

EMMW

Υπομονή

Emotional Management for Migrant Women

Welcome Home International

ΒΕΛΓΙΟ



WELCOME HOME
INTERNATIONAL
One World One People

*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.

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα	2
1.1. Ιστορικό	2
1.2. Ορισμός της Έννοιας.....	2
1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα	3
1.4. Προοπτική του Φύλου	4
2. Υποθέμα 1: Τι είναι η Υπομονή;	6
2.1. Γενικό Πλαίσιο	6
2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας	11
2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας	11
2.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας	11
2.7. Βιβλιογραφία	17
3. Υποθέμα 2: Είναι η Υπομονή Επιλογή;.....	18
3.1. Γενικό Πλαίσιο	18
3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας	18
3.3 Μαθησιακά αποτελέσματα της δραστηριότητας	18
3.4. Περιγραφή της δραστηριότητας.....	19
3.7. Βιβλιογραφία	23
4. Υποθέμα 3: Υπομονή και Πένθος.....	24
4.1. Γενικό Πλαίσιο	24
4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας	24
4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας	24
4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας	25
4.7. Βιβλιογραφία	30
5. Υποθέμα 4: Υπομονή και το Άγνωστο.....	31
5.1. Γενικό Πλαίσιο	31
5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας	31
5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας	32
5.4. Περιγραφή της δραστηριότητας.....	32
5.7. Βιβλιογραφία	36

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα

1.1. Ιστορικό

Το λεξικό των μαθητών της Οξφόρδης (*Patience Noun - Definition, Pictures, Pronunciation and Usage Notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com, n.d.*) ορίζει την υπομονή ως "την ικανότητα να μένεις ήρεμος και να αποδέχεσαι μια καθυστέρηση ή κάτι ενοχλητικό χωρίς να παραπονιέσαι". Πώς όμως μπορούμε να δεχτούμε και να υπομείνουμε καθυστερήσεις, δυσκολίες και πόνο χωρίς να αγχωνόμαστε; Όταν νιώθουμε την ανυπομονησία να ανεβαίνει μέσα μας, προκαλώντας ρίγη, είναι δύσκολο να κρατήσουμε αυτό το συναίσθημα χωρίς να ξεχειλίσει προς τα έξω. Πώς όμως το εκφράζουμε χωρίς να επηρεάζουμε αρνητικά τους γύρω μας;

Η μετακόμιση σε μια νέα χώρα απαιτεί πολλή υπομονή - γραφειοκρατία, βίζες, ένα μέρος για να ζήσετε, μια δουλειά, και κυρίως την εκμάθηση της γλώσσας σε επίπεδο που να εγγυάται μια καλή δουλειά. Χρειάζεται επίσης υπομονή για να δημιουργηθούν φιλίες σε μια νέα χώρα. Πρέπει να είμαστε υπομονετικοί με τον εαυτό μας και να δώσουμε χρόνο και χώρο για να προσαρμοστούμε σε νέες εμπειρίες, να γνωρίσουμε νέους ανθρώπους και να κατανοήσουμε τους τοπικούς κοινωνικούς κανόνες και άγραφους κώδικες. Οι ντόπιοι δεν μιλούν γι' αυτούς επειδή είναι βαθιά ριζωμένοι στα κόκκαλά τους, γεγονός που αποτελεί πρόκληση για τους νεοφερμένους που δεν είναι εξοικειωμένοι με την ιστορία και τις συνήθειες της περιοχής.

1.2. Ορισμός της Έννοιας

Η υπομονή είναι μια θεμελιώδης ιδιότητα που περιλαμβάνει την ικανότητα να περιμένουμε ήρεμα μπροστά σε απογοητεύσεις, αντιξοότητες ή βάσανα. Αυτό το χαρακτηριστικό εφαρμόζεται σε πολλές καταστάσεις και χρονικά πλαίσια, από καθημερινά προβλήματα όπως η αναμονή στην κίνηση μέχρι σημαντικά γεγονότα της ζωής, όπως η ανατροφή των παιδιών ή η αντιμετώπιση μιας σοβαρής ασθένειας. Η υπομονή δεν είναι απαραίτητη μόνο σε καταστάσεις που περιλαμβάνουν αναμονή αλλά και σε καταστάσεις που απαιτούν την αντιμετώπιση δύσκολων ατόμων. Η υπομονή περιγράφεται συχνά ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Παρόλα αυτά, μπορεί επίσης να θεωρηθεί κατάσταση, πράγμα που σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να επιδεικνύει υπομονή σε μια δεδομένη στιγμή, ακόμη και αν δεν είναι γενικά υπομονετικός. Αυτές οι δύο ερμηνείες της υπομονής είναι αλληλένδετες, καθώς όσοι διαθέτουν το χαρακτηριστικό της υπομονής είναι πιο πιθανό να επιδείξουν υπομονή σε μια δεδομένη κατάσταση. Η γνήσια υπομονή απαιτεί τόσο συμπεριφορικές πτυχές, όπως η αναμονή, όσο και συναισθηματικές πτυχές, όπως η επίδειξη θετικών συναισθημάτων χαμηλής διέγερσης και η εμφανής απουσία αρνητικών συναισθημάτων υψηλής διέγερσης.

Οι ακόλουθες ικανότητες υπομονής φαίνεται να είναι οι πιο διαδεδομένες στην καθημερινή μας κοινωνική εργασία, και έχουμε προτείνει τρόπους για την ενίσχυσή τους, εάν υπάρχουν ελλείψεις. Σε αυτή τη θεωρητική ενότητα, θα συζητήσουμε:

1. **Τι είναι η Υπομονή;**
 - Τι μας κάνει ανυπόμονους;
 - Υγιεινή υπομονή και αναγνώριση των ορίων μας
 - Η υπομονή στην ιστορία και τη θρησκεία (πολιτισμικό επίκεντρο)
2. **Είναι η Υπομονή μια Επιλογή;**
 - Υπομονή στις σχέσεις: Οικογένεια, Γάμος και Συνεργασίες, Εργασιακός χώρος
3. **Υπομονή και Πένθος**
 - Υπομονή με τον εαυτό σας και τους άλλους που περνούν απώλεια και πένθος, χρησιμοποιώντας τα 5 Στάδια του Πένθους
4. **Υπομονή και το Άγνωστο**
 - Υπομονή για πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε (γραφειοκρατία, διαδικασία ασύλου, άδεια εργασίας, δικό σας σπίτι, μέλλον της οικογένειάς σας).

Επιλέξαμε αυτά τα θέματα επειδή η υπομονή συχνά επιδεικνύεται πίσω από κλειστές πόρτες και όχι σε δημόσια σκηνή. Για τους μετανάστες, μπορεί να είναι: η αναμονή για την έγκριση της αίτησης ασύλου τους, η υποβολή αιτήσεων για βασικά πράγματα όπως η διαμονή και οι συνδρομές στα μέσα μαζικής μεταφοράς και η αντιμετώπιση κραυγαλέων μορφών διακρίσεων και ρατσισμού.

Ωστόσο, η υπομονή είναι απαραίτητη για την καθημερινή ζωή και αποτελεί το μυστικό για μια χαρούμενη ύπαρξη. Η υπομονή είναι η ικανότητα να περιμένουμε ήρεμα μπροστά στην απογοήτευση ή τη δυσκολία, έτσι ώστε να μπορεί να ασκηθεί σχεδόν οπουδήποτε υπάρχει απογοήτευση ή δυσκολία. Στο σπίτι με τα παιδιά μας, στο γραφείο μετανάστευσης και σε μια κοινωνία όπου η έλλειψη αποδοχής είναι διάχυτη, η υπομονή μπορεί να είναι η διαφορά ανάμεσα στον εκνευρισμό και τη γαλήνη, το άγχος και την ειρήνη.

Οι θρησκείες και οι φιλόσοφοι εξυμνούσαν το σθένος για αιώνες. Τώρα, οι ερευνητές αρχίζουν να ακολουθούν το παράδειγμά τους. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι τα θετικά πράγματα έρχονται σε όσους περιμένουν.

1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα

- Η υπομονή στην ιστορία και τη θρησκεία (πολιτιστική προβολή)

Οι πρόσφυγες και οι μετανάστες που υποβάλλονται σε μια περίπλοκη διαδικασία απαγορεύεται να προχωρήσουν μόλις λήξει η απαγόρευση. Ο πρόσφυγας που θα ασκήσει έφεση κατά της

αρνητικής απόφασης θα χάσει όλα τα διαπιστευτήρια ασφαλείας και τα ιατρικά διαπιστευτήρια. Πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή, συμπεριλαμβανομένων όλων των συνεντεύξεων και των αξιολογήσεων. Αυτό μπορεί να απαιτήσει επιπλέον δύο χρόνια.

Οι πολίτες μπορούν εύκολα να ζητήσουν υπομονή καθώς καθόμαστε στα ζεστά σπίτια μας, περιτριγυρισμένοι από τις οικογένειές μας και χωρίς την άμεση απειλή πολέμου, πείνας, βομβαρδισμών, εκτελέσεων, βιασμών ή βασανιστηρίων. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι το να ζητάμε υπομονή δείχνει ακραία άγνοια της παρούσας κατάστασης και του τι σημαίνει αυτό το εκτελεστικό διάταγμα/προσωρινή απαγόρευση για όσους σε όλο τον κόσμο έχουν αγωνιστεί μέσω όλων των νόμιμων οδών για να έρθουν στη χώρα μας, μόνο και μόνο για να τους πουν ότι τα 3 και πλέον χρόνια συνεντεύξεων, οι εξετάσεις DNA και άλλα ακραία μέτρα ελέγχου δεν είναι πλέον επαρκή.

Η υπομονή έπαιξε σημαντικό ρόλο στις εμπειρίες των μεταναστών, ιδίως στο επαναλαμβανόμενο θέμα της μεθοριακότητας. Καθώς ζητούν άσυλο σε μια νέα χώρα, οι μετανάστες συχνά αντιμετωπίζουν μεγάλες περιόδους αναμονής, μερικές φορές εβδομάδες, μήνες ή ακόμη και χρόνια, προτού τους χορηγηθούν επίσημα έγγραφα. Παρά το γεγονός ότι είναι σε θέση να ζήσουν, να εργαστούν και να επιβιώσουν στη νέα τους πατρίδα, γραφειοκρατικά εμπόδια όπως το "νόμιμο" και το "παράνομο" καθεστώς μπορούν να εμποδίσουν τους μετανάστες να αποκτήσουν πρόσβαση στην πραγματική ιθαγένεια και την κρατική προστασία, αφήνοντάς τους σε μια κατάσταση μεταιχμιακής κατάστασης ως εσωτερικούς και εξωτερικούς.

Η μουσουλμανική πίστη δίνει μεγάλη έμφαση στην αρετή της υπομονής, γνωστή ως "σαμπρ", η οποία περιλαμβάνει χαρακτηριστικά όπως η επιμονή, η αντοχή, η ανοχή, η επιμέλεια και η αυτοσυγκράτηση. Αυτή η ολοκληρωμένη αρετή θεωρείται χαρακτηριστικό της διαφώτισης που αναπτύσσεται μέσα στο πνεύμα ενός μουσουλμάνου. Η σαμπρ περιλαμβάνει την υπομονή και την αντοχή στον πόνο, την ταλαιπωρία και τις δυσκολίες και την ήρεμη αντιμετώπιση των προβλημάτων. Η υπομονή είναι μία από τις πιο ουσιαστικές εσωτερικές ενέργειες που αναφέρονται στο Κοράνι και θεωρείται το μισό της αφοσιωμένης ύπαρξης ενός ατόμου, ενώ το άλλο μισό είναι η εκτίμηση.

1.4. Προοπτική του Φύλου

Η άσκηση της υπομονής ως πρόσφυγας ή μετανάστης είναι μια έμφυλη εμπειρία που επηρεάζεται από τους κοινωνικούς κανόνες και τις προσδοκίες που τίθενται στα άτομα με βάση το φύλο τους. Οι γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις

που επηρεάζουν την ικανότητά τους να ασκούν υπομονή στο ταξίδι τους. Μπορεί να είναι πιο ευάλωτες στη βία λόγω φύλου, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής επίθεσης και παρενόχλησης, και μπορεί να κινδυνεύουν να χωριστούν από τις οικογένειές τους.

Οι γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες αναμένεται συχνά να είναι φροντιστές και υπεύθυνες για την ευημερία των οικογενειών τους, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα άγχους τους και να δυσχεράνει την εξεύρεση χρόνου και πόρων για να αναζητήσουν βοήθεια ή να ασκήσουν ένδικα μέσα. Μπορεί να αντιμετωπίζουν διακρίσεις και εμπόδια στην πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και την εκπαίδευση, επιδεινώνοντας περαιτέρω τα αισθήματα αδυναμίας και απογοήτευσης.

Η διασταύρωση του φύλου και άλλων παραγόντων, όπως η φυλή, η εθνικότητα, η θρησκεία και ο σεξουαλικός προσανατολισμός, μπορεί να επιτείνει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες. Για παράδειγμα, τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα μπορεί να αντιμετωπίζουν διακρίσεις και βία στις χώρες καταγωγής τους και κατά τη διάρκεια του μεταναστευτικού τους ταξιδιού.

Σε αυτό το πλαίσιο, η άσκηση υπομονής μπορεί να αποτελεί αρετή και πρόκληση για τις γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες. Από τη μία πλευρά, η υπομονή μπορεί να τις βοηθήσει να περιηγηθούν στις πολύπλοκες και συχνά γραφειοκρατικές διαδικασίες αναζήτησης ασύλου ή επανεγκατάστασης σε μια νέα χώρα. Μπορεί επίσης να τις βοηθήσει να διατηρήσουν την ψυχική και συναισθηματική τους ευεξία κατά τη διάρκεια μιας μακράς και τραυματικής εμπειρίας.

Από την άλλη πλευρά, οι κοινωνικές προσδοκίες που τίθενται στις γυναίκες να είναι υπομονετικές και ανεκτικές μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να φιμώσουν τις φωνές τους και να νομιμοποιήσουν τον αποκλεισμό και την κακομεταχείρισή τους. Για τις γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες που έχουν βιώσει βία ή κακοποίηση, η υπομονή μπορεί να ερμηνευτεί ως αποδοχή της κατάστασής τους ή ως έλλειψη δράσης για την αναζήτηση δικαιοσύνης και αποκατάστασης.

Συμπερασματικά, η έμφυλη εμπειρία της άσκησης της υπομονής ως πρόσφυγας ή μετανάστης πρέπει να γίνει κατανοητή μέσα στο ευρύτερο πλαίσιο της δυναμικής της εξουσίας και των κοινωνικών προσδοκιών. Οι γυναίκες πρόσφυγες και μετανάστριες αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις που απαιτούν προσεγγίσεις και λύσεις με ευαισθησία ως προς το φύλο, προκειμένου να διασφαλιστεί η ασφάλεια, η ευημερία και η ενδυνάμωσή τους.

2. Υποθέμα 1: Τι είναι η Υπομονή;

2.1. Γενικό Πλαίσιο

Όταν τα άτομα διαθέτουν υπομονή, μπορούν να διατηρούν την ψυχραιμία τους ακόμη και όταν περιμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα, όταν τα πράγματα κινούνται εξαιρετικά αργά ή όταν διδάσκουν σε κάποιον κάτι που δεν φαίνεται να κατανοεί. Προϋποθέτει την ανοχή σε πράγματα που μπορεί να μην είναι ευχάριστα, και αυτό είναι συνήθως ευκολότερο όταν τα άτομα κερδίζουν κάτι σε αντάλλαγμα. Η ανάπτυξη της υπομονής μπορεί να πάρει χρόνο, αλλά είναι μια δεξιότητα που τα άτομα μπορούν να εξασκηθούν και να βελτιώσουν.

Η παροιμιώδης φράση "η υπομονή είναι αρετή" υπογραμμίζει τη σημασία της υπομονής. Ωστόσο, τι ακριβώς σημαίνει αυτό; Ο ορισμός της υπομονής είναι πολύπλευρος και περιλαμβάνει την ικανότητα να δέχεστε ή να ανέχεστε καθυστερήσεις, δυσκολίες ή βάσανα χωρίς να εκνευρίζετε ή να ταράζεστε. Εκτός από χαρακτηριστικό γνώρισμα, η υπομονή είναι μια δεξιότητα που τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν μέσω της εξάσκησης και της συντονισμένης προσπάθειας.

Πριν συζητήσουμε τους τρόπους καλλιέργειας της υπομονής, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι συνεπάγεται η ανυπομονησία. Η ανυπομονησία είναι μια τυπική αντίδραση σε απροσδόκητες δυσκολίες ή καθυστερήσεις στη ζωή. Η υπομονή είναι ο αντίποδας της ανυπομονησίας και περιλαμβάνει την αποδοχή ότι οι "παρεμβολές" ή οι "διαταραχές" αποτελούν τακτικό μέρος της ζωής, αφού τα πράγματα σπάνια πάνε σύμφωνα με το σχέδιο. Η ανάπτυξη της υπομονής μπορεί να αποτελέσει πρόκληση αν τα άτομα υποθέτουν ότι όλα θα πάνε όπως αναμένεται.

Μια προσέγγιση για την ανάπτυξη υπομονής είναι η προσαρμογή των προσδοκιών σε πιο λογικά επίπεδα. Τα άτομα μπορούν να συνηθίσουν να συμβαίνουν "διαταραχές" και να αναγνωρίσουν ότι η ικανότητα αποδοχής ή ανοχής είναι βασικό συστατικό της υπομονής. Η αποδοχή ή η ανοχή μπορεί να παρερμηνευθεί ως ένδειξη έγκρισης ή συμπάθειας, αλλά σημαίνει "να παραιτείσαι". Στη ζωή μπορεί να συμβούν διάφορα δυσμενή γεγονότα και τα άτομα μπορούν είτε να αντισταθούν και να προσπαθήσουν να τα αλλάξουν είτε να παραιτηθούν και να αποδεχτούν την κατάσταση.

Η παράδοση θεωρείται συχνά αρνητική, πιθανότατα λόγω της συσχέτισής της με τη μάχη. Ωστόσο, τα άτομα συχνά αποδέχονται πτυχές της ζωής χωρίς να τις αμφισβητούν, όπως οι φυσικές δυνάμεις της βαρύτητας, οι εποχές και οι εναλλασσόμενοι κύκλοι του φωτός και του σκότους. Η αναγνώριση αυτών των αληθειών δεν είναι αρνητική- απλώς αναγνωρίζει ότι ορισμένες πτυχές της ζωής είναι πέρα από τον έλεγχό μας και πρέπει να μάθουμε να τις αποδεχόμαστε.

Η ανυπομονησία προκύπτει συχνά όταν τα άτομα αρνούνται να εγκαταλείψουν μια κατάσταση που δεν μπορούν να αλλάξουν. Όταν κολλάνε στην κίνηση, περιμένουν κάποιον που έχει αργήσει σε μια συνάντηση ή βιώνουν μια αναστάτωση που προκαλείται από το λάθος κάποιου άλλου, τα άτομα πρέπει να αποδεχτούν αυτό που δεν μπορούν να αλλάξουν. Η ανάπτυξη της ικανότητας αποδοχής και ανοχής σε τέτοιες καταστάσεις είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της υπομονής. Με τον τρόπο αυτό, τα άτομα μπορούν να καλλιεργήσουν την ικανότητα να παραμένουν ψύχραιμα και να αποφεύγουν να εκνευρίζονται ή να ταραζονται σε δύσκολες καταστάσεις.

Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τα εξής:

- Τι μας κάνει ανυπόμονους;

Ακόμα και μετά τη χορήγηση του καθεστώτος του πρόσφυγα, οι χρονοβόρες καθυστερήσεις στην απόκτηση στέγης, εργασίας και εκπαίδευσης μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιζήμιες για τους πρόσφυγες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το κρατικό σύστημα υποστήριξης πρέπει να είναι πιο ευνοϊκό για τους πρόσφυγες. Για παράδειγμα, η χορήγηση στους πρόσφυγες μόνο πέντε ετών προστατευόμενου καθεστώτος και η μη αναγνώριση των επαγγελματικών προσόντων και της εργασιακής τους εμπειρίας εμποδίζει σημαντικά την ικανότητά τους να σχεδιάσουν το μέλλον. Οι περιορισμοί που επιβάλλονται στους αιτούντες άσυλο και στους πρόσφυγες αποτελούν μέρος ευρύτερων πολιτικών ελέγχου και αποκλεισμού που μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές προκλήσεις και εμπόδια για τους πρόσφυγες.

Η αναμονή είναι μια αναπόφευκτη και σημαντική πτυχή της μεταναστευτικής εμπειρίας που υπονομεύει σημαντικά την αυτονομία των μεταναστών. Η εμπειρία της αναμονής συνδέεται συνήθως με τη στασιμότητα, την αναστολή, το κενό και την καθυστέρηση. Η αβεβαιότητα σχετικά με το μέλλον και η απουσία ρουτίνας αποτελούν σημαντικές πηγές άγχους, το οποίο μπορεί να αποτελέσει ψυχική πρόκληση. Η αντικατάσταση της ευρύτερης οικογένειας και των παλαιών φίλων με νέες σχέσεις είναι συχνά απαραίτητη, γεγονός που απαιτεί μεγάλη δύναμη και ενέργεια.

Οι μετανάστες μπορεί να είναι σε θέση να βρουν μια κατάλληλη εργασία μόνο μετά από ένα σημαντικό χρονικό διάστημα και μπορεί επίσης να αντιμετωπίσουν δυσκολίες στέγασης, οικονομικών και διατροφής. Αυτό συνήθως προκαλεί έντονες αντιδράσεις και συναισθήματα που μπορεί να είναι ανησυχητικά. Παρόλα αυτά, τα έντονα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και κατανοητά συστατικά της προσαρμογής.

Οι άνθρωποι μπορεί να κολλήσουν σε διάφορα στάδια της διαδικασίας μετανάστευσης. Το δικαίωμα στην ενότητα της οικογένειας είναι καθολικό. Όταν αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τη χώρα προέλευσής τους, οι οικογένειες προσφύγων συχνά διαλύονται και χωρίζονται για

μεγάλα χρονικά διαστήματα. Τα κράτη είναι υπεύθυνα για τη διασφάλιση και την αποκατάσταση της οικογενειακής ζωής των προσφύγων μέσω των διαδικασιών οικογενειακής επανένωσης.

Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι οι πρόσφυγες αντιμετωπίζουν πολυάριθμες προκλήσεις και εμπόδια που επηρεάζουν σημαντικά την ευημερία και τις μελλοντικές τους προοπτικές. Το κρατικό σύστημα στήριξης πρέπει να είναι πιο ευνοϊκό προς τους πρόσφυγες, παρέχοντάς τους τους απαραίτητους πόρους και ευκαιρίες για να ξεναχτίσουν τη ζωή τους. Η εμπειρία της αναμονής πρέπει επίσης να αντιμετωπιστεί, καθώς αποτελεί σημαντική πηγή άγχους και μπορεί να διαβρώσει την αυτονομία των μεταναστών. Πρέπει επίσης να δοθεί προτεραιότητα στις διαδικασίες οικογενειακής επανένωσης, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι πρόσφυγες μπορούν να επανενωθούν με τα αγαπημένα τους πρόσωπα και να αρχίσουν να ξεναχτίζουν τη ζωή τους.

- Πώς να έχετε υγιή υπομονή

Πώς μπορεί κανείς να διαχειριστεί την ανυπομονησία και να υπομείνει την περίοδο αναμονής χωρίς άγχος όταν αντιμετωπίζει προβλήματα, καθυστερήσεις και βάσανα; Παρά το γεγονός ότι νιώθουμε την ενέργεια της ανυπομονησίας, είναι σημαντικό να βρούμε έναν τρόπο να περιορίσουμε αυτά τα συναισθήματα χωρίς να επηρεάσουμε αρνητικά τους γύρω μας. Μια αποτελεσματική προσέγγιση είναι να κάνουμε μια συζήτηση με έναν σύντροφο που είναι πρόθυμος να ακούσει και να παράσχει υποστήριξη αντί να μας φιμώσει με τις δικές του εμπειρίες ή συμβουλές. Αυτό μας επιτρέπει να εκφράσουμε πλήρως τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας χωρίς διακοπή.

Η ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες μπορεί επίσης να βοηθήσει στη διαχείριση της ανυπομονησίας. Η επινοητικότητα και η ιεράρχηση των καθηκόντων μπορούν να βοηθήσουν στην αντοχή στην αγωνία της αναμονής, ανάλογα με τη σημασία του αντικειμένου της ανυπομονησίας ή του συγκεκριμένου ατόμου. Η σωματική δραστηριότητα είναι μια άλλη πολύτιμη στρατηγική για την ανακούφιση από τη δυσφορία της ανυπομονησίας. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει το τρέξιμο, το περπάτημα, το κολύμπι ή οποιαδήποτε άσκηση που περιλαμβάνει την κίνηση του σώματος ή την τόνωση του νου. Για όσους έχουν χόμπι, η ενασχόληση με δραστηριότητες όπως το σχέδιο, η χειροτεχνία, η ζωγραφική, η ξυλουργική, η κηπουρική ή η οικιακή εργασία μπορεί να είναι χρήσιμη. Αξίζει να σημειωθεί ότι όλες αυτές οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν κάποια μορφή σωματικής δραστηριότητας.

Συνοψίζοντας, η διαχείριση της ανυπομονησίας σε περιόδους αναμονής και αβεβαιότητας μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ενεργού επικοινωνίας με υποστηρικτικά άτομα, της ενασχόλησης με άλλες δραστηριότητες και της ιεράρχησης των καθηκόντων. Χρησιμοποιώντας

αυτές τις τεχνικές, τα άτομα μπορούν να υπομείνουν καλύτερα την περίοδο αναμονής και να ελέγξουν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους.

Υπάρχει κάτι που μπορεί να γίνει;

Πώς ωφελεί την κατάσταση το να χάσει κανείς την ψυχραιμία του και να γίνει ταραγμένος ή ανήσυχος;

Πρέπει να είναι κανείς υπομονετικός με τον εαυτό του και να του αφήσει αρκετό χρόνο και χώρο για να αφομοιώσει τις νέες εντυπώσεις, τους νέους ανθρώπους που συναντά καθημερινά και το νέο κοινωνικό σύστημα. Έχει έρθει η ώρα να τηρήσει τους καταγεγραμμένους κοινωνικούς κανόνες και να αποκαλύψει τους άγραφους κώδικες. Τα θέματα αυτά είναι ταμπού επειδή είναι θεμελιώδη για την ανθρώπινη ύπαρξη και δεν υπάρχει λόγος να τα συζητούν οι ντόπιοι. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο αν κάποιος δεν είναι εξοικειωμένος με την τοπική ιστορία και τα έθιμα της νέας του χώρας.

Συνολικά, πρέπει να έχει κανείς επιμονή. Για να μπορεί να περιμένει αυτό που του επιφυλάσσει το νέο περιβάλλον, χρειάζεται υπομονή.

Η υπομονή περιλαμβάνει τη σχέση του ατόμου με το χρόνο, όπως έχει μεγαλώσει μέσα σε αυτόν. Σε πολυάριθμους πολιτισμούς, ο "χρόνος που περνάει" είναι ο πιο πολύτιμος πόρος επειδή δεν μπορεί να ανακτηθεί. Σε άλλους πολιτισμούς, "ο χρόνος έρχεται" και ο χρόνος είναι ένας πόρος που χρησιμοποιείται σκόπιμα για την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων που έχουν "ωριμάσει" στο μυαλό και την καρδιά των ανθρώπων. Πρέπει να είναι άνετοι με τη διαδικασία που οδηγεί στα επιθυμητά αποτελέσματα. Τα άτομα αυτά ενδιαφέρονται περισσότερο για το "πώς" επιτυγχάνουν ένα αποτέλεσμα, σε αντίθεση με το να εστιάζουν αποκλειστικά στο αποτέλεσμα.

- Πώς να αναγνωρίζουμε τα όριά μας

Για να αναπτύξετε την αυτό-συμπόνια, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίσετε και να αποδεχτείτε τους περιορισμούς σας. Κάθε άτομο έχει τόσο ανθρώπινα όσο και προσωπικά όρια που διαμορφώνονται από παράγοντες όπως η προσωπικότητα, οι εμπειρίες ζωής, οι γνώσεις και οι δεξιότητές του. Αυτοί οι περιορισμοί δεν είναι αδυναμίες αλλά ουδέτερα γεγονότα σχετικά με την ύπαρξή μας.

Για παράδειγμα, ένας προφανής ανθρώπινος περιορισμός είναι η ανάγκη για τακτικό και επαρκή ύπνο, ενώ ένας λιγότερο προφανής είναι η απαίτηση για ψυχαγωγία και απόλαυση. Άλλοι περιορισμοί μπορεί να περιλαμβάνουν το χρηματικό ποσό που απαιτείται για την αίσθηση οικονομικής ασφάλειας, την ανοχή του ατόμου σε δύσκολους ανθρώπους ή την υπομονή του με αργούς οδηγούς.

Ωστόσο, ορισμένα άτομα δυσκολεύονται να αποδεχτούν αυτούς τους περιορισμούς για διάφορους λόγους. Συνδέουν λανθασμένα τους περιορισμούς με την αδυναμία, θεωρώντας τους ως σημάδια ανεπάρκειας ή ανικανότητας. Αυτή η άρνηση των ορίων τους εμποδίζει την ανάπτυξη γνήσιας αυτό-συμπόνιας. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι η άρνηση των περιορισμών σας δεν αυξάνει την αξία ή την αξία σας ως άτομο.

Αναγνωρίζοντας και αποδεχόμενοι τα όριά σας, μπορείτε να εντοπίζετε τότε τα έχετε υπερβεί και να αναγνωρίζετε την εγκυρότητα των συναισθημάτων που προκύπτουν. Για παράδειγμα, αν γνωρίζετε ότι χρειάζεστε τακτικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας, αλλά αναγκάζεστε να εργάζεστε χωρίς παύσεις, θα καταλάβετε γιατί αισθάνεστε εξαντλημένοι.

Η αναγνώριση της νομιμότητας της συναισθηματικής σας δυσφορίας σας προετοιμάζει για μια άλλη πτυχή της αυτό-συμπόνιας, η οποία είναι να δείχνετε καλοσύνη στον εαυτό σας. Για να έχετε συμπόνια για τον πόνο σας, είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι είναι νόμιμος και αξίζει προσοχής και φροντίδας. Αναγνωρίζοντας, αγκαλιάζοντας και επιτρέποντας την ύπαρξη των περιορισμών σας, επικυρώνετε τη δική σας αγωνία.

Το να δίνετε στον εαυτό σας την άδεια να αποδεχθεί τους σημερινούς σας περιορισμούς είναι μια άλλη πτυχή της αναγνώρισης. Είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίσετε ότι οι περιορισμοί σας δεν είναι απαραίτητα αυτοί που επιθυμείτε ή πιστεύετε ότι θα έπρεπε να είναι. Ορισμένοι περιορισμοί, όπως η απαιτούμενη ποσότητα ύπνου, είναι αμετάβλητοι. Άλλοι, όπως τα επίπεδα ανοχής, μπορούν να τροποποιηθούν, αλλά αν υπερβείτε το όριό σας, έχετε παρατραβήξει.

Ενώ είναι αξιόπαινο και σημάδι ανάπτυξης να εργάζεστε για να διευρύνετε τα όριά σας, δεν μπορείτε να το κάνετε αρνούμενοι ότι τα έχετε ξεπεράσει. Αντί να επικρίνετε σκληρά τον εαυτό σας επειδή έχει εξ αρχής περιορισμούς, εξασκηθείτε στο να αναγνωρίζετε τότε τους έχετε ξεπεράσει και να το αποδέχεστε. Αντί να μαλώνετε τον εαυτό σας επειδή αισθάνεστε εξαντλημένοι στο τέλος μιας εργάσιμης ημέρας χωρίς διαλείμματα, αναγνωρίστε ότι η κούρασή σας προέρχεται από την υπέρβαση των ορίων σας και όχι από ανικανότητα.

Η αυτό-συμπόνια ξεκινά με την αναγνώριση του πόνου ή της δυσφορίας σας και την αναγνώριση ότι αξίζει προσοχή και φροντίδα. Αναγνωρίζοντας τους προσωπικούς και ανθρώπινους περιορισμούς σας στην παρούσα στιγμή, επικυρώνετε τη νομιμότητα του πόνου σας και την ανάγκη να αντιμετωπίσετε την αγωνία σας. Να θυμάστε ότι είστε απόλυτα ικανοί να καλλιεργήσετε περισσότερη αυτοσυμπόνια και αν νιώθετε την ανάγκη για επαγγελματική υποστήριξη, μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός εκπαιδευμένου επαγγελματία.

2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Γυναίκες μετανάστριες

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Να εισαγάγετε την υπομονή και την ανυπομονησία και τις μεθόδους αντιμετώπισής της
- Αναλύστε τα εμπόδια που σας εμποδίζουν να είστε υπομονετικοί και πώς να τα ξεπεράσετε
- Εξοπλίστε τις γυναίκες με πρακτικά εργαλεία για την αύξηση της υπομονής

2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι γυναίκες θα έχουν εκφράσει τις δικές τους εμπειρίες υπομονής και θα μάθουν πώς να ακούν και να ανταποκρίνονται στις εμπειρίες υπομονής των άλλων συμμετεχόντων. Θα μάθουν επίσης πώς να είναι πιο υπομονετικές μέσω μιας πρακτικής άσκησης ενσυνείδητης αναπνοής.

2.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της δραστηριότητας/πρακτικής/εργαλείου

Παρουσίαση: Τι είναι η υπομονή;

Η ικανότητα υπομονής είναι η ικανότητα να υπομένεις την πλήξη ή να περιμένεις κάτι υπομονετικά. Το να περιμένετε να βγουν τα σιδεράκια σας, να χειριστείτε το ξέσπασμα θυμού ενός μικρού παιδιού ή να κατασκευάσετε ένα σπίτι από οδοντογλυφίδες, όλα χρειάζονται πολλή υπομονή.

Ο ορισμός της υπομονής είναι "η ικανότητα να δέχεσαι ή να ανέχεσαι την καθυστέρηση, τη δυσκολία ή τον πόνο χωρίς να εκνευρίζεσαι ή να ταράζεσαι". Αυτός ο ορισμός έχει πολλά ζωτικά στοιχεία. Η υπομονή είναι επίσης μια δεξιότητα. Μπορούμε να εξασκηθούμε στο να είμαστε πιο υπομονετικοί και να λάβουμε μέτρα για να βελτιώσουμε την υπομονή μας.

Ακόμη και μετά την απόκτηση του καθεστώτος του πρόσφυγα,

καθυστερήσεις σε

- διαμονή
- απασχόληση

- εκπαίδευση

είναι επιζήμιες για τους πρόσφυγες, διότι το κρατικό σύστημα στήριξης πρέπει να είναι πιο ευνοϊκό προς αυτούς.

Για παράδειγμα, η χορήγηση στους πρόσφυγες μόνο πέντε ετών προστατευόμενου καθεστώτος και η μη αναγνώριση των επαγγελματικών προσόντων και της εργασιακής τους εμπειρίας εμποδίζει την ικανότητά τους να σχεδιάζουν το μέλλον. Οι περιορισμοί που επιβάλλονται στους αιτούντες άσυλο και στους πρόσφυγες αποτελούν συστατικό στοιχείο ευρύτερων πολιτικών ελέγχου και αποκλεισμού.

Η αναμονή είναι μια αναπόφευκτη και σημαντική πτυχή των μεταναστευτικών εμπειριών που διαβρώνει την αυτονομία των μεταναστών. Γενικά, η αναμονή συνδέεται με τη στασιμότητα, την αναστολή, το κενό και την καθυστέρηση.

Πώς να έχετε υγιή υπομονή

- Πώς μπορεί κανείς να αγκαλιάσει και να υπομείνει τα προβλήματα, τις καθυστερήσεις και τα βάσανα χωρίς να αγχώνεται;
- Πώς μπορεί κανείς να είναι υπομονετικός όταν αισθάνεται την ενέργεια της ανυπομονησίας που είναι τόσο δύσκολο να συγκρατηθεί;
- Πρέπει να απελευθερωθεί, αλλά πώς γίνεται αυτό χωρίς να επηρεάσει αρνητικά τους γύρω μας;

Νιώθοντας ότι σας ακούνε

Μπορούμε να συζητήσουμε τα οφέλη και τα μειονεκτήματα της αναμονής, καθώς και τις συνέπειές της. Για να το κάνουμε αυτό, χρειαζόμαστε έναν συνομιλητή που δεν μας αποσιωπά περιγράφοντας πόσο καλά χειρίστηκε την ίδια κατάσταση ή μας διηγείται μια φορά που αντιμετώπισε μια παρόμοια πρόκληση. Πρέπει να μας επιτραπεί να μιλήσουμε μέχρι το τέλος. Απαιτείται κάποιος που ξέρει να ακούει.

Επαναπροσανατολισμός

Όταν απαιτείται να περιμένει κανείς ένα γεγονός ή την απόφαση ενός ατόμου, μπορεί επίσης να βρει κάτι άλλο να κάνει. Η ευρηματικότητα και η ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μπορεί να βοηθήσει στο να αντέξει κανείς την αγωνία της αναμονής. Εξαρτάται επίσης από τη σημασία του αντικειμένου της ανυπομονησίας ή του εν λόγω προσώπου.

Σωματική δραστηριότητα

Ένας άλλος τρόπος για να βοηθήσετε την ανυπομονησία είναι η σωματική δραστηριότητα. Μία

ώρα τρέξιμο/περπάτημα, κολύμπι ή ενασχόληση με οποιαδήποτε δραστηριότητα που περιλαμβάνει την κίνηση του σώματος ή της διάνοιάς σας είναι μια εξαιρετική μέθοδος για να ανακουφιστείτε από τη δυσφορία της ανυπομονησίας. Οι άνθρωποι που έχουν κάποιο χόμπι μπορούν να το εκμεταλλευτούν. Στη συνέχεια, ασχοληθείτε με αυτή την ενασχόληση, ανεξάρτητα από τη φύση της: σχέδιο, χειροτεχνία, ζωγραφική, ξυλουργική, κηπουρική, νοικοκυριό κ.λπ. Παρατηρήστε ότι όλες οι δραστηριότητες που αναφέρθηκαν περιλαμβάνουν με κάποιο τρόπο σωματική δραστηριότητα.

Διαλογισμός και αναπνοή

- Βρείτε μια άνετη καθιστή θέση, εξασφαλίζοντας ότι η πλάτη σας είναι ίσια και χαλαρή. Κλείστε απαλά τα μάτια σας, επιτρέποντας στον εαυτό σας να εισέλθει σε μια κατάσταση ηρεμίας και ακινησίας.
- Ακουμπήστε τα χέρια σας απαλά στις κορυφές των μηρών σας, με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω. Νιώστε τη σύνδεση μεταξύ των χεριών σας και του σώματός σας, γειώνοντας τον εαυτό σας στην παρούσα στιγμή.
- Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας, οραματιζόμενοι την αναπνοή να ρέει προς τη βάση της σπονδυλικής σας στήλης. Αισθανθείτε την κοιλιά σας να διαστέλλεται με κάθε αναπνοή, γεμίζοντας την κοιλιά σας με μια καταπραϋντική ζεστασιά και βαθιά χαλάρωση.
- Εκπνεύστε αργά από τη μύτη σας, απελευθερώνοντας κάθε ένταση ή άγχος που μπορεί να κρατάτε. Αφήστε να φύγουν οποιοσδήποτε σκέψεις ή ανησυχίες, επιτρέποντάς τους να διαλυθούν με κάθε εκπνοή.
- Για άλλη μια φορά, πάρτε μια βαθιά ανάσα, κατευθύνοντάς την στη βάση της σπονδυλικής σας στήλης. Καθώς η αναπνοή φτάνει σε αυτό το σημείο, φανταστείτε την να αναπηδά απαλά προς τα πάνω, ανεβαίνοντας στην περιοχή μεταξύ της λεκάνης σας και του ομφαλού σας. Νιώστε τη ζωντανή ενέργεια και τη ζωτικότητα της αναπνοής σε αυτόν τον χώρο.
- Εκπνεύστε σταθερά από τη μύτη σας, απελευθερώνοντας τον εαυτό σας από κάθε στάσιμη ενέργεια ή αρνητικότητα που μπορεί να βρίσκεται εκεί. Ζήστε μια αυξανόμενη αίσθηση ελαφρότητας και διαύγειας καθώς απελευθερώνετε κάθε περιττό βάρος.
- Συνεχίστε με άλλη μια βαθιά αναπνοή, οδηγώντας την προς τη βάση της σπονδυλικής σας στήλης. Καθώς η αναπνοή φτάνει στον πυθμένα, φανταστείτε την να αναπηδά ακόμα πιο ψηλά, ξεπερνώντας τον αφαλό σας. Αγκαλιάστε την αίσθηση της διαστολής και του ανοίγματος σε αυτό το σημείο του σώματός σας.
- Εκπνεύστε βαθιά, επιτρέποντας να διαλυθεί κάθε εναπομείνασα ένταση ή δυσφορία. Αφήστε την αναπνοή σας να παρασύρει μακριά οποιοσδήποτε ενοχλητικές σκέψεις ή διαταραχές, αφήνοντάς σας με μια αυξημένη αίσθηση ευκολίας και γαλήνης.
- Τώρα, πάρτε μια τελευταία βαθιά ανάσα. Φανταστείτε την αναπνοή να κατεβαίνει στη

βάση της σπονδυλικής σας στήλης και να ανεβαίνει μέχρι την καρδιά σας. Νιώστε ολόκληρο τον κορμό σας να περιβάλλεται από αυτή την αναζωογονητική αναπνοή, θρέφοντας και αναζωογονώντας κάθε κύτταρο μέσα σας.

- Εκπνεύστε αργά και πλήρως, απελευθερώνοντας κάθε παρατεταμένο άγχος ή αρνητικότητα από το σώμα και το μυαλό σας. Επιτρέψτε στην αναπνοή σας να απομακρύνει κάθε εναπομείναν βάρος, αφήνοντάς σας να αισθάνεστε ανάλαφροι, ανανεωμένοι και αναζωογονημένοι.
- Με μια αίσθηση ηρεμίας και ανανεωμένης ενέργειας, ανοίξτε σταδιακά τα μάτια σας και επιστρέψτε στην παρούσα στιγμή. Μεταφέρετε αυτή την κατάσταση ηρεμίας και αναζωογόνησης μαζί σας καθώς συνεχίζετε την ημέρα σας.
- Να θυμάστε ότι το να αφιερώνετε αυτές τις στιγμές για να συνδεθείτε με την αναπνοή σας και να καλλιεργήσετε την εσωτερική ηρεμία μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη συνολική ευεξία και την εσωτερική σας γαλήνη.
- Σας εύχομαι μια μέρα γεμάτη ηρεμία και γαλήνη.

Πώς να αναγνωρίζουμε τα όριά μας

Για να μπορέσετε να αναγνωρίσετε τον πόνο ή την αγωνία σας, πρέπει να αποδεχτείτε τους περιορισμούς σας. Ο καθένας μας έχει ανθρώπινα όρια καθώς και προσωπικά όρια που βασίζονται στην προσωπικότητά μας, στις εμπειρίες της ζωής μας, στα επίπεδα γνώσεων και δεξιοτήτων και σε άλλους παράγοντες.

Ορισμένα άτομα δυσκολεύονται να αποδεχτούν αυτούς τους ανθρώπινους και ατομικούς περιορισμούς. Αυτή η επιθυμία για απεριόριστα όρια προέρχεται από ποικίλες πηγές. Οι άνθρωποι συχνά συγχέουν τους περιορισμούς, που είναι ουδέτερα γεγονότα, με τα τρωτά σημεία. Για να το θέσουμε αλλιώς, μερικοί άνθρωποι πιστεύουν (λανθασμένα) ότι αν έχουν όρια, είναι ελαττωματικοί, ανεπαρκείς ή ανίκανοι για μεγάλα πράγματα- έτσι, αρνούνται την ύπαρξη των ορίων τους. Η άρνηση να αναγνωρίσετε τα όριά σας δεν αυξάνει την αξία ή την αξία σας, αλλά εμποδίζει τη γνήσια αυτό-συμπόνια.

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Διαδικτυακά ή Επιτόπου: Και τα δύο

Ένας εκπαιδευτής με/χωρίς συν-εκπαιδευτή: Ένας εκπαιδευτής

Πόσοι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι; Απεριόριστοι

Υλικά:

Παρουσίαση: Τι είναι η υπομονή: [Τι είναι η υπομονή.pptx](#)

Πρόσβαση στο Διαδίκτυο για σύνδεση: YouTube video

Χαρτί και μολύβια

<https://www.psychologies.co.uk/test/test-how-impatient-are-you>

<https://www.youtube.com/watch?v=U796Hfe7x9w>

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Εισαγωγή	Καλωσόρισμα και συστάσεις	10 λεπτά
		Σύντομη επισκόπηση των στόχων και της ημερήσιας διάταξης του εργαστηρίου	
2	Παρουσίαση: "Τι είναι υπομονή"	Χρησιμοποιήστε τις προβλεπόμενες διαφάνειες παρουσίασης για να εξηγήσετε την έννοια της υπομονής.	20 λεπτά
		Συζητήστε τον ορισμό και τα βασικά στοιχεία της υπομονής	
		Εξερευνήστε τις προκλήσεις και τα οφέλη της ανάπτυξης υπομονής	
		Επισημάνετε τον αντίκτυπο της ανυπομονησίας σε διάφορους τομείς της ζωής	
3	Διαδραστική Συζήτηση: Μοιραστείτε τις Εμπειρίες σας	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με την υπομονή	15 λεπτά
		Διευκολύνετε μια συζήτηση που επιτρέπει σε όλους να αισθάνονται ότι ακούγονται χωρίς να κρίνουν	
		Συζητήστε τις συνέπειες της ανυπομονησίας και τη σημασία της ενσυναίσθησης στις αλληλεπιδράσεις	

4	Στρατηγικές για την Καλλιέργεια Υπομονής	<p>Παρουσιάστε διάφορες τεχνικές για την ανάπτυξη υγιούς υπομονής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επαναπροσανατολισμός της προσοχής και εξεύρεση εναλλακτικών δραστηριοτήτων • Σωματική δραστηριότητα και χόμπι 	25 λεπτά
		Εξάσκηση διαλογισμού και ασκήσεις βαθιάς αναπνοής	
		Παρέχετε πρακτικές συμβουλές για την εφαρμογή αυτών των στρατηγικών στην καθημερινή ζωή.	
5	Τεστ Αυτοαναστοχασμού & Ανυπομονησίας	<p>Μοιραστείτε το σύνδεσμο για το online τεστ ανυπομονησίας Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν το τεστ ατομικά.</p>	15 λεπτά
		<p>Συζητήστε τα αποτελέσματα του τεστ και ενθαρρύνετε τον αυτοστοχασμό σχετικά με τα προσωπικά επίπεδα ανυπομονησίας</p>	
6	Ερωτήσεις, Απαντήσεις και Συζήτηση	<p>Αντιμετώπιση τυχόν ερωτήσεων ή ανησυχιών των συμμετεχόντων</p>	15 λεπτά
		<p>Διευκόλυνση μιας ομαδικής συζήτησης σχετικά με το περιεχόμενο και τις στρατηγικές του εργαστηρίου</p>	
		<p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πρόσθετες συμβουλές ή εμπειρίες σχετικά με την υπομονή</p>	
7	Επίλογος και Πηγές	<p>Ανακεφαλαιώστε τα κύρια σημεία που καλύφθηκαν στο εργαστήριο</p>	10 λεπτά
		<p>Παρέχετε στους συμμετέχοντες πρόσθετους πόρους, συμπεριλαμβανομένου του βίντεο στο YouTube για την υπομονή</p>	

		Ολοκληρώστε το εργαστήριο με ένα τελικό μήνυμα για τη σημασία της υπομονής	
--	--	--	--

2.7. Βιβλιογραφία

G. (n.d.). *Breathing Meditation for Patience*. Gaiam.

<https://www.gaiam.com/blogs/discover/breathing-meditation-for-patience>

Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, September 2). GoodTherapy.org Therapy Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

<https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>. (n.d.). <https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>

The Skill of Patience - Columbia Metropolitan Magazine. (n.d.). Columbia Metropolitan Magazine. <https://columbiometro.com/article/the-skill-of-patience/>

Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

3. Υποθέμα 2: Είναι η Υπομονή Επιλογή;

3.1. Γενικό Πλαίσιο

Ακόμα και στις καλύτερες συνθήκες, η δημιουργία ενός αισθήματος υπομονής και γαλήνης μπροστά στην αβεβαιότητα και τον πόνο είναι μια από τις πιο δύσκολες προκλήσεις. Η ζωή είναι συνήθως απρόβλεπτη και διαρκώς μεταβαλλόμενη. Συχνά συμβαίνουν πράγματα που δεν θέλουμε να συμβούν, και πράγματα που θέλουμε να συμβούν μερικές φορές δεν συμβαίνουν. Αυτό που μπορούμε να επηρεάσουμε περισσότερο στον εαυτό μας είναι το πώς ανταποκρινόμαστε σε αυτή τη συνεχή εμπειρία.

Ο διαλογισμός ενθαρρύνει την ανάπτυξη αυτού του είδους υπομονής. Δεν αισθανόμαστε πάντα χαλαροί όταν καθόμαστε να διαλογιστούμε- συχνά είναι αρκετά δύσκολο. Το σώμα και οι σκέψεις μας μπορεί να αισθανθούν δυσφορία ή ανησυχία. Τότε, για λίγα λεπτά, εξασκούμαστε σκόπιμα στο να αναγνωρίζουμε και να αφήνουμε να φύγει αυτή η εμπειρία. Αντί να εξαρτόμαστε από τις συνηθισμένες μας συμπεριφορές, ιδέες ή συνήθειες, δίνουμε προσοχή σε αυτό που μπορεί να μας προκαλέσει και επιλέγουμε να το αφήσουμε να φύγει. Άλλες φορές, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι υπάρχει κάτι επιδέξιο που πρέπει να γίνει, αλλά εξασκούμαστε στην υπομονή με ό,τι μας προκαλεί αγωνία αυτή τη στιγμή για λίγα λεπτά.

3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Γυναίκες μετανάστριες

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Διδάξει μεθόδους διαλογισμού που βοηθούν στην υπομονή
- Διδάξει ψυχραιμία μπροστά στην αβεβαιότητα
- Διδάξει πώς να επιβραδύνετε το μυαλό και να αποδέχεστε τον αντίπαλο (αντιξοότητες)

3.3 Μαθησιακά αποτελέσματα της δραστηριότητας

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι η υπομονή δεν είναι κάτι που πρέπει να μάθουμε. Αντίθετα, πρέπει να μάθουμε να αφήνουμε την ανυπομονησία μας. Αν και αυτό μπορεί να φαίνεται ότι είναι το ίδιο πράγμα, δεν είναι. Η υπομονή είναι βασικό συστατικό ενός ήρεμου και καθαρού μυαλού. Αν το γνωρίζουμε αυτό, αν το κατανοούμε, δεν προσπαθούμε να "δημιουργήσουμε" υπομονή- αντίθετα, απλώς αφήνουμε τον θόρυβο και την

εμπλοκή μας σε αυτή τη δραστηριότητα, και ως αποτέλεσμα νιώθουμε υπομονή. Σε αυτή την περίπτωση, η έλλειψη ανυπομονησίας έχει ως αποτέλεσμα την εμπειρία της υπομονής. Ωστόσο, αν νιώθουμε την ανάγκη να "δημιουργήσουμε" υπομονή, πιθανότατα θα μας απασχολήσει περισσότερο η διαδικασία, θα ξοδέψουμε περισσότερο χρόνο για να σκεφτούμε τη διαδικασία, τις δυνατότητες και το δυναμικό, και μπορεί ακόμη και να δημιουργήσουμε μεγαλύτερη ανυπομονησία στο μυαλό.

3.4. Περιγραφή της δραστηριότητας

Ονομασία Της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου:

Δραστηριότητα Διαλογισμού Προσεκτικής Αναπνοής

1. Βρείτε μια άνετη καθιστή θέση αυτή τη στιγμή. Το να κάθεστε ίσια και συνειδητά δίνει στο σώμα σας μια αίσθηση δύναμης και άνεσης. Ρίξτε την εστίασή σας και είτε κλείστε είτε αφήστε τα μάτια σας μερικώς ανοιχτά.
2. Αρχίστε να παρατηρείτε ότι υπάρχει μια φυσική κίνηση του σώματός σας με κάθε αναπνοή. Παρατηρήστε πώς η κοιλιά ή το στήθος σας ανεβαίνει και πέφτει. Ή δώστε προσοχή στην κίνηση του αέρα που μπαίνει και βγαίνει από τη μύτη και το στόμα σας.
3. Το μυαλό σας πιθανότατα θα είναι απασχολημένο και τα συναισθήματα στο σώμα σας, όπως το βάρος ή η φόρτιση από ορισμένα συναισθήματα, μπορεί να πάρουν τον έλεγχο. Σημειώστε ό,τι παρατηρείτε καθ' όλη τη διάρκεια. Στη συνέχεια, επιστρέψτε την εστίασή σας στην αναπνοή. Προσπαθήστε να φέρετε μια αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας στις επόμενες αναπνοές σας.
4. Τώρα, επεκτείνετε την επίγνωσή σας στα συναισθήματα σε ολόκληρο το σώμα σας. Μπορεί να υπάρχει μια αίσθηση ανησυχίας, σωματικής ανησυχίας ή μια αναδυόμενη φαγούρα. Μπορεί να εντοπίσετε μια αίσθηση σωματικής δυσφορίας οπουδήποτε στο σώμα σας. Αν κάτι είναι πολύ επείγον ή δυσάρεστο, εξασκηθείτε στον σκοπό και κάντε μια αλλαγή. Αυτή η πρακτική σας επιτρέπει να φροντίζετε συνεχώς τον εαυτό σας.
5. Χωρίς να πιέζετε τον εαυτό σας ή να προκαλείτε περαιτέρω πόνο ή αγωνία, ελέγξτε αν μπορείτε να παρατηρήσετε και να αφήσετε αυτές τις αισθήσεις. Εξασκηθείτε στο να είστε υπομονετικοί με τον πόνο του σώματός σας, διατηρώντας παράλληλα μια αίσθηση φροντίδας και συμπόνιας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να είναι ευγενικός με τον εαυτό σας αν χρειαστεί να κάνετε κάτι για να φροντίσετε τον εαυτό σας.
6. Τώρα φέρτε την επίγνωσή σας στις σκέψεις σας. Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, το μυαλό μας παράγει συνεχώς σκέψεις. Πολλές από αυτές μπορεί να είναι ανησυχιακές, να προκαλούν άγχος ή να είναι υπερβολικές. Συχνά ανεβαίνουμε στο λάθος τρένο και καβαλάμε αυτές τις ιδέες, όπως εξηγεί συνήθως ο δάσκαλος του διαλογισμού Joseph Goldstein. Έτσι, για τα επόμενα

δευτερόλεπτα, παρατηρήστε και καταγράψτε τις σκέψεις σας: μελλοντικές σκέψεις, σκέψεις του παρελθόντος, φλυαρία, δυσφορία.

7. Στη συνέχεια, με αποφασιστικότητα, επικεντρωθείτε στην επόμενη ή τις επόμενες δύο αναπνοές. Συνεχίστε να κρατάτε νοητικές σημειώσεις και αφήστε τις να φύγουν ή μεταφέρετε την προσοχή σας στα συναισθήματα. Τα συναισθήματα είναι ένα συστατικό της εμπειρίας μας από στιγμή σε στιγμή που δεν μπορούμε να ελέγξουμε πλήρως. Η επίγνωση των συναισθημάτων μας απαιτείται για την τέχνη και την ικανότητα να τα ελέγχουμε. Παρ' όλα αυτά, τα συναισθήματα θεωρούνται συχνά ως εναύσματα. Είναι σαν να είμαστε εθισμένοι και πρέπει να κάνουμε κάτι γι' αυτό.

8. Δείτε αν μπορείτε να αφήσετε αυτό το άγκιστρο για το επόμενο τμήμα της άσκησης. Αναγνωρίστε τη συναισθηματική σας κατάσταση, αν είναι χαρούμενη, λυπημένη, συγκλονισμένη, νευρική, έξαλλη ή άβολη. Φέρτε μια αίσθηση συμπόνιας σε αυτό το τμήμα της πρακτικής και υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι όλοι υποφέρουμε κατά καιρούς. Σημειώστε το συναίσθημα αν σας προκαλεί ιδέες ή παρόρμηση για δράση. Στη συνέχεια, επιστρέψτε στην άγκυρα της αναπνοής σας.

9. Στα τελευταία λεπτά της εξάσκησης, διευρύνετε την επίγνωσή σας ώστε να συμπεριλάβει το σύνολο της εμπειρίας σας. Αποδεχτείτε μια ανοιχτή συνείδηση με κάθε εισπνοή. Έτσι είναι τα πράγματα αυτή τη στιγμή για μένα. Κρατήστε τα πάντα με αποδοχή, γνώση και διαύγεια.

10. Προσφέρετε στον εαυτό σας όποιες επιθυμίες αισθάνεστε πιο κατάλληλες αυτή τη στιγμή με κάθε εκπνοή. "Είθε να ανακτήσω το θάρρος και την αποφασιστικότητά μου. Μακάρι να έχω μια ευτυχισμένη και υγιή ζωή". Βρείτε τις λέξεις που εκφράζουν καλύτερα τις τρέχουσες επιθυμίες σας για τον εαυτό σας.

11. Καθώς η πρακτική πλησιάζει στο τέλος της, δώστε προσοχή σε κάθε τάση του νου σας να πηδήξει προς τα εμπρός στο μέλλον ή σε κάθε πειρασμό να πεταχτείτε από το κάθισμα του διαλογισμού σας. Επιστρέψτε σε κάθε μία από τις αναπνοές σας. Επιλέξτε πότε θα ολοκληρώσετε την πρακτική σας και συνεχίστε το υπόλοιπο της ημέρας σας με πρόθεση και δέσμευση.

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Διαδικτυακά ή επιτόπου: Και τα δύο

Ένας εκπαιδευτής με/χωρίς συν-εκπαιδευτή: Ένας εκπαιδευτής

Πόσοι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι; Απεριόριστα

Υλικά (εάν χρειάζεται)

<https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Εισαγωγή και Εγκατάσταση	Εξηγήστε το σκοπό και τα οφέλη της δραστηριότητας διαλογισμού με προσεκτική αναπνοή.	5 λεπτά
		Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βρουν μια άνετη καθιστή θέση και να κλείσουν ή να ανοίξουν μερικώς τα μάτια τους.	
		Να τους καθοδηγήσετε να αποκτήσουν επίγνωση των αισθήσεων του σώματός τους και της κίνησης της αναπνοής.	
2	Παρατηρώντας τις Σκέψεις και Επιστρέφοντας στην Αναπνοή	Αναγνωρίστε ότι το μυαλό μπορεί να είναι απασχολημένο και ότι μπορεί να προκύψουν συναισθήματα.	5 λεπτά
		Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρούν τις σκέψεις τους χωρίς να τις κρίνουν και να επαναφέρουν την εστίασή τους στην αναπνοή.	
		Δώστε έμφαση στη χαλάρωση και την ηρεμία της αναπνοής.	
3	Επέκταση της Επίγνωσης στο Σώμα	καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να επεκτείνουν την επίγνωσή τους στις φυσικές αισθήσεις σε ολόκληρο το σώμα	5 λεπτά
		Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρατηρούν τυχόν δυσφορία ή ανησυχία και να ασκούν αυτοφροντίδα αν χρειάζεται.	
		Πρώθηση της υπομονής και της συμπόνιας απέναντι στην ταλαιπωρία του σώματος	
4	Παρατηρώντας	Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να	5 λεπτά

	και Αφήνοντας τις Αισθήσεις	<p>παρατηρούν και να αφήνουν τις όποιες αισθήσεις χωρίς να πιέζουν ή να προκαλούν περαιτέρω δυσφορία.</p> <p>Ενθαρρύνετε την ευγένεια και την αυτοφροντίδα κατά τη διάρκεια της πρακτικής</p>	
5	Φέρνοντας Επίγνωση στις Σκέψεις	<p>Εξηγήστε ότι οι σκέψεις αναδύονται συνεχώς και μπορεί να είναι ανησυχητικές.</p> <p>Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν και να καταγράψουν εν συντομία σκέψεις, όπως μελλοντικές σκέψεις, προηγούμενες σκέψεις, αναστοχασμό ή δυσφορία.</p> <p>Καθοδηγήστε τους να ανακατευθύνουν την εστίασή τους στην αναπνοή ή στα συναισθήματα.</p>	5 λεπτά
6	Καλλιέργεια Συμπόνιας για τα Συναισθήματα	<p>Να τονίζουν την επίγνωση των συναισθημάτων ως ουσιαστική πτυχή της συναισθηματικής ρύθμισης.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αφήσουν τα συναισθηματικά ερεθίσματα και να αναγνωρίσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση</p> <p>Ενισχύστε τη συμπόνια και υπενθυμίστε τους ότι ο πόνος είναι μια παγκόσμια εμπειρία.</p>	5 λεπτά
7	Διεύρυνση της Ευαισθητοποίησής και της Αποδοχής	<p>καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να διευρύνουν την ευαισθητοποίησή τους ώστε να συμπεριλάβουν ολόκληρη την εμπειρία τους</p> <p>Πρωθήστε την αποδοχή, τη γνώση και τη διαύγεια με κάθε εισπνοή</p>	5 λεπτά

		Ενθαρρύνετε τους να προσφέρουν στον εαυτό τους επιθυμίες ή προθέσεις με κάθε εκπνοή.	
8	Επίλογος και Μετάβαση	Ειδοποιήστε τους συμμετέχοντες για οποιαδήποτε τάση να κάνουν άλματα στο μέλλον ή να βιαστούν κατά τη διάρκεια της πρακτικής	5 λεπτά.
		Καθοδηγήστε τους να επιστρέψουν την εστίασή τους σε κάθε αναπνοή και να επιλέξουν πότε θα ολοκληρώσουν την πρακτική.	
		Υπενθυμίστε τους να μεταφέρουν την πρόθεση και τη δέσμευση στο υπόλοιπο της ημέρας τους.	

3.7. Βιβλιογραφία

Bertin, M. (2020, October 27). *A 15-Minute Meditation for Patience and Resolve - Mindful*. Mindful. <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

On meditation and . . . patience - Headspace. (n.d.). On Meditation and . . . Patience - Headspace. <https://is-it-possible-to-develop-patience-through-meditation>

Sacco, C. (2022, January 8). *Let's Talk About Patience + Non-Striving - Thrive Global*. Thrive Global. <https://community.thriveglobal.com/lets-talk-about-patience-non-striving/>

P. (2021, December 20). *Taking a Mindful Moment*. Wildland Fire Leadership: Taking a Mindful Moment. <http://wildlandfireleadership.blogspot.com/2021/07/taking-mindful-moment.html>

4. Υποθέμα 3: Υπομονή και Πένθος

4.1. Γενικό Πλαίσιο

Η μετακόμιση σε μια διαφορετική χώρα μακροπρόθεσμα συχνά συνοδεύεται από πολλαπλές συναισθηματικές δοκιμασίες. Καθώς οι μετανάστες υπομένουν το τρενάκι του πολιτισμικού σοκ και της προσαρμογής σε ένα ξένο περιβάλλον, πολλοί νιώθουν συχνά μια σύνθετη αίσθηση εκτοπισμού και απώλειας ταυτότητας.

Η θλίψη έχει πολλά επίπεδα στο πλαίσιο της μετανάστευσης. Από τη γεωγραφική απομόνωση μέχρι την απώλεια οικειότητας και δικτύων υποστήριξης και την αίσθηση του ανήκειν και του τύπου, οι νέοι μετανάστες βιώνουν μερικές φορές πολλές απώλειες ταυτόχρονα.

Εκτός από την πίεση του πολιτισμικού σοκ, τα κύματα νοσταλγίας και τα προβλήματα που προκαλούν τα γλωσσικά εμπόδια, πολλοί μετανάστες και πρόσφυγες υποφέρουν από μια σειρά συγκεκριμένων και άυλων απωλειών που μπορούν να υπονομεύσουν σοβαρά την ευημερία και τις σχέσεις τους.

Αυτά τα συναισθήματα αναφέρονται μερικές φορές ως μεταναστευτική θλίψη.

Αν και η διανόηση, η μελέτη και οι τακτικές αυτοβοήθειας μπορεί να φαίνονται ευεργετικές βραχυπρόθεσμα, η υπομονή είναι απαραίτητη για τη θεραπεία.

4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Γυναίκες μετανάστριες

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Διδάξει για τα πέντε στάδια του πένθους
- Διδάξει για το πένθος και την υπομονή

4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν καλύτερα τις διαδικασίες του πένθους και την ανάγκη να έχουν υπομονή με την επούλωση.

4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Όνομα της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Παρουσίαση για το Πένθος και την Υπομονή

Υπομονή και Πένθος

Είναι σύνηθες να αντιλαμβανόμαστε το πένθος ως μια μοναδική εμπειρία, συναίσθημα ή τρόπο σκέψης. Το πένθος μπορεί να παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα, για μικρό χρονικό διάστημα ή καθόλου.

Όταν δεν αφιερώνετε χρόνο για να πενήσετε μετά από μια απώλεια, ένα τρομερό γεγονός, ένα θάνατο ή μια άλλη απώλεια, αυτό συνήθως συνεπάγεται άρνηση ή σοκ.

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος αντιμετώπισης του πένθους- πολλές διαφορετικές μορφές πένθους μπορούν να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου.

Δεν είναι χρήσιμο να συγκρίνετε το πένθος σας με άλλους- αντίθετα, αναγνωρίστε ότι οι αποβολές, η απώλεια κατοικίδιων ζώων, το τέλος φιλικών σχέσεων, ο ρατσισμός και οι κύκλοι των γενεών είναι όλα έγκυρες αιτίες για να θρηνηήσετε.

Δεν απαιτείται να είστε ένα συγκεκριμένο είδος πενθούντος για να διεκδικήσετε.

Όταν μπορείτε να ορίσετε και να εξηγήσετε τα διάφορα είδη πένθους, μπορείτε να αρχίσετε να αναρρώνετε, αν είστε πρόθυμοι να νιώσετε επώδυνα συναισθήματα. Η εργασία για το πένθος μπορεί να είναι δύσκολη.

Όταν πενθείτε, μπορείτε να πάρετε όσο χρόνο χρειάζεστε για να το ξεπεράσετε.

Το πένθος μπορεί να εκδηλωθεί ως αίσθημα θλίψης ή οργής και ως μέθοδος αντιμετώπισης, όπως η αποστασιοποίηση ή η άρνηση.

Ανεξάρτητα από τους όποιους ανομολόγητους κανόνες έχετε θέσει για τον εαυτό σας, δεν χρειάζεται να δικαιολογήσετε το πόσο καιρό θα χρειαστείτε για να ανακάμψετε.

Δεν υπάρχει καθορισμένο χρονοδιάγραμμα σύμφωνα με το οποίο "θα έπρεπε να το έχετε ξεπεράσει μέχρι τώρα".

Δεν χρειάζεται να περάσετε το πένθος μόνοι σας. Υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη και ίσως είναι ωφέλιμο να σας ακούσει κάποιος με ιστορικό φροντίδας, όπως ένας ψυχολόγος ή άνθρωποι που έχουν περάσει κάτι παρόμοιο.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι πένθους

Αναμενόμενο πένθος: Αυτή η μορφή πένθους είναι ακριβώς αυτό που ακούγεται. Προετοιμάζεστε για μια απώλεια, έναν θάνατο ή μια καταστροφή στη ζωή σας. Λόγω της πανδημίας, μπορεί να είχατε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο στο νοσοκομείο για παρατεταμένο

χρονικό διάστημα για διάφορους λόγους.

Αν γνωρίζατε ότι επρόκειτο να χάσετε ένα μέλος της οικογένειάς σας ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο, έχετε βιώσει αναμενόμενο πένθος.

Συλλογικό πένθος: Αυτή η μορφή πένθους συζητείται ευρέως και γίνεται αισθητή από μια κοινωνία, έναν πολιτισμό ή ακόμη και από την ανθρωπότητα. Οι άνθρωποι έχουν έναν κοινό σύνδεσμο πένθους. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται άνετα αναγνωρίζοντας τι συμβαίνει. Άλλοι μπορεί να μην το κάνουν. Το πένθος μπορεί μερικές φορές να μην αναγνωρίζεται, αφού όλοι γύρω σας την αισθάνονται επίσης, αλλά δεν μιλούν πάντα γι' αυτό.

