

THE PARENTAL EDUCATION PLAN (PEP)

Guidelines for implementing a
parental education plan

GUIDELINES

- Self-awareness
- Communication
- Relationship
- Emotions



INTELLECTUAL OUTPUT 1

Guidelines for implementing a parental education plan (PEP)

RE-ABILITY: Adult education to promote Relational Ability -

Agreement number: 2020-1-IT02-KA204-079777 Erasmus + KA2 - Strategic Partnership for adult education



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



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

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

INDEX

Sommario

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	4
Περιοχή αυτογνωσίας	7
ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ	8
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΤΥΛ	11
ΘΕΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ	15
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΟΝΕΩΝ	18
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	20
Περιοχή επικοινωνίας	24
ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	25
ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	27
ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	28
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	31
.....	33
.....	33
Περιοχή σχέσεων	34
ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ	35
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ ΆΛΛΟΝ	38
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	40
ΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ	43
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	45
.....	48
Περιοχή συναισθημάτων	49
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ.....	50



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ.....	52
ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΆΛΛΗΛΑ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ	54
COPING	57
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	59
P.E.G.	61
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ.....	65



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αγαπητέ χειριστή,

αυτός είναι ένας χρήσιμος οδηγός για να διαβάσετε τα αποτελέσματα που προέκυψαν μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου που αποσκοπεί στην παροχή μιας βασικής εικόνας των κοινωνικο-συναισθηματικών και συναισθηματικών ικανοτήτων των μητέρων που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες μας. Το εργαλείο αυτό είναι το αποτέλεσμα εντατικής έρευνας στην οποία συμμετείχαν περίπου 50 μητέρες και 50 φορείς από διάφορες χώρες (Ιταλία, Κροατία, Ελλάδα, Ρουμανία και Εσθονία), οι οποίοι συνεργάστηκαν στη σύνταξη του ερωτηματολογίου συμμετέχοντας σε ημιδομημένες συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια, ομάδες εστίασης προκειμένου να προσδιορίσουν τους βασικούς τομείς που πρέπει να διερευνηθούν. καταλήξαμε στην κατασκευή ενός ερωτηματολογίου που περιλαμβάνει 93 ερωτήσεις στην πλήρη έκδοσή του και 45 στη σύντομη έκδοσή του, με στόχο τη λήψη πληροφοριών για 4 τομείς: τον τομέα της ευαισθητοποίησης, της επικοινωνίας, των σχέσεων και των συναισθημάτων. Αυτό συμβαίνει διότι με βάση το θεωρητικό μοντέλο αναφοράς, τη Συναισθηματική Νοημοσύνη, πιστεύουμε ότι η ανάπτυξη μεγαλύτερης επάρκειας στους εν λόγω τομείς μπορεί να βοηθήσει τις μητέρες να έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, καλύτερη ικανότητα σύνδεσης με τα παιδιά τους, μεγαλύτερη ικανότητα δημιουργίας ενός δικτύου γύρω τους και μεγαλύτερη ικανότητα αντιμετώπισης των καθημερινών προκλήσεων αντλώντας από τους δικούς τους εξωτερικούς και εσωτερικούς πόρους. Το καθήκον σας είναι να υποστηρίξετε και να βοηθήσετε τις μητέρες να κατανοήσουν σε ποιους τομείς πρέπει να εργαστούν περισσότερο και να προτείνετε δραστηριότητες που θα τις βοηθήσουν να ξεπεράσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Στον οδηγό θα βρείτε υποδείξεις για πιθανές δραστηριότητες που μπορείτε να προτείνετε και θα σας καθοδηγήσει σε όλη τη διαδικασία που οδηγεί στη σύνταξη του ΕΥΡ.

Διαβεβαιώστε τη μητέρα ότι οι βαθμολογίες που λαμβάνει ποικίλλουν ανάλογα με τη στιγμή που ζει, τις καταστάσεις που έχει βιώσει και τις διάφορες δυσκολίες που της δημιουργεί η ζωή σε μια δεδομένη στιγμή. Οι βαθμολογίες που λαμβάνονται χρησιμοποιούνται για την αποκατάσταση του εξατομικευμένου "Εκπαιδευτικού Προγράμματος Γονεϊκότητας" και αυτό θα πρέπει να θεωρηθεί ως αφετηρία για τον προβληματισμό σχετικά με τον τρόπο που είναι γονέας και την αντιμετώπιση των καταστάσεων.

Η πραγματοποίηση της "ικανής" γονικής μέριμνας προϋποθέτει πολλές ικανότητες σε επίπεδο σχέσεων, εκπαίδευσης, φροντίδας και συναισθημάτων, οι οποίες αλλάζουν και εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου σε σχέση με τις ατομικές, περιβαλλοντικές και οικογενειακές αλλαγές.

Κατ' αρχάς, ας αναλύσουμε τους τομείς στους οποίους βασίζεται το ερωτηματολόγιο. Πρόκειται για τέσσερις τομείς ικανοτήτων (αυτογνωσία, επικοινωνία, σχέση και συναισθήματα) που αναγνωρίστηκαν ως θεμελιώδη στοιχεία για την ανάπτυξη και την ενίσχυση των γονικών δεξιοτήτων, για κάθε τομέα προσδιορίστηκαν στη συνέχεια συγκεκριμένες υποπεριοχές που παρέχουν μια πιο λεπτομερή ανάλυση.

Πρόκειται για οριζόντιους και αλληλοεξαρτώμενους τομείς αρμοδιοτήτων που δεν παρουσιάζουν σαφείς διαχωρισμούς μεταξύ τους. Καθένας από αυτούς περιέχει εσωτερικά διαστάσεις που



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

σχετίζονται με το άτομο, το παιδί, τη σχέση μητέρας-παιδιού και το γονεϊκό εκπαιδευτικό μοντέλο είχε. συγκεκριμένα:

Περιοχή ευαισθητοποίησης

Υποπεριοχές

1. προσωπικές εμπειρίες
2. εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπουδών
3. θέση ελέγχου
4. εκπαιδευτικό μοντέλο γονέων

Περιοχή επικοινωνίας

Υποπεριοχές

1. παθητική
2. assertive
3. επιθετικό

Περιοχή σχέσεων

Υποπεριοχές

1. ενσυναίσθηση
2. εμπιστοσύνη στον άλλον
3. συναισθηματικές σχέσεις
4. δίκτυο και κοινωνική υποστήριξη

Υποπεριοχές

Περιοχή συναισθημάτων

1. αναγνώριση συναισθημάτων
2. διαχείριση συναισθημάτων
3. ανταποκρίνονται κατάλληλα στα συναισθήματα των άλλων
4. αντιμετώπιση

Περιοχή αυτογνωσίας

Περιοχή επικοινωνίας

Περιοχή σχέσεων

Περιοχή συναισθημάτων

Θεωρήστε τις παρούσες κατευθυντήριες γραμμές ως μια σε βάθος μελέτη των εκπαιδευτικών αναγκών των μητέρων που διαμένουν στις εγκαταστάσεις όπου εργάζεστε, ένα εργαλείο για την υποστήριξη του έργου σας. Στόχος είναι η επικαιροποίηση και η κατάρτιση νέων δεξιοτήτων που θα μεταφερθούν στις μητέρες που φιλοξενούνται, προκειμένου να βελτιωθεί η ικανότητα παροχής υποστήριξης και να δρομολογηθεί η ανανέωση των επαγγελματικών πρακτικών.

Το ερωτηματολόγιο αυτοδιαχείρισης έχει σχεδιαστεί ως απαραίτητο εργαλείο για την κατασκευή του EYP και για την παρατήρηση της αλλαγής μετά τον προσδιορισμό και την επίτευξη των στόχων. Κατά τη διάρκεια της σύνταξης, η μητέρα θα συνοδεύεται από έναν εκπαιδευτικό αναφοράς, η παρουσία σας θα είναι χρήσιμη για τη μητέρα που μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη (για την κατανόηση μιας ερώτησης, για παράδειγμα) και είναι χρήσιμη για εσάς που μπορείτε να σημειώσετε τυχόν πτυχές που χρειάζονται προσοχή και περισσότερη δουλειά.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Περιοχή αυτογνωσίας

Η αυτογνωσία, με επιστημονικούς όρους, αναφέρεται στην ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς την ύπαρξή του και την ύπαρξη των άλλων. Από ψυχολογική άποψη, αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης του εαυτού μας και αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση:

- τις δικές του ανάγκες και επιθυμίες
- δυνατά και αδύνατα σημεία
- προσωπική ιστορία
- τρόποι αντίδρασης σε καταστάσεις
- τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις μας
- τις συνήθειες και τα μοτίβα σκέψης που χρησιμοποιούμε
- κοινωνικές προτιμήσεις

Αυτές είναι μερικές μόνο από τις πτυχές που θα πρέπει να εξετάσουν οι μητέρες προκειμένου να ξεκινήσουν μια πορεία πλήρους αυτογνωσίας.

Η γνώση του εαυτού μας επιτρέπει να μάθουμε να κάνουμε προβλέψεις για το πώς θα αντιμετωπίσουμε διάφορες καθημερινές καταστάσεις, με αποτέλεσμα να μπορούμε να ζούμε πιο προετοιμασμένοι για τα γεγονότα, με την ικανότητα να μπορούμε να επιλέγουμε καταστάσεις, συμπεριφορές και στάσεις που είναι πιο λειτουργικές για την επίτευξη των στόχων μας. Η μεγαλύτερη επίγνωση αυξάνει επίσης την ικανότητα του ατόμου να αναλύει, να κατανοεί και να αναθεωρεί τα γεγονότα, με τη συνακόλουθη δυνατότητα να μην κάνει μελλοντικά λάθη και να υιοθετεί την κατάλληλη συμπεριφορά. Τα πράγματα δεν είναι όπως φαίνονται στις αισθήσεις μας με μια πολύ γρήγορη και ενστικτώδη πρώτη αντίληψη, οπότε η ανάπτυξη της επίγνωσης βοηθά επίσης στη βελτίωση της συγκεκριμενοποίησης και της αποτελεσματικότητάς μας.

Η αυτογνωσία προκύπτει πρώτα και κύρια από την αυτοπαρατήρηση, μια παρατήρηση που πρέπει να γίνεται χωρίς να κρίνει κανείς τον εαυτό του, η εκπαίδευση του εαυτού του να παρατηρεί, να ακούει και να ακούει τον εαυτό του, σημαίνει να κατανοεί κανείς τι μπορεί να βελτιωθεί και τι πρέπει να δεχτεί εποικοδομητικά και κριτικά.

Το να μπορεί κανείς να έχει πάντα αυτογνωσία δεν είναι εύκολο, καθώς απαιτεί να παρατηρεί αντικειμενικά τον εαυτό του και να κάνει την πιο λειτουργική και χρήσιμη επιλογή χωρίς να αφήνει τον εαυτό του να κατακλύζεται από τα συναισθήματά του.

Με την εξάσκηση της αυτογνωσίας, είναι δυνατόν να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και με αυτόν τον τρόπο η μητέρα θα έχει περισσότερες πιθανότητες να βρει προσωπική ολοκλήρωση από κάποιον που δεν την διαθέτει ή δεν την καλλιεργεί.

Εντός της περιοχής αυτής, έχουν προσδιοριστεί τέσσερις υποπεριοχές:

- Προσωπικές εμπειρίες
- Εκπαιδευτικό στυλ
- Θέση ελέγχου
- Εκπαιδευτικό μοντέλο γονέων



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Αυτή η υποπεριοχή αποσκοπεί στη διερεύνηση της συνειδητοποίησης των εμπειριών της μητέρας, των αιτιών που οδήγησαν στην τοποθέτησή της στην κοινότητα και της ικανότητάς της να επιλέξει την καλύτερη λύση για την ίδια και τα παιδιά της.

Είναι θεμελιώδες να κάνει τις μητέρες να αναλογιστούν πόσο πολύ οι εμπειρίες και οι στιγμές δυσκολίας τους έχουν αλλάξει τον τρόπο ζωής τους, την προσωπικότητά τους, τους τρόπους παρατήρησης της πραγματικότητας και λήψης αποφάσεων. Η κατοχή επαρκούς επίγνωσης των δικών της εμπειριών επιτρέπει στη μητέρα όχι μόνο να έχει καλή σχέση με τον εαυτό της αλλά και να είναι σε θέση να διατηρεί λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις. Η αναγνώριση των δικών της πόρων και ο προσδιορισμός και η κοινή χρήση των στόχων της δίνει τη δυνατότητα να κάνει δουλειά στον εαυτό της που θα αποτελέσει θετικό φορτίο για την προσωπική και γονική ανάπτυξη. Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

○ **"Είμαι εδώ για να προστατεύσω τα παιδιά μου"**

Η ανάγκη τοποθέτησης σε κοινότητα υπαγορεύεται από το γεγονός ότι η μητέρα αισθάνεται ότι τα παιδιά της δεν ζουν σε προστατευτικό περιβάλλον, η επιλογή, η οποία μπορεί να είναι προσωπική ή να υπαγορεύεται από τις υπηρεσίες, αποσκοπεί στην προστασία των παιδιών και η μητέρα μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο ενήμερη και να συμμετέχει σε αυτή την απόφαση. Εάν η απόφαση δεν είναι κοινή και, επομένως, μπορεί να πρόκειται για αναγκαστική τοποθέτηση, η μητέρα μπορεί να μη συμφωνεί με αυτήν. Ένας από τους μελλοντικούς στόχους που πρέπει να επιτευχθούν θα είναι να οδηγηθεί η μητέρα σε μια πορεία προβληματισμού σχετικά με το πλαίσιο της ζωής της, τις δυσκολίες που έχει βιώσει, τις καταστάσεις βίας που έχει υποστεί (άμεση ή υποβοηθούμενη) και το ζήτημα της προστασίας των παιδιών.

○ **"Διανύω μια δύσκολη περίοδο από την οποία θα βγω σύντομα".**

Η αναγνώριση ότι βιώνει μια δύσκολη περίοδο είναι μια σημαντική πτυχή, ο συγχρονισμός είναι ένα άλλο στοιχείο που πρέπει να δουλέψετε. Η μητέρα συχνά φοβάται τα μεγάλα χρονικά διαστήματα στην κοινότητα, αλλά δεν είναι η ποσότητα αλλά η ποιότητα του χρόνου που περνάει και η προθυμία να χρησιμοποιήσει όλες τις δυνάμεις της για να βγει από μια δύσκολη κατάσταση που είναι σημαντική.

Εάν η μητέρα δεν συμμερίζεται την ιδέα ότι περνάει μια δύσκολη περίοδο, θα πρέπει και εδώ να την πείσετε να σκεφτεί γιατί βρίσκεται στην κοινότητα και να αναγνωρίσει ότι η καθημερινή ζωή αποτελείται από καλές και δύσκολες στιγμές που μερικές φορές χρειάζονται περισσότερη επαγγελματική βοήθεια.

○ **"Αποφάσισα να ζητήσω βοήθεια από τις υπηρεσίες"**



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Η απόφαση να ζητήσει βοήθεια μπορεί να καθορίζεται από την εμπιστοσύνη στις υπηρεσίες ή από το γεγονός ότι θεωρεί ότι είναι ο μόνος δυνατός τρόπος για να προστατεύσει τον εαυτό της και τα παιδιά. Η μητέρα μπορεί επίσης να μην είχε καμία εξουσία απόφασης αλλά να "αναγκάστηκε". Σε περιπτώσεις όπου το θέμα της επιτροπείας δεν αφορά τη μητέρα αλλά μόνο το παιδί (για παράδειγμα: ένα παιδί παίρνει χασίς και το δικαστήριο διατάσσει την τοποθέτηση του παιδιού στην κοινότητα και όπου συμφωνεί και η μητέρα) η μητέρα μπορεί να αισθάνεται ότι εξαναγκάζεται σε μια τοποθέτηση προκειμένου να είναι κοντά στο παιδί, χωρίς να γνωρίζει αρχικά ότι η διαδικασία της επιτροπείας αφορά και τη δική της επίγνωση και βούληση.

ο **"Αυτή τη στιγμή νιώθω ότι χρειάζομαι βοήθεια"**

Εν αναμονή της σύνταξης του ΠΕΓ, είναι ζωτικής σημασίας να εξεταστεί ο χρόνος στον οποίο χορηγείται αυτό το ερώτημα.

Κατά την πρώτη περίοδο ένταξης, η μητέρα μπορεί να μην χρειάζεται βοήθεια κατά τη γνώμη της (μια δήλωση που υπαγορεύεται από τη μη συμμετοχή στο πρόγραμμα ένταξης, για παράδειγμα), εδώ είναι απαραίτητο να εργαστούμε πάνω στην ευκαιρία που προσφέρει το κοινοτικό πλαίσιο και η ανάληψη των υπηρεσιών στις φιλοξενούμενες μητέρες, δηλαδή να μπορούν να λάβουν συγκεκριμένη, στενή και παρούσα βοήθεια που μπορεί να αποτελέσει αφορμή για ανάπτυξη.

Από την άλλη πλευρά, στο τέλος του μαθήματος, η μητέρα μπορεί να συμφωνεί με αυτή τη δήλωση και επομένως να αισθάνεται ότι έχει επιτύχει όλους τους στόχους της και ότι δεν χρειάζεται πλέον βοήθεια από φροντιστές και υπηρεσίες και ότι είναι σε θέση να ζει ανεξάρτητα.

ο **"Η τοποθέτηση σε κοινότητα/καταφύγιο ήταν η μόνη δυνατή επιλογή"**

Με τον όρο "μόνη δυνατή επιλογή" μπορούμε να εννοήσουμε: η μητέρα δεν έχει έγκυρο δίκτυο υποστήριξης για μια εναλλακτική πορεία (π.χ.π.χ.: η μητέρα μετά από καταγγελία βίας που υπέστη δεν έχει συγγενή ή φίλο που να μπορεί να την φιλοξενήσει προς το παρόν) και για το λόγο αυτό δεν μπορούσε να αξιολογήσει άλλες εναλλακτικές λύσεις- ή η παρέμβαση των υπηρεσιών δεν άφηνε καμία δυνατότητα να αξιολογήσει μια διαφορετική πορεία υποστήριξης και για το λόγο αυτό δεν υπήρχε δυνατότητα επιλογής- ή η μητέρα θεωρεί απαραίτητη μια πορεία εντός της κοινότητας, καθώς μπορεί να λάβει επαρκή υποστήριξη από μια εκπαιδευτική ομάδα που θα τη συνοδεύσει προς μια πορεία συνειδητοποίησης της κατάστασής της και επίτευξης μιας ανεξάρτητης ζωής.

ο **"Είμαι πεπεισμένος για την επιλογή που έκανα, δηλαδή ζήτησα βοήθεια".**

Η μητέρα θα συμφωνήσει μόνο αν η ένταξη ήταν δική της επιλογή, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε και να κάνουμε τη μητέρα να αναρωτηθεί ποια ήταν τα κίνητρά της για να ζητήσει βοήθεια και να αναγνωρίσουμε τη δύναμη που είχε σε μια δύσκολη στιγμή να αλλάξει εντελώς τη ζωή της και τη ζωή των παιδιών της.

ο **"Νομίζω ότι μπορεί να υπάρχουν άλλες λύσεις (να μείνω στο σπίτι και να λάβω βοήθεια, να πάω να ζήσω με τους γονείς μου για παράδειγμα)".**



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Σε περίπτωση που η μητέρα δεν συμφωνεί με την τοποθέτηση σε ίδρυμα φροντίδας, μπορεί να πιστεύει ότι υπάρχουν άλλου είδους λύσεις. Λαμβάνοντας υπόψη ότι το δικαστήριο και οι υπηρεσίες έκριναν απαραίτητη μια πορεία προστασίας που χαρακτηρίζεται από τοποθέτηση στην κοινότητα, ο στόχος που πρέπει να επιτευχθεί θα είναι η προώθηση της συνειδητοποίησης ότι οι πιθανές λύσεις δεν ήταν επαρκείς για τη στιγμή της δυσκολίας και την επίτευξη των στόχων προστασίας του παιδιού.

ο **"Έχω επίγνωση των στόχων που πρέπει να επιτευχθούν"**

Με αυτή τη δήλωση είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε ποιοι είναι οι στόχοι της μητέρας, οι οποίοι μπορεί να μη συμπίπτουν ή να μην αποτελούν το σύνολο των στόχων που έχουν προσδιοριστεί από την ομάδα και τις υπηρεσίες.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΕΠΑΡΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΜΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (23-32)

Η μητέρα έχει πλήρη επίγνωση των δικών της εμπειριών. Αυτό της επιτρέπει να έχει καλή σχέση με τον εαυτό της και να έχει λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις. Είναι σε θέση να αναγνωρίζει τους δικούς της πόρους και γνωρίζει τα κίνητρα για την είσοδό της στην κοινότητα. Προσδιορίζει τους απαραίτητους στόχους που πρέπει να επιτύχει για να βελτιώσει τις γονεϊκές της δεξιότητες.

ΔΙΑΚΡΙΤΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΜΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (16-23)

Η μητέρα δεν έχει πλήρη επίγνωση των δικών της εμπειριών, κατανοεί ότι περνάει μια δύσκολη περίοδο, αλλά χρειάζεται υποστήριξη για να θέσει ρεαλιστικούς στόχους και να αποκτήσει πλήρη επίγνωση των λόγων που οδήγησαν στη δύσκολη κατάσταση.

ΈΛΛΕΙΨΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΜΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ (8-15)

Η μητέρα δεν έχει επίγνωση των προσωπικών της εμπειριών και του τρόπου με τον οποίο αυτές επηρέασαν τον τρόπο ύπαρξής της, την ικανότητά της να σχετίζεται και τις γονεϊκές της δεξιότητες. Δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει τους πιθανούς πόρους που υπάρχουν, δεν έχει επίγνωση των κινήτρων και της παραμονής στην κοινότητα.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΤΥΛ

Αυτή η υποπεριοχή σκοπεύει να αναλύσει το εκπαιδευτικό στυλ που υιοθετεί η μητέρα, δεν θα προσδιοριστεί συγκεκριμένο στυλ, αλλά οι απαντήσεις θα μας πουν αν το εκπαιδευτικό στυλ είναι κατάλληλο ή όχι για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

Η μητέρα θα υιοθετήσει ένα στυλ, που αναφέρεται επίσης στο μοντέλο που υιοθέτησαν οι γονείς της, και επίσης οι εμπειρίες της και η σχέση της με τον σύντροφό της σημαίνουν ότι ζει τον γονεϊκό της ρόλο με τη δική της ιδιαιτερότητα και υιοθετώντας μια μοναδική προσέγγιση, το σημαντικό όμως είναι ότι η προσέγγιση αυτή είναι συνεπής και λειτουργική.

Η δυνατότητα προβληματισμού σχετικά με το ύφος που υιοθετούν και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για την ανατροφή των παιδιών τους είναι μια ευκαιρία να διεγείρουν την αλλαγή σε αποκρυσταλλωμένες καταστάσεις και να κάνουν τις μητέρες να ξεκινήσουν με σαφέστερες ιδέες και στόχους.

Το γονεϊκό στυλ εξετάζει τόσο το επίπεδο ελέγχου, με το οποίο εννοούμε την πίεση που ασκεί η μητέρα για να διεγείρει την κατάλληλη συμπεριφορά στα παιδιά της, όσο και το επίπεδο υποστήριξης, που νοείται ως συναισθηματική εγγύτητα, προθυμία και ικανότητα ικανοποίησης των αναγκών. Είναι η ισορροπία αυτών των δύο συνιστωσών που καθορίζει τη θετικότητα ή την αρνητικότητα του αναδυόμενου γονικού στυλ.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

ο **"Μιλώ στα παιδιά μου ώστε να σέβονται τους κανόνες".**

Η μητέρα μπορεί να έχει αμφιβολίες σχετικά με το πώς να κατανοήσει τον όρο "κανόνες", καθώς μπορεί να θεωρεί ότι οι κανόνες είναι αυτοί που μεταδίδει στα παιδιά της και πιστεύει ότι είναι σωστοί ή οι κανόνες που μοιράζονται στην κοινότητα. Δεν υπάρχει πάντα πλήρης συμφωνία μεταξύ του τι θεωρεί απαραίτητο να σέβονται τα παιδιά της η μητέρα και τι προσπαθεί να μοιραστεί η εκπαιδευτική ομάδα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να αναλυθούν τυχόν ασυμφωνίες και να προβληματιστούν, μαζί με τη μητέρα, σχετικά με το ποιοι κανόνες συμβάλλουν περισσότερο σε μια γαλήνια ανάπτυξη για τα παιδιά και σε μια κατάλληλη και με σεβασμό κοινωνική ζωή.

ο **"Εκφράζω τη στοργή μου προς τα παιδιά με εξωτερικές εκδηλώσεις (φιλιά, αγκαλιές...)"**

Η μητέρα μπορεί να μην έχει συνηθίσει να εκφράζει τη στοργή της με φιλιά και αγκαλιές, αλλά υιοθετεί διαφορετικούς τρόπους να την δείχνει. Οι διαφορετικοί τρόποι μπορεί να υπαγορεύονται από το γεγονός ότι είχε γονείς που ήταν οι ίδιοι αποστασιοποιημένοι ή που σπάνια εξέφραζαν τη στοργή τους με αυτόν τον τρόπο. Βάζοντας τη μητέρα μπροστά στη δυνατότητα να τροποποιήσει τους δικούς της τρόπους έκφρασης της στοργής θα μπορούσε να την κάνει να αναλογιστεί τι της έχει λείψει και τι δεν θα μπορούσε να αφήσει να χάσουν τα παιδιά της, αρχίζοντας να είναι πιο συναισθηματικά παρούσα με φιλιά, αγκαλιές, χάδια ...



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ο **"Έχω συνηθίσει τον διάλογο με τα παιδιά μου".**

Σε περίπτωση που η μητέρα έχει νεογέννητα παιδιά, υποστηρίξτε την στο να φανταστεί τη σχέση τους κατά την ενηλικίωσή της και έτσι τη δυνατότητα διαλόγου με τα παιδιά της και τη σημασία της επικοινωνίας στη μελλοντική τους σχέση. Η μητέρα θα μπορούσε να αρχίσει να συνομιλεί με το παιδί από μικρή ηλικία. Μια ενδιαφέρουσα πτυχή θα μπορούσε να είναι η κατανόηση του τι εννοεί η μητέρα με τον διάλογο, και αν η ίδια ρωτήσει τι εννοούμε με τον "διάλογο", θα μπορούσαμε να πούμε ότι εννοούμε την προσπάθεια κατανόησης των παιδιών της, των σκέψεων, των ονείρων τους, των συναισθημάτων που βιώνουν, αλλά και των δυσκολιών, των αμφιβολιών, των ανασφαλειών τους.

Η μητέρα θα πρέπει να έχει έναν ανοιχτό και γαλήνιο διάλογο, απλό αλλά βαθύ, λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε εξελικτικό στάδιο που βιώνουν τα παιδιά απαιτεί την αναπροσαρμογή των μεθόδων και των χρόνων του διαλόγου, αναγνωρίζοντας τα παιδιά ως προοδευτικά πιο ώριμους και συνειδητοποιημένους συνομιλητές. Πρόκειται για μια ανοιχτή και ευέλικτη διαδικασία, η οποία πρέπει να είναι πάντα σε θέση να προσαρμόζεται στις αλλαγές και στα διάφορα στάδια ανάπτυξης των παιδιών.

ο **"Συνήθιζα να επιπλήττω τον γιο/την κόρη μου για "λανθασμένη" συμπεριφορά"**

Η μητέρα, σε σχέση με την ηλικία του παιδιού, μπορεί, από μικρή ηλικία, να υιοθετεί τιμωρίες (π.χ. να του παίρνει ένα παιχνίδι, να μην το βάζει στην αγκαλιά της, να το αφήνει να κλαίει) και έτσι είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί, επίσης σε σχέση με την ηλικία, πώς η μητέρα έχει συνηθίσει να τιμωρεί το παιδί της. Η μητέρα πρέπει να είναι σε θέση να διαβάσει τη συμπεριφορά του παιδιού, επομένως να μην τη θεωρεί *a priori* "λάθος", αλλά να προσπαθεί να κατανοήσει τους λόγους για τους οποίους το παιδί συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο και όχι με κάποιον άλλο (μπορεί να είναι κουρασμένο, μπορεί να μην ξέρει πώς να διαχειριστεί τις απογοητεύσεις, μπορεί να είναι αγχωμένο, μπορεί να θέλει να τραβήξει την προσοχή στον εαυτό του).

Θα ήταν χρήσιμο, ζητήστε από τη μητέρα, να δώσει κάποια παραδείγματα αναφέροντας μια κατάσταση στην οποία το παιδί της συμπεριφέρεται με "λάθος" τρόπο και την πιθανή κυρωτική αντίδρασή της, και να προβληματιστούν μαζί για το αν αυτά ήταν λειτουργικά ή όχι και ποιες άλλες πιθανές στρατηγικές θα μπορούσαν να υιοθετηθούν.

ο **"Είμαι πρόθυμος να αμφισβητήσω τον τρόπο εκπαίδευσής μου"**

Στην περίπτωση που η μητέρα είναι πρόθυμη να αμφισβητήσει τον δικό της τρόπο εκπαίδευσης, θα είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε ποιες είναι, κατά τη γνώμη της, οι πτυχές που πρέπει να δουλευτούν, τι σκοπεύει να αλλάξει και ποιες είναι, κατά τη γνώμη της, οι προβληματικές πτυχές του δικού της εκπαιδευτικού μοντέλου. Είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε στη μητέρα ότι δεν υπάρχει ένας και μοναδικός τρόπος ανατροφής των παιδιών της, αλλά ότι υπάρχουν τρόποι που μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο κατάλληλοι για την ανάπτυξή τους.

Εάν η μητέρα θεωρεί ότι το μοντέλο της είναι επαρκές και δεν θέλει να το αμφισβητήσει, θα είναι χρήσιμο να της δοθούν κάποια πρακτικά παραδείγματα, τα οποία θα παρατηρηθούν από την



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ομάδα και τα οποία μπορεί να δείξουν την ανάγκη αξιολόγησης νέων στρατηγικών σε συγκεκριμένες καταστάσεις.

- **"Μπροστά σε μια συμπεριφορά του γιου μου που θα ήθελα να κυρώσω υψώνω τη φωνή μου".**

Η μητέρα μπορεί να υψώσει τη φωνή της επειδή αισθάνεται ότι τα παιδιά της θα την ακούσουν με αυτόν τον τρόπο, ή για παράδειγμα επειδή με αυτόν τον τρόπο ξέρει ότι τα ταπεινώνει και τότε θα σταματήσουν να συμπεριφέρονται ανάρμοστα. Ίσως θα ήταν χρήσιμο να προταθούν πρακτικά παραδείγματα όπου η ομάδα έχει υιοθετήσει αποτελεσματική επικοινωνία με τα παιδιά χωρίς να υψώσει τη φωνή της και τις συνέπειες.

Η μητέρα μπορεί να δυσκολεύεται να αποφασίσει ποια απάντηση να δώσει, επειδή δεν θεωρεί πάντα χρήσιμο να υψώσει τη φωνή της για να τιμωρήσει το παιδί της, αλλά το έχει κάνει στο παρελθόν υπό ορισμένες συνθήκες. Η μητέρα σε αυτή την περίπτωση πρέπει να λάβει υπόψη της αν χρησιμοποιεί αυτόν τον τρόπο επίπληξης του παιδιού της τις περισσότερες φορές ή αν υπήρξαν μόνο λίγες φορές στο παρελθόν.

- **"Αντιμέτωπος με μια συμπεριφορά του γιου μου που θα ήθελα να κυρώσω, τον χαστουκίζω".**

Η χρήση βίας θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια χρήσιμη μέθοδος για να κάνει το παιδί να συμπεριφερθεί ανάρμοστα. Και πάλι, είναι χρήσιμο να προβληματιστεί η μητέρα σχετικά με τις συνέπειες του χαστουκιού και το πόσο αιχμηρό ήταν σε σχέση με το αν το παιδί μπορεί να συμπεριφερθεί ακατάλληλα ή όχι σύμφωνα με την άποψή της (φόβος μήπως δεχτεί κι άλλα χαστούκια, λαμβάνοντας αυτή την κύρωση ως παράδειγμα συμπεριφοράς σε άλλες περιστάσεις ...).

- **"Τον/την εμπλέκω στην επιλογή των πραγμάτων που θα κάνουμε".**

Η μητέρα μπορεί να θεωρεί περισσότερο ή λιγότερο σημαντικό να μοιράζεται με το παιδί της τα πράγματα που πρέπει να κάνει, μπορεί ακόμη και να μην το εμπλέκει σε αυτά που το αφορούν περισσότερο, επιβάλλοντάς του μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Εάν αυτός είναι ο τρόπος παρέμβασης, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε γιατί η μητέρα δεν θεωρεί απαραίτητο να εμπλέκει το παιδί της ή να το ενημερώνει για τα πράγματα που πρέπει να κάνει, ή εάν το κάνει περιστασιακά ποιες είναι οι περιστάσεις.

- **"Τον/την εμπλέκω στη διαδικασία λήψης αποφάσεων".**

Η δυνατότητα συμμετοχής των παιδιών στις αποφάσεις που πρέπει να ληφθούν εξαρτάται επίσης από την επιλογή που πρέπει να γίνει και από την ηλικία του παιδιού. Η από κοινού επιλογή και όχι η υποκατάσταση του εαυτού σας θα πρέπει να ενδυναμώνει το παιδί, το οποίο θα αισθάνεται μέρος ενός σχεδίου οικογενειακής ζωής. Η μητέρα μπορεί πάντα να θεωρεί ότι το παιδί της είναι πολύ μικρό για να πάρει μια απόφαση και να πάρει τη θέση του ακόμη και σε ό,τι αφορά τις



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

επιλογές που το αφορούν. Η ομάδα έχει το καθήκον να παρέχει στη μητέρα στρατηγικές και τρόπους για να μοιράζεται τις επιλογές με το παιδί σε σχέση με την ηλικία και την έκταση της απόφασης.

- ο **"Οι κανόνες στην οικογένειά μου είναι κοινοί".**

Η κοινή χρήση κανόνων προϋποθέτει ότι όλα τα μέλη της οικογένειας γνωρίζουν και τηρούν τους κανόνες, ενώ είναι σημαντικό να κατανοήσουν και τα παιδιά ότι υπάρχουν κανόνες και ότι αυτοί, ανάλογα με την ηλικία τους, γίνονται σεβαστοί. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό αν υπάρχουν κοινοί κανόνες, πώς μοιράζονται και πώς αμφισβητούνται.

- ο **"Είμαι πρόθυμος να ακούσω"**

Η μητέρα μπορεί να συμφωνεί λίγο-πολύ με αυτή τη δήλωση, θα ήταν ενδιαφέρον να καταλάβουμε αν είναι πρόθυμη να ακούσει ενεργά, με στόχο να κατανοήσει πραγματικά την άποψη, τα κίνητρα, τις σκέψεις και τις προσδοκίες των άλλων, αναστέλλοντας κάθε κρίση. Η μητέρα μπορεί να είναι πρόθυμη να ακούσει την οικογένειά της και τα παιδιά της, αλλά λιγότερο πρόθυμη να ακούσει τις υπηρεσίες ή την εκπαιδευτική ομάδα, επειδή μπορεί να μην το θεωρεί χρήσιμο για την ίδια.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΤ'ΑΛΛΗΛΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΤΥΛ (28-44)

Η μητέρα παρέχει στο παιδί ένα θετικό σύστημα κανόνων, με σαφείς, συνεπείς κανόνες κατάλληλους για το επίπεδο ανάπτυξης του παιδιού, εξηγώντας τους λόγους των κανόνων αυτών. Αυτό επιτρέπει στο παιδί να τους ακολουθεί με δημοκρατικό, κοινό και συμμετοχικό τρόπο. Η μητέρα δεν καταφεύγει σε τιμωρητικές μεθόδους και ενθαρρύνει το παιδί να επικοινωνήσει τα συναισθήματά του.

ΑΝΕΠΑΡΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΤΥΛ (11-27)

Η μητέρα επιβάλλει αυστηρούς και αμετάβλητους κανόνες στα παιδιά της χωρίς εξηγήσεις, τείνει να χάνει εύκολα την υπομονή της και χρησιμοποιεί υψηλό τόνο φωνής για να ακουστεί. Η μητέρα δεν απαιτεί υπεύθυνη συμπεριφορά από το παιδί της και δεν ασκεί έλεγχο ή εξουσία πάνω του. Εάν η μητέρα δεν ασκεί την εξουσία της, το παιδί δεν μπορεί να βασιστεί σε ασφαλή καθοδήγηση. Η απουσία σαφών και συνεπών κανόνων οδηγεί σε σύγχυση στο παιδί και από αυτό μπορεί να προκύψουν προβλήματα και στις μελλοντικές κοινωνικές σχέσεις.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΘΕΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ

Η έκφραση locus of control σημαίνει κυριολεκτικά *"ο τόπος μέσω του οποίου ασκείται ο έλεγχος"*, πιο απλά μπορούμε να την ορίσουμε ως το βαθμό ελέγχου που αντιλαμβάνεται κάθε άτομο στα γεγονότα της ζωής του.

Ο τύπος του τόπου ελέγχου του καθενός μας επηρεάζεται από την προσωπικότητα, την κουλτούρα και την οικογένεια προέλευσης, καθώς και από μια σειρά θετικών ή αρνητικών ενισχύσεων που λαμβάνουμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Η οικογένεια είναι το πρώτο περιβάλλον στο οποίο το παιδί μαθαίνει να δίνει νόημα στα γεγονότα, τις πράξεις του και τις συνέπειές τους, οπότε η ανάπτυξη του τόπου ελέγχου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το οικογενειακό στυλ.

Υπάρχουν δύο τύποι τόπου ελέγχου: ο εσωτερικός (εσωτερική απόδοση ελέγχου: εγώ ελέγχω τη ζωή μου) και ο εξωτερικός (εξωτερική απόδοση ελέγχου: η μοίρα ελέγχει τη ζωή μου).

Για παράδειγμα, τα άτομα με εσωτερική θέση ελέγχου μεγάλωσαν σε οικογένειες που δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη δέσμευση, την ευθύνη και τη σταθερότητα στην επίτευξη ενός στόχου-αντίθετα, τα άτομα με εξωτερική θέση ελέγχου είναι πιο πιθανό να προέρχονται από οικογένειες που ασκούν ελάχιστο έλεγχο και δεν θεωρούν την ανάληψη ευθύνης ως κεντρική. Όμως, με το πέρασμα του χρόνου και τις διαφορετικές καταστάσεις της ζωής, είναι πιθανό το σημείο ελέγχου να αλλάξει.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- ***"Πολλά από αυτά που μου συμβαίνουν οφείλονται μάλλον μόνο στην τύχη".***

Η μητέρα μπορεί να μην θεωρεί τον εαυτό της υπεύθυνο για τα γεγονότα που οδήγησαν στην τοποθέτησή της στην κοινότητα ή για άλλα γεγονότα που συνέβησαν, αλλά να αισθάνεται ότι η κακή τύχη ή η καλή τύχη έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη ζωή της. Η συνειδητοποίηση του γεγονότος ότι η λήψη αποφάσεων ή η μη λήψη αποφάσεων σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή μπορεί να επηρεάσει το παρόν αλλά και το μέλλον είναι μια θεμελιώδης πτυχή για να μπορέσει κανείς να οικοδομήσει ένα συνειδητό και ρεαλιστικό σχέδιο ζωής.

- ***"Μπορώ να ελέγξω τα προβλήματά μου μόνο αν έχω εξωτερική υποστήριξη".***

Η δυνατότητα εξωτερικής υποστήριξης είναι πάντα σημαντική, στη ζωή κάθε ατόμου, αλλά είναι επίσης ζωτικής σημασίας να αξιολογηθεί η ικανότητα ανεξάρτητου χειρισμού των προβλημάτων και να γνωρίζει κανείς πώς να ζητά βοήθεια στις κατάλληλες στιγμές. Η μητέρα μπορεί να θεωρήσει ως "εξωτερική υποστήριξη" μια υπηρεσία, την κοινότητα, την οικογένεια, τον σύντροφο, το δίκτυο φιλίας- είναι σημαντικό να κατανοήσει τι είναι αυτή η εξωτερική βοήθεια για εκείνη, πόσο μπορεί να βασιστεί σε αυτήν και πόσο πολύτιμη είναι για μια πιθανή επίλυση του προβλήματος.

- ***"Η επιτυχία είναι θέμα σκληρής δουλειάς"***



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Η αναγνώριση της ανάγκης να εργάζεται κανείς, να πετυχαίνει στόχους, να αμφισβητεί τον εαυτό του προκειμένου να επιτύχει την επιτυχία είναι μια σημαντική πτυχή που πρέπει να δουλέψει, προκειμένου να αποκτήσει την αίσθηση της ανεξαρτησίας και της πλήρους εξουσίας λήψης αποφάσεων για τη ζωή του. Οι μητέρες που τοποθετούνται στην κοινότητα συχνά δεν έχουν κίνητρα ή δεν βλέπουν πώς μπορεί να αλλάξει η κατάστασή τους, υπαγορευόμενες από το γεγονός ότι αισθάνονται μόνες και στερημένες από τα πάντα, γι' αυτό είναι σημαντικό να δουλέψουμε πάνω στους προσωπικούς τους πόρους και τις ικανότητές τους και να διασφαλίσουμε ότι επιτυγχάνουν βραχυπρόθεσμους στόχους προκειμένου να φτάσουν στον τελικό στόχο (ο οποίος συχνά συμπίπτει με μια αυτόνομη πορεία ζωής μαζί με τα παιδιά τους εκτός του κοινοτικού πλαισίου). Η επιτυχία απαιτεί χρόνο, δουλειά, καλές και κακές μέρες, δέσμευση και υπομονή.

- **"Η τύχη έχει ελάχιστη ή καμία σχέση με την επιτυχία"**

Η μητέρα μπορεί να αισθάνεται ότι η τύχη μπορεί να επηρεάσει πλήρως ή ολοκληρωτικά την επίτευξη της επιτυχίας ή όχι, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε σε ποιες καταστάσεις αισθάνεται ότι η τύχη καθόρισε την επιτυχία/αποτυχία (π.χ. "η κακή τύχη προκάλεσε την τοποθέτησή του στην κοινότητα, ο γιος μου κατά λάθος κατάπιε κάποιο φάρμακο, ήταν άρρωστος και κάλεσαν τις κοινωνικές υπηρεσίες στο νοσοκομείο" - "τσακωνόμουν με τον σύζυγό μου για ασήμαντους λόγους, με έσπρωξε ελαφρά και από κακή τύχη χτύπησα σε μια γωνία και χτύπησα"...).

- **"Νομίζω ότι ο άνθρωπος μπορεί πραγματικά να είναι ο δημιουργός της μοίρας του".**

Η πλήρης επίγνωση των ικανοτήτων του ατόμου κάνει το άτομο να αισθάνεται ότι είναι ο δημιουργός του πεπρωμένου του, ανεξάρτητα από το αν είναι τυχερό ή όχι. Θα πρέπει να συνοδεύεται σε ένα μονοπάτι που θα τον κάνει να συνειδητοποιήσει ότι τίποτα δεν είναι κυριολεκτικά μοιραίο ή αποφασισμένο εκτός από τις καθημερινές μας πράξεις. Ότι κάνουμε έχει άμεση αντανάκλαση στη ζωή, σκεφτείτε μόνο το εύρος των πιθανών αντιδράσεων που μπορούμε να έχουμε σε ένα αρνητικό ή θετικό γεγονός.

- **"Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να αντιμετωπίσω με επιτυχία τα προβλήματα που θα με απασχολήσουν στο μέλλον".**

Οι μητέρες μπορεί να συμφωνούν περισσότερο ή λιγότερο στην αναγνώριση ότι διαθέτουν δεξιότητες που είναι χρήσιμες για την επίλυση και την αντιμετώπιση των προβλημάτων που παρουσιάζει η ζωή. Η ενίσχυση αυτών των ικανοτήτων ή η συνειδητοποίηση ότι κάποιος διαθέτει δεξιότητες ή το άνοιγμα για την απόκτηση νέων είναι μια θεμελιώδης πτυχή της επιδίωξης ενός σχεδίου ζωής.

- **"Όταν κάνω σχέδια, είμαι σίγουρος ότι θα μπορέσω να τα πραγματοποιήσω".**

Αυτό που θέτουμε ως στόχο δεν επιτυγχάνεται πάντα και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αποτυχία ή απλώς σε έναν διαφορετικό τρόπο επίτευξης ενός στόχου. Η μητέρα πρέπει να έχει επίγνωση του γεγονότος ότι στην πορεία, όχι μόνο σε σχέση με την τοποθέτηση στην κοινότητα, αλλά και στη ζωή γενικότερα, είναι πιθανό τα σχέδια που έγιναν στην πορεία να απαιτούν αλλαγές,



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

υπαγορευόμενες από καταστάσεις της ζωής που δεν είχαμε προβλέψει. Η μητέρα πρέπει να έχει επίγνωση αυτής της πιθανότητας, να ξεπεράσει το αίσθημα απογοήτευσης και να χρησιμοποιήσει τις δικές της δυνάμεις για να ξεπεράσει τις δυσκολίες.

- ο **"Είναι στο χέρι μου να λύσω τα δικά μου προβλήματα και λάθη".**

Η μητέρα πρέπει να είναι σε θέση να εξισορροπεί την ικανότητά της να επιλύει μόνη της τα προβλήματα και την ικανότητά της να ζητά βοήθεια σε δύσκολες στιγμές. Είναι σημαντικό να προβληματιστεί σχετικά με τα "λάθη"/"προβλήματα", τι είναι για εκείνη, αν υπάρχουν κατά τη γνώμη της, αν μπορεί κανείς να μιλάει πραγματικά για "λάθη/προβλήματα" και αν είναι δυνατόν να εξετάσει το ενδεχόμενο να λάβει βοήθεια για να αλλάξει μια συμπεριφορά, να διορθώσει το "λάθος/πρόβλημα", ποια θα μπορούσε να είναι αυτή η βοήθεια και από ποιον θα μπορούσε να τη ζητήσει.

- ο **"Οι άνθρωποι είναι θύματα περιστάσεων πέρα από τον έλεγχό τους"**

Η μητέρα μπορεί να έχει αυτή την άποψη της απουσίας ελέγχου των γεγονότων, ανεξάρτητα από τις ενέργειες που γίνονται. Δεν μπορούμε πάντα να ελέγχουμε όλες τις περιστάσεις και όλα τα ενδεχόμενα, επειδή οι αποφάσεις που λαμβάνονται από άλλους ανθρώπους μπορεί να επηρεάζουν ή να μην επηρεάζουν τη ζωή μας (π.χ. η απόφαση του δικαστή να τοποθετήσει τη μαμά σε μια κοινότητα), αλλά πρέπει να έχουμε κατά νου ότι έχουμε τη δύναμη και τη δυνατότητα να παρέμβουμε, χωρίς να είμαστε θύματα αλλά πράττοντες.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΘΕΣΗ (23-36)

Η μητέρα με εσωτερικό τόπο ελέγχου πιστεύει ότι η ζωή της και η τρέχουσα κατάστασή της εξαρτώνται από τον τρόπο που συμπεριφέρεται και ενεργεί- θεωρεί τον εαυτό της υπεύθυνο για όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή της και πιστεύει ότι έχει τον πλήρη έλεγχο.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΤΟΠΟΣ (9-22)

Η μητέρα με εξωτερικό κέντρο ελέγχου πιστεύει ότι κάθε επιτυχία ή αποτυχία εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες, αντιλαμβάνεται τα γεγονότα ως απρόβλεπτα, παρουσιάζει χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΟΝΕΩΝ

Η ιδιότητα του γονέα είναι μια μοναδική ευκαιρία ανάπτυξης που σας επιτρέπει να αναπτύξετε νέες ικανότητες και δυνατότητες να προβληματιστείτε σχετικά με τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις ικανότητες (προσωπικές, επαγγελματικές, κοινωνικές...) και να τις χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή ζωή. Οι δεξιότητες που διαθέτουμε είναι επίσης αποτέλεσμα των εμπειριών που έχουμε βιώσει και στην πραγματικότητα το να γίνεις γονέας εξαρτάται από τα παιδιά που υπήρξαμε, τα εκπαιδευτικά μοντέλα και τους γονείς που είχαμε.

Η μητέρα στη σχέση της με το παιδί της θα λάβει υπόψη της, συνειδητά ή ασυνείδητα, το στυλ της εκπαίδευσης που είχε και τις εμπειρίες που είχε ως παιδί, και αυτό μπορεί να την κάνει να λάβει υπόψη της πιθανά "λάθη" που έκαναν οι γονείς της, τα οποία δεν πρέπει να επαναληφθούν στο δικό της οικογενειακό πλαίσιο.

Η μητέρα θα πρέπει να θυμηθεί τον εαυτό της και να καταλάβει κατά πόσο το εκπαιδευτικό μοντέλο που είχε ήταν περισσότερο ή λιγότερο επικοινωνιακό για εκείνη, αν σήμερα έχει παρόμοιους τρόπους με τα παιδιά της και πώς θα ήθελε να συμπεριφέρονται οι γονείς της απέναντί της.

Το καθήκον του θεραπευτή είναι να ακούσει και να εντοπίσει τις σημαντικές πτυχές της ζωής της μητέρας και να τις χρησιμοποιήσει ως πηγή για να παράγει μεγαλύτερη επίγνωση του δικού της παρελθόντος. Συχνά δεν είμαστε σε θέση να δώσουμε μια αντικειμενική και διαυγή ανάγνωση των γεγονότων της ζωής και για να το κάνουμε αυτό χρειαζόμαστε κάποιον από το εξωτερικό για να μας βοηθήσει να δώσουμε ένα νέο γράμμα.

Οι ερωτήσεις που τίθενται έχουν επίσης ως στόχο να κάνουν τη μητέρα να προβληματιστεί σχετικά με τις εκπαιδευτικές μεθόδους που εφαρμόζονται σε σχέση με τα παιδιά της, να ξανασκεφτεί τον εαυτό της ως παιδί και να αναλογιστεί πώς μπορεί να αισθάνονται τα παιδιά της αν υιοθετηθούν εκπαιδευτικές μέθοδοι που δεν είναι κατάλληλες για μια γαλήνια ανάπτυξη, μπορεί να την οδηγήσει να αμφισβητήσει το εκπαιδευτικό μοντέλο που υιοθετήθηκε.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- ***"Για να τιμωρήσουν τη συμπεριφορά σας, οι γονείς/κηδεμόνες σας συνήθιζαν να υψώνουν τη φωνή τους".***

Ανεξάρτητα από την απάντηση που θα δοθεί, είναι σημαντικό να καταλάβετε αν η μητέρα θυμάται συγκεκριμένες καταστάσεις στις οποίες ο γονέας ύψωσε τη φωνή του και αν μοιράζεται αυτόν τον τρόπο μέχρι σήμερα. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε έναν προβληματισμό σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους η μητέρα έχει ενεργήσει σε καταστάσεις παρόμοιες με αυτές στις οποίες είναι γονέας σήμερα.

- ***"Για να τιμωρήσουν τη συμπεριφορά σας, οι γονείς/κηδεμόνες σας συνήθιζαν να σας χαστουκίζουν".***



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Η βία που υπέστη θα μπορούσε να δικαιολογηθεί και να υποτιμηθεί από τη μητέρα, διερευνώντας τα συναισθήματα που ένιωθε θα μπορούσε να την κάνει να νιώσει πιο κοντά στο παιδί της αν ενεργούσε με παρόμοιους τρόπους.

- **"Οι γονείς/κηδεμόνες σας σας ενέπλεξαν στις αποφάσεις".**

Ο τρόπος με τον οποίο μοιράστηκαν οι αποφάσεις μπορεί να αποτέλεσε θετικό ή αρνητικό παράδειγμα για τη μητέρα, η οποία μπορεί να θυμάται ένα γεγονός κατά το οποίο δεν θεώρησε λειτουργική μια τέτοια ευκαιρία.

- **"Οι γονείς/κηδεμόνες σας ήταν πρόθυμοι να ακούσουν".**

Μέσω αυτής της ερώτησης μπορούμε να διερευνήσουμε με ποιους τρόπους και σε ποιες καταστάσεις, η μητέρα αισθάνθηκε ότι την άκουγαν και σε ποιες λιγότερο και αν αυτές οι εμπειρίες τη βοήθησαν να αφιερώσει χρόνο για να ακούσει τα παιδιά της και να κατανοήσει τη σημασία τους.

- **"Οι γονείς/κηδεμόνες σας εξέφραζαν τη στοργή τους με εξωτερικές εκφράσεις (φιλιά, αγκαλιές, λέγοντας "σ' αγαπώ")**

Είναι πιθανό ένας από τους γονείς να είχε μεγαλύτερη τάση να εκφράζει τη στοργή του με εξωτερικές εκδηλώσεις, θα ήταν χρήσιμο να καταλάβετε ποιος από τους γονείς, υπό ποιες συνθήκες, ποιες ελλείψεις ένιωθε και πώς αυτό, κατά τη γνώμη σας, αντανακλάται στη σχέση του με το παιδί του.

- **"Οι γονείς/κηδεμόνες σας συνήθιζαν να κάνουν διάλογο μαζί σας".**

Ο διάλογος είναι μια σημαντική πτυχή μέσα σε μια σχέση, η μητέρα θα πρέπει να αναλογιστεί πόσο σημαντική ήταν για εκείνη η παρουσία ή η απουσία του γονικού διαλόγου.

- **"Οι γονείς/κηδεμόνες σας συνήθιζαν να σας επιπλήτουν για "λανθασμένη" συμπεριφορά"**

Η μητέρα πρέπει να θυμάται ποιες τιμωρίες της δόθηκαν, αν τις βρήκε χρήσιμες και εποικοδομητικές και αν επαναλαμβάνει τις ίδιες μεθόδους με τα παιδιά της.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΤ'ΑΛΛΗΛΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΤΥΛ (18-28)

Η μητέρα έλαβε ένα θετικό σύστημα κανόνων από τους γονείς της, με σαφείς, συνεπείς κανόνες κατάλληλους για το επίπεδο ανάπτυξής της, και έλαβε εξηγήσεις σχετικά με τους λόγους αυτών των κανόνων. Αυτό της επέτρεψε να τους ακολουθεί με δημοκρατικό, κοινό και συμμετοχικό τρόπο. Δεν μεγάλωσε με τιμωρητικούς τρόπους, αλλά ενθαρρυνόταν πάντα να επικοινωνεί και να μοιράζεται τα συναισθήματά της.

ΑΝΕΠΑΡΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΤΥΛ (7-17)

Οι γονείς έδιναν στη μητέρα άκαμπτους και αμετάβλητους κανόνες χωρίς εξηγήσεις, συνήθιζαν να χάνουν εύκολα την υπομονή τους και χρησιμοποιούσαν υψηλό τόνο φωνής για να ακουστούν. Οι γονείς ασκούσαν είτε υπερβολική εξουσία είτε καθόλου, όντας επιεικείς και προκαλώντας σύγχυση στη μητέρα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

No.1 Σκεφτείτε μια κατάσταση που σας στεναχωρεί συχνά, πάρτε στυλό και χαρτί και περιγράψτε την, ποιος είναι εκεί; Τι συμβαίνει; Πού βρίσκεστε; Υπάρχουν άλλοι άνθρωποι; Όταν περιγράψετε τη σκηνή, χωρίστε το χαρτί σε δύο στήλες:

- Στην πρώτη στήλη γράψτε τον τίτλο "Τι είναι στη δύναμή μου", εδώ θα περιγράψετε με σημεία όλα όσα μπορείτε προσωπικά να κάνετε για να χειριστείτε την κατάσταση, όλα όσα εξαρτώνται από εσάς (π.χ. να χαμογελάτε, να είστε προετοιμασμένοι, να αισθάνεστε σίγουροι, να έχετε τις γνώσεις κ.λπ.).

- Στη δεύτερη στήλη γράψτε τον τίτλο "Τι δεν είναι στο χέρι μου", εδώ θα περιγράψετε με σημεία όλα όσα δεν μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε την κατάσταση, επειδή εξαρτώνται από άλλους παράγοντες ή άλλους ανθρώπους (π.χ. τραχύς χαρακτήρας ενός ατόμου, ο σύζυγός μου λείπει συνέχεια, βρέχει, δεν υπάρχουν χρήματα, ο χρόνος είναι λίγος...).

Τώρα που έχετε την πλήρη εικόνα, πάρτε ένα φύλλο χαρτί και κάντε έναν κύκλο, χωρίστε το μέρος που δείχνει τι δεν είναι στη δύναμή σας και χρωματίστε το, στο υπόλοιπο μέρος γράψτε όλα όσα είναι στη δύναμή σας. Ο προβληματισμός σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε και τι δεν έχετε τη δύναμη να αλλάξετε θα μειώσει το πρόβλημα.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

No.2 Αγκαλιάστε το "μηδέν"

Αποδεχτείτε ότι μια μέρα μπορεί να μην είναι καν πολυάσχολη. Διεκδικήστε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας και βάλτε στην άκρη λίγο χρόνο για να μην κάνετε τίποτα. Χαλαρώστε, βαρεθείτε, φαντασιωθείτε: κάντε ό,τι θέλετε, αρκεί να σας επιτρέψει να εισέλθετε και να παραμείνετε συνδεδεμένοι με τον εσωτερικό σας εαυτό για λίγο.

No.3 "Συνδεθείτε με το σώμα σας"

Για την άσκηση αυτή μπορείτε να βάλετε ένα ξυπνητήρι ή ένα σημείωμα σε μια ασυνήθιστη ώρα. Σταματήστε τη δραστηριότητά σας για ένα λεπτό και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, στη στάση του σώματός σας, στη χαλάρωση τυχόν συσπασμένων μυών και σε άλλα πιθανά σήματα που σας επικοινωνεί το σώμα σας.

Αρ. 4 "Κρατήστε ημερολόγιο"

Προσοχή: το να κρατάτε ημερολόγιο δεν σημαίνει απαραίτητα ότι γράφετε σελίδες και σελίδες αναφορών ή απομνημονευμάτων κάθε βράδυ. Ένα σημειωματάριο στο κομοδίνο σας (ή μια σημείωση στο smartphone σας) μπορεί να είναι αρκετό για να καταγράψετε τη διάθεσή σας και τουλάχιστον πέντε πράγματα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να δυσκολευτείτε στην αρχή, αλλά αυτή η άσκηση θα εκπαιδεύσει τις ικανότητες παρατήρησης και επίγνωσης.

No.5 'Γνωρίστε μια κατάσταση του νου'

Ξεκινήστε κάνοντας αυτή την άσκηση με την παρουσία ενός συναισθήματος που αντιλαμβάνεστε αρνητικά, όπως ο θυμός ή ο φόβος. Επικεντρωθείτε σε αυτό που αισθάνεστε: πώς αισθάνεστε; Τι προκάλεσε την αντίδρασή σας; Πώς μπορείτε να επιστρέψετε στο να αισθάνεστε καλά; Πώς νομίζετε ότι αισθάνονται

No.6 "Εξαιρέστε το παρασκήνιο"

Η τηλεόραση την ώρα του δείπνου, ο ενεργός ήχος κλήσης του κινητού τηλεφώνου, η συνοδευτική μουσική ή το ακουστικό στο αυτί σας είναι πρακτικές που, ενώ δεν είναι κακές από μόνες τους, προάγουν την αποσύνδεσή σας από τον κόσμο γύρω σας. Κάθε τόσο, εγκαταλείψτε το καθησυχαστικό βουητό του παρασκήνιου και επικεντρωθείτε σε ουσιαστικούς ήχους, όπως οι φωνές των άλλων.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

No.7 'Ποιος είμαι εγώ'

Αυτή η άσκηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε καταστάσεις άγχους ή υψηλού στρες και είναι απολύτως ευέλικτη, επειδή μπορείτε να την εξασκήσετε σε οποιοδήποτε πλαίσιο.

1. Παρατηρήστε πέντε πράγματα που μπορείτε να δείτε. Κοιτάξτε γύρω σας και ξεχωρίστε κάτι που κανονικά δεν θα παρατηρούσατε, όπως μια σκιά ή μια μικρή ρωγμή στο έδαφος.
2. Παρατηρήστε τέσσερα πράγματα που μπορείτε να αισθανθείτε. Πάρτε υπόψη σας τέσσερα πράγματα που αισθάνεστε στην παρούσα στιγμή, όπως η υφή του παντελονιού σας, η αίσθηση του ανέμου στο δέρμα σας ή η λεία επιφάνεια του τραπεζιού όπου ακουμπάτε τα χέρια σας.
3. Σημειώστε τρία πράγματα που μπορείτε να ακούσετε και επικεντρωθείτε στους ήχους γύρω σας. Για παράδειγμα, ένα πουλί, ο ήχος ενός ψυγείου ή ο ήχος της κυκλοφορίας από έναν κοντινό δρόμο.
4. Παρατηρήστε δύο πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε. Δώστε προσοχή σε μυρωδιές που συνήθως δεν αντιλαμβάνεστε και δείτε αν είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες. Η μυρωδιά των κοντινών πεύκων, της παραλίας αν ζείτε στην ακτή ή ενός εστιατορίου γρήγορου φαγητού κοντά στο σπίτι σας.
5. παρατηρήστε τη γεύση στο στόμα σας. Εστιάστε στη γεύση της παρούσας στιγμής. Μπορείτε να μασήσετε τσίχλα, να φάτε κάτι και να παρατηρήσετε ακόμη και τη γεύση στο στόμα σας χωρίς να καταπιείτε τίποτα.

Αυτή είναι μια εύκολη άσκηση που μπορεί να σας φέρει γρήγορα στο εδώ και τώρα. Ο χρόνος που θα αφιερώσετε σε κάθε αίσθηση εξαρτάται από εσάς, αλλά κάθε αντικείμενο προσοχής θα πρέπει να διαρκεί ένα ή δύο λεπτά. Αυτή η άσκηση σας βοηθά να επιστρέψετε στο παρόν με μια πιο συνειδητή κατάσταση.

No.8 'Είμαι'

Η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να επιτρέψει στη μητέρα να προβληματιστεί σχετικά με τη σχέση μεταξύ αυτού που σκέφτεται για τον εαυτό της και αυτού που σκέφτεται για το παιδί της (ο πίνακας μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για άλλα στοιχεία αναφοράς). Χωρίστε το φύλλο σε δύο μέρη και γράψτε, χωρίς να το σκεφτείτε πολύ, ποια είστε εσείς και ποιο είναι το παιδί σας

"ΕΠΙΔΙΩΞΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Η ταινία βασίζεται στην αληθινή ιστορία του Chris Gardner, ο οποίος επενδύει όλες τις οικονομίες του στην ανάπτυξη σαρωτών οστικής πυκνότητας για να τους πουλήσει σε γιατρούς. Μεταξύ χρεοκοπίας και χρεοκοπίας, η γυναίκα του τον εγκαταλείπει, εγκαταλείποντας και τον γιο τους. Και οι δύο έρχονται αντιμέτωποι με μια δύσκολη κατάσταση που τους αναγκάζει να ζήσουν στο δρόμο και να ξεκινήσουν από το μηδέν. Αυτή η ταινία ενθαρρύνει τον προβληματισμό για την ευτυχία, τα όνειρα, τις θυσίες, την απογοήτευση και την υπέρβαση των δυσκολιών, διδάσκοντας ποιες είναι οι αξίες, η ικανότητα να ξεπερνάμε τα εμπόδια παρά τις αντιξοότητες



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

"Να είσαι γονιός σήμερα" Pierluigi Benes

Στην πραγματικότητα, η ιστορία είναι μια συνεχής αναζήτηση του Μάρκο και της Αλεσάντρα για το τι θα μπορούσε να τους κάνει καλύτερους γονείς, και διαδραματίζεται με φόντο τη θάλασσα, τη φύση, τα ταξίδια, τη δουλειά, τον αθλητισμό και το μεγαλείο συναρπαστικών τόπων όπως η πόλη της Τεργέστης, το Friuli Venezia Giulia και τα περίχωρά της. Υπάρχει επίσης η επιθυμία του ζευγαριού να ξαναβρεί την ευτυχία στα μικρά πράγματα και να επιστρέψει στα ταξίδια, ένας σκοπός που έχει αποκοιμηθεί από τον φόβο ότι δεν θα μπορέσει να διαχειριστεί σωστά το παιδί. Θα είναι πολύ ενδιαφέρον να παρακολουθήσουμε τα γεγονότα τους, για να καταλάβουμε τόσο πώς θα προσπαθήσουν να απαντήσουν στις εκπαιδευτικές αμφιβολίες που τους ταλανίζουν όσο και πώς θα εξελιχθεί η σχέση τους.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Περιοχή επικοινωνίας

Η επικοινωνία είναι μια θεμελιώδης διαδικασία που καλύπτει φυσικές, κοινωνικές, ψυχολογικές και εργαλειακές ανάγκες και συνίσταται στην ανταλλαγή νοημάτων μεταξύ των ανθρώπων. Η επικοινωνιακή πράξη αποτελείται από διάφορα στοιχεία:

- ραδιοτηλεοπτικός φορέας
- δέκτης
- πλαίσιο
- κωδικός
- κανάλι
- μήνυμα

Όλοι είναι σε θέση να επικοινωνούν με τους άλλους, αλλά δεν είμαστε πάντα σε θέση να κατανοήσουμε την πολυπλοκότητα που κρύβει η επικοινωνία. Μέσω της επικοινωνίας εκφράζουμε τις ιδέες, τις ανάγκες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας και μπορούμε να ακούσουμε και να κατανοήσουμε τις ιδέες των άλλων.

Εκτός από το περιεχόμενο του μηνύματος, είναι επίσης ζωτικής σημασίας να παρατηρήσουμε πώς εκφράζεται το μήνυμα αυτό- αυτό μπορεί να γίνει μέσω των παραλεκτικών καναλιών (τόνος, ρυθμός, ταχύτητα, ηχώχρωμα) και του μη λεκτικού καναλιού (εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες, στάση του σώματος, εγγύτητα), και η συνέπεια μεταξύ αυτών των δύο καναλιών θα αποτελέσει αποτελεσματική επικοινωνία.

Η αποτελεσματική επικοινωνία προϋποθέτει να γνωρίζει κανείς πώς να εκφράζεται συμβατά σε οποιοδήποτε πλαίσιο, πώς να εκφράζει τις ιδέες, τις ανάγκες, τις απόψεις και τα συναισθήματά του, πώς να δίνει ανατροφοδότηση, πώς να ζητά βοήθεια και πώς να ακούει ενεργά.

Όπως συμβαίνει με όλες τις σχέσεις, η γνώση του τρόπου επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειάς μας είναι ζωτικής σημασίας για: την ειρήνη και την αρμονία της ίδιας της οικογένειας και για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

Πρέπει να έχουμε κατά νου ότι *ο διάλογος αρχίζει πριν από τη γέννηση και αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου*. Κάποιος αρχίζει να επικοινωνεί με το παιδί πριν ακόμα γεννηθεί, στη μήτρα, στην πραγματικότητα, το παιδί αρχίζει να αισθάνεται τη μητέρα και τον έξω κόσμο, αυτή η επικοινωνία θα εξελιχθεί και θα αλλάξει με την πάροδο του χρόνου και ανάλογα με τα αναπτυξιακά στάδια που περνάει το παιδί. Η επικοινωνία είναι ένας δίαυλος μέσω του οποίου οι γονείς συνάπτουν σχέση με τα παιδιά τους και ταυτόχρονα τους παρέχουν ένα πρότυπο προς μίμηση.

Σε αυτόν τον τομέα, εντοπίστηκαν 3 διαφορετικοί τρόποι επικοινωνίας:

- *Παθητική επικοινωνία*
- *Επιβελιωτική επικοινωνία*
- *Επιθετική επικοινωνία*



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το κύριο χαρακτηριστικό αυτού του τρόπου επικοινωνίας είναι η δυσκολία έκφρασης των απόψεων ή των συναισθημάτων του ατόμου. Ποιος έχει παθητικό στυλ:

- θεωρεί τους άλλους καλύτερους από τον εαυτό του,
- φοβάται την κρίση των άλλων,
- δυσκολεύεται να αρνηθεί αιτήματα,
- τείνει να υποτάσσεται στη θέληση των άλλων,
- δυσκολεύεται να προτείνει πρωτοβουλίες και να λαμβάνει αποφάσεις.

Μακροπρόθεσμα, ο συνδυασμός αυτών των πεποιθήσεων, συμπεριφορών και συναισθημάτων μπορεί να προκαλέσει στο άτομο μια αίσθηση μοναξιάς και μια προοδευτική απώλεια της αυτοεκτίμησης και του αισθήματος αυτοαποτελεσματικότητας.

Όσοι υιοθετούν ένα παθητικό στυλ μπορεί να το κάνουν επειδή έχουν την ανάγκη να γίνουν αποδεκτοί και πιστεύουν ότι το να είναι πιο προσεκτικοί με τους άλλους μπορεί να τους βοηθήσει σε αυτό. Ή μπορεί να είναι ένας τρόπος να αποφύγουν να γίνουν αντικείμενο επιθετικότητας από τους άλλους ή ο φόβος να εμπλακούν σε μια σύγκρουση ή να νιώσουν ανεπαρκείς σε μια κατάσταση.

Έτσι, ένα παθητικό στυλ επικοινωνίας μπορεί να εφαρμοστεί από εκείνους που αισθάνονται ανεπαρκείς σε μια κατάσταση, φοβούνται τις συνέπειες μιας διαφορετικής συμπεριφοράς, δεν γνωρίζουν τις δικές τους ανάγκες, φοβούνται να φανούν επιθετικοί.

Οι παθητικές συμπεριφορές είναι για παράδειγμα: να αφήνετε τους άλλους να αποφασίζουν, να μην παίρνετε ρίσκα, να στέκεστε στο περιθώριο, να συμφωνείτε με την ισχυρότερη προσωπικότητα, να αναζητάτε την έγκριση των άλλων, να μην αντιδράτε στην κριτική.

Ο γονέας, όταν υιοθετεί αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας, υποχωρεί στις επιθυμίες και τα αιτήματα των παιδιών, δεν εκφράζει ευθέως τις απόψεις και τα συναισθήματά του, φοβάται την κρίση, απολογείται ακόμη και όταν δεν θα έπρεπε.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- ο **"Προσπαθώ να αποφεύγω την άμεση αντιπαράθεση όποτε είναι δυνατόν, ελπίζοντας ότι η κατάσταση θα λυθεί μόνη της".**

Η μητέρα μπορεί να αποφεύγει την αντιπαράθεση από φόβο για τη σωματική ή λεκτική βία που βίωνε κάθε φορά που εξέφραζε τις ιδέες της. Μπορεί επίσης να μη θεωρεί τον εαυτό της "ίσο" σε μια αντιπαράθεση, νιώθοντας όλο και λιγότερο σε σχέση με τους άλλους. Η μητέρα θα μπορούσε επίσης να ζητήσει διευκρινίσεις σχετικά με αυτή την ερώτηση, ίσως δίνοντας ένα παράδειγμα μιας τυπικής κατάστασης, εδώ ο επαγγελματίας θα μπορούσε να δώσει ως παραδείγματα: ο γιος σας



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Θέλει να μείνει έξω μέχρι αργά αλλά εσείς δεν συμφωνείτε- ο πατέρας του γιου σας αποφασίζει να αγοράσει στο γιο σας ένα μοτέρ αλλά εσείς δεν συμφωνείτε

ο **"Στις αντιπαραθέσεις με τον γιο/την κόρη μου τείνω να μην διεκδικώ τη θέση μου".**

Η μητέρα μπορεί να αποφασίσει να συμπεριφερθεί με αυτόν τον τρόπο για διάφορους λόγους: επειδή αισθάνεται ενοχές για την εμπειρία του παιδιού της, επειδή φοβάται μια πιθανή αντίδραση του παιδιού της, επειδή δεν πιστεύει ότι το παιδί της μπορεί να καταλάβει ή να ανεχθεί την ιδέα μιας συγκεκριμένης κατάστασης δεδομένης της ηλικίας του και για το λόγο αυτό συμφωνεί με αυτήν. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε γιατί δεν θεωρεί απαραίτητο να διεκδικήσει την ιδέα/θέση του/της.

ο **"Δεν μπορώ να εκφράσω τις ιδέες και τις ανάγκες μου".**

Σε ποιες περιστάσεις δεν μπορείτε να εκφράσετε τις ιδέες/ανάγκες σας: στην κοινότητα, στο σχολείο, στο σπίτι, στη δουλειά; Γιατί δεν μπορεί να τις εκφράσει: φόβος μήπως κριθεί, φόβος βίας, αίσθημα ότι είναι λιγότερο από τους άλλους ανθρώπους; Εάν η μητέρα αδυνατεί συχνά να εκφράσει τις ιδέες ή τις ανάγκες της, είναι απαραίτητο για τη σύνταξη του ΕΥΡ να κατανοήσει ποιοι είναι οι λόγοι.

ο **"Προσπαθώ να αποφεύγω τις συγκρούσεις**

Η μητέρα μπορεί, κατά την πρώτη περίοδο της εισαγωγής, να φοβάται και για το λόγο αυτό να φοβάται τις συγκρούσεις και να τις αποφεύγει. Μια σύγκρουση μπορεί να είναι εποικοδομητική αν την αντιληφθούμε ως μια απόκλιση ιδεών/θέσεων/απόψεων, που παρέχει μια ευκαιρία για προβληματισμό και ανάπτυξη χωρίς τη χρήση βίας (σωματικής ή/και λεκτικής). Επιπλέον, μέσα στη δυναμική μιας ομάδας ανθρώπων (είτε πρόκειται για μια οικογένεια, είτε για μέλη μιας κοινότητας, είτε για μια εργασιακή ομάδα) οι διαφορές είναι μια φυσική πτυχή, η κατανόηση του τρόπου υπέρβασής τους αποτελεί βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη του ατόμου.

ο **"Χρειάζομαι πάντα να με καθησυχάζουν για τις επιλογές μου".**

Η ανασφάλεια μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, π.χ. το γεγονός ότι η μητέρα δεν είχε ποτέ την υποστήριξη των μελών της οικογένειας από την παιδική της ηλικία, το γεγονός ότι ο σύζυγος/σύντροφος της πάντα την υποτιμούσε και αποφάσιζε για εκείνη, ο φόβος να κάνει λάθη. Η κατανόηση της θέσης των μητέρων σε σχέση με τους διάφορους τύπους επιλογών (οικογενειακές, κοινωνικές, εργασιακές, προσωπικές) και η κατανόηση του από ποιον ζητούν επιβεβαίωση, από τον σύντροφό τους, από την εκπαιδευτική ομάδα, από τον εργοδότη τους, από τους γονείς τους, από τα παιδιά τους, είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τον προσδιορισμό των στόχων που πρέπει να επιτευχθούν.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η διεκδικητική επικοινωνία μπορεί να οριστεί ως η έκφραση των αναγκών, των συναισθημάτων και των απόψεών του ατόμου ανάλογα με τη συγκεκριμένη κατάσταση στην οποία βρίσκεται, χωρίς να προκαλεί ενοχές ή θυμό.

Η διεκδικητικότητα δεν εκφράζεται μόνο λεκτικά αλλά και μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας, δείχνοντας ενδιαφέρον να ακούτε τους συνομιλητές σας, συνοδεύοντας αυτά που λένε με την έκφραση του προσώπου σας, παίρνοντας μια στάση ανοιχτή προς τον άλλον και έχοντας έναν τόνο φωνής που είναι σαφής και σύμφωνος με το μήνυμα που στέλνετε.

Ένα άτομο που υιοθετεί διεκδικητική επικοινωνία:

- είναι ξεκάθαρος για το τι θέλει,
- ενεργεί για να το επιτύχει,
- να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων,
- δεν αισθάνεται ένοχος,
- διατηρεί καλή γνώμη για τον εαυτό του, ακόμη και αν είναι δύσκολο ή αδύνατο να επιτύχει αυτό που θέλει.

Αυτό το επικοινωνιακό στυλ προϋποθέτει την ικανότητα να κατανοείς και να ακούς με ενσυναίσθηση τους άλλους, την ικανότητα να κάνεις συμβιβασμούς, να ζεις τις σχέσεις με ανοιχτό και πρόθυμο τρόπο και να αποδέχεσαι την πιθανότητα ότι δεν αρέσεις σε όλους ή ότι μερικές φορές ένας στόχος μπορεί να μην είναι εφικτός, παρά τις προσπάθειές σου.

Στο πλαίσιο της οικογένειας, η διεκδικητική επικοινωνία αντιπροσωπεύει την ικανότητα αναγνώρισης, σεβασμού και έκφρασης των συναισθημάτων, των αναγκών, των προτιμήσεων και των επιθυμιών του ατόμου, υιοθετώντας μια στάση ακρόασης και ενσυναίσθησης, αποδεχόμενος την κριτική, γνωρίζοντας πώς να αρνηθεί, παραδεχόμενος τα λάθη του και έχοντας αμοιβαία εμπιστοσύνη.

Η επικοινωνία με τα παιδιά είναι σημαντικός παράγοντας για τη βελτίωση των σχέσεων και του οικογενειακού κλίματος και για να το πετύχουμε αυτό πρέπει να τα βλέπουμε ως σκεπτόμενους ανθρώπους διαφορετικούς από εμάς.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- **"Όταν τα παιδιά μου μιλούν, ακούω προσεκτικά χωρίς να κρίνω".**

Η κρίση μπορεί να μειώσει τη σκέψη, το πρόβλημα ή την αμφιβολία ενός παιδιού, οπότε, παρόλο που μπορεί να έχει κανείς διαφορετικές απόψεις για μια συγκεκριμένη έννοια, είναι σημαντικό για τη μητέρα να ακούει και να προσπαθεί να κατανοήσει την άποψη του παιδιού.

- **"Σε καταστάσεις σύγκρουσης με τον γιο μου προσπαθώ να μεσολαβήσω".**

Η μητέρα προσπαθεί να βρει μια λύση στη σύγκρουση με την εξεύρεση κοινού εδάφους, κάτι που είναι δυνατό μόνο αν κάποιος είναι ελεύθερος να εκφράσει τις σκέψεις του. Η μητέρα μπορεί να



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

αφήσει να επικρατήσει η δική της άποψη χωρίς να επιτρέψει στο γιο της να εκφράσει τους λόγους του, μπορεί επίσης να μην θεωρεί σημαντικό να βρεθεί μια αμοιβαία ευνοϊκή συμφωνία.

- **"Δεν αισθάνομαι ότι δυσκολεύομαι να εκφράσω τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τις επιθυμίες μου".**

Η μητέρα μπορεί να δυσκολεύεται να εκφράσει τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τις επιθυμίες της στην ομάδα και όχι στους φίλους ή την οικογένεια. Αυτό μπορεί να υπαγορεύεται από το σύντομο χρονικό διάστημα της εισαγωγής, προηγούμενες ανασφάλειες, έλλειψη εμπιστοσύνης στους χειριστές. Οι λόγοι που δημιουργούν μια δυσκολία είναι χρήσιμοι για την κατανόηση του τρόπου δράσης.

- **"Σέβομαι τη γνώμη των άλλων και είμαι ανοιχτός στη συζήτηση"**

Η μητέρα μπορεί να μην είναι πάντα ανοιχτή σε αντιπαράθεσεις, μπορεί να μην είναι ανοιχτή σε διάλογο για ορισμένα θέματα (π.χ. ανατροφή των παιδιών, διαχείριση του χρόνου, σχέση με τον σύντροφο...), επειδή μπορεί να αισθάνεται ότι είναι η μόνη που μπορεί να αποφασίσει και θεωρεί κάθε γνώμη των άλλων ως κρίση.

- **"Ακολουθώ τις ιδέες μου με σεβασμό προς τους άλλους"**

Η προώθηση των ιδεών του καθενός είναι μια σημαντική πτυχή, αλλά αυτό που κάνει τη διαφορά είναι ο τρόπος με τον οποίο προωθούνται αυτές οι ιδέες. Η μητέρα μπορεί να χρησιμοποιήσει ανεφάρμοστες μεθόδους, προσπαθώντας να κάνει τη δική της άποψη να επικρατήσει ή υποτιμώντας την άποψη των άλλων.

- **"Καταλαβαίνω πότε οι άλλοι δεν αντιδρούν καλά σε αυτά που λέω και προσαρμόζω τη συμπεριφορά μου για να τους κάνω να νιώσουν πιο άνετα".**

Μπορεί η μητέρα να μην έχει σε όλες τις περιπτώσεις αυτή τη συνείδηση και να μην καταλαβαίνει τη δυσφορία που βιώνουν οι γύρω της, μπορεί, παρότι το γνωρίζει, να μην είναι σε θέση να βρει τρόπο να αλλάξει τη συμπεριφορά της.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ο γονέας που υιοθετεί ένα επιθετικό στυλ επικοινωνίας τείνει να ικανοποιεί μόνο τις δικές του ανάγκες, υπεκφεύγοντας έναντι των παιδιών, αφήνοντας ελάχιστα περιθώρια για αντιπαράθεση και τείνει να επιβάλλεται, να μιλάει άμεσα και ανάρμοστα. Όσοι έχουν επιθετικό στυλ πιστεύουν ότι έχουν πάντα δίκιο, κατηγορούν τους άλλους για τα λάθη τους και είναι ανένδοτοι και άκαμπτοι στις θέσεις τους. Το επιθετικό ύφος δημιουργεί φόβο στο άλλο άτομο και εμποδίζει τη μετάδοση και την κατανόηση του μηνύματος που στέλνουν, οι άνθρωποι που έχουν να αντιμετωπίσουν έναν



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

επιθετικό συνομιλητή μπορεί συχνά να αισθάνονται υποτιμημένοι, αγνοημένοι και να βιώνουν πολύ απογοητευτικές εμπειρίες.

Η επιθετική επικοινωνία χαρακτηρίζεται από: επικρατούσα εστίαση στον εαυτό, έλλειψη σημασίας που αποδίδεται στον συνομιλητή, έντονη τάση να κυριαρχεί κανείς στον άλλον, να εξαρτά ή να χειραγωγεί τη συμπεριφορά του, να διατάζει, να μην αμφισβητεί τον δικό του τρόπο αντίληψης, να υποτιμά την αξία των άλλων, να επικρίνει, να κρίνει, να διακόπτει, να μην αφήνει να εκφραστεί. Η χρήση επιθετικής γλώσσας για να "εκπαιδεύσει" κανείς τα παιδιά του μπορεί να αφήσει σημάδια στα παιδιά, καθώς τα κατακεραυνώνει με φράσεις όπως: "Ντρέπομαι για σένα", "Με αηδιάζεις", "Είσαι κόπανος", "Είσαι άχρηστος" επηρεάζει την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Η χρήση της επιθετικότητας για τη διαπαιδαγώγηση είναι πάντα αντιπαραγωγική. Τη στιγμή που κάποιος δείχνει επιθετικότητα, έστω και μόνο λεκτικά, το παιδί δεν θα εστιάζει πλέον στις δικές του πράξεις και στο πώς να τις αλλάξει, αλλά η προσοχή του θα είναι στραμμένη στις πράξεις και τη συμπεριφορά του γονέα. Με αυτόν τον τρόπο, ο γονέας αποτυγχάνει πλήρως τον εκπαιδευτικό στόχο, επειδή το παιδί δεν επικεντρώνεται πλέον στο να καταλάβει τι κάνει λάθος και πώς θα μπορούσε να το κάνει καλύτερα, αλλά σκέφτεται μόνο το πόσο τρομακτικός έχει γίνει ο γονέας. Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- **"Σε καταστάσεις σύγκρουσης με τα παιδιά μου αφήνω να επικρατήσει η εξουσία μου".**

Η μητέρα μπορεί να μη θεωρεί σκόπιμο να μεσολαβεί σε καταστάσεις σύγκρουσης αλλά να επιβάλλει την εξουσία της εκ των προτέρων χωρίς να ακούει το παιδί. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε γιατί θέλει να επικρατήσει η εξουσία της, μπορεί να βασίζεται στο γονεϊκό μοντέλο που είχε, μπορεί να αισθάνεται ότι αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να κάνει τα παιδιά της να την ακούνε και να μην επαναστατούν.

- **"Στις συζητήσεις τείνω να υψώνω τη φωνή μου**

Πόσο συχνά και σε ποιες περιπτώσεις η μητέρα τείνει να υψώνει τη φωνή της; Γιατί χρησιμοποιεί αυτό το μέσο επικοινωνίας; Μπορεί να αισθάνεται ότι αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να κάνει το παιδί της να την ακούσει, μπορεί να είναι ο μόνος γνωστός τρόπος. Θα πρέπει να οδηγήσουμε τη μητέρα να προβληματιστεί για το πώς αυτός ο τρόπος, αν υιοθετηθεί, επηρεάζει αρνητικά το παιδί και αν το τελευταίο χρησιμοποιεί τον ίδιο τρόπο σε μια συζήτηση.

- **"Θεωρώ ότι τα επιχειρήματά μου είναι ανώτερα από αυτά των άλλων"**

Η μητέρα μπορεί να αισθάνεται ανώτερη από τον συνομιλητή, π.χ. αισθάνεται ανώτερη από τον γιο της και δεν θεωρεί σημαντικά τα επιχειρήματά του- ή μπορεί να αισθάνεται ανώτερη από έναν άλλο χρήστη επειδή έχει διαφορετικό πολιτισμικό επίπεδο ή υπόβαθρο- μπορεί να αισθάνεται ανώτερη από τον επαγγελματία επειδή μπορεί να μην έχει αρκετή εμπειρία. Η μητέρα θα πρέπει να γνωρίζει τη σημασία των σκέψεων των άλλων ανθρώπων, αυτό θα μπορούσε να την εμπλουτίσει και η αμφισβήτηση του εαυτού της θα μπορούσε να αποτελέσει αφορμή για ανάπτυξη.

- **"Νομίζω ότι οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για τα πράγματα που μου συμβαίνουν".**



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Η μητέρα πρέπει να έχει πλήρη επίγνωση ότι τα περισσότερα από όσα συμβαίνουν στη ζωή της εξαρτώνται από τις επιλογές και τις πράξεις της, και μόνο με πλήρη επίγνωση είναι δυνατόν να ξεκινήσει μια πορεία αλλαγής.

ο **"Τα επιχειρήματα των άλλων με κουράζουν"**

Ανάλογα με τον συνομιλητή ή τα επιχειρήματα που προβάλλονται, η μαμά μπορεί να βαριέται συνέχεια, να καταλαβαίνει σε ποιες περιπτώσεις, πόσο συχνά και με ποιον βαριέται.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΣΤΥΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η μητέρα με παθητικό επικοινωνιακό στυλ τείνει να αναστέλλει τα συναισθήματά της, αισθάνεται καταπιεσμένη και εκφοβισμένη από τους άλλους και παρουσιάζει δυσκολία να ακουστεί. Προσπαθεί να αποφύγει τις συγκρούσεις και δύσκολα τείνει να ικανοποιήσει την ανάγκη της να δημιουργήσει νέες σχέσεις.

ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟ ΣΤΥΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η μητέρα με διεκδικητικό επικοινωνιακό στυλ υιοθετεί μια συμπεριφορά που βασίζεται στην ειλικρινή έκφραση των συναισθημάτων, των αναγκών, των επιθυμιών, των σκέψεων και της κριτικής της, χωρίς να υπεκφεύγει του άλλου και είναι σε θέση να βιώνει τις σχέσεις με ανοιχτό και βοηθητικό τρόπο.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΣΤΥΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η μητέρα με επιθετικό στυλ επικοινωνίας δεν αποδέχεται ότι μπορεί να κάνει λάθη και δεν αφήνει πολλά περιθώρια για τους άλλους, τείνοντας να επιβάλλεται με έλλειψη αντικειμενικότητας στην έκφραση απόψεων και αξιολογήσεων. Καταφέρνει να πετύχει τους στόχους της και να πραγματοποιήσει τις επιθυμίες της, αλλά εις βάρος των άλλων.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΟΧΙ. 1 "ΣΟΥ ΓΡΑΦΩ

Γράψτε ένα γράμμα σε έναν πραγματικό ή φανταστικό χαρακτήρα, μπορείτε να του πείτε ό,τι θέλετε. Αυτή η δραστηριότητα σας παρακινεί να εκφράσετε τα συναισθήματα και τα συναισθήματά σας για ένα άλλο πρόσωπο, διευκολύνει τη γραπτή έκφραση του εαυτού σας και των συναισθημάτων σας.

ΟΧΙ. 2 "ΘΕΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Γράψτε ένα μήνυμα απευθυνόμενο στο παιδί σας που να εκφράζει τα συναισθήματα του ομιλητή και όχι μια κριτική για το παιδί σας. Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ανοιχτής και ειλικρινούς επικοινωνίας.

ΟΧΙ. 3 'ΜΠΟΡΩ'

Συμπληρώστε τις προτάσεις και σκεφτείτε τις απαντήσεις:

"Είμαι ικανός να..."

"Μπορώ..."

"Είμαι ανίκητος..."

"Τηλεφώνησέ μου αν χρειαστείς ..."

"Για μένα μπορεί να ειπωθεί ότι..."

"Έχω μάθει ..."

"Αποφάσισα ότι..."



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΑΡ.4 "ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ο επαγγελματίας θα πρέπει να βοηθήσει τα παιδιά να προβληματιστούν σχετικά με το τι δυσκολεύει την επικοινωνία, μέσω αυτής της δραστηριότητας η μητέρα να βελτιώσει την επίγνωσή της για τη δική της επικοινωνία και τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στους άλλους. Αναφέρετε πώς σας κάνουν να αισθάνεστε τα εμπόδια στην επικοινωνία:

- ο Δίνοντας εντολές, διοικώντας, κατευθύνοντας
- ο Απειλή, νουθεσία, προειδοποίηση
- ο Κρίση, κριτική
- ο Διερευνήστε το

ΝΟ.5 "Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ

Σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέφτη, επιλέξτε μια άνετη θέση και προσπαθήστε να πείτε στο είδωλό σας μια πραγματική ή φανταστική ιστορία. Αλλά χωρίς να κουνήσετε ούτε έναν μυ! Εκτός από εκείνους στο σαγόνι σας που πρέπει να μιλήσετε, φυσικά.....

Προσπαθήστε τώρα να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις:

Γνωρίζετε ότι κινείτε ακούσια κάποιους μύες;

Ποιες συγκεκριμένα;

Ποια μέρη του σώματος μπορούσατε να ελέγξετε πιο εύκολα;

Σε ποιες από αυτές δυσκολευτήκατε να επιβάλλετε την ακινησία;

Έχετε αισθανθεί μια αυξανόμενη αίσθηση ζεστασιάς σε ορισμένα σημεία του προσώπου και του σώματός σας (τα σημεία που συνήθως κινούμαστε επίσης ασυναίσθητα ενώ μιλάμε και τα οποία, επειδή πρέπει να συγκρατούνται περισσότερο, τραβούν περισσότερο αίμα). τα οποία, επειδή πρέπει να συγκρατούνται περισσότερο, τραβούν περισσότερο αίμα)

Έχετε επίγνωση του αριθμού των κινήσεων που κάνετε συνήθως ενώ μιλάτε;

Τι συναισθήματα νιώσατε κατά τη διάρκεια της άσκησης;



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

"ΒΟΗΘΗΣΕ ΜΕ ΝΑ ΣΟΥ ΜΙΛΗΣΩ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ" Gilles Julien

Ο συγγραφέας εξηγεί ποια στοιχεία παίζουν ρόλο στην επικοινωνία γονέα-παιδιού (αποδοχή, ακρόαση, σεβασμός, κατανόηση, συμπόνια, αγάπη, δέσιμο, κίνητρα) και δείχνει τη θεμελιώδη σημασία της για την ανάπτυξη και την εξέλιξη του παιδιού. Στη συνέχεια περιγράφει ορισμένα πρακτικά στυλ και στάσεις με τα οποία υλοποιούνται τα συστατικά της επικοινωνίας.

"Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΠΕΛΙΕ" (2014) - Σκηνοθεσία: Eric Lartigau

Η Paula Béliet είναι δεκαέξι ετών και είναι η διερμηνέας και η φωνή της οικογένειάς της για εξίσου πολύ καιρό. Επειδή οι Béliet, αγρότες στη Νορμανδία, είναι κωφοί. Η Paula, που ακούει και μιλάει, είναι η γέφυρά τους με τον κόσμο. Η Πόλα, διχασμένη ανάμεσα στη δουλειά και το λύκειο, ανακαλύπτει στο σχολείο ότι έχει φωνή για να πάει μακριά. Με την ενθάρρυνση του καθηγητή μουσικής της, εγγράφεται σε έναν διαγωνισμό τραγουδιού στο Παρίσι.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Περιοχή σχέσεων

Ο άνθρωπος είναι ένα κοινωνικό ζώο και βιώνει συνεχώς διαπροσωπικές σχέσεις στα διάφορα πλαίσια της ζωής: κοινότητα, οικογένεια, σπίτι, εργασία (...) και η ανάπτυξη καλών διαπροσωπικών δεξιοτήτων δίνει τη δυνατότητα να επιτύχει καλύτερη κοινωνική υγεία.

Για να έχουμε καλές σχέσεις είναι σημαντικό να είμαστε διεκδικητικοί, ικανοί να διεκδικούμε τον εαυτό μας, να εκφράζουμε τις ιδέες και τις ανάγκες μας χωρίς υπεκφυγές. Στην πραγματικότητα, μια αποτελεσματική σχέση σημαίνει να είμαστε ικανοί να διεκδικούμε τον εαυτό μας, σεβόμενοι τον ρόλο των άλλων αλλά και τον δικό μας ρόλο μέσα στη σχέση.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η σχέση μητέρας-παιδιού εγκαθιδρύεται από τη γέννηση και η σχέση που θα δημιουργηθεί αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για όλες τις σχέσεις που θα έχει το παιδί σε όλη του τη ζωή. Μέσα από τη σχέση με τους γονείς του, το παιδί μαθαίνει να αναγνωρίζει τον εαυτό του ως μοναδικό άτομο, να δίνει νόημα στη δική του συμπεριφορά και στη συμπεριφορά των άλλων και γενικότερα στον κόσμο γύρω του. Η εμπειρία της ασφάλειας λαμβάνει χώρα σε ένα ανταποδοτικό και ευαίσθητο σχεσιακό πλαίσιο και χαρακτηρίζεται από:

- το αίσθημα του να μπορείς να βασίζεσαι στον άλλον σε στιγμές ανάγκης,
- την ποιότητα και τη συνέπεια των αλληλεπιδράσεων φροντίδας,
- τη γνώση ότι μπορούν να γνωρίσουν το περιβάλλον και να το εξερευνήσουν χωρίς φόβο,
- να γνωρίζει ότι μπορεί πάντα να επιστρέψει στην ασφαλή βάση σε δύσκολες στιγμές, από την οποία μπορεί να αναχωρήσει αφού λάβει παρηγοριά, επιβεβαίωση και παρηγοριά.

Οι γονείς που είναι σωματικά προσβάσιμοι και συναισθηματικά διαθέσιμοι, παρόντες και προσεκτικοί, σταθεροί και προβλέψιμοι και ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους γίνονται μια θεμελιώδης προσωπική κληρονομιά, η οποία θα τους επιτρέψει να ενεργοποιήσουν τους εσωτερικευμένους πόρους τους σε δύσκολες στιγμές της ζωής.

Για να γίνουμε παράδειγμα για τα παιδιά, είναι απαραίτητο να διαθέτουμε και να δουλεύουμε πάνω σε ορισμένα στοιχεία: ενσυναίσθηση, εμπιστοσύνη στον άλλο, δίκτυο υποστήριξης και όρια. Εντός της περιοχής αυτής, έχουν προσδιοριστεί τέσσερις υποπεριοχές:

- *Ενσυναίσθηση*
- *Εμπιστοσύνη στον άλλον*
- *Συναισθηματικές σχέσεις*
- *Δίκτυο και κοινωνική υποστήριξη*



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ

Ενσυναίσθηση σημαίνει "να μπαίνεις στη θέση των άλλων", να μοιράζεσαι τη συναισθηματική τους κατάσταση κατανοώντας τα συναισθήματα που βιώνουν και βιώνοντάς τα με τη σειρά σου προσπαθώντας να κατανοήσεις τους λόγους και τις προθέσεις τους. Η σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών είναι απαραίτητη για να γίνει και το παιδί ενσυναισθητικό: από τη στιγμή που το παιδί αντιλαμβάνεται ότι τα συναισθήματά του κατανοούνται, γίνονται αισθητά, γίνονται αποδεκτά και ανταποκρίνονται, τότε θα είναι δυνατή η ανάπτυξη της ικανότητάς του να ενσυναισθάνεται. Οι ενσυναισθητικές ικανότητες περιλαμβάνουν, όχι μόνο το μοίρασμα των συναισθημάτων, αλλά και την ικανότητα διαμόρφωσης της συναισθηματικής εμπειρίας προσαρμόζοντας την ένταση και τη διάρκεια αυτού που βιώνει κανείς ως αντίδραση στο συναισθηματικό του άλλου. Για να κατανοήσει κανείς τα συναισθήματα των άλλων, πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει και τα δικά του.

Η ενσυναίσθηση είναι μια θεμελιώδης ικανότητα που διέπει τη φιλοκοινωνική συμπεριφορά και μπορεί να βοηθήσει κάποιον να χρησιμοποιεί διεκδικητική επικοινωνία, να έχει κοινωνικές ανταλλαγές, να ενθαρρύνει τη διαφορετικότητα και να ρυθμίζει τη ροή δυσάρεστων συναισθημάτων και επιθετικής συμπεριφοράς.

Το να μπαίνει κανείς στη θέση των άλλων είναι χρήσιμο για να μπορεί να ενεργεί με ενσυναίσθηση και να παρέχει παρηγοριά και βοήθεια σε όσους έχουν ανάγκη, αλλά όχι μόνο.

Μπορούμε να μιλήσουμε για *γνωστική ενσυναίσθηση* (να παίρνουμε την άποψη του άλλου), *σωματική ενσυναίσθηση* (να αισθανόμαστε μαζί του), *ενσυναισθητικό ενδιαφέρον* (να θέλουμε να βοηθήσουμε τον άλλο).

Η εργασία στην ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να έχουμε καλές σχέσεις ακόμη και με εκείνους που είναι πολύ διαφορετικοί από εμάς όσον αφορά τις εμπειρίες τους, την καταγωγή τους.

Η ενσυναίσθηση είναι επομένως μια σημαντική κοινωνική ικανότητα, ενώ η έλλειψη ενσυναίσθησης μπορεί να είναι η ρίζα της επιθετικής ή αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Ένας από τους τρόπους για να γίνει αυτό είναι η εκπαίδευση στην ενεργητική ακρόαση. Σύμφωνα με τον Thomas Gordon, οι βασικοί κανόνες για την αυθεντική ακρόαση είναι οι εξής:

- δίνουν προσοχή στις λεπτομέρειες της επικοινωνίας, καταγράφοντας τόσο τη λεκτική γλώσσα όσο και τη γλώσσα του σώματος,
- δείχνουν κατανόηση, τόσο μέσω σύντομων λεκτικών εκφράσεων όσο και μέσω της στάσης του σώματος, των χειρονομιών, του χαμόγελου και άλλων εκφράσεων του προσώπου,
- δείξτε ενδιαφέρον,
- αντικατοπτρισμός: πρόκειται για την αναδιατύπωση με δικά του λόγια των όσων έχει εκφράσει ο άλλος, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

ο **"Τα παιδιά μου με εμπιστεύονται εύκολα".**

Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, βλέπουν τη μητέρα τους ως σημείο αναφοράς και μπορούν εύκολα να την εμπιστευτούν, μιλούν χωρίς φόβο, το παιδί αισθάνεται πλήρως κατανοητό και



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

εμπιστεύεται τη μητέρα του, ξέρει ότι αυτό που του έχει εμπιστευτεί θα παραμείνει μυστικό. Στη φάση της εφηβείας υπάρχει έλλειψη επικοινωνίας, καθώς το αγόρι προτιμά να εμπιστεύεται τους φίλους του, αλλά αν έχει δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης με τη μητέρα του κατά την παιδική ηλικία, θα ξέρει ότι μπορεί πάντα να βασίζεται σε αυτήν και να ζητά βοήθεια σε δύσκολες στιγμές.

ο **"Μπορώ να αναγνωρίζω τα προτερήματα και τα προσόντα των παιδιών μου".**

Η μητέρα είναι σε θέση να αναγνωρίζει τα προτερήματα του παιδιού της, τα εξυμνεί και προσπαθεί να ενισχύσει τους πόρους του. Η μητέρα μπορεί να δίνει μεγαλύτερη προσοχή σε πτυχές της συμπεριφοράς που θεωρούνται υπερβολικές, η στάση αυτή απορροφάται από το παιδί και αυτό μπορεί να το κάνει να αισθάνεται υποτιμημένο ή/και ανεπαρκές. Η μητέρα δεν είναι πάντα σε θέση να δει ποιες είναι οι θετικές πτυχές, αυτό μπορεί να υπαγορεύεται από την ηλικία του παιδιού (έφηβος, για παράδειγμα), αλλά η εστίαση στις αρετές, τις ιδιότητες και τους πόρους επιτρέπει στο παιδί να αισθάνεται ότι αναγνωρίζεται και ικανοποιείται από ένα από τα πιο σημαντικά πρόσωπα στην ανάπτυξή του.

ο **"Καταβάλλω προσπάθεια να δω την κατάσταση από μια άλλη οπτική γωνία για να μπω στη θέση του άλλου".**

Η ικανότητα αναγνώρισης άλλων απόψεων, εκτός από τη δική μας, απαιτεί δουλειά και αποδοχή των διαφορετικών απόψεων και του άλλου. Η μητέρα μπορεί να αισθάνεται, με βάση μια συγκεκριμένη κατάσταση, ότι έχει απόλυτο δίκιο και ότι δεν θέλει να δει την κατάσταση από μια άλλη οπτική γωνία, η δυνατότητα αναστοχασμού αυτής της πτυχής θα επιτρέψει στη μητέρα να δώσει διαφορετικά νοήματα σε δυσάρεστες καταστάσεις (π.χ. τα αίτια που οδήγησαν στην τοποθέτηση σε ίδρυμα φροντίδας, αν αυτή πραγματοποιηθεί από τις κοινωνικές υπηρεσίες, η μητέρα μπορεί να έχει συμφωνήσει στην τοποθέτηση στην κοινότητα προκειμένου να είναι κοντά στα παιδιά της χωρίς να μοιραστεί και να κατανοήσει τους λόγους που οδήγησαν στην τοποθέτηση και επομένως σε μια άμεση προστατευτική δράση για το παιδί).

ο **"Έχω επίγνωση του αντίκτυπου που έχουν οι πράξεις μου στους άλλους".**

Κάθε πράξη έχει συνέπειες, π.χ. η απόφαση να φύγει από το σπίτι της οικογένειας και να ζητήσει βοήθεια είχε συνέπειες και στη ζωή άλλων ανθρώπων. Η απόφαση να τοποθετηθεί στην κοινότητα και να απομακρυνθεί από την οικογενειακή εστία, η απόφαση να μην έχει πλέον σχέση με τον σύντροφό της, η απόφαση να αλλάξει σχολείο, είναι μερικά μόνο από τα παραδείγματα που μπορούν να δοθούν και που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τη μητέρα να κατανοήσει ότι κάθε της πράξη δεν παραμένει αυτοσκοπός αλλά θα δημιουργήσει συνέπειες που θα επηρεάσουν και άλλους ανθρώπους, όπως τα παιδιά της.

ο **"Όταν ακούω τον γιο μου, προσπαθώ να συντονίζομαι με τη συναισθηματική του κατάσταση για να καταλάβω καλύτερα τι μου λέει".**

Η ακρόαση αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση για να μπορέσει κανείς να προσφέρει σταθερή συναισθηματική υποστήριξη στο παιδί του, δεν είναι πάντα εύκολο να ακούσει ένα παιδί όταν



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

πονάει, όταν δεν είναι καλά, όταν λέει τα δικά του λόγια. Το να συντονιστείς με τη συναισθηματική κατάσταση σημαίνει να ακούς πραγματικά το παιδί, ακόμη και με τους "λάθος" τρόπους που εκδηλώνει τον εσωτερικό του κόσμο, αλλά σε κάθε περίπτωση η μητέρα προσπαθεί να έρθει πιο κοντά νιώθοντας βαθιά μέσα της τις ανάγκες, τους φόβους και τις αμφιβολίες του.

- ο **"Αντιλαμβάνομαι τα συναισθήματα και τις διαθέσεις των παιδιών μου κοιτάζοντας τις εκφράσεις του προσώπου και τη στάση του σώματός τους".**

Τα συναισθήματα και οι διαθέσεις μπορούν να μεταδοθούν λεκτικά αλλά και μέσω κινήσεων του προσώπου, αλλαγών στο σώμα και αλλαγών στη στάση του σώματος. Ορισμένες εκφράσεις του προσώπου μπορεί να εκδηλώνουν περισσότερα από ένα μόνο συναίσθημα- αν ένα άτομο ισχυρίζεται ότι είναι θυμωμένο και επιδεικνύει συμπεριφορά που συνάδει με ανησυχία, είναι πιθανότερο ότι προσπαθεί να κρύψει ένα συναίσθημα φόβου. Αντίθετα, ένα ανήσυχο άτομο που επιδεικνύει προκλητική και επιθετική συμπεριφορά είναι πιθανό να κρύβει ένα συναίσθημα θυμού.

Η μητέρα πρέπει να εξασκεί αυτή την ικανότητα για να μπορεί να διαβάζει τις διαθέσεις του παιδιού της ακόμη και χωρίς το παιδί να μιλάει ή να εκφράζει κάποια ανησυχία.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ (15-24)

Η μητέρα με καλό επίπεδο ενσυναίσθησης είναι ευαίσθητη στα συναισθήματα του παιδιού της αλλά και των άλλων. Μπορεί εύκολα να αναγνωρίζει τα συναισθήματα και να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα, χωρίς να αφήνει τον εαυτό της να κατακλύζεται από αυτά.

ΧΑΜΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ (6-14)

Η μητέρα με χαμηλό επίπεδο ενσυναίσθησης δεν αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων, δεν μπορεί εύκολα να δημιουργήσει νέες σχέσεις, δεν μπορεί να συντονίσει τη συναισθηματική της κατάσταση με εκείνη ενός άλλου ατόμου.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ ΆΛΛΟΝ

Ο όρος εμπιστοσύνη προέρχεται από το λατινικό "fidere": "εμπιστεύομαι - έχω πίστη" και αρχικά χρησιμοποιήθηκε για να αναφερθεί στην εμπιστοσύνη που έδειχναν οι άνθρωποι στους θεούς, με την ελπίδα ότι κάποιος εξωτερικός παράγοντας θα μπορούσε να καθοδηγήσει και να προστατεύσει ένα άτομο, εξασφαλίζοντάς του καλή τύχη σε κάθε περίπτωση.

Σήμερα, μπορούμε να ορίσουμε την εμπιστοσύνη ως ένα *συναίσθημα που χαρακτηρίζει τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας και με τους άλλους*- βασίζεται στο αίσθημα της ασφάλειας, στη βεβαιότητα ότι μπορούμε να βασιστούμε στους άλλους και στις ικανότητές μας. Η εμπιστοσύνη είναι ένα κινητό συναίσθημα που οικοδομείται, ανακαλύπτεται και μετασχηματίζεται κατά τη διάρκεια της ζωής και των διαφόρων σχέσεων που δημιουργούμε.

Σύμφωνα με τη "θεωρία της προσκόλλησης" (Bowlby), η εμπιστοσύνη, η οποία νοείται ως η διαθεσιμότητα, η ευαισθησία και η ανταπόκριση της φιγούρας αναφοράς, είναι ο άξονας γύρω από τον οποίο ο νους οικοδομεί ισορροπημένα εσωτερικά μοντέλα λειτουργίας και η προσδοκία ότι θα λάβει υποστήριξη, επιβεβαίωση και στήριξη από αυτήν θεωρείται κεντρική για την ανάπτυξη μιας ανθεκτικής, ενεργητικής και ανοιχτής προσωπικότητας.

Στη βάση κάθε σχέσης υπάρχει ένα θεμελιώδες συστατικό που είναι ο αμοιβαίος σεβασμός, και αυτό ισχύει και για τα παιδιά: καθώς μεγαλώνουν, αναπτύσσουν τη δική τους προσωπικότητα και έχουν συγκεκριμένες ανάγκες και απαιτήσεις, όχι μόνο υλικές ή διατροφικές, αλλά και συναισθηματικές.

Ο Maslow δημιούργησε μια ιεραρχία των αναγκών διακρίνοντάς τις σε "πρωταρχικές" και "ανώτερες". Οι πρώτες περιλαμβάνουν τις φυσιολογικές ανάγκες, τις ανάγκες προστασίας και ασφάλειας και είναι θεμελιώδεις, ιδίως κατά τη φάση της ανάπτυξης, καθώς ένα παραμελημένο παιδί γίνεται ένας ανασφαλής ενήλικας και, ως εκ τούτου, χρειάζεται προστασία και φροντίδα ώστε να μπορεί να "στηριχθεί": σε αυτό το πλαίσιο γεννιέται η εμπιστοσύνη. Η εμπιστοσύνη, που ικανοποιείται μέσω της αναγνώρισης των αναγκών και της προσωπικότητας του άλλου, ενισχύεται αν το παιδί ξέρει πού να απευθυνθεί.

Κάθε ηλικία έχει τη δική της δυναμική και τις δικές της περίπλοκες καταστάσεις που πρέπει να αντιμετωπίσει, αλλά αν τις δομήσουμε στη βάση της εμπιστοσύνης, είναι πιθανό να τις βιώσουμε με πιο γαλήνιο και ωφέλιμο τρόπο για όλους.

Στην πραγματικότητα δεν είναι μόνο μια μεγάλη ανάπτυξη για τα παιδιά και τους νέους, αλλά και για τους γονείς και τους ενήλικες που συμμετέχουν στην ανατροφή των νεότερων μελών της οικογένειας.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

ο **"Δημιουργώ εύκολα μια σχέση εμπιστοσύνης με τους άλλους".**

Η μητέρα μπορεί να δυσκολεύεται να εισέλθει σε μια σχέση εμπιστοσύνης, είτε λόγω προσωπικών εμπειριών είτε λόγω μιας τρέχουσας κατάστασης (δυσκολία να εμπιστευτεί την ομάδα ή τις υπηρεσίες)- η κατανόηση των λόγων που δεν της επιτρέπουν να εμπιστευτεί μπορεί να υποστηρίξει



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

τον επαγγελματία να προτείνει συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα επιτρέψουν στη μητέρα να ανακτήσει την ικανότητα εμπιστοσύνης.

- **"Καταλαβαίνω πότε είναι καλύτερο να ζητάς τη βοήθεια κάποιου".**

Η μητέρα που θέτει τον εαυτό της σε μια κλειστή κατάσταση μπορεί να μην αισθάνεται την ανάγκη να ζητήσει βοήθεια ή να μην εμπιστεύεται τον συνομιλητή και, ως εκ τούτου, να προτιμά να λύνει τα προβλήματα χωρίς την υποστήριξη κανενός. Είναι επίσης απαραίτητο να κατανοήσουμε τη βοήθεια που μπορεί να χρειάζεται η μητέρα: οικονομική, πρακτική, συναισθηματική, υποστηρικτική ...

- **"Μου αρέσει να αντιμετωπίζω τους άλλους για θέματα της ζωής μου".**

Λόγω δυσάρεστων προσωπικών εμπειριών, η μητέρα μπορεί να μην θέλει να μοιραστεί ορισμένες πτυχές της ζωής της, λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης, φόβου μήπως κριθεί, φόβου μήπως δεν γίνει κατανοητή. Η αντιπαράθεση απαιτεί την αμφισβήτηση του εαυτού μας και την εξέταση των θεμάτων της ζωής μας από μια διαφορετική οπτική γωνία.

Από την άλλη πλευρά, η μητέρα μπορεί να θεωρήσει απαραίτητο να συζητήσει ορισμένες πτυχές της ζωής της με την εκπαιδευτική ομάδα και τις αρμόδιες υπηρεσίες, ή μπορεί να έρθει αντιμέτωπη με τον εαυτό της και να ζητήσει υποστήριξη σε όλους τους τομείς της ζωής της, με αποτέλεσμα την έλλειψη αυτονομίας και ανεξαρτησίας.

- **"Αναζητώ παρηγοριά σε δύσκολες στιγμές"**

Η μητέρα μπορεί να αναζητά παρηγοριά σε μια ιδιαίτερα δύσκολη στιγμή, είναι χρήσιμο να καταλάβουμε από ποιους έχει συνηθίσει να ζητά βοήθεια: από την οικογένεια καταγωγής της, τον σύζυγο/σύντροφο, τα παιδιά, την ομάδα φροντίδας, τους φίλους, την ομάδα υποστήριξης.

- **"Γνωρίζω εύκολα νέους ανθρώπους"**

Η μητέρα μπορεί να γνωρίζει εύκολα νέους ανθρώπους, αλλά να μην εμπιστεύεται τους ανθρώπους που μόλις γνώρισε, είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε σε ποια πλαίσια η μητέρα βρίσκει ευκολότερο να δημιουργήσει νέες φιλίες, καθώς και αν καταφέρει να κάνει νέες γνωριμίες πόσο μπορεί να βασιστεί σε αυτούς τους νέους ανθρώπους.

- **"Δυσκολεύομαι να μπω σε οικείες καταστάσεις".**

Η οικειότητα περιλαμβάνει όλες τις πτυχές μιας σχέσης: σωματική, σεξουαλική, ψυχική, συναισθηματική- και μπορεί να βιωθεί σε διαφορετικά πλαίσια (μεταξύ εραστών, γονέων, παιδιών, φίλων, αδελφών, συναδέλφων). Δεν εξαρτάται από τη φύση της σχέσης, αλλά από το βαθμό της συναισθηματικής επαφής και τη σχέση που δημιουργείται, αν είναι ανοιχτή, ειλικρινής και βασίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΛΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ (18-24)

Η μητέρα με καλό επίπεδο αυτοπεποίθησης αισθάνεται ότι έχει τα εργαλεία για να αντιμετωπίσει μια κατάσταση και να βασιστεί σε άλλους για να την υποστηρίξουν και να της δώσουν δύναμη σε δύσκολες στιγμές. Η δυνατότητα να βασίζεται σε άλλους της δίνει επίσης τη δυνατότητα να έχει εμπιστοσύνη στις δικές της ικανότητες και στους δικούς της πόρους. Σε δύσκολες στιγμές, είναι σε θέση να ζητήσει βοήθεια από ανθρώπους που εμπιστεύεται (οικογένεια, φίλους, γνωστούς) και είναι σε θέση να δημιουργήσει νέες, υγιείς σχέσεις με ευκολία.

ΔΙΑΚΡΙΤΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ (12-17)

Η μητέρα με ένα ικανοποιητικό επίπεδο εμπιστοσύνης καταφέρνει να δημιουργήσει νέες σχέσεις, αλλά παρουσιάζει κάποιες δυσκολίες στο να ζητήσει βοήθεια και να εμπιστευτεί πλήρως, προτιμά να έχει λίγους ανθρώπους γύρω της και δεν αντιμετωπίζει εύκολα προβλήματα, γεγονότα ή αμφιβολίες που αφορούν τη ζωή της.

ΦΤΩΧΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ (6-11)

-Η μητέρα δείχνει δυσκολία στο να εμπιστευτεί τους άλλους, είναι υπερ-επιφυλακτική απέναντι σε σήματα που θεωρούνται επικίνδυνα για την ίδια και τους γύρω της, αυτό γίνεται για να την προστατεύσει από τους φόβους της. Δεν εμπιστεύεται κανέναν και προτιμά να μην γνωρίζει νέους ανθρώπους, σε δύσκολες στιγμές δεν ζητά βοήθεια και αναλαμβάνει τα πάντα.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Όλοι οι δεσμοί αγάπης έχουν διαφορετική ένταση και σημασία, υπάρχουν κόμποι που λύνονται εύκολα, άλλοι που είναι πιο σταθεροί, άλλοι που είναι πολύ σφιχτοί. Ο πρώτος δεσμός που μας ενώνει με ένα άλλο άτομο, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, είναι ο ομφάλιος λώρος από τον οποίο λαμβάνουμε τροφή για τους πρώτους εννέα μήνες, αυτή η σχέση θα συνεχιστεί με διαφορετικό αλλά συνεχή τρόπο μόλις γεννηθούμε. Καθώς περνούν τα χρόνια, βιώνουμε τις σχέσεις σε όλες τους τις εκφάνσεις: αγάπη για τον εαυτό μας, αγάπη για έναν άνδρα ή μια γυναίκα, αγάπη για τους φίλους, αγάπη για τα παιδιά, αγάπη για τη δουλειά, αγάπη για την κοινότητα στην οποία ζούμε. Και είναι χρήσιμο να αναλογιστούμε πόσο θεμελιώδεις είναι αυτοί οι δεσμοί και η φύση τους για την ισορροπία μας και πώς καθένας από αυτούς κατέχει κεντρικό ρόλο στη ζωή μας. Όταν μια συναισθηματική σχέση μετατρέπεται σε έναν σφιχτό, ασφυκτικό δεσμό ή, ακόμη χειρότερα, σε έναν εμμονικό δεσμό στον οποίο η ισορροπία μεταξύ του να δίνεις και του να παίρνεις αλλοιώνεται, η αγάπη μπορεί να μετατραπεί σε μια συνήθεια πόνου σε σημείο που να γίνεται πραγματικός "συναισθηματικός εθισμός".



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Το να μπορεί κανείς να βασίζεται σε έγκυρες και αποτελεσματικές συναισθηματικές σχέσεις είναι σημαντικό να είναι διεκδικητικός, ικανός να διεκδικεί τον εαυτό του, να δηλώνει τις ανάγκες και τις απόψεις του, ενώ παράλληλα σέβεται τους άλλους ανθρώπους, τις ιδέες και τις ανάγκες τους χωρίς υπεκφυγές ή υποταγή.

Κάθε άνθρωπος χρειάζεται να μπορεί να αισθάνεται τον εαυτό του με κάποιον άλλο, να μπορεί να δείχνει τον εαυτό του αδύναμο και ευάλωτο αλλά και δυνατό και ασφαλή.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- **"Βοηθάω τα παιδιά μου να αισθάνονται καλύτερα όταν είναι πεσμένα".**

Η μητέρα είναι σε θέση να κατανοήσει τις δυσκολίες του γιου της και τις στιγμές που τον στεναχωρούν και σε αυτές τις περιπτώσεις θέτει σε εφαρμογή μια δράση βοήθειας, είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε πώς τον βοηθάει είτε ακούγοντας τον, είτε καλωσορίζοντάς τον ή/και παρηγορώντας τον σωματικά με μια αγκαλιά, είτε παραμένοντας σιωπηλή μαζί του, είτε προσπαθώντας να τον ενθαρρύνει να μιλήσει.

- **"Διατηρώ την ταυτότητά μου σε μια συναισθηματική σχέση".**

Τα διαπροσωπικά όρια καθιστούν αδύνατη τη δημιουργία προϋποθέσεων για μια δύσκολη σχέση, το αίσθημα αυτών των ορίων μας επιτρέπει να είμαστε σε συναισθηματική επαφή με τον άλλον, να τον κατανοούμε και να αισθανόμαστε κατανοητοί. Το να μην διαμορφώνουμε τον εαυτό μας και να μην ικανοποιούμε πάντα τους μπροστινούς μας, μας απελευθερώνει και μας επιτρέπει να είμαστε άλλοι από τους γύρω μας.

- **"Διατηρώ βαθιές συναισθηματικές σχέσεις"**

Βαθιές συναισθηματικές σχέσεις σημαίνουν σχέσεις που είναι πραγματικά σημαντικές για τη μητέρα και στις οποίες μπορεί να βασιστεί. Θα μπορούσε να είναι ένα μέλος της οικογένειας, ένας φίλος ή σύντροφος, η ύπαρξη μιας βαθιάς σχέσης μπορεί να αποτελέσει πλεονέκτημα στη ζωή μιας μητέρας. Η κατανόηση του σε ποιον μπορεί να βασιστεί η μητέρα είναι χρήσιμη για την κατανόηση των μελλοντικών πόρων.

- **"Θεωρώ τον εαυτό μου ανοιχτό και εξωστρεφές άτομο".**

Το να είναι κανείς εξωστρεφής και ανοιχτός σημαίνει ότι δεν δυσκολεύεται να σχετιστεί με τους άλλους- η μητέρα δεν έχει ιδιαίτερη δυσκολία να ανοιχτεί στους γύρω της. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η εξωστρέφεια και το άνοιγμα δεν κρύβει στην πραγματικότητα τις αδυναμίες και ότι η μητέρα θέλει να φαίνεται "δυνατή", προτιμώντας να κρύβει τις δυσκολίες της.

- **"Περνάω τον περισσότερο χρόνο μου μόνος μου"**

Το να περνάει χρόνο στη μοναξιά είναι χρήσιμο για προβληματισμό, αλλά αν η μητέρα τείνει να περνάει πολύ χρόνο στη μοναξιά, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι δυσκολεύεται να μοιραστεί το χρόνο της με άλλους ανθρώπους, μπορεί να μην εμπιστεύεται κανέναν και να προτιμά να είναι μόνη της,



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

μπορεί να μην αισθάνεται την ανάγκη για μια στιγμή μοιράσματος με την ομάδα ή τους άλλους επισκέπτες.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

- **ΚΑΛΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ (15-20)**

Η μητέρα που επιδεικνύει καλή ικανότητα να δημιουργεί και να διατηρεί αποτελεσματικές σχέσεις δημιουργεί επίσης υγιή κοινωνικά πλαίσια αλληλεπιδράσεων που αποκτούν θετικό νόημα για την ίδια και τους οικείους της. Δείχνει σεβασμό, ενσυναίσθηση και ενεργή ακρόαση στις σχέσεις, διατηρώντας έτσι μια αμοιβαία σχέση.

- **ΔΙΚΑΙΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ (10-14)**

Η μητέρα είναι ικανή να ξεκινήσει νέες σχέσεις, ακόμη και αν προτιμά να επικεντρωθεί στον εαυτό της και την οικογένειά της, βάζοντας σε δεύτερη μοίρα τη δυνατότητα καλλιέργειας άλλων σχέσεων.

- **ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ (5-9)**

Η μητέρα που δείχνει μικρή ικανότητα να δημιουργεί αποτελεσματικές σχέσεις αδυνατεί να



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Το κοινωνικό δίκτυο και η κοινωνική στήριξη, με την πάροδο του χρόνου, έχουν οριστεί με διαφορετικούς τρόπους: "πληροφορίες που οδηγούν τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι τους αγαπούν και τους εκτιμούν, ότι τους εκτιμούν και τους εκτιμούν και/ή ότι ανήκουν σε ένα δίκτυο που χαρακτηρίζεται από αμοιβαία επικοινωνία και δέσμευση"- "ο βαθμός στον οποίο οι βασικές κοινωνικές ανάγκες ενός ατόμου ικανοποιούνται μέσω της αλληλεπίδρασης με άλλους που παρέχουν συναισθηματική ή εργαλειακή βοήθεια"- "οι κοινωνικοί πόροι που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι είναι διαθέσιμοι ή που τους παρέχονται πραγματικά, τόσο σε επίσημα όσο και σε ανεπίσημα πλαίσια"- (Cohen et al., 2000).

Μια πτυχή που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη όταν μιλάμε για δίκτυα και κοινωνική στήριξη είναι η αντίληψη της στήριξης που λαμβάνεται, δηλαδή πόση στήριξη αισθάνεται το άτομο ότι έχει και πόση στήριξη λαμβάνει πραγματικά (δηλαδή η πραγματική εφαρμογή συμπεριφορών που υποστηρίζουν το άτομο), οι οποίες μπορεί να μη συμπίπτουν και να δίνουν μια στρεβλή εικόνα της κατάστασης, η αντιλαμβανόμενη στήριξη μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων ανεξάρτητα από τη βοήθεια που λαμβάνουν πραγματικά.

Η κοινωνική στήριξη συχνά αναγνωρίζεται ως σημαντικός προστατευτικός παράγοντας για αρνητικές καταστάσεις και αποτελεί το κλειδί για ισχυρές σχέσεις, βοηθά το άτομο να αντιμετωπίσει αγχωτικές καταστάσεις και συνεπάγεται την ύπαρξη ενός δικτύου στο οποίο μπορεί να απευθυνθεί σε περιόδους ανάγκης, αλλά όχι μόνο. Η γνώση ότι μπορούμε να βασιστούμε σε ένα δίκτυο υποστήριξης μας κάνει να αισθανόμαστε ότι μας αγαπούν, ότι μας φροντίζουν, ότι μας εκτιμούν και ότι είμαστε μέρος ενός συνόλου στο οποίο είμαστε μόνοι μας.

Το κοινωνικό δίκτυο και η σχετική υποστήριξη μπορεί να προέρχεται όχι μόνο από την οικογένεια αλλά και από φίλους, συναδέλφους στην εργασία, κοινοτικές υπηρεσίες, την εκπαιδευτική ομάδα, συλλόγους ή ομάδες. Μια πτυχή που πρέπει να παρατηρηθεί δεν είναι μόνο η ποσότητα της υποστήριξης που λαμβάνεται αλλά και η ποιότητά της, η οποία μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο σημαντικός παράγοντας για το άτομο.

Για τη μητέρα που βρίσκεται σε ένα προστατευτικό πλαίσιο, η παρουσία ενός υποστηρικτή αποτελεί ασφάλεια, δεν αισθάνεται μόνη της και ξέρει ότι μπορεί να υπολογίζει στη βοήθεια κάποιου που εμπιστεύεται για να αντιμετωπίσει τις δύσκολες στιγμές.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

ο **"Αναγνωρίζω σε ποιες υπηρεσίες πρέπει να απευθυνθώ αν έχω δυσκολίες".**

Οι υπηρεσίες στην επικράτεια είναι διαφορετικές και αυτό καθιστά δυνατή την παροχή πιο στοχευμένων απαντήσεων στις διάφορες προβληματικές καταστάσεις, αλλά αυτό είναι λειτουργικό μόνο αν σχετίζεται με τη σωστή γνώση τους. Η μητέρα μπορεί να μην γνωρίζει όλες τις υπηρεσίες που υπάρχουν και, επομένως, να μην ξέρει για ποιο λόγο υπάρχουν και σε ποιον να απευθυνθεί.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

- **"Έχω ένα φιλικό δίκτυο υποστήριξης στο οποίο μπορώ να απευθυνθώ σε περίπτωση ανάγκης".**

Η παρουσία ενός έγκυρου δικτύου φιλίας αποτελεί επίσης πολύτιμο πόρο για τη μητέρα ενόψει της εξόδου από την προστασία. Σε περίπτωση απουσίας του, είναι χρήσιμο να ασχοληθεί κανείς με τη δυνατότητα και τον τρόπο δημιουργίας ενός τέτοιου δικτύου.

- **"Μπορώ να βασίζομαι στην οικογένειά μου και την υποστήριξή της".**

Η οικογενειακή υποστήριξη, ιδίως σε δύσκολες στιγμές, επιτρέπει στη μητέρα να μην αισθάνεται μόνη της, ενώ η κατανόηση των μελών της οικογένειας στα οποία μπορεί να βασιστεί της επιτρέπει να τα θεωρεί πόρους για το μέλλον.

- **"Έχω εμπιστοσύνη στις υπηρεσίες"**

Η σχέση εμπιστοσύνης οικοδομείται με την πάροδο του χρόνου και οι αποφάσεις που λαμβάνονται από τους επαγγελματίες δεν είναι πάντα κοινές (π.χ. μια τοποθέτηση σε κοινότητα, η μητέρα μπορεί να προτιμά να παραμείνει στο σπίτι και να μπορεί να έχει ανεξάρτητη πρόσβαση σε υπηρεσίες χωρίς την ανάγκη ιδρυματοποίησης). Η πλήρης εμπιστοσύνη στις υπηρεσίες επιτρέπει στη μητέρα να αισθάνεται ελεύθερη να ζητήσει βοήθεια και να τις θεωρεί ως πηγή στη ζωή της.

- **"Πηγαίνω στις σχολικές συναντήσεις των παιδιών μου και ενδιαφέρομαι για την εκπαίδευσή τους".**

Η μητέρα μπορεί να μην θεωρεί σημαντικό να πηγαίνει σε σχολικές συναντήσεις για να ενημερωθεί για τη σχολική εκπαίδευση των παιδιών της και, κατά συνέπεια, να μην δίνει καμία βαρύτητα στην εκπαίδευσή τους, οπότε είναι χρήσιμο να εργαστεί πάνω στη σημασία της εκπαίδευσης για τα παιδιά της και να την παρακολουθήσει.

- **"Προσπαθώ να δημιουργώ σχέσεις με τους γονείς των συμμαθητών των παιδιών μου για να δικτυώνομαι".**

Οι γονείς των συντρόφων των παιδιών μπορούν να θεωρηθούν πολύτιμο αναπτυξιακό στήριγμα όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για την ίδια τη μητέρα, η οποία θα έχει την ευκαιρία να νιώσει κατανόηση και να έχει διαφορετικά και ίσως ακόμη και καλά παραδείγματα προς μίμηση.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΛΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ (18-24)

Η μητέρα με εκτεταμένα κοινωνικά δίκτυα είναι σε θέση να αντλεί πόρους που την υποστηρίζουν στις γονεϊκές της δεξιότητες. Μπορεί να υπολογίζει στην οικογένειά της και στα υποστηρικτικά δίκτυα φιλίας που τη συνοδεύουν σε δύσκολες στιγμές. Γνωρίζει τις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στην περιοχή όπου ζει και γνωρίζει σε ποιες μπορεί να απευθυνθεί σε περιόδους ανάγκης.

ΔΙΑΚΡΙΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ (12-23)

Η μητέρα δείχνει ότι έχει ανθρώπους στους οποίους μπορεί να βασιστεί και οι οποίοι είναι διαθέσιμοι σε στιγμές υποστήριξης, αλλά τείνει να λύνει τα προβλήματα βασιζόμενη στον εαυτό της και να μην κάνει χρήση των υπηρεσιών που είναι διαθέσιμες σε τοπικό επίπεδο.

ΦΤΩΧΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (6-11)

Η μητέρα χωρίς σταθερό κοινωνικό δίκτυο δεν έχει ανθρώπους (οικογένεια και φίλους) στους οποίους μπορεί να βασιστεί σε δύσκολες στιγμές. Δεν έχει μεγάλη εμπιστοσύνη στις υπηρεσίες και δεν ενδιαφέρεται να γνωρίζει όλες τις υπηρεσίες που υπάρχουν και είναι διαθέσιμες.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Νο.1 Οι πέντε καλές συνήθειες

1. Μιλήστε καθαρά. Η ειλικρίνεια είναι το πιο σημαντικό στοιχείο για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Τα χειραγωγικά λόγια και πράξεις κινδυνεύουν να ενσταλάξουν αμφιβολίες στο μυαλό των παιδιών μας και θα τα εμποδίσουν να μας εμπιστευτούν. Τα παιδιά είναι πολύ έξυπνα στο να αξιολογούν τι είναι σωστό και τι λάθος. Ας αποφύγουμε λοιπόν να διαστρεβλώνουμε την αλήθεια και ας την πούμε όπως είναι. Με γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία, φυσικά.
 2. Η δέσμευση είναι δέσμευση. Τα παιδιά μας μας παρακολουθούν και αναζητούν από εμάς το παράδειγμα που ταιριάζει με τα λόγια που εκφράζουμε. Επομένως, μαθαίνουμε να τηρούμε τις δεσμεύσεις μας. Όταν αυτό καθίσταται αδύνατο για εμάς, τότε αποφεύγουμε τις δικαιολογίες και λέμε πάντα τα πράγματα με το όνομά τους. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι έχουμε αποτύχει να τηρήσουμε τη δέσμευσή μας. Ακόμη και οι ενήλικες μπορούν να κάνουν λάθη, αυτό είναι ένα σπουδαίο μάθημα.
 3. Ακρόαση πριν από την ομιλία. Ο τρόπος που ακούμε είναι σημαντικός στη σχέση μας με τα παιδιά μας. Πολύ συχνά καταλήγουμε να θεωρούμε δεδομένο αυτό που θέλουν να μας πουν ή να μας πουν. Αυτό, όμως, μας εμποδίζει να γνωρίσουμε τα συναισθήματα των παιδιών και των νέων και να μπορέσουμε να τους ανοιχτούμε. Ο στόχος είναι να μάθουμε τι πραγματικά τα ανησυχεί ή τι τα κάνει ευτυχισμένα. Αφήνοντάς τα να μιλήσουν σε κατάσταση ακρόασης, τους επιτρέπουμε να αναγνωρίσουν τα δικά τους συναισθήματα και να νιώσουν ότι τα λαμβάνουμε υπόψη.
 4. Πρώτα ο σεβασμός. Η παροχή προσοχής είναι μια σημαντική και απαραίτητη μορφή σεβασμού για να οικοδομηθεί μια σταθερή σχέση βασισμένη στην εμπιστοσύνη. Βλέποντας τα παιδιά και τους νέους ως νέους και λιγότερο έμπειρους από εμάς, κάνουμε το λάθος να μην τους εκτιμούμε. Το να τα σεβόμαστε σημαίνει να εκτιμούμε τις σκέψεις, τις απόψεις και το ότι είναι νέοι. Αυτό αυξάνει επίσης την αυτοεκτίμησή τους.
 5. Διαφάνεια. Όταν η παροχή λεπτομερών πληροφοριών αποδεικνύεται περίπλοκη, τότε υιοθετούμε την αρχή της σαφήνειας. Καθησυχάζουμε τα παιδιά μας λέγοντάς τους ότι δεν κρύβουμε τίποτα, αλλά τα προστατεύουμε. Ας χρησιμοποιήσουμε απλές λέξεις και ας επικεντρωθούμε στη σαφή επικοινωνία. Όσο περισσότερο παρέχουμε στρεβλές και συγκεχυμένες πληροφορίες, τόσο περισσότερο καταστρέφουμε το έδαφος της εμπιστοσύνης.
- Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και η εκμάθηση της εμπιστοσύνης των παιδιών είναι μια δύσκολη και χρονοβόρα διαδικασία, η οποία όμως οδηγεί σε έναν πολύ πολύτιμο στόχο. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ζει κάθε μέρα με ποιοτικές αλληλεπιδράσεις, γνήσιες και ειλικρινείς συζητήσεις.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

NO.2 'ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ'

Σκεφτείτε τους ανθρώπους γύρω σας και χωρίστε τους σε:

- ΑΣΗΜΑΝΤΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ
- ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΈΧΩ ΚΑΛΗ ΣΧΕΣΗ
- ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΔΕΝ ΈΧΩ ΚΑΛΗ ΣΧΕΣΗ
- ΆΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΈΧΩ ΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ ΣΧΕΣΗ

NO.3 "ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Μεταφορά των κανόνων με παιγνιώδη τρόπο και χειρισμός των εκρήξεων θυμού. Η προσπάθεια να μεταφέρετε τους κανόνες και μέσω του παιχνιδιού, της φαντασίας και της δημιουργικότητας είναι μια πολύ χρήσιμη πηγή.

Συχνά είναι καλή ιδέα να μεταφέρετε τον κανόνα με παιγνιώδη τρόπο, κάνοντας το παιδί πρωταγωνιστή, εμπλέκοντάς το σε μια συναρπαστική κατάσταση. Με αυτόν τον τρόπο το ξέσπασμα μπορεί να αντιμετωπιστεί καλύτερα (π.χ. το "παιχνίδι με τον λαγό για να πάτε σπίτι όταν είστε στον κήπο ή σε άλλο ευχάριστο για το παιδί μέρος, που δεν έχει όρεξη να φύγει"). Ο θυμός, η ανυπομονησία, η νευρικότητα των γονέων ως απάντηση στα ξεσπάσματα δεν βοηθούν: όταν είναι δυνατόν, ας εκπαιδευτούμε στο να το υποβαθμίζουμε, να εμπλέκουμε τα παιδιά στο σπίτι σε δραστηριότητες που πρέπει να κάνουμε μαζί, ξεκινώντας από μικρές καθημερινές εργασίες.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

"WONDER"

Αφηγείται την ιστορία της ζωής του Auggie Pullman, ενός 10χρονου αγοριού που γεννήθηκε με μια δυσμορφία στο πρόσωπό του, το σύνδρομο Treacher Collins, το οποίο τον ανάγκασε να ζει από το ένα νοσοκομείο στο άλλο λόγω των 27 επεμβάσεων που έκανε. Η ζωή του περνούσε μέσα στους τοίχους του σπιτιού του, με την οικογένειά του και τον σκύλο του Ντέιζι. Η μητέρα του ήταν υπεύθυνη για την εκπαίδευσή του μέχρι τώρα, αλλά ήρθε η ώρα να μάθει για τον κόσμο και να αντιμετωπίσει τη μεγαλύτερη πρόκληση: να πάει για πρώτη φορά στο σχολείο και να προσπαθήσει να γίνει αποδεκτός από τους δασκάλους και τους συμμαθητές του, παρά το γεγονός ότι είναι διαφορετικός από τους υπόλοιπους. Η μητέρα του φρόντισε για την εκπαίδευσή του μέχρι που ήρθε η ώρα να γνωρίσει ο Όγκι τον κόσμο και να αντιμετωπίσει τη μεγαλύτερη πρόκληση: να πάει για πρώτη φορά σχολείο και να προσπαθήσει να γίνει αποδεκτός από τους δασκάλους και τους συμμαθητές του, παρά το γεγονός ότι είναι διαφορετικός από τους υπόλοιπους.

"Ο ΓΙΟΣ"

Εδώ ο σκηνοθέτης αφηγείται την ιστορία του 17χρονου Nicolas, του οποίου οι γονείς έχουν χωρίσει με οδυνηρό τρόπο. Η μητέρα πασχίζει να κατανοήσει και να περιορίσει την κακοδαιμονία του γιου της και γι' αυτό στρέφεται στον πρώην σύζυγό της, ο οποίος εν τω μεταξύ έχει ξαναπαντρευτεί και είναι πατέρας ενός νεογέννητου παιδιού. Ο πατέρας, εμφορούμενος από τις καλύτερες προθέσεις, προσπαθεί να αναχαιτίσει κάθε σημάδι βελτίωσης από τον γιο του, δημιουργώντας ένα βραχυκύκλωμα παρεξηγήσεων. Στην πραγματικότητα είναι απρόθυμος να παραδεχτεί τη δυστυχία του, η οποία στα μάτια του ως επιτυχημένου ανθρώπου θα μετατρέποταν σε κατηγορία εναντίον του.

"ΤΕΛΕΙΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ". Valentina Giordano

Το βιβλίο αυτό είναι μια συγκεκριμένη βοήθεια για όλους εκείνους που επιθυμούν να φέρουν ισορροπία και αγάπη στη σχέση τους με τα παιδιά, να συμφιλιωθούν με τις δικές τους ατέλειες και να ζήσουν την εξαιρετική περιπέτεια της γονεϊκότητας με θάρρος και αυτοπεποίθηση.

Η Valentina Giordano, δασκάλα της ενσυνειδητότητας, μέσα από απλές τεχνικές που διαρκούν μόλις λίγα λεπτά, σας καθοδηγεί να επανασυνδεθείτε με τους πόρους που υπάρχουν ήδη μέσα σας, όπως η παρουσία, η κατανόηση και η καλοσύνη. Συμβαίνει σε όλους μας να είμαστε απορροφημένοι στο να μελαγχολούμε για το παρελθόν ή να σχεδιάζουμε το μέλλον, ή να αποσπάται η προσοχή μας από άγχη και ανησυχίες, χάνοντας έτσι την επαφή με τη ζωή όπως κυλάει, με τα παιδιά μας και τον εαυτό μας, με αυτό που πραγματικά έχει σημασία. Το βιβλίο αυτό είναι μια συγκεκριμένη βοήθεια για όλους εκείνους που επιθυμούν να φέρουν ισορροπία και αγάπη στη σχέση τους με τα παιδιά, να συμφιλιωθούν με τις δικές τους ατέλειες και να ζήσουν την εξαιρετική περιπέτεια της γονεϊκότητας με θάρρος και αυτοπεποίθηση.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Περιοχή συναισθημάτων

Η λέξη συναίσθημα προέρχεται από τη λατινική λέξη "movere" (κινούμαι) και το πρόθεμα "e" υποδηλώνει την κίνηση προς κάτι. Επομένως, μπορεί να οριστεί ως μια μεταβολή ή αλλαγή στη συνήθη κατάσταση ενός ατόμου. Το συναίσθημα αυτό έχει συνέπειες όχι μόνο σε ψυχολογικό επίπεδο, αλλά και από σωματική άποψη, καθώς αλλάζουν ορισμένες παράμετροι του σώματός μας, όπως η αναπνοή ή ο καρδιακός παλμός. Το συναίσθημα επομένως περιλαμβάνει μια μετατόπιση από μια κατάσταση σε μια άλλη και μπορούμε να το ορίσουμε ως "ένα πολύπλοκο σύστημα αλληλεπίδρασης μεταξύ του οργανισμού και του περιβάλλοντός του, το οποίο διέπει κάθε συμπεριφορά αλλά και κάθε σχέση. Τα συναισθήματα αποτελούν θεμελιώδη πτυχή για κάθε άνθρωπο και είναι σημαντικά τόσο για τη σχέση με τον εαυτό του και με αυτό που βιώνει και αισθάνεται, όσο και για τη σχέση με τους άλλους, οπότε η συναισθηματική ρύθμιση πραγματοποιείται μέσω μιας αμφίδρομης διαδικασίας στην οποία συμμετέχουν όλα τα μέλη μιας σχέσης, τα οποία μπορούν να διαβάσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις ψυχικές καταστάσεις του άλλου- αυτή η συναισθηματική ανταλλαγή πραγματοποιείται μέσω της σιωπηρής, μη λεκτικής επικοινωνίας. Η συναισθηματική έκφραση περνά επίσης μέσα από τον τρόπο που στρέφουμε το βλέμμα μας σε κάποιον, τον τόνο της φωνής μας, τη στάση του σώματός μας, με άλλα λόγια, όλες εκείνες τις επικοινωνίες που συχνά δεν μπορούν να μεταφραστούν σε λέξεις, αλλά που εκφράζουν βαθιά τα συναισθήματα που κυκλοφορούν μεταξύ των ανθρώπων. Τα συναισθήματά μας λοιπόν μας λένε πολλά για τον εαυτό μας, τις εμπειρίες που έχουμε, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους άλλους.

Όταν μιλάμε για συναισθήματα, δεν τα διακρίνουμε σε θετικά ή αρνητικά, αλλά αυτά μπορεί να είναι ευχάριστα ή δυσάρεστα, και αυτό γιατί όλα είναι χρήσιμα και λειτουργικά, ακόμη και ο θυμός ή η θλίψη για παράδειγμα, καθώς το καθένα από αυτά μεταφέρει ένα μήνυμα. Η ενασχόληση με τα συναισθήματα βελτιώνει την ικανότητα ανάγνωσης και διάκρισής τους (θυμός, θλίψη, ενδιαφέρον, φόβος, χαρά, έκπληξη, αηδία, εμπιστοσύνη, ντροπή, αγάπη...). Η εκπαίδευση των συναισθημάτων είναι ένα από τα θεμελιώδη καθήκοντα για κάθε άνθρωπο, αλλά κυρίως για τους γονείς, καθώς τα συναισθήματα αποτελούν βασικό συστατικό της ανάπτυξης των παιδιών τους, βοηθώντας τα έτσι να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε και να εκπαιδεύουμε τον τομέα των συναισθημάτων, προκειμένου να είμαστε σε θέση να βοηθήσουμε τους γύρω μας.

Εντός της περιοχής αυτής, έχουν προσδιοριστεί τέσσερις υποπεριοχές:

- *Αναγνώριση συναισθημάτων*
- *Διαχείριση συναισθημάτων*
- *Να ανταποκρίνεστε κατάλληλα στα συναισθήματα των άλλων*
- *Αντιμετώπιση*



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η ανάπτυξη της ικανότητας αναγνώρισης των συναισθημάτων όχι μόνο επιτρέπει τη βαθύτερη γνώση τους, αλλά βοηθάει επίσης στην κατανόηση των βαθύτερων λόγων που κρύβονται πίσω από το συγκεκριμένο συναίσθημα. Παρόλο που μπορεί να φαίνεται εύκολο να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματα, πρέπει να λάβει υπόψη του ότι κάθε άτομο μπορεί να τα ερμηνεύει διαφορετικά. Μπορούμε να διακρίνουμε το θυμό, τη θλίψη, το ενδιαφέρον, το φόβο, τη χαρά, την έκπληξη, την αηδία, την εμπιστοσύνη, τη ντροπή, την αγάπη, θεωρώντας ότι κανένα από αυτά δεν είναι αρνητικό, αλλά είναι όλα φυσιολογικά συναισθήματα.

Η αδυναμία αναγνώρισης των συναισθημάτων δεν μας επιτρέπει να γνωρίζουμε τόσο τα δικά μας όσο και των ανθρώπων γύρω μας και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικές εκρήξεις (π.χ. κρίσεις θυμού, κλάματα...) χωρίς να καταλαβαίνουμε τι τις προκαλεί. Μπορούμε να παρατηρήσουμε αυτή τη συμπεριφορά σε ένα παιδί, το οποίο έχει ένα νευρικό σύστημα που είναι ακόμη ανώριμο και δεν είναι σε θέση να κάνει τις απαραίτητες συνδέσεις για τον έλεγχο των διαθέσεων- αυτό το στάδιο θα ξεπεραστεί χάρη στη συναισθηματική αγωγή για την οποία είναι υπεύθυνοι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί.

Επομένως, είναι σημαντικό οι ενήλικες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα, ώστε να μπορούν να αποτελούν παράδειγμα για τους νεότερους.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- **"Μπορώ να αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου όταν βγαίνουν στην επιφάνεια (π.χ. μπορώ να διακρίνω το θυμό από την απογοήτευση, τη θλίψη από την απελπισία κ.λπ.)".**

Η μητέρα μπορεί να ισχυριστεί ότι έχει πλήρη επίγνωση του τι είναι τα συναισθήματα και ποιοι είναι οι λόγοι που τα προκαλούν και ότι η ικανότητα διάκρισης μεταξύ τους της επιτρέπει να διαβάξει επαρκώς τα συναισθήματα των παιδιών της. Αν δεν έχει ξεκαθαρίσει τη διαφορά και τείνει να συγχέει τα συναισθήματα, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση στην αντίδραση και τη συμπεριφορά της, οπότε θα ήταν χρήσιμο να διακρίνει τα συναισθήματα και να της προσφέρει ασκήσεις που θα τη βοηθήσουν να τα διακρίνει.

- **"Διαισθάνομαι τα συναισθήματα των παιδιών μου από τον τόνο της φωνής τους".**

Η γνώση του πώς να διαβάσει κανείς τα συναισθήματα ενός παιδιού απαιτεί συνεχή εκπαίδευση και η ικανότητα να τα ανιχνεύει μέσα από τον τόνο της φωνής επιτρέπει στη μητέρα να ξέρει πώς να παρέμβει χωρίς το παιδί να λέει τι συναίσθημα νιώθει (στην περίπτωση μικρών παιδιών, η μητέρα μπορεί να καταλάβει τι νιώθει μέσα από το είδος του κλάματος).

- **"Χρειάζομαι μόνο μια ματιά για να καταλάβω τη διάθεση του παιδιού μου".**

Η όραση είναι επίσης μια σημαντική επικοινωνιακή πτυχή που μας επιτρέπει να λαμβάνουμε πληροφορίες για μια δεδομένη κατάσταση, η ικανότητα να διαβάζουμε με μια ματιά είναι μια άλλη σημαντική πτυχή που κάθε γονιός πρέπει να εκπαιδεύσει προκειμένου να ανταποκρίνεται άμεσα στα συναισθήματα που νιώθουν τα παιδιά του.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ο **"Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών μου με εκπλήσσουν"**

Η μητέρα μπορεί να εκπλαγεί από τις συναισθηματικές αντιδράσεις ενός μικρού παιδιού, μπορεί να μην το θεωρεί ικανό να εκφράσει ένα συναίσθημα και μπορεί να μην είναι σε θέση να διακρίνει το συναίσθημα που αισθάνεται. Ή η μητέρα μπορεί να εκπλαγεί από τις δυσμενείς αντιδράσεις ενός εφήβου και να βρεθεί σε αμηχανία ως προς την καταλληλότερη συμπεριφορά για την κατάσταση.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΛΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (12-16)

Η μητέρα είναι σε θέση να αναγνωρίζει τα δικά της συναισθήματα και να διακρίνει (ευτυχία, χαρά, θυμό, απογοήτευση, απελπισία) και να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων, καθώς είναι σε θέση να διαβάζει τόσο τη λεκτική όσο και τη μη λεκτική γλώσσα.

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (8-11)

Η μητέρα παρουσιάζει δυσκολίες στο να διακρίνει και να αναγνωρίζει σαφώς τα συναισθήματα, αν αυτά δεν δηλώνονται ρητά, και κατά συνέπεια δεν ξέρει πώς να ανταποκριθεί σωστά σε αυτά. Δυσκολεύεται επίσης να αναγνωρίσει τα δικά της συναισθήματα.

ΦΤΩΧΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (4-7)

Η μητέρα δεν μπορεί να αναγνωρίσει τα διάφορα συναισθήματα που νιώθει και δεν μπορεί να διαβάσει και να αναγνωρίσει τα συναισθήματα των κοντινών της ανθρώπων, ούτε καν εκείνα του γιου της.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η διαχείριση των συναισθημάτων δεν σημαίνει απλώς να ελέγχεις τα συναισθήματα, σημαίνει να γνωρίζεις πώς να χρησιμοποιείς τα συναισθήματα ως εργαλεία δράσης ώστε να μην κατακλύζεσαι από αυτά, είναι μια ισορροπία που μετριάζει την ένταση των συναισθημάτων και καθιστά δυνατή τη διαχείρισή τους και την ανοχή τους. Αυτό το έργο της διαχείρισης και της ισορροπίας κινείται σε πολλά επίπεδα, καθώς το συναίσθημα είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που επηρεάζει το μυαλό, το σώμα, ακόμη και τη συμπεριφορά. Εάν εμφανιστεί το συναίσθημα, υπάρχει ένα σήμα και ένας εσωτερικός ορισμός που πρέπει να διερευνηθεί και όχι να καταπιεστεί, ώστε να κατανοήσουμε ποιες πτυχές πρέπει να ληφθούν υπόψη για την εφαρμογή της συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, όταν αντιμετωπίζετε μια στιγμή θυμού, είναι πιο χρήσιμο να κατανοήσετε τις πτυχές που οδήγησαν σε αυτή την αντίδραση και να μην την αναστείλετε.

Δεν υπάρχουν αρνητικά ή θετικά συναισθήματα, η ικανότητα αναγνώρισής τους είναι επίσης θεμελιώδης για την απόκτηση της ικανότητας αντιμετώπισής τους, βελτιώνει την επίγνωση και την ικανότητα συνειδητής έκφρασής τους.

Επομένως, η διαχείριση ενός συναισθήματος μας επιτρέπει να επιστρέψουμε σε μια κατάσταση ψυχοφυσικής ευεξίας και επίσης να βρούμε στρατηγικές για να τροποποιήσουμε μια συμπεριφορά, τον εαυτό μας ή το περιβάλλον. Για να βιώνουμε τα συναισθήματα χωρίς να τα παραμερίζουμε ή να μην τους δίνουμε σημασία, για να επιλέγουμε τον τρόπο δράσης χωρίς να μας κατακλύζουν τα συναισθήματα, είναι απαραίτητο να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να εντοπίζουμε τις αιτίες που οδήγησαν στο συγκεκριμένο συναίσθημα-αυτό μας κάνει κυρίους του εαυτού μας.

Η διαχείριση των συναισθημάτων δεν είναι πάντα εύκολη και συχνά συνδέεται και με τη συναισθηματική ανατροφή που έχει λάβει κανείς από τους γονείς του, γι' αυτό και είναι σημαντικό οι γονείς να έχουν επίγνωση του συναισθηματικού τους κόσμου.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- **"Χάνω εύκολα την ψυχραιμία μου όταν είμαι απογοητευμένη ή θυμωμένη με το παιδί μου".**

Σε στιγμές θυμού και άγχους, η μητέρα αδυνατεί να διαχειριστεί τα συναισθήματά της και επιδεικνύει ακατάλληλη συμπεριφορά. Σε καταστάσεις όπου δεν παραμένει ήρεμη, είναι χρήσιμο να διερευνηθούν τα αίτια αυτής της συμπεριφοράς και να προταθούν νέες στρατηγικές για τη διαχείριση των στιγμών άγχους.

- **"Όταν νιώθω άγχος ή κακή διάθεση, μπορώ να ηρεμήσω τον εαυτό μου".**

Η στρατηγική του να ηρεμήσει μόνη της μπορεί να είναι λειτουργική σε ορισμένες περιπτώσεις, η μητέρα μπορεί να αισθάνεται την ανάγκη να βρει μια στιγμή μόνη της για να ξεπεράσει μια



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

δύσκολη στιγμή. Όμως, η δυνατότητα να ζητήσει βοήθεια και να βρει μια διαφορετική διέξοδο για τη μοναξιά μπορεί να τη βοηθήσει να δει μια κατάσταση από διαφορετική οπτική γωνία.

- **"Όταν θυμώνω με το παιδί μου, δεν μπορώ πλέον να ελέγξω τι κάνω ή τι λέω".**

Μέσω αυτής της ερώτησης, είναι χρήσιμο να γίνει κατανοητό πόσο συχνά είναι δύσκολο για τη μητέρα να αντιμετωπίσει το θυμό, θα ήταν χρήσιμο να αναφερθεί μια κατάσταση ως παράδειγμα για να επιτραπεί η συλλογιστική σχετικά με τους λόγους για τους οποίους η μητέρα είναι θυμωμένη, γιατί μια συγκεκριμένη συμπεριφορά την ενοχλεί και τι ώθησε το γιο να συμπεριφερθεί με αυτόν τον τρόπο.

- **"Προσπαθώ να ελέγχω την ανασφάλεια και το φόβο προκειμένου να πετύχω τους στόχους μου".**

Ο έλεγχος ενός συναισθήματος δεν σημαίνει ότι το καταπιέζετε, αλλά είναι χρήσιμο να το αντιμετωπίζετε και να το αποδέχεστε προκειμένου να το αντιμετωπίσετε. Η επίτευξη ενός στόχου δεν είναι ποτέ εύκολη και μπορεί να προκαλέσει ανησυχίες, όπως για παράδειγμα για το αν θα επιτευχθεί εντός της καθορισμένης προθεσμίας ή για το αν ορισμένοι εξωτερικοί παράγοντες μπορούν να αλλάξουν μια ιδανική κατάσταση και έτσι να την εμποδίσουν, ο φόβος και η ανασφάλεια είναι θεμελιώδη συναισθήματα που επιτρέπουν σε κάποιον να κινητοποιηθεί περισσότερο.

- **"Μπορώ να διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου όταν συμβαίνει το απροσδόκητο".**

Αντιμέτωποι με το απροσδόκητο, οι αντιδράσεις μπορεί να είναι διαφορετικές ή και δυσανάλογες- το να ξέρεις να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματα σημαίνει να είσαι ελεύθερος αλλά ταυτόχρονα να έχεις μεγάλο αυτοέλεγχο.

- **"Είμαι ανυπόμονος"**

Και εδώ, είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε ποιες συνθήκες κάνουν τη μητέρα πιο ανυπόμονη και ποιες θα μπορούσαν να είναι οι εναλλακτικές λύσεις, δίνοντας ένα πρακτικό παράδειγμα θα μπορούσαμε να της προτείνουμε διαφορετική συμπεριφορά.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΛΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ (18-24)

Η μητέρα με καλές δεξιότητες συναισθηματικής διαχείρισης είναι υπομονετική ακόμη και μπροστά σε γεγονότα που της προκαλούν θυμό/λύπη/απογοήτευση. Είναι σε θέση να παραμείνει ήρεμη με το παιδί της ακόμη και σε στιγμές μεγάλου άγχους.

ΔΙΚΑΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ (12 - 17)

Η μητέρα δείχνει δυσκολία να ελέγξει τα συναισθήματά της, τείνει να μην τα αντιμετωπίζει και αυτό δημιουργεί σύγχυση και μια αίσθηση απογοήτευσης. Αδυνατεί να κατανοήσει τη σημασία που έχουν τα συναισθήματα για την ίδια και κατά συνέπεια για το παιδί της. Δεν είναι πάντα σε θέση να εκφράσει τα δικά της συναισθήματα, διαθέσεις και απόψεις.

ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ (6-11)

Η μητέρα δείχνει αδυναμία να ρυθμίσει ή να φέρει τις συναισθηματικές της εμπειρίες, τις εσωτερικές της εμπειρίες και τη λεκτική και μη λεκτική της συμπεριφορά στο πλαίσιο της νόρμας.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤ'ΑΛΛΗΛΑ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ

Η αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο σε όλες τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθώς επιτρέπει στο άτομο να ανταποκρίνεται κατάλληλα στις ανάγκες και τα αιτήματα των άλλων ανάλογα με τη συναισθηματική κατάσταση των ατόμων που βρίσκονται μπροστά μας. Ομοίως, αυτή η ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων του άλλου είναι θεμελιώδης στη σχέση μητέρας-παιδιού. Το παιδί από μικρή ηλικία είναι σε θέση να αναγνωρίζει απλά συναισθήματα και να τα συνδέει με πιθανές μελλοντικές ενέργειες, για παράδειγμα γνωρίζοντας ότι αν ο μπαμπάς χαμογελάει στο δρόμο για το σπίτι, είχε μια ικανοποιητική μέρα στη δουλειά και πιθανόν να μην κλαίει απόψε.

Ο διάλογος, η ικανότητα να ακούμε, να λαμβάνουμε υπόψη τα συναισθήματα των κοντινών μας προσώπων, είναι απαραίτητα στοιχεία για την οικοδόμηση μιας υγιούς εκπαιδευτικής σχέσης ικανής να δημιουργήσει μια εποικοδομητική ανταλλαγή μεταξύ παιδιού και γονέα. Το παιδί πρέπει να αισθάνεται ελεύθερο να εκφραστεί, όσο περισσότερο η σχέση βασίζεται στην ασφαλή αλλά όχι παρεμβατική ή παρεμποδιστική παρουσία του γονέα, τόσο περισσότερο το παιδί θα αποκτήσει ασφάλεια και θα αισθάνεται ελεύθερο να εκφράσει αυτό που αισθάνεται.

Από μικρή ηλικία, τα παιδιά προσπαθούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους- ο γονέας είναι αυτός που ξέρει πώς να τα διαβάσει και να ανταποκριθεί κατάλληλα.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- **"Αν το παιδί μου είναι νευρικό ή ταραγμένο, προσπαθώ να δείξω κατανόηση".**

Η μητέρα θα πρέπει να δώσει στο παιδί της την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματά του και να παρέμβει εάν αυτό ακολουθηθεί από πληγωτική ή ανάρμοστη συμπεριφορά. Το να δείχνετε κατανόηση σημαίνει να κατανοείτε την ψυχική κατάσταση που νιώθει, αλλά να αφήνετε χώρο στην ικανότητά της να εκφράζεται και να νιώθει.

- **Σκεπτόμενοι καταστάσεις της πραγματικής ζωής, πώς συμπεριφερθήκατε στις ακόλουθες περιπτώσεις Όταν ο γιος/η κόρη μου θυμώνει, εγώ**
 - συγκρατήσει το θυμό του
 - χάνοντας υπομονή
 - Τον αγκαλιάζω και περιμένω να ηρεμήσει
 - Τον αγνοώ μέχρι να ηρεμήσει

Ο θυμός πρέπει να αναγνωρίζεται, να γίνεται αποδεκτός και να διοχετεύεται και η καταπίεσή του μπορεί να είναι αντιπαραγωγική. Το παιδί πρέπει να αποδεχτεί τα συναισθήματά του για να μάθει να τα διαχειρίζεται. Η μητέρα πρέπει να είναι φιλόξενη προς το παιδί, ακόμη και κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ενός φαινομενικά δυσάρεστου συναισθήματος- συχνά μια επίπληξη ή μια κριτική οδηγεί σε απογοήτευση, μια αγκαλιά, από την άλλη πλευρά, μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από τα λόγια. Επιπλέον, ο διάλογος και το να πάρει το παιδί να πει τι το έκανε να θυμώσει μπορεί να το βοηθήσει να επικεντρωθεί στο πρόβλημα.

- **Όταν ο γιος μου είναι λυπημένος εγώ:**
 - Τον ρωτάω τον λόγο για την κατάσταση του μυαλού του
 - αφήστε τον να μου μιλήσει γι' αυτό
 - ελαχιστοποιήστε αυτό που συνέβη
 - περιμένοντας να περάσει

Η θλίψη πρέπει επίσης να εκφράζεται, το παιδί θα αντιμετωπίσει αρκετές δύσκολες στιγμές κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του, ένα κλάμα ή ένα ξέσπασμα μπορεί να το βοηθήσει να εκτονωθεί, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι εύθραυστο αλλά ότι έχει βρει διέξοδο.

- **Όταν ο γιος μου ανησυχεί**
 - Τον ρωτάω τον λόγο για την κατάσταση του μυαλού του
 - αφήστε τον να μου μιλήσει γι' αυτό
 - ελαχιστοποιήστε αυτό που συνέβη
 - περιμένοντας να περάσει

Η καταπίεση του φόβου ενέχει τον κίνδυνο να δημιουργήσει ένα αίσθημα ανεπάρκειας στο παιδί. Διαβεβαιώστε το παιδί ότι και οι ενήλικες αισθάνονται φόβο, για πολλά πράγματα, αλλά έχουν



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

μάθει να τον ξεπερνούν. Το να δείχνετε στα παιδιά σας αυτό που είστε, τα βοηθά να νιώθουν πιο κοντά σας.

- **Όταν ο γιος μου είναι ευτυχισμένος**
 - Είμαι ευτυχισμένη μαζί του
 - Τον ρωτάω τον λόγο για την κατάσταση του μυαλού του
 - Τον επαναφέρω στην πραγματικότητα
 - Του λέω ότι η ευτυχία διαρκεί μόνο μια στιγμή

Η μητέρα θα πρέπει να αφήνει το παιδί της ελεύθερο να εκφράσει τη χαρά του και να ανταποκρίνεται στη χαρά του, φροντίζοντας η έκφραση αυτού του συναισθήματος, όπως και όλων των άλλων, να γίνεται με ασφάλεια και με σεβασμό προς τα άλλα πρόσωπα που είναι παρόντα.

Όπως απαιτείται από την ερώτηση, θα ήταν χρήσιμο η μητέρα να αναφέρει μια συγκεκριμένη κατάσταση της ζωής της, ώστε να είναι σε θέση να δώσει μια όσο το δυνατόν πιο αληθινή απάντηση και να σκεφτεί πιθανές εναλλακτικές λύσεις παρέμβασης, παρατηρώντας την κατάσταση από έξω.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΛΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ (15-20)

Η μητέρα δείχνει μια καλή ικανότητα να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του γιου της και γι' αυτό προσπαθεί να μοιράζεται μαζί του το πώς αισθάνεται, ρωτώντας τα κίνητρά του, πώς αισθάνεται και μοιράζεται μαζί του τα συναισθήματα που νιώθει.

ΔΪΚΑΙΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ (10 - 14)

Η μητέρα αναγνωρίζει τις διαθέσεις του γιου της, αλλά περιμένει να έρθει η ώρα του τελευταίου να μιλήσει. Τείνει να επαναφέρει το παιδί στην πραγματικότητα, με αποτέλεσμα να μην μοιράζεται το συναίσθημα που αισθάνεται αλλά να το ελαχιστοποιεί.

ΦΤΩΧΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ (5 - 9)

Η μητέρα αγνοεί τα συναισθήματα που νιώθει το παιδί της, σπάνια παρεμβαίνει σε καταστάσεις άγχους και απογοήτευσης, αλλά περιμένει να περάσουν μόνα τους χωρίς την υποστήριξή της.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

COPING

Η λέξη "*coping*" μπορεί να μεταφραστεί ως "αντιμετώπιση", "αντιμετώπιση με", "*αντιμετώπιση*" και χρησιμοποιείται στην ψυχολογία για να αναφερθεί σε μια σειρά συμπεριφορών που εφαρμόζονται από τα άτομα για να προσπαθήσουν να ελέγξουν και να αντιμετωπίσουν συγκρούσεις, καταστάσεις και στρεσογόνα γεγονότα.

Η συμπεριφορά που υιοθετείται μπροστά σε στρεσογόνα και συγκρουσιακά προβλήματα και γεγονότα, καθώς και οι στρατηγικές αντιμετώπισης που υιοθετούνται, εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες: τον τύπο και την έκταση του προβλήματος ή του γεγονότος- τις συνθήκες στις οποίες εμφανίζεται το άγχος- τα χαρακτηριστικά του ατόμου.

Όπως εύκολα μπορεί κανείς να μαντέψει, επομένως, οι συνδυασμοί των απαντήσεων που μπορούν να εφαρμοστούν είναι πραγματικά πολλοί και εξαρτώνται εν μέρει τόσο από την προσωπικότητα του ατόμου όσο και από το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο εκδηλώνεται το πρόβλημα.

Με την πάροδο των ετών, αρκετοί μελετητές έχουν προτείνει ταξινομήσεις για τις διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης, π.χ. ο Weiten προσδιορίζει τέσσερις διαφορετικές ομάδες στρατηγικών αντιμετώπισης:

- *Με επίκεντρο την αξιολόγηση*: το άτομο τροποποιεί τη σκέψη του απομακρύνοντας τον εαυτό του από το στρεσογόνο γεγονός ή χρησιμοποιώντας άρνηση,
- *Επικεντρωμένοι στο πρόβλημα*: τα άτομα αυτά τείνουν να θέλουν να αντιμετωπίσουν τις βαθύτερες αιτίες του προβλήματός τους, προσπαθώντας να τις κατανοήσουν και να μάθουν νέες δεξιότητες που μπορεί να τους επιτρέψουν να αντιμετωπίσουν καλύτερα, προσπαθώντας να εξαλείψουν την πηγή του στρεσογόνου γεγονότος,
- *Επικεντρωμένη στα συναισθήματα*: το άτομο προσπαθεί να διαχειριστεί τα συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια του στρεσογόνου ή συγκρουσιακού γεγονότος, σε μια προσπάθεια να μειώσει ή να αποτρέψει την αγωνία που προκύπτει από αυτό.
- *Εστιάζει στην απασχόληση*: το άτομο τείνει να εστιάζει σε όσο το δυνατόν πιο μακροπρόθεσμη και σταθερή απασχόληση που μπορεί να δώσει θετικές απαντήσεις.

Ας αναλύσουμε τις δηλώσεις που θα βρει η μητέρα στο ερωτηματολόγιο:

- **"Μπορώ να οργανώνομαι και να διατηρώ την ψυχραιμία μου όταν βρίσκομαι υπό πίεση".**

Το πόσο συχνά συμβαίνει αυτό μας παρέχει πληροφορίες σχετικά με την ικανότητα της μητέρας να διαχειρίζεται τα συναισθήματά της, ιδίως σε περιόδους άγχους. Θα ήταν χρήσιμο να δοθούν κάποια πρακτικά παραδείγματα από τη ζωή για να γίνει κατανοητό τι σημαίνει ένα γεγονός που θέτει τη μητέρα υπό πίεση και πώς καταφέρνει να διατηρήσει την ψυχραιμία της (να κάνει μια βόλτα, να απομακρυνθεί από το πρόβλημα, να μην ανταποκριθεί στο πρόβλημα).

- **"Απέναντι στις δυσκολίες δεν μπορώ να αντιδράσω".**

Η μη αντίδραση σε μια δυσκολία είναι στην πραγματικότητα ήδη μια αντίδραση, η οποία πρέπει να μας κάνει να προβληματιστούμε για να βρούμε έναν τρόπο να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας και να ξεφύγουμε από το πρόβλημα.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

- **"Σε ορισμένες καταστάσεις αναλαμβάνω δράση για την εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων**

Και εδώ, είναι χρήσιμο να ξεκινήσουμε με ένα πρακτικό παράδειγμα, το οποίο θα μπορούσε να είναι οι καταστάσεις στις οποίες η μητέρα αισθάνεται αρκετά δυνατή για να βρει εναλλακτικές λύσεις και σε ποιες αισθάνεται ότι δεν μπορεί να αντεπεξέλθει.

- **"Όταν αντιμετωπίζω μια αγχωτική κατάσταση, προσπαθώ να αναλύσω το πρόβλημα".**

Η ανάλυση του προβλήματος είναι επιθυμητή σε κάθε περίπτωση, ειδικά όταν αντιμετωπίζει κανείς μια αγχωτική κατάσταση, είναι μια δεξιότητα που αποκτά κανείς και πρέπει να δουλέψει πάνω σ' αυτήν, διότι όταν αντιμετωπίζει κανείς ένα πρόβλημα έχει συχνά την τάση να θέλει να αντιδράσει αμέσως χωρίς να το αναλύσει.

- **"Εφαρμόζω στρατηγικές για να κάνω τις καταστάσεις λιγότερο αγχωτικές".**

Μπορεί να υπάρχουν διαφορετικές στρατηγικές και δεν είναι πάντα οι καλύτερες για την επίλυση μιας αγχωτικής κατάστασης, ενώ πρέπει επίσης να εξετάζουμε αν αυτές οι στρατηγικές δεν βλάπτουν τους γύρω μας.

- **"Η αλλαγή δεν με φοβίζει**

Η αλλαγή γενικά επιφέρει μια κατάσταση αβεβαιότητας, η οποία δεν πρέπει να εκλαμβάνεται με αρνητική έννοια, το να μη φοβάσαι αυτό που πρόκειται να έρθει δείχνει μεγάλη αυτοπεποίθηση και την ικανότητα να χειρίζεσαι το νέο και το απροσδόκητο χωρίς να αφήνεις τα συναισθήματα να υπερισχύουν.

Με βάση τη βαθμολογία που λαμβάνεται:

ΚΑΛΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ (18-24)

Η μητέρα δείχνει καλές στρατηγικές για την αντιμετώπιση στιγμών άγχους, θυμού και απογοήτευσης.

Είναι σε θέση να διερευνήσει τις δικές της ικανότητες να αντιμετωπίζει και να κυριαρχεί σε στρεσογόνες καταστάσεις, αναλαμβάνοντας δράση για να παρέμβει άμεσα στο πρόβλημα. Η μητέρα προσπαθεί επίσης να τροποποιήσει τον αρνητικό συναισθηματικό αντίκτυπο του γεγονότος στην ίδια και στο παιδί της.

ΔΙΑΚΡΙΤΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ (12 - 17)

Η μητέρα τείνει να αγνοεί το πρόβλημα και να ζει σαν να μην υπάρχει, ελαχιστοποιώντας το. Με αυτόν τον τρόπο, η μητέρα μπλοκάρει τις σκέψεις που σχετίζονται με το πρόβλημα και αποφεύγει τα συναφή συναισθήματα, καταπνίγοντάς τα μόλις βγουν στην επιφάνεια, γεγονός που την καθιστά ευάλωτη.

ΦΤΩΧΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ (6 - 11)

Η μητέρα με φτωχές στρατηγικές αντιμετώπισης αποδέχεται τα προβλήματα άνευ όρων και παθητικά. Αντιμετωπίζει το πρόβλημα σαν να μην έχει αλλάξει τίποτα από τότε που εμφανίστηκε και, ασυνείδητα, συνεχίζει να αναβιώνει τις καταστάσεις που συνέβαλαν στην εμφάνισή του. Αντιδρά επίσης συναισθηματικά δυσανάλογα στο πρόβλημα.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

NO.1 'ΒΑΛΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΟΥ'

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, η μητέρα προσπαθεί να κατανοήσει τη συναισθηματική κατάσταση ενός άλλου ατόμου.

ΦΑΣΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ: παρατηρήστε το παιδί σας σε στιγμές θυμού, λύπης, χαράς, άγχους και δείτε πώς αντιδρά το παιδί, τη στάση που παίρνει ...

ΦΑΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, η μητέρα θα πρέπει να δοκιμάζει τι έχει κάνει το παιδί της για να αναρωτηθεί "ποιος ξέρει τι αισθάνεται εκείνη τη στιγμή".

ΟΧΙ. 2 "ΑΚΡΟΑΣΜΑΤΑ

Διαβάστε μαζί τους στίχους ενός αγαπημένου τραγουδιού, ενός ποιήματος ή ένα μέρος ενός βιβλίου που η μαμά θεωρεί σημαντικό ή με το οποίο είναι προσκολλημένη, σκεφτείτε μαζί τις λέξεις και το νόημα που δίνουν.

NO.4 "ΤΡΑΒΗΞΤΕ ΜΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Ζητήστε από τη μητέρα να βγάλει μια φωτογραφία ή να επιλέξει μια φωτογραφία από μια ευτυχισμένη στιγμή για εκείνη και την οικογένειά της, καταλάβετε γιατί την επέλεξε και αν εξακολουθεί να αισθάνεται αυτή την ευτυχία. Θα μπορούσε να πάρει τη φωτογραφία μαζί της και να τη χρησιμοποιεί ως υπενθύμιση, σε στιγμές αποθάρρυνσης, ότι θα υπάρξουν και άλλες ευτυχισμένες στιγμές.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

" ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΓΙΑ ΈΝΑ ΠΑΙΔΙ. ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ" του John Gottmane
Joan Declaire

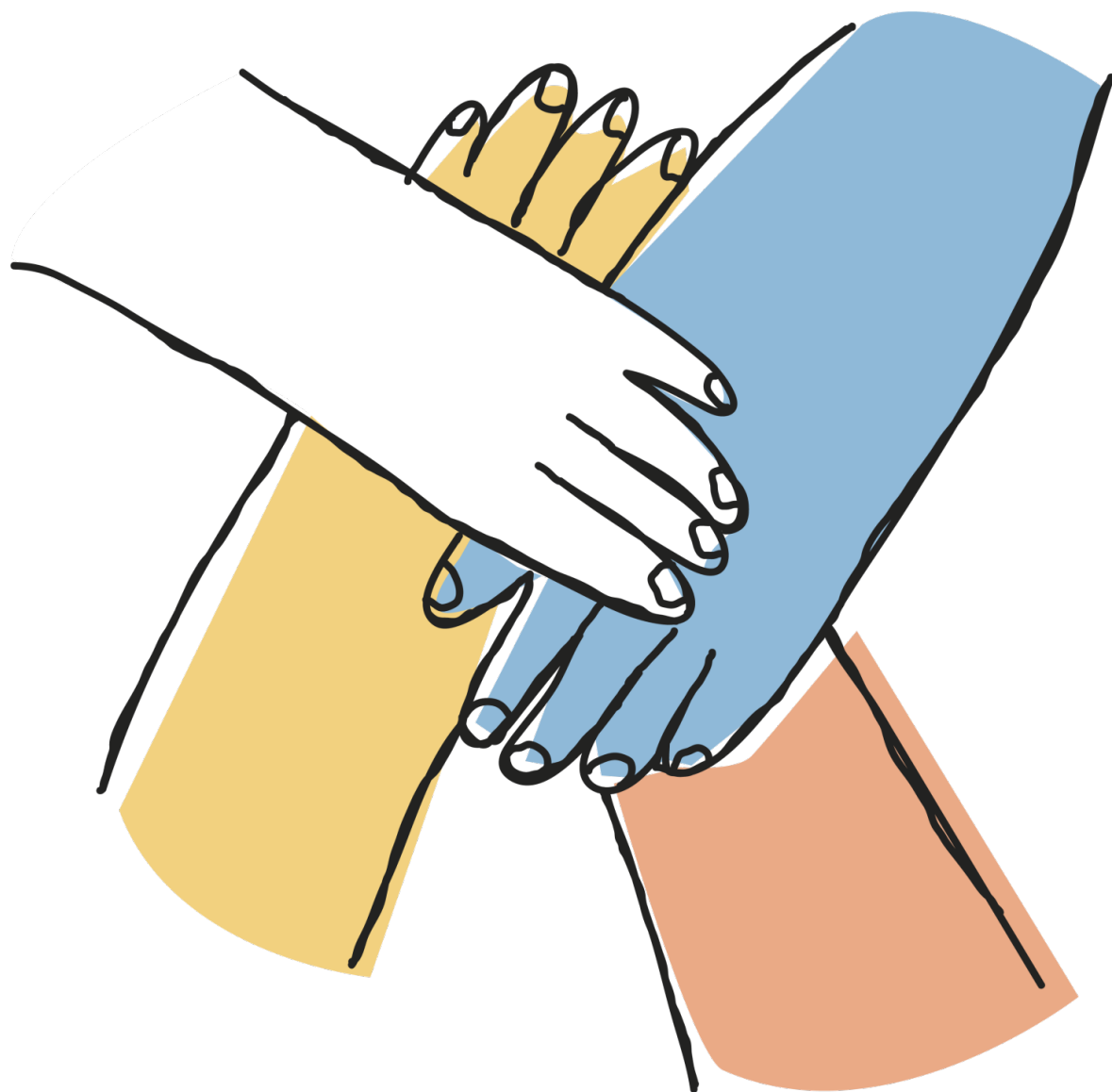
Κάθε γονιός αναρωτιέται για τους καλύτερους τρόπους εκπαίδευσης των παιδιών του ώστε να αξιοποιήσουν τα ταλέντα τους και να απολαύσουν τη ζωή στο έπακρο: σε αυτή την πορεία ανάπτυξης, θεμελιώδη ρόλο παίζει η συναισθηματική νοημοσύνη, δηλαδή η ικανότητα να συνδυάζει κανείς τις δικές του συμπεριφορές με ιδιότητες όπως η ενσυναίσθηση και η προσοχή στις σχέσεις με τους άλλους. Ψυχολόγος γνωστός παγκοσμίως για τις μελέτες του στις σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών, ο Gottman δείχνει σε αυτό το βιβλίο πώς οι γονείς μπορούν να γίνουν καλοί "συναισθηματικοί προπονητές".

'JUNO'

Η Juno είναι μια έγκυος 15χρονη έφηβη που αποφασίζει να δώσει το μωρό της για υιοθεσία, αλλά θέλει να γνωρίσει τους μελλοντικούς γονείς του παιδιού της. Καθ' όλη τη διάρκεια της ταινίας, η πρωταγωνίστρια αναγνωρίζει με εξαιρετική ευκολία τα δικά της συναισθήματα και επιθυμίες, καθώς και τις συναισθηματικές ανάγκες των γύρω της.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

P.E.G.





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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Το PEG θα υποστηρίζεται από λογισμικό με το οποίο ο φορέας εκμετάλλευσης θα μπορεί να συλλέγει και να αναλύει τις πληροφορίες που συλλέγονται.

Μέσα στο ΕΥΡ θα βρούμε ένα αυτοβιογραφικό φύλλο στο οποίο θα αναγράφονται οι εμπειρίες, οι συνήθειες και το προσωπικό ιστορικό της μητέρας που τοποθετείται στην κοινότητα.

Στη συνέχεια, θα εντοπιστούν πιθανές πτυχές και δυσκολίες για τους διάφορους τομείς και θα βασιστούν σε αυτές:

- τους εκπαιδευτικούς στόχους που πρέπει να επιτευχθούν
- συγκεκριμένες δραστηριότητες και παρεμβάσεις για την επίτευξη των στόχων (σχεδιασμός)
- δραστηριότητες παρακολούθησης και αξιολόγησης
- βαθμός επίτευξης και προόδου.

Αυτή είναι μια εργασία που πρέπει να γίνει όχι μόνο από τον χειριστή, αλλά και η συμμετοχή και ο διαμοιρασμός με τη μητέρα είναι απαραίτητη για την αποτελεσματικότητα του μέσου και έτσι μπορεί να δημιουργηθεί ένα κοινό έργο,

Αυτό το εργαλείο θα επιτρέψει να περιγραφεί η πορεία που θα εφαρμοστεί κατά τη διάρκεια της παραμονής των μητέρων στη μονάδα φροντίδας, η οποία θα οικοδομηθεί μαζί τους, ενισχύοντας το αίσθημα αυτοεκτίμησης και ενδυνάμωσης. Το εργαλείο αυτό είναι καινοτόμο και συγκεκριμένο όσον αφορά την οικοδόμηση/αναδόμηση γονικών δεξιοτήτων και τη διασφάλιση της σχέσης μητέρας-παιδιού. Το εργαλείο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο εντός των δομών υποδοχής, αλλά γενικότερα σε όλες τις καταστάσεις ευάλωτων οικογενειών, περιλαμβάνοντας στο σχέδιο και την πατρική φιγούρα, η οποία στην προκειμένη περίπτωση δεν λαμβάνεται υπόψη, καθώς αφορά γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

P.E.G.

Mamma	
Educatore/trice compilante	
Data di compilazione	
Periodo di osservazione	

STORIA FAMILIARE

AREA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

AREA DELLA COMUNICAZIONE				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte

AREA DELLA RELAZIONE				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte

AREA DELLE EMOZIONI				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Στο τέλος της θεωρητικής παρουσίασης είναι σημαντικό να σταθούμε στο περιβάλλον και στη στάση που πρέπει να κρατήσουμε κατά τη διάρκεια της σύνταξης, εδώ είναι μερικές συμβουλές:

- Χρησιμοποιεί ανοιχτή και ευαίσθητη προσέγγιση στις ερωτήσεις
- Δημιουργεί ένα άνετο και βολικό περιβάλλον
- Αποσαφηνίστε τη δραστηριότητα που πρόκειται να εκτελέσετε (επιστροφή P.E.I., συμπλήρωση ερωτηματολογίου, πρόταση δραστηριότητας...).
- Εξετάστε το χρόνο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου
- Αντιμετώπιση του συναισθηματικού αντίκτυπου
- Βάλτε τον εαυτό σας σε στάση ακρόασης
- Δώστε χρόνο για να δεχτείτε την ερώτηση και την απάντηση
- Προσπαθήστε να απαντήσετε σε πιθανές αμφιβολίες όταν αντιμετωπίζετε μια ερώτηση
- Στο τέλος του ερωτηματολογίου, διαβεβαιώστε τη μητέρα ότι τα αποτελέσματα δεν δείχνουν αν είναι καλή ή κακή μητέρα, αλλά υποδεικνύουν τις πτυχές που πρέπει να εκπαιδευτούν και να εργαστούν.
- Κατά τη διάρκεια της επιστροφής του P.E.I. καλωσορίζετε τις ανησυχίες και τις παρεξηγήσεις, πρέπει να είστε σαφείς σχετικά με τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν και αν ένας ή περισσότεροι από αυτούς δεν έχουν επιτευχθεί, προσπαθήστε να καθησυχάσετε τη μητέρα και να προτείνετε διαφορετικές δραστηριότητες για την επίτευξή τους.

Σας συμβουλεύουμε, πριν το χρησιμοποιήσετε, να ρίξετε μια ματιά σε όλα τα εργαλεία που δημιουργήθηκαν και παρέχονται για τη σύνταξη του P.E.G., ώστε να μην έχετε αμφιβολίες κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, την πρόταση δραστηριοτήτων και την επιστροφή του P.E.G. Είναι χρήσιμο να κατανοήσετε ότι πρόκειται για ένα εργαλείο που στοχεύει στην ενίσχυση των γονικών δεξιοτήτων, είναι μια πορεία ανάπτυξης που απαιτεί χρόνο και δέσμευση, η ακρόαση είναι το κύριο στοιχείο για να καταλάβουμε τι μας λέει το άτομο που έχουμε απέναντί μας και ποιες είναι οι καλύτερες στρατηγικές που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να το υποστηρίξουμε σε αυτή την πορεία.

Καλή δουλειά!



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

Βιβλιογραφία

A. Cigala, *Emozioni e relazioni nei contesti educativi*, 2007, Edizioni Junior

A.Neri , *Μαθαίνοντας να διαχειρίζεσαι συγκρούσεις*, 2008 Erickson.

B. Cramer, *Τα μυστικά των γυναικών. Πρώιμες σχέσεις μεταξύ μητέρας και κόρης*, 1996, Raffaello Cortina Editore.

D. Goleman ,*Emotional intelligence what it is because it can make us happy*, 1995 Rizzoli.

G.Colombero, *Dalle parole al dialogo*, Εκδ. Paoline.

H. Οδοντιατρική, *Ας αφιερώσουμε χρόνο για να είμαστε μαζί μας*, 2019 Lindau.

J.Gottman, *Συναισθηματική νοημοσύνη για ένα παιδί*, 1997, Bur Biblioteca universale Rizzoli

L. Anolli, *Τα συναισθήματα*, 2002, έκδοση Unicopli.

M. Contini, *Η εκπαιδευτική ομάδα*, 2000, Carocci.

P.Watzlawick, *Πραγματολογία της ανθρώπινης επικοινωνίας*, Εκδ. Astrolabe.

P. Brunori, M.Peirone, F.Poffa,L.Ronda , *La professione di educatore* ,2001,Carocci Faber.

P. Busso, P. Stradoni, *Πώς να επικοινωνείτε με τους άλλους*, Sonda Torino.

P.Bastianoni, P.Fruggeri, *Development Processes and Family Relations*, 2005, Unicopli

P. Marmocchi,C.Dall'Aglia, M. Zannini ,*Educating life skills how to promote psycho-social and affective skills according to the World Health Organization*, 2016 Erickson.

P.Donati, R. Solci, *I beni relazionali: che cosa sono e quali effetti producono*,2011
Bollati Boringhieri.

S. Chiesa, *Γονείς για τις δύσκολες στιγμές*, ,Lampi di Stampa.

S.Tramma, *The imperfect educator*,2003 Carocci Faber.



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

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΗ

S.Tramma,D. Winnicott, *Play and Reality*, 1974, Armando

T.Gordon - *Effective Parenting*, 1994, La Meridiana.

V. D'Urso, R. Trentin,*Εισαγωγή στην ψυχολογία των συναισθημάτων*, 1988, Laterza.

W. Brandani, S. Tramma, *Dictionary of Educational Work*, 2014,Carocci Editore.

Τοπογραφία

www.saips.it

www.lifeskills.it

www.treccani.it

INDEX

Sommario

ESITUS.....	2
Eneseteadlikkuse valdkond	4
ISIKLIKUD KOGEMUSED	4
HARIDUSSTIIL	8
KONTROLI ASUKOHT.....	12
KASVATUSLIK KASVATUSMUDEL	15
TEGEVUSED	17
Kommunikatsioonivaldkond	20
PASSIIVNE SUHTLUS	21
KINDLAMEELNE SUHTLEMINE.....	22
AGRESSIIVNE SUHTLEMINE.....	24
TEGEVUSED	26
.....	28
.....	28
Suhtluspiirkond	29
EMPATHIA.....	30
USALDUS TEISE SUHTES	32
EMOTSIONAALSED SUHTED.....	34
VÕRGUSTIK JA SOTSIAALNE TOETUS.....	36
TEGEVUSED	38
.....	41
Emotsioonide valdkond	42
EMOTSIOONIDE ÄRATUNDMINE	43
EMOTSIOONIDE JUHTIMINE	45
REAGEERIDA ASJAKOHALELT TEISTE EMOTSIOONIDELE.....	47
COPING	50
TEGEVUSED	52
P.E.G.	54
SOOVITUSED	58



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

OPERAATORI SUUNISED

ESITUS

Lugupeetud operaator,

see on kasulik juhend, et lugeda pärast küsimustiku täitmist saadud tulemusi, mille eesmärk on anda põhiline ülevaade meie teenuseid kasutavate emade sotsiaal-relatiivsest ja emotsionaalsest pädevusest. See vahend on intensiivse uuringu tulemus, milles osales ligikaudu 50 ema ja 50 operaatorit eri riikidest (itaalia, Horvaatia, kreeka, rumeenia ja eesti), kes tegid küsimustiku koostamisel koostööd, osaledes poolstruktureeritud intervjuudes, küsimustikes ja fookusgruppides, et selgitada välja peamised uuritavad valdkonnad. jõudsimme küsimustiku koostamiseni, mis sisaldab 93 küsimust selle täielikus versioonis ja 45 küsimust selle lühiversioonis, mille eesmärk on saada teavet nelja valdkonna kohta: teadlikkuse, suhtlemise, suhete ja emotsioonide valdkond. Seda seetõttu, et teoreetilise võrdlusmudeli "Emotsionaalne intelligentsus" põhjal usume, et suurema pädevuse arendamine nimetatud valdkondades võib aidata emadel saavutada suuremat enesekindlust, paremat võimet luua sidemeid oma lastega, suuremat võimet luua võrgustikku enda ümber ning suuremat võimet tulla toime igapäevaste väljakutsetega, kasutades oma väliseid ja sisemisi ressursse.

Teie ülesanne on toetada ja aidata emadel mõista, millistes valdkondades on neil kõige rohkem tööd vaja teha, ning pakkuda välja tegevusi, mis aitavad neil tekkinud probleemidest üle saada. Juhendist leiate vihjeid võimalike tegevuste kohta, mida välja pakkuda, ning teid juhatatakse läbi kogu protsessi, mis viib aastaprogrammi koostamiseni.

Kinnitage emale, et saadud hinded varieeruvad vastavalt hetkeolukorrale, kogetud olukordadele ja erinevatele raskustele, mida elu neile antud ajahetkel esitab. Saadud hindeid kasutatakse personaalse "Lapsevanemaks olemise kasvatusprojekti" taastamiseks ja seda tuleks pidada lähtepunktiks, et mõtiskleda lapsevanemaks olemise viisi ja olukordadega toimetuleku üle.

Pädev lapsevanemaks olemine eeldab paljusid suhtlemis-, kasvatus-, hooldus- ja emotsionaalseid võimeid, mis muutuvad ja arenevad aja jooksul vastavalt individuaalsetele, kontekstuaalsetele ja perekondlikele muutustele.

Kõigepealt täpsustame, millistel valdkondadel küsimustik põhineb. Need on neli pädevusvaldkonda (eneseteadlikkus, suhtlemine, suhted ja emotsioonid), mis on määratletud kui vanemlike oskuste arendamise ja parandamise põhielemendid, seejärel määrati iga valdkonna jaoks kindlaks konkreetsed alavaldkonnad, mis annavad üksikasjalikuma analüüsi.



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

OPERAATORI SUUNISED

Need on läbivad ja üksteisest sõltuvad pädevusvaldkonnad, mis ei ole üksteisest selgelt eraldatud. Igaüks neist sisaldab sisemiselt mõõtmeid, mis on seotud üksikisiku, lapse, ema-lapse suhte ja vanemate kasvatusmudeliga. konkreetselt:

Teadlikkuse valdkond

Alampiirkonnad

1. isiklikud kogemused
2. õppeprogramm
3. kontrolli asukoht
4. kasvatuslik kasvatusmudel

Kommunikatsioonivaldkond

Alampiirkonnad

1. passiivne
2. assertive
3. agressiivne

Suhtluspiirkond

Alampiirkonnad

1. empaatia
2. usaldus teise suhtes
3. emotsionaalsed suhted
4. võrgustik ja sotsiaalne toetus

Alampiirkonnad

Emotsioonide valdkond

1. emotsioonide äratundmine
2. emotsioonide juhtimine
3. reageerida asjakohaselt teiste emotsioonidele
4. toimetulek

Eneseteadlikkuse
valdkond

Kommunikatsioonivaldkond

Suhtluspiirkond

Emotsioonide valdkond

Vaadake neid suuniseid kui põhjalikku uuringut nende asutuste, kus te töötate, residentidest emade haridusvajaduste kohta, mis on teie töö toetuseks. Eesmärgiks on ajakohastada ja koolitada uusi oskusi, mida saab edasi anda vastuvõtvatele emadele, et parandada võimet pakkuda tuge ja algetada ametialaste tavade uuendamine.

Enesekohane küsimustik on kavandatud kui vajalik abivahend Euroopa aastaprogrammi koostamiseks ja muutuste jälgimiseks pärast eesmärkide määratlemist ja saavutamist. Koostamise ajal on emaga kaasas võrdluspädagoog, teie kohalolek on kasulik emale, kes võib vajada tuge (näiteks mõne küsimuse mõistmiseks), ja kasulik teile, kes saate märkida üles kõik aspektid, mis vajavad tähelepanu ja rohkem tööd.



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

OPERAATORI SUUNISED

Eneseteadlikkuse valdkond

Teaduslikus mõttes tähendab eneseteadvus võimet tunnetada enda ja teiste eksistentsi. Psühholoogilisest vaatenurgast vaadatuna viitab see võimele mõista iseennast ja see hõlmab äratundmist:

- oma vajadused ja soovid
- tugevused ja nõrkused
- isiklik ajalugu
- olukordadele reageerimise viisid
- emotsioonid ja meie reaktsioonid
- harjumused ja mõttemustrid, mida me kasutame
- sotsiaalsed eelistused

Need on vaid mõned aspektid, mille üle emad peaksid mõtisklema, et alustada täieliku eneseteadvuse teed.

Enese tundmine võimaldab õppida tegema prognoose, kuidas toime tulla erinevate igapäevaste olukordadega, olles seega võimeline elama sündmusteks paremini ette valmistatuna, olles võimeline valima olukordi, käitumisviise ja hoiakuid, mis on meie eesmärkide saavutamiseks funktsionaalsemad. Teadlikum olemine suurendab ka oma võimet analüüsida, mõista ja vaadata sündmusi üle, mis annab võimaluse tulevikus mitte teha vigu ja võtta kasutusele sobivad käitumisviisid. Asjad ei ole nii, nagu nad meie meelte jaoks väga kiirelt ja instinktiivselt esimesel tajumisel tunduvad, seega aitab teadlikkuse arendamine parandada ka meie konkreetsust ja tõhusust.

Eneseteadlikkus tuleneb eelkõige enese vaatlusest, vaatlusest, mida tuleb teha ilma iseennast hindamata, enese vaatlemise, kuulamise ja kuulamise treenimine tähendab, et tuleb mõista, mida saab parandada ja mida tuleb konstruktiivselt ja kriitiliselt aktsepteerida.

Alati eneseteadlikkus ei ole lihtne, sest see nõuab, et inimene jälgiks ennast objektiivselt ja teeks kõige funktsionaalsema ja kasulikuma valiku, laskmata end oma tunnetest üle ujutada.

Eneseteadvuse treenimisega on võimalik saavutada enesekindlus ja sel moel on emal paremad võimalused isikliku eneseteostuse leidmiseks kui kellelgi, kes seda ei oma või ei viljele.

Selles piirkonnas on kindlaks määratud neli alampiirkonda:

- *Isiklikud kogemused*
- *Hariduslik stiil*
- *Kontrolli asukoht*
- *Kasvatuslik kasvatusmudel*

ISIKLIKUD KOGEMUSED



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

OPERAATORI SUUNISED

Selle alavaldkonna eesmärk on uurida ema teadlikkust oma kogemustest, põhjuseid, mis viisid tema paigutamiseni kogukonda, ning tema võimet valida enda ja oma laste jaoks parim lahendus.

On oluline, et emad mõtiskleksid selle üle, kui palju on nende kogemused ja raskused muutnud nende eluviisi, isiksust, reaalsuse vaatlemise ja otsuste tegemise viise. Piisav teadlikkus oma kogemustest võimaldab emal mitte ainult omada head suhet iseendaga, vaid ka funktsionaalseid inimestevahelisi suhteid. Oma ressursside teadvustamine ning eesmärkide määratlemine ja jagamine võimaldab teha enda kallal tööd, mis moodustab positiivse pagasi isiklikuks ja vanemlikuks kasvuks.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Ma olen siin, et kaitsta oma lapsi"***

Vajadus kogukonda paigutada on tingitud sellest, et ema tunneb, et tema lapsed ei ela kaitsvas keskkonnas, valik, mis võib olla isiklik või teenuste poolt dikteeritud, on suunatud laste kaitsmisele ning ema võib olla selles otsuses rohkem või vähem teadlik ja kaasatud. Kui otsust ei ole jagatud ja seega võis tegemist olla sunniviisilise paigutusega, ei pruugi ema sellega nõustuda. Üks tulevastest eesmärkidest on viia ema järelemõtlemisele tema enda elukonteksti, tema kogetud raskuste, (otsese või abistatud) vägivallaolukordade ja lastekaitse küsimuse üle.

- ***"Mul on praegu raske aeg, millest ma peagi väljun".***

Oluline aspekt on tunnistada, et tal on raske aeg, teine element on ajastus, mille kallal tuleb töötada. Ema kardab sageli pikka aega kogukonnas viibimist, kuid oluline ei ole mitte kvantiteet, vaid veedetud aja kvaliteet ja valmisolek kasutada kõiki oma ressursse, et raskest olukorrast välja tulla. Kui ema ei jaga, et tal on raske aeg, tuleb ka siinkohal panna teda mõtlema selle üle, miks ta on kogukonnas ja tunnistama, et igapäevaelu koosneb headest ja rasketest aegadest, mis vajavad mõnikord rohkem professionaalset abi.

- ***"Otsustasin paluda abi teenistusest"***

Otsus abi otsida võib olla tingitud usaldusest teenuste vastu või sellest, et see on ainus võimalik viis ennast ja lapsi kaitsta. Samuti ei pruugi emal olla mingit otsustusõigust, vaid ta võib olla "sunnitud". Juhtudel, kus eestkoste küsimus ei puuduta mitte ema, vaid ainult last (näiteks: laps tarvitab hašišit ja kohus määrab lapse paigutamise kogukonda, millega ka ema nõustub), võib ema tunda end sunnitud paigutamisele, et olla lapsele lähedal, teadmata esialgu, et eestkosteprotsess puudutab ka tema enda teadlikkust ja tahet.

- ***"Praegu tunnen, et vajan abi"***

PEGi koostamist silmas pidades on väga oluline kaaluda, millal seda küsimust hallatakse.

Esimesel sisestamisperioodil ei pruugi ema enda arvates abi vajada (väide, mida dikteerib näiteks sisestamisprojekti mittejagamine), siin on vaja töötada võimalusega, mida kogukonna kontekst ja teenuste ülevõtmine pakuvad külalisemadele, st võimalusega saada konkreetset, lähedast ja kohalikku abi, mis võib olla kasvamise põhjuseks.



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

OPERAATORI SUUNISED

Teisest küljest võib ema kursuse lõpus nõustuda selle väitega ja seetõttu arvata, et ta on saavutanud kõik oma eesmärgid ning ei vaja enam hooldajate ja teenuste abi ning on võimeline iseseisvalt elama.

- ***"Ühenduse/varjupaiga paigutamine oli ainus võimalik valik***

Ainus võimalik valik võib tähendada järgmist: emal ei ole kehtivat tugivõrgustikku alternatiivse tee jaoks (e.nt: emal ei ole pärast vägivallast teatamist kannatanud emal sugulast või sõpra, kes saaks teda esialgu vastu võtta) ja seetõttu ei saanud ta hinnata teisi alternatiive; või teenuste sekkumine ei jätnud võimalust hinnata teistsugust toetusteed ja seetõttu puudus valikuvõimalus; või ema peab vajalikuks kogukonnas toimuvat teed, sest ta saab piisavat toetust kasvatusmeeskonnalt, mis saadab teda oma olukorra teadvustamise ja iseseisva elu saavutamise teel.

- ***"Ma olen veendunud oma valikus, mille tegin, st ma palusin abi."***

Ema nõustub ainult siis, kui kaasamine oli tema valik, oluline on mõista ja panna ema küsima, millised olid tema motiivid abi palumiseks, ning tunnustada jõudu, mida ta raskel ajal oma ja oma laste elu täielikuks muutmiseks üles näitas.

- ***"Ma arvan, et võib olla ka muid lahendusi (koju jäämine ja abi saamine, näiteks vanemate juurde elama asumine)".***

Juhul kui ema ei ole nõus hooldusasutusse paigutamisega, võib ta arvata, et on olemas muud liiki lahendused. Arvestades, et kohus ja teenistused on pidanud vajalikuks kogukonnas paigutamist iseloomustavat kaitsekäiku, on saavutatav eesmärk edendada teadlikkust sellest, et võimalikud lahendused ei olnud raskuste hetkeks ja lastekaitse eesmärkide saavutamiseks piisavad.

- ***"Olen teadlik eesmärkidest, mida tuleb saavutada"***

Selle avalduse puhul on vaja mõista, millised on ema eesmärgid, mis ei pruugi kokku langeda või olla meeskonna ja teenuste poolt määratletud eesmärkide kogum.



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

OPERAATORI SUUNISED

Saadud punktisumma põhjal:

ADEKVAATNE TEADLIKKUS OMA KOGEMUSTEST (23-32)

Ema on oma kogemustest täiesti teadlik. See võimaldab tal omada head suhet iseendaga ja funktsionaalseid inimestevahelisi suhteid. Ta on võimeline ära tundma oma ressursse ja on teadlik kogukonda sisenemise motivatsioonist. Ta määratleb vajalikud eesmärgid, mida tuleb saavutada, et parandada oma vanemlikke oskusi.

DISKREETNE TEADLIKKUS OMA KOGEMUSTEST (16-23)

Ema ei ole oma kogemustest täielikult teadlik, ta mõistab, et ta elab läbi rasket aega, kuid vajab toetust, et seada realistlikke eesmärgi ja saada täielikult teadlikuks sellest, mis on viinud keerulise olukorrani.

VÄHENE TEADLIKKUS OMA KOGEMUSTEST (8-15)

Ema ei ole teadlik isiklikest kogemustest ja sellest, kuidas need on mõjutanud tema olemisviisi, suhtlemisvõimet ja vanemlikke oskusi. Ta ei suuda ära tunda võimalikke olemasolevaid ressursse, tal puudub teadlikkus motivatsioonist ja kogukonnas viibimisest.



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

OPERAATORI SUUNISED

HARIDUSSTIIL

Selle alavaldkonna eesmärk on analüüsida ema poolt omaks võetud kasvatusstiili, mingit konkreetset stiili ei määratleta, kuid vastused ütlevad meile, kas kasvatusstiil on sobilik laste terveks kasvamiseks või mitte.

Ema võtab omaks oma stiili, mis viitab ka tema vanemate poolt omaks võetud mudelile, ning samuti tähendavad tema kogemused ja suhted partneriga, et ta elab oma vanemlikku rolli oma eripära ja võtab omaks ainulaadse lähenemisviisi, kuid oluline on, et see lähenemisviis oleks järjepidev ja toimiv.

Võimalus mõtiskleda vastuvõetud stiili ja laste kasvatamise strateegiate üle on võimalus stimuleerida muutusi kristalliseerunud olukordades ja panna emad selgemate ideede ja eesmärkidega tegutsema.

Vanemlusstiili puhul võetakse arvesse nii kontrolli taset, mille all mõistame ema poolt avaldatavat survet, et stimuleerida oma laste sobivat käitumist, kui ka toetuse taset, mida mõistetakse emotsionaalse läheduse, valmisoleku ja võimena rahuldada vajadusi. Nende kahe komponendi tasakaal määrab kujuneva vanemlusstiili positiivsuse või negatiivsuse.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Ma räägin oma lastega nii, et nad austaksid reegleid".***

Emal võib olla kahtlusi, kuidas mõista mõistet "reeglid", kuna ta võib pidada reegliteks neid, mida ta oma lastele edasi annab ja mida ta peab õigeks, või kogukonnas jagatud reegleid. Alati ei ole täielik üksmeel selle vahel, mida ema peab vajalikuks oma lastele järgida ja mida kasvatusmeeskond püüab jagada. Võib olla kasulik analüüsida võimalikku dissonantsi ja koos emaga mõelda, millised reeglid soodustavad kõige enam laste rahulikku kasvu ning sobivat ja lugupidavat sotsiaalset elu.

- ***"Ma väljendan laste suhtes kiindumust välise väljendusega (suudlused, kallistused ...)"***

Ema ei pruugi olla harjunud väljendama kiindumust suudluste ja kaisude abil, vaid võtab kasutusele erinevaid viise, kuidas seda näidata. Erinevad viisid võivad olla tingitud sellest, et vanemad on olnud isekeskis või väljendasid hellust harva sellisel viisil. Kui ema pannakse silmitsi võimalusega muuta oma kiindumuse väljendamise viise, võib see panna teda mõtlema selle üle, millest ta on ilma jäänud ja millest ta ei saa lasta oma lastel ilma jääda, hakates olema afektiivsemalt kohal suudluste, kallistuste, kaisude ... abil.

- ***"Ma olen harjunud oma lastega dialoogi pidama".***

Juhul, kui emal on vastsündinud lapsed, toetage teda, et ta kujutaks ette oma suhet üles kasvades ja seega võimalust pidada dialoogi oma lastega ning suhtlemise tähtsust nende tulevases suhtes. Ema võiks alustada vestlust lapsega juba varases eas. Huvitav aspekt võiks olla mõista, mida ema mõistab dialoogi all, ja kui ta ise küsib, mida tähendab "dialoog", siis võiksime öelda, et peame silmas püüdlust mõista oma lapsi, nende mõtteid, unistusi, emotsioone, mida nad kogevad, aga ka nende raskusi, kahtlusi, ebakindlust.



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

OPERAATORI SUUNISED

Ema peaks pidama avatud ja rahulikku dialoogi, mis on lihtne, kuid sügavuti minev, arvestades, et iga arenguetapp, mida lapsed kogevad, nõuab dialoogi meetodite ja aegade ümberkalibreerimist, tunnustades lapsi kui järjest küpsemaid ja teadlikumaid vestluskaaslasi. See on avatud ja paindlik protsess, mis peab alati suutma kohaneda laste muutuste ja erinevate kasvuetappidega.

○ ***"Ma kasutasin oma poja/tütret "vale" käitumise eest noomimist "***

Seoses lapse vanusega võib ema juba varakult võtta kasutusele karistusi (nt mänguasja äravõtmine, sülele mitte panemine, nutma laskmine) ja seega on vaja hinnata, samuti seoses vanusega, kuidas ema on harjunud oma last karistama. Ema peab oskama lapse käitumist lugeda, seega mitte pidama seda a priori "vääraks", vaid püüdma mõista põhjust, miks laps käitub pigem teatud viisil kui muul (ta võib olla väsinud, ta ei oska pettumustega toime tulla, ta võib olla stressis, ta võib tahta endale tähelepanu tõmmata).

Oleks kasulik, paluge emal tuua mõned näited, teatades olukorrast, kus tema laps käitub "valesti", ja tema võimalikest sanktsioonireaktsioonidest, ning mõelda koos, kas need olid toimivad või mitte ja milliseid muid võimalikke strateegiaid võiks võtta kasutusele.

○ ***"Ma olen valmis kahtluse alla seadma oma haridustee"***

Juhul, kui ema on valmis oma kasvatusviisi kahtluse alla seadma, on kasulik mõista, millised on tema arvates need aspektid, mille kallal on vaja töötada, mida ta kavatseb muuta ja millised on tema arvates tema enda kasvatusmudeli problemaatilised aspektid. Oluline on emale meelde tuletada, et ei ole olemas ühte ja ainuõiget kasvatusviisi, vaid et on olemas viise, mis võivad olla nende kasvamiseks rohkem või vähem sobivad.

Kui ema tunneb, et tema mudel on piisav ja ei soovi seda kahtluse alla seada, on kasulik anda emale mõned praktilised näited, mida meeskond jälgib ja mis võivad näidata vajadust hinnata uusi strateegiaid konkreetsetes olukordades.

○ ***"Seistes silmitsi oma poja käitumisega, mida ma tahaksin sanktsioneerida, tõstan ma häält."***

Ema võib tõsta oma häält, sest ta tunneb, et lapsed kuulavad teda sel viisil või näiteks seetõttu, et ta teab, et sel viisil morjendab ta neid ja nad lõpetavad siis ebasobiva käitumise. Võib olla kasulik pakkuda välja praktilisi näiteid, kus meeskond on võtnud kasutusele tõhusa suhtlemise lastega ilma häält tõstmata ja selle tagajärjed.

Emal võib olla raske otsustada, millist vastust anda, sest ta ei pea alati kasulikuks tõsta oma häält, et oma last karistada, kuid on seda varem teatud asjaoludel teinud. Sellisel juhul peab ema arvestama, kas ta kasutab sellist noomimisviisi oma lapse suhtes enamasti või on varem olnud vaid mõned korrad.

○ ***"Seistes silmitsi oma poja käitumisega, mida ma tahaksin sanktsioneerida, annan talle laksu."***



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

OPERAATORI SUUNISED

Vägivalla kasutamist võib pidada kasulikuks meetodiks, et panna laps käituma ebasobivalt. Jällegi on kasulik panna ema mõtlema, millised olid laksu tagajärjed ja kui teravmeelne see oli seoses sellega, kas laps võib tema arvates käituda ebasobivalt või mitte (hirm saada rohkem lööke, võtta see sanktsioon eeskujuks käitumisest teistes olukordades ...).

- ***"Ma kaasan teda/neid tegevuste valimisse".***

Ema võib pidada rohkem või vähem oluliseks jagada oma lapsega tehtavaid asju, ta võib isegi mitte kaasata teda nendesse, mis teda kõige rohkem puudutavad, surudes talle teatud tegevust peale. Kui see on sekkumisviis, on vaja mõista, miks ema ei pea vajalikuks oma last kaasata või teda tegevustest teavitada või kui ta seda aeg-ajalt teeb, siis millistel juhtudel.

- ***"Ma kaasan teda otsustusprotsessi".***

Võimalus kaasata lapsi tehtavatesse otsustesse sõltub ka tehtavast valikust ja lapse vanusest. Koos valimine ja mitte enda asendamine peaks andma lapsele, kes tunneb end osana pereelu projektist, rohkem võimalusi. Ema võib alati arvata, et laps on liiga noor, et ta saaks otsustada ja asuda tema asemele isegi teda puudutavate valikute puhul. Meeskonna ülesanne on pakkuda emale strateegiaid ja viise, kuidas jagada valikuid lapsega, võttes arvesse lapse vanust ja otsuse ulatust.

- ***"Reeglid minu perekonnas on ühised".***

Reeglite jagamine eeldab, et kõik pereliikmed teavad ja järgivad reegleid, oluline on, et ka lapsed mõistaksid, et on olemas reeglid ja et neid vastavalt nende vanusele järgitakse. Oluline on mõista, kas on olemas ühised reeglid, kuidas neid jagatakse ja kuidas neid kahtluse alla seatakse.

- ***"Ma olen valmis kuulama"***

Ema võib selle väitega enam-vähem nõustuda, oleks huvitav mõista, kas ta on valmis aktiivselt kuulama, eesmärgiga mõista tõeliselt teiste inimeste seisukohti, motive, mõtteid ja ootusi, peatades igasuguse hinnangu andmise. Ema võib olla valmis kuulama oma perekonda ja lapsi, kuid vähem valmis kuulama teenuseid või haridusmeeskonda, sest ta ei pruugi seda enda jaoks kasulikuks pidada.



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

OPERAATORI SUUNISED

Saadud punktisumma põhjal:

SOBIV HARIDUSSTIIL (28-44)

Ema annab lapsele positiivse reeglistiku, mille selged ja järjepidevad reeglid vastavad lapse arengutasemele, selgitades nende reeglite põhjuseid. See võimaldab lapsel neid järgida demokraatlikul, ühisel ja osalusel põhineval viisil. Ema ei kasuta karistusmeetodeid ja julgustab last oma tundeid edastama.

EBAPIISAV HARIDUSSTIIL (11-27)

Ema kehtestab oma lastele jäigad ja muutumatud reeglid ilma selgitusteta, kipub kergesti kannatust kaotama ja kasutab kõrget hääletooni, et kuuldavaks saada. Ema ei nõua oma lapselt vastutustundlikku käitumist ega kasuta tema üle kontrolli ega autoriteeti. Kui ema ei kasuta oma autoriteeti, ei saa laps toetuda turvalisele juhtimisele. Selgete ja järjepidevate reeglite puudumine põhjustab lapsel segadust ja sellest võivad tekkida probleemid ka tulevastes sotsiaalsetes suhetes.



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

OPERAATORI SUUNISED

KONTROLLI ASUKOHT

Väljend "kontrolli asukoht" tähendab sõna-sõnalt *"kohta, mille kaudu kontroll teostatakse"*, lihtsamalt võib seda määratleda kui kontrolli taset, mida iga üksikisik tajub elusündmuste üle. Igaühe kontrollilokuse tüüpi mõjutavad isiksus, kultuur ja päritoluperekond, samuti terve elu jooksul saadud positiivsed või negatiivsed tugevdused.

Perekond on esimene keskkond, kus laps õpib andma tähendust sündmustele, oma tegevusele ja selle tagajärgedele, seega mõjutab perekonna stiil oluliselt kontrolli asukoha arengut.

On olemas kahte tüüpi kontrollilokatsioon: sisemine (sisemine kontrolli omistamine: ma kontrollin oma elu) ja väline (väline kontrolli omistamine: saatus kontrollib minu elu).

Näiteks sisemise kontrolli-lookusega inimesed kasvasid üles perekondades, mis panevad erilist rõhku pühendumusele, vastutusele ja püsivusele eesmärgi saavutamisel; vastupidiselt, välise kontrolli-lookusega inimesed on suurema tõenäosusega pärit perekondadest, mis teostavad vähe kontrolli ja ei pea vastutuse võtmist keskseks. Kuid aja möödudes ja erinevate elusituatsioonide puhul on võimalik, et kontrollilokatsioon võib muutuda.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Palju sellest, mis minuga juhtub, on ilmselt ainult juhus".***

Ema ei pruugi pidada ennast vastutavaks sündmuste eest, mis viisid tema kogukonda paigutamiseni või muude sündmuste toimumise eest, vaid tunneb, et halb õnn või õnn mängis tema elus otsustavat rolli. Teadlikkus sellest, et teatud ajal tehtud või tegemata jäänud otsused võivad mõjutada nii olevikku kui ka tulevikku, on oluline aspekt, et olla võimeline koostama teadlikku ja realistlikku eluplaani.

- ***"Ma saan oma probleeme kontrollida ainult siis, kui mul on väline toetus".***

Välise toetuse võimalus on alati oluline, iga inimese elus, kuid oluline on ka hinnata võimet iseseisvalt probleemidega toime tulla ja osata õigel ajal abi paluda. Ema võib "välise toetusena" käsitleda teenust, kogukonda, perekonda, partnerit, sõprusvõrgustikku; oluline on mõista, mida see väline abi tema jaoks tähendab, kui palju ta saab sellele loota ja kui väärtuslik on see probleemi võimalikuks lahendamiseks.

- ***"Edu saavutamine on raske töö küsimus"***

Vajaduse tunnistamine töötada, saavutada eesmäärke, seada end küsimuse alla, et saavutada edu, on oluline aspekt, millega tuleb töötada, et anda iseseisvustunne ja täielik otsustusõigus oma elu üle. Kogukonda paigutatud emad on sageli motiveerimata või ei näe, kuidas nende olukord võiks muutuda, mida dikteerib asjaolu, et nad tunnevad end üksi ja ilma kõigest, mistõttu on oluline töötada oma isiklike ressursside ja võimetega ning veenduda, et nad saavutavad lühiajalisi eesmäärke, et jõuda lõppeesmärgini (mis sageli langeb kokku iseseisva eluteega koos oma lastega väljaspool kogukonna konteksti). Edu nõuab aega, tööd, häid ja halbu päevi, pühendumist ja kannatlikkust.



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

OPERAATORI SUUNISED

- **"Õnnelikul on vähe või mitte midagi pistmist eduga"**

Ema võib tunda, et õnn võib täielikult või täielikult mõjutada edu saavutamist või mitte, oluline on mõista, millistes olukordades tema arvates on õnn määranud edu/ebaedu (nt "ebaõnne tõttu paigutati ta kogukonda, mu poeg neelas kogemata ravimit alla, ta jäi haigeks ja haiglasse kutsuti sotsiaalteenistus"; "ma tülitsesin oma abikaasaga tühistel põhjustel, ta lükkas mind veidi ja ebaõnne tõttu lõin nurka ja vigastasin end" ...).

- **"Ma arvan, et inimene võib tõesti olla oma saatuse autor".**

Täielik teadlikkus oma võimetest paneb inimese tundma end oma saatuse autorina, sõltumata sellest, kas ta on õnnelik või mitte. Teda peaks saatma tee, mis paneb teda teadvustama, et miski ei ole sõna otseses mõttes saatustlik või otsustatud, välja arvatud meie igapäevased tegevused. See, mida me teeme, on otsene peegeldus elus, mõelge vaid võimalike reaktsioonide ulatusele, mida me võime negatiivsele või positiivsele sündmusele reageerida.

- **"Ma olen kindel, et suudan edukalt toime tulla probleemidega, mis mind tulevikus ees ootavad".**

Emad võivad olla enam-vähem ühel meelel selles, et neil on oskusi, mis on kasulikud elus esinevate probleemide lahendamisel ja nendega toimetulekuks. Nende võimete tugevdamine või arusaamine, et inimesel on oskusi või avatus uute oskuste omandamiseks, on eluprojekti elluviimise põhiline aspekt.

- **"Kui ma teen plaane, siis olen kindel, et suudan need ellu viia."**

Alati ei saavutata seda, mida me endale eesmärgiks seadsime, ja see võib viia ebaõnnestumiseni või lihtsalt eesmärgi saavutamise teistsuguse viisini. Ema peab olema teadlik sellest, et tee peal, mitte ainult seoses kogukonnapraktikaga, vaid ka elus üldiselt, on võimalik, et tee peal tehtud plaanid nõuavad muutusi, mida dikteerivad elusituatsioonid, mida me ei ole ette näinud. Ema peab olema teadlik sellest võimalusest, ületama oma pettumustunnet ja kasutama oma ressursse, et raskustest üle saada.

- **"Minu enda probleemide ja vigade lahendamine on minu enda asi".**

Ema peab suutma tasakaalustada oma võimet lahendada probleeme ja oma võimet paluda abi rasketel hetkedel. Oluline on mõelda "vigade" / "probleemide" üle, mis need tema jaoks on, kas need on tema arvates olemas, kas tõesti võib rääkida "vigadest/probleemidest" ja kas on võimalik kaaluda abi saamist käitumise muutmiseks, "vea/probleemi" kõrvaldamiseks, milline see abi võiks olla ja kellelt ta võiks seda paluda.

- **"Inimesed on nende kontrolli alt väljuvate asjaolude ohvrid"**

Ema võib olla seisukohal, et sündmuste üle puudub kontroll, olenemata sellest, milliseid meetmeid ta võtab. Me ei saa alati kontrollida kõiki asjaolusid ja kõiki juhtumeid, sest teiste inimeste tehtud



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

OPERAATORI SUUNISED

otsused võivad mõjutada või mitte mõjutada meie elu (nt kohtuniku otsus paigutada ema kogukonda), kuid me peame meeles pidama, et meil on võim ja võime sekkuda, olemata ohvrid, vaid tegijad.

Saadud punktisumma põhjal:

SISEMINE ASUKOHT (23-36)

Sisemise kontroll-lokusega ema usub, et tema elu ja praegune seisund sõltub sellest, kuidas ta käitub ja tegutseb; ta peab ennast vastutavaks kõige eest, mis tema elus toimub, ja usub, et ta on täielikult kontrolli all.

VÄLIMINE ASUKOHT (9-22)

Välise kontroll-lokusega ema usub, et igasugune edu või ebaõnnestumine sõltub välistest teguritest, tajub sündmusi ettearvamatutena, näitab madalat enesehinnangut ja madalat enesetõhusust.



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

OPERAATORI SUUNISED

KASVATUSLIK KASVATUSMUDEL

Lapsevanemaks olemine on ainulaadne kasvuvõimalus, mis võimaldab teil arendada uusi pädevusi ja võimalusi teadmiste, oskuste ja võimete (isiklike, ametialaste, sotsiaalsete...) üle järele mõelda ning neid igapäevaelus kasutada. Oskused, mida me omame, on ka saadud kogemuste tulemus ja tegelikult sõltub lapsevanemaks olemine sellest, millised lapsed me oleme olnud, millised on olnud meie kasvatusmudelid ja millised on olnud meie vanemad.

Ema võtab suhetes oma lapsega teadlikult või alateadlikult arvesse oma kasvatusstiili ja kogemusi, mida ta lapsena sai, ning see võib panna teda arvestama võimalike "vigadega", mida tema vanemad on teinud ja mida ta ei tohi oma perekondlikus kontekstis korrata.

Ema peaks meenutama lapse mina ja mõistma, kuivõrd tema jaoks oli see kasvatusmudel rohkem või vähem konstruktiivne, kas ta on tänapäeval oma lastega sarnaselt käitunud ja kuidas ta oleks soovinud, et tema vanemad tema suhtes käituksid.

Praktiseerija ülesanne on kuulata ja tuvastada ema elu olulised aspektid ning kasutada neid allikana, et suurendada teadlikkust oma minevikust. Sageli ei ole me võimelised andma objektiivset ja selget lugemist elusündmustest ja selleks vajame kedagi väljastpoolt, kes aitaks meil anda uue kirja.

Esitatud küsimused on mõeldud ka selleks, et panna ema mõtlema oma laste suhtes rakendatud kasvatusmeetodite üle, mõelda uuesti enda kui lapse üle ja mõtiskleda selle üle, kuidas tema lapsed võivad end tunda, kui võetakse kasutusele kasvatusmeetodid, mis ei ole sobivad rahulikuks kasvuks, võib panna ema kahtlema vastuvõetud kasvatusmudelid.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Teie käitumise karistamiseks tõstsid teie vanemad/hooldajad oma häält".***

Olenemata antud vastusest on oluline mõista, kas ema mäletab konkreetseid olukordi, kus vanem tõstis häält, ja kas ta jagab seda režiimi tänaseni. See võib viia mõtlemiseni selle üle, kuidas ema on käitunud sarnastes olukordades, milles ta on praegu vanem.

- ***"Sinu käitumise karistamiseks panid su vanemad/hooldajad sulle laksu".***

Kannatatud vägivalda võis ema õigustada ja alavääristada, uurides emotsioone, mida ta tundis, võis ta tunda end oma lapsele lähemal, kui ta tegutses sarnaselt.

- ***"Teie vanemad/eestkostjad kaasasid teid otsustesse".***

See, kuidas otsuseid jagati, võis olla positiivne või negatiivne eeskuju emale, kes võib meenutada sündmust, kus ta ei pidanud sellist võimalust funktsionaalseks.

- ***"Teie vanemad/hooldajad olid valmis kuulama".***

Selle küsimuse kaudu saame uurida, mil viisil ja millistes olukordades tundis ema end kuulatud ja millises vähem ning kas need kogemused aitasid tal pühendada aega oma laste kuulamisele ja mõista nende tähtsust.



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

OPERAATORI SUUNISED

- ***"Teie vanemad/hooldajad väljendasid kiindumust välise väljendusviisiga (suudlused, kallistused, "ma armastan sind" ütlemine)".***

Võimalik, et üks vanematest on kaldunud kiindumust rohkem väljendama väljanägemisega, oleks kasulik mõista, kes vanematest, millistel asjaoludel, milliseid puudujääke nad tundsid ja kuidas see teie arvates nende suhetes lapsega kajastub.

- ***"Teie vanemad/hooldajad pidasid teiega dialoogi".***

Dialoog on oluline aspekt suhetes, ema peaks mõtlema, kui oluline oli tema jaoks vanemate dialoogi olemasolu või puudumine.

- ***"Sinu vanemad/kasvatajad tavatsesid sind "vale" käitumise eest noomida "***

Ema peaks mäletama, milliseid karistusi talle tehti, kas ta pidas neid kasulikuks ja edasiviivaks ning kas ta kordab samu meetodeid oma laste puhul.

Saadud punktisumma põhjal:

SOBIV HARIDUSSTIIL (18-28)

Ema sai oma vanematelt positiivse reeglistiku, mis sisaldas selgeid, järjepidevaid ja tema arengutasemele vastavaid reegleid, ning sai selgitusi nende reeglite põhjuste kohta. See võimaldas tal neid järgida demokraatlikul, ühisel ja osalusel põhineval viisil. Ta ei kasvanud üles karistavate viisidega, vaid teda julgustati alati suhtlema ja oma tundeid jagama.

EBAPIISAV HARIDUSSTIIL (7-17)

Vanemad andsid emale jäigad ja muutumatud reeglid ilma selgitusteta, nad kaotasid kergesti kannatuse ja kasutasid kõrget hääletooni, et neid kuulda võtta. Vanemad kasutasid kas liiga palju autoriteeti või ei kasutanud seda üldse, olles sallivad ja tekitades emas segadust.



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

OPERAATORI SUUNISED

TEGEVUSED

Nr.1 Mõelge olukorrale, mis teid sageli kurvaks teeb, võtke pliiats ja paber ning kirjeldage seda, kes on seal? Mis toimub? Kus sa oled? Kas seal on teisi inimesi? Kui olete kirjeldanud olukorda, jagage paber kahte veergu:

- Esimesse veergu kirjutage pealkiri "Mis on minu võimuses", siin kirjeldate punktide kaupa kõike, mida te isiklikult saate teha, et olukorraga toime tulla, kõike, mis sõltub teiest (nt naeratada, olla valmis, tunda end kindlalt, omada teadmisi jne).

- Teise veergu kirjutage pealkiri "Mis ei ole minu võimuses", siin kirjeldate punktide kaupa kõike seda, mida te ei saa teha, et olukorraga hakkama saada, sest see sõltub teistest teguritest või teistest inimestest (nt inimese karm iseloom, mu abikaasa on alati väljas, sajab vihma, raha ei ole, aega on vähe...).

Nüüd on teil täielik pilt, võtke paberileht ja tehke ring, jagage osa, mis näitab, mis ei ole teie võimuses, ja värvige see sisse, ülejäänud osasse kirjutage kõik, mis on teie võimuses. Mõtiskledes selle üle, mida saate teha ja mida ei ole teie võimuses muuta, vähendate probleemi.

Nr.2 Võtke omaks "mitte midagi tegemata jätmine

Nõustuge, et üks päev ei pruugi olla isegi hõivatud. Võta endale aega ja pane kõrvale aega, et mitte midagi teha. Lõõgastuge, igavle, fantaseerige: tehke, mida iganes soovite, kui see võimaldab teil siseneda ja jääda mõneks ajaks oma sisemise minaga ühendusse.

Nr.3 "Ühenda oma keha "

Selle harjutuse jaoks võiksite panna äratuskella või märkmiku ebatavalisele ajale. Peatage oma tegevus minutiks ja keskenduge oma hingamisele, kehahoiakule, pinguldunud lihaste lõdvestamisele ja muudele võimalikele signaalidele, mida teie keha teile edastab.

Nr. 4 "Pidage päevikut

Hoiatus: päeviku pidamine ei tähenda tingimata seda, et kirjutate igal õhtul lehekülgede kaupa aruandeid või mälestusi. Märkmikust öökapil (või märkmikust nutitelefoni) võib piisata, et kirja panna oma meeleolu ja vähemalt viis päeva jooksul juhtunud asja. Esialgu võib see teile raskusi valmistada, kuid see harjutus treenib teie vaatlus- ja teadvustamisoskust.



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

OPERAATORI SUUNISED

Nr.5 "Tutvuge meeleseisundiga

Alustage selle harjutuse tegemisega negatiivselt tajutud emotsiooni, näiteks viha või hirmu, juuresolekul. Keskenduge sellele, mida te tunnete: kuidas te tunnete? Mis vallandas teie reaktsiooni? Kuidas saaksite tagasi hea enesetunde juurde jõuda? Mida arvate, kuidas tunnevad

Nr.6 "Välja jätta taust

Teler õhtusöögi ajal, aktiivne mobiiltelefoni helisignaal, kaasnev muusika või kõrvaklapp kõrvas on kõik sellised tavad, mis ei ole iseenesest halvad, kuid soodustavad teie eraldatust ümbritsevast maailmast. Loobuge aeg-ajalt rahustavast taustahelidest ja keskenduge olulistele helidele, näiteks teiste inimeste häälele.

Nr.7 "Kes ma olen

See harjutus on eriti kasulik ärevuse või suure stressi korral ning on täiesti mitmekülgne, sest seda saab harjutada igas kontekstis.

1. Pange tähele viit asja, mida te näete. Vaadake ringi ja valige välja midagi, mida te tavaliselt ei märkaks, näiteks vari või väike pragu maas.
2. Pange tähele nelja asja, mida saate tunda. Teadvustage nelja asja, mida te praegusel hetkel tunnete, näiteks oma pükste tekstuuri, tuule tunnet oma nahal või laua siledat pinda, millel te käed puhkate.
3. Pange tähele kolme asja, mida te kuulete, ja keskenduge ümbritsevatele helidele. Näiteks lind, külmkapi heli või liikluse müra lähedalasuvalt tänavalt.
4. Pange tähele kahte asja, mida te võite haista. Pöörake tähelepanu lõhnadele, mida te tavaliselt ei tunne, ja vaadake, kas need on meeldivad või ebameeldivad. Lähedal asuvate mändide lõhn, ranna lõhn, kui elate rannikul, või kodu lähedal asuva kiirtoidurestorani lõhn.
5. märkate maitset oma suus. Keskenduge praeguse hetke maitsele. Te võite närida närimiskummi, süüa midagi ja isegi märgata maitset oma suus, ilma midagi alla neelata.

See on lihtne harjutus, mis võib teid kiiresti viia siin ja praegu. Aeg, mida igale meelele kulutate, on teie enda otsustada, kuid iga tähelepanu objekt peaks kestma üks või kaks minutit. See harjutus aitab teil teadlikuma olekuga olevikku tagasi pöörduda.



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

OPERAATORI SUUNISED

Nr.8 "Mina olen

See tegevus peaks võimaldama emal mõtiskleda selle üle, milline on suhe selle vahel, mida ta endast arvab ja mida ta oma lapsest arvab (tabelit võib kasutada ka teiste võrdlusnäitajate puhul). Jagage leht kahte ossa ja kirjutage, mõtlemata sellele liiga palju, kes te ise olete ja kes on teie laps

"ÕNNE POOLE PÜÜDLEMINE

Film põhineb tõestisündinud lool Chris Gardnerist, kes investeerib kõik oma säästud luutiheduse skannerite arendamisse, et neid arstidele müüa. Pankroti ja pankroti vahel jätab ta abikaasa ta maha, hüljates ka nende poja. Mõlemad satuvad raskesse olukorda, mis sunnib neid elama tänaval ja alustama nullist. See film julgustab mõtisklema õnne, unistuste, ohvrite, pettumuse ja raskuste ületamise üle, õpetades, mis on väärtused, võime ületada takistusi vaatamata ebaõnnestumistele.

"OLLES TÄNASTI VANEM" Pierluigi Benes

Tegelikult on see lugu Marco ja Alessandra pidev otsing, mis võiks neid paremaks lapsevanemaks muuta, ning selle taustaks on meri, loodus, reisimine, töö, sport ja selliste põnevate paikade nagu Trieste linn, Friuli Venezia Giulia ja selle ümbrus. Samuti on seal paari soov taasavastada õnn väikestes asjades ja naasta reisimise juurde, mille eesmärk on uinunud hirmu tõttu, et ei suuda lapsega korralikult hakkama saada. Väga huvitav on jälgida nende sündmusi, mõista nii seda, kuidas nad püüavad vastata neid vaevavatele kasvatusküsimustele kui ka seda, kuidas nende suhe areneb.



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

OPERAATORI SUUNISED

Kommunikatsioonivaldkond

Suhtlemine on põhiprotsess, mis rahuldab füüsilisi, sotsiaalseid, psühholoogilisi ja instrumentaalseid vajadusi ning seisneb inimeste vahelises tähenduste vahetamises. Suhtlemisakt koosneb erinevatest elementidest:

- ringhäälinguorganisatsioon
- vastuvõtja
- kontekst
- kood
- kanal
- sõnum

Igaüks on võimeline teistega suhtlema, kuid me ei ole alati võimelised mõistma suhtlemise keerukust. Suhtlemise kaudu väljendame oma ideid, vajadusi, mõtteid ja emotsioone ning suudame kuulata ja mõista teiste oma ideid, vajadusi, mõtteid ja emotsioone.

Lisaks sõnumi sisule on oluline jälgida ka seda, kuidas seda sõnumit väljendatakse; seda saab teha nii paraverbaalsete kanalite (toon, rütm, kiirus, helitugevus) kui ka mitteverbaalsete kanalite (näoilmed, žestid, kehahoiak, proksemika) kaudu, ning nende kahe kanali kooskõla moodustab tõhusa kommunikatsiooni.

Tõhus suhtlemine hõlmab oskust end igas kontekstis kongruentselt väljendada, kuidas väljendada oma ideid, vajadusi, arvamusi ja tundeid, kuidas anda tagasisidet, kuidas küsida abi ja kuidas aktiivselt kuulata.

Nagu kõigi suhete puhul, on ka perekonnaliikmete omavahelise suhtlemise oskus otsustava tähtsusega perekonna rahu ja harmoonia ning laste terve arengu jaoks.

Tuleb meeles pidada, et *dialog algab enne sündi ja areneb aja jooksul*. Lapsega hakatakse suhtlema juba enne tema sündi, emakas, tegelikult hakkab laps tundma ema ja välismaailma, see suhtlus areneb ja muutub aja jooksul ja vastavalt arenguetappidele, mida laps läbib. Suhtlemine on kanal, mille kaudu vanemad astuvad oma lastega suhetesse ja annavad neile samal ajal eeskuju, mida järgida.

Selles valdkonnas tuvastati 3 erinevat suhtlusviisi:

- *Passiivne suhtlus*
- *Assertive communication*
- *Agressiivne suhtlemine*



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

OPERAATORI SUUNISED

PASSIIVNE SUHTLUS

Selle suhtlemisviisi peamine tunnusjoon on raskused oma arvamuse või tunnete väljendamisel. Kellel on passiivne stiil:

- peab teisi paremaks kui iseennast;
- kardab teiste hinnangut;
- on raske keelduda taotlustest;
- kipub alluma teiste tahtele;
- võitleb algatuste väljapakkumise ja otsuste tegemisega.

Pikemas perspektiivis võib nende uskumuste, käitumisviiside ja emotsioonide kombinatsioon tekitada inimeses üksindustunnet ning enesehinnangu ja enesetõhususe tunde järkjärgulist kadumist.

Need, kes võtavad omaks passiivse stiili, võivad seda teha, sest neil on vajadus olla aktsepteeritud ja nad arvavad, et teiste suhtes tähelepanelikum olemine võib neid selles aidata. Või võib see olla viis, kuidas vältida teiste agressiooni objektiks olemist või hirmu sattuda konflikti või tunda end ebapiisavana mingis olukorras.

Seega võivad passiivset suhtlusstiili rakendada need, kes tunnevad end olukorras ebapiisavalt, kardavad teisiti käitumise tagajärgi, ei tunne oma vajadusi, kardavad agressiivsena esineda.

Passiivsed käitumisviisid on näiteks: lasevad teistel otsustada, ei võta riske, jäävad kõrvale, nõustuvad tugevama isiksusega, otsivad teistelt heakskiitu, ei reageeri kriitikale.

Sellise suhtlemisviisi omaksvõtmisel annab lapsevanem järele laste soovidele ja taotlustele, ei väljenda oma arvamust ja tundeid otse, kardab hinnanguid, vabandab isegi siis, kui ta ei peaks seda tegema.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Ma püüan võimaluse korral vältida otsest vastasseisu, lootes, et olukord laheneb iseenesest."***

Ema võib vältida vastasseisu, sest kardab füüsilist või verbaalset vägivalda, mida ta koges, kui ta oma ideid väljendas. Samuti ei pruugi ta pidada end vastasseisus "võrdseks", tundes end teistega võrreldes üha vähemaks. Ema võiks küsida ka selle küsimuse kohta selgitusi, võib-olla tuua näite tüüpilisest olukorrast, siin võiks praktik tuua näiteid: teie poeg tahab hilisõhtul väljas olla, kuid teie ei ole sellega nõus; teie poja isa otsustab osta teie pojale mootori, kuid teie ei ole sellega nõus

- ***"Vastasseisudes oma poja/tütrega ei kipu ma oma positsiooni maksma panema".***

Ema võib otsustada nii käituda erinevatel põhjustel: kuna ta tunneb end süüdi oma lapse kogemuse pärast, kuna ta kardab oma lapse võimalikku reaktsiooni, kuna ta ei usu, et tema laps suudab mõista



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

OPERAATORI SUUNISED

või taluda mõtet teatud olukorras, arvestades tema vanust, ja sel põhjusel läheb ta sellega kaasa. Oluline on mõista, miks ta ei pea vajalikuks oma ideed/seisukohta maksma panna.

○ **"Ma ei suuda oma ideid ja vajadusi väljendada".**

Millistes olukordades ei saa te oma ideid/vajadusi väljendada: kogukonnas, koolis, kodus, tööl? Miks ta ei suuda neid väljendada: hirm, et teda mõistetakse hukka, hirm vägivalla ees, tunne, et ta on teistest inimestest väiksem? Kui ema ei suuda sageli oma ideid või vajadusi väljendada, on vaja, et EVP koostamisel mõistetak, mis on selle põhjused.

○ **"Püüan vältida konflikte**

Ema võib esimesel sissekandmise perioodil olla hirmul ja seetõttu võib ta konflikte karta ja neid vältida. Konflikt võib olla konstruktiivne, kui me mõistame seda kui ideede/seisukohtade/arvamuste lahkvust, see annab võimaluse mõtlemiseks ja kasvamiseks ilma vägivalla (füüsilise ja/või verbaalse) kasutamiset. Lisaks sellele on erimeelsused inimrühma (olgu see siis perekond, kogukonna liikmed, töömeeskond) dünaamikas loomulik aspekt, mõistmine, kuidas neid ületada, on oma kasvu võtmetegur.

○ **"Ma vajan alati kinnitust oma valikute kohta".**

Ebakindlust võivad põhjustada erinevad tegurid, nt asjaolu, et ema ei ole lapsepõlvest saadik saanud pereliikmete toetust, asjaolu, et abikaasa/partner on teda alati halvustanud ja otsustanud tema eest, hirm teha vigu. Emade positsiooni mõistmine seoses erinevate valikutega (perekondlikud, sotsiaalsed, tööalased, isiklikud) ja arusaamine, kellelt nad otsivad kinnitust, kas partnerilt, haridusmeeskonnalt, tööandjalt, vanematelt, lastelt, on kasulik vahend eesmärkide määratlemisel.

KINDLAMEELNE SUHTLEMINE

Assertive communication võib määratleda kui oma vajaduste, emotsioonide ja arvamuste väljendamine vastavalt konkreetsele olukorrale, milles inimene on, ilma et see tekitaks süütunnet või viha.

Enesekindlust ei väljendata mitte ainult verbaalselt, vaid ka mitteverbaalse suhtluse kaudu, näidates huvi vestluspartneri kuulamise vastu, kaasates tema sõnu oma näoilmega, võttes teise suhtes avatud poosi ning kasutades selget ja sõnumiga kooskõlas olevat hääletooni.

Isik, kes võtab omaks assertive communication:

- on selge, mida ta tahab;
- tegutseb selle saavutamiseks;
- austama teiste õigusi;
- ei tunne end süüdi;



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

OPERAATORI SUUNISED

- säilitab endast hea arvamuse, isegi kui tal on raske või võimatu saavutada seda, mida ta tahab.

See suhtlemisstiil eeldab võimet teisi mõista ja empaatiliselt kuulata, oskust teha kompromisse, elada suhteid avatult ja vastutulelikult ning aktsepteerida võimalust, et sa ei meeldi kõigile või et mõnikord ei pruugi mõni eesmärk olla saavutatav, hoolimata sinu jõupingutustest.

Perekonnas tähendab assertive communication oskust ära tunda, austada ja väljendada oma emotsioone, vajadusi, eelistusi ja soove, võttes kuulamise ja empaatiavõime hoiaku, võttes vastu kriitikat, osates keelduda, tunnistades oma vigu ja omades vastastikust usaldust.

Suhtlemine lastega on oluline tegur suhete ja perekondliku õhkkonna parandamisel, ning selleks peame nägema lapsi kui mõtlevaid inimesi, kes on teised kui meie ise.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Kui mu lapsed räägivad, kuulan ma neid tähelepanelikult, ilma hinnangut andmata".***

Kohtumõistmine võib vähendada lapse mõtteid, probleeme või kahtlusi, nii et kuigi teatud kontseptsiooni kohta võib olla erinevaid arvamusi, on oluline, et ema kuulaks ja püüaks mõista lapse vaatenurka.

- ***"Konfliktiolukordades oma pojaga püüan ma vahendada".***

Ema püüab leida konfliktile lahenduse, leides ühise keele, see on võimalik ainult siis, kui inimene on vaba oma mõtteid väljendama. Ema võib lasta oma seisukohal domineerida, lubamata pojale oma põhjusi väljendada, samuti ei pruugi ta pidada oluliseks vastastikku soodsa kokkuleppe leidmist.

- ***"Ma ei tunne, et mul oleks raskusi oma vajaduste, tunnete ja soovide väljendamisega".***

Emal võib olla raskusi vajaduste, emotsioonide ja soovide väljendamisega meeskonnale, mitte aga sõpradele või pereliikmetele. Selle põhjuseks võib olla lühike sisestamise aeg, varasem ebakindlus, usalduse puudumine operaatorite suhtes. Põhjused, mis tekitavad raskusi, on kasulikud, et mõista, kuidas tegutseda.

- ***"Ma austan teiste arvamust ja olen avatud arutelule***

Ema ei pruugi alati olla avatud vastasseisule, ta ei pruugi olla avatud dialoogile teatud teemadel (nt laste kasvatamine, ajajuhtimine, suhted partneriga...), sest ta võib tunda, et ainult tema võib otsustada ja peab iga teiste arvamust hinnanguks.

- ***"Ma järgin oma ideid, austades teisi***

Oma ideede esitamine on oluline aspekt, kuid erinevus seisneb selles, kuidas need ideed esitatakse. Ema võib kasutada ebaotstarbekaid meetodeid, püüdes oma seisukohti maksma panna või alandades teiste seisukohti.



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

OPERAATORI SUUNISED

- ***"Ma mõistan, kui teised ei reageeri hästi sellele, mida ma räägin, ja ma kohandan oma käitumist, et nad tunneksid end mugavamalt".***

Mitte alati ei pruugi ema seda teadvustada ja ei pruugi mõista ebamugavustunnet, mida ümbritsevad inimesed kogevad, ning vaatamata sellele, et ta on sellest teadlik, ei pruugi ta leida võimalust oma käitumise muutmiseks.

AGRESSIIVNE SUHTLEMINE

Agressiivse suhtlemisstiili omaks võtnud vanem kipub rahuldama ainult oma vajadusi, rääkides laste suhtes ettevaatlikult, jättes vähe ruumi vastasseisule, ning kipub ennast peale suruma, räägib otse ja ebasobivalt. Agressiivse stiiliga inimesed usuvad, et neil on alati õigus, süüdistavad teisi oma vigade eest ning on oma seisukohtade suhtes järeleandmatud ja jäigad. Agressiivne stiil tekitab teises inimeses hirmu ja takistab nende sõnumi edastamist ja mõistmist, inimesed, kes peavad agressiivse vestluskaaslasega kokku puutuma, võivad sageli tunda end alavääristatud, eiratud ja kogeda väga frustrerivaid kogemusi.

Agressiivset suhtlemist iseloomustab: valdav keskendumine iseendale, vestluspartnerile omistatud tähtsuse puudumine, märgatav kalduvus domineerida teise üle, tingida või manipuleerida tema käitumist, käskida, mitte kahtluse alla seada oma nägemust, alavääristada teiste väärtusi, kritiseerida, anda hinnanguid, katkestada, mitte lasta end väljendada.

Agressiivse keele kasutamine oma laste "kasvatamiseks" võib jätta lastesse jälje, kui nende peale rääskavad sellised fraasid nagu: "Ma häbenen sind", "Sa oled mulle vastik", "Sa oled lollakas", "Sa ei kõlba millekski" mõjutab lapse enesehinnangut. Agressiooni kasutamine kasvatamiseks on alati vastupidine. Hetkel, mil keegi näitab agressiooni, isegi kui see on ainult verbaalne, ei keskendu laps enam oma tegudele ja sellele, kuidas neid muuta, vaid tema tähelepanu on suunatud vanema tegudele ja käitumisele. Sel viisil jätab vanem kasvatuseesmärgi täielikult täitmata, sest laps ei keskendu enam sellele, et mõista, mida ta teeb valesti ja kuidas ta saaks paremini teha, vaid mõtleb ainult sellele, kui hirmuäratavaks vanem on muutunud.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Konfliktisituatsioonides oma lastega lasen ma oma autoriteedil valitseda".***

Ema ei pruugi pidada vajalikuks konfliktiolukordades vahendada, vaid kinnitada oma autoriteeti a priori, ilma last kuulamata. Oluline on mõista, miks ta tahab oma autoriteeti maksma panna, ta võib tugineda oma vanemlikule mudelile, ta võib tunda, et see on ainus viis panna lapsed teda kuulama ja mitte mässama.

- ***"Aruteludes kipun ma häält tõstma"***

Kui sageli ja millistel juhtudel kipub ema häält tõstma? Miks ta seda suhtlusvahendit kasutab? Ta võib arvata, et see on ainus viis, kuidas laps teda kuulama panna, see võib olla ainus teadaolev viis.



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

OPERAATORI SUUNISED

Peaksime suunama ema mõtlema, kuidas see viis, kui ta seda kasutab, mõjutab last negatiivselt ja kas ta kasutab sama viisi ka arutelus.

- **"Ma pean oma argumente teistest paremaks "**

Ema võib tunda end vestluspartneri suhtes üleolevana, nt ta tunneb end oma pojast üleolevana ja ei pea tema argumente oluliseks; või ta võib tunda end teise kasutaja suhtes üleolevana, sest tema kultuuriline tase või taust on erinev; ta võib tunda end praktikast üleolevana, sest tal ei pruugi olla piisavalt kogemusi. Ema peaks olema teadlik teiste inimeste mõtete tähtsusest, see võib teda rikastada ja enda kahtluse alla seadmine võib olla kasvamise põhjuseks.

- **"Ma arvan, et teised on vastutavad asjadest, mis minuga juhtuvad."**

Ema peaks olema täiesti teadlik sellest, et enamik tema elus toimuvast sõltub tema valikutest ja tegudest, ainult täieliku teadlikkuse korral on võimalik alustada muutuste teed.

- **"Teiste inimeste argumendid tüütavad mind"**

Sõltuvalt vestluspartnerist või esitatud argumentidest võib ema kogu aeg igavleda, mõista, millistel juhtudel, kui tihti ja kellega ema igavleb.

Saadud punktisumma põhjal:

PASSIIVNE SUHTLUSSTIIL

Passiivse suhtlemisstiiliga ema kipub oma emotsioone pidurdama, tunneb end teiste poolt rõhutatuna ja hirmutatuna ning tal on raskusi end kuuldavaks teha. Ta püüab vältida konflikte ja kipub vaevalt rahuldama oma vajadust luua uusi suhteid.

KINDLAMEELNE SUHTLUSSTIIL

Assertatiivse suhtlusstiiliga ema võtab omaks käitumise, mis põhineb oma tunnete, vajaduste, soovide, mõtete ja kriitika ausal väljendamisel, seda ilma teist etteheidetamata, ning on võimeline kogema suhteid avatult ja abivalmilt.

AGRESSIIVNE SUHTLUSSTIIL

Agressiivse suhtlemisstiiliga ema ei aktsepteeri, et ta võib teha vigu, ja jätab teistele vähe ruumi, kaldudes end peale suruma, kuna tal puudub objektiivsus arvamuste ja hinnangute väljendamisel. Tal õnnestub saavutada oma eesmärgid ja realiseerida oma soove, kuid teiste arvelt.



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

OPERAATORI SUUNISED

TEGEVUSED

EI. 1 "MA KIRJUTAN SULLE

Kirjutage kiri reaalsele või väljamõeldud tegelasele, võite öelda talle kõike, mida soovite. See tegevus stimuleerib teid väljendama oma tundeid ja emotsioone teise inimese suhtes, hõlbustab enda ja oma tunnete kirjalikku väljendamist.

EI. 2 "POSITIIVSED SÕNUMID

Kirjutage oma lapsele suunatud sõnum, mis väljendab kõneleja tundeid, mitte hinnangut tema üle. Selle tegevuse eesmärk on tõsta teadlikkust avatud ja siira suhtlemise tähtsusest.

EI. 3 'MINA OLLA OLLA'

Täiendage lauseid ja mõelge vastuste üle:

"Ma olen võimeline ..."

"Ma võin..."

"Ma olen võitmatu..."

"Helistage mulle, kui teil on vaja ..."

"Minu kohta võib öelda, et..."

"Ma olen õppinud ..."

"Ma olen otsustanud, et..."



OPERAATORI SUUNISED

NR.4 "KOMMUNIKATSIOONITÖKKED".

Praktik peaks aitama lastel mõtiskleda selle üle, mis teeb suhtlemise raskeks, selle tegevuse kaudu peaks ema parandama oma teadlikkust enda suhtlemisest ja selle mõjust teistele. Märkige, kuidas suhtlemistakistused tekitavad tundeid:

- Käskude andmine, käsutamine, suunamine
- ähvardada, manitseda, hoiatada
- Kohtlemine, kritiseerimine
- Uurige
- Triikimine, minimeerimine

NR.5 "PEEGEL

Seisa peegli ees, vali mugav asend ja proovi oma peegelpildile rääkida reaalne või kujuteldav lugu. Aga ilma, et liigutaksite ühtegi lihast! Välja arvatud need lõuad, mida pead rääkima, muidugi.....

Proovige nüüd vastata nendele küsimustele:

Kas olete teadlik, et liigutate tahtmatult mingeid lihaseid?

Millised neist konkreetselt?

Milliseid kehaosasid suutsid sa kõige kergemini kontrollida?

Millistele oli teil raske vaikust peale suruda?

Kas olete kogenud kasvavat soojatunnet teatud näo- ja kehaosades (need osad, mida me tavaliselt ka kõneledes liigutame ebakonsensuslikult ja mis, kuna neid tuleb rohkem kontrollida, tõmbavad rohkem verd). Peably speaking while talking and which, because to be controlled more, draw more blood).

Kas olete teadlik, kui palju liigutusi te tavaliselt kõneledes teete?

Milliseid emotsioone tundsid sa harjutuse ajal?



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

OPERAATORI SUUNISED

"AITA MUL SINUGA RÄÄKIDA. VANEMATE JA LAPSTE VAHELINE KOMMUNIKATSIOON" Gilles Julien

Autor selgitab, millised komponendid mängivad rolli vanema ja lapse suhtluses (aktsepteerimine, kuulamine, austamine, mõistmine, kaastunne, armastus, sidumine, motivatsioon) ning näitab selle põhilist tähtsust lapse kasvule ja arengule. Seejärel kirjeldab ta mõningaid praktilisi stiile ja hoiakuid, milles suhtlemise komponendid realiseeruvad.

"BELIER'I PEREKOND" (2014) - Režissöör Eric Lartigau

Paula Bélier on kuueteistkümnepäevane ja on sama kaua olnud oma pere tõlk ja hää. Sest Béliers, talunikud Normandias, on kurdid. Paula, kes kuuleb ja räägib, on nende sillaks maailma. Paula, kes on töö ja keskkooli vahel pillatud, avastab koolis, et tal on hää, millega kaugele jõuda. Muusikaõpetaja julgustusel registreerub ta Pariisis toimuvale lauluvõistlusele.



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

OPERAATORI SUUNISED

Suhtluspiirkond

Inimene on sotsiaalne loom ja kogeb pidevalt inimestevahelisi suhteid erinevates elukontekstides: kogukond, perekond, kodu, töö (...) ning heade inimestevaheliste oskuste arendamine võimaldab saavutada paremat sotsiaalset tervist.

Heade suhete loomiseks on oluline olla enesekindel, suuteline ennast maksma panema, oma ideid ja vajadusi väljendama, ilma etteheideteta, tegelikult tähendab tõhus suhe, et on võimalik ennast maksma panna, austades teiste rolli, aga ka omaenda rolli suhetes.

Meie konkreetsel juhul luuakse ema-lapse suhe sünnist alates ja see suhe, mis luuakse, on oluline eeldus kõikidele suhetele, mis lapsel kogu elu jooksul on. Suhte kaudu oma vanematega õpib laps ennast tundma kui ainulaadset indiviidi, andma tähendust oma ja teiste käitumisele ning üldiselt ümbritsevale maailmale. Turvakogemus toimub tundlikus ja tundlikus suhtluskontekstis ning seda iseloomustab:

- tunnet, et saab vajadusel teisele loota;
- hooldussuhtluse kvaliteet ja järjepidevus;
- teadmine, et nad saavad keskkonda tundma õppida ja seda ilma hirmuta uurida;
- teadmine, et rasketel aegadel saab alati tagasi pöörduda turvalisse baasi, kust saab siis lahkuda, olles saanud lohutust, kindlustunnet ja lohutust.

Vanemad, kes on füüsiliselt kättesaadavad ja emotsionaalselt kättesaadavad, kohalolevad ja tähelepanelikud, püsivad ja ettearvatavad ning reageerivad oma laste vajadustele, saavad põhiliseks isiklikuks pärandiks, mis võimaldab neil rasketel eluhetkedel aktiveerida oma internaliseeritud ressursse.

Selleks, et olla lastele eeskujuks, on vaja omada ja töötada teatud elementide kallal: empaatia, usaldus teise suhtes, tugivõrgustik ja piirid.

Selles piirkonnas on kindlaks määratud neli alampiirkonda:

- *Empaatia*
- *Usaldus teise suhtes*
- *Affektiivsed suhted*
- *Võrgustik ja sotsiaalne toetus*



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

OPERAATORI SUUNISED

EMPATHIA

Empaatiavõime tähendab "end teiste asemele asetada", jagada nende emotsionaalset seisundit, mõistes nende kogetud emotsioone ja kogedes neid omakorda, püüdes mõista nende põhjusti ja kavatsusi. Vanemate ja laste vaheline suhe on vajalik selleks, et ka laps saaks empaatiavõimeliseks: hetkel, mil laps on teadlik, et tema emotsioone mõistetakse, tunnetatakse, aktsepteeritakse ja vastatakse, on võimalik, et tema empaatiavõime areneb. Empaatiavõime ei hõlma mitte ainult emotsioonide jagamist, vaid ka võimet moduleerida afektiivset kogemust, kohandades oma tunnete intensiivsust ja kestust vastuseks teise tunnete. Selleks, et mõista teiste emotsioone, peab inimene olema võimeline ka enda omad ära tundma.

Empaatia on põhiline võime, mis on prosotsiaalse käitumise aluseks ja võib aidata inimesel kasutada enesekindlat suhtlemist, pidada sotsiaalset vahetust, julgustada mitmekesisust ning reguleerida ebameeldivate emotsioonide ja agressiivse käitumise voogu.

Enda asetamine teiste olukorda on kasulik selleks, et osata tegutseda empaatiliselt ning pakkuda abivajajatele lohutust ja abi, kuid mitte ainult.

Me võime rääkida *kognitiivsest empaatiast* (teise vaatenurga omaksvõtmine), *kehalisest empaatiast* (kaasa tundmine), *empaatiilisest murest* (soov aidata teist).

Töö empaatia kallal võimaldab meil luua häid suhteid isegi nendega, kes on meist väga erinevad oma kogemuste ja päritolu poolest.

Seega on empaatiavõime oluline sotsiaalne pädevus, samas kui empaatia puudumine võib olla agressiivse või antisotsiaalse käitumise põhjuseks. Üks võimalus selleks on aktiivse kuulamise harjutamine. Thomas Gordoni sõnul on autentse kuulamise peamised reeglid järgmised:

- pöörata tähelepanu suhtluse üksikasjadele, jäädvustades nii verbaalset keelt kui ka kehakeelt;
- näidata mõistmist nii lühikeste verbaalsete väljendite kui ka kehahoiakute, žestide, naeratuste ja muude näoilmete kaudu;
- näidata huvi;
- peegeldamine: see tähendab, et sõnastatakse oma sõnadega ümber see, mida teine on väljendanud, sealhulgas emotsioonid.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

○ **"Minu lapsed usaldavad mind kergesti".**

Lapsed, sõltuvalt nende vanusest, näevad oma ema kui tugipunkti ja suudavad talle kergesti usaldada, nad räägivad ilma hirmuta, laps tunneb end täielikult mõistetuna ja usaldab oma ema, ta teab, et see, mida ta on talle usaldanud, jääb saladuseks. Noorukieas puudub suhtlemine, sest poiss eelistab usaldada oma sõpradele, kuid kui lapsepõlves on emaga loodud usaldussuhe, teab ta, et võib alati emale loota ja rasketel hetkedel abi paluda.

○ **"Ma oskan tunnustada oma laste eeliseid ja omadusi".**



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

OPERAATORI SUUNISED

Ema on võimeline tunnustama oma lapse teeneid, kiidab neid ja püüab suurendada nende ressursse. Ema võib pöörata rohkem tähelepanu liigseks peetud käitumise aspektidele, see suhtumine imendub lapsele ja see võib tekitada temas alavääristatud ja/või ebapiisava tunde. Ema ei ole alati võimeline nägema, millised on positiivsed aspektid, seda võib dikteerida lapse vanus (näiteks noorukieas), kuid keskendumine voorustele, omadustele ja ressurssidele võimaldab lapsel tunda end tunnustatud ja rahuldatud ühe tähtsaima tegelase poolt tema kasvamisel.

- ***"Ma püüan vaadata olukorda teisest vaatenurgast, et panna end teise inimese olukorda."***

Oskus tuvastada teisi vaatenurki peale enda oma, nõuab tööd ja erinevate seisukohtade ja teiste aktsepteerimist. Ema võib konkreetse olukorra põhjal tunda, et tal on täiesti õigus ja et ta ei taha vaadata olukorda teisest vaatenurgast, võimalus selle aspekti üle järele mõelda võimaldab emal anda ebameeldivatele olukordadele erinevaid tähendusi (nt põhjused, mis viisid hooldusasutusse paigutamiseni, kui sotsiaalteenuste poolt teostatud, ema võis nõustuda kogukonda paigutamisega, et olla oma lastele lähedal, jagamata ja mõistmata põhjuseid, mis viisid paigutamiseni ja seega lapse kohese kaitsemeetme võtmiseni).

- ***"Ma olen teadlik sellest, millist mõju minu tegevus teistele avaldab".***

Igal tegevusel on tagajärjed, näiteks otsus kolida perekonnakodust ära ja paluda abi oli ka teiste inimeste elus tagajärgedega. Otsus paigutada end kogukonda ja kolida perekodust ära, otsus mitte enam oma partneriga suhet pidada, otsus vahetada kooli - need on vaid mõned näited, mida võib tuua ja mis võiksid aidata emal mõista, et iga tema tegu ei jää iseenesest eesmärgiks, vaid tekitab tagajärgi, mis mõjutavad ka teisi inimesi, näiteks tema lapsi.

- ***"Kui ma kuulan oma poega, püüan häälestuda tema emotsionaalsele seisundile, et paremini mõista, mida ta mulle räägib."***

Kuulamine on põhitingimus, et olla võimeline andma oma lapsele kindlat emotsionaalset tuge, alati ei ole lihtne kuulata last, kui tal on valu, kui tal ei ole hästi, kui ta räägib endast. Emotsionaalsesse seisundisse häälestumine tähendab lapse tegelikku kuulamist, isegi tema "valede" sisemaailma avaldumise viiside puhul, kuid igal juhul püüab ema jõuda lähemale, tunnetades sügaval sisimas tema vajadusi, hirme ja kahtlusi.

- ***"Ma tajun oma laste tundeid ja meeleolu nende näoilmete ja kehahoiaku järgi".***

Tundeid ja meeleolusid saab edasi anda nii verbaalselt kui ka näo liigutuste, kehamuutuste ja kehahoiakute muutuste kaudu. Mõned näoilmed võivad väljendada rohkem kui ühte emotsiooni; kui inimene väidab end olevat vihane, kuid käitub samal ajal muret tundes, siis on tõenäolisem, et ta püüab varjata hirmutunnet. Seevastu murelik inimene, kes näitab provokatiivset ja agressiivset käitumist, varjab tõenäoliselt viha tunnet.

Ema peaks kasutama seda võimet, et ta suudaks lugeda oma lapse meeleolu ka ilma, et laps räägiks või väljendaks muret.



OPERAATORI SUUNISED

Saadud punktisumma põhjal:

HEA EMPAATIAVÕIME (15-24)

Hea empaatiavõimega ema on tundlik oma lapse ja ka teiste inimeste tunnete suhtes. Ta suudab kergesti tuvastada emotsioone ja tajuda tundeid, laskmata end neist üle ujutada.

MADAL EMPAATIA TASE (6-14)

Madala empaatiavõimega ema ei tunne teiste emotsioone, ei suuda kergesti luua uusi suhteid, ei suuda häälestada oma emotsionaalset seisundit teise inimese emotsionaalsele seisundile.

USALDUS TEISE SUHTES

Mõiste "usaldus" tuleneb ladinakeelsest sõnast "fidere": "usaldada - uskuda" ja seda kasutati algselt selleks, et viidata inimeste usaldusele jumalate vastu, lootes, et mõni väline agent võib inimest juhtida ja kaitsta, tagades talle igas olukorras hea õnne.

Tänapäeval võime määratleda usaldust kui *tunnet, mis iseloomustab meie suhteid iseendaga ja teistega*; see põhineb turvatundel, kindlusel, et võime loota teistele ja oma võimetele. Usaldus on liikuv tunne, mis kujuneb, avastatakse ja muundub elu ja erinevate suhete käigus.

Vastavalt "kiindumusteoriale" (*Bowlby*) on usaldus, mida mõistetakse kui võrdlusfiguuri kättesaadavust, tundlikkust ja vastutulelikkust, see on pöördepunkt, mille ümber mõistus ehitab tasakaalustatud sisemised toimimismudelid, ning ootust saada temalt toetust, kindlustunnet ja toetust peetakse keskseks elujõulise, proaktiivse ja avatud isiksuse kujunemisel.

Iga suhte aluseks on põhikomponent, milleks on vastastikune lugupidamine, ja nii on see ka laste puhul: kui nad kasvavad, areneb neil oma isiksus ning neil on erilised vajadused ja nõudmised, mitte ainult materiaalsed või toitumisalased, vaid ka emotsionaalsed.

Maslow lõi vajaduste hierarhia, eristades neid "primaarseteks" ja "kõrgemateks". Esimeste hulka kuuluvad füsioloogilised, kaitse- ja turvavajadused ning need on põhilised, eriti kasvufaasis, sest hooletusse jäetud lapsest saab ebakindel täiskasvanu ja vajab seetõttu kaitset ja hoolitsust, et ta



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

OPERAATORI SUUNISED

saaks "toetuda": selles kontekstis sünnib usaldus. Usaldus, mis rahuldatakse teise vajaduste ja isiksuse tunnustamise kaudu, tugevneb, kui laps teab, kuhu pöörduda.

Igal ajastul on oma dünaamika ja oma keerulised olukorrad, millega tuleb toime tulla, kuid kui me struktureerime neid usalduse alusel, saame neid tõenäoliselt kogeda rahulikumalt ja kõigile kasulikumalt.

Tegelikult ei ole see suur kasv mitte ainult laste ja noorte jaoks, vaid ka vanemate ja täiskasvanute jaoks, kes on seotud pere noorimate liikmete kasvatamisega.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- **"Mul on lihtne luua usalduslik suhe teistega".**

Emal võib olla raske astuda usaldussuhtesse kas isiklike kogemuste või praeguse olukorra tõttu (raskused usalduse loomisel meeskonna või teenuste vastu); mõistes põhjusi, mis ei võimalda tal usaldada, võib praktik toetada spetsiifilisi tegevusi, mis võimaldavad emal taastada usalduse võime.

- **"Ma saan aru, millal on kõige parem kellegi abi paluda."**

Ema, kes paneb end suletud olukorda, ei pruugi tunda vajadust abi paluda või ei usalda vestluspartnerit ja eelistab seetõttu probleeme lahendada ilma kellegi toetuseta. Samuti on vaja mõista, millist abi ema võib vajada: rahalist, praktilist, emotsionaalset, toetavat ...

- **"Mulle meeldib teistele oma elus esinevate küsimuste kohta vastanduda".**

Ebameeldivate isiklike kogemuste tõttu ei pruugi ema soovida jagada teatud aspekte oma elust, kuna puudub usaldus, kardab, et teda mõistetakse, kardab, et teda ei mõisteta. Konfrontatsioon eeldab enda kahtluse alla seadmist ja oma elu küsimuste vaatamist teisest vaatenurgast.

Teisest küljest võib ema leida, et ta peab oma elu teatud aspekte arutama kasvatusmeeskonna ja vastutavate teenustega, või ta võib iseendaga silmitsi seista ja paluda toetust kõigis eluvaldkondades, mille tulemuseks on autonoomia ja iseseisvuse puudumine.

- **"Ma otsin lohutust rasketel aegadel"**

Ema võib otsida lohutust eriti raskel ajal, on kasulik mõista, kellelt ta on harjunud abi paluma: oma päritolupere, abikaasa/partner, lapsed, hooldusmeeskond, sõbrad, tugirühm.

- **"Ma kohtun kergesti uute inimestega"**

Ema võib kergesti kohtuda uute inimestega, kuid ei usalda inimesi, kellega ta on äsja kohtunud, mistõttu on kasulik mõista, millistes kontekstides on emal kõige lihtsam uusi sõprussuhteid luua, samuti kui tal õnnestub uusi tutvusi sõlmida, kui palju ta saab nendele uutele inimestele loota.

- **"Mul on raske sattuda intiimsetesse olukordadesse".**

Intiimsus hõlmab kõiki suhte aspekte: füüsilist, seksuaalset, vaimset ja emotsionaalset ning seda võib kogeda erinevates kontekstides (armastajate, vanemate, laste, sõprade, õdede-vendade,



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

OPERAATORI SUUNISED

kolleegide vahel). See ei sõltu mitte suhte olemusest, vaid emotsionaalse kontakti ulatusest ja loodud suhtest, kas see on avatud, aus ja põhineb vastastikusel usaldusel.

Saadud punktisumma põhjal:

HEA USALDUSTUNNE (18-24)

Hea enesekindluse tasemega ema tunneb, et tal on vahendid olukorraga toimetulekuks ning ta toetub teistele, kes teda toetavad ja annavad talle rasketel hetkedel jõudu. Võimalus toetuda teistele võimaldab tal usaldada ka oma võimeid ja ressursse. Raskustes on ta võimeline paluma abi inimestelt, keda ta usaldab (perekond, sõbrad, tuttavad), ja suudab hõlpsasti luua uusi, tervislikke suhteid.

DISKREETNE USALDUSTUNNE (12-17)

Üsna usaldusliku emal õnnestub luua uusi suhteid, kuid tal on raskusi abi küsimise ja täieliku usaldamisega, ta eelistab vähe inimesi enda ümber ja ei ole lihtne oma elu puudutavate probleemide, sündmuste või kahtlustega silmitsi seista.

VÄHENE USALDUSTUNNE (6-11)

-Ema näitab raskusi teiste usaldamisega, ta on hüper-valvunud signaalide suhtes, mida ta ja tema ümbritsevad inimesed peavad ohtlikuks, see on tema kaitsmiseks oma hirmude eest. Ta ei usalda kedagi ja eelistab mitte kohtuda uute inimestega, rasketel aegadel ei küsi ta abi ja võtab kõik enda kätte.

EMOTSIONAALSED SUHTED

Kõigil kiindumussidemetel on erinev intensiivsus ja tähtsus, on sõlmi, mis on kergesti lahti sõlmitavad, teised, mis on tugevamad, teised, mis on liiga tihedad. Esimene side, mis ühendab meid teise inimesega kogu meie elu jooksul, on nabanöör, millest me saame toitu esimese üheksa kuu jooksul, see side jätkub erinevalt, kuid järjepidevalt pärast sündi. Aastate möödudes kogeme suhteid kõigis nende tahkudes: armastus iseenda vastu, armastus mehe või naise vastu, armastus sõprade vastu, armastus laste vastu, armastus töö vastu, armastus kogukonna vastu, kus me elame. Ja on kasulik mõtiskleda selle üle, kui fundamentaalsed need sidemed ja nende olemus on meie tasakaalu jaoks ja kuidas igaüks neist võtab meie elus keskse rolli.

Kui emotsionaalne suhe muutub pinguldavaks, lämmatavaks sidemeks või, mis veelgi hullem, kinnisideeks, kus tasakaal andmise ja saamise vahel on muutunud, võib armastus muutuda kannatuste harjumuseks kuni tõeliseks "emotsionaalseks sõltuvuseks".



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

OPERAATORI SUUNISED

Olles võimeline arvestama kehtivate ja tõhusate emotsionaalsete suhetega, on oluline olla enesekindel, võimeline ennast maksma panema, deklareerima oma vajadusi ja arvamusi, austades samal ajal teisi inimesi, nende ideid ja vajadusi ilma etteheidete või allumatusest.

Iga inimene vajab võimalust tunda end koos kellegi teisega, et ta saaks näidata end nõrgana ja haavatavana, kuid ka tugevana ja turvalisena.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Ma aitan oma lastel end paremini tunda, kui nad on masenduses".***

Ema on võimeline mõistma oma poja raskusi ja hetki, mis teda kurvaks teevad, ning nendel puhkudel rakendab ta abistavat tegevust, on kasulik mõista, kuidas ta teda aitab, kas kuulates teda, tervitades teda ja/või lohutades teda füüsiliselt kallistades, jäädes temaga koos vait, püüdes teda julgustada rääkima.

- ***"Ma säilitan oma identiteedi afektiivses suhtes".***

Inimestevahelised piirid teevad võimatuks raskete suhete eelduste loomise, nende piiride tunnetamine võimaldab meil olla teise inimesega emotsionaalses kontaktis, mõista teda ja tunda end mõistetuna. Kui me ei kujunda ennast ja ei allu alati meie ees seisvatele inimestele, siis see vabastab meid ja võimaldab meil olla teised kui need, kes meid ümbritsevad.

- ***"Ma säilitan sügavad emotsionaalsed suhted"***

Sügavad emotsionaalsed suhted tähendavad suhteid, mis on emale tõesti olulised ja millele ta saab toetuda. See võib olla pereliige, sõber või partner, sügavad suhted võivad olla ema elus väga kasulikud. Arusaam sellest, kellele ema saab toetuda, on kasulik, et mõista, millised võiksid olla tulevased ressursid.

- ***"Pean ennast avatud ja avatud inimeseks."***

Ekstravertne ja avatud olemine tähendab, et tal ei ole raskusi teistega suhtlemisel; emal ei ole erilist raskust avaneda ümbritsevatele inimestele. Tuleb arvestada, et väljapoole suunatud ja avatud olemine ei peida tegelikult nõrkusi ja ema tahab näida "tugevana", eelistades oma raskusi varjata.

- ***"Ma veedan suurema osa oma ajast üksi"***

Aja veetmine üksinduses on kasulik mõtisklemiseks, kuid kui ema kipub palju aega üksinduses veetma, võib see tähendada, et tal on raske jagada aega teiste inimestega, ta ei pruugi kedagi usaldada ja eelistab üksi olla, ta ei pruugi tunda vajadust hetkekski jagada aega meeskonna või teiste külalistega.



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

OPERAATORI SUUNISED

Saadud punktisumma põhjal:

- HEA OSKUS LUUA TÕHUSAID SUHTEID (15-20)

Ema, kes näitab head võimet luua ja säilitada tõhusaid suhteid, loob ka terve sotsiaalse suhtluskonteksti, mis omandab tema ja tema lähedaste jaoks positiivse tähenduse. Ta näitab suhetes austust, empaatiavõimet ja aktiivset kuulamist, säilitades seega vastastikust suhet.

- ÕIGLANE VÕIME LUUA TÕHUSAID SUHTEID (10-14)

Ema on võimeline alustama uusi suhteid, isegi kui ta eelistab keskenduda endale ja oma perekonnale, jättes teiste suhete arendamise võimaluse tagaplaanile.

- VÄHENE VÕIME LUUA TÕHUSAID SUHTEID (5-9)

Ema, kes näitab vähest võimet luua tõhusaid suhteid, ei suuda säilitada oma identiteeti suhetes teistega ega näita head empaatiavõimet. Tal puuduvad oma elus tähendusrikkad suhted ja ta ei suuda olla teistele positiivseks tugipunktiks. Ta on introvertne ja üksildane inimene, kes vaevalt jagab aega teistega. Ta ei ole võimeline rasketel aegadel aitama ja lapsele lähedal olema.

VÕRGUSTIK JA SOTSIAALNE TOETUS

Sotsiaalset võrgustikku ja sotsiaalset toetust on aja jooksul defineeritud erinevalt: "teave, mis paneb inimesi uskuma, et neid armastatakse ja hinnatakse, et neid hinnatakse ja austatakse ja/või et nad kuuluvad võrgustikku, mida iseloomustab vastastikune suhtlemine ja pühendumine" (Cobb, 1976); "ulatus, mil määral inimese põhilised sotsiaalsed vajadused rahuldatakse suhtlemisel teiste inimestega, kes pakuvad emotsionaalset või instrumentaalset abi" (Thoits, 1982); "sotsiaalsed ressursid, mida inimesed tajuvad olevat kättesaadavad või mida neile tegelikult pakutakse nii ametlikes kui ka mitteametlikes kontekstides" (Cohen et al., 2000).

Üks aspekt, mida tuleb võrgustikest ja sotsiaalsest toetusest rääkides arvesse võtta, on saadud toetuse tajumine, st kui palju toetust inimene tunneb, et teda toetatakse, ja kui palju ta tegelikult saab (st teda toetavate käitumisviiside tegelik rakendamine), mis ei pruugi kattuda ja anda olukorrast moonutatud pildi, tajutud toetus võib mõjutada inimeste elukvaliteeti, sõltumata sellest, kui palju abi nad tegelikult saavad.

Sotsiaalset tuge peetakse sageli oluliseks negatiivsete olukordade eest kaitsvaks teguriks ja see on tugevate suhete võti, aitab inimesel toime tulla stressirohketes olukordades ja eeldab, et tal on



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

OPERAATORI SUUNISED

võrgustik, mille poole pöörduda hädaolukorras, kuid mitte ainult. Teadmine, et saame loota tugivõrgustikule, paneb meid tundma, et meid armastatakse, et meist hoolitakse, et meid väärtustatakse ja et me oleme osa tervikust, milles me oleme üksi.

Sotsiaalne võrgustik ja sellega seotud tugi võib tulla mitte ainult perekonnalt, vaid ka sõpradelt, töökaaslastelt, kogukonnateenistustelt, haridusmeeskonnalt, ühingutelt või rühmadelt. Üks aspekt, mida tuleb jälgida, ei ole mitte ainult saadud toetuse kogus, vaid ka selle kvaliteet, mis võib olla isiku jaoks rohkem või vähem oluline tegur.

Kaitsvasse konteksti paigutatud ema jaoks kujutab toetuse olemasolu endast turvalisust, ta ei tunne end üksi ja teab, et võib loota kellegi abi, keda ta rasketel hetkedel toimetulekuks usaldab.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Ma tean, milliste teenuste poole pöörduda, kui mul on raskusi".***

Territooriumi teenused on erinevad ja see võimaldab anda sihipärasemaid vastuseid erinevatele probleemsetele olukordadele, kuid see on toimiv ainult siis, kui see on seotud nende õigete teadmistega. Ema ei pruugi teada kõiki olemasolevaid teenuseid ja seega ei tea, milleks need on ja kelle poole pöörduda.

- ***"Mul on sõbralik tugivõrgustik, kelle poole pöörduda vajaduse korral".***

Kehtiva sõprusvõrgustiku olemasolu on samuti väärtuslik ressurss ema jaoks, pidades silmas kaitse alt väljumist. Selle puudumisel on kasulik töötada selle loomise võimaluste ja viiside kallal.

- ***"Ma võin loota oma perekonnale ja nende toetusele".***

Perekonna toetus, eriti rasketel aegadel, võimaldab emal mitte tunda end üksi, mõistmine, millistele pereliikmetele ta võib loota, võimaldab tal neid pidada tulevikuks ressursiks.

- ***"Ma usaldan teenuseid"***

Usaldussuhted kujunevad aja jooksul ja spetsialistide poolt tehtud otsuseid ei jagata alati (nt kogukonnakeskkonda paigutamine, ema võib eelistada koju jäämist ja iseseisvat juurdepääsu teenustele, ilma et oleks vaja institutsiooni paigutada). Täielik usaldus teenuste vastu võimaldab emal vabalt abi küsida ja pidada neid oma elus ressursiks.

- ***"Ma käin oma laste koolikohtumistel ja tunnen huvi nende hariduse vastu".***

Ema ei pruugi pidada oluliseks käia koolikoosolekutel, et saada teada oma laste koolihariduse kohta ja järelikult ei anna nende haridusele mingit kaalu, sellisel juhul on kasulik töötada oma laste hariduse tähtsuse kallal ja neid jälgida.

- ***"Püüan luua suhteid oma laste klassikaaslaste vanematega, et luua võrgustikke".***



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

OPERAATORI SUUNISED

Lastekaaslaste vanemaid võib pidada väärtuslikuks kasvutoetuseks mitte ainult lastele, vaid ka emale endale, kes saaks võimaluse tunda end mõistetuna ning saada teistsuguseid ja võib-olla isegi häid eeskujusid, mida järgida.

Saadud punktisumma põhjal:

HEA SOTSIAALNE JA TOETAV VÕRGUSTIK (18-24)

Laialdaste sotsiaalsete võrgustikega ema saab kasutada ressursse, mis toetavad teda tema lapsevanemaks olemise oskustes. Ta võib loota oma perekonnale ja toetavatele sõprusvõrgustikele, mis toetavad teda rasketel aegadel. Ta on teadlik oma elukoha piirkonnas kättesaadavatest teenustest ja teab, milliste poole ta võib vajaduse korral pöörduda.

DISKREETNE SOTSIAALNE JA TOETAV VÕRGUSTIK (12-23)

Ema näitab, et tal on inimesed, kellele ta saab toetuda ja kes on abivalmis, kuid ta kipub probleeme lahendama, tuginedes iseendale ja mitte kasutades kohapeal kättesaadavaid teenuseid.

KEHV SOTSIAALNE JA TOETAV VÕRGUSTIK (6-11)

Emal, kellel puudub kindel sotsiaalne võrgustik, ei ole inimesi (perekonda ja sõpru), kellele ta saaks rasketel aegadel toetuda. Tal on vähe usaldust teenuste vastu ja ta ei ole huvitatud kõikide olemasolevate ja kättesaadavate teenuste tundmisest.



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

OPERAATORI SUUNISED

Nr.1 Viis head harjumust

1. Rääkige selgelt. Ausus on kõige olulisem element usalduse loomisel. Manipulatiivsed sõnad ja teod võivad tekitada meie lastes kahtlusi ja takistada neid meid usaldamast. Lapsed on väga intelligentsed hindamaks, mis on õige ja mis vale. Niisiis vältigem tõe väänamist ja öelgem seda nii, nagu see on. Loomulikult eakohase keelekasutusega.

2. Kohustus on kohustus. Meie lapsed jälgivad meid ja otsivad meilt eeskuju, mis vastab väljendatud sõnadele. Seepärast õpime oma kohustusi täitma. Kui see muutub meile võimatuks, siis väldime vabandusi ja ütleme alati nii, nagu see on. Oluline on tunnistada, et me ei ole suutnud oma kohustust täita. Isegi täiskasvanud inimesed võivad teha vigu, see on suur õppetund.

3. Kuulamine enne rääkimist. See, kuidas me kuulame, on oluline meie suhetes oma lastega. Liiga sageli satume me võtma iseenesestmõistetavaks, mida nad tahavad meile öelda või meile öelda. See aga takistab meil tundma õppida laste ja noorte tundeid ning olla võimelised neile avanema. Eesmärgiks on välja selgitada, mis neid tegelikult muretseb või rõõmustab. Kui laseme neil rääkida kuulates, võimaldame neil ära tunda oma emotsioone ja tunda, et nendega arvestatakse.

4. Austage kõigepealt. Tähelepanu osutamine on oluline ja vajalik austuse vorm, et luua usaldusel põhinev kindel suhe. Nähes lapsi ja noori kui noori ja vähem kogenud inimesi, teeme vea, et ei väärtusta neid. Nende austamine tähendab nende mõtete, arvamuste ja nooruse väärtustamist. See suurendab ka nende enesehinnangut.

5. Läbipaistvus. Kui üksikasjaliku teabe esitamine osutub keeruliseks, siis lähtume selguse põhimõttest. Me rahustame oma lapsi, öeldes neile, et me ei varja midagi, vaid kaitseme neid. Kasutame lihtsaid sõnu ja keskendume selgele suhtlusele. Mida rohkem me anname moonutatud ja segadusttekitavat teavet, seda rohkem kahjustame usalduse alust.

Usalduse loomine ja laste usalduse õppimine on keeruline ja pikaajaline protsess, kuid see viib väga väärtusliku eesmärgini. Lubame endale iga päev elada kvaliteetset suhtlemist, ehedaid ja ausaid vestlusi.

Ja me aitame tagada, et kui meie lapsed vajavad abi, tulevad nad meie juurde, sest nad saavad olla kindlad, et neid mõistetakse, võetakse vastu, kuulatakse ja austatakse.



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

OPERAATORI SUUNISED

NR.2 "MINU SUHTED

Mõelge inimestest enda ümber ja jagage nad järgmiselt:

- TÄHTSUSETUD INIMESED
- VÄGA OLULISED INIMESED, KELLEGA MUL ON HEAD SUHTED
- VÄGA OLULISED INIMESED, KELLEGA MUL EI OLE HEAD SUHTED
- INIMESED, KELLEGA MUL ON RASKE SUHE

NR.3 "REEGLID JA MÄNG

Reeglite edastamine mänguliselt ja tantrumide käsitlemine. Püüa reegleid edasi anda ka mängu, kujutlusvõime ja loovuse kaudu on väga kasulik ressurss.

Sageli on hea mõte edastada reegel mänguliselt, tehes lapsest peategelase, kaasates ta põnevasse olukorda.

Nii saab tantrumiga paremini toime tulla (nt "jänkimäng, et koju minna, kui olete aias või mõnes muus meeldivas kohas lapse jaoks, kes ei taha ära minna"). Viha, kannatamatus, vanemate närvilisus vastuseks tantrumile ei aita: kui võimalik, harjutagem end seda maha mängima, kaasakem lapsed kodus ühiselt tehtavatesse tegevustesse, alustades väikestest igapäevastest ülesannetest.



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

OPERAATORI SUUNISED

"WONDER "

See jutustab Auggie Pullmani, 10-aastase poisi eluloo, kes sündis näo väärarenguga, Treacher Collins'i sündroomiga, mis sundis teda 27 operatsiooni tõttu elama ühest haiglast teise. Tema elu möödus kodu seinte vahel, koos oma pere ja koera Daisyga. Tema ema on seni vastutanud tema kasvatamise eest, kuid nüüd on tulnud aeg, et ta õpiks maailma tundma ja seisaks silmitsi oma suurima väljakutsega: minna esimest korda kooli ja püüda, et õpetajad ja klassikaaslased teda aktsepteeriks, hoolimata sellest, et ta on teistest erinev. Tema ema hoolitses tema kasvatamise eest, kuni jõudis kätte aeg, mil Auggie peab maailma tundma õppima ja seisma silmitsi oma suurima väljakutsega: minema esimest korda kooli ja püüdma olla õpetajate ja klassikaaslaste poolt aktsepteeritud, hoolimata sellest, et ta on teistest erinev.

"POISS"

Filmitegija jutustab siin 17-aastase Nicolas' loo, kelle vanemad on valusalt lahku läinud. Ema üritab oma poja kurbust mõista ja ohjeldada ning pöördub seetõttu oma endise abikaasa poole, kes on vahepeal uuesti abiellunud ja on vastsündinud lapse isa. Parimatest kavatsustest ajendatud isa üritab poja iga paranemismärki kinni püüda, tekitades sellega lühikese arusaamatuste ahela. Tegelikult ei taha ta tunnista õnnetust, mis tema kui eduka mehe silmis muutuks süüdistuseks tema vastu temast.

"TÄIUSLIKKE VANEMAID EI OLE OLEMAS." Valentina Giordano

See raamat on konkreetne abi kõigile neile, kes soovivad tuua oma suhetesse lastega tasakaalu ja armastust, sõlmida rahu omaenda puudustega ning elada julgelt ja enesekindlalt lapsevanemaks olemise erakordset seiklust.

Valentina Giordano, tähelepanelikkuse õpetaja, juhatab teid lihtsate, vaid mõne minutilise tehnika abil taasühendama endas juba olemasolevaid ressursse, nagu kohalolek, mõistmine ja headus. Meid kõiki võib tabada see, et me mõtiskleme mineviku üle või planeerime tulevikku või oleme häiritud ärevusest ja muredest, kaotades seeläbi kontakti voolava eluga, oma laste ja iseendaga, sellega, mis on tõeliselt oluline. See raamat on konkreetne abi kõigile neile, kes soovivad tuua oma suhetesse lastega tasakaalu ja armastust, sõlmida rahu omaenda ebatäiuslikkusega ning elada julgelt ja enesekindlalt lapsevanemaks olemise erakordset seiklust.



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

OPERAATORI SUUNISED

Emotsioonide valdkond

Sõna emotsioon tuleneb ladinakeelsest sõnast "movere" (liikuda) ja eesliide "e" tähistab liikumist millegi suunas. Seega võib seda määratleda kui muutust või muutust inimese harjumuspärasest seisundist. Sellel tundel on tagajärjed mitte ainult psühholoogilisel tasandil, muutes meie meeleseisundit, vaid ka füüsilisest vaatepunktist, kuna muutuvad meie keha teatud parameetrid, näiteks hingamine või südamelöögid. Emotsioon hõlmab seega üleminekut ühest seisundist teise ja me võime seda määratleda kui "organismi ja keskkonna vahelise keerulise interaktsiooni süsteemi, mis on aluseks kogu käitumisele, kuid ka kõigile suhetele. Emotsioonid on iga inimese jaoks fundamentaalne aspekt ja on olulised nii enda ja selle suhtes, mida inimene kogeb ja tunneb, kui ka suhetes teiste inimestega, mille puhul emotsionaalne reguleerimine toimub kahe suunalise protsessi kaudu, mis hõlmab kõiki suhte liikmeid, kes suudavad lugeda ja mõista üksteise emotsioone ja vaimseid seisundeid; see emotsionaalne vahetus toimub kaudse, mitteverbaalse kommunikatsiooni kaudu. Emotsionaalne väljendusviis toimub ka selle kaudu, kuidas me suuname oma pilgu kellelegi, meie hääle toon, meie kehaasend, teisisõnu, kõik need kommunikatsioonid, mida sageli ei saa sõnadesse panna, kuid mis väljendavad sügavalt inimeste vahel ringlevaid emotsioone. Meie emotsioonid räägivad seega palju meie endi kohta, meie kogemustest, aga ka sellest, kuidas me teistega suhtleme.

Kui me räägime emotsioonidest, siis me ei erista neid positiivseteks või negatiivseteks, vaid need võivad olla meeldivad või ebameeldivad, sest kõik need on kasulikud ja funktsionaalsed, isegi näiteks viha või kurbus, sest igaüks neist edastab sõnumit. Töö emotsioonidega parandab oskust neid lugeda ja eristada (viha, kurbus, huvi, hirm, rõõm, üllatus, vastikustunne, usaldus, häbi, armastus...). Emotsioonide kasvatamine on üks iga inimese, kuid eriti lapsevanemate põhiülesandeid, sest emotsioonid on oluline osa nende laste kasvust, aidates neil seega arendada emotsionaalset intelligentsust. Seetõttu on vaja tunnete valdkonda tunda ja treenida, et olla võimeline aitama meid ümbritsevaid inimesi.

Selles piirkonnas on kindlaks määratud neli alampiirkonda:

- *Emotsioonide äratundmine*
- *Emotsioonide juhtimine*
- *Teiste emotsioonidele asjakohaselt reageerimine*
- *Toimetulek*



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

OPERAATORI SUUNISED

EMOTSIOONIDE ÄRATUNDMINE

Emotsioonide äratundmise võime arendamine ei võimalda mitte ainult neid sügavamalt tundma õppida, vaid aitab ka mõista sügavamaid põhjusi, mis on selle konkreetse emotsiooni taga. Kuigi emotsioonide äratundmine võib tunduda lihtne, tuleb arvestada, et iga inimene võib neid erinevalt tõlgendada. Me võime eristada viha, kurbust, huvi, hirmu, rõõmu, üllatust, vastikust, usaldust, häbi, armastust, arvestades, et ükski neist ei ole negatiivne, vaid kõik on normaalsed emotsioonid.

Võimetust tunnetada emotsioone ei võimalda meil tunda nii enda kui ka ümbritsevate inimeste emotsioone ning see võib viia emotsionaalsete väljapurse (nt vihahood, nutmine...) tekkimiseni, ilma et mõistaksime, mis neid vallandab. Sellist käitumist võime täheldada lapsel, kelle närvisüsteem on veel ebaküps ja kes ei suuda luua vajalikke seoseid meeolude kontrollimiseks; see etapp ületatakse tänu emotsionaalsele kasvatusel, mille eest vastutavad vanemad ja kasvatajad.

Seetõttu on oluline, et täiskasvanud oskaksid tunnetada emotsioone, et nad saaksid olla eeskujuks noorematele.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Ma suudan ära tunda oma emotsioone, kui need esile kerkivad (nt suudan eristada viha frustratsioonist, kurbust meeleheitest jne)".***

Ema võib väita, et ta on täiesti teadlik sellest, mis on emotsioonid ja mis on nende põhjused, ning nende eristamise oskus võimaldab tal oma laste emotsioone adekvaatselt lugeda. Kui ta ei ole erinevusega kursis ja kipub emotsioone segi ajama, võib see põhjustada segadust tema reageeringutes ja käitumises, millisel juhul oleks kasulik eristada emotsioone ja pakkuda talle harjutusi, mis aitavad tal neid eristada.

- ***"Ma tajun oma laste emotsioone nende hääletoonist".***

Lapse emotsioonide lugemise oskus nõuab pidevat harjutamist ja nende tundmaõppimine hääletooni kaudu võimaldab emal osata sekkuda, ilma et laps ütleks välja, millist emotsiooni ta tunneb (väikeste laste puhul võib ema aru saada, mida ta tunneb nutmise tüübi kaudu).

- ***"Mul on vaja ainult pilku, et mõista oma lapse meeleolu".***

Nägemine on samuti oluline kommunikatiivne aspekt, mis võimaldab meil saada teavet antud olukorra kohta, võime lugeda pilgu läbi on veel üks oluline aspekt, mida iga lapsevanem peaks treenima, et reageerida kiiresti oma laste tunnete.

- ***"Minu laste emotsionaalsed reaktsioonid üllatavad mind"***

Ema võib olla üllatunud väikese lapse emotsionaalsete reaktsioonide üle, ei pruugi pidada teda võimeliseks emotsiooni väljendama ja ei pruugi olla võimeline tunnetatud emotsiooni eristama. Või



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

OPERAATORI SUUNISED

võib ema olla üllatunud nooruki ebasoodsate reaktsioonide üle ja leida end teadmatuses, milline käitumisviis on antud olukorras kõige sobivam.

Saadud punktisumma põhjal:

HEA EMOTSIOONIDE ÄRATUNDMISE VÕIME (12-16)

Ema suudab ära tunda omaenda emotsioone ja eristada (õnn, rõõm, viha, frustratsioon, masendus, meeleheide) ning ära tunda teiste emotsioone, olles võimeline lugema nii verbaalset kui ka mitteverbaalset keelt.

ÕIGLANE VÕIME TUNNETADA EMOTSIOONE (8-11)

Emal on raskusi emotsioonide selge eristamise ja äratundmisega, kui neid ei ole selgelt väljendatud, ning järeltõtt ei oska ta neile õigesti reageerida. Samuti on tal raskusi oma emotsioonide tuvastamisega.

HALB VÕIME TUNNETADA EMOTSIOONE (4-7)

Ema ei suuda ära tunda erinevaid emotsioone, mida ta tunneb, ning ei suuda lugeda ja ära tunda lähedaste inimeste, isegi mitte oma poja emotsioone.



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

OPERAATORI SUUNISED

EMOTSIOONIDE JUHTIMINE

Emotsioonide juhtimine ei tähenda lihtsalt emotsioonide kontrollimist, see tähendab oskust kasutada emotsioone kui tegutsemisvahendeid, et mitte lasta end neist üle võimutseda, see on tasakaal, mis mõõdustab emotsioonide intensiivsust ja võimaldab hoida neid hallatavana ja talutavana. See töö juhtimise ja tasakaalu nimel liigub mitmel tasandil, sest emotsioonid on mitmemõõtmeline nähtus, mis mõjutab meelt, keha ja isegi käitumist. Emotsiooni tekkimisel on signaal ja sisemine määratlus, mida tuleb uurida ja mitte alla suruda, et mõista, milliseid aspekte tuleb käitumise rakendamiseks arvesse võtta. Näiteks, kui seisame silmitsi viha hetkega, on kasulik mõista aspekte, mis selle reaktsiooni tekitasid, mitte seda pärssida.

Negatiivseid või positiivseid emotsioone ei ole olemas, nende äratundmise võime on ka põhiline, et omandada võime nendega toime tulla, parandab teadlikkust ja oskust neid teadlikult väljendada.

Seega võimaldab emotsiooni juhtimine naasta psühhofüüsilise heaolu seisundisse ja leida strateegiaid käitumise, meie endi või keskkonna muutmiseks. Selleks, et kogeda emotsioone ilma neid kõrvale tõrjumata või neile tähtsustamata, et valida, kuidas käituda, ilma et emotsioonid meid üle jõu käiksid, on vaja osata ära tunda oma emotsioone ja jälgida põhjusi, mis viisid selle konkreetse emotsiooni tekkimiseni; see teeb meid iseenda meistriteks.

Emotsioonidega toimetulek ei ole alati lihtne ja see on sageli seotud ka vanematelt saadud emotsionaalse kasvatusena, mistõttu on oluline, et vanemad oleksid teadlikud oma emotsionaalsest maailmast.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Ma kaotan kergesti oma närvi, kui olen oma lapse suhtes pettunud või vihane".***

Viha ja stressi ajal ei suuda ema oma emotsioone juhtida ja käitub ebasobivalt. Olukordades, kus ta ei jää rahulikuks, on kasulik uurida sellise käitumise põhjuseid ja pakkuda välja uusi strateegiaid stressihetkedega toimetulekuks.

- ***"Kui ma tunnen end ärevana või halva tujuga, võin end rahustada."***

Üksinda rahunemise strateegia võib mõnel juhul olla toimiv, ema võib tunda vajadust leida omaette hetk, et raskest hetkest üle saada. Kuid võimalus abi paluda ja leida üksindusele teistsugune väljund võib aidata tal vaadata olukorda teisest vaatenurgast.

- ***"Kui ma tunnen oma lapse peale viha, ei suuda ma enam kontrollida, mida ma teen või ütlen".***

Selle küsimuse kaudu on kasulik mõista, kui sageli on emal raske viha talitseda, kasulik oleks, kui oleks esitatud näide olukorrast, mis võimaldaks arutleda põhjuste üle, miks ema on vihane, miks teatud käitumine teda ärritab ja mis ajendas poega nii käituma.

- ***"Püüan kontrollida ebakindlust ja hirmu, et saavutada oma eesmärged".***



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

OPERAATORI SUUNISED

Emotsiooni kontrollimine ei tähenda selle allasurumist, vaid sellega toimetulekuks on kasulik sellega silmitsi seista ja seda aktsepteerida. Eesmärgi saavutamine ei ole kunagi lihtne ja see võib tekitada muret, näiteks selle pärast, kas see saavutatakse määratud tähtajaks või kas teatud välised mõjurid võivad muuta ideaalset olukorda ja seega takistada seda, hirm ja ebakindlus on põhilised emotsioonid, mis võimaldavad motiveeritumalt tegutseda.

- **"Ma saan oma emotsioonidega hakkama, kui ootamatusi juhtub".**

Ootamatuse korral võivad reaktsioonid olla erinevad ja isegi ebaproportsionaalsed; emotsioonide juhtimise oskus tähendab, et tuleb olla vaba, kuid samas ka suurt enesekontrolli.

- **"Ma olen kannatamatu"**

Ka siin on kasulik mõista, millised asjaolud muudavad ema kannatamatumaks ja millised võiksid olla alternatiivid, andes praktilise näite, võiksime talle pakkuda välja erinevaid käitumisviise.

Saadud punktisumma põhjal:

HEA EMOTSIONAALSE JUHTIMISE OSKUS (18-24)

Hea emotsionaalse juhtimise oskusega ema on kannatlik isegi selliste sündmuste suhtes, mis tekitavad temas viha/kurbust/frustratsiooni. Ta suudab jääda oma lapsega rahulikuks isegi suure stressi ajal.

ÕIGLASED EMOTSIONAALSED JUHTIMISOSKUSED (12 - 17)

Emal on raskusi oma emotsioonide kontrollimisega, ta ei kipu nendega toime tulema ning see tekitab segadust ja pettumustunnet. Ta ei mõista, millist tähendust emotsioonid tema ja seega ka tema lapse jaoks omavad. Ta ei ole alati võimeline väljendama oma tundeid, meeleolusid ja arvamusi.

KEHV EMOTSIONAALSE JUHTIMISE OSKUS (6-11)

Ema näitab suutmatust oma emotsionaalseid kogemusi, sisemisi kogemusi ning verbaalset ja mitteverbaalset käitumist reguleerida või viia need normi piiridesse. Stressihetkedel ei suuda ta jääda rahulikuks ja kipub olukorda teravdama.



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

OPERAATORI SUUNISED

REAGEERIDA ASJAKOHASELTE TEISTE EMOTSIOONIDELE

Teiste inimeste emotsioonide äratundmine on põhielement kõigis sotsiaalsetes suhtlustes, sest see võimaldab inimesel reageerida teiste inimeste vajadustele ja taotlustele vastavalt nende emotsionaalsele seisundile. Samamoodi on see võime tunnetada teise inimese emotsioone põhiline ema-laps-suhtes. Laps on juba varases eas võimeline ära tundma lihtsaid emotsioone ja seostama neid võimalike tulevaste tegevustega, näiteks teades, et kui isa naeratab teel koju, siis on tal olnud rahuldust pakkuv tööpäev ja tõenäoliselt ei hakka ta täna õhtul nutma.

Dialoog, oskus kuulata, lähedaste emotsioonidega arvestamine on olulised elemendid terve kasvatussuhte loomiseks, mis on võimeline looma konstruktiivset vahetust lapse ja vanema vahel. Laps peab tundma, et ta võib end vabalt väljendada, mida rohkem on suhe üles ehitatud vanema turvalisele, kuid mitte pealetükkivale või takistavale kohalolekule, seda rohkem omandab laps turvalisust ja tunneb end vabalt, et väljendada, mida ta tunneb.

Lapsed püüavad juba varases eas oma emotsioone väljendada; vanem oskab neid lugeda ja neile asjakohaselt reageerida.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- ***"Kui mu laps on närviline või rahutu, püüan olla mõistev."***

Ema peaks andma lapsele võimaluse väljendada oma tundeid ja sekkuma, kui sellele järgneb haavav või ebasobiv käitumine. Mõistev olemine tähendab, et mõista tema meeleseisundit, kuid jätta siiski ruumi tema võimele end väljendada ja tunda.

- ***Mõeldes tagasi reaalsetele olukordadele, kuidas käitumise järgmistes olukordades Kui mu poeg/tütar vihastub, siis ma***
 - kontsentreerida oma viha***
 - kaotab kannatust***
 - Ootan, et ta rahuneks, ja ootan, et ta maha rahuneks.***
 - Ma ignoreerin teda, kuni ta rahuneb.***

Viha tuleb tunnistada, aktsepteerida ja kanaliseerida ning selle allasurumine võib olla kahjulik. Laps peab oma emotsioone aktsepteerima, et õppida nendega toime tulema. Ema peaks olema lapse suhtes sõbralik, isegi näiliselt ebameeldiva tunde ilmnemise ajal; sageli viib nuhtlemine või hukkamõistmine frustratsioonini, kallistamine seevastu võib olla tõhusam kui sõnad. Lisaks sellele võib dialoog ja lapse ärrituse põhjuste väljaselgitamine aidata tal keskenduda probleemile.

- ***Kui mu poeg on kurb, siis ma:***
 - Küsin temalt tema meeleseisundi põhjust.***
 - las ta räägib mulle sellest***
 - minimeerida seda, mis juhtus***
 - ootab, et ta läbiks***



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

OPERAATORI SUUNISED

Ka kurbust on vaja väljendada, laps seisab oma kasvamise ajal silmitsi mitmete raskete hetkedega, nutmine või purskamine võib aidata tal end välja elada, see ei tähenda, et ta on habras, vaid et ta on leidnud väljapääsu.

- ***Kui mu poeg on mures, siis ma***
 - Küsin temalt tema meeleseisundi põhjust.***
 - las ta räägib mulle sellest***
 - minimeerida seda, mis juhtus***
 - ootab, et ta läbiks***

Hirmu allasurumine võib tekitada lapses ebapiisavuse tunde. Kinnitage lapsele, et ka täiskasvanud tunnevad paljude asjade pärast hirmu, kuid on õppinud sellest üle saama. Näidates oma lastele, kes te olete, aitate neil end teile lähemal tunda.

- ***Kui mu poeg on õnnelik, siis ma***
 - Ma olen temaga koos õnnelik***
 - Küsin temalt tema meeleseisundi põhjust.***
 - Ma toon ta tagasi reaalsusesse***
 - Ma ütlen talle, et õnn kestab vaid hetke.***

Em peaks jätma lapsele vabaduse väljendada oma rõõmu ja vastama tema rõõmule, hoolitsedes selle eest, et selle ja kõigi teiste tunnete väljendamine toimuks ohutult ja teisi kohalviibijaid austades.

Nagu küsimuses nõutud, oleks kasulik, kui ema annaks aru konkreetsest elatud olukorrast, et ta saaks anda võimalikult tõese vastuse ja arutleda võimalike sekkumisalternatiivide üle, jälgides olukorda väljastpoolt.



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

OPERAATORI SUUNISED

Saadud punktisumma põhjal:

HEA VÕIME REAGEERIDA ASJAKOHASELT TEISTE EMOTSIOONIDELE (15-20)

Ema näitab head oskust ära tunda oma poja emotsioone ja püüab seetõttu temaga jagada, mida ta tunneb, küsides tema motive, kuidas ta end tunneb ja jagades temaga oma emotsioone.

ÕIGLANE VÕIME REAGEERIDA TEISTE EMOTSIOONIDELE (10 - 14)

Ema tunneb ära oma poja meeleolud, kuid ootab ära, millal viimane räägib. Ta kipub last tagasi reaalsusesse tooma, seega ei jaga tunnetatud emotsioone, vaid minimeerib neid.

VÄHENE VÕIME REAGEERIDA TEISTE EMOTSIOONIDELE (5 - 9)

Ema ignoreerib oma lapse emotsioone, sekkub harva stressi ja meeleheite tekitanud olukordadesse, vaid ootab, et need mööduksid iseenesest ilma tema toetuseta. Ta kipub stressi ja viha ajal kannatust kaotama.



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

OPERAATORI SUUNISED

COPING

Sõna "*coping*" võib tõlkida kui "toimetulek", "toimetulek", "*toimetulek*" ja seda kasutatakse psühholoogias, et viidata mitmesugustele käitumisviisidele, mida üksikisikud rakendavad, et püüda kontrollida ja tulla toime konfliktide, olukordade ja stressirohkete sündmustega.

Stressirohkete ja konfliktsete probleemide ja sündmuste puhul omaksvõetud käitumine ja toimetulekustrateegiad sõltuvad mitmest tegurist: probleemi või sündmuse tüüp ja ulatus; stressi tekkimise asjaolud; isiku omadused.

Nagu võib kergesti arvata, on rakendatavaid vastusekombinatsioone tõesti palju ja need sõltuvad osaliselt nii üksikisiku isiksusest kui ka sotsiaalsest keskkonnast, milles probleem avaldub.

Aastate jooksul on mitmed teadlased pakkunud välja erinevate toimetulekustrateegiate liigitusi, nt Weiten eristab neli erinevat toimetulekustrateegiate rühma:

- *Hinnangukeskne*: inimene muudab oma mõtlemist, distantseerudes stressi tekitanud sündmusest või kasutades eitamist;
- *Probleemile keskendunud*: need inimesed soovivad tegeleda oma probleemi algpõhjustega, püüdes neid mõista ja õppida uusi oskusi, mis võimaldaksid neil paremini toime tulla, püüdes kõrvaldada stressi põhjustanud sündmuse allikat;
- *Emotsioonidele keskendumine*: inimene püüab stressirohke või konfliktsündmuse ajal tekkivaid emotsioone juhtida, et vähendada või vältida sellest tulenevat stressi.
- *Tööhõivekeskne*: isik kipub keskenduma võimalikult pikaajalisele ja stabiilsele tööle, mis võib anda positiivseid vastuseid.

Analüüsime väiteid, mida ema leiab küsimustikust:

- **"Ma suudan ennast organiseerida ja säilitada rahu, kui ma olen surve all."**

See, kui sageli see juhtub, annab meile teavet ema võime kohta oma emotsioone juhtida, eriti stressi ajal. Kasulik oleks tuua mõned praktilised elulised näited, et mõista, mida tähendab sündmus, mis paneb ema surve alla, ja kuidas ta suudab säilitada rahu (jalutuskäik, probleemist eemale minek, probleemile mitte reageerimine).

- **"Raskuste ees ei saa ma reageerida".**

Raskustele mitte reageerimine on tegelikult juba reaktsioon, mis peab meid panema mõtlema, et leida viis oma käitumise muutmiseks ja probleemist väljumiseks.

- **"Mõnes olukorras võtan meetmeid alternatiivsete lahenduste leidmiseks**

Ka siin on kasulik alustada praktilise näitega, mis võiks olla olukorrad, milles ema tunneb end piisavalt tugevana, et leida alternatiive, ja millised on need, millega ta tunneb, et ei saa hakkama.

- **"Kui ma seisan silmitsi stressirohke olukorraga, püüan ma probleemi analüüsida".**



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

OPERAATORI SUUNISED

Probleemi analüüsimine on soovitatav igas olukorras, eriti kui ollakse silmitsi stressiolukorraga, see on oskus, mille inimene omandab ja mille kallal peab töötama, sest probleemiga silmitsi seistes kipub inimene sageli tahtma kohe reageerida, ilma seda analüüsimata.

- **"Ma rakendan strateegiaid, et muuta olukorrad vähem stressirohkeks".**

Strateegiaid võib olla erinevaid ja need ei ole alati parimad stressirohkete olukordade lahendamiseks ning samuti tuleb kaaluda, kas sellised strateegiad ei kahjusta meid ümbritsevaid inimesi.

- **"Muutused ei hirmuta mind"**

Muutused toovad üldiselt kaasa ebakindluse, mida ei tohi mõista negatiivses mõttes, mitte karta seda, mis tuleb, näitab suurt enesekindlust ja võimet tulla toime uue ja ootamatuga, laskmata emotsioonidel valitseda.

Saadud punktisumma põhjal:

HEAD TOIMETULEKUSTRATEEGIAID (18-24)

Emal näitab häid strateegiaid stressi, viha ja masendusega toimetulekuks.

Ta on võimeline uurima oma võimeid stressirohkete olukordadega toime tulla ja nendega toime tulla, võttes meetmeid, et sekkuda otse probleemi. Samuti püüab ema muuta sündmuse negatiivset emotsionaalset mõju talle ja tema lapsele.

DISKREETSED TOIMETULEKUSTRATEEGIAID (12 - 17)

Emal kipub probleemi ignoreerima ja elama nii, nagu seda ei oleks olemas, minimeerides seda. Sel viisil blokeerib ema probleemiga seotud mõtted ja väldib sellega seotud emotsioone, lämmatades need kohe, kui need esile kerkivad, mis muudab ta haavatavaks.

HALVAD TOIMETULEKUSTRATEEGIAID (6 - 11)

Kehvade toimetulekustrateegiatega ema aktsepteerib probleeme tingimusteta ja passiivselt. Ta seisab probleemiga silmitsi nii, nagu poleks selle tekkimisest saadik midagi muutunud, ja jätkab alateadlikult nende olukordade taaselustamist, mis aitaksid kaasa probleemi tekkimisele. Samuti reageerib ta probleemile emotsionaalselt ebaproportsionaalselt.



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

OPERAATORI SUUNISED

TEGEVUSED

NR.1 "PANE END MINU ASEMELE

Selle tegevuse kaudu püüab ema mõista teise inimese emotsionaalset seisundit.

TÄHELEPANU: jälgige oma last viha, kurbuse, rõõmu, stressi hetkedel ja vaadake, kuidas laps reageerib, milline on tema kehahoiak ...

PRAKTILISUSFAASI: kogu päeva jooksul peaks ema proovima, mida tema laps on teinud, et küsida endalt "kes teab, mida ta sel hetkel tunneb".

EI. 2 "KUULAMINE

Lugege koos lemmiklaulu teksti, luuletust või osa raamatust, mida ema peab oluliseks või millele ta on kiindunud, mõelge koos sõnade ja antud tähenduse üle.

NR.4 "PILDISTA

Paluge emal teha foto või valida foto tema ja tema pere õnnelikust hetkest, mõista, miks ta selle valis ja kas ta tunneb seda õnne ikka veel. Ta võiks selle foto kaasa võtta ja kasutada seda masenduse ajal meeldetuletusena, et on veel teisi õnnelikke hetki.



OPERAATORI SUUNISED

" EMOTSIONAALNE INTELLIGENTSUS LAPSE JAOKS. Juhend lapsevanematele", mille autor on John Gottman
Joan Declaire

Iga lapsevanem mõtleb, kuidas oma lapsi kõige paremini kasvatada, et nad saaksid oma andeid realiseerida ja elu täiel määral nautida: selles kasvuteel mängib olulist rolli emotsionaalne intelligentsus, st võime ühendada oma hoiakud selliste omadustega nagu empaatia ja tähelepanu suhetele teistega. Gottman, psühholoog, kes on maailmas tuntud oma uurimuste poolest vanemate ja laste vaheliste suhete kohta, näitab selles raamatus, kuidas lapsevanematest võivad saada head "emotsionaalsed treenerid".

'JUNO'

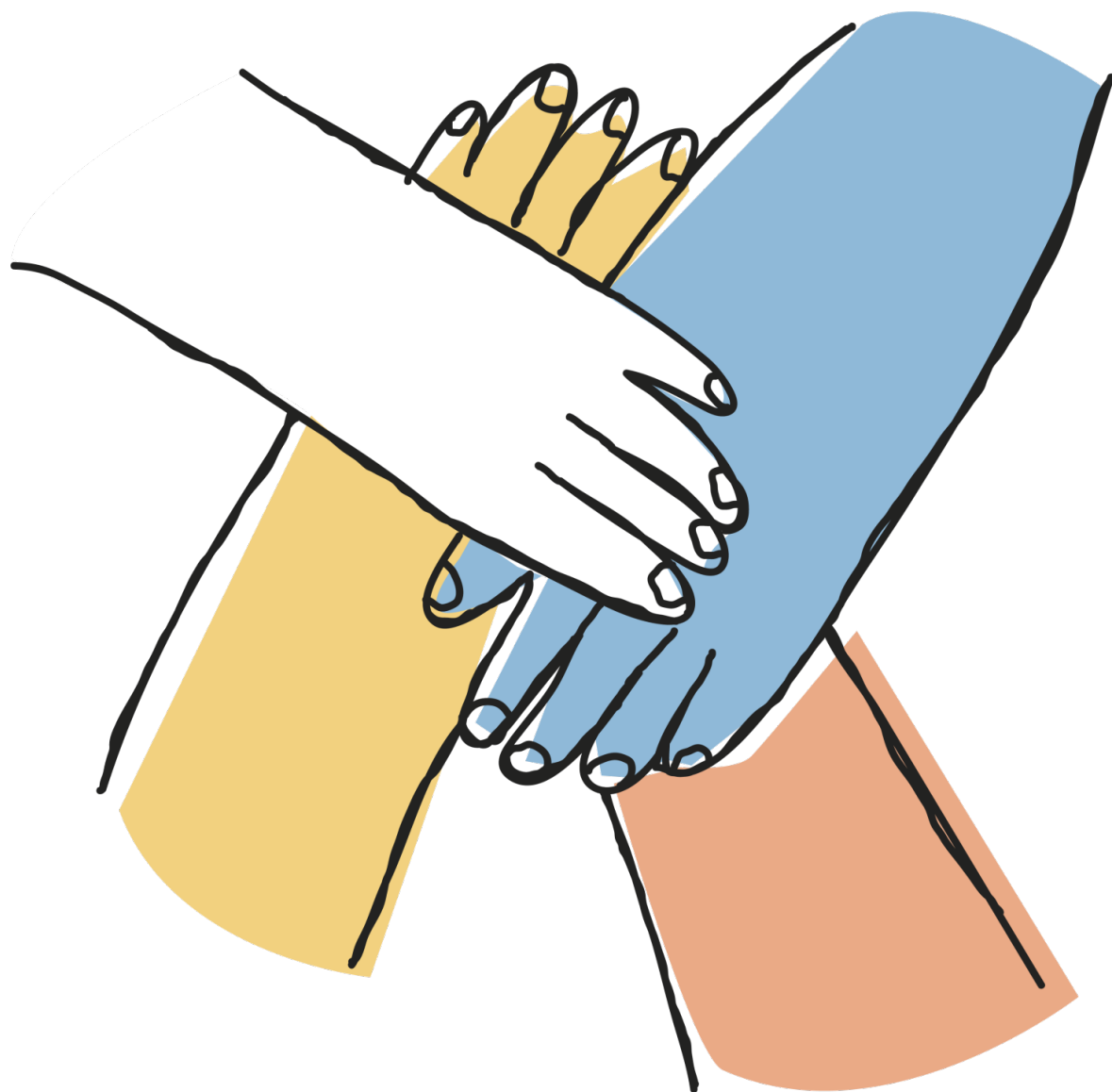
Juno on rase 15-aastane teismeline, kes otsustab oma lapse lapsendada, kuid tahab kohtuda oma lapse tulevaste vanematega. Kogu filmi vältel tunneb peategelane erakordse kergusega ära nii omaenda emotsioonid ja soovid kui ka ümbritsevate inimeste emotsionaalsed vajadused.



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

OPERAATORI SUUNISED

P.E.G.





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

OPERAATORI SUUNISED

PEGi toetab tarkvara, mille abil operaator saab koguda ja analüüsida kogutud teavet.

Euroopa aastaprogrammist leiame autobiograafilise lehe, kuhu märgitakse kogukonda paigutatud ema kogemused, harjumused ja isiklik ajalugu.

Seejärel määratakse kindlaks eri valdkondade võimalikud aspektid ja raskused ning lähtutakse neist:

- saavutatavad haridusalased eesmärgid
- konkreetsed tegevused ja sekkumised eesmärkide saavutamiseks (planeerimine)
- järelvalve- ja hindamistegevus
- saavutuste tase ja tehtud edusammud.

See on töö, mida peab tegema mitte ainult operaator, vaid ka osalemine ja jagamine emaga on oluline, et vahend oleks tõhus ja seega saab luua ühise projekti koos,

See vahend võimaldab visandada emade hooldusasutuses viibimise ajal rakendatava tee, mis ehitatakse koos emadega, suurendades nende enesehinnangut ja võimestumist. See vahend on uuenduslik ja konkreetne seoses vanemlike oskuste arendamise/taastamise ja ema-laps-suhte kaitsmisega. Seda vahendit saab kasutada mitte ainult vastuvõtuasutustes, vaid üldiselt kõigis haavatavate perede olukordades, hõlmates kavas ka isafiguuri, mida antud juhul ei võeta arvesse, kuna tegemist on perevägivalla ohvriks langenud naistega.



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

OPERAATORI SUUNISED

P.E.G.

Mamma	
Educatore/trice compilante	
Data di compilazione	
Periodo di osservazione	

STORIA FAMILIARE

AREA DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte



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

OPERAATORI SUUNISED

AREA DELLA COMUNICAZIONE				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte

AREA DELLA RELAZIONE				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte

AREA DELLE EMOZIONI				
POTENZIALITA'	DIFFICOLTA'	OBIETTIVI	INTERVENTI E ATTIVITA' PROGRAMMATE	VALUTAZIONE
				☐ Raggiunto ☐ Non raggiunto ☐ Raggiunto in parte



OPERAATORI SUUNISED

SOOVITUSED

Teoreetilise ettekande lõpus on oluline peatuda seade ja suhtumine koostamise ajal, siin on mõned näpunäited:

- Kasutab avatud ja tundlikku lähenemist küsimustele
- Loob mugava ja mugava keskkonna
- Selgitage, millist tegevust kavatsete läbi viia (P.E.I. tagastamine, küsimustiku täitmine, tegevusettepanek...).
- Kaaluge küsimustiku täitmise ajastust.
- Emotsionaalsete mõjudega tegelemine
- Pane end kuulavasse suhtumisse
- Andke aega küsimuse ja vastuse vastuvõtmiseks
- Püüa vastata võimalikele kahtlustele, kui seisad küsimuse ees
- Küsimustiku lõpus kinnitage emale, et tulemused ei näita, kas ta on hea või halb ema, vaid osutavad aspektidele, mida tuleb treenida ja mille kallal töötada.
- P.E.I. tagasituleku ajal võtate vastu mured ja arusaamatused, peate olema selge, millised eesmärgid tuleb saavutada, ja kui üks või mitu neist ei ole täidetud, püüdke ema rahustada ja pakkuda välja erinevaid tegevusi nende saavutamiseks.

Soovitame enne selle kasutamist tutvuda kõigi P.E.G. koostamiseks loodud ja pakutavate vahenditega, et teil ei tekiks küsimustiku täitmisel, tegevuste kavandamisel ja P.E.G. tagastamisel mingeid kahtlusi. On kasulik mõista, et tegemist on vahendiga, mille eesmärk on vanemlike oskuste parandamine, see on kasvutee, mis nõuab aega ja pühendumist, kuulamine on peamine element, et mõista, mida meie ees olev inimene meile räägib ja millised on parimad strateegiad, mida rakendada, et teda sellel teel toetada.

Hea töö!



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

OPERAATORI SUUNISED

Bibliograafia

- A. Cigala, *Emozioni e relazioni nei contesti educativi*, 2007, Edizioni Junior
- A. Neri, *Õppimine konfliktide juhtimiseks*, 2008 Erickson.
- B. Cramer, *Naiste saladused. Varajased suhted ema ja tütre vahel*, 1996, Raffaello Cortina Editore.
- D. Goleman, *Emotsionaalne intelligentsus, mis see on, sest see võib meid õnnelikuks teha*, 1995 Rizzoli.
- G. Colombero, *Dalle parole al dialogo*, Ed. Paoline.
- H. Dental, *Võtame aega, et olla meiega*, 2019 Lindau.
- J. Gottman, *Emotsionaalne intelligentsus lapse jaoks*, 1997, Bur Biblioteca universale Rizzoli
- L. Anolli, *Emotsioonid*, 2002, Unicopli Edition.
- M. Contini, *haridusrühm*, 2000, Carocci.
- P. Watzlawick, *Pragmatics of Human Communication*, Toim. Astrolabe.
- P. Brunori, M. Peirone, F. Poffa, L. Ronda, *La professione di educatore*, 2001, Carocci Faber.
- P. Busso, P. Stradoni, *Kuidas suhelda teistega*, Sonda Torino.
- P. Bastianoni, P. Fruggeri, *Arenguprotsessid ja peresuhted*, 2005, Unicopli
- P. Marmocchi, C. Dall'Aglia, M. Zannini, *Eluoskuste õpetamine, kuidas edendada psühhosotsiaalseid ja afektiivseid oskusi vastavalt Maailma Tervishoiuorganisatsioonile*, 2016 Erickson.
- P. Donati, R. Solci, *I beni relazionali: che cosa sono e quali effetti producono*, 2011 Bollati Boringhieri.
- S. Chiesa, *Lapsevanemad keerulisteks aegadeks*, Lampi di Stampa.
- S. Tramma, *Ebatäiuslik pedagoog*, 2003 Carocci Faber.
- S. Tramma, D. Winnicott, *Mäng ja reaalsus*, 1974, Armando
- T. Gordon - *Efektive vanemlus*, 1994, La Meridiana.



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

OPERAATORI SUUNISED

V. D'Urso, R. Trentin, *Sissejuhatuse emotsioonide psühholoogiasse*, 1988, Laterza.

W. Brandani, S. Tramma, *Haridustöö sõnaraamat*, 2014, Carocci Editore.

Sitograafia

www.saips.it

www.lifeskills.it

www.treccani.it