

# A modified DBT group therapy manual

For clinicians working with adolescents and young adults experiencing substance misuse

# Ένα εγχειρίδιο τροποποιημένης ομαδικής ΔΣΘ

Για ειδικούς που εργάζονται με εφήβους και  
νεαρούς ενήλικες που κάνουν χρήση ουσιών

*Επιβλέπων Καθηγητής & Υπεύθυνος για την Επιστημονική Επιμέλεια:*

**Δρίτσας Ιωάννης**

*Μεταφραστική Ομάδα:*

**Αλαφάκη Παρασκευή, Αντωνίου Σωτηρία – Χρυσοβαλάντη, Ιατρού**

**Αθανασία, Παπαλεξοπούλου Ελένη, Σγούρα Διονυσία, Σκαμπαρδώνη**

**Βικτωρία, Τσολάκη Σοφία & Χριστοπούλου Θεώνη**

**MISSION  
AUSTRALIA** | together  
we stand

In association with

**fare**

Foundation for Alcohol  
Research & Education

## Περιεχόμενα:

Καλώς ορίσατε.....	5
1. Υπόβαθρο.....	7
2. Επισκόπηση του ομαδικού προγράμματος.....	12
Συμμετοχή.....	12
Μορφή.....	12
Συντονιστές.....	19
Δυναμικές της ομάδας.....	24
3. Περιγράμματα συνεδριών.....	25
Προ-θεραπεία.....	25
Ενσυνειδητότητα 1: Οι 3 καταστάσεις του νου.....	32
Ενσυνειδητότητα 2: Ενσυνειδητότητα στην πράξη.....	36
Ανοχή στη δυσφορία 1: Εισαγωγή στις έννοιες ανοχής δυσφορίας.....	38
Ανοχή στη δυσφορία 2: Απόσπαση της προσοχής με ACCEPTS.....	47
Ανοχή στη δυσφορία 3: Αυτό-κατανόηση.....	58
Ανοχή στη δυσφορία 4: Βελτίωση της στιγμής.....	65
Ανοχή στη δυσφορία 5: Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.....	75
Ανοχή στη δυσφορία 6: Διαχείριση παρορμήσεων.....	80
Ανοχή στη δυσφορία 7: Τα αποτελέσματα της χρήσης ουσιών.....	86
Ανοχή στη δυσφορία 8: Αποδοχή.....	91
Ανοχή στη δυσφορία 9: Εξάσκηση «Σώσε το ταίρι σου».....	96
Διαπροσωπική αποτελεσματικότητα 1: Διαλεκτική και κοινός τόπος.....	98
Διαπροσωπική αποτελεσματικότητα 2: DEAR MAN.....	104
Διαπροσωπική αποτελεσματικότητα 3: GIVE.....	113
Διαπροσωπική αποτελεσματικότητα 4: Άρνηση χρήσης ουσιών.....	118
Ρύθμιση συναισθήματος 1: Πρωτεύοντα και δευτερεύοντα συναισθήματα.....	126
Ρύθμιση συναισθήματος 2: Σύνδεση μεταξύ σώματος και νου.....	132
Ρύθμιση συναισθήματος 3: PLEASE.....	134
Ρύθμιση συναισθήματος 4: Ενεργώντας αντίθετα.....	138
Ρύθμιση συναισθήματος 5: Χτίζοντας μια ζωή που αξίζει να ζήσεις.....	142
Ρύθμιση συναισθήματος 6: Το νησί της φαντασίας.....	147
4. Προτεινόμενη ανάγνωση και αναφορές.....	153
5. Παράρτημα 1: Δραστηριότητες ενσυνειδητότητας.....	155

6. Παράρτημα 2: Επιπρόσθετα έντυπα και πηγές.....	169
Κενή κάρτα ημερολογίου.....	169
Σενάρια «υπέρ και κατά».....	172
Μύθοι και πραγματικότητες για τις παρορμήσεις.....	173
Κάρτες αξιών.....	174
Σενάρια διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας.....	177
Μύθοι για συναισθήματα.....	178
Διαλεκτική .....	179
Φυλλάδια συναισθημάτων.....	183
Εκλυτικά γεγονότα και κάρτες εσωτερικού διαλόγου.....	189
Μοντέλο συναισθημάτων.....	190
Σενάρια αντίθετης δράσης.....	191
Το νησί της φαντασίας.....	192

# Καλώς ορίσατε

Το Triple Care Farm και το Foundation for Alcohol Research and Education βρίσκονται στην ευχάριστη θέση να παρέχουν ένα πρόγραμμα ομαδικής θεραπείας για όσους εργάζονται με νέους ανθρώπους με ζητήματα προβληματικής χρήσης ουσιών και άλλες σύνθετες ανάγκες.

Το Mission Australia's Triple Care Farm είναι ένα πρόγραμμα κατ' οίκον θεραπείας για τα ναρκωτικά και το αλκοόλ στα Νότια Υψίπεδα της Νέας Νότιας Ουαλίας. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε νέους ηλικίας 16 – 24 ετών, παρέχοντας ψυχοκοινωνική υποστήριξη που ενθαρρύνει τους «μαθητές» του να ζουν μία καλύτερη ζωή σύμφωνα με τους στόχους τους για τη χρήση ουσιών.

Το Triple Care Farm παρέχει ένα τροποποιημένο ομαδικό πρόγραμμα Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΔΣΘ) για περισσότερο από επτά χρόνια. Μαζί με το Foundation for Alcohol Research and Education, το Triple Care Farm τώρα παρουσιάζει σε αυτό το εγχειρίδιο, τις στρατηγικές και τα πρωτόκολλα ομαδικής εργασίας που έχει διαπιστώσει ότι είναι τα περισσότερο αποτελεσματικά κατά τη διάρκεια αυτού του χρονικού διαστήματος. Παρόλο που σχεδιάστηκε ειδικά για την ομάδα των φοιτητών του Triple Care Farm, και για να παραδίδεται εντός του χρονικού πλαισίου των 12 εβδομάδων, το Triple Care Farm και το Foundation for Alcohol Research and Education, αναγνωρίζουν τη δυνατότητα ευρύτερης κλινικής χρησιμότητας, και ενθαρρύνουν όσους παρέχουν υπηρεσίες να έχουν πρόσβαση στο πρόγραμμα για τη χρήση του στη θεραπεία μίας ποικιλίας στόχων ελαχιστοποίησης της βλάβης από την κατάχρηση ουσιών σε μία σειρά από διαφορετικά κλινικά πλαίσια.

Το παρόν εγχειρίδιο συνοδεύεται από ένα βιβλίο εργασιών μαθητή «Ρυθμιστής», και τον ιστότοπο, ο οποίος είναι μία συνεχής πηγή αυτοβοήθειας που παρέχει ανανεωτικό υλικό τόσο για τους πελάτες όσο και για τους επαγγελματίες.

[www.dbtregulator.com.au](http://www.dbtregulator.com.au)

**Το Triple Care Farm θα ήθελε να επισημάνει ότι το παρόν έργο έχει σε μεγάλο βαθμό προσαρμοστεί από εκείνο της Marsha Linehan. Ανατρέξτε στη συνιστώμενη λίστα ανάγνωσης για περισσότερες πληροφορίες για το έργο της, καθώς και για το έργο άλλων επαγγελματιών και συγγραφέων που έχουν επηρεάσει αυτό το εγχειρίδιο.**

Το Triple Care Farm θα ήθελε να ευχαριστήσει το προσωπικό του που συνέβαλε στη συγγραφή αυτού του εγχειριδίου: Lara Williamson, Sarah Green, Peta Stone, Lauren Mullaney, Lisa Spackman, Nichole Sullivan, Sara Oldfield, Leanne Harrison, Jayne Power and Gabriella Holmes.

Το Triple Care Farm θα ήθελε, επίσης, να ευχαριστήσει τον Καθηγητή Brin Grenyer του Project Air Strategy's, την Rebecca Bargaquast, and την Rebekah Helyer, οι οποίοι παρείχαν αρχική συμβουλευτική για αυτό το έργο.

Τέλος, το Triple Care Farm θα ήθελε να ευχαριστήσει το Foundation for Alcohol Research and Education για τη χρηματοδότηση και την υποστήριξη αυτής της πρωτοβουλίας.

## 1.Υπόβαθρο

### Νέοι με Σύνθετες Ανάγκες

Οι νέοι που έχουν πρόσβαση σε θεραπεία για τη χρήση ουσιών έχουν αντιμετωπίσει πολλαπλές προκλήσεις στη ζωή τους και, συνεπώς, παρουσιάζουν πολλαπλές ανάγκες ταυτόχρονα. Στο Triple Care Farm, η πολυπλοκότητα των προκλήσεων που αντιμετωπίζει κάθε νέος είναι αξιοσημείωτη.

Ο μέσος όρος των δημογραφικών στοιχείων από το 2007 έως το 2014 καταδεικνύει ότι περίπου εννέα στους δέκα νέους που προσέρχονται για θεραπεία στη TFC είναι άνεργοι· το 75% έχει ιστορικό οικογενειακής κατάρρευσης και σχεδόν οκτώ στους δέκα αναφέρουν ένα διαγνωσμένο ζήτημα ψυχικής υγείας. Το 70% των νέων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα έχουν ποινικό ιστορικό, ενώ το 45% έχει βιώσει την εμπειρία της έλλειψης στέγης. Λίγο λιγότερο από τα δύο τρίτα έχουν διαπράξει αυτοκτονικές συμπεριφορές· και ένα επιπλέον 45% προσδιορίζεται με αυτό-τραυματικές συμπεριφορές. Η εμπειρία του τραύματος είναι διάχυτη, με το 39% των νέων να αναφέρει σωματική κακοποίηση και το 23% να αναφέρει σεξουαλική κακοποίηση. Κατά τους έξι μήνες πριν από την εισαγωγή, το 44% έχει φυλακιστεί και το 57% έχει νοσηλευτεί για οξεία κρίση σχετιζόμενη με τις ουσίες και/ή την ψυχική υγεία.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι που έχουν πρόσβαση στο Triple Care Farm συνάδουν με τη βιβλιογραφία· άνθρωποι με σύνθετες εμπειρίες ψυχικής υγείας και χρήσης ουσιών τείνουν να βιώνουν, ταυτόχρονα, άλλα ψυχοκοινωνικά εμπόδια. Θεραπευτικά προγράμματα για νέους με σύνθετες ανάγκες πρέπει, επομένως, να είναι ολοκληρωμένα, και να επιδιώκουν την ταυτόχρονη αξιολόγηση και στόχευση πολλαπλών τομέων αναγκών (NSW Clinical Guidelines: For the Care of Persons with Comorbid Mental Illness and Substance Use Disorders in Acute Care Settings, 2009). Ένα συνεκτικό και ολοκληρωμένο ομαδικό πρόγραμμα προσδιορίζεται ως η βέλτιστη πρακτική για την αντιμετώπιση της συννοσηρότητας και των σύνθετων αναγκών (Grenyer, Bargenquast and Helyer, 2013).

## Γιατί ΔΣΘ;

Η ΔΣΘ είναι μία δομημένη, βασισμένη σε δεξιότητες θεραπεία, η οποία στηρίζεται σε μία βιοκοινωνική θεωρία που προτείνει ότι η σύνθετη ομάδα πελατών: (α) στερείται σημαντικών διαπροσωπικών, αυτορρυθμιστικών (συμπεριλαμβανομένης της ρύθμισης του συναισθήματος), και δεξιοτήτων ανοχής της δυσφορίας, και ότι (β) το περιβάλλον τους συχνά παρεμποδίζει τη χρήση των όποιων δεξιοτήτων συμπεριφοράς που μπορεί να έχουν, ενισχύοντας το επίπεδο της δυσλειτουργίας και της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς. Η ΔΣΘ συνδυάζει τη γνωσιακή θεραπεία με την ανατολική πρακτική της ενσυνειδητότητας, και βασίζεται σε μία ολιστική διαλεκτική θεώρηση του κόσμου. Η διαλεκτική προσέγγιση δίνει έμφαση στην ανάγκη σύνθεσης της πολικής σκέψης, στην υπέρβαση των διχοτομικών, άκαμπτων μοτίβων σκέψης που οδηγούν σε ακραία και παγιωμένα μοτίβα συμπεριφοράς.

Η ΔΣΘ ξεκίνησε αρχικά ως μία στρατηγική παρέμβασης για τον αυτοτραυματισμό σε Αμερικανές γυναίκες (Linehan, 1993), ωστόσο, έχει αποδειχθεί ότι έχει πολύ ευρύτερη κλινική χρησιμότητα. Ως εκ τούτου, η εφαρμογή της έχει γενικευτεί για την προβληματική χρήση ουσιών (Dimeff & Linehan, 2008), για τους νέους (Rathus & Miller, 2002), για την ΔΕΠΥ (Hirvikoski, et al. 2011), για τη Διπολική Διαταραχή (Van Dijk, Jeffrey, & Katz, 2012), σε εγκληματολογικά περιβάλλοντα (Thompson & Cooke, 2011) και στο αυστραλιανό κλινικό περιβάλλον (Pasiieczny & Connor, 2011). Η ΔΣΘ είναι, επομένως, ευρέως αποδεκτή καθώς διαθέτει στοιχεία που ταιριάζουν σε συνυπάρχουσες διαταραχές.

Αυτά τα στοιχεία έχουν επηρεάσει το όραμα του Triple Care Farm να παρέχει δομημένες, βασισμένες σε δεξιότητες ομάδες, εκπαίδευση δεξιοτήτων και ατομική συμβουλευτική, το οποίο συνδέεται με μία κεντρική φιλοσοφική και θεραπευτική προσέγγιση: Διαλεκτική Θεραπεία Συμπεριφοράς. Η προσέγγιση έχει τροποποιηθεί σύμφωνα με την ερευνητικά τεκμηριωμένη βέλτιστη πρακτική για τους νέους (Rathus & Miller, 2002), για το περιβάλλον της κατ' οίκον θεραπείας (Thompson & Cooke, 2011), για ένα συντομότερο χρονικό διάστημα (Fleischhaker et al., 2011), και για τον πρωταρχικό στόχο της διαταραχής χρήσης ουσιών (Mc Main, Dimeff & Linehan, 2007).



## Αρθρωτή προσέγγιση στοιχείων πρακτικής (The modular practice elements approach)

Ενώ η ΔΣΘ είναι το γενικότερο πλαίσιο που χρησιμοποιείται από το Triple Care Farm, το πρόγραμμα αντλεί, επίσης, από την Αρθρωτή Προσέγγιση Στοιχείων Πρακτικής στη θεραπεία. Βασισμένη στην ιδέα ότι οι θεραπευτικές παρεμβάσεις αποτελούνται από διακριτά και διαχωρίσιμα στοιχεία (Chorpita, B., Becker, K.D. & Daleiden, E.L., 2007· Garland et al., 2008· Mitchell, P.F., 2011), η προσέγγιση αυτή σέβεται και βασίζεται στα πλεονεκτήματα της τρέχουσας πρακτικής και δεν προσπαθεί να την αντικαταστήσει.

Η προσέγγιση αυτή βασίζεται σε λειτουργικές μονάδες ή «Ενότητες» που είναι ουσιαστικά αυτοτελείς, αλλά μπορούν να συνδεθούν με άλλες μονάδες. Οι ενότητες δεν εξαρτώνται η μία από την άλλη, αλλά η σύνδεση με άλλες ενότητες μπορεί να βελτιώσει τα αποτελέσματα.

Το ομαδικό πρόγραμμα του Triple Care Farm αντλεί, έτσι, από μια ποικιλία μοντέλων παρέμβασης σε σκόπιμους τρόπους σύμφωνα με ένα σαφές σύνολο προθέσεων και αρχών· στην προκειμένη περίπτωση:

- Εξασφάλιση της ικανότητας να ανταποκρίνεται σε ποικίλες ανάγκες
- Προκειμένου να ικανοποιηθεί ένα συγκεκριμένο σύνολο θεραπευτικών προθέσεων
- Απόδειξη της αποτελεσματικότητας σύμφωνα με συγκεκριμένες ανάγκες και θεραπευτικές προθέσεις
- Συνέπεια με τις αξίες και τις αρχές της πρακτικής

Το τροποποιημένο πλαίσιο ΔΣΘ που παρουσιάζεται στο παρόν εγχειρίδιο ενσωματώνει, επίσης, στοιχεία από τις ακόλουθες ερευνητικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις:

- Ψυχοεκπαίδευση
- Κινητοποιητική Συνέντευξη για τη Χρήση Ουσιών και την Εγκληματικότητα
- Πρόληψη Υποτροπής
- Εργασία Βασισμένη στις Δυνάμεις
- Θεραπεία Εστιασμένη στη Λύση
- Εκπαίδευση για τα Ναρκωτικά

- Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία
- Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης
- Ενσυνειδητότητα και Διαλογισμός
- Αφηγηματική Θεραπεία
- Θεραπεία Τέχνης

Οι προσεγγίσεις αυτές έχουν τροποποιηθεί με βάση τη σχετική βιβλιογραφία και την κλινική σοφία των θεραπειών που εργάζονται στο Triple Care Farm, για να καλύψουν τις ιδιαίτερες ανάγκες των νέων σε ένα περιβάλλον φιλοξενίας. Το πλαίσιο, ακόμη, σκοπό έχει να υποστηρίξει τους στόχους του Triple Care Farm για μείωση της βλάβης από το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά, τη μείωση της επίδρασης των προβλημάτων ψυχικής υγείας, τη μείωση της εγκληματικότητας και τη βελτίωση της ευημερίας των νέων.

Οι παρεμβάσεις αναμένεται να έχουν θετικά αποτελέσματα για τα άτομα, για τις οικογένειες των νέων και για την ευρύτερη κοινότητα. Το πλαίσιο πρακτικής μας έχει σχεδιαστεί για να δίνει έμφαση στην κοινωνική και συναισθηματική ευημερία των νέων με σύνθετες ανάγκες, συνδυάζοντας στοιχεία από τη βιβλιογραφία για την ανάρρωση και την ανθεκτικότητα και από την αναπτυξιακή νευροεπιστήμη.

## Βασικές Αρχές

Οι βασικές αρχές για την εργασία με νέους με σύνθετα προβλήματα, εντός του πλαισίου περιλαμβάνουν:

- Να επιδείχνετε ενσυναίσθηση
- Να ακούτε την τρέχουσα εμπειρία του ατόμου
- Να επικυρώνετε την τρέχουσα συναισθηματική κατάσταση του ατόμου
- Να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη την εμπειρία του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
- Να διατηρείτε μία μη επικριτική στάση
- Να παραμένετε ήρεμοι
- Να παραμένετε σεβαστικοί
- Να παραμένετε στοργικοί

- Να εμπλέκεστε σε ανοιχτή επικοινωνία
- Να είστε άνθρωποι και να είστε προετοιμασμένοι να αναγνωρίσετε τόσο τις σοβαρές όσο και τις αστείες πλευρές της ζωής όπου είναι κατάλληλο
- Να καλλιεργείτε την εμπιστοσύνη ώστε να επιτρέπετε την ελεύθερη έκφραση των έντονων συναισθημάτων
- Να είστε σαφείς, συνεπείς και αξιόπιστοι
- Να θυμάστε ότι πτυχές της προβληματικής συμπεριφοράς έχουν αξία επιβίωσης δεδομένων των εμπειριών του παρελθόντος
- Να καλλιεργείτε την ενθάρρυνση και την ελπίδα σχετικά με την ικανότητά τους για αλλαγή, επικυρώνοντας παράλληλα την τρέχουσα συναισθηματική τους εμπειρία

## 2.Επισκόπηση του Ομαδικού Προγράμματος

### Συμμετοχή

Όλοι οι νέοι στο Triple Care Farm πρέπει να συμμετέχουν στο πρόγραμμα ομαδικής θεραπείας. Το μέγεθος της ομάδας συνίσταται να είναι το μέγιστο 10, και το βέλτιστο 8 συμμετέχοντες.

### Μορφή

#### Ο κύκλος της ομάδας

Στο Triple Care Farm η ομάδα είναι μια «ανοιχτή» ομάδα, καθώς το πρόγραμμα έχει κυλιόμενη εισαγωγή, με νέους να εισέρχονται στο πρόγραμμα και να εντάσσονται στις ομάδες κάθε εβδομάδα.

Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η συνοχή της ομάδας διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, τα νέα νεαρά άτομα προσανατολίζονται επίσημα στη ΔΣΘ μέσω της προ-θεραπευτικής συνεδρίας η οποία λαμβάνει χώρα πριν από την ένταξη στην ευρύτερη ομάδα. Αυτή η εισαγωγή υπάρχει για να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με τη δομή, τις προσδοκίες, τους γενικούς στόχους και τις αρχές της προσέγγισης. Αυτή η συνεδρία μπορεί να χρησιμοποιηθεί, επίσης, για την αύξηση των κινήτρων ενός νέου ατόμου και για τη χορήγηση οποιωνδήποτε προ-θεραπευτικών μετρήσεων.

Μετά την ομάδα προ-θεραπείας, οι νέοι ξεκινούν να συμμετέχουν σε ολόκληρη την ομαδική εμπειρία μάθησης. Στο Triple Care Farm, οι νέοι τοποθετούνται σε μία από τις δύο ομάδες (Ομάδα Α ή Ομάδα Β) κατά την κρίση της συμβουλευτικής ομάδας. Για το υπόλοιπο χρονικό διάστημα από την τοποθέτησή τους στο Triple Care Farm, όλοι οι νέοι παρακολουθούν εκπαίδευση δεξιοτήτων με την ομάδα τους δύο φορές την εβδομάδα.

Οι νέοι μπορεί να μετακινούνται από τη μία ομάδα στην άλλη για να βοηθήσουν στην εξισορρόπηση της δυναμικής της ομάδας. Ωστόσο, όπου είναι δυνατόν, οι διαπροσωπικές δυσκολίες, οι οποίες αναπόφευκτα προκύπτουν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως πλούσια παραδείγματα για την εξάσκηση των δεξιοτήτων που μαθαίνονται στην ομάδα.

Δείτε την παρακάτω σελίδα για το κυλιόμενο χρονοδιάγραμμα.

	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜΠ	ΠΑΡ
Εβδομάδα 1					Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 2	Ομάδα A Ενσυνειδητότητα 1	Ομάδα B Ενσυνειδητότητα 1	Ομάδα A Ενσυνειδητότητα 2	Ομάδα B Ενσυνειδητότητα 2	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 3	Ομάδα A <b>ΑΔ1</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ1</b>	Ομάδα A <b>ΑΔ2</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ2</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 4	Ομάδα A <b>ΑΔ3</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ3</b>	Ομάδα A <b>ΑΔ4</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ4</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 5	Ομάδα A <b>ΑΔ5</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ5</b>	Ομάδα A <b>ΑΔ6</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ6</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 6	Ομάδα A <b>ΑΔ7</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ7</b>	Ομάδα A <b>ΑΔ8</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ8</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 7	Ομάδα A <b>ΑΔ9</b>	Ομάδα B <b>ΑΔ9</b>	Ομάδα A <b>ΔΑ1</b>	Ομάδα B <b>ΔΑ1</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 8	Ομάδα A <b>ΔΑ2</b>	Ομάδα B <b>ΔΑ2</b>	Ομάδα A <b>ΔΑ3</b>	Ομάδα B <b>ΔΑ3</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 9	Ομάδα A <b>ΔΑ4</b>	Ομάδα B <b>ΔΑ4</b>	Ομάδα A <b>ΔΣ1</b>	Ομάδα B <b>ΔΣ1</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 10	Ομάδα A <b>ΔΣ2</b>	Ομάδα B <b>ΔΣ2</b>	Ομάδα A <b>ΔΣ3</b>	Ομάδα B <b>ΔΣ3</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 11	Ομάδα A <b>ΔΣ4</b>	Ομάδα B <b>ΔΣ4</b>	Ομάδα A <b>ΔΣ5</b>	Ομάδα B <b>ΔΣ5</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>
Εβδομάδα 12	Ομάδα A <b>ΔΣ6</b>	Ομάδα B <b>ΔΣ6</b>	Ομάδα A <b>Ευέλκτο</b>	Ομάδα B <b>Ευέλκτο</b>	Όλοι οι νέοι <b>Ομάδα Προ-θεραπείας</b>

## Ατομική δομή ομάδας

Μια σαφής δομή της ομάδας παρέχει προβλεψιμότητα και ασφάλεια στα μέλη της ομάδας.

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιοτήτων	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας και/ή πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

## Χρονοδιάγραμμα

Η διάρκεια των ομάδων είναι 2 ώρες σύμφωνα με τη μορφή που προτείνεται από την Linehan (1993b). Στο Triple Care Farm, οι ομάδες προγραμματίζονται καθημερινά από τις 9 π.μ. έως τις 11 π.μ.

Στο Triple Care Farm, υπάρχουν πρόσθετες ευκαιρίες καθοδήγησης και επανεξέτασης των ασκήσεων για το σπίτι εκτός του επίσημου χρόνου των συνεδριών. Οι προσπάθειες εξάσκησης συζητούνται και επανεξετάζονται συχνά με τους νέους και εξυμνούνται όπου κρίνεται κατάλληλο. Οι μικρές αλλαγές ενθαρρύνονται, με τους θεραπευτές και το προσωπικό να αναζητούν συνεχώς «αχτίδες ελπίδας» στις αλλαγές στη συμπεριφορά. Οι πρακτικές αυτές συνδέονται με τις συμπεριφοριστικές μεθόδους διαμόρφωσης,

ενθαρρύνοντας κάθε πρόοδο προς μια επιθυμητή συμπεριφορά, και θα πρέπει να εφαρμόζονται σε όλες τις βάρδιες από όλο το προσωπικό ανά πάσα στιγμή.

Για προγράμματα μη εσωτερικής διαμονής, ή προγράμματα που δεν λειτουργούν με τέτοιο δομημένο τρόπο, μπορεί να χρειαστεί να εξεταστεί το ενδεχόμενο επέκτασης του χρόνου που διατίθεται για την επανεξέταση της πρακτικής.

### Προσανατολισμός και Συστάσεις

Κάθε ομαδική συνεδρία αρχίζει με μία εισαγωγή στα νέα μέλη της ομάδας ή στους νέους συντονιστές. Τα μέλη καλούνται να εγκατασταθούν στο χώρο, προετοιμάζοντας γρήγορα τυχόν ποτά ή σνακ πριν από τη συζήτηση του περιεχομένου. Επίσης, δίνεται σύντομη προσοχή στους κανόνες της ομάδας και σε συμπεριφορές που παρεμβαίνουν στη θεραπεία, όπως προβλήματα με τη δυναμική της ομάδας και/ή με τη δυναμική συντονιστή-μέλους της ομάδας (Linehan, 1993a). Εάν τα ζητήματα αυτά δεν επιλυθούν εγκαίρως, είναι καθήκον του δευτερεύοντος συντονιστή να απευθυνθεί διακριτικά στα άτομα. Εάν είναι απαραίτητο, μεμονωμένα μέλη της ομάδας μπορεί να ζητηθεί να εγκαταλείψουν το χώρο της ομάδας και να λάβουν υποστήριξη από ένα μέλος του προσωπικού του Triple Care Farm που δεν είναι Συντονιστής. Αυτό επιτρέπει στους συντονιστές να συνεχίσουν την συνεδρία εντός του προβλεπόμενου χρόνου.

Μπορεί, επίσης, να διεξαχθεί μια δραστηριότητα που θα σπάσει τον πάγο, κατά την κρίση του βασικού συντονιστή. Δείτε το παράρτημα για παραδείγματα δραστηριοτήτων ενσυνειδητότητας και δραστηριοτήτων που βοηθούν να σπάσει ο πάγος που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

### Εδώ και Τώρα Διαπροσωπική Εστίαση

Αυτή η ενότητα της ομαδικής εργασίας παρέχει την ευκαιρία στους εκπαιδευτές ομαδικών δεξιοτήτων να υποδείξουν εναλλακτικά, ασφαλή και υγιή μοντέλα προσκόλλησης. Οι συντονιστές των ομάδων μπορούν να υποδείξουν πώς οι σχέσεις μπορούν να είναι υγιείς και πώς μπορούμε να «επεξεργαστούμε» τις διαπροσωπικές συγκρούσεις. Οι νέοι θα δοκιμάσουν την ασφάλεια αυτών των νέων σχέσεων με "δοκιμές ορίων" ή με προκλήσεις, οι οποίες είναι προσκλήσεις προς το προσωπικό να υποδείξει

υγιέστερους τρόπους ανταπόκρισης, και θα πρέπει, επομένως, να εξεταστούν σε ένα πλαίσιο κοινωνικής μάθησης.

Αυτή η διαπροσωπική εστίαση επεκτείνεται στη δημιουργία στιγμών «εδώ και τώρα», παρέχοντας στα μέλη της ομάδας την ευκαιρία να συζητήσουν διαπροσωπικά ζητήματα, τα οποία μπορεί να έχουν προκύψει στο περιβάλλον διαμονής ή στο πλαίσιο της διαδικασίας της ομάδας.

Αυτή η ενότητα επιτρέπει πρόσθετη ανασκόπηση της πρακτικής μέσω αυτών των παραδειγμάτων «εδώ και τώρα».

Πώς να διευκολύνετε αυτή την ενότητα:

Ελέγξτε τα μέλη της ομάδας για το πώς αισθάνονται αυτή τη στιγμή, δηλαδή, τα επίπεδα ενέργειας, αξιοσημείωτες δυναμικές μεταξύ των μελών της ομάδας, σημαντικά γεγονότα που έχουν συμβεί από την προηγούμενη ομαδική συνεδρία, κ.λπ.

Προτείνετε κατάλληλες και πρόσφατα διδαχθείσες δεξιότητες ΔΣΘ για τη διαχείριση τυχόν μη βοηθητικών δυναμικών ή δυσάρεστων εμπειριών, π.χ. αν η ομάδα παρουσιάσει χαμηλή ενεργητικότητα, προτρέψτε τη συζήτηση σχετικά με τη δεξιότητα Αντίθετη Δράση και πώς θα μπορούσε να εφαρμοστεί τη δεδομένη στιγμή.

### Διαλείμματα

Είναι στη διακριτική ευχέρεια του βασικού συντονιστή, με βάση τη συνοχή της ομάδας και το κίνητρο να συνεχίσει, αν θα γίνει ή όχι διάλειμμα ή διαλείμματα κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Οι συμφωνημένες ώρες διαλείμματος δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 10 λεπτά, ώστε να μην μειώνεται ο χρόνος της ομάδας, και για να διατηρείται η προσοχή, η εστίαση και η συγκέντρωση της ομάδας. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να φέρνουν ποτά και σνακ στην αίθουσα, καθώς αυτό συχνά μειώνει την ανάγκη για διαλείμματα.

Εάν η ομάδα δεν επιθυμεί να κάνει διάλειμμα, μπορεί να διατεθεί επιπλέον χρόνος για την πρακτική της ενσυνειδητότητας, ή μπορεί να συνεχιστεί η παράδοση του περιεχομένου.



## Ανασκόπηση Πρακτικής

Μετά την εκκίνηση και την ομαδική εστίαση στις διαπροσωπικές δυναμικές, περίπου 20 λεπτά διατίθενται στα μέλη της ομάδας για να μοιραστούν τις προσπάθειές τους να εξασκήσουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες συμπεριφοράς. Η πρακτική των δεξιοτήτων επανεξετάζεται πρώτα και κύρια για το περιεχόμενο της προηγούμενης ομάδας (π.χ., η Ενσυνειδητότητα 2 εστιάζει στο περιεχόμενο της Ενσυνειδητότητας 1). Τυχόν εναπομείναντας χρόνος χρησιμοποιείται για την επανεξέταση πρόσθετης πρακτικής δεξιοτήτων ΔΣΘ.

Οι νέοι καλούνται να μοιραστούν τις εμπειρίες της πρακτικής ένας ένας κάθε φορά. Κάθε νέος καλείται να μοιραστεί την εμπειρία του, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που φαίνονται αντίθετοι με το έργο (Linehan, 1993a). Ο ρόλος των συντονιστών είναι να ενθαρρύνουν τα μέλη της ομάδας να αναλύσουν τις δικές τους συμπεριφορές, να επικυρώσουν τις δυσκολίες και να μειώσουν κάθε προσδοκία για τελειότητα στην εξάσκηση των δεξιοτήτων. Οι συντονιστές θα πρέπει, επίσης, να προωθούν την ανάπτυξη αποτελεσματικότερων στρατηγικών αντιμετώπισης (Linehan, 1993). Οι συντονιστές πρέπει να εξισορροπούν τις στρατηγικές επικύρωσης με τις στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, και την ασεβή επικοινωνία με την αμοιβαία επικοινωνία, προκειμένου να βοηθήσουν τη θεραπευτική διαδικασία μοιράσματος (Linehan, 1993a). Η διαδικασία αυτή θα πρέπει να συμβάλλει στην ενίσχυση της συναισθηματικής, της κοινωνικής και της πολιτισμικής ασφάλειας. Οι συντονιστές αναμένεται, ακόμη, να προάγουν τη διαδικασία εφαρμόζοντας τη «ριζική γνησιότητα» κατά την αποκάλυψη τυχόν σχετικών προσωπικών εμπειριών (Linehan, 1993a).

Ο ίδιος χρόνος πρέπει να διατίθεται σε επιτυχημένα σενάρια εξάσκησης δεξιοτήτων όπως σε εκείνα που θέτουν μεγαλύτερες προκλήσεις (Linehan, 1993a). Έπαινος και υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένης της προτροπής υποστήριξης από ομοτίμους, θα πρέπει να παρέχονται στα μέλη που αποκαλύπτουν θετικές εμπειρίες με την εξάσκηση δεξιοτήτων (Linehan, 1993a).

Όταν τα μέλη αναφέρουν ότι οι δεξιότητες δεν είναι βοηθητικές, ο ρόλος του συντονιστή είναι να υποδείξει πώς να αναλύουν καταστάσεις και συμπεριφορές, εφαρμόζοντας στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων στο παράδειγμα που παρέχεται (Linehan, 1993a). Με την πάροδο του χρόνου, τα μέλη της ομάδας μπορούν, επίσης, να βοηθήσουν στην

ανάλυση και στην επίλυση προβλημάτων που παρουσιάζονται από ένα άτομο στην ομάδα (Linehan, 1993a).

Όταν ένα μέλος της ομάδας αναφέρει ότι δεν έχουν εξασκήσει μια δεξιότητα, ο Συντονιστής μπορεί να συνεχίσει να ρωτάει το άτομο προκειμένου να αποκαλύψει οποιαδήποτε προσπάθεια εξάσκησης, ανεξάρτητα από το πόσο μικρή:

*«Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, το 1 σημαίνει ότι δεν σκέφτηκες καν την εξάσκηση δεξιοτήτων και το 10 ότι εξασκήθηκες όσο περισσότερο μπορούσες ΚΑΙ οι δεξιότητες δούλεψαν για σένα· πού νομίζεις ότι ταιριάζεις;»*

Εναλλακτικά, όταν ένα μέλος της ομάδας αναφέρει σταθερά ότι δεν υπάρχει εξάσκηση, ο κύριος Συντονιστής μπορεί να προσφέρει στο άτομο την ευκαιρία να επεξεργαστεί ένα τρέχον πρόβλημα με την ομάδα (Linehan, 1993a), ως τρόπο αξιοποίησης της δεξιότητας-στόχου (π.χ. παιχνίδι ρόλων για την εξάσκηση μίας ενότητας διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας).

Η «Ανάλυση της Αλυσίδας Γεγονότων» μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος για την επεξεργασία τέτοιων ζητημάτων, όπως η μη ολοκλήρωση των εργασιών για το σπίτι, την ανάδειξη τυχόν προσπαθειών για αξιοποίηση δεξιοτήτων και τον εντοπισμό περιοχών για αξιοποίηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων (Linehan, 1993a). Εάν, ωστόσο, το πρόβλημα φαίνεται να είναι το κίνητρο, κατά την διακριτική ευχέρεια του πρωτεύοντος συντονιστή, αυτό μπορεί να αναλυθεί είτε μέσα στην ομάδα, είτε ατομικά μετά τη συνεδρία.

Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί η Κάρτα Ημερολογίου ΔΣΘ (βλ. Παράρτημα 2) για να ενθαρρύνει τον αναστοχασμό σχετικά με την εξάσκηση δεξιοτήτων. Διαβάστε περισσότερα για τις Κάρτες Ημερολογίου ΔΣΘ στη Linehan (1993b).

### **Παρουσίαση νέων δεξιοτήτων**

Περίπου 60 λεπτά διατίθενται στην παρουσίαση νέων δεξιοτήτων. Παρακαλούμε δείτε κάθε συνεδρία ξεχωριστά.

Μια περίληψη θα πρέπει να τονίζει τα σημαντικότερα σημεία της νέας δεξιότητας και να προσφέρει μια ακόμη ευκαιρία για ενίσχυση μέσω της επανάληψης.

### **Η ενσυνειδητότητα ως δραστηριότητα κλεισίματος**

Όπου είναι δυνατόν, αν απομένει χρόνος, οι συντονιστές μπορούν να καθοδηγήσουν μια πρόσθετη άσκηση ενσυνειδητότητας. Σκοπός κάθε άσκησης είναι να βοηθήσει τα μέλη

της ομάδας να «χαλαρώσουν» (Linehan, 1993a) και να ενθαρρύνει την εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων εκπαίδευσης της ενσυνειδητότητας.

## Συντονιστές

Στο Triple Care Farm ο συντονισμός των ομάδων γίνεται εκ περιτροπής λόγω των απαιτήσεων του χώρου εργασίας. Λόγω του εκ περιτροπής συντονισμού των ομάδων, η επικοινωνία μεταξύ των συντονιστών είναι ζωτικής σημασίας. Είναι ο ρόλος του βασικού συντονιστή να μεταφέρει κάθε σημαντική πληροφορία στον βασικό συντονιστή της επόμενης συνεδρίας, έτσι ώστε να μπορεί να συνεχιστεί η αφήγηση της ομάδας.

## Εκπαίδευση συντονιστών

Η ΔΣΘ δεν είναι ένα μοντέλο θεραπείας από τον «ειδικό» στον «πελάτη», αλλά μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά από ένα ευρύ φάσμα θεραπειών με διαφορετικό επαγγελματικό υπόβαθρο και διαφορετική εμπειρία (Brassington & Krawitz, 2006). Είναι η ικανότητα των συντονιστών να επιδεικνύουν ριζική γνησιότητα, ενσυναισθητική επικύρωση και αμερόληπτη επικοινωνία που είναι περισσότερο επιθυμητή και αποτελεσματική.

Παρόλο που δεν είναι όλοι ασκούμενοι συντονιστές της ΔΣΘ, περίπου το 75% του προσωπικού του Triple Care Farm έχει ολοκληρώσει την «Εισαγωγή στην εκπαίδευση δεξιοτήτων ΔΣΘ» και έχει μια βασική κατανόηση για το πώς να υποστηρίξει τους νέους στην εξάσκηση των δεξιοτήτων ΔΣΘ. Η εκπαίδευση στη ΔΣΘ προσφέρεται στο νέο προσωπικό σε τακτική βάση, ανάλογα με την ανάγκη που προκύπτει.

Οι δευτερεύοντες συντονιστές πρέπει να έχουν ολοκληρώσει αυτή την εκπαίδευση.

Οι βασικοί συντονιστές εκπαίδευσης σε ομαδικές δεξιότητες πρέπει να έχουν ολοκληρώσει αυτή την εκπαίδευση και να έχουν ενεργήσει σε έναν δευτερεύοντα συντονιστή για έναν ολόκληρο κύκλο δεξιοτήτων ΔΣΘ (Ενσυνειδητότητα, Ανοχή Δυσφορίας, Διαπροσωπική Αποτελεσματικότητα και Ρύθμιση Συναισθήματος). Οι ατομικοί θεραπευτές της ΔΣΘ έχουν πρόσθετη, ειδική για τον κλάδο τους εκπαίδευση και κλινική εποπτεία.

## Βασικός και δευτερεύον συντονισμός

Δύο συντονιστές είναι απαραίτητοι για τη διεξαγωγή της ομαδικής εκπαίδευσης δεξιοτήτων στη ΔΣΘ (Linehan, 1993a). Το Triple Care Farm προσπαθεί να έχει δύο επικεφαλής για κάθε ομάδα ΔΣΘ και συμφωνεί ότι ΠΡΕΠΕΙ να υπάρχουν δύο συντονιστές για ομάδες 6 ή περισσότερων νέων. Ο πρωταρχικός λόγος για αυτό είναι η εξουθένωση των θεραπειών, η οποία μπορεί να συμβεί πολύ γρήγορα για έναν θεραπευτή που διευκολύνει μόνος του τις ομάδες.

Τα μέλη της ομάδας, ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια της θεραπείας, έχουν ζητήματα, όπως:

- Παθητικότητα,
- Απελπισία,
- Συναισθηματική Ευπάθεια, και
- Ακύρωση.

Αυτά τα ζητήματα είναι αδύνατο να τα διαχειριστεί ένας εργαζόμενος μόνος του. Τελικά θα επηρεάσουν τον θεραπευτή.

Τέτοια ζητήματα μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα:

- Συναισθηματική απόσυρση από την ομάδα
- Συγκρούσεις στην ομάδα

Οι θεραπευτές θα χρειαστεί συχνά να «σπρώχνουν» τα μέλη της ομάδας και να τα προκαλούν να αλλάξουν, προκειμένου η ομαδική εκπαίδευση δεξιοτήτων να συνεχιστεί ως διαδικασία.

## Ο Βασικός Συντονιστής της Ομάδας

Ο Βασικός Συντονιστής της Ομάδας μπορεί, επίσης, να είναι ο ατομικός θεραπευτής για τα μέλη της ομάδας, δημιουργώντας, έτσι, μια ανισορροπία στη θεραπευτική σχέση. Ο ρόλος του Δευτερεύοντος Συντονιστή λειτουργεί, επίσης, ως αντίβαρο σε αυτή την ανισορροπία.

Το TCF χρησιμοποιεί τη μεταφορά του τρένου για να περιγράψει τον Βασικό Συντονιστή της Ομάδας. Διατηρώντας την ομάδα στις ράγες· να μην ξεφεύγει ποτέ από τις καθορισμένες ράγες· να πηγαίνει από σημείο σε σημείο χωρίς να σταματήσει και το τρένο

δεν σταματάει για τίποτα. Ο ρόλος του βασικού συντονιστή της ομάδας είναι να παραδώσει το περιεχόμενο εντός του καθορισμένου χρόνου στην πλειοψηφία.

Γενικώς, αν υπάρχει ένα «κακό παιδί» είναι ο Βασικός Αρχηγός της Ομάδας· με τον τρόπο που επιβάλλει τους κανόνες της ομάδας, τα πρότυπα της ομάδας, διασφαλίζοντας την ολοκλήρωση των εργασιών για το σπίτι.

Τα καθήκοντα του Βασικού Συντονιστή περιλαμβάνουν:

- Δημιουργία ενός χώρου που να ευνοεί την ομαδική εκπαίδευση δεξιοτήτων έχοντας επίγνωση της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και πολιτισμικής ασφάλειας,
- Προετοιμασία υλικών για την ομάδα,
- Προγραμματισμός των διαλειμμάτων έναρξης και λήξης,
- Επικέντρωση στην ομάδα ως σύνολο και παροχή περιεχομένου σύμφωνα με το εγχειρίδιο, στην πλειονότητα των μελών της ομάδας,
- Παράδοση του περιεχομένου σε συγκεκριμένα, εύκολα να ακολουθηθούν κομμάτια, και χορήγηση φυλλαδίων
- Αναφορά παραδειγμάτων δεξιοτήτων προς εκμάθηση,
- Καθιέρωση/επανεξέταση των κανόνων και των ορίων της ομάδας,
- Καθορισμός συγκεκριμένων εργασιών για το σπίτι,
- Επανεξέταση των εργασιών για το σπίτι,
- Ενίσχυση της Δεξιοτεχνικής Συμπεριφοράς,
- Παροχή συγκεκριμένης ανατροφοδότησης ως προς τη συμπεριφορά
- Καθοδήγηση,
- Παιχνίδι ρόλων,
- Υπόδειξη μοντέλων στο περιβάλλον για να παρατηρήσουν τα μέλη της ομάδας,
- Αποκάλυψη της χρήσης των δεξιοτήτων από τον ίδιο στην καθημερινή ζωή,
- Αφήγηση ιστοριών, απεικόνιση δεξιοτήτων,
- Δημιουργία ενός φανταστικού/κρυφού περιβάλλοντος εξάσκησης,
- Παρατήρηση δεξιοτήτων in vino, κατά τη διάρκεια και μεταξύ των συνεδριών,
- Φωναχτή σκέψη και μοντελοποίηση της ομιλίας στον εαυτό για την αναπαράσταση της προσαρμοστικής σκέψης/ αντιμετώπισης με τη βοήθεια των δεξιοτήτων, και

- Ρύθμιση υπενθυμίσεων για τις εργασίες για το σπίτι ώστε να αυξηθούν οι συμπεριφορές στόχοι εντός και εκτός των ωρών της ομάδας.

### Ο Δευτερεύων Συντονιστής της Ομάδας

Ο Δευτερεύων Συντονιστής της Ομάδας κάνει ό,τι είναι απαραίτητο για να κρατήσει το «τρένο» στις ράγες. Ο ρόλος του Δευτερεύοντος Συντονιστή είναι να κρατήσει το ταξίδι όσο το δυνατόν πιο ομαλό, αφαιρώντας της «επιτόπιες πυρκαγιές», ρυθμίζοντας τις προβληματικές συμπεριφορές, αν είναι απαραίτητο, απομακρύνοντας σύντομα τα μέλη της ομάδας, παρέχοντας βοήθεια στην ανάγνωση και την αριθμητική ικανότητα των μελών, προσφέροντας πρόσθετες ερμηνείες των παραδειγμάτων από την εμπειρία, και αντικρούοντας την προσέγγιση του Πρωτεύοντα Συντονιστή της Ομάδας. Ο Δευτερεύων Συντονιστής της Ομάδας συχνά αναδεικνύεται ως το «καλό παιδί» που παρέχει στο άτομο προσοχή, ικανοποιώντας τις ατομικές ανάγκες και κατανοώντας την άποψη των μελών της ομάδας που μπορεί να «έχουν πέσει από τα σύννεφα» ή στα πρόθυρα να μείνουν πίσω από το τρένο.

Τα καθήκοντα του Δευτερεύοντος Συντονιστή περιλαμβάνουν:

- Δημιουργία ενός χώρου που να ευνοεί την ομαδική εκπαίδευση δεξιοτήτων έχοντας επίγνωση της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και πολιτισμικής ασφάλειας,
- Ανάγνωση υλικών, εξοικείωση με το περιεχόμενο της ομάδας εκ των προτέρων,
- Αναφορά παραδειγμάτων δεξιοτήτων προς εκμάθηση επιπρόσθετα εκείνων του Βασικού Συντονιστή της Ομάδας,
- Παρατήρηση και περιγραφή των συμπεριφορών που καταδεικνύουν συμμόρφωση/μη συμμόρφωση στους κανόνες και τα όρια της ομάδας,
- Διαχείριση της συναισθηματικής απόσυρσης ενός ατόμου από την ομάδα,
- Διαχείριση των ομαδικών συγκρούσεων και διαμεσολάβηση της έντασης μεταξύ των μελών της ομάδας ή των μελών της ομάδας και του Βασικού Συντονιστή,
- Διασφάλιση της συμμετοχής των μελών της ομάδας στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους,

- Ρύθμιση υπενθυμίσεων για τις εργασίες για το σπίτι ώστε να αυξηθούν οι συμπεριφορές στόχοι εντός και εκτός των ωρών της ομάδας,
- Παρακίνηση της ολοκλήρωσης των εργασιών για το σπίτι προσφέροντας ατομική υποστήριξη εντός και εκτός των ωρών της ομάδας,
- Ενίσχυση της δεξιοτεχνικής συμπεριφοράς και παροχή συγκεκριμένης ανατροφοδότησης ως προς τη συμπεριφορά,
- Καθοδήγηση,
- Συμμετοχή σε παιχνίδι ρόλων και επισήμανση παραδειγμάτων από την καθημερινή ζωή που τα μέλη της ομάδας μπορούν να παρατηρήσουν,
- Αποκάλυψη της χρήσης των δεξιοτήτων από τον ίδιο στην καθημερινή ζωή,
- Αφήγηση ιστοριών, απεικόνιση δεξιοτήτων,
- Δημιουργία ενός φανταστικού/κρυφού περιβάλλοντος εξάσκησης,
- Παρατήρηση της χρήσης δεξιοτήτων in vivo, κατά τη διάρκεια και μεταξύ των συνεδριών,
- Φωναχτή σκέψη και μοντελοποίηση της ομιλίας στον εαυτό για την αναπαράσταση της προσαρμοστικής σκέψης/ αντιμετώπισης με τη βοήθεια των δεξιοτήτων,
- Πακετάρισμα μετά την ομάδα: καθαρισμός του δωματίου, αντικατάσταση καρεκλών, τραπεζιών, υλικών, ενημέρωση του συμβούλου AAN όταν χρειάζεται συμπλήρωση των πόρων,
- Καταγραφή των δραστηριοτήτων και των αποτελεσμάτων των ομάδων σύμφωνα με την πολιτική και τη διαδικασία του ιδρύματος, και
- Κοινοποίηση, όταν χρειάζεται, στο αρμόδιο προσωπικό, των αποτελεσμάτων της συμμετοχής στην ομάδα για μεμονωμένα μέλη της ομάδας

## Παρατηρητές

Ενδέχεται να υπάρξουν φορές που παρατηρητές καλούνται να παρακολουθήσουν τις ομάδες ΔΣΘ. Οι παρατηρητές είναι πιθανότατα φοιτητές κοινωνικής εργασίας ή ψυχολογίας που συμπληρώνουν ώρες στο Triple Care Farm, ή νέο προσωπικό που έχει ελάχιστη έως καθόλου εμπειρία με θεραπευτικές ομάδες.

Τα καθήκοντα του παρατηρητή περιλαμβάνουν:

- Ανάλυση ευθύνης για τη δική τους μάθηση,
- Ολοκλήρωση των προ-απαιτούμενων αναγνώσεων από το βιβλίο ΔΣΘ και τα άρθρα που παρέχονται από τον επόπτη τους,
- Διασφάλιση ότι έχουν ενημερωμένη συγκατάθεση συμμετοχής από τους συμμετέχοντες καθώς και τους συντονιστές,
- Παρατήρηση των ομαδικών διαδικασιών,
- Απάντηση σε άμεσες ερωτήσεις που τίθενται από τους συντονιστές ή τους συμμετέχοντες με ριζική γνησιότητα και,
- Σεβασμός στους κανόνες της ομάδας.

### Δυναμικές της ομάδας

Τα άτομα με σύνθετες ανάγκες τείνουν να δυσκολεύονται να ανταποκριθούν με συνέπεια και αποτελεσματικότητα στους άλλους, και, ως εκ τούτου, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη διατήρηση σχέσεων. Οι φτωχές διαπροσωπικές δεξιότητες είναι πιθανό να επηρεάσουν την καθημερινή λειτουργία ενός ομαδικού προγράμματος. Οι συντονιστές των ομάδων μπορεί να χρειάζεται να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στις διαπροσωπικές δυναμικές που προκύπτουν εντός της ομάδας, και να είναι προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν τα σχεσιακά ζητήματα που προκύπτουν (π.χ. συγκρούσεις, παιχνίδι ενός μέλους του προσωπικού έναντι ενός άλλου για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, κ.λπ.). Πολλά σχεσιακά ζητήματα προκύπτουν για τα άτομα από δυσκολίες που βιώθηκαν κατά την περίοδο της προσκόλλησης. Αυτά τα στυλ προσκόλλησης θα τείνουν, επίσης, να εμφανίζονται μέσα στο περιβάλλον διαμονής. Το δεδομένο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τη διδασκαλία δεξιοτήτων μέσω της in vivo, βιωματικής μάθησης και με την αξιοποίηση του πολύ σχετικού και πλούσιου περιβάλλοντος της ομάδας.



### 3. Περιγράμματα Συνεδριών

Περιγράμματα των συνεδριών περιλαμβάνονται για:

- 1 ομάδα Προ-θεραπείας
- 2 ομάδες Ενσυνειδητότητας
- 9 ομάδες Ανοχής της Δυσφορίας
- 4 ομάδες Διαπροσωπικής Ενσυνειδητότητας
- 6 ομάδες Ρύθμισης του Συναισθήματος

Υπάρχει χώρος για ευέλικτη διδασκαλία, με την 1 ομάδα του κύκλου των 12 εβδομάδων να μένει κενή για επανάληψη ή εναλλακτική μάθηση.

#### Προ-θεραπεία

Αυτή η ομάδα έχει σχεδιαστεί για τον προσανατολισμό των νέων συμμετεχόντων στο ομαδικό πρόγραμμα.

#### Εισαγωγή στη Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (15 λεπτά)

Εισαγάγετε τη Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία ως βάση για το πρόγραμμα ομαδικής θεραπείας. Παρακινήστε συζήτηση γύρω από το τι σημαίνουν οι τέσσερις βασικές ενότητες, και ποιες δεξιότητες μπορεί να μάθουν οι νέοι σε κάθε ενότητα.

«Η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία είναι μια «τεκμηριωμένη» προσέγγιση που σας βοηθά να αντιμετωπίσετε όλα τα είδη των προβλημάτων της ζωής. Αυτό σημαίνει ότι οι δεξιότητες για τις οποίες πρόκειται να μιλήσουμε, έχουν αποδεδειγμένα λειτουργήσει για χιλιάδες ανθρώπους με όλα τα είδη προβλημάτων κατάχρησης ουσιών και ψυχικής υγείας. Στην ομάδα ΔΣΘ θα εξετάσουμε τέσσερις ενότητες: βασική ενσυνειδητότητα, ανοχή στη δυσφορία, διαπροσωπική αποτελεσματικότητα και συναισθηματική ρύθμιση.

Η βασική ενσυνειδητότητα σχετίζεται με το να μάθουμε να είμαστε πλήρως παρόντες στο εδώ και τώρα. Θα μάθουμε για αυτό το θέμα σε 3 ομάδες και, στη

συνέχεια, θα συνεχίσουμε να εξασκούμαστε ως ομάδα στο τέλος κάθε συνεδρίας, και μερικές φορές στην αρχή, από εδώ και πέρα.

Η Ανοχή στη Δυσφορία έχει να κάνει με το να μάθουμε να περνάμε δύσκολες στιγμές χωρίς να κάνουμε την κατάσταση χειρότερη. Έχετε θυμώσει ποτέ τόσο πολύ, έχετε λυπηθεί ή έχετε ενθουσιαστεί τόσο πολύ που να έχετε ενεργήσει χωρίς να το σκεφτείτε και να κάνετε τα πράγματα χειρότερα; Κατά τη διάρκεια 9 ομάδων, θα εξετάσουμε την εκμάθηση δεξιοτήτων που θα μας βοηθήσουν να διαχειριζόμαστε το άγχος μας όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα, έτσι ώστε αργότερα, όταν θα είμαστε ήρεμοι, να μπορούμε να πάρουμε τις μεγάλες αποφάσεις μας.

Η διαπροσωπική αποτελεσματικότητα έχει να κάνει με τη βελτίωση του τρόπου που επικοινωνούμε με τους άλλους. Η εκμάθηση νέων τρόπων επικοινωνίας θα μας πάρει περίπου 4 ομάδες.

Τέλος, θα μάθουμε για τις δεξιότητες ρύθμισης των συναισθημάτων. Εδώ θα μιλήσουμε για το πώς να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, καθώς και πώς να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα που είναι μη βοηθητικά ή αδικαιολόγητα. Αυτό θα καλύψει τις τελευταίες 5 εβδομάδες της ομαδικής μας εργασίας».

Αφήστε χρόνο για ερωτήσεις και συζήτηση. Θα είναι σημαντικό να συζητήσετε πώς η ΔΣΘ θα σχετίζεται με τους στόχους της χρήσης ουσιών.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να συζητήσετε τις προηγούμενες εμπειρίες των μελών της ομάδας από την ομαδική θεραπεία σε αυτό το σημείο.

### **Εισαγωγή στη Μορφή της Ομάδας (30 λεπτά)**

Εξηγήστε ότι οι συνεδρίες ομαδικής θεραπείας θα είναι δομημένες.

Επισημάνετε την μορφή στον πίνακα. Αφιερώστε 20 λεπτά για να συζητήσετε και να διαμορφώσετε το διαπροσωπικό τμήμα τώρα (δείτε την ενότητα 2 του παρόντος εγχειριδίου για πληροφορίες σχετικά με το πώς να το κάνετε αυτό).

Στη συνέχεια, εξηγήστε τη σημασία της επανεξέτασης της πρακτικής.

«Ορισμένες από τις δεξιότητες για τις οποίες θα μιλήσουμε θα λειτουργήσουν για εσάς καλύτερα από ό,τι άλλες. Ίσως κάποιες δεν θα σας ταιριάζουν. Αυτό είναι εντάξει.

Αυτό που προσδοκούμε είναι να δοκιμάσετε τουλάχιστον τα πάντα. Αυτό δεν σημαίνει να ακούτε μόνο κατά τη διάρκεια της ομάδας. Θα χρειαστεί όλοι σας να δοκιμάσετε τις δεξιότητες μόνοι σας στο δικό σας χρόνο. Αυτό μπορεί να σημαίνει να χρησιμοποιήσετε μια δεξιότητα όταν κάτι σας αναστατώνει στην ομάδα, να χρησιμοποιήσετε μια δεξιότητα όταν μιλάτε με την οικογένειά σας στο τηλέφωνο, ή να χρησιμοποιήσετε μια δεξιότητα στην άδεια του Σαββατοκύριακου. Όποτε ή όποια κι αν είναι η κατάσταση, χρειάζεται να εξασκείτε τις δεξιότητές σας στη ΔΣΘ. Το μυαλό σας είναι σαν ένας μυς στο σώμα σας· αν δεν το χρησιμοποιείτε, θα αποδυναμωθεί και αυτό θα καταστήσει ακόμη πιο δύσκολο να το χρησιμοποιήσετε όταν το χρειάζεστε πραγματικά. Όσο περισσότερο εξασκείστε, τόσο πιο δυνατό είναι το μυαλό σας και τόσο πιο πιθανό είναι ότι θα φτάσετε να εξασκείτε τις αντιδράσεις της ΔΣΘ με λίγη προσπάθεια.

Αυτό σημαίνει, επίσης, ότι επειδή πολλές από τις δεξιότητες που καλύπτουμε θα είναι νέες, οι πρώτες πρακτικές θα είναι δύσκολες. Οι περισσότεροι από το προσωπικό της TCF γνωρίζουν για τη ΔΣΘ και μπορούν να σας βοηθήσουν· θυμηθείτε να μιλάτε μαζί μας αν χρειάζεστε βοήθεια με την πρακτική σας.

Μπορείτε επίσης να μιλάτε μεταξύ σας κατά τη διάρκεια της ομάδας. Στην πραγματικότητα, όλες οι ομάδες ΔΣΘ από εδώ και στο εξής θα έχουν διαθέσιμη περίπου μισή ώρα αποκλειστικά για να συζητάτε τις προσπάθειες της πρακτικής σας. Αυτό σημαίνει ότι όλοι οι συντονιστές θα περιμένουν από εσάς να έχετε κάτι να συνεισφέρετε στην αρχή κάθε ομάδας. Αν δεν έχετε κάτι προετοιμασμένο, ο Συντονιστής σας θα περιμένει και πάλι από εσάς να συνεισφέρετε συζητώντας τα εμπόδια στην πρακτική, ή τους λόγους για τους οποίους δεν δοκιμάσατε τη δεξιότητα».

Παρουσιάστε την Κάρτα Ημερολογίου και αφιερώστε χρόνο για να υποδείξετε πώς χρησιμοποιείται.

### Οι Κανόνες της Ομάδας (10 λεπτά)

Σκεφτείτε τους κανόνες για το πρόγραμμα ομαδικής θεραπείας και γράψτε τους στον λευκό πίνακα. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Σεβαστείτε ο ένας τον άλλο και το χώρο
- Εμπιστευτικότητα
- Ελάχιστες βωμολοχίες

### Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα (60 λεπτά)

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας: *«Τι νομίζετε ότι εννοούμε με τον όρο ενσυνειδητότητα;»*

**«Όταν μιλάμε για Ενσυνειδητότητα, μιλάμε για το να είμαστε 100% συγκεντρωμένοι σε αυτό που συμβαίνει τη δεδομένη στιγμή και να εστιάζουμε σε αυτή την εμπειρία με διαφάνεια, ενδιαφέρον και δεκτικότητα. Η Ενσυνειδητότητα έχει να κάνει με το να δίνουμε προσοχή σε μια κατάσταση, σκόπιμα και χωρίς κρίση.**

**Χρησιμοποιούμε την Ενσυνειδητότητα για να της βοηθήσει να μείνουμε «στη στιγμή» αντί να είμαστε εκεί σωματικά, αλλά νοητικά ή συναισθηματικά να βρισκόμαστε στο παρελθόν ή στο μέλλον.**

**Για παράδειγμα, είχε ποτέ κάποιος από εσάς μια εμπειρία όπου κυριολεκτικά ήσασταν παρόντες, αλλά νοητικά ή συναισθηματικά ήσασταν αλλού; Της όταν είχατε μία συζήτηση με κάποιον, αλλά δεν δίνετε πραγματικά προσοχή ή ακούγατε αυτά που της έλεγαν. Φεύγετε χωρίς να θυμάστε τι αφορούσε η συζήτηση.**

**Η Ενσυνειδητότητα μάς βοηθά, της, να μετακινηθούμε από το συναισθηματικό νου ή τον πραγματολογικό νου στο σοφό νου· καθώς με το να είμαστε πλήρως παρόντες στο εδώ και τώρα, είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια τι συμβαίνει γύρω της και μέσα της.**

**Υπάρχουν πολλοί τρόποι με της οποίους η Ενσυνειδητότητα μπορεί να της βοηθήσει...».**

Δημιουργήστε μία συζήτηση και καλύψτε τα ακόλουθα σημεία σχετικά με το πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι βοηθητική:

- Να είσαι πλήρως παρόν στο εδώ και τώρα,
- Να βιώνεις με ασφάλεια δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα,
- Να ενοχλείσαι λιγότερο και να αντιδράς λιγότερο της δυσάρεστες εμπειρίες,
- Να αποκτήσεις επίγνωση του τι αποφεύγεις,
- Να αυξήσεις την αυτογνωσία,
- Να μάθεις τη διάκριση μεταξύ του εαυτού σου και των σκέψεών σου,
- Να της πιο άμεση επαφή με τον κόσμο, αντί να ζεις μέσα από της σκέψεις σου,
- Να μάθεις ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα είναι παροδικά· αλλάζουν και έρχονται και φεύγουν,
- Να της περισσότερη ισορροπία και λιγότερη συναισθηματική αστάθεια,
- Να βιώνεις περισσότερη ηρεμία και γαλήνη, και
- Να αναπτύξεις την αυτό-αποδοχή και την αυτό-συμπόνια.

Εξηγήστε ότι για να εξασκήσουμε την ενσυνειδητότητα, χρειάζεται να γνωρίζουμε σχετικά με της δεξιότητες «Τι» και «Πώς».

«Το πρώτο βήμα είναι να παρατηρήσετε ή να ελέγξετε τι συμβαίνει. Αυτό το βήμα έχει να κάνει με το να χρησιμοποιήσετε της πέντε αισθήσεις της για να βιώσετε τι συμβαίνει γύρω της. Η παρατήρηση δεν έχει να κάνει, της, μόνο με το τι συμβαίνει γύρω της. Αυτό το βήμα αφορά, της, το να παρακολουθείτε της σκέψεις και τα συναισθήματά της να έρχονται και να φεύγουν. Είναι σημαντικό ενώ το κάνετε αυτό να προσπαθήσετε να ΜΗΝ πολεμήσετε ή να απωθήσετε της σκέψεις ή τα συναισθήματά της. Η παρατήρηση αφορά στο να τα αφήνετε απλά να συμβαίνουν. Για να βοηθηθείτε σε αυτό, μπορεί της φορές να είναι βοηθητικό να φανταστείτε της σκέψεις ή τα συναισθήματά της ως ένα διαρκώς κινούμενο αντικείμενο· της ένα ρυάκι, τα σύννεφα ή έναν ιμάντα μεταφοράς. Ή να σκέφτεστε το μυαλό της σαν ένα τηγάνι Teflon, ό,τι μπαίνει μέσα στο τηγάνι, απλά γλιστράει, δεν κολλάει.

Το δεύτερο βήμα είναι να περιγράψετε τι είναι αυτό που παρατηρείτε. Έτσι, αυτό το βήμα περιλαμβάνει να εκφράσετε με λόγια την εμπειρία και της παρατηρήσεις της. Το

σημαντικό πράγμα σε αυτό το βήμα είναι να βεβαιωθείτε ότι πραγματικά περιγράφετε και ΔΕΝ χαρακτηρίζετε την κατάσταση. Για παράδειγμα, λέγοντας στον εαυτό της: *‘Το στομάχι μου ανακατεύεται’* αντί για *‘Είμαι αγχωμένος’* ή *‘Οι όμοιοι μου είναι σφιγμένοι’* αντί για *‘Είμαι θυμωμένος’*.

Το τελικό βήμα για το τι πρέπει να κάνετε είναι να συμμετέχετε ή να εμπλακείτε σε αυτό. Η συμμετοχή περιλαμβάνει το να εστιάζετε στην εμπειρία της, χωρίς να αναλώνεστε και χωρίς να συνειδητοποιείτε τα συναισθήματά της. Αυτό το βήμα απαιτεί να συμμετέχετε ενεργά στην παρούσα στιγμή, χωρίς να αναλώνεστε σε αυτό που συνέβη πριν ή να ανησυχείτε για το τι θα συμβεί μετά».

Για να υποδείξετε της παραπάνω έννοιες και της συνέπειες της έλλειψης ενσυνειδητότητας, παίζετε το βίντεο monkey business illusion.

[https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK\\_ZfY](https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY)

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (αφιερώστε 5 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να παίξουν το παιχνίδι με τα μηδενικά και τους σταυρούς και να επικεντρωθούν στη χρήση των παραπάνω δεξιοτήτων.

«Σε αυτό το πρώτο βήμα, είναι εντάξει να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα, αρκεί να μην τα κρίνετε ή να τα ονοματίζετε. Για παράδειγμα, να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα αμηχανίας, αλλά χωρίς να χαρακτηρίζετε τον εαυτό σας ως ‘ανόητο’ ή να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα θλίψης, χωρίς να χαρακτηρίζετε τον εαυτό σας ως ‘αδύναμο’.

Το δεύτερο βήμα είναι να παραμείνετε επικεντρωμένοι στην εμπειρία. Για να το κάνετε αυτό, κάνετε μόνο ένα πράγμα κάθε φορά. Προσπαθήστε να αφήσετε οποιουδήποτε άλλους περισπασμούς που μπορεί να αποσπούν την προσοχή σας. Αν παρατηρήσετε ότι το μυαλό σας περιπλανιέται, φέρτε το συνειδητά πίσω στο παρόν. Το τρίτο βήμα είναι να κάνετε αυτό που λειτουργεί. Δίνοντας πλήρη προσοχή σε ό,τι συμβαίνει γύρω σας (χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες παρατήρησης, περιγραφής και συμμετοχής), θα αποκτήσετε μια σαφέστερη εικόνα των στόχων σας για την κατάσταση και τι θα χρειαστεί να κάνετε για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους. Αυτό

το βήμα έχει να κάνει με το να βεβαιωθείτε ότι κάνετε εκείνα τα πράγματα που λειτουργούν αποτελεσματικά για την επίτευξη των στόχων σας, και να αφήσετε τα πράγματα που σας κρατούν πίσω ή σας απογοητεύουν. Συναισθήματα όπως ο πόνος ή ο θυμός μπορεί συχνά να είναι πράγματα που όταν παρατηρούνται με προσοχή, μας κρατούν πίσω από το να κάνουμε αυτό που λειτουργεί. Το να κάνεις αυτό που λειτουργεί σημαίνει επίσης ότι βεβαιώνεται ότι «δεν βάζεις τα χεράκια σου για να βγάλεις τα ματάκια σου».

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (αφιερώστε 15 λεπτά)

Δώστε σε κάθε μέλος της ομάδας ένα κομμάτι χαρτί και ένα μολύβι και ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε ζευγάρια, με την πλάτη ο ένας στον άλλον. Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας να σχεδιάσει μια απλή εικόνα ή ένα σύμβολο στο χαρτί του, χωρίς να το δείξει σε κανέναν. Στη συνέχεια, ζητήστε από αυτό το μέλος της ομάδας να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες «περιγράψω» και «συμμετέχω» για να κατευθύνει το μέλος της ομάδας που βρίσκεται πίσω του να σχεδιάσει την ίδια εικόνα στο χαρτί του (ζητήστε τους να αναλύσουν πραγματικά τις περιγραφές και να αφαιρέσουν τις ταμπέλες). Για παράδειγμα, αντί να πείτε, «Σχεδιάστε έναν κύκλο», πείτε, «Σχεδιάστε δύο τόξα μήκους περίπου 5 εκατοστών που καθρεφτίζονται μεταξύ τους και ενώστε τα για να περικλείσουν ένα κενό στη μέση». Ενθαρρύνετε το μέλος της ομάδας που σχεδιάζει να παρατηρεί και να συμμετέχει. Και τα δύο μέλη της ομάδας θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες του «πώς», έχοντας επίγνωση των κρίσεων, να εστιάζουν σε ένα πράγμα τη δεδομένη στιγμή, και να είναι αποτελεσματικοί.

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ανταλλάξουν και να βιώσουν τόσο την ακρόαση όσο και την ομιλία.

Αφήστε χρόνο για συζήτηση.

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (αφιερώστε 15 λεπτά).

Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας σε ένα σενάριο προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης.

### Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να εξασκηθούν στην ενσυνειδητότητα κατά τη διάρκεια του χρόνου μεταξύ των ομάδων.

## Ενσυνειδητότητα 1: Οι 3 καταστάσεις του Νου

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Ενσυνειδητότητα</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Οι 3 καταστάσεις του νου</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας ομάδα;»  
 «Τι είναι η ενσυνειδητότητα;»  
 «Πώς μπορεί να μας βοηθήσει με τους στόχους χρήσης ουσιών;»  
 «Θυμάστε το ποιες και το πώς οι δεξιότητες (συμβάλλουν) για να είστε προσεκτικοί;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Άμεση συζήτηση γύρω από την ενσυνειδητότητα και τα οφέλη της.
- Εξασφαλίστε την ακριβή κατανόηση των «ποιων» δεξιοτήτων: παρατηρήστε, περιγράψτε και συμμετέχετε.
- Εξασφαλίστε την ακριβή κατανόηση των δεξιοτήτων του «πώς»: χωρίς κριτική, αποτελεσματικά και ενσυνείδητα.



## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Οι 3 νοητικές καταστάσεις (50 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι σε αυτήν την ομάδα θα μάθουμε για τις 3 νοητικές καταστάσεις. Κατευθύνετε τα μέλη της ομάδας στην εικόνα των 3 νοητικών καταστάσεων στο βιβλίο εργασίας τους.

«Το επόμενο πράγμα που θα μάθουμε στη DBT είναι το μοντέλο των τριών νοητικών καταστάσεων. Αυτό είναι κάτι που μας βοηθά να καταλάβουμε σε ποια ψυχική κατάσταση βρισκόμαστε ή ποια άποψη επηρεάζει τη στάση μας σε μια κατάσταση. Έχετε ακούσει ποτέ κάποιον να λέει, ‘Ε, αν σκεφτόσασταν ευθέως, δεν θα παίρνατε αυτή την απόφαση!’ Αυτό το μοντέλο πρόκειται να μας βοηθήσει να χαρακτηρίσουμε την ‘άμεση σκέψη’ καθώς και τις λιγότερο χρήσιμες καταστάσεις του νου.

Το να είμαστε στη κατάσταση του πραγματικού νου είναι αυτό που λέμε όταν σκεφτόμαστε λογικά, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα γεγονότα μιας κατάστασης. Ένα παράδειγμα του να είναι κάποιος στη κατάσταση του ορθολογικού νου μπορεί να είναι ένα άτομο που αποφασίζει ότι θέλει να παντρευτεί κάποιον με βάση μια λίστα ελέγχου γεγονότων... έχουν χρήματα, τικ; έχουν σπίτι, τικ; οι οικογένειές μας συνεννοούνται, τικ... Αλλά, χωρίς να εξετάζουν πραγματικά πώς νιώθουν για το άτομο.

Το να είμαστε στη κατάσταση του συναισθηματικού νου από την άλλη πλευρά είναι αυτό που λέμε όταν επηρεαζόμαστε από το πώς νιώθουμε. Ένα παράδειγμα ότι είναι στη κατάσταση του συναισθηματικού νου μπορεί να είναι εάν ένα άτομο αισθάνθηκε πραγματικά αναστατωμένο επειδή ο σύντροφός του ξέχασε την επέτειό τους και αποφάσισε εν βρασμό να χωρίσουν χωρίς να λάβει υπόψη τις προηγούμενες υποστηρικτικές εμπειρίες. Θυμάται την επέτειο του προηγούμενου έτους; το γεγονός ότι ο σύντροφός τους είχε μια πολύ κουραστική μέρα εκείνη την ημέρα καθώς και τις επιπτώσεις του διαμοιρασμού των περιουσιακών στοιχείων.

Το να είμαστε στη κατάσταση του Σοφού νου, ή παρατηρητικού νου, είναι αυτό που λέμε όταν ακούμε τόσο τον αντικειμενικό όσο και το συναισθηματικό νου μας. Ο σοφός νους είναι εκεί που στοχεύουμε να είμαστε όταν παίρνουμε αποφάσεις. Γνωρίζουμε ότι τόσο ο ορθολογικός όσο και ο συναισθηματικός νους μας έχουν τη θέση τους και μερικές φορές θα βρεθούμε να βιώνουμε αυτές τις νοητικές καταστάσεις... αυτό είναι εντάξει γιατί δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένουμε να είμαστε στη κατάσταση του σοφού

νου όλη την ώρα με αποτέλεσμα απλά να στοχεύουμε να επαναφέρουμε τον εαυτό μας στη μέση όσο πιο σύντομα μπορούμε».

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (επιτρέψτε 30 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να παρακολουθήσουν ένα επεισόδιο του Big Bang Theory ή κάτι παρόμοιο.

«Εντάξει, τώρα που καταλαβαίνουμε τις καταστάσεις του μυαλού, θα αρχίσουμε να εξασκούμαστε παρατηρώντας τες. Θα ξεκινήσω ένα βίντεο, μερικοί από εσάς μπορεί να το έχετε ξαναδεί αλλά θα αφήσω όλο το επεισόδιο να παίξει. Το καθήκον σας είναι να παρατηρήσετε τους χαρακτήρες στο βίντεο και το εάν οι ενέργειές τους φαίνονται να είναι από αυτές κάποιου νου σε ορθολογική, συναισθηματική ή σοφή κατάσταση.. Ίσως χρειαστεί να κρατήσετε σημειώσεις. Θα συζητήσουμε τι εσείς παρατηρήσατε στο τέλος».

Οι ερωτήσεις συζήτησης περιλαμβάνουν:

- Τι παρατηρήσατε για τους χαρακτήρες και τις καταστάσεις του νου τους;
- Ποια είναι τα οφέλη κάθε κατάστασης του νου;
- Είδαμε κάποιον από τους χαρακτήρες να βιώνει περισσότερες από μία νοητικές καταστάσεις;

Κάντε επίσης στον εαυτό σας τέτοιες γενικές ερωτήσεις όπως:

- Ποιος χαρακτήρας σας θυμίζει τον εαυτό σας;
- Σε ποια νοητική κατάσταση πιστεύετε ότι βρίσκεστε όταν χρησιμοποιείτε ουσίες;

### **Πώς να μπειτε στο Σοφό Νου (10 λεπτά)**

Ανατρέξτε εν συντομία και συζητήστε τις «Συμβουλές για να μπειτε στον Σοφό Νου» από το βιβλίο εργασίας.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να εξασκηθούν στην παρατήρηση της νοητικής κατάστασης στην οποία βρίσκονται. Σε στιγμές που παρατηρούν ότι βρίσκονται σε συναισθηματικό ή

ορθολογικό νου, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να προσπαθήσουν να μεταβούν σε Σοφό Νου.

## Ενσυνειδητότητα 2: Ενσυνειδητότητα στην πράξη

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Οι 3 καταστάσεις του νου</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιάτητας: <b>Ενσυνειδητότητα στην πράξη</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας συνεδρία;»  
 «Τι είναι η κατάσταση του Σοφού Νου; Τι είναι η κατάσταση του Συναισθηματικού Νου; Τι είναι η κατάσταση του Ορθολογικού Νου;»  
 «Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα μέσα στην τελευταία εβδομάδα, όταν ταυτιστήκατε με μία από αυτές τις τρεις νοητικές καταστάσεις;»  
 «Τι σας κάνει να πιστεύετε ότι βρισκόσασταν σε αυτή την νοητική κατάσταση;»  
 «Αν παρατηρήσατε ότι βρίσκεστε στη κατάσταση του συναισθηματικού ή ορθολογικού νου, πώς επαναφέρατε τον εαυτό σας πίσω στην κατάσταση του σοφού νου;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Άμεση συζήτηση γύρω από το σοφό νου, το συναισθηματικό νου και τον ορθολογικό νου, συμπεριλαμβανομένου του πώς «μοιάζουν», ποιος τους αντιπροσώπευε στο επεισόδιο Big Bang Theory και φορές που είναι βοηθητικοί/μη βοηθητικοί.
- Υποστηρίξτε τα μέλη της ομάδας για να εντοπίσουν παραδείγματα όταν τα ίδια βρίσκονταν σε διαφορετικές νοητικές καταστάσεις.

- Βοηθήστε τα μέλη της ομάδας να κατανοήσουν και να διακρίνουν μεταξύ των διαφορετικών νοητικών καταστάσεων.
- Αναθεωρήστε τους «τρόπους για να βρεθείτε σε κατάσταση Σοφού νου».

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

Αυτή η ομαδική συνεδρία είναι ευέλικτη.

Στόχος της ομάδας είναι οι νέοι να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση της πρακτικής ενσυνειδητότητας.

Συνιστώνται οι ακόλουθες στρατηγικές διδασκαλίας για αυτήν την ομάδα:

- Επίσκεψη στο Ναό Nan Tien στο Wollongong και συμμετοχή σε μαθήματα Tai Chi, Καλλιγραφίας, κ.λπ.
- Επίσκεψη σε μια γραφική περιοχή, π.χ., μια παραλία, μια περιοχή δασώδη κ.λπ., και εξάσκηση στη νοερή βόλτα στη φύση.
- Επίσκεψη και συμμετοχή σε ένα μάθημα Yoga, Tai Chi, διαλογισμό, μάθημα πολεμικών τεχνών, κ.λπ.

## Ανοχή στη Δυσφορία 1: Εισαγωγή στις Έννοιες Ανοχής Δυσφορίας

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Ενσυνειδητότητα στην πράξη</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Εισαγωγή στις Έννοιες Ανοχής Δυσφορίας</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι κάναμε στην τελευταία συνάντηση;»  
 «Τι έχετε μάθει για την ενσυνειδητότητα και πώς την εφαρμόζετε στη ζωή σας τώρα;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Επανεξέταση της ενσυνειδητότητας και της σημασίας της.

### Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

#### Εισαγωγή στις ενότητες ανοχής δυσφορίας (10 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι θα επικεντρωθούν στην βασική ενότητα της Ανοχής Δυσφορίας για τις επόμενες εννέα ομαδικές συναντήσεις. Εξηγήστε ότι αυτές οι δεξιότητες ανοχής δυσφορίας θα βασιστούν στη γνώση και τις στρατηγικές που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια των ομάδων ενσυνειδητότητας.

Αφού θέσετε προσδοκίες, δημιουργήστε συζήτηση σχετικά με το τι μπορεί να σημαίνει η ανοχή δυσφορίας (ψυχοπιεστικών καταστάσεων) και γράψτε τους ορισμούς της ομάδας στον πίνακα.

Παραδείγματα δυσφορίας: πόνος, ταλαιπωρία, δυσανασχέτηση, δυσφορία, άγχος, θλίψη, δυστυχία, κόπος, απόγνωση, ανησυχία, εκνευρισμός. Παραδείγματα ανοχής: αποδοχή, αντοχή, υπομονή, ανθεκτικότητα, «ανέχομαι».

«Αν χρησιμοποιήσουμε τους ορισμούς που μόλις καταλήξαμε για να εξηγήσουμε τι είναι η ανοχή στην δυσφορία, αυτό που μαθαίνουμε είναι ότι η ανοχή στην δυσφορία έχει να κάνει με το να είμαστε ικανοί να ανεχόμαστε και να δεχόμαστε επώδυνες και άβολες καταστάσεις.

Η ανοχή στην δυσφορία ΔΕΝ είναι η προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος και επίσης ΔΕΝ σχετίζεται με το να σας αρέσει ή να συμφωνείτε με τον πόνο ή την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε. Πρόκειται απλώς για το ότι θα ανταπεξέλθετε στην οδυνηρή κατάσταση και ότι δεν θα καταστεί χειρότερη...»

### Δυσφορία και πόνος (10 λεπτά)

Δημιουργήστε μια συζήτηση σχετικά με το αναπόφευκτο του πόνου στη ζωή. Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας: «Πιστεύετε ότι είναι δυνατό για ένα άτομο να περάσει τη ζωή του χωρίς ποτέ να βιώσει πόνο;». Μετά τη διευκόλυνση της αρχικής συζήτησης γύρω από τον πόνο και τη συναίνεση της ομάδας ότι ο πόνος είναι αναπόφευκτο και αναπόσπαστο μέρος της ζωής, καθοδηγήστε τη συζήτηση στη σημασία του να μπορείτε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τον πόνο.

«Όλοι συμφωνούμε ότι κάποια στιγμή στη ζωή μας θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε την δυσφορία και τον πόνο. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι σωματικός πόνος, όπως σπάσιμο ενός κόκκαλου ή τρύπημα στο δάχτυλο του ποδιού. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να είναι συναισθηματικός πόνος, όπως θλίψη ή θυμός. Δεν μπορούμε πάντα να προβλέψουμε πότε θα σπάσουμε το δάχτυλο του ποδιού μας ή πότε θα νιώσουμε θυμό και εξαιτίας αυτής της απρόβλεπτης κατάστασης, συνήθως επιστρέφουμε στις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιήσαμε στο παρελθόν για να αντιμετωπίσουμε τον πόνο· και φυσικά στην ελπίδα ότι δουλεύουν.

Συχνά, αν ο πόνος που βιώνουμε είναι ιδιαίτερα έντονος, συμβαίνει συχνά ή εμφανίζεται γρήγορα, κατακλυζόμαστε από την αγωνία και προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε τον πόνο με αναποτελεσματικούς ή ανθυγιεινούς τρόπους. Αυτό θα μπορούσε να είναι το να προσπαθήσουμε να τα καταφέρουμε να φύγει όσο πιο γρήγορα γίνεται. Το πρόβλημα

**με αυτό είναι ότι πολλές από τις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε όταν νιώθουμε καταβεβλημένοι μπορούν πραγματικά να κάνουν το πρόβλημα χειρότερο μακροπρόθεσμα και μας απομακρύνει περισσότερο από εκεί που πραγματικά θέλουμε να βρισκόμαστε...».**

Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν: χρήση αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών ουσιών; απομόνωση από τους άλλους ανθρώπους για να αποφευχθεί η κατάσταση· μηρυκασμός για προβλήματα, πόνο και λάθη του παρελθόντος· το να γίνεται κάποιος επιθετικός προς τους άλλους· αυτό-τραυματιστικές συμπεριφορές· εμπλοκή σε επικίνδυνες ή ριψοκίνδυνες συμπεριφορές· αποφυγή ευχάριστων δραστηριοτήτων ως μορφή αυτοτιμωρίας· παραίτηση σε μια ζωή με συνεχή πόνο.

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας σε ποια νοητική κατάσταση βρίσκονται όταν παίρνουν την απόφαση να τα βγάλουν πέρα με αυτόν τον τρόπο. Επισημάνετε τη σύνδεση με τη σκέψη του συναισθηματικού νου. Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας εάν πιστεύουν ότι παίρνουν σωστές αποφάσεις όταν βρίσκονται σε κατάσταση συναισθηματικού νου και είναι πολύ στενοχωρημένοι;

### **Συζήτηση μη βοηθητικών τρόπων διαχείρισης πόνου.**

Συνοψίστε πώς έχουν σχεδιαστεί οι δεξιότητες ανοχής σε δυσφορία για να το αντιμετωπίσουν αυτό:

**«Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι στρατηγικές Ανοχής Δυσφορίας είναι τόσο χρήσιμες. Μας επιτρέπουν να αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε μια άβολη ή αγχωτική κατάσταση, χωρίς να δημιουργούμε μεγαλύτερα προβλήματα. Μέχρι να είμαστε στη σωστή νοητική κατάσταση για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά την αιτία της δυσφορίας μας...».**

### **Στρατηγικές ανοχής της δυσφορίας (20 λεπτά)**

Κατευθύνετε τα μέλη της ομάδας στο τετράδιο εργασίας τους και διαβάστε αναλυτικά το «πότε να χρησιμοποιήσετε τις «δεξιότητες ανοχής δυσφορίας». Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναγνωρίσουν πότε βρέθηκαν σε τέτοιου είδους καταστάσεις.



**«Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε τις βασικές σας δεξιότητες ενσυνειδητότητας για να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε εάν θα είναι ή δεν θα είναι χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές ανοχής της δυσφορίας στην κατάσταση στην οποία βρίσκεστε.**

**Ρωτήστε τον εαυτό σας: 'Σε ποια κατάσταση του νου βρίσκομαι αυτή τη στιγμή;' Παρατηρήστε τις σκέψεις σας και παρατηρήστε τυχόν παρορμήσεις. Εάν οι σκέψεις ή οι παρορμήσεις σας σας δαγκώνουν να ξεφύγετε από την κατάσταση, στην περίπτωση αυτή, είναι πιθανώς η κατάλληλη στιγμή για να χρησιμοποιήσετε δεξιότητες ανοχής στην δυσφορία.**

**Να θυμάστε ότι ο στόχος σας είναι να ξεπεράσετε τη στιγμή χωρίς να την κάνετε χειρότερη. Δεν έχει σημασία αν δεν αισθάνεστε καλύτερα ή αν το πρόβλημα εξακολουθεί να υπάρχει. Αν έχετε επιβιώσει από το κρίσιμο γεγονός και δεν βρίσκεστε σε μια πιο επιζήμια κατάσταση τότε έχετε πετύχει τον στόχο σας...».**

Η ιδέα να παραμένεις με αισθήματα δυσφορίας και να ΜΗΝ προσπαθείς να «διορθώσεις» το πρόβλημα μπορεί να είναι μια προκλητική ιδέα για τα μέλη της ομάδας να το αποδεχτούν. Αντιμετωπίστε τυχόν ερωτήσεις ή ανησυχίες που μπορεί να έχουν τα μέλη της ομάδας προτού προχωρήσετε στη συγκεκριμένη συζήτηση για τους διαφορετικούς τύπους στρατηγικών Ανοχής Δυσφορίας.

Αυτό μπορεί να είναι μια καλή ευκαιρία για τον κύριο συντονιστή να χρησιμοποιήσει την έννοια της ριζικής γνησιότητας της ΔΣΘ, να αναγνωρίσει ότι μόνο η αποδοχή και το να παραμένει κάποιος σε κατάσταση πόνου μπορεί να είναι δύσκολο και απαιτεί εξάσκηση.

Στη συνέχεια, προχωρήστε στην εισαγωγή των τύπων στρατηγικών που θα παρουσιαστούν στις επόμενες 9 συνεδρίες. Καθώς μιλάτε, ο δευτερεύων συντονιστής θα πρέπει να σχεδιάσει δύο στήλες στον πίνακα και να τις τιτλοποιήσει: «επιβίωση κρίσης» και «αποδοχή».

**«Αυτό που έχουμε ανακαλύψει από τη συζήτησή μας μέχρι τώρα, είναι ότι ενώ ο πόνος είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής, ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρινόμαστε σε επώδυνες και αγχωτικές καταστάσεις μπορεί να παίξει μεγάλο ρόλο στο εάν αυτός ο πόνος οδηγεί σε βραχυπρόθεσμη δυσφορία ή μακροχρόνια ταλαιπωρία.**

Οι στρατηγικές ανοχής της δυσφορίας για τις οποίες θα μάθουμε στις επόμενες συναντήσεις στοχεύουν στο να σας φέρουν στην καλύτερη δυνατή κατάσταση για να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και, επομένως, να περιορίσετε τον πόνο σε βραχυπρόθεσμη δυσφορία.

Οι στρατηγικές ανοχής της δυσφορίας μπορούν γενικά να χωριστούν σε δύο ομάδες:

1. Δεξιότητες ανοχής και επιβίωσης κρίσεων.
2. Δεξιότητες αποδοχής της ζωής όπως είναι στο παρόν.

Και τα δύο αυτά σετ δεξιοτήτων είναι σημαντικά για τη διαχείριση του πόνου και της δυσφορίας σε μια ποικιλία διαφορετικών περιστάσεων.

Αυτές οι δεξιότητες βασίζονται πραγματικά στην ιδέα της επίγνωσης του να είσαι αποτελεσματικός και να κάνεις αυτό που λειτουργεί, και αυτό απαιτεί από εμάς να κάνουμε τη συνειδητή επιλογή για να είμαστε αποτελεσματικοί στην τρέχουσα κατάσταση κρίσης.

Αυτό που εννοώ με αυτό είναι: μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ δελεαστικό (ειδικά όταν είμαστε σε κατάσταση συναισθηματικού νου) να πάρουμε την απόφαση να αποδείξουμε στους άλλους πόσο κακή και απαίσια είναι η κατάστασή μας, αντί να αποφασίσουμε να ξεπεράσουμε τη δυσφορία. Αν και αυτό μπορεί να προσφέρει βραχυπρόθεσμα οφέλη (για παράδειγμα από κάποιον που ενδίδει προσωρινά στις επιθυμίες μας), συνήθως αποτυγχάνει να σταματήσει τη μακροπρόθεσμη ταλαιπωρία».

Σταματήστε εδώ για να επιτρέψετε στα μέλη της ομάδας να συζητήσουν παραδείγματα. Ενθαρρύνετε τις απαντήσεις από την ομάδα, ωστόσο, καθώς αυτή μπορεί να είναι μια νέα και προκλητική ιδέα για κατανόηση, είναι πάντα χρήσιμο για τον κύριο συντονιστή να έχει ένα προετοιμασμένο παράδειγμα της «απόδειξης του πόσο κακή είναι μια κατάσταση».

Μεταβείτε στην περιγραφή των δεξιοτήτων επιβίωσης από τη δυσφορία. Γράψτε τις δεξιότητες στη στήλη στον πίνακα και ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να ξεφυλλίσουν το βιβλίο εργασίας τους και να παρατηρήσουν κάθε δεξιότητα όπως είναι γραμμένη.

«Αν κοιτάξουμε προσεκτικά τις δεξιότητες επιβίωσης από ψυχοπιεστικές καταστάσεις, ο τρόπος που λειτουργούν είναι ότι βραχυκυκλώνουν προσωρινά τη συναισθηματική δυσφορία που βιώνουμε σε καταστάσεις κρίσης. Ουσιαστικά λοιπόν, σταματούν την αυξανόμενη ορμή της δυσφορίας που βιώνουμε. Ενώ η χρήση των δεξιοτήτων

επιβίωσης από ψυχοπιεστικές καταστάσεις μπορεί μερικές φορές να μας προσφέρει ένα αίσθημα ανακούφισης, δεν είναι αυτός ο στόχος ή ο σκοπός τους.

Οι τέσσερις δεξιότητες επιβίωσης από ψυχοπιεστικές καταστάσεις είναι: (1) διάσπαση της προσοχής, (2) ανακούφιση του εαυτού, (3) βελτίωση της Στιγμής, (4) Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα...».

Κάντε το ίδιο για τις δεξιότητες αποδοχής.

«Το δεύτερο σύνολο δεξιοτήτων ανοχής δυσφορίας εμπίπτει στην κατηγορία των δεξιοτήτων αποδοχής. Αυτό το σύνολο δεξιοτήτων έχει σχεδιαστεί για να μας βοηθήσει να αποδεχθούμε την πραγματικότητα ακριβώς όπως είναι αυτή τη στιγμή. Ανεξάρτητα από το αν αυτή η πραγματικότητα είναι άβολη.

Συχνά, όταν είμαστε στενοχωρημένοι ή πονάμε, η αρχική μας αντίδραση μπορεί να είναι να αναστατωθούμε ή να θυμώσουμε με τον εαυτό μας, με τους άλλους ή με την κατάσταση. Μπορούμε να αρχίσουμε να αποδίδουμε ευθύνες, να προσπαθήσουμε να βρούμε λόγους ή να παγιδευτούμε σε ευσεβείς πόθους ότι η κατάσταση είναι διαφορετική από αυτή που είναι. Δυστυχώς, ανεξάρτητα από το ποιος κατηγορείται ή πόσα εναλλακτικά σενάρια φαντάζεστε, το παρελθόν δεν μπορεί να αλλάξει: ο πόνος συνεχίζει να υπάρχει και εσείς υποφέρετε. Στην πραγματικότητα, σε πολλές περιπτώσεις, το να συνεχίσετε να παγιδεύεστε στον πόνο του παρελθόντος διαιωνίζει την ύπαρξή του και αυξάνει τις πιθανότητές σας να χάσετε σημαντικές λεπτομέρειες σχετικά με ένα σενάριο. Αυτό μπορεί να σας αποτρέψει από το να κάνετε τα βήματα που χρειάζεστε για να αλλάξετε την κατάσταση

Έτσι, αν φαντάζεστε τον πόνο και την αγωνία σαν να φοράτε τα γυαλιά ηλίου σας μέσα: δεν πρόκειται να τα δείτε όλα όπως είναι στην πραγματικότητα και θα χάσετε κάποιες σημαντικές λεπτομέρειες... τότε, εφαρμόζοντας τις δεξιότητες αποδοχής είναι σαν αφαιρείτε τα γυαλιά ηλίου σας. Αυτό σας επιτρέπει να βλέπετε τα πάντα ακριβώς όπως είναι, και αυτή η γνήσια αντίληψη της κατάστασής σας μπορεί να σας επιτρέψει να δείτε πιο καθαρά πώς να ξεπεράσετε τον πόνο και την αγωνία που έχετε βιώσει.

Οι τρεις δεξιότητες αποδοχής είναι (1) Ριζική αποδοχή, (2) Αντίστροφη νόηση, και (3)Θέληση εναντίον προθυμίας. Το σημαντικό που πρέπει να θυμάστε για καθεμιά από τις δεξιότητες αποδοχής, είναι ότι η αποδοχή της πραγματικότητας όπως είναι δεν

**συνεπάγεται αυτόματα την έγκρισή σου. Μπορείς να αποδεχτείς την πραγματικότητα χωρίς να σου αρέσει απαραίτητα η πραγματικότητα...».**

### Αποφυγή της πραγματικότητας (10 λεπτά)

Εξηγήστε σύντομα στα μέλη της ομάδας ότι θα εξετάσουμε τα σημάδια και τις συνέπειες της αποφυγής συναισθημάτων και διαθέσεων. Ρωτήστε: «*Τι σημαίνει «αποφυγή»; «Τι θα έκανες αν απέφενγες κάτι;»*»

Παραδείγματα: χρήση αλκοόλ και ουσιών· απόσυρση από άτομα ή καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν άβολα συναισθήματα. παραμονή στο κρεβάτι· πολύς ύπνος· κατάχρηση της απόσπασης της προσοχής (π.χ. να είμαστε πραγματικά απασχολημένοι όλη την ώρα) κ.λπ.

Ρωτήστε: «*Γιατί θα μπορούσαμε να επιλέξουμε να αποφύγουμε τα συναισθήματά μας;»*. Συνδέστε την αποφυγή με το γεγονός ότι τα συναισθήματά μας μερικές φορές είναι άβολα ή επώδυνα και ότι είναι δύσκολο να παραμείνουμε σε στενάχωρα συναισθήματα, κ.λπ.

Τέλος, ρωτήστε: «*Αυτές οι συμπεριφορές αποφυγής κάνουν το αρχικό πρόβλημα ή το συναίσθημα να εξαφανιστεί μακροπρόθεσμα;»*. Συγκεντρώστε απόψεις σχετικά με το γεγονός ότι μερικές φορές οι συνέπειες των συμπεριφορών αποφυγής μας μπορούν πραγματικά να αυξήσουν την δυσφορία μας ή το πρόβλημα.

**«Όταν χρησιμοποιούμε την αποφυγή, μπορούμε να ενισχυθούμε για να συμπεριφερόμαστε με αυτούς τους τρόπους, λόγω της βραχυπρόθεσμης αίσθησης ανακούφισης που έχουμε όταν αφήνουμε τη δυσφορία μας πίσω. Ωστόσο, η αποφυγή σπάνια παρέχει μακροπρόθεσμη ανακούφιση ή λύσεις, και μπορεί να σημαίνει ότι αγνοούμε τα σημαντικά μηνύματα που η δυσφορία μας προσπαθεί να μας επικοινωνήσει...».**

Εισαγάγετε τα μέλη της ομάδας σε μια συζήτηση γύρω από την αποφυγή έναντι της ανοχής στη δυσφορία. Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι όσο περισσότερο αποφεύγουν την δυσφορία, τόσο πιο έντονη θα γίνεται. Αντιπαραθέστε αυτό με τη βραχυπρόθεσμη χρήση στρατηγικών ανοχής δυσφορίας, οι οποίες μας επιτρέπουν να «καλύψουμε» το επίπεδο αγωνίας που βιώνουμε, μόνο για τον χρόνο που απαιτείται για να μεταβούμε στον Σοφό Νου και να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά την κατάσταση.

«Όπως έχουμε συζητήσει, ενώ η αποφυγή των συναισθημάτων μας βραχυπρόθεσμα μπορεί να μας προσφέρει κάποια προσωρινή ανακούφιση, οι συνέπειες της μακροπρόθεσμης αποφυγής μπορεί να είναι πολύ μεγάλες, υπερβαίνοντας κάθε βραχυπρόθεσμο όφελος που μπορεί να αποκομίσουμε. Μπορεί επίσης να μας απομακρύνει από τους στόχους μας και από εκεί που θέλουμε να είμαστε.

Εάν όλη η προσοχή και η προσπάθειά μας επικεντρωθεί στην αποφυγή δυσάρεστων συναισθημάτων, τότε δεν αφήνει πολύ χρόνο ή ενέργεια για επικέντρωση στους μακροπρόθεσμους στόχους που είναι σημαντικοί για εμάς...».

Ρωτήστε την ομάδα: «Ποιες θα μπορούσαν να είναι μερικές από τις συνέπειες της αποφυγής των συναισθημάτων μας;». Προκαλέστε απαντήσεις από τα μέλη της ομάδας και ανατρέξτε στις παρακάτω αναφερόμενες συνέπειες. Υπολογίστε τις απόψεις και τις εμπειρίες κάθε μέλους της ομάδας:

- Δεν λειτουργεί. Τα συναισθήματα που δεν αντιμετωπίζονται διαρρέουν με απροσδόκητους τρόπους. Μπορεί να συσσωρευτεί και να «εκραγεί» ή να οδηγήσει σε «διάσπαση». Όλες αυτές οι συνέπειες οδηγούν στην αίσθηση ότι τα συναισθήματά μας είναι «εκτός ελέγχου».
- Το να αγνοούμε τα συναισθήματα σημαίνει ότι δεν προσδιορίζουμε τα μηνύματα που μας δίνουν και έτσι τα μηνύματα απλώς συνεχίζουν να γίνονται πιο δυνατά.
- Οι συμπεριφορές που κάνουμε για να αποφύγουμε συναισθήματα μπορεί να επηρεάσουν τη λειτουργία μας, την ικανότητά μας να πετύχουμε τους στόχους μας και τη ζωή που θα θέλαμε. Περιορίζουν τη ζωή.
- Η αποφυγή των συναισθημάτων σημαίνει ότι δεν μαθαίνουμε ποτέ τις δεξιότητες που χρειαζόμαστε για να τα διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά. Αυτό μειώνει την ικανότητα και την αυτοπεποίθησή μας να ανεχόμαστε την δυσφορία.
- Η αποφυγή των συναισθημάτων σημαίνει ότι καταλήγουν να ελέγχουν τη συμπεριφορά και τη ζωή μας, αντί να έχουμε εμείς τον έλεγχο.

### Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία

Υπενθυμίστε στα μέλη της ομάδας να συμπληρώσουν τις κάρτες ημερολογίου τους και να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στην ενότητα «Συναισθήματα». Πείτε στα μέλη της ομάδας ότι μέχρι την επόμενη συνάντηση θα θέλατε να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στην καταγραφή της παρουσίας «δυσφορικών συναισθημάτων» και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσουν τις

δεξιότητες «Τι» και «Πώς» για να προσδιορίσουν εάν οι στρατηγικές Ανοχής Δυσφορίας θα ήταν χρήσιμες.

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να εντοπίσουν και να καταγράψουν πότε έχουν αποφύγει ή πότε είχαν παρορμήσεις να αποφύγουν συναισθήματα.

## Ανοχή στη δυσφορία 2: Απόσπαση της προσοχής με το ACCEPTS

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Εισαγωγή στις Έννοιες Ανοχής Δυσφορίας</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Απόσπαση της προσοχής με το ACCEPTS</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας συνάντηση;»  
 «Μπορεί κανείς να θυμηθεί τους δύο κύριους τύπους στρατηγικών ανοχής ψυχοπιεστικών καταστάσεων;»  
 «Ποιο είναι το πρόβλημα με την αποφυγή συναισθημάτων;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Άμεση συζήτηση γύρω από την έννοια της ανοχής σε δυσφορία και πότε είναι χρήσιμη.
- Ελέγξτε τις δεξιότητες επιβίωσης από κρίση και τις δεξιότητες αποδοχής. Προτρέψτε τα μέλη της ομάδας να προσδιορίσουν τον κύριο στόχο και των δύο στρατηγικών ανοχής δυσφορίας:

*Δεξιότητες επιβίωσης από ψυχοπιεστικές καταστάσεις:* να ξεπεράσετε την οδυνηρή κατάσταση χωρίς να την επιδεινώσετε ή να αυξήσετε την προσωπική δυσφορία.

*Δεξιότητες αποδοχής:* αποδοχή της πραγματικότητας ακριβώς όπως είναι τη παρούσα στιγμή.

- Συζητήστε τις παγίδες της αποφυγής, συμπεριλαμβανομένων ιδεών που: τα συναισθήματα τελικά θα «φανερωθούν» ούτως ή άλλως. Δεν προσανατολιζόμαστε στα μηνύματα αυτών των συναισθημάτων· ότι οι συμπεριφορές που κάνουμε για να αποφύγουμε τα συναισθήματα περιορίζουν τη λειτουργία μας. Η αποφυγή μάς εμποδίζει να μάθουμε δεξιότητες για τη διαχείριση της δυσφορίας και ότι αυτά τα συναισθήματα καταλήγουν να ελέγχουν τις συμπεριφορές μας.
- Ενθάρρυνση της ανταλλαγής συγκεκριμένων παραδειγμάτων από την περασμένη εβδομάδα.

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στην απόσπαση της προσοχής (15 λεπτά)

Στην ενότητα Ανασκόπηση πρακτικής της ομάδας, τα μέλη της ομάδας θα πρέπει ήδη να έχουν εξοικειωθεί εκ νέου με την έννοια των δεξιοτήτων επιβίωσης από ψυχοπαιστικές καταστάσεις. Εξηγήστε πως για τους εναπομείναντες της ομάδας θα επικεντρωθούν στην εκμάθηση και την εξάσκηση της δεξιότητας Απόσπαση της Προσοχής.

Εάν τα μέλη της ομάδας δεν το έχουν κάνει ήδη στην ενότητα ανασκόπησης, προτείνετε συζήτηση σχετικά με παραδείγματα για το πότε ο πόνος είναι έντονος, αλλά και πότε είναι επίσης ακατάλληλη στιγμή να εργαστείτε για την αλλαγή της πηγής του πόνου ή την αλλαγή του επώδυνου συναισθήματος.

**«Όπως συζητήσαμε στην τελευταία μας συνεδρία ΔΣΘ, υπάρχουν στιγμές που μπορεί να βρεθούμε σε επώδυνες καταστάσεις ή να βιώνουμε οδυνηρά συναισθήματα και δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για να επεξεργαστείτε αυτόν τον πόνο ή για να εργαστείτε για να επιλύσετε την αιτία του προβλήματος. Σε αυτές τις καταστάσεις, η απόσπαση της προσοχής μας από τον πόνο μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμα μια χρήσιμη στρατηγική. Ουσιαστικά, η απόσπαση της προσοχής λειτουργεί είτε μειώνοντας την επαφή μας με την εκδήλωση είτε με το γεγονός που πυροδότησε τη συναισθηματική μας δυσφορία, είτε βοηθώντας μας να αλλάξουμε το μη βοηθητικό μέρος της αντίδρασης μας σε αυτό το συναίσθημα.**

**Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους πρέπει να χρησιμοποιούμε την απόσπαση της προσοχής ως δεξιότητα όταν είμαστε στενοχωρημένοι. Πρώτον, όταν βιώνουμε**



δυσφορία, τείνουμε να περιορίζουμε την εστίασή μας στο να σκεφτόμαστε και να συγκεντρωνόμαστε μόνο σε αυτό που μας προκαλούσε στενοχώρια.

Αυτό με τη σειρά του, αυξάνει τα επίπεδα του οδυνηρού συναισθήματος που βιώνουμε, που μας οδηγεί στη συνέχεια να επικεντρωθούμε ακόμη περισσότερο στην δυσφορία μας, η οποία αυξάνει περαιτέρω αυτό το συναίσθημα, και ούτω καθεξής και ούτω καθεξής...».

Εισαγάγετε τα μέλη της ομάδας σε μια σύντομη συζήτηση για μια κατάσταση όπου εντοπίζουν την δυσφορία που οδηγεί σε μεγαλύτερη εστίαση στη δυσφορία. Ρωτήστε την ομάδα: «Μπορούν όλοι να σχετίζονται με αυτό;» ή «Μια στιγμή που νιώθετε αναστατωμένοι ή θυμωμένοι (ή οποιοδήποτε άλλο οδυνηρό συναίσθημα) και το μόνο στο οποίο μπορείτε να εστιάσετε είναι τι σας έκανε να είστε αναστατωμένοι ή θυμωμένοι;».

«Αν η εστίαση στην δυσφορία έχει ως συνέπεια την αύξηση της δυσφορίας μας, τότε αυτό που μας επιτρέπει η απόσπαση της προσοχής είναι να επικεντρώσουμε ξανά την προσοχή μας σε κάτι άλλο. Αυτό βραχυκυκλώνει τον κύκλο των οδυνηρών συναισθημάτων και μας βοηθά να μειώσουμε κλιμακωτά τη δυσφορία μας.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο η απόσπαση της προσοχής μπορεί να είναι χρήσιμη είναι ότι μπορεί να μας βοηθήσει να αλλάξουμε μέρος της συναισθηματικής μας ανταπόκρισης. Ειδικά σε καταστάσεις που νιώθουμε στενοχωρημένοι, η συναισθηματική απόκριση (δηλαδή ο τρόπος που εκφράζουμε τα συναισθήματά μας) μπορεί να μην είναι χρήσιμη».

Αυτό μπορεί να είναι μια καλή ευκαιρία για τον συντονιστή να παρέχει κάποια σύντομη ψυχοεκπαίδευση γύρω από τα συναισθήματα που «τρέφονται» από τα ίδια (τα συναισθήματα). Ο συντονιστής θα μπορούσε επίσης να σχεδιάσει το Γνωστικό Μοντέλο στον πίνακα και να εξηγήσει τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και συμπεριφορών και πώς η απόσπαση της προσοχής μπορεί να διακόψει αυτή τη σχέση.

Μεταβείτε στο να διευκρινίσετε αυτά τα τελευταία σημεία με τα μέλη της ομάδας για να βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνουν πότε η απόσπαση της προσοχής είναι χρήσιμη και πότε δεν είναι χρήσιμη. Ενισχύστε ότι η απόσπαση της προσοχής είναι μια βραχυπρόθεσμη στρατηγική για τη διαχείριση της δυσφορίας. Μόλις γίνουν κατανοητές αυτές οι έννοιες, προχωρήστε στη διδασκαλία της δεξιότητας ACCEPTS.

«Οι δεξιότητες που αποσπούν την προσοχή είναι πιο χρήσιμες όταν το πρόβλημα ή η κατάσταση δεν μπορεί να επιλυθεί αμέσως ή όταν δεν είναι κατάλληλο να επεξεργαστείτε το συναίσθημα που βιώνετε εκείνη τη στιγμή.

Να θυμάστε ότι η απόσπαση προσοχής χρησιμοποιείται καλύτερα σε μικρές δόσεις και μόνο ως βραχυπρόθεσμη στρατηγική. Η απόσπαση της προσοχής δεν αντικαθιστά την ανάγκη επεξεργασίας του συναισθήματος ή εντοπισμού του προβλήματος όταν είναι η κατάλληλη στιγμή για να το κάνετε...

Εάν η απόσπαση της προσοχής χρησιμοποιείται πάρα πολύ ή για πολύ καιρό, μπορεί να σταματήσει να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική για τη διαχείριση της δυσφορίας και να γίνει αποφυγή. Όπως έχουμε ήδη συζητήσει, η αποφυγή είναι μια μη χρήσιμη στρατηγική αντιμετώπισης και μπορεί στην πραγματικότητα να κάνει τον πόνο και την κατάσταση χειρότερη».

#### ACCEPTS (45 λεπτά)

Κατευθύνετε τα μέλη της ομάδας στα βιβλία εργασίας τους. Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι στο ΔΣΘ υπάρχουν επτά δεξιότητες που αποσπούν την προσοχή που μπορούν να χρησιμοποιηθούν βραχυπρόθεσμα, για την ανοχή στη δυσφορία. Εισάγετε τη λέξη «ACCEPTS» ως ακρωνύμιο που μας βοηθά να θυμόμαστε τις επτά διαφορετικές δεξιότητες που αποσπούν την προσοχή.

Επισημάνετε στα μέλη της ομάδας ότι ορισμένες από τις στρατηγικές που θα συζητηθούν είναι δεξιότητες που πιθανότατα χρησιμοποιούνται ήδη. Εξηγήστε ότι με το να τα ονομάσουν και να επιλέγουν συνειδητά να τα χρησιμοποιήσουν, αυξάνεται η ικανότητά τους να ανέχονται αποτελεσματικά την δυσφορία.

Ο συντονιστής γράφει τη λέξη «ACCEPTS» (αποδοχή) κατακόρυφα σε όλο το μήκος του πίνακα, προτού επεξεργαστεί κάθε μία από τις δεξιότητες ξεχωριστά, αφιερώνοντας χρόνο για συζήτηση, εξαγωγή παραδειγμάτων και διευκρίνιση ερωτήσεων.

«Το Α στο ACCEPTS αντιπροσωπεύει την «απασχόληση» (activities) και είναι μια δεξιότητα με την οποία είμαι σίγουρος ότι είστε όλοι εξοικειωμένοι. Απασχόληση με εργασίες που αποσπούν την προσοχή και λειτουργούν σε μια σειρά από διαφορετικούς και αποτελεσματικούς τρόπους. Πρώτον, λειτουργούν αποσπώντας την προσοχή μας

και γεμίζοντας τη βραχυπρόθεσμη μνήμη μας με σκέψεις, εικόνες και αισθήσεις που εξουδετερώνουν την αρχική δυσφορία. Αυτό σημαίνει ότι το οδυνηρό συναίσθημα έχει λιγότερο από μια ευκαιρία για να ενεργοποιηθεί ξανά και να συνεχίσει.

Η άλλη λειτουργία της «απασχόλησης» (activities) είναι ότι στοχεύει τη φυσιολογική μας απόκριση στο οδυνηρό συναίσθημα που βιώνουμε. Αυτό σημαίνει ότι όταν εμείς βιώνουμε ένα συναίσθημα, το βιώνουμε σωματικά αλλά και ψυχικά. Για παράδειγμα, ο καρδιακός ρυθμός ή η αναπνοή μας μπορεί να αλλάξει, η θερμοκρασία του σώματός μας παρουσιάζει διακυμάνσεις και μπορεί να εμπλακούν διαφορετικές μυϊκές ομάδες. Με τη σκόπιμη εμπλοκή σε άλλες δραστηριότητες, αντικαθιστούμε τη φυσιολογική απόκριση στο συναίσθημα με τις σωματικές αισθήσεις της δραστηριότητας...».

Επισημάνετε στα μέλη της ομάδας ότι για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι Δραστηριότητες, πρέπει να χρησιμοποιήσουν την ενσυνειδητότητα «Τι» δεξιότητα της Πλήρους Συμμετοχής. Υπενθυμίστε στα μέλη της ομάδας ότι αυτό σημαίνει ότι με όποια δραστηριότητα και αν ασχολούνται, πρέπει να το κάνουν με την πλήρη προσοχή και εστίασή τους.

Ρωτήστε: *«Ποιες είναι μερικές δραστηριότητες στις οποίες θα μπορούσατε να συμμετάσχετε και που θα σας αποσπούσαν την προσοχή;»*. Προκαλέστε μια σειρά από διαφορετικές απαντήσεις από τα μέλη της ομάδας και γράψτε τις στον πίνακα στο κενό δίπλα στο «Α». Μπορεί να είναι χρήσιμο να ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να βρουν όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα για όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά σενάρια, καθώς μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο να χρησιμοποιήσουν τη δραστηριότητα της πρώτης επιλογής τους σε ορισμένα σενάρια.

«Το πρώτο C στο ACCEPTS αντιπροσωπεύει την έννοια της «συνεισφοράς» (contributing). Η συνεισφορά είναι πραγματικά χρήσιμη δεξιότητα καθώς μας επιτρέπει να εστιάσουμε ξανά την προσοχή μας από τη δική μας επώδυνη κατάσταση στο τι μπορούμε να κάνουμε για τους άλλους. Για μερικούς ανθρώπους, η πράξη του να κάνουν κάτι για κάποιον άλλο μπορεί να αυξήσει τη δική τους αίσθηση αυτοεκτίμησης και αυτοσεβασμού και μπορεί να βελτιώσει πραγματικά το πώς αισθάνονται τη δεδομένη στιγμή. Το κλειδί για να «προσφέρετε» είναι να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι η συνεισφορά δεν χρειάζεται να είναι μια μεγάλη χειρονομία ή κάτι πολύ μεγάλο και

με μεγάλη εμπλοκή. Χαμογελώντας σε κάποιον ή ακόμα και το να πεις «ευχαριστώ» μπορεί να είναι πολύ απλοί τρόποι εφαρμογής της δεξιότητας της «συνεισφοράς...»

Ρωτήστε την ομάδα: «Ποια είναι μερικά άλλα παραδείγματα συνεισφοράς που θα μπορούσατε να εφαρμόσετε;». Για παράδειγμα, η συζήτηση με κάποιον. Μαγείρεμα κάποιου δείπνου· να φτιάξεις σε κάποιον ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ· βοήθεια σε δουλειές κ.λπ. Γράψτε παραδείγματα στον πίνακα.

«Το δεύτερο C σηματοδοτεί συγκρίσεις (comparisons), οι οποίες στοχεύουν επίσης στο να εστιάσουμε ξανά την προσοχή μας μακριά από τον εαυτό μας και σε έναν άλλον. Η ικανότητα «συγκρίσεως» μπορεί να λειτουργήσει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Στην αρχική τους μορφή, οι συγκρίσεις έχουν να κάνουν με τη σύγκριση του εαυτού σας και της τρέχουσας κατάστασής σας με την κατάσταση εκείνων που ΔΕΝ αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις το ίδιο καλά όπως εσείς ή απλώς συγκρίνοντας τον εαυτό σας γενικά με αυτούς που είναι λιγότερο τυχεροί από εσάς. Αυτό μπορεί να συμβάλλει στο να επαναπροσδιορίσετε τη δική σας κατάσταση με πιο θετικό πρίσμα... Ένας άλλος τρόπος χρήσης των συγκρίσεων είναι να συγκρίνετε τον εαυτό σας, όπως είστε τώρα, με το πώς ήσασταν σε μια κατάσταση όπου δεν λειτουργούσατε τόσο αποτελεσματικά. Για πολλούς από εσάς, αυτό μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα ισχυρή μορφή σύγκρισης, ειδικά αν σκεφτείτε πώς θα είχατε ανταποκριθεί σε μια ψυχοπιεστική κατάσταση πριν αποκτήσετε πρόσβαση στη θεραπεία από ουσίες και πώς θα αντιδρούσατε τώρα. Αυτό μπορεί να ασκήσει εξαιρετικά μεγάλη επιρροή και είναι ένα ισχυρό κίνητρο για να συνεχίσετε να ανέχεστε την δυσφορία, αντί να αντιδράτε με επιβλαβή τρόπο, χρησιμοποιώντας ναρκωτικά ή αλκοόλ.

Η σύγκριση μπορεί επίσης να είναι μια χρήσιμη δεξιότητα για να σας παρακινήσει και να σας επανεστιάσει στους στόχους σας και στο τι είναι αυτό που θέλετε από τη ζωή σας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτείτε ένα πρότυπο ή κάποιον που θαυμάζετε και να συγκρίνετε πώς θα αντιδρούσε στην κατάσταση στην οποία βρίσκεστε...».

Δώστε χρόνο για συζήτηση. Μερικά μέλη της ομάδας μπορεί να αισθάνονται ότι η ικανότητα των συγκρίσεων επωφελείται από την ατυχία κάποιου άλλου. Ενισχύστε ότι η ικανότητα συγκρίσεων σημαίνει να τα βγάλετε πέρα με μια ψυχοπιεστική κατάσταση χωρίς να την

επιδεινώσετε. Σημειώστε επίσης ότι το να αναλογιστείτε την ατυχία κάποιου άλλου δεν την αλλάζει ούτε ως ή άλλως. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν σενάρια που θα μπορούσαν να τα βοηθήσουν να αποκτήσουν προοπτική και να γράψουν στον πίνακα.

- *Προαιρετική δραστηριότητα (αφήστε 10 λεπτά)*

Μοιράστε ένα κενό κομμάτι χαρτί και ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν ένα πρότυπο, μπορεί να είναι κάποιος γνωστός τους ή κάποιος διάσημος. Κατευθύνετε τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν μια κατάσταση όπου τα ίδια ήταν στενοχωρημένα. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν, να γράψουν ή να απεικονίσουν με άλλο τρόπο, πώς θα μπορούσε να είχε ενεργήσει το πρότυπό τους σε αυτήν την κατάσταση. Διαβεβαιώστε τα μέλη της ομάδας ότι δε χρειάζεται να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με κανέναν άλλο.

«Όπως έχουμε συζητήσει εν συντομία, και κοιτάζοντας πιο προσεκτικά στις ενότητες συναισθηματικής ρύθμισης τα δυσφορικά συναισθήματα επιμένουν και κλιμακώνονται επειδή τα συναισθήματα έχουν έναν πολύ έξυπνο τρόπο να κλιμακώνονται. Αν λοιπόν νιώθετε λυπημένοι, η λύπη θα σας ενθαρρύνει να κάνετε και να σκεφτείτε περισσότερα πράγματα που συνεχίζουν να σας κάνουν να νιώθετε θλίψη. Εάν αισθάνεστε ευτυχημένοι, είναι πιθανό να κάνετε και να σκεφτείτε πράγματα που θα συνεχίσουν να «τρέφουν» την ευτυχία σας. Αν και αυτό μπορεί να είναι ένα χρήσιμο χαρακτηριστικό εάν βιώνετε ευχάριστα συναισθήματα, μπορεί να σας είναι εντελώς ανώφελο εάν βιώνετε οδυνηρά ή αγχωτικά συναισθήματα. Αυτό είναι το σημείο όπου το E στο ACCEPTS μπορεί να είναι χρήσιμο.

Η αναπαράσταση των συναισθημάτων (emotions) αυτής της ικανότητας απόσπασης της προσοχής μας ενθαρρύνει να ενεργούμε με έναν τρόπο που είναι αντίθετος με το τρέχον αρνητικό συναίσθημα που βιώνουμε. Αυτή η ενέργεια θα παρεμβαίνει στην τρέχουσα κατάσταση αρνητικής διάθεσης, και ως αποτέλεσμα θα σταματήσει την δυσφορία που αντιμετωπίζετε λόγω της αύξησης...».

Αποσαφηνίστε την έννοια των συναισθημάτων που δημιουργούν παρορμήσεις για συμπεριφορά με συγκεκριμένους τρόπους, και από αυτό, συζητήστε πώς θα μπορούσε να μοιάζει η «αντίθετη» συμπεριφορά.

Παραδείγματα τρόπων με τους οποίους κάποιος μπορεί να δημιουργήσει αντίθετα συναισθήματα είναι:

Όταν νιώθετε λυπημένοι, δοκιμάστε να ακούτε χαρούμενη μουσική ή να πηγαίνετε στο γυμναστήριο. Όταν νιώθετε θυμό, προσπαθήστε να επιβραδύνετε τον ρυθμό με τον οποίο ολοκληρώνετε τα πράγματα ή παρακολουθήστε μια κωμωδία. Όταν νιώθετε φόβο, προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον στο οποίο θα αισθάνεστε αποτελεσματικοί και ασφαλείς.

Προσθέστε τις προτάσεις των μελών της ομάδας για δραστηριότητες αντίθετων συναισθημάτων στον πίνακα, δίπλα στο «Ε».

- *Προαιρετική δραστηριότητα (αφήστε 5 λεπτά)*

Δώστε σε όλα τα μέλη της ομάδας ένα κενό κομμάτι χαρτί. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να κάνουν μια γρήγορη «σάρωση σώματος» και να αναγνωρίσουν το πιο δυνατό συναίσθημα που βιώνουν και να του δώσουν βαθμολογία στα 10 (το 1 δεν είναι καθόλου έντονο και το 10 είναι πολύ έντονο). Έχετε αποσπάσματα περίπου 30 δευτερολέπτων από μια επιλογή διαφορετικών τραγουδιών τέμπο (π.χ. αισιόδοξο ποπ τραγούδι, αργό τραγούδι «απόσπασης», ροκ τραγούδι με γρήγορο ρυθμό κ.λπ.) και ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να επανεξετάσουν και να κατατάξουν την ένταση του αρχικού τους αναγνωρισμένου συναισθήματος μετά την ολοκλήρωση της αναπαραγωγής κάθε τραγουδιού. