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να τα εκφράζουν κατάλληλα σε κοινωνικές καταστάσεις, ενώ οι άνδρες είναι πιθανότερο να εκφράζουν τα συναισθήματά τους παρορμητικά ή επιθετικά. Ωστόσο, τα ευρήματα αυτά δεν είναι καθολικά και μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο.

Επιπλέον, οι προσδοκίες του φύλου και οι κοινωνικές νόρμες μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνδρες και οι γυναίκες αναμένεται να ελέγχουν τα συναισθήματά τους. Για παράδειγμα, σε ορισμένες κουλτούρες, οι άνδρες αναμένεται να είναι πιο συγκρατημένοι και λιγότερο συναισθηματικοί από τις γυναίκες, γεγονός που μπορεί να δυσχεράνει τους άνδρες να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να ρυθμίζουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους.

Συνολικά, η οπτική του φύλου για την αυτοδιαχείριση υποδηλώνει ότι είναι σημαντικό να εξεταστεί πώς το φύλο μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν, εκφράζουν και ελέγχουν τα συναισθήματά τους. Πρέπει να γίνει δουλειά για να ξεπεραστούν τα έμφυλα στερεότυπα και οι πολιτισμικές προσδοκίες που μπορεί να περιορίζουν την ικανότητα των ανθρώπων να εκφράζουν και να ρυθμίζουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους.

1.5. Βιβλιογραφία

- DeLisi, M. (2014). Low self-control is a brain-based disorder. The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology: On the Origins of Criminal Behavior and Criminality, 172-183. <https://doi.org/10.4135/9781483349114.n11>

⁶ Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family

- Nicely, S. (2019). Variations in Individualistic and Collectivistic Cultural Orientation and the Protective Factors that Contribute to Resilience: Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States. <https://doi.org/10.32597/dissertations/1674>
- Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839x.2006.00183.x>
- Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family. <https://doi.org/10.4159/9780674028821>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

2. Συναισθήματα των Προσφύγων και των Αιτούντων Ασυλο

2.1. Γενικό Πλαίσιο

Οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο βιώνουν συχνά ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων που σχετίζονται με την κατάσταση αναγκαστικού εκτοπισμού τους. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν άγχος, φόβο, θλίψη, θυμό, ντροπή, ενοχή και μοναξιά, μεταξύ άλλων συναισθημάτων.

Οι τραυματικές εμπειρίες, όπως ο πόλεμος, η βία και οι διώξεις, μπορεί να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των προσφύγων και των αιτούντων άσυλο. Επιπλέον, η ίδια η διαδικασία αίτησης ασύλου μπορεί να είναι μια συναισθηματικά εξαντλητική και αγχωτική διαδικασία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και κατάθλιψη.

Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι τα συναισθήματα και ο τρόπος έκφρασής τους μπορεί να επηρεάζονται από πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο μπορεί να έχουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης και ρύθμισης των συναισθημάτων τους ανάλογα με τον πολιτισμό προέλευσής τους.

Επομένως, είναι σημαντικό οι πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας και οι κοινωνικοί λειτουργοί που εργάζονται με πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο να κατανοούν το πολιτισμικό υπόβαθρο και τη μεταναστευτική εμπειρία των ασθενών τους. Αυτό θα τους επιτρέψει να παρέχουν πολιτισμικά ευαίσθητη και πολιτισμικά κατάλληλη φροντίδα που λαμβάνει υπόψη τις συναισθηματικές και ψυχικές ανάγκες των προσφύγων και των αιτούντων άσυλο.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που συνέλεξε η κοινοπραξία κατά την αυτοαξιολόγηση της PR1, οι εργαζόμενοι που συμμετείχαν στην έρευνα πέτυχαν μόνο το 63,8% των ερωτήσεων σχετικά με τον αυτοέλεγχο, γεγονός που καθιστά σαφές ότι υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης, ιδίως σε περιπτώσεις όπως η Ελλάδα και το Βέλγιο, όπου πέτυχαν μόνο το 35% και το 40% αντίστοιχα.

2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας
- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)

- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Προπονητές

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- **Προσδιορισμός διαφορετικών συναισθημάτων:** Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα διάφορα συναισθήματα που βιώνουν, επιτρέποντάς τους να αποκτήσουν μεγαλύτερη συναισθηματική επίγνωση.
- **Διαφοροποίηση μεταξύ των επιπέδων συναισθηματικής έντασης:** Αυτό βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν την ικανότητά τους να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά και τη σκέψη τους.
- **Ανάπτυξη στρατηγικών αυτοδιαχείρισης:** Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεργαστούν για να αναπτύξουν στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να μετακινήσουν τα συναισθήματά τους από το κόκκινο ή το κίτρινο στο πράσινο, επιτρέποντάς τους να εξασκηθούν και να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοδιαχείρισης.
- **Πρώθηση της επικοινωνίας και της συνεργασίας:** Η δραστηριότητα ενθαρρύνει την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία σχέσεων και δικτύων υποστήριξης στην ομάδα.
- **Πρώθηση της ανθεκτικότητας:** Η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και την ικανότητα να αντιμετωπίζουν στρεσογόνες και συναισθηματικά δύσκολες καταστάσεις.

2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες ενσυναίσθηση και βαθύτερη κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα εκτοπισμένα άτομα, προωθώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς. Μπορούν επίσης να ενισχύσουν την πολιτιστική ευαισθησία μαθαίνοντας για διαφορετικά πολιτιστικά πλαίσια και αξίες. Οι δραστηριότητες αυτές προάγουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, καθώς οι συμμετέχοντες αποκτούν δεξιότητες στον εντοπισμό και τη διαχείριση των συναισθημάτων και την ανταπόκριση στις συναισθηματικές ανάγκες των άλλων.

Οι δεξιότητες επικοινωνίας και ακρόασης βελτιώνονται, επιτρέποντας την αποτελεσματική υποστήριξη και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν το τραύμα και μαθαίνουν προσεγγίσεις φροντίδας με βάση το τραύμα. Μπορούν επίσης να γίνουν συνήγοροι, υποστηρίζοντας την κοινωνική δικαιοσύνη και τις πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς. Τέλος, οι δραστηριότητες προτρέπουν τον αυτό-αναστοχασμό και την προσωπική ανάπτυξη, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την προσωπική ανάπτυξη. Συνολικά, οι δραστηριότητες αυτές καλλιεργούν την ενσυναίσθηση, την πολιτισμική ευαισθησία, τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη συνηγορία και την προσωπική ανάπτυξη, δημιουργώντας ένα πιο συμπονετικό περιβάλλον για τους πρόσφυγες και τους αιτούντες άσυλο.

2.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

"Το φανάρι των συναισθημάτων".

Περιγραφή: Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός φωτεινού σηματοδότη με τρία χρώματα: κόκκινο, κίτρινο και πράσινο. Ο συντονιστής θα πρέπει να εξηγήσει ότι το φανάρι αντιπροσωπεύει διαφορετικά συναισθήματα και επίπεδα συναισθηματικού ελέγχου. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εντοπίσουν διαφορετικές καταστάσεις και συναισθήματα που βιώνουν και να τα τοποθετήσουν στο φανάρι ανάλογα.

Κόκκινο: Αντιπροσωπεύει έντονα και ανεξέλεγκτα συναισθήματα, όπως θυμό, φόβο ή υπερβολική θλίψη.

Κίτρινο: Αντιπροσωπεύει λιγότερο έντονα συναισθήματα, όπως άγχος, ανησυχία ή απογοήτευση.

Πράσινο: Αντιπροσωπεύει θετικά και ήρεμα συναισθήματα, όπως η ευτυχία, η ηρεμία και η ικανοποίηση.

Μόλις οι συμμετέχοντες εντοπίσουν διαφορετικές καταστάσεις και συναισθήματα, μπορούν να συνεργαστούν για να αναπτύξουν στρατηγικές για να μετακινήσουν τα συναισθήματά τους από το κόκκινο ή το κίτρινο στο πράσινο, όπως τεχνικές αναπνοής ή ενσυνειδητότητας.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτή η δυναμική θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και ευαισθησία, καθώς ορισμένα συναισθήματα μπορεί να συνδέονται στενά με τραυματικές εμπειρίες και μπορεί να είναι απαραίτητο να συνεργαστείτε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας για να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά αυτά τα συναισθήματα.

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

- Τόσο διαδικτυακά όσο και επιτόπου
- Ένας εκπαιδευτής με ή χωρίς συν-εκπαιδευτή
- Ομάδες τριών/τεσσάρων ατόμων (ένας συνεντευκτής, ένας ερωτώμενος, ένας/δύο παρατηρητές)
- Σημειωματάρια και στυλό
- Παρουσίαση (Powerpoint ή Flipchart)

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή του σχεδίου EMMW	15 λεπτά
		Η Περίληψη της δραστηριότητας (Υποθέμα 1)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	
2	Icebreaker / Δραστηριότητα προθέρμανσης	"Παιχνίδι δύο γεγονότων": Ένα από τα οποία είναι αληθινό και ένα από τα οποία είναι ψευδές. Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι το αληθινό γεγονός.	10 λεπτά
3	Εισαγωγή	Επεξήγηση της δραστηριότητας	5 λεπτά
4	Βήμα 1	Προσδιορισμός διαφορετικών καταστάσεων και συναισθημάτων	10 λεπτά
5	Διάλειμμα για καφέ		
6	Βήμα 2	<p>Να αναπτύξουν στρατηγικές για να μετακινήσουν τα συναισθήματά τους από το κόκκινο ή το κίτρινο στο πράσινο. Ορισμένες τεχνικές γι' αυτό μπορεί να περιλαμβάνουν τις ακόλουθες, αλλά υπάρχουν και άλλες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Συνειδητοποίηση των συναισθημάτων - Συνειδητή αναπνοή - Mindfulness - Προσδιορισμός των εναυσμάτων - Αλλαγή προοπτικής - Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης 	15 λεπτά
7	Βήμα 3	Οι συμμετέχοντες δημοσιοποιούν τις στρατηγικές τους	10 λεπτά

8	Ανοιχτή Συζήτηση	Ανοιχτή συζήτηση για τα αποτελέσματα	5 λεπτά
9	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας		5 λεπτά

2.5. Βιβλιογραφία

- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in Western countries: A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)61027-6)
- Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
- Rousseau, C., Drapeau, A., & Corin, E. (1996). School performance and emotional problems in refugee children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 239-251. <https://doi.org/10.1037/h0080175>

3. Αυτοέλεγχος & Αγανάκτηση

3.1. Γενικό Πλαίσιο

Ο αυτοέλεγχος και η απογοήτευση συνδέονται στενά, καθώς η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων και των σκέψεών μας μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε καλύτερα την απογοήτευση και άλλα αρνητικά συναισθήματα.

Όταν βιώνουμε απογοήτευση, συχνά νιώθουμε συγκλονισμένοι και εκτός ελέγχου. Αν δεν έχουμε ισχυρές δεξιότητες αυτοελέγχου, μπορεί να δράσουμε παρορμητικά, να πούμε πράγματα που μας πληγώνουν ή να πάρουμε βιαστικές αποφάσεις που μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση.

Από την άλλη πλευρά, αν έχουμε δεξιότητες αυτοελέγχου, μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε την απογοήτευση και να λάβουμε μέτρα για την αποτελεσματική διαχείρισή της. Μπορούμε να πάρουμε χρόνο για να ηρεμήσουμε και να σκεφτούμε ή να χρησιμοποιήσουμε στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων για να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση που προκαλεί την απογοήτευση.

