

ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Ανακαλύψτε, κατανοήστε και διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας στο ταξίδι προς μια νέα ζωή.

Αυτό το παιχνίδι επιτρέπει τη διδασκαλία βασικών εννοιών σχετικά με τη συναισθηματική αυτοδιαχείριση και το εύρος των συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της μετανάστευσης, προωθώντας παράλληλα την ενεργό συμμετοχή και την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων.

Οδηγίες



- Τοποθετήστε το ταμπλό του παιχνιδιού στο κέντρο του τραπεζιού. Κάθε συμμετέχων επιλέγει έναν μετρητή και τον τοποθετεί στο αρχικό τετράγωνο.
- Οι παίκτες μετακινούνται στο ταμπλό ρίχνοντας τα ζάρια και μετακινώντας το σύμβολο τους κατά τον υποδεικνυόμενο αριθμό τετραγώνων. Όταν ένας παίκτης προσγειωθεί σε ένα τετράγωνο, πρέπει να πάρει μια κάρτα του αντίστοιχου συναισθήματος (στο πλαίσιο «ελεύθερης επιλογής» μπορεί να επιλέξει οποιοδήποτε) και να απαντήσει στην ερώτηση.
- Οι άλλοι παίκτες μπορούν να προσφέρουν συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίσετε αυτό το συναίσθημα με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο.
- Στο τέλος του παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και πώς θα εφαρμόσουν τις στρατηγικές αυτοδιαχείρισης στην πραγματική ζωή. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να ηγηθεί μιας συζήτησης σχετικά με τη σημασία της συναισθηματικής αυτοδιαχείρισης στη διαδικασία προσαρμογής και συναισθηματικής ευημερίας των μεταναστριών.



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

Φόβος

Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε σταδιακά τους φόβους σας για να νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο νέο σας περιβάλλον;



Φόβος

Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι είστε σε θέση να ξεπεράσετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε;



Φόβος

Ποιες συγκεκριμένες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε το φόβο σας και να αυξήσετε την αίσθηση του ελέγχου σας σε άγνωστες καταστάσεις;



Φόβος

Πώς μπορείτε να αναζητήσετε υποστήριξη από έμπιστους ανθρώπους για να αντιμετωπίσετε τους φόβους και τις ανησυχίες σας;



Φόβος

Ποια μικρά βήματα μπορείτε να κάνετε σήμερα για να αρχίσετε να ξεπερνάτε τους φόβους σας και να προχωράτε προς τους στόχους σας;



Φόβος



Φόβος



Φόβος



ΑΓΧΟΣ

Ποιες τεχνικές αναπνοής ή χαλάρωσης μπορείτε να εφαρμόσετε όταν νιώθετε άγχος για να ηρεμήσετε το μυαλό και το σώμα σας;



ΑΓΧΟΣ

Πώς μπορείτε να αλλάξετε τον εσωτερικό σας διάλογο για να αντικαταστήσετε τις αγχωτικές σκέψεις με θετικές, ρεαλιστικές επιβεβαιώσεις;



ΑΓΧΟΣ

Ποιες δραστηριότητες σας βοηθούν να αποσπάσετε την προσοχή σας και να μειώσετε το άγχος σας όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι;



ΑΓΧΟΣ

Πώς μπορείτε να καθιερώσετε μια καθημερινή ρουτίνα που να περιλαμβάνει χρόνο για αυτοφροντίδα και διαχείριση του άγχους;



ΑΓΧΟΣ

Σε ποιους κοινωνικούς ή επαγγελματικούς πόρους υποστήριξης μπορείτε να απευθυνθείτε για να βοηθηθείτε με το άγχος σας;



ΑΓΧΟΣ



ΑΓΧΟΣ



ΑΓΧΟΣ



Θλίψη

Ποιες δραστηριότητες ή χόμπι σας δίνουν χαρά και παρηγοριά όταν νιώθετε θλίψη;



Θλίψη

Πώς μπορείτε να ασκήσετε την ευγνωμοσύνη και να επικεντρωθείτε στα θετικά πράγματα στη ζωή σας για να αντιμετωπίσετε τη θλίψη;



Θλίψη

Ποιοι άνθρωποι στο δίκτυο υποστήριξής σας μπορούν να σας προσφέρουν παρηγοριά και συντροφιά σε στιγμές θλίψης;



Θλίψη

Πώς μπορείτε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας με υγιείς τρόπους, είτε μέσω της τέχνης, της γραφής ή της συζήτησης;



Θλίψη

Ποια μέτρα μπορείτε να λάβετε για να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια εάν αισθάνεστε ότι η θλίψη επηρεάζει τη συνολική σας ευημερία;



Θλίψη



Θλίψη



Θλίψη



Σύγχυση

Πώς μπορείτε να αναζητήσετε πρόσθετες πληροφορίες ή διευκρινίσεις για πράγματα που σας προκαλούν σύγχυση;



Σύγχυση

Ποιοι εκπαιδευτικοί ή κοινοτικοί πόροι είναι διαθέσιμοι για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα το περιβάλλον σας;



Σύγχυση

Πώς αναγνωρίζετε πότε βρίσκεστε σε σύγχυση; Τι ερωτήσεις κάνετε στον εαυτό σας;



Σύγχυση

Ποιοι άνθρωποι ή ομάδες υποστήριξης μπορούν να σας παράσχουν καθοδήγηση και συμβουλές για να ξεπεράσετε τη σύγχυση;



Σύγχυση

Τι μέτρα μπορείτε να λάβετε για να δημιουργήσετε ένα δίκτυο υποστήριξης που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις της σύγχυσης;



Σύγχυση

Σύγχυση

Σύγχυση



Θυμός

Ποιες καταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν θυμό κατά τη διαδικασία μετανάστευσης;



Θυμός

Πώς εκδηλώνεται ο θυμός στη συμπεριφορά σας και στις σχέσεις σας με τους άλλους;



Θυμός

Πώς μπορεί ο θυμός να επηρεάσει τις αλληλεπιδράσεις σας με τους ανθρώπους στο νέο σας περιβάλλον;



Θυμός

Ποια συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον που αντιμετωπίζει συναισθήματα θυμού κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του;



Θυμός

Ποιες στρατηγικές σας βοηθούν να αντιμετωπίζετε το θυμό με εποικοδομητικό τρόπο;



Θυμός

Θυμός

Θυμός



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Πώς αναγνωρίζετε πότε νιώθετε ανασφάλεια; Ποιες σκέψεις κυριαρχούν εκείνες τις στιγμές;



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ποιες ενέργειες ή συμπεριφορές σας κάνουν να αισθάνεστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε άγνωστες καταστάσεις;



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ποια προηγούμενα επιτεύγματα ή προσωπικές δεξιότητες μπορείτε να ανακαλέσετε στη μνήμη σας για να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας;



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Πώς μπορείτε να αμφισβητήσετε τις αρνητικές σας σκέψεις και να καλλιεργήσετε μια πιο συμπονετική και ευγενική στάση απέναντι στον εαυτό σας;



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ποιοι πόροι ή στηρίγματα σας βοηθούν να ξεπεράσετε την ανασφάλεια και να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση;



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ΝΤΡΟΠΗ

Πώς μπορείτε να ασκήσετε την αυτοαποδοχή και την αυτοαγάπη, αναγνωρίζοντας ότι όλοι μας κάνουμε λάθη και έχουμε τομείς για βελτίωση;



ΝΤΡΟΠΗ

Πώς μπορείτε να αμφισβητήσετε τις αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό σας και να τις αντικαταστήσετε με θετικές, ρεαλιστικές επιβεβαιώσεις;



ΝΤΡΟΠΗ

Ποιες δραστηριότητες ή χόμπι σας βοηθούν να επανασυνδεθείτε με την αυτοεκτίμηση και την εσωτερική σας αξία;



ΝΤΡΟΠΗ

Ποια έμπιστα άτομα μπορείτε να επιστρατεύσετε για υποστήριξη και καθοδήγηση καθώς εργάζεστε για να ξεπεράσετε τα αισθήματα ντροπής;



ΝΤΡΟΠΗ

Ποιες καταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν αμηχανία κατά τη διαδικασία προσαρμογής;



ΝΤΡΟΠΗ

ΝΤΡΟΠΗ

ΝΤΡΟΠΗ



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

Πώς εκδηλώνεται η ανυπομονησία στη συμπεριφορά και τις σκέψεις σας;



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

Πώς μπορεί η ανυπομονησία να επηρεάσει την ικανότητά σας να χτίζετε ισχυρές και διαρκείς σχέσεις;



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

Ποιες δραστηριότητες ή προσεγγίσεις σας βοηθούν να καλλιεργήσετε υπομονή κατά τη διάρκεια του μεταναστευτικού σας ταξιδιού;



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

Ποιες δραστηριότητες ή προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας σας βοηθούν να παραμείνετε ήρεμοι όταν αισθάνεστε ανυπόμονοι;



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

Πώς μπορείτε να θέσετε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους για να αποφύγετε να νιώθετε ότι σας κατακλύζει η ανυπομονησία;



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ



ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ

