

Αυτοέλεγχος και Αγανάκτηση

Εστίαση και αιτιολογία:

Το εργαστήριο "Δαμάζοντας την οργή" επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοελέγχου και διαχείρισης της απογοήτευσης στις μετανάστριες. Βασίζεται σε μια ολιστική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τις συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές διαστάσεις της μεταναστευτικής εμπειρίας.

Οι ειδικοί στόχοι αυτού του εργαστηρίου είναι να ενισχύσει τις γνώσεις παρέχοντας στους συμμετέχοντες πληροφορίες σχετικά με τη φύση της απογοήτευσης, τις αιτίες και τις επιπτώσεις της στο σώμα και το μυαλό. Τους δίνει επίσης τη δυνατότητα να αναπτύξουν μια σειρά δεξιοτήτων διδάσκοντάς τους πρακτικές στρατηγικές για να εντοπίζουν και να διαχειρίζονται τα εναύσματα της απογοήτευσης, να αμφισβητούν τις αρνητικές σκέψεις και να επικοινωνούν τις ανάγκες τους με αυτοπεποίθηση. Τέλος, προάγει επίσης την αυτοαποτελεσματικότητα και ενισχύει την κοινωνική υποστήριξη δημιουργώντας ένα χώρο μάθησης και αμοιβαίας υποστήριξης στον οποίο θα μοιράζονται τις εμπειρίες τους.

Η εμπειρία της μετανάστευσης μπορεί να δημιουργήσει δύσκολες καταστάσεις που προκαλούν απογοήτευση και επηρεάζουν τη συναισθηματική ευημερία των γυναικών. Αυτό το εργαστήριο τους παρέχει εργαλεία για να αντιμετωπίσουν αυτές τις δυσκολίες πιο ήρεμα και αποτελεσματικά. Αυτό το εργαστήριο προσφέρει στις γυναίκες μετανάστριες έναν ασφαλή και αξιόπιστο χώρο για να:

- Μάθουν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα.
- Αναπτύξουν στρατηγικές διαχείρισης θυμού.
- Εξασκηθούν σε δεξιότητες αντιμετώπισης.
- Μοιραστούν εμπειρίες και να μάθουν από άλλες γυναίκες.

Τελικά, το εργαστήριο "Δαμάζοντας τον θυμό" επιδιώκει να ενδυναμώσει τις γυναίκες μετανάστριες ώστε να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής πιο ήρεμα και αποτελεσματικά και να οικοδομούν ένα πιο θετικό μέλλον για τις ίδιες και τις οικογένειές τους.

Σκέψεις για την εφαρμογή:

- **Πολιτιστική προσαρμογή:** Είναι σημαντικό να προσαρμοστεί το περιεχόμενο και οι δραστηριότητες του εργαστηρίου στο πολιτισμικό πλαίσιο και στις ειδικές ανάγκες της ομάδας των μεταναστριών.

- **Κλίμα εμπιστοσύνης:** Θα πρέπει να δημιουργηθεί μια ζεστή και εμπιστευτική ατμόσφαιρα όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συνεργαστούν.
- **Ενεργός συμμετοχή:** Η ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής και της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων είναι απαραίτητη για την εκμάθηση και την εφαρμογή των στρατηγικών.
- **Παρακολούθηση:** Προσφέρετε εξατομικευμένη υποστήριξη στους συμμετέχοντες που τη χρειάζονται και παρακολουθήστε το εργαστήριο για να αξιολογήσετε τον αντίκτυπό του.

Βασικοί στόχοι για το εργαστήριό σας:

- **Στόχος 1:** Οι συμμετέχοντες κατανοούν τι είναι η απογοήτευση και πώς εκδηλώνεται στο σώμα.
- **Στόχος 2:** Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τους παράγοντες που προκαλούν αγανάκτηση σε συγκεκριμένες καταστάσεις.
- **Στόχος 3:** Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αμφισβητούν τις αρνητικές σκέψεις που εντείνουν την αγανάκτηση.
- **Στόχος 4:** Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν και εξασκούνται σε στρατηγικές για να αντιμετωπίζουν την αγανάκτηση πιο ήρεμα και αποτελεσματικά.
- **Στόχος 5:** Οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι μπορούν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Όνομασία της δραστηριότητας:	"Δαμάζοντας την οργή: Στρατηγικές για αυτοέλεγχο και αγανάκτηση".
Στόχος:	Ενίσχυση του αυτοελέγχου και των δεξιοτήτων διαχείρισης του εκνευρισμού στις μετανάστριες, παρέχοντάς τους εργαλεία για να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις με μεγαλύτερη ψυχραιμία και αποτελεσματικότητα.
Διάρκεια:	2 ώρες
Απαιτούμενα υλικά:	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart ή πίνακας • Δείκτες • Φύλλα χαρτιού • Στυλό ή μολύβια • Ταινία • Φύλλα εργασίας με συνήθεις απογοητευτικές καταστάσεις για τις μετανάστριες (προαιρετικά)

Περιγραφή της δραστηριότητας:

1. Εισαγωγή (15 λεπτά):

- **Καλωσόρισμα και παρουσίαση του εργαστηρίου:**

Ξεκινήστε καλωσορίζοντας θερμά τους συμμετέχοντες και παρουσιάζοντας τον εαυτό σας και τους τυχόν συνδευκολυντές. Δώστε μια σύντομη επισκόπηση των στόχων του εργαστηρίου και του τι μπορούν να περιμένουν να μάθουν οι συμμετέχοντες.

- **Δυναμικό σπάσιμο πάγου για τη δημιουργία ατμόσφαιρας εμπιστοσύνης:**

Διεξάγετε μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο και θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους σε ένα χαλαρό περιβάλλον. Αυτό μπορεί να είναι ένα απλό παιχνίδι ή μια άσκηση που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει τη συντροφικότητα και να οικοδομήσει την εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα.

- **Παρουσίαση του θέματος:**

Ορισμός του αυτοελέγχου και της απογοήτευσης, τονίζοντας τη σημασία τους στη διαχείριση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς. Εξηγήστε γιατί αυτές οι έννοιες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τις μετανάστριες, αναγνωρίζοντας τις μοναδικές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν κατά την προσαρμογή τους σε ένα νέο περιβάλλον.

2. Κύρια δραστηριότητα (1 ώρα):

- **Καταιγισμός ιδεών:**

Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το τι είναι η απογοήτευση και πώς εκδηλώνεται στο σώμα. Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες και παραδείγματα απογοητευτικών καταστάσεων που αντιμετωπίζουν ως μετανάστριες. *Τι είναι η απογοήτευση; Πώς εκδηλώνεται στο σώμα; Ποιες απογοητευτικές καταστάσεις είναι συνηθισμένες για τις μετανάστριες γυναίκες;*

- **Επεξήγηση του μοντέλου ABC του θυμού:**

Δώστε μια σαφή εξήγηση του μοντέλου ABC, αναλύοντας κάθε συστατικό στοιχείο (Antecedent, Belief, Consequence) και πώς συμβάλλουν στην εμπειρία του θυμού και της απογοήτευσης.

- **Πρακτικές ασκήσεις για τον εντοπισμό:**
 - Προκαταρκτικά που δημιουργούν απογοήτευση σε συγκεκριμένες καταστάσεις: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα εναύσματα ή τα γεγονότα που συνήθως οδηγούν σε απογοήτευση γι' αυτούς προσωπικά.
 - Πεπιοθήσεις και σκέψεις που εντείνουν την απογοήτευση: Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες μέσω ασκήσεων για να εντοπίσουν και να αμφισβητήσουν τις αρνητικές πεπιοθήσεις ή ερμηνείες που συμβάλλουν στην απογοήτευσή τους.
 - Αρνητικές συνέπειες της παρορμητικής συμπεριφοράς: Συζητήστε τις πιθανές συνέπειες της παρορμητικής συμπεριφοράς όταν βιώνετε απογοήτευση, όπως τεταμένες σχέσεις ή χαμένες ευκαιρίες.
- **Παρουσίαση στρατηγικών αυτοελέγχου:**
 - Τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης: Διδάξτε στους συμμετέχοντες απλές ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης για να τους βοηθήσετε να διαχειριστούν το στρες και να ηρεμήσουν τα συναισθήματά τους.
 - Γνωστική αναδιάρθρωση: Παροχή καθοδήγησης σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και αμφισβήτησης των αρνητικών μοτίβων σκέψης, αντικαθιστώντας τα με πιο ισορροπημένες και εποικοδομητικές προοπτικές.
 - Διεκδικητική επικοινωνία: Συζητήστε τη σημασία της διεκδικητικής επικοινωνίας για την αποτελεσματική έκφραση των αναγκών και των συναισθημάτων και δώστε συμβουλές για την εξάσκηση της διεκδικητικότητας σε διάφορες καταστάσεις.
 - Στρατηγικές αντιμετώπισης: Εισάγετε τεχνικές επίλυσης προβλημάτων και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναζητούν υποστήριξη από φίλους, οικογένεια ή κοινοτικούς πόρους όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις.
- **Εξάσκηση στρατηγικών σε προσομοιωμένες καταστάσεις:**

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και παίξτε διάφορα σενάρια ρόλων όπου μπορούν να εφαρμόσουν τις

	<p>στρατηγικές αυτοελέγχου που έμαθαν. Ενθαρρύνετε την ανατροφοδότηση και τη συζήτηση στη συνέχεια.</p> <p>3. Κλείσιμο (30 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ομαδικός προβληματισμός σχετικά με την εμπειρία του εργαστηρίου: <p>Να ηγηθείτε μιας αναστοχαστικής συζήτησης όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τις ιδέες τους από το εργαστήριο. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τι βρήκαν πιο πολύτιμο και πώς σκοπεύουν να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στην καθημερινή τους ζωή.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Σύνοψη των στρατηγικών που διδάχθηκαν: <p>Ανακεφαλαιώστε τις βασικές στρατηγικές αυτοελέγχου που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, δίνοντας έμφαση στις πρακτικές εφαρμογές και τα οφέλη τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Μοίρασμα υποστήριξης: <p>Μοιράστε φυλλάδια που συνοψίζουν το περιεχόμενο του εργαστηρίου και οποιεσδήποτε άλλες πηγές ή υλικά που μπορεί να είναι χρήσιμα για τους συμμετέχοντες ώστε να συνεχίσουν να ασκούνται στον αυτοέλεγχο και να διαχειρίζονται τα υλικά απογοήτευσης (φυλλάδια, κάρτες με τεχνικές χαλάρωσης).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Χώρος για ερωτήσεις και σχόλια: <p>Ανοίξτε το λόγο για τυχόν τελικές ερωτήσεις, σχόλια ή ανησυχίες των συμμετεχόντων. Επαναλάβετε τη διαθεσιμότητά σας να τους υποστηρίξετε περαιτέρω, αν χρειαστεί.</p>
Δραστηριότητα απολογισμού	
Συμβουλές	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργήστε μια ζεστή και εμπιστευτική ατμόσφαιρα όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. • Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στο πολιτισμικό πλαίσιο και τις ειδικές ανάγκες της ομάδας. • Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων.

	<ul style="list-style-type: none"> • Να προσφέρει εξατομικευμένη υποστήριξη στους συμμετέχοντες που τη χρειάζονται.
<p>Πηγές</p>	<ul style="list-style-type: none"> • The American Psychological Association on Anger Management. “Control anger before it controls you” (2023): https://www.apa.org/topics/anger/control • APERS, H. “Interventions to improve mental health or mental well-being of migrants and ethnic minority groups in Europe” (2023): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10579672/ • RADFORD, G. “Cultural adaptations to psychosocial interventions for families with refugee/asylum-seeker status in UK” (2022): https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ca mh.12547 • TARTAKOVSKY, M. “Mindfulness for anger: A mindful practice to fully feel your anger” (2022): https://psychcentral.com/blog/a-mindful-practice-to-fully-feel-your-anger • PRATT, K. “Psychology Tools: A-B-C-D Model for Anger Management” (2014): https://healthypsych.com/psychology-tools-a-b-c-d-model-for-anger-management/