

(Σ υ ν) Α λ σ θ α ν
ο μ α λ

Ένα μικρό εγχειρίδιο για την διαχείριση των
συναισθημάτων

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΖΩΗ ΜΑΣ?

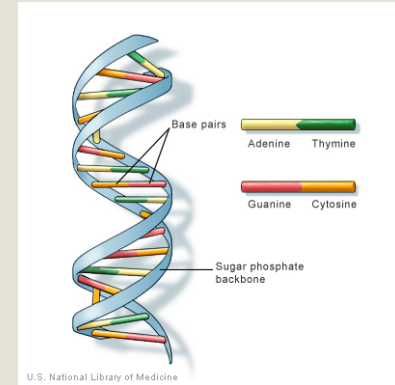
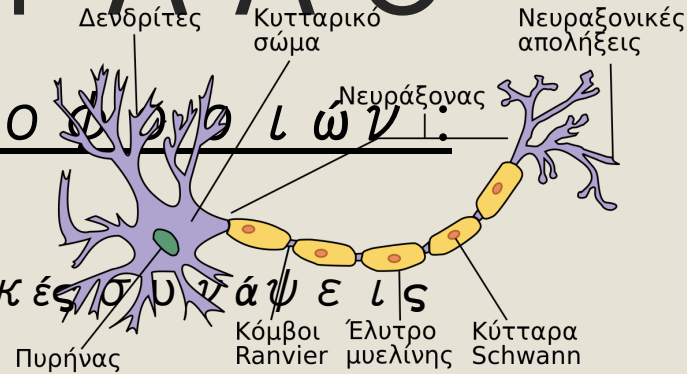
THAT FEELING
YOU'RE FEELING
IS A FEELING
YOU CAN FEEL

EVERYBODYHASABRAIN

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

Αποθήκευση πληροφοριών:

- DNA
- Νευρώνες και νευρωνικές συνάψεις



Μεταφορά πληροφοριών από τον εξωτερικό κόσμο:

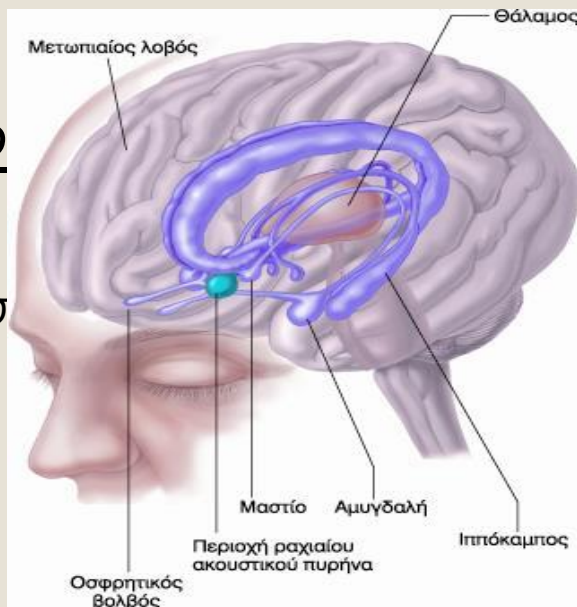
- Αισθητήρια όργανα

Κωδικοποίηση πληροφοριών:

- Ιππόκαμπος

Επεξεργασία πληροφο

- Συνειδητό
- Ασυνείδητο (μεταχιμιακό σ



Μπορούμε να επεξεργαστούμε όλες τις πληροφορίες γύρω μας?

- Στρες
- Βία
- Μεγάλος όγκος πληροφοριών
- Μέθη, ναρκωτικά

Προτεραιότητα η επιβίωση !!