Επιπλέον, η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων και των σκέψεών μας μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να αποφύγουμε την απογοήτευση εξαρχής. Αν μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να ελέγξουμε τις αρνητικές σκέψεις που συμβάλλουν στην απογοήτευση, μπορούμε να αποτρέψουμε την εμφάνισή τους ή να μειώσουμε την έντασή τους.

Εν ολίγοις, ο αυτοέλεγχος και η απογοήτευση συνδέονται στενά και η ανάπτυξη ισχυρών δεξιοτήτων αυτοελέγχου μπορεί να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε καλύτερα την απογοήτευση και άλλα αρνητικά συναισθήματα.

Η απογοήτευση μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο σε έναν κοινωνικό λειτουργό που εργάζεται με μετανάστες λόγω της πολύπλοκης και προκλητικής φύσης αυτής της εργασίας. Ακολουθούν ορισμένες βασικές πληροφορίες σχετικά με το πώς η απογοήτευση μπορεί να επηρεάσει έναν κοινωνικό λειτουργό και πώς ο αυτοέλεγχος μπορεί να βοηθήσει στη διαχείρισή της.

Στην περίπτωση των κοινωνικών λειτουργών που εργάζονται με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, συχνά εκτίθενται σε δύσκολες ιστορίες και καταστάσεις. Μπορεί να συναντήσουν άτομα που έχουν βιώσει τραύματα, κακοποίηση ή ακραίες δυσκολίες στις χώρες καταγωγής τους ή κατά τη διάρκεια της μεταναστευτικής διαδικασίας. Η συνεχής έκθεση σε οδυνηρές καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει σε συσσωρευμένο άγχος και συναισθηματική εξάντληση, η οποία με τη σειρά της μπορεί να δημιουργήσει απογοήτευση.

Επιπλέον, οι κοινωνικοί λειτουργοί που ασχολούνται με τους μετανάστες αντιμετωπίζουν συχνά γραφειοκρατικά και διαρθρωτικά εμπόδια που εμποδίζουν την ικανότητά τους να παρέχουν αποτελεσματική βοήθεια. Τα εμπόδια αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν περιοριστικές πολιτικές μετανάστευσης, γλωσσικά εμπόδια, έλλειψη

πόρων και ανεπαρκή υποστήριξη. Η αδυναμία να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια μπορεί να δημιουργήσει απογοήτευση και αίσθημα αδυναμίας.

Παρά τις προσπάθειες και την αφοσίωση των κοινωνικών λειτουργών, μπορεί να συναντήσουν περιορισμούς στην ικανότητά τους να επιτύχουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή των μεταναστών. Νομικοί περιορισμοί, οικονομικοί περιορισμοί και άλλοι παράγοντες μπορούν να περιορίσουν τις διαθέσιμες επιλογές και να εμποδίσουν την επίτευξη απτών αποτελεσμάτων. Η έλλειψη προόδου μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και στην αίσθηση ότι το έργο τους δεν έχει τον επιθυμητό αντίκτυπο.

Ο αυτοέλεγχος παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση της απογοήτευσης. Επιτρέπει στους κοινωνικούς λειτουργούς να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα δικά τους συναισθήματα σε απογοητευτικές καταστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει τη διατήρηση της ψυχραιμίας, την αποφυγή παρορμητικών αντιδράσεων και την ανταπόκριση με επαγγελματικό και ενσυναισθητικό τρόπο. Ο αυτοέλεγχος συμβάλλει στη διατήρηση μιας ισορροπημένης και εστιασμένης στάσης, διευκολύνοντας την ορθολογική λήψη αποφάσεων και τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων.

Επιπλέον, ο αυτοέλεγχος βοηθά τους κοινωνικούς λειτουργούς να διατηρήσουν την ενσυναίσθηση και την κατανόηση προς τους μετανάστες παρά τις προκλήσεις και τις απογοητεύσεις τους. Τους υπενθυμίζει ότι κάθε άτομο έχει μια μοναδική και σύνθετη ιστορία και ότι οι δυσκολίες μπορεί να είναι πέρα από τον έλεγχό τους. Ο αυτοέλεγχος εμποδίζει την απογοήτευση να μεταφραστεί σε αρνητικές κρίσεις ή αναληψία απέναντι στα άτομα που εξυπηρετούνται.

Ο αυτοέλεγχος σχετίζεται επίσης με την αυτοφροντίδα και την ανθεκτικότητα. Οι κοινωνικοί λειτουργοί που εργάζονται με μετανάστες μπορεί να βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης. Ο αυτοέλεγχος τους επιτρέπει να θέτουν υγιή όρια, να αναζητούν υποστήριξη και να ασκούν αυτοφροντίδα για να αποτρέψουν τη συσσώρευση απογοήτευσης και συναισθηματικής εξάντλησης.

Συμπερασματικά, η απογοήτευση μπορεί να είναι μια κοινή εμπειρία για τους κοινωνικούς λειτουργούς που ασχολούνται με την παροχή βοήθειας στους μετανάστες. Ωστόσο, ο αυτοέλεγχος διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται και να ξεπερνούν αυτές τις δύσκολες καταστάσεις. Με τη διατήρηση της ψυχραιμίας, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη διατήρηση της ενσυναίσθησης, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και αποτελεσματικότητα. Επιπλέον, ο αυτοέλεγχος τους επιτρέπει να φροντίζουν τον εαυτό τους και να αποφεύγουν τη συναισθηματική εξάντληση.

3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας

- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)
- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Προπονητές

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Ενθάρρυνση και βελτίωση της αυτοδιαχείρισης του ατόμου
- Εντοπισμό και αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων
- Μάθετε να ελέγχετε τη συναισθηματική σας αντίδραση στην απογοήτευση

3.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Οι στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι η ενθάρρυνση και η βελτίωση της αυτοδιαχείρισης της απογοήτευσης. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν να εντοπίζουν και να αμφισβητούν τις αρνητικές τους σκέψεις, να αναπτύξουν δεξιότητες χαλάρωσης και επίλυσης προβλημάτων και να μάθουν να ελέγχουν τη συναισθηματική τους αντίδραση στην απογοήτευση. Αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους ευημερία, την ικανότητά τους να διαχειρίζονται στρεσογόνες καταστάσεις και την ικανότητά τους να διατηρούν υγιείς σχέσεις με τους άλλους.

Επιπλέον, οι δεξιότητες αυτές μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες, οι οποίοι συχνά αντιμετωπίζουν αγχωτικές και απογοητευτικές καταστάσεις που σχετίζονται με το μεταναστευτικό τους καθεστώς και μπορεί να έχουν δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, καθώς και για τους κοινωνικούς λειτουργούς, οι οποίοι επίσης αντιμετωπίζουν καθημερινά απογοήτευση για τη δυσκολία ή την αδυναμία να βελτιώσουν την κατάσταση της ομάδας των μεταναστών, είτε λόγω συναισθηματικής εξάντλησης είτε λόγω διαρθρωτικών εμποδίων, με αποτέλεσμα να επιτυγχάνουν περιορισμένα αποτελέσματα που οδηγούν στην αίσθηση ότι η εργασία τους δεν έχει τον επιθυμητό αντίκτυπο.. Βελτιώνοντας την αυτοδιαχείριση της απογοήτευσής τους, ίσως μπορέσουν να προσαρμοστούν καλύτερα στη νέα τους ζωή και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

3.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της δραστηριότητας/πρακτικής/εργαλείου

"Ο Σύμβουλος"

Περιγραφή: Η δραστηριότητα είναι ένα παιχνίδι ρόλων όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να χωριστούν σε ζευγάρια στα οποία ο ένας από αυτούς παριστάνει το άτομο που βιώνει απογοήτευση, ενώ ο άλλος παριστάνει τον φίλο ή τον σύμβουλο. Το

άτομο που βιώνει απογοήτευση θα πρέπει να περιγράψει την κατάσταση που την προκαλεί και πώς αισθάνεται γι' αυτήν.

Ο φίλος ή ο σύμβουλος θα πρέπει να εξασκείται στην ενεργητική ακρόαση, δίνοντας προσοχή στα συναισθήματα και τις σκέψεις του ατόμου που βιώνει απογοήτευση, χωρίς να το κρίνει ή να το διακόπτει.

Μόλις το άτομο που βιώνει απογοήτευση εκφράσει τα συναισθήματά του, το ζευγάρι θα πρέπει να συνεργαστεί για να εντοπίσει λύσεις και στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης που προκαλεί την απογοήτευση.

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, μπορούν να διδαχθούν και να εξασκηθούν δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, όπως η βαθιά αναπνοή, ο διαλογισμός ή ο οραματισμός μιας ήρεμης και χαλαρωτικής κατάστασης.

Στο τέλος της δραστηριότητας, μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τι έμαθαν και πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες σε μελλοντικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν απογοήτευση.

Λειτουργικές Ανάγκες / Λογιστικά Στοιχεία

- Τόσο διαδικτυακά όσο και Δια ζώσης
- Ένας εκπαιδευτής με ή χωρίς συν-εκπαιδευτές
- Ομάδες τριών/τεσσάρων ατόμων (ένας συνεντευκτής, ένας ερωτώμενος, ένας/δύο παρατηρητές)
- Σημειωματάρια και στυλό
- Παρουσίαση (Powerpoint ή Flipchart)

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή του σχεδίου EMMW	15 λεπτά
		Η περίληψη της δραστηριότητας (Υποθέμα 2)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	

2	Icebreaker/ Δραστηριότητα προθέρμανσης	"Γρήγορες ερωτήσεις": Κάθε άτομο έχει 30 δευτερόλεπτα για να απαντήσει σε μια συγκεκριμένη ερώτηση για τον εαυτό του. Στη συνέχεια, προχωρούν στον επόμενο συμμετέχοντα και κάνουν μια νέα ερώτηση.	10 λεπτά
3	Εισαγωγή	Επεξήγηση της δραστηριότητας	5 λεπτά
4	Βήμα 1	Το άτομο που βιώνει απογοήτευση πρέπει να εκφράσει τα συναισθήματά του, το ζευγάρι πρέπει να συνεργαστεί για να εντοπίσει λύσεις και στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κατάστασης που προκαλεί την απογοήτευση.	20 λεπτά
5	Διάλειμμα για Καφέ		
6	Βήμα 2	Οι συμμετέχοντες δημοσιοποιούν τις στρατηγικές τους	10 λεπτά.
7	Ανοιχτή Συζήτηση	Ανοιχτή συζήτηση για τα αποτελέσματα	5 λεπτά.
		Απολογισμός και μαθησιακά αποτελέσματα της δραστηριότητας	5 λεπτά.
8	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας		5 λεπτά.

3.5. Βιβλιογραφία

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
<https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Perreira, K. M., & Juang, L. P. (2018). Culture's influence on stressors, parental socialization, and developmental processes in the mental health of children of immigrants. *Annual Review of Clinical*

Psychology, 14(1), 343-370. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084925>

4. Περιορισμός των Υπερβολικών Συμπεριφορών

4.1. Γενικό Πλαίσιο

Η έρευνα⁷ έχει δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν καλό αυτοέλεγχο τείνουν να είναι πιο επιτυχημένοι σε πολλές πτυχές της ζωής, όπως το να έχουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, να επιτυγχάνουν προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους και να έχουν καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία.

Ωστόσο, για να διατηρήσουμε ένα καλό επίπεδο αυτοελέγχου, είναι σημαντικό να περιορίσουμε τις υπερβολές που μπορούν να μας αποσπάσουν την προσοχή ή να αποδυναμώσουν την ικανότητά μας να λαμβάνουμε συνειδητές και υπεύθυνες αποφάσεις. Θα πρέπει να καταστεί σαφές ότι οι περισσότερες από αυτές τις συμπεριφορές αποτελούν εθισμούς, τους οποίους οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται επαγγελματική και συνεχή υποστήριξη για να τους αλλάξουν. Ο αυτοέλεγχος από μόνος του δεν είναι αρκετός για να αλλάξει αυτές τις συμπεριφορές όταν πρόκειται για εθισμό, αλλά είναι ένα χρήσιμο και απαραίτητο εργαλείο για την καταπολέμηση των παρορμήσεων και επομένως για την υπέρβαση αυτών των εθιστικών συμπεριφορών.

Ο περιορισμός αυτών των υπερβολών μπορεί όχι μόνο να βελτιώσει την ικανότητά μας για αυτοέλεγχο, αλλά και να μας βοηθήσει να αποφύγουμε αρνητικές συνέπειες για τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Επομένως, είναι σημαντικό να θέτουμε όρια και να ασκούμε αυτοέλεγχο προκειμένου να διατηρούμε έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής.

4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας
- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)
- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Προπονητές

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

⁷ Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control.

- Βελτίωση του αυτοελέγχου και της προσωπικής ευημερίας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
- Αύξηση της αίσθησης ελέγχου και αυτοπεποίθησης

4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Η ενασχόληση με τη δραστηριότητα της δημιουργίας ενός προσωπικού σχεδίου δράσης έχει πολλά πολύτιμα οφέλη για τους κοινωνικούς λειτουργούς. Πρώτον, προάγει μια βαθύτερη αίσθηση αυτογνωσίας, ενθαρρύνοντας τους κοινωνικούς λειτουργούς να εντοπίσουν τις δικές τους υπερβολές και περιορισμούς. Μέσω αυτής της διαδικασίας, αποκτούν σαφέστερη κατανόηση των παραγόντων που τους προκαλούν άγχος και των τομέων όπου ο αυτοέλεγχος είναι ζωτικής σημασίας. Αυτή η αυξημένη αυτογνωσία εξοπλίζει τους κοινωνικούς λειτουργούς με τις απαραίτητες γνώσεις για να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τις πιθανές προκλήσεις, ενισχύοντας την ικανότητά τους να περιηγούνται σε απαιτητικές καταστάσεις με ψυχραιμία και ανθεκτικότητα.

Επιπλέον, το προσωπικό σχέδιο δράσης διευκολύνει την ανάπτυξη του αυτοελέγχου, μιας ζωτικής σημασίας δεξιότητας για τους κοινωνικούς λειτουργούς ώστε να διατηρήσουν την ευημερία τους και να βελτιστοποιήσουν την απόδοσή τους. Θέτοντας συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους, μπορούν να μάθουν στρατηγικές και τεχνικές για να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους, να διαχειρίζονται τις παρορμήσεις τους και να διατηρούν υγιή όρια. Οι ενέργειες αυτές συμβάλλουν στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τον φόρτο εργασίας, να αποφεύγουν την επαγγελματική εξουθένωση και να διατηρούν μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Με την ενσωμάτωση συγκεκριμένων δράσεων στην καθημερινότητά τους, όπως η τακτική άσκηση, η πρακτική της αυτοφροντίδας και η αναζήτηση υποστήριξης όταν χρειάζεται, οι κοινωνικοί λειτουργοί βιώνουν βελτιωμένη συνολική ευεξία, μειωμένα επίπεδα άγχους και μεγαλύτερη ικανοποίηση τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Εκτός από την ενίσχυση της αυτογνωσίας και του αυτοελέγχου, η δραστηριότητα της δημιουργίας ενός προσωπικού σχεδίου δράσης καλλιεργεί την προσαρμοστικότητα και την ανθεκτικότητα των κοινωνικών λειτουργών. Θέτοντας στόχους, παρακολουθώντας την πρόοδο και προσαρμόζοντας τις στρατηγικές τους, αναπτύσσουν την ικανότητα προσαρμογής απέναντι στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αυτή η προσαρμοστικότητα, σε συνδυασμό με μια ενισχυμένη αίσθηση αυτοελέγχου, ενδυναμώνει τους κοινωνικούς λειτουργούς να ξεπερνούν τις προκλήσεις και να διατηρούν την ευημερία τους σε απαιτητικά επαγγελματικά περιβάλλοντα. Τελικά, η διαδικασία αυτή επιτρέπει στους κοινωνικούς λειτουργούς να ανακτήσουν την αίσθηση του ελέγχου της ζωής τους και της επαγγελματικής τους ανάπτυξης, προωθώντας την αυξημένη αυτοπεποίθηση, τα κίνητρα και την πίστη στην ικανότητά τους να έχουν θετικό αντίκτυπο στη ζωή των ατόμων και των κοινοτήτων που εξυπηρετούν.

4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

"Δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου δράσης"

Περιγραφή: Η δραστηριότητα "Δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου δράσης" έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τους κοινωνικούς λειτουργούς στη βελτίωση του αυτοελέγχου και της συνολικής ευημερίας τους. Ακολουθώντας μια δομημένη προσέγγιση για τον καθορισμό στόχων, τον προσδιορισμό συγκεκριμένων δράσεων και την παρακολούθηση της προόδου, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες για τον περιορισμό των υπερβολών και τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η παρούσα έκθεση περιγράφει τα μαθησιακά αποτελέσματα που μπορούν να επιτύχουν οι κοινωνικοί λειτουργοί μέσω αυτής της δραστηριότητας, υπογραμμίζοντας τα οφέλη που επιφέρει στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. Για να δημιουργήσουν το προσωπικό σχέδιο δράσης, τα μέλη της ομάδας-στόχου μπορούν να ακολουθήσουν τα εξής βήματα:

- Προσδιορίστε τις υπερβολές που θα θέλατε να περιορίσετε: Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με τους τομείς στους οποίους αισθάνονται ότι μπορεί να υπερβάλλουν εαυτόν, να βιώνουν εξουθένωση ή να παραμελούν την ευημερία τους. Αυτές οι υπερβολές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν πολλές ώρες εργασίας χωρίς διαλείμματα, παραμέληση της προσωπικής αυτοφροντίδας, ανάληψη υπερβολικά πολλών ευθυνών ή δυσκολία στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.
- Θέστε συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους σχετικά με τον περιορισμό αυτών των υπερβολών: Ο στόχος αυτός θα πρέπει να θέτει σαφείς και μετρήσιμους στόχους που αφορούν τις διαπιστωμένες υπερβολές. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να θέσουν στόχους για την αποχώρηση από το γραφείο σε μια καθορισμένη ώρα κάθε μέρα, να κάνουν τακτικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας, να θέτουν προτεραιότητες στις δραστηριότητες αυτοφροντίδας ή να αναθέτουν καθήκοντα όταν χρειάζεται.
- Προσδιορίστε συγκεκριμένες δράσεις που μπορείτε να αναλάβετε σε καθημερινή βάση για την επίτευξη αυτών των στόχων: Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν καταγισμό ενεργειών που μπορούν να ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ρουτίνα για να εργαστούν προς την επίτευξη των στόχων τους. Αυτές οι ενέργειες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν σύντομους περιπάτους κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος, τον προγραμματισμό τακτικών δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας, όπως άσκηση ή διαλογισμό, τον καθορισμό ορίων με πελάτες ή συναδέλφους ή την αναζήτηση υποστήριξης και εποπτείας από συναδέλφους ή μέντορες.
- Καθορίστε συγκεκριμένο χρόνο και τόπο για να κάνετε αυτές τις ενέργειες: Οι κοινωνικοί λειτουργοί θα πρέπει να προσδιορίσουν ένα συγκεκριμένο χρόνο και τόπο όπου θα μπορούν να εκτελούν με συνέπεια τις προγραμματισμένες δράσεις τους. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τον προγραμματισμό των

δραστηριοτήτων στο ημερολόγιό τους, τη δημιουργία υπενθυμίσεων ή τον καθορισμό συγκεκριμένων χώρων για αυτοφροντίδα ή χαλάρωση.

- Παρακολουθήστε την πρόοδο και προσαρμόστε το σχέδιο δράσης ανάλογα με τις ανάγκες: Θα πρέπει να αξιολογούν τακτικά την πρόοδό τους προς την επίτευξη των στόχων τους και να κάνουν προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την τήρηση ημερολογίου, τη χρήση εφαρμογών παρακολούθησης ή την αναζήτηση ανατροφοδότησης από προϊσταμένους ή συναδέλφους. Παρακολουθώντας την πρόοδό τους, μπορούν να εντοπίσουν τομείς προς βελτίωση και να βελτιώσουν ανάλογα το σχέδιο δράσης τους.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους κοινωνικούς λειτουργούς να αναπτύξουν ισχυρότερο αυτοέλεγχο, να μειώσουν το άγχος και να διατηρήσουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Δουλεύοντας ενεργά στον περιορισμό των υπερβολών και δίνοντας προτεραιότητα στην ευημερία τους, οι εργαζόμενοι μπορεί να βιώσουν βελτιωμένη ικανοποίηση από την εργασία τους, αυξημένη ανθεκτικότητα και βελτιωμένη συνολική αποτελεσματικότητα στο ρόλο τους. Αυτή η δομημένη προσέγγιση τους δίνει τη δυνατότητα να ανακτήσουν την αίσθηση του ελέγχου της επαγγελματικής τους ζωής, ωφελώντας τελικά τόσο τους ίδιους όσο και τα άτομα και τις κοινότητες που εξυπηρετούν.

Λειτουργικές Ανάγκες / Λογιστικά Στοιχεία

- Τόσο διαδικτυακά όσο και επιτόπου
- Ένας προπονητής με ή χωρίς συνοδούς προπονητές
- Ομάδες τριών/τεσσάρων ατόμων (ένας συνεντευκτής, ένας ερωτώμενος, ένας/δύο παρατηρητές)
- Σημειωματάρια και στυλό
- Παρουσίαση (Powerpoint ή Flipchart)

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή του σχεδίου EMMW	15 λεπτά.
		Η Περίληψη της Δραστηριότητας (Υποθέμα 3)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	

2	Icebreaker/ Δραστηριότητα Προθέρμανσης	"Το παιχνίδι των ομοιοτήτων": Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και δώστε τους λίγα λεπτά για να μιλήσουν και να βρουν τρία κοινά σημεία. Στη συνέχεια, κάθε ζευγάρι μοιράζεται τις ομοιότητές του με την υπόλοιπη ομάδα.	10 λεπτά.
3	Εισαγωγή	Επεξήγηση της δραστηριότητας	5 λεπτά.
4	Βήμα 1	Οι συμμετέχοντες πρέπει να προσδιορίσουν τις υπερβολές που θα ήθελαν να περιορίσουν και να θέσουν συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους σχετικά με τον περιορισμό αυτών των υπερβολών.	20 λεπτά.
5	Διάλειμμα για καφέ		
6	Βήμα 2	Οι συμμετέχοντες πρέπει να προσδιορίσουν συγκεκριμένες ενέργειες που μπορούν να κάνουν σε καθημερινή βάση για να επιτύχουν αυτούς τους στόχους και να ορίσουν συγκεκριμένο χρόνο και τόπο για να κάνουν αυτές τις ενέργειες.	10 λεπτά.
7	Βήμα 3	Οι συμμετέχοντες δημοσιοποιούν τις στρατηγικές τους. (Προαιρετικά)	10 λεπτά.
8	Ανοιχτή Συζήτηση	Ανοιχτή συζήτηση για τα αποτελέσματα (προαιρετικά)	5 λεπτά.
9	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας		

4.5. Βιβλιογραφία

- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Losing control: How and why people fail at self-regulation. (1995). *Choice Reviews Online*, 32(11), 32-6508-32-6508. <https://doi.org/10.5860/choice.32-6508>

- Bermúdez, J. P. (2020). The skill of self-control.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/7wz5v>

5. Συναισθηματική Ρύθμιση με Μεταναστευτικό Πένθος

5.1. Γενικό Πλαίσιο

Το πένθος των μεταναστών είναι μια σύνθετη συναισθηματική διαδικασία που βιώνουν οι μετανάστες και οι αιτούντες άσυλο μετά την αναχώρησή τους από τη χώρα καταγωγής τους. Η συναισθηματική ρύθμιση αποτελεί βασική πτυχή της διαδικασίας προσαρμογής και ανθεκτικότητας κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας. Η συναισθηματική ρύθμιση αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματά του, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει την ικανότητα αναγνώρισης, έκφρασης, ελέγχου και ρύθμισης των συναισθημάτων.

Η αυτοδιαχείριση αποτελεί βασικό συστατικό της συναισθηματικής ρύθμισης στο πένθος των μεταναστών. Περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να ελέγχει τις πράξεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Κατά τη διάρκεια του μεταναστευτικού πένθους, οι μετανάστες και οι αιτούντες άσυλο μπορεί να αντιμετωπίσουν μια σειρά συναισθηματικών προκλήσεων, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας του σπιτιού τους, του πολιτισμού τους και των αγαπημένων τους προσώπων. Ο αυτοέλεγχος μπορεί να τους βοηθήσει να παραμείνουν ήρεμοι και να διατηρήσουν την προοπτική τους σε αυτές τις καταστάσεις, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να τους βοηθήσει να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να προσαρμοστούν καλύτερα στο νέο τους περιβάλλον.

Επιπλέον, η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί επίσης να επηρεάσει τον αυτοέλεγχο. Όταν ένα άτομο είναι σε θέση να ρυθμίζει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του, είναι πιο πιθανό να έχει μεγαλύτερη ικανότητα αυτοελέγχου. Για παράδειγμα, αν ένας μετανάστης ή αιτών άσυλο αισθάνεται καταβεβλημένος από θλίψη ή άγχος, μπορεί να είναι πιο δύσκολο γι' αυτόν να διατηρήσει τον αυτοέλεγχο και να λάβει τεκμηριωμένες αποφάσεις.

Μια προσέγγιση που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι κοινωνικοί λειτουργοί για να βοηθήσουν τους μετανάστες να εργαστούν στη συναισθηματική ρύθμιση στο πλαίσιο του μεταναστευτικού πένθους είναι η χρήση της Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (DBT). Η DBT είναι ένα είδος γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας που επικεντρώνεται στη διδασκαλία δεξιοτήτων στα άτομα που τα βοηθούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, να βελτιώσουν τις σχέσεις τους και να αυξήσουν την ικανότητά τους να ανέχονται τη στεναχώρια⁸.

Η DBT περιλαμβάνει τέσσερις ενότητες δεξιοτήτων: διαπροσωπική αποτελεσματικότητα, δεξιότητες ανοχής του άγχους/ αποδοχής της πραγματικότητας, ρύθμιση των συναισθημάτων και δεξιότητες ενσυνειδητότητας. Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ενότητες για να βοηθήσουν τους

⁸ Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374.

μετανάστες να αναπτύξουν τις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της μεταναστευτικής θλίψης.

Για παράδειγμα, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν ασκήσεις ενσυνειδητότητας για να βοηθήσουν τους μετανάστες να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους και να μάθουν να τα παρατηρούν χωρίς να τα κρίνουν. Μπορούν επίσης να διδάξουν δεξιότητες ανοχής στη δυσφορία για να βοηθήσουν τους μετανάστες να αναπτύξουν υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων. Οι δεξιότητες διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας μπορούν να βοηθήσουν τους μετανάστες να βελτιώσουν τις σχέσεις και την επικοινωνία τους με τους άλλους, ενώ οι δεξιότητες ρύθμισης των συναισθημάτων μπορούν να τους βοηθήσουν να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο.

5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι όλοι οι επαγγελματίες που εργάζονται με μετανάστριες γυναίκες, όπως:

- Μεταφραστές
- Εργαζόμενοι ανθρωπιστικής βοήθειας
- Ειδικοί δημόσιας υγείας
- Εργαζόμενοι και εθελοντές ΜΚΟ
- Εκπαιδευτικοί
- Εργαζόμενοι στην παιδική προστασία
- Εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγοι, ψυχίατροι)
- Εργαζόμενοι σε καταυλισμούς και καταφύγια
- Προπονητές

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Εντοπισμός συναισθηματικών ερεθισμάτων
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης σε καταστάσεις πένθους

5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Η άσκηση αυτή μπορεί να έχει πολλά σημαντικά μαθησιακά αποτελέσματα για τους κοινωνικούς λειτουργούς που εργάζονται με μετανάστες. Συμμετέχοντας σε αυτή την άσκηση, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση των διαφορετικών καταστάσεων του νου και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις. Μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν πότε οι ίδιοι ή οι πελάτες τους βρίσκονται σε Συναισθηματικό Νου, Λογικό Νου ή Σοφό Νου και να αναπτύξουν δεξιότητες για να βοηθήσουν τους πελάτες να εξισορροπήσουν τον Συναισθηματικό και τον Λογικό Νου τους, προκειμένου να επιτύχουν τον Σοφό Νου.

Η άσκηση αυτή μπορεί επίσης να βοηθήσει τους κοινωνικούς λειτουργούς να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τη σημασία της συνεκτίμησης τόσο των συναισθημάτων όσο και της ορθολογικής σκέψης κατά τη λήψη αποφάσεων και τη διαχείριση των συναισθημάτων. Χρησιμοποιώντας την άσκηση "Τρεις καταστάσεις του νου" ως εργαλείο, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να βοηθήσουν τους πελάτες να αναπτύξουν τις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της μεταναστευτικής θλίψης.

Συνολικά, η άσκηση "Τρεις καταστάσεις του νου" μπορεί να προσφέρει στους κοινωνικούς λειτουργούς πολύτιμες γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να τους βοηθήσουν να υποστηρίξουν καλύτερα τους μετανάστες καθώς εργάζονται για τη συναισθηματική ρύθμιση. Αναπτύσσοντας την κατανόηση των διαφορετικών καταστάσεων του νου και μαθαίνοντας να τις εξισορροπούν, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να βοηθήσουν τους πελάτες τους να λαμβάνουν αποτελεσματικές αποφάσεις και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο.

5.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

"Τρεις καταστάσεις του νου"

Περιγραφή: Αυτή η άσκηση βοηθά τα άτομα να κατανοήσουν τις διαφορετικές καταστάσεις του νου που μπορεί να βιώνουν και να μάθουν να τις εξισορροπούν, ώστε να λαμβάνουν αποτελεσματικές αποφάσεις και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να ξεκινήσετε εξηγώντας στους συμμετέχοντες τις τρεις καταστάσεις του νου: **Συναισθηματικός νους**, **Λογικός νους** και **Σοφός νους**:

- *Ο Συναισθηματικός Νους* είναι όταν τα συναισθήματα ελέγχουν τις σκέψεις και τις πράξεις μας.
- *Ορθολογικός νους* είναι όταν βασιζόμαστε αποκλειστικά στη λογική και τη λογική, ανεξάρτητα από τα συναισθήματά μας.
- *Ο σοφός νους* είναι η ισορροπία μεταξύ του συναισθηματικού νου και του ορθολογικού νου, όπου λαμβάνουμε υπόψη τόσο τα συναισθήματα όσο και τη λογική σκέψη μας όταν παίρνουμε αποφάσεις.

Αφού οι συμμετέχοντες κατανοήσουν αυτές τις έννοιες, ζητήστε τους να σκεφτούν μια κατάσταση στην οποία έχουν βρεθεί στο Συναισθηματικό Μυαλό. Μπορούν στη συνέχεια να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν πώς η παραμονή τους στο Συναισθηματικό Νου επηρέασε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις τους.

Στη συνέχεια, θα σκεφτούν μια κατάσταση στην οποία βρίσκονταν στον Ορθολογικό Νου. Και πάλι, θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους και θα συζητήσουν πώς η παραμονή τους στον Ορθολογικό Νου επηρέασε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις τους.

Τέλος, θα κάνουν το ίδιο με μια κατάσταση στην οποία βρίσκονταν με τον Σοφό Νου, συζητώντας πώς ο Σοφός Νους τους βοήθησε να λαμβάνουν αποτελεσματικές αποφάσεις και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

Για να ολοκληρωθεί η άσκηση, θα συζητηθεί η σημασία της εξισορρόπησης του Συναισθηματικού Νου και του Λογικού Νου για την επίτευξη του Σοφού Νου και η ομάδα θα ενθαρρυνθεί να εξασκηθεί στη χρήση του Σοφού Νου στην καθημερινή της ζωή.

Λειτουργικές Ανάγκες / Λογιστικά Στοιχεία

- Τόσο διαδικτυακά όσο και επιτόπου
- Ένας προπονητής με ή χωρίς συνοδούς προπονητές
- Ομάδες τριών/τεσσάρων ατόμων (ένας συνεντευκτής, ένας ερωτώμενος, ένας/δύο παρατηρητές)
- Σημειωματάρια και στυλό
- Παρουσίαση (Powerpoint ή Flipchart)

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή του σχεδίου EMMW	15 λεπτά
		Η Περίληψη της Δραστηριότητας (Υποθέμα 3)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	
2	Icember/ Δραστηριότητα Προθέρμανσης	" Η Κοινή Ιστορία ": Ξεκινήστε μια ιστορία και ζητήστε από τον καθένα να προσθέσει μια πρόταση ή παράγραφο, καθώς αυτή περνάει από την ομάδα. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια συνεργατική ιστορία και μαθαίνετε περισσότερα για τις ιδέες και τη φαντασία του κάθε συμμετέχοντα.	10 λεπτά

3	Εισαγωγή	Επεξήγηση της δραστηριότητας	5 λεπτά
4	Βήμα 1	Επεξήγηση των τριών καταστάσεων του νου	10 λεπτά
5	Διάλειμμα για Καφέ		
6	Βήμα 2	Ανταλλαγή εμπειριών με βάση τον Συναισθηματικό Νου και συζήτηση σχετικά με την επιρροή του στην κατάσταση.	15 λεπτά
7	Βήμα 3	Ανταλλαγή εμπειριών με βάση τον Ορθολογικό Νου και συζήτηση σχετικά με την επιρροή του στην κατάσταση.	15 λεπτά
8	Βήμα 4	Ανταλλαγή εμπειριών με βάση το Wise Mind και συζήτηση σχετικά με την επιρροή του στην κατάσταση.	15 λεπτά
9	Ανοιχτή Συζήτηση	Συζητήστε για τη σημασία της εξισορρόπησης του Συναισθηματικού και του Λογικού Νου προκειμένου να επιτευχθεί ο Σοφός Νους.	5 λεπτά

5.5. Βιβλιογραφία

- Bonanno, G.A., Westphal, M., & Mancini, A.D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*. 7(1), 511-535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Kubler-Ross, E. (1971). On death and dying. *Southern Medical Journal*, 64(5), 641. <https://doi.org/10.1097/00007611-197105000-00034>
- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants. *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.