Περίπλοκο πένθος: Το περίπλοκο πένθος περιλαμβάνει υποκατηγορίες όπως το χρόνιο, το καθυστερημένο και το διαστρεβλωμένο πένθος. Το περίπλοκο πένθος είναι γενικά παρατεταμένο πένθος που παρεμβαίνει στις κανονικές δραστηριότητες. Όταν βιώνετε δύσκολη θλίψη, μπορεί να αισθάνεστε σακατεμένοι από την απώλεια και να μη θέλετε να συνεχίσετε ή να βιώνετε απροσδόκητα ξεσπάσματα. Εάν αυτό συμβαίνει σε τακτική βάση, ένας επαγγελματίας, όπως ένας θεραπευτής πένθους, μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα σχέδιο για να νιώσετε καλύτερα και να σας παράσχει υποστήριξη στο πένθος ή συμβουλευτική πένθους

Μεταμφιεσμένο πένθος: Το μεταμφιεσμένο πένθος εκδηλώνεται τελικά με σωματικά συμπτώματα και τη χρήση δύστροπων τεχνικών που δεν σας εξυπηρετούν πλέον.

Αν και δεν είναι διεξοδικό, αυτό είναι ένα σημείο εκκίνησης για να κατανοήσουμε ότι το πένθος είναι κάτι περισσότερο από ένα είδος μη εκφρασμένης θλίψης ή θυμού κατά τη διάρκεια ενός σύντομου χρονικού διαστήματος. Δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για τη θλίψη, μια αντίδραση θλίψης ή τη διαδικασία του πένθους, γι' αυτό και ένας επαγγελματίας όπως ένας θεραπευτής μπορεί να είναι ωφέλιμος, είτε θέλετε να είστε προληπτικοί είτε είστε προς το παρόν δυσαρεστημένοι με την τρέχουσα κατάστασή σας.

Υπάρχουν τεχνικές για να βοηθήσετε τον εαυτό σας όταν βιώνετε πένθος, ακόμη και αν είναι αυτό που θα θεωρούσατε τυπικό πένθος. Αν και η διάνοηση, η μελέτη και οι τακτικές αυτοβοήθειας μπορεί να είναι ευεργετικές βραχυπρόθεσμα, η υπομονή είναι απαραίτητη για τη θεραπεία.

Πέντε Στάδια του Πένθους

Η επίμονη, επώδυνη θλίψη μπορεί να μας οδηγήσει να περάσουμε από τις φάσεις του πένθους (συχνά γρήγορα):

- άρνηση

- θυμός
- διαπραγμάτευση
- κατάθλιψη
- αποδοχή

Τα στάδια αυτά αντιπροσωπεύουν τις προσπάθειές μας να αφομοιώσουμε την αλλαγή και να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας ενώ προσαρμοζόμαστε σε έναν νέο κόσμο.

Χρειαζόμαστε Υπομονή

- Πότε θα τελειώσουν όλα αυτά;
- Πότε θα νιώσω ξανά φυσιολογικός,-ή;
- Πόσο χρόνο θα πάρει αυτό το βήμα;

Κανείς δεν ξέρει.

Έχουμε συνηθίσει να ξέρουμε πόσο καιρό θα πάρει κάτι. Νιώθουμε άγχος όταν κάτι μένει ανοιχτό, όμως ένα από τα μαθήματα του πένθους είναι να μην εστιάζουμε στο αποτέλεσμα.

Μία από τις πιο δύσκολες πτυχές της διαδικασίας του πένθους είναι να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας και να κατανοήσετε πού βρίσκεστε στη διαδικασία.

Λειτουργικές ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Διαδικτυακά ή Επιτόπου: Και τα δύο

Ένας εκπαιδευτής με/χωρίς συν-εκπαιδευτή: Ένας εκπαιδευτής

Πόσοι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι; Απεριόριστοι

Υλικά εάν απαιτούνται:

Παρουσίαση [Υπομονή και Θλίψη.pptx](#)

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
	Εισαγωγή και Σκοπός	Εξηγήστε τον σκοπό της παρουσίασης: να συζητήσετε για το πένθος και τη σημασία της υπομονής στη διαδικασία του πένθους.	5 λεπτά.
		Μοιραστείτε τους στόχους της δραστηριότητας	

		Παρέχετε μια επισκόπηση των θεμάτων που θα καλυφθούν	
	Κατανόηση του Πένθους	Συζητήστε την έννοια της θλίψης και τις διάφορες εκδηλώσεις της	10 λεπτά.
		Εξερευνήστε την ιδέα ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να πενθήσετε	
		Τονίστε ότι διάφορες εμπειρίες, όπως η απώλεια, ο θάνατος ή άλλα σημαντικά γεγονότα της ζωής, μπορούν να προκαλέσουν θλίψη.	
		Επισημάνετε τη σημασία της αναγνώρισης και της επικύρωσης των ατομικών εμπειριών.	
	Τύποι Πένθους	Παρουσιάστε διαφορετικούς τύπους θλίψης, όπως η προληπτική θλίψη, η συλλογική θλίψη, η περίπλοκη θλίψη και η συγκαλυμμένη θλίψη.	10 λεπτά.
		Εξηγήστε τα χαρακτηριστικά και τα παραδείγματα κάθε τύπου	
		Τονίστε την ανάγκη για επαγγελματική υποστήριξη σε περίπλοκες ή συγκαλυμμένες περιπτώσεις θλίψης.	
	Τα Πέντε Στάδια του Πένθους	Παρουσιάστε τα πέντε στάδια του πένθους: άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη και αποδοχή.	10 λεπτά.
		Εξηγήστε ότι τα στάδια αυτά είναι κοινές αντιδράσεις στην απώλεια και την αλλαγή	
		Τονίστε ότι τα στάδια δεν είναι απαραίτητα	

		να συμβαίνουν γραμμικά ή με την ίδια ένταση.	
		Παρέχετε παραδείγματα και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους εμπειρίες.	
	Η Σημασία της Υπομονής στο Πένθος	Συζητήστε τις προκλήσεις της διαδικασίας του πένθους και την επιθυμία για ένα χρονοδιάγραμμα ή μια λύση	10 λεπτά.
		Εξηγήστε ότι η θλίψη δεν έχει σταθερό χρονοδιάγραμμα και ποικίλλει για κάθε άτομο.	
		Επισημάνετε τη σημασία του να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του πένθους.	
		Μοιραστείτε στρατηγικές και τεχνικές για να καλλιεργήσετε υπομονή και αυτοσυμπόνια κατά τη διάρκεια του πένθους.	
	Ερωτήσεις, Απαντήσεις και Συζήτηση	Ανοίξτε το λόγο για ερωτήσεις, σχόλια και προσωπικούς προβληματισμούς.	10 λεπτά.
		Διευκόλυνση μιας συζήτησης σχετικά με τις εμπειρίες των συμμετεχόντων με τη θλίψη και την υπομονή	
		Παροχή καθοδήγησης και υποστήριξης με βάση τις ερωτήσεις και τα σχόλια που διατυπώνονται	
	Επίλογος και Πηγές	Συνοψίστε τα βασικά σημεία που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της παρουσίασης	5 λεπτά.
		Επαναλάβετε τη σημασία της υπομονής στη διαδικασία του πένθους	

		Μοιραστείτε πρόσθετους πόρους, όπως βιβλία, άρθρα ή ομάδες υποστήριξης, για περαιτέρω διερεύνηση.	
--	--	---	--

4.7. Βιβλιογραφία

D. (2021, December 15). How To Process Grief With Patience And Love For Yourself - Denver Metro Counseling. Denver Metro Counseling. <https://denvermetrocounseling.com/how-to-process-grief-with-patience-and-love-for-yourself/>

What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? (n.d.). SBS Language. <https://www.sbs.com.au/language/english/en/podcast-episode/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome-their-sense-of-loss-and-displacement/k5bhhp420>

SBS Kurdish - SBS Kurdî: What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? - Xemgîniya koçberiyê çî ye? Ma tu dikarî hestê xwe yê windabûn û koçerbûnê derbas bikî? on Apple Podcasts. (n.d.). Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/sk/podcast/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome/id350447050?i=1000606834584>

The Stages of Grief: Accepting the Unacceptable. (2020, June 8). Counseling Center. <https://www.washington.edu/counseling/2020/06/08/the-stages-of-grief-accepting-the-unacceptable/>

5. Υποθέμα 4: Υπομονή και το Άγνωστο

5.1. Γενικό Πλαίσιο

Στην αρχική της σύλληψη, η υπομονή ήταν μια αρετή που επέτρεπε σε ένα άτομο να ξεπεράσει τον πόνο του και, κατά κάποιο τρόπο, να ενσαρκώσει την ενσυναίσθηση απέναντι στα ελαττώματα και τους περιορισμούς των άλλων. Η υπομονή σήμερα μπορεί να παραπέμπει σε μια έννοια αδράνειας, σαν να πρόκειται απλώς για την αναμονή να περάσουν τα πράγματα. Σκεφτείτε αντ' αυτού τον όρο "υπομονετικός". Ως επίθετο, αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να ξεπερνά τα εμπόδια και να επιδεικνύει ενσυναίσθηση για τους άλλους. Ως ουσιαστικό, αναφέρεται σε ένα άτομο που χρειάζεται κατανόηση και, πιο συγκεκριμένα, ιατρική φροντίδα.

Η υπομονή περιλαμβάνει την αναγνώριση και την υπομονή των δυσκολιών και των προκλήσεων στη δική μας ζωή και στη ζωή των άλλων. Αν και μπορεί να συνδέεται με την παθητικότητα στη σύγχρονη εποχή, όταν εξετάζεται από μια ευρύτερη οπτική γωνία που αναγνωρίζει την αφθονία του χρόνου, η υπομονή γίνεται ένα μέσο για την αντοχή στις κακοτυχίες. Σε αντίθεση με την ανθεκτικότητα, η οποία περιλαμβάνει την επαναφορά στην αρχική κατάσταση, η υπομονή συνεπάγεται την αποδοχή της αλλαγής και την αποδοχή του μετασχηματισμού ως τρόπου υπέρβασης των εμποδίων. Πρόκειται για μια θαρραλέα και συμπονετική πράξη, που περιλαμβάνει μια σύνθετη ύπαρξη, η οποία διασπά απαλά τα εμπόδια.

5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Γυναίκες μετανάστριες

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Να κάνετε έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό για την αποδέσμευση από το φόβο του αγνώστου

5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

Ο καθοδηγούμενος διαλογισμός σας διδάσκει πώς να μένετε στην παρούσα στιγμή. Αυτό μειώνει το περιττό άγχος και την ανησυχία που προκαλούνται από συναισθηματικά ζητήματα που σχετίζονται με προηγούμενα γεγονότα ή φανταστικές καταστάσεις .

Ο διαλογισμός με οδηγό σας διδάσκει πώς να ανταποκρίνεστε πιο αποτελεσματικά σε μια ποικιλία αγχωτικών περιστάσεων. Κατά τη διάρκεια ενός δύσκολου διαγωνισμού, για παράδειγμα, μπορείτε να αξιοποιήσετε το Διαλογισμό για να ανταποκριθείτε πιο αποτελεσματικά, εστιάζοντας στην παρούσα στιγμή, χαλαρώνοντας τους μύες σας, αναπνέοντας ήρεμα και αφήνοντας το άγχος να φύγει.

5.4. Περιγραφή της δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Καθοδηγούμενος Διαλογισμός για το Φόβο του Αγνώστου

Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=KUMB9bW1y0s&list=PPSV>

Βολευτείτε είτε καθιστοί είτε ξαπλωμένοι

Θα ήθελα να σας προσκαλέσω να κλείσετε τα μάτια σας και να στρέψετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Παίρνοντας μια βαθιά εισπνοή και όλη τη διαδρομή προς τα έξω και ξανά. Να πάρετε μια βαθιά εισπνοή, αυτή τη φορά κρατώντας την στην κορυφή για μερικά δευτερόλεπτα και να αναπνεύσετε όλη τη διαδρομή προς τα έξω. Επαναλαμβάνοντας ξανά, παίρνοντας μια βαθιά εισπνοή κρατώντας την για δύο ή τρία και αναπνέοντας μέχρι τέλους και επιτρέποντας τώρα στον εαυτό σας και το σώμα σας να βρει το φυσικό ρυθμό της αναπνοής του. Με κάθε εκπνοή, μαλακώστε το σώμα σας λίγο περισσότερο.

Τώρα φανταστείτε τον εαυτό σας σε ένα όμορφο λιβάδι. Αυτό το λιβάδι συνορεύει με ένα δάσος. Αναπνεύστε πραγματικά αυτό το λιβάδι, απολαμβάνοντας όλο το περιβάλλον σας. Ίσως παρατηρήσετε το γρασίδι κάτω από τα πόδια σας, τους ήχους των πουλιών που κελαηδούν, τον ήλιο στο δέρμα σας, ένα ελαφρύ αεράκι στο πρόσωπό σας. Πραγματικά αναπνεύστε τα όλα αυτά. Καθώς αρχίζετε να περπατάτε μέσα στο λιβάδι, παρατηρείτε μια όμορφη λευκή πεταλούδα να πετάει γύρω σας. Καθώς αρχίζει να πετάει μακριά, νιώθετε ότι σας τραβάει να την ακολουθήσετε μέσα στο λιβάδι. Η πεταλούδα αρχίζει να πετάει προς το δάσος σαν να σας καθοδηγεί. Αποφασίζετε να ακολουθήσετε την πεταλούδα. Καθώς κατευθύνεται προς το δάσος, συνεχίζετε να ακολουθείτε την πεταλούδα, καθώς πλέκεται ανάμεσα στα δέντρα.

Καθώς προχωράτε μέσα στο δάσος, παρατηρείτε ότι τα πόδια σας και τα πόδια σας γίνονται πιο βαριά με κάθε βήμα. Συνειδητοποιείτε ότι κουβαλάτε το συσσωρευμένο βάρος παλιών φόβων,

ανησυχιών, αρνητικών πεποιθήσεων, πληγών και ανησυχιών για το μέλλον. Έχει βαρύνει την ψυχή σας κρατώντας σας πίσω από την ελευθερία, την ειρήνη και τη χαρά.

Μπροστά σας παρατηρείτε ένα φως να εμφανίζεται μέσα από τα δέντρα. Συνειδητοποιείτε ότι η πεταλούδα σας οδήγησε προς αυτό το φως. Αρχίζετε να ακολουθείτε τώρα το φως, αλλά με κάθε βήμα γίνεται πιο βαρύ από το προηγούμενο και ακριβώς όταν νιώθετε ότι δεν αντέχουν πια τα πόδια σας, φτάνετε σε ένα ξέφωτο στο δάσος. Υπάρχει μια στήλη λευκού φωτός που λάμπει έντονα στο κέντρο. Η στήλη ακτινοβολεί σε όλη τη διαδρομή μέσα από το θόλο των δέντρων που βρίσκονται από πάνω και σε όλη τη διαδρομή μέχρι το έδαφος μέσα στη Γη. Πλησιάζετε αργά τη στήλη του φωτός και στέκεστε μπροστά της, απλώνετε απαλά το ένα σας χέρι μέσα στη στήλη. Καθώς το κάνετε, νιώθετε μια αίσθηση ελπίδας και ελαφρότητας να σας διαπερνά. Απομακρύνετε το χέρι σας και τώρα αρχίζετε να αναπνέετε βαθιά αναπνέοντας από τα πέλματα των ποδιών σας. Με κάθε εισπνοή ανεβάζετε αυτή τη βαρύτητα που νιώσατε στα πόδια σας μέχρι τα κάτω πόδια σας, μέχρι τους μηρούς σας, μέχρι το στομάχι σας, μέχρι το στήθος σας και με κάθε βαθιά εισπνοή, η βαρύτητα ανεβαίνει όλο και πιο ψηλά. Από τα δάχτυλά σας μέχρι τα χέρια σας, μέχρι το λαιμό σας και τελικά μέχρι το κεφάλι σας.

Τώρα θα μετρήσω αντίστροφα από το τρία και όταν φτάσω στο ένα θα αναπνεύσετε αυτή τη βαρύτητα στο φως. Τρία, δύο, ένα: εκπνοή, μακρά εκπνοή σε όλη τη διαδρομή προς τα έξω και καθώς εκπνέετε είστε σε θέση να αφήσετε όλο τον συσσωρευμένο φόβο, την αμφιβολία και την ανησυχία. Αφήνοντάς τα όλα να φύγουν και βλέποντας αυτή τη βαρύτητα να διαλύεται στο φως, μπαίνετε πλήρως μέσα στη στήλη του φωτός αφήνοντας τώρα αυτό το λευκό φως να πλημμυρίσει πάνω και μέσα σας. Το αναπνέετε, το αφήνετε να γεμίσει το σώμα σας και να θρέψει την ψυχή σας και κάθε στιγμή που στέκεστε μέσα σε αυτό το φως νιώθετε όλο και πιο ανάλαφροι, όλο και πιο καθαροί. Η αίσθηση της εσωτερικής ειρήνης και της ελευθερίας σας κατακλύζει. Αυτό το λευκό φως αποκαθιστά την αρμονία στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα σας. Γεμίζετε με τη γνώση ότι είστε ασφαλείς και υποστηρίζετε και μπορείτε να εμπιστευτείτε την επόμενη στιγμή. Γεμίζετε με μια ελαφρότητα, μια αίσθηση εσωτερικής ηρεμίας, χαράς και ελευθερίας.

Πάρτε μια τελευταία βαθιά εισπνοή τώρα και καθώς εκπνέετε βρίσκεστε πάλι στο λιβάδι, αλλά τα χρώματα φαίνονται πιο φωτεινά τώρα, υπάρχει μια αίσθηση ζωντάνιας στον αέρα και ακτινοβολείτε αυτό το φως. Μπορείτε να αντιμετωπίσετε τη ζωή με θάρρος, ικανός να προσαρμοστείτε στις αλλαγές, επειδή μπορείτε να εμπιστευτείτε την επόμενη στιγμή.

Όταν νιώσετε έτοιμοι, επιστρέψτε στην αναπνοή σας, στο εδώ και τώρα, και όταν νιώσετε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

Λειτουργικές ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Διαδικτυακά ή επιτόπου: Και τα δύο

Ένας εκπαιδευτής με/χωρίς συν-εκπαιδευτές: Ένας εκπαιδευτής

Πόσοι συμμετέχοντες/εκπαιδευόμενοι; Απεριόριστοι

Υλικά εάν χρειάζεται

Παρουσίαση (Powerpoint; Flipchart;)

Βίντεο καθοδηγούμενου διαλογισμού:

[Καθοδηγούμενος διαλογισμός για το άγχος - Αφήστε τον φόβο του άγνωστου - Zen Bear](#)

5.5. Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
	Εισαγωγή	Εξηγήστε το σκοπό της δραστηριότητας, ο οποίος είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να απαλλαγούν από το φόβο και να βρουν την εσωτερική γαλήνη.	5 λεπτά.
		Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να βολευτούν είτε καθιστοί είτε ξαπλωμένοι.	
	Άσκηση Αναπνοής	Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να στρέψουν την προσοχή τους στην αναπνοή τους.	5 λεπτά.
		Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες μέσα από μια σειρά βαθιών αναπνοών, δίνοντας έμφαση στην εισπνοή και την εκπνοή.	
	Οπτικοποίηση	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν τον εαυτό τους σε ένα όμορφο λιβάδι, περιτριγυρισμένο από τη φύση.	5 λεπτά.
		Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ενεργοποιήσουν τις αισθήσεις τους παρατηρώντας το γρασίδι, τους ήχους των πουλιών, τον ήλιο και το αεράκι.	
	Ακολουθώντας την Πεταλούδα	Παρουσιάστε την εικόνα μιας όμορφης λευκής πεταλούδας που πετάει γύρω από τον συμμετέχοντα.	5 λεπτά.

		Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν την πεταλούδα καθώς τους οδηγεί προς ένα δάσος.	
	Απελευθέρωση Συσσωρευμένου Βάρους	Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι καθώς περπατούν μέσα στο δάσος, αρχίζουν να αισθάνονται το βάρος στα πόδια και τα πέλματά τους.	5 λεπτά.
		Συνδέστε αυτή τη βαρύτητα με παλιούς φόβους, άγχη, αρνητικές πεποιθήσεις και ανησυχίες για το μέλλον.	
	Αναπνοή Βαριάς Βαρύτητας:	Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να πάρουν βαθιές αναπνοές και να οραματιστούν το βάρος να ανεβαίνει από τα πόδια τους, μέσα από το σώμα τους και μέχρι το κεφάλι τους.	5 λεπτά.
		Μετρήστε αντίστροφα από το τρία και καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εκπνεύσουν, απελευθερώνοντας τη βαρύτητα στο φως.	
	Αγκαλιάζοντας το Φως	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εισέλθουν πλήρως στη στήλη του φωτός, επιτρέποντάς του να τους πλημμυρίσει και να τους διαπεράσει.	5 λεπτά.
		Δώστε έμφαση στα συναισθήματα της ελαφρότητας, της εσωτερικής γαλήνης, της ελευθερίας και της εμπιστοσύνης στην επόμενη στιγμή.	
	Επιστροφή στο Λιβάδι	Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να πάρουν μια τελευταία βαθιά ανάσα και να οραματιστούν τους εαυτούς τους πίσω στο λιβάδι.	5 λεπτά.
		Αναδείξτε τα ζωντανά χρώματα και το φως που ακτινοβολεί μέσα τους, εμπνέοντας μια αίσθηση θάρρους και προσαρμοστικότητας.	
	Επιστροφή στο Παρόν	Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να επιστρέφουν σταδιακά στην αναπνοή τους και	5 λεπτά.

		στην παρούσα στιγμή.	
		Καλέστε τα να ανοίξουν τα μάτια τους όταν νιώσουν έτοιμα.	

5.7. Βιβλιογραφία

THE SKILL OF PATIENCE. (n.d.). THE SKILL OF PATIENCE. <https://www.linkedin.com/pulse/skill-patience-deepanshi-khandelwal>

Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

Taylor, H. (2021, March 29). *How to become a patient person. - Taylor in Time.* Taylor in Time. <https://www.taylorintime.com/how-to-become-a-patient-person/>

Sirbu, G. (2021, July 13). *5 ways to deal with Impatience as an immigrant/expat - Migration. . . of Emotion.* Migration. . . Of Emotion. <https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Sirbu, G. (2021, July 13). *5 ways to deal with Impatience as an immigrant/expat - Migration. . . of Emotion.* Migration. . . Of Emotion. <https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, September 2). GoodTherapy.org Therapy Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

Lowell Public Schools / Homepage. (2023, April 24). Lowell Public Schools / Homepage. <https://http%3A%2F%2Fwww.lowell.k12.ma.us%2Fdefault.aspx%3FPageID%3D1>

*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.