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
Χαρά, ευτυχία	Στεναχώρια
Αγάπη	Μίσος
Σύνδεση	Μοναξιά
Ενεργητικότητα	Παθητικότητα
Εμπάθεια	Απάθεια
Ευγένεια	Εγωισμός
Τρυφερότητα	Απομάκρυνση

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- Είναι επίμονα
- Δίνουν μια ψεύτικη μορφή της πραγματικότητας
μπερδεύοντάς μας
- Μας κάνουν να ξεχνούμε την πραγματική μας
ταυτότητα
- Είναι αυστηρά και άκαμπτα
- Είναι αόρατα
- Υπερασπίζονται τον εαυτό τους

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗΣ

- Κλάμα
- Γέλιο
- Χασμουρητό
- Τρέμουλο

Προϋποθέτουν ένα κατάλληλο και ασφαλές περιβάλλον!

✓ Δίνουν χρόνο στον οργανισμό να κατανοήσει
δυσάρεστα συμβάντα αλλά και να ρυθμιστεί
ορμονολογικά

◦ Κλάμα :

1. Μηχανισμός αποφόρτισης σε συνθήκες που προκαλούν θλίψη
2. Προκαλεί την έκκριση προλακτίνης και ACTH
3. Βοηθά στην καταπολέμηση του πόνου και της απώλειας
4. Ίδια δράση ακόμα και αν δεν ξέρουμε γιατί κλαίμε

◦ Χασμουρητό :

1. Μηχανισμός αποφόρτισης σε συνθήκες έντασης ή κόουρασης
2. Βοηθά στην οξυγόνωση και ρύθμιση της θερμοκρασίας του εγκεφάλου
3. Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία, την μνήμη και το ενδιαφέρον και μειώνει το στρες
4. Έκλυση πολλών ορμονών

◦ Γέλιο :

1. Μηχανισμός αποφόρτισης σε συνθήκες άγχους και νευρικότητας
2. Αύξηση βενδορφινών (φυσική μορφίνη του οργανισμού)
3. Μειώνει το στρες και προκαλεί αίσθημα αποδοχής, χαράς και αυτοπεποίθησης

◦ Τρέμουλο :

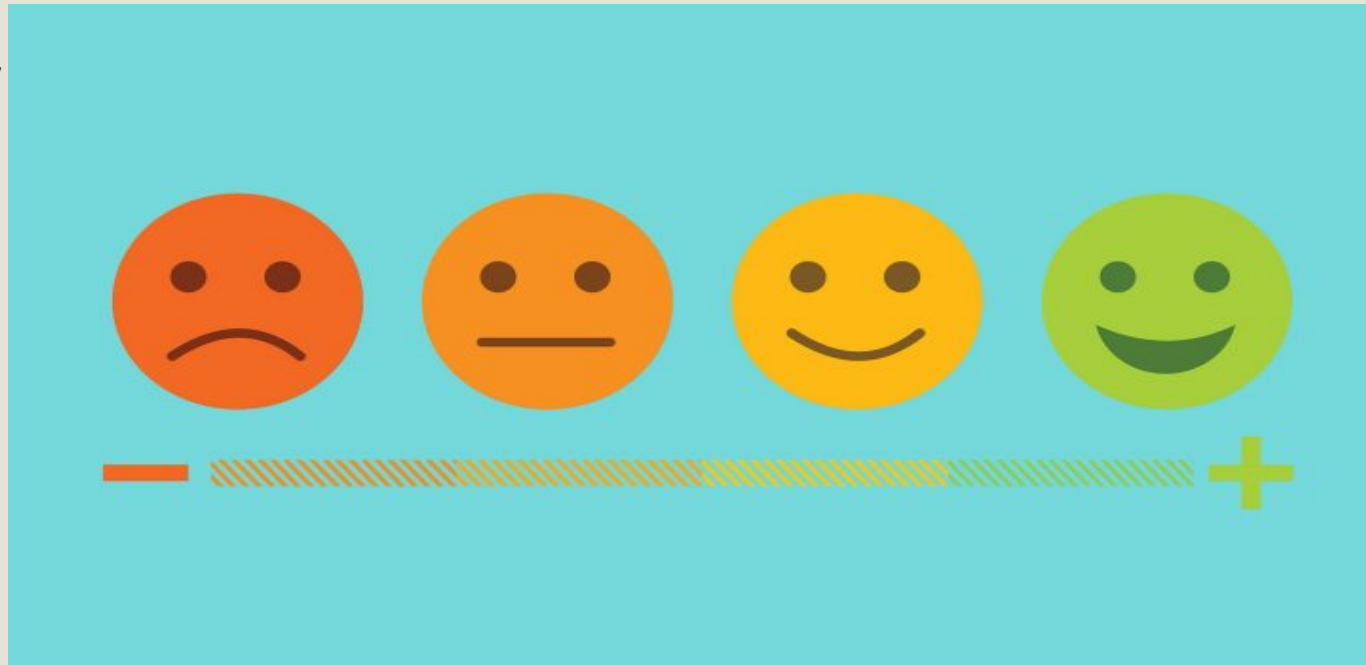
1. Μηχανισμός αποφόρτισης σε συνθήκες φόβου



Στην σημερινή κοινωνία οι μηχανισμοί αποφόρτισης θεωρούνται σημάδι αδυναμίας και όχι μόνο διακόπτονται και αποθαρρύνονται από μικρή ηλικία αλλά και κατακρίνονται εάν συμβούν

Αποτέλεσμα: δεν αφομοιώνουμε/αντιμετωπίζουμε δυσάρεστα συμβάντα στην ζωή μας και δεν αποφορτιζόμαστε από τα συναισθήματα που εκείνα γεννούν. Ο ξαναγεννι

υμβεί

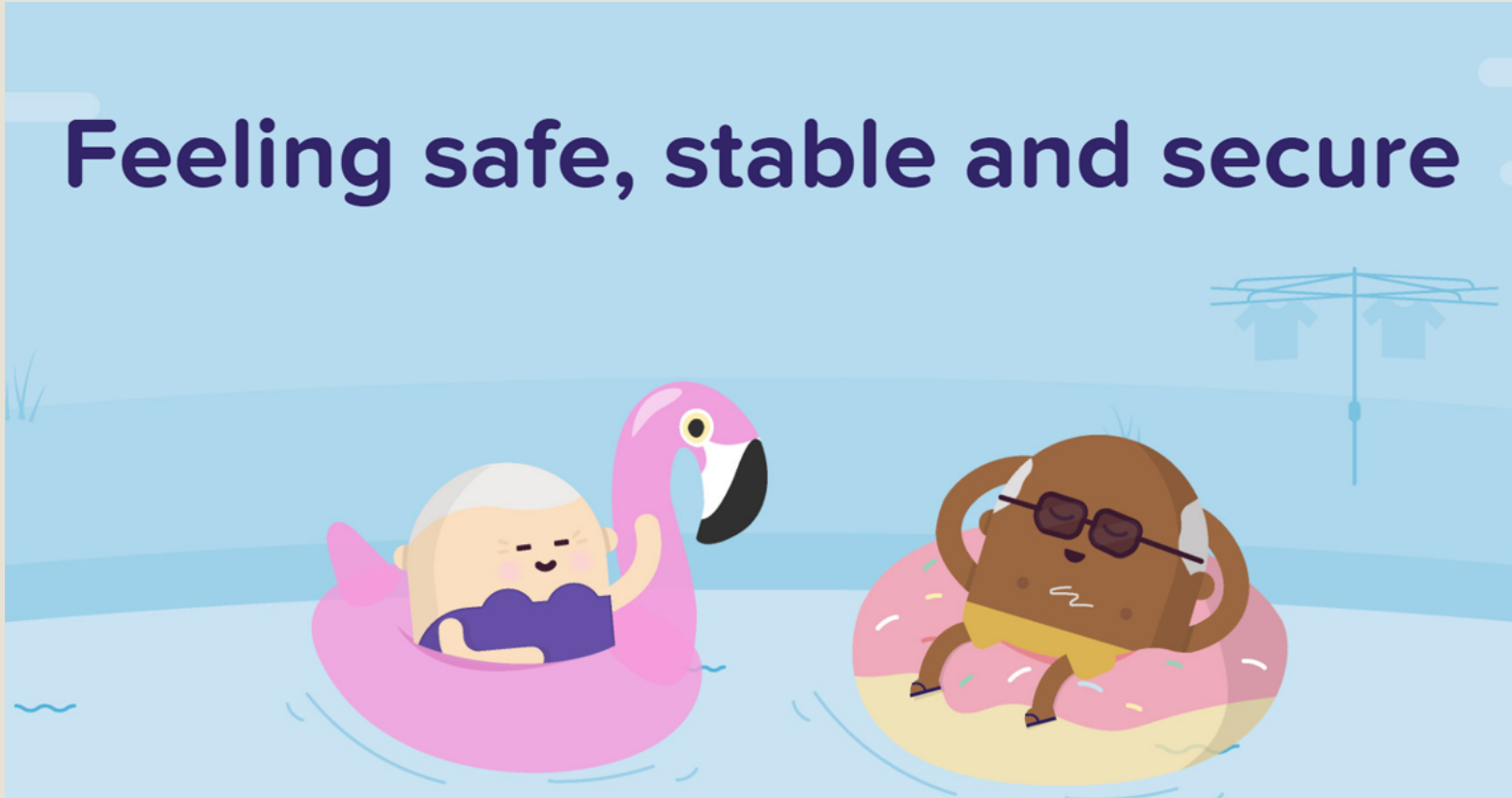


ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ «ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΑΚΟΥΩ»

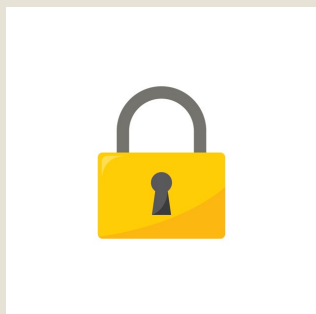
- Εύκολο και πρακτικό εργαλείο
- Προϋποθέτει ένα ασφαλές περιβάλλον (ασφάλεια, προστασία, εμπιστοσύνη)
- Απαραίτητη προϋπόθεση η εχεμύθεια (ότι λέγεται μένει μεταξύ των δυο συνομιλητών!)
- Ο ακροατής δεν διακόπτει των συνομιλητή ούτε δίνει συμβουλές!
- Ο ακροατής μπορεί να έχει (άμα θέλει και ο ομιλητής) σωματική επαφή, οπτική επαφή, ήρεμο τόνο φωνής, ηρεμία στις κινήσεις καθώς και να δείχνει ενδιαφέρον στα λεγόμενα του συνομιλητή
- Ο ομιλητής μπορεί να μιλήσει για ότι εκείνος θελήσει, ακόμα και να σιωπήσει πλήρως για το σύνολο της διαδικασίας

◦ Ο πιο δέπντε είδος μη γαννισμύ άποφόρτισης είναι

Feeling safe, stable and secure

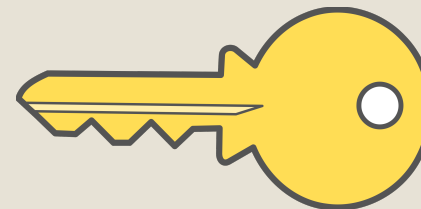


ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ «ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΑΚΟΥΩ»



«Η ΚΛΕΙΔΑΡΙΔΙΑ»

Οι εσωτερικές αντιστάσεις του ατόμου



«ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ»

Η στάση που θα κρατήσουμε



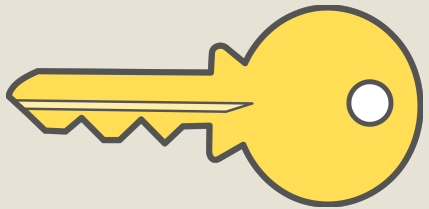
Τίνα αποφύγετε;



Τίνα επιδιώξετε;



Απομόνωση,
μοναχικότητα



Εγγύτητα, στοργικότητα



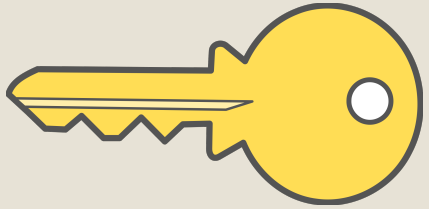
Αποφύγετε να είστε μόνο φυσικά
αλλά όχι και νοητικά παρόντες



Οπτική και σωματική επαφή, κάθε
δυνατή ένδειξη ενδιαφέροντος



Φόβος, άγχος, ανασφάλεια



Ασφάλεια, σεβασμό στην ιδιωτικότητα



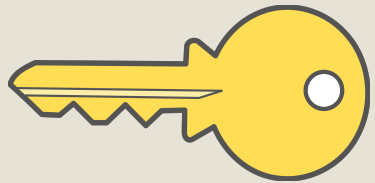
Μη διακόπτετε το άτομο
αποσπώντας του τη προσοχή, μη
του δημιουργήσετε το αίσθημα
δυσπιστίας



Διαβεβαιώστε το άτομο ότι
μπορεί να σας εμπιστευτεί,
δημιουργία ασφαλούς
περιβάλλοντος



Πίεση



Ηρεμία, κατανόηση



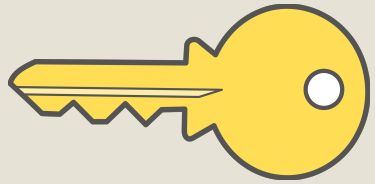
Μη προσπαθήσετε να επιλύσετε
το ζήτημα γρήγορα και
επιφανειακά



Αφιερώστε όσο χρόνο απαιτηθεί,
εμπνεύστε την ηρεμία και μέσω
της φωνής σας



Απογοήτευση, αίσθηση ότι
κανένας δεν μπορεί να τον
βοηθήσει



Εμπιστοσύνη, γέννηση της ελπίδας



Μη διακόπτετε το άτομο δίνοντάς
του τη γνώμη σας και μιλώντας
με παραλληλισμούς για δικάσας
προβλήματα



Ακούστε και αναγνωρίστε τα
λεγόμενα του ατόμου,
προσφέρετε λίγες αλλά ποιοτικές
συμβουλές

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

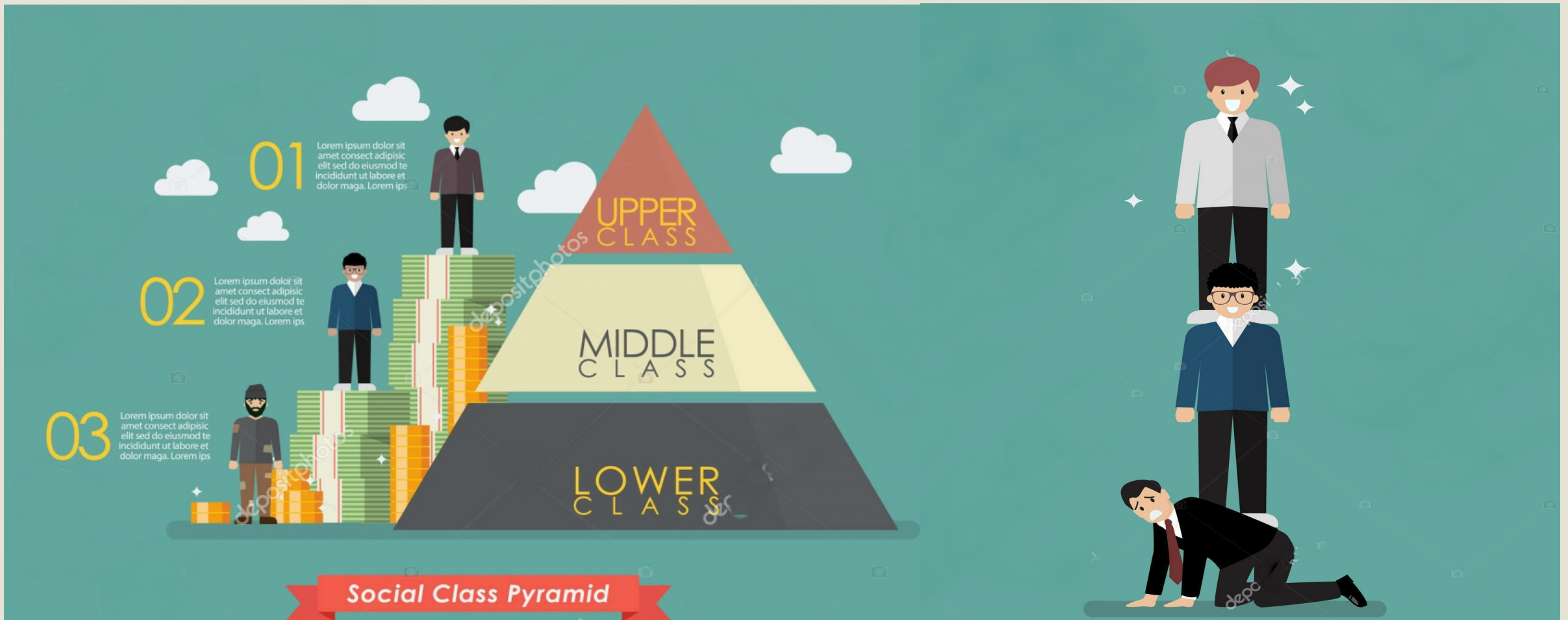
- Τροφή
- Ύπνος
- Άσκηση
- Ανθρώπινες σχέσεις
- Ποιοτική πληροφόρηση
- Παιχνίδι, δημιουργικότητα, έκφραση
- Εργασία

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΡΥΦΕΣ
ΚΑΤΑΠΙΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

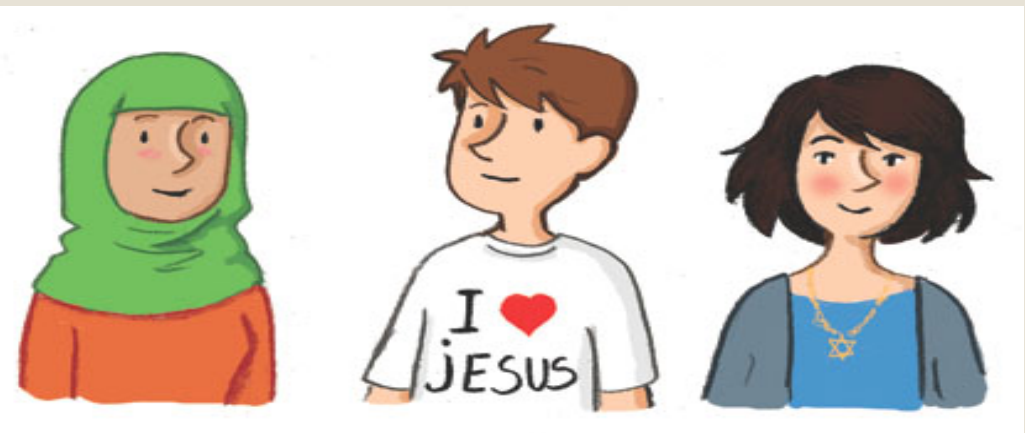
- Έχετε αισθανθεί ποτέ ότι πρέπει να νικήσετε, ή έστω ότι δεν πρέπει να φανείτε ηττημένοι σε μία κατάσταση;
- Αισθάνεστε κάποιες φορές ότι πρέπει να έχετε εσείς τον τελευταίο λόγο;
- Υπάρχουν φορές που ανταπαντάτε εκνευρισμένα;
- Θυμάστε τον εαυτό σας σε ορισμένα γεγονότα να είναι «ψυχρός», απόμακρος και αντιεπικοινωνιακός;
- Σας έχει συμβεί να αποφύγετε εσκεμμένα να συνεργαστείτε ή να προσφέρετε εξ ολοκλήρου τη βοήθειά σας;

ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΕΤΣΙ;

1.0 Ι Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Ε Σ Τ Α Ξ Ε Ι Σ



2. Ο ΡΑΤΣΙΣΜΟΣ



3. ΣΕΞΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΟΚΡΑΤΟΥΜΕΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ



ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΟΡΘΩΣΟΥΜΕ ΤΗ ΒΛΑΒΗ;

Εξωτερική υση

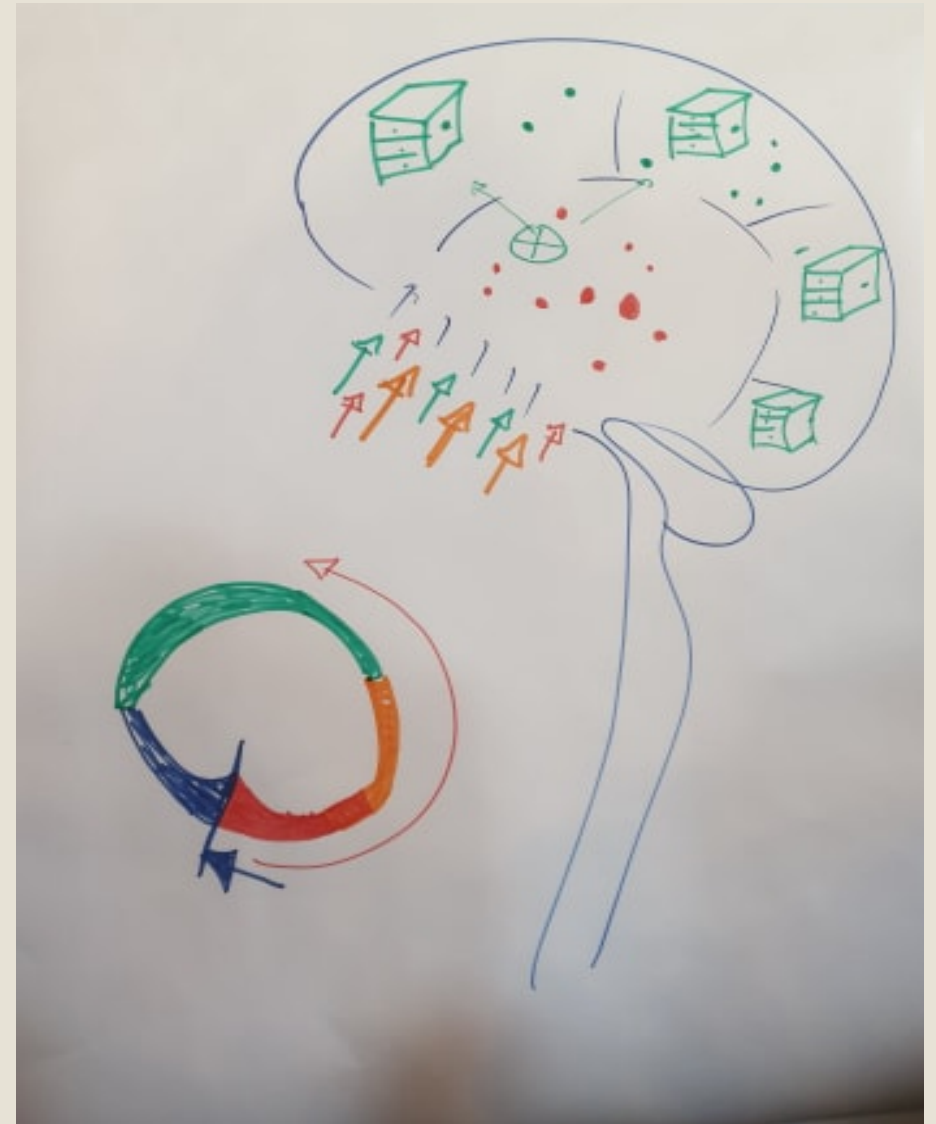


*Όσο περισσότερο δε μιλάμε για αυτά που μας έχουν
συμβεί, τόσο περισσότερες βλάβες συσσωρεύονται
και καταλήγουν να δημιουργούν ισχυρά
συναισθηματικά προβλήματα στο άτομο.*

Η διαδικασία της εξωτερικής
μέσω του εργαλείου
«Σκέφτομαι και ακούω» θα πρέπει
να επαναληφθεί
πολλές φορές.

Για να καταστεί εφικτή η
διόρθωση της βλάβης είναι πολύ
σημαντικό κάθε φορά που
από τη χρήση του εργαλείου
«Σκέφτομαι και ακούω» το
άτομο να αποφορτίζεται με
οποιαδήποτε τρόπο :

- κλάμα
- χασμουρητό
- γέλιο
- τρέμουλο





Μπορεί να το εφαρμόσει ο
καθένας μας.



Μπορεί να πραγματοποιηθεί ανά δύο
άτομα, αλλά και σε μικρές ομάδες έως
οκτώ ατόμων.



Απαιτείται εξάσκηση και με την
επανάληψη το άτομο βελτιώνεται και
φτάνει ευκολότερα στο σημείο της
αποφόρτισης.

Η επανειλημμένη αποφόρτιση δεν
είναι μια απλή διαδικασία.

Πολλοί άνθρωποι την αποφεύγουν
συνειδητά, θεωρώντας ότι μπορούν να
Καλίστεις δύο
διαχειριριπερούν εώς εβθηλικότους
άτομο
αποφασιστείμαα;



ΠΩΣ ΘΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ «ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΑΚΟΥΩ»; (2 ΑΤΟΜΑ)

- 1. Αποφασίστε το μέρος που θα βρεθείτε.
- 2. Πριν ξεκινήσετε τη συνεδρία συζητήστε περίπου πέντε λεπτά για τα ζητήματα τα οποία θα θέλατε να μιλήσετε.
- 3. Συμφωνείτε στο ποιος θα ξεκινήσει να μιλάει και προσδιορίστε το χρόνο (συνήθως η διάρκεια είναι μεταξύ 30-45 λεπτά).
- 4. Έπειτα από την ολοκλήρωση της συνεδρίας κάντε μια μικρή ανασκόπηση στο πώς βιώσατε αυτή τη συνεδρία. Αυτό θα σας βοηθήσει να χειριστείτε καλύτερα μία επόμενη συνεδρία με αυτό το άτομο.

ΠΩΣ ΘΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ «ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΑΚΟΥΩ»; (ΟΜΑΔΑ ΑΤΟΜΩΝ)

- 1. Στείλετε μία πρόσκληση στην οποία θα αναγράφεται η ημερομηνία, η ώρα και η τοποθεσία, όπου θα πραγματοποιηθεί η συνεδρία. Εάν χρειαστεί επικοινωνήστε με μονωμένα με κάθε άτομο για να επιβεβαιώσετε τη συμμετοχή του.
- 2. Την ημέρα της συνάντησης προσπαθήστε να ξεκινησετε σχεδόν αμέσως.
- 3. Κάνετε έναν κύκλο και δίνοντας τον λόγο σε κάθε άτομο μιλήστε για κάτι το οποίο θεωρήσατε σημαντικό μέσα στην εβδομάδα σας.
- 4. Αρχικά χωριστείτε σε ομάδες των 2-3 ατόμων και πραγματοποιήστε μία μικρή συνεδρία των 7 λεπτών. Αυτό θα προθερμάνει την ομάδα για μετέπειτα.
- 5. Στη συνέχεια, επιλέξτε το επόμενο άτομο που θα θέλατε να σας ακούσει.
- 6. Ολοκληρώστε τη διαδικασία μιλώντας για κάτι που σας άρεσε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.



Σ Α Σ Ε Υ Χ Α Ρ Ι Σ Τ Ο Υ Μ Ε Θ Ε Ρ Μ Α Γ Ι Α Τ Η
Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η Σ Α Σ