



Η ανθεκτικότητά μου

Ένα τραύμα αντιπροσωπεύει έναν τραυματισμό – σωματικό ή συναισθηματικό – σε εσάς ή σε αυτούς που αγαπάτε. Είναι σημαντικό να γνωρίζεται ότι μπορεί να βιώσετε τραύμα και λόγω του τραύματος σε άλλα άτομα. Όταν βιώνετε ένα τραυματικό συμβάν, μπορεί να έχετε πολλές αντιδράσεις και το εν λόγω στρες μπορεί να έχει πολύπλοκες επιπτώσεις. Συνεπώς είναι σημαντικό να γνωρίζετε, να μάθετε και να αναπτύξετε τις ικανότητες για ανθεκτικότητα.

Ενότητα

• Ευαισθητοποίηση

Υποενότητες

• Στρες

Μέγεθος ομάδας

• Ατομικά
• Μικρή ομάδα

Διάρκεια

• 30 - 60 λεπτά

Λέξεις-κλειδιά

ανθεκτικότητα, αποκατάσταση τραύματος, τραυματικό στρες, αποκατάσταση

Στόχοι

Η αναγνώριση και η κινητοποίηση των προσωπικών ικανοτήτων για την ανθεκτικότητα.

Συμμετέχοντες

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη και για ατομική και για ομαδική εργασία (μικρές ομάδες με 7-12 συμμετέχοντες).

Περιγραφή

Η ακόλουθη λίστα ελέγχου περιέχει τα χαρακτηριστικά που συνδέονται με μορφές της ανθεκτικότητας. Σημειώστε αυτά που πιστεύετε ότι σας περιγράφουν τώρα. Όσο περισσότερα επιβεβαιώσετε, τόσο πιο ανθεκτικός/η μπορεί να είστε.

- Έχω καλή άποψη για την έννοια του εαυτού.
- Έχω καλή αυτοεκτίμηση.
- Είμαι ευαίσθητος/η στις ανάγκες των άλλων.
- Γενικά είμαι συνεργάσιμος/η με τους άλλους.
- Επιδεικνύω κοινωνική ανταπόκριση.
- Έχω καλή αίσθηση του χιούμορ.
- Μπορώ να αναβάλω την κάλυψη των αναγκών μου.
- Γενικά είμαι ευέλικτος/η.
- Μπορώ να ελέγχω τις παρορμήσεις μου όταν χρειάζεται να το κάνω.
- Πιστεύω στο μέλλον.
- Κάνω σχέδια για το μέλλον.

Έχω καλό υποστηρικτικό σύστημα.
Αναγνωρίζω ότι έχω πολλές ευκαιρίες στη ζωή διαθέσιμες για εμένα.
Σέβομαι τους άλλους ανθρώπους.
Μπορώ να αναζητώ περισσότερες από μία λύση για ένα πρόβλημα.
Μπορώ να προγραμματίζω για το μέλλον.
Έχω χόμπι και ενδιαφέροντα.
Έχω θετική άποψη για τη ζωή (αναγνωρίζω τις χαρές και τις λύπες της ζωής)
Μπορώ να λύνω προβλήματα και έχω μια στρατηγική που χρησιμοποιώ.
Επευφημώ τον εαυτό μου τακτικά.
Επευφημώ τους άλλους τακτικά.
Πιστεύω ότι έχω ένα επίπεδο ελέγχου στον εαυτό μου.
Θα προτιμούσα να αναλάβω δράση από το να περιμένω να μου συμβεί κάτι.
Μπορώ να βρω νόημα ακόμα και σε άσχημα πράγματα.
Είμαι ένα άτομο που αρέσει και είναι αγαπητό από τους άλλους.
Μπορώ να βρω κάποιον να με βοηθήσει όταν το χρειάζομαι.
Μπορώ να θέσω ερωτήσεις με δημιουργικό τρόπο.
Έχω τη συνειδητότητα να δω τη δική μου καλοσύνη.
Έχω κάποια «επίγνωση» για τα πράγματα που συμβαίνουν σε εμένα και γύρω μου.
Μπορώ να διαχωριστώ και να αποσυνδεθώ από τους άλλους όταν δεν είναι πολύ καλοί για εμένα.
Μπορώ να συνδέομαι και να συνάπτω σχέσεις με τους άλλους.

Εάν θέλετε να αναπτύξετε την ανθεκτικότητά σας πρέπει να παρακολουθείτε τον τρόπο που αλληλεπιδράτε στον κόσμο.

Εάν η άσκηση πραγματοποιηθεί σε ομάδα, ο καθοδηγητής της ομάδας θα πρέπει να ενθαρρύνει τη συζήτηση και τη δυναμική της ομάδας.

Εφόσον είναι δυνατή η εκμάθηση της ανθεκτικότητας, η εν λόγω συζήτηση ενισχύει και ενθαρρύνει την ενδυνάμωση.

Υλικό

χαρτί και στυλό, πόστερ

Μέθοδος

Αυτό-εκμάθηση, τεχνική αυτό-ευαισθητοποίησης, μέθοδος ενδοσκόπησης, συζήτηση, βιωματική μάθηση.

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει γνώσεις ως προς τις δυναμικές της ομάδας, καθώς και επαρκείς εμπειρίες για να ξέρει πώς να ενισχύσει τη συνοχή της ομάδας και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πηγή (APA)

Προσαρμογή από: Williams, M.B. and S. Poijula. 2016. *The PTSD Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Έντυπο υλικό

-

Συντελεστής

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Η ανθεκτικότητα μου. Ανακτήθηκε την

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

<https://posttraumatic-integration.eu/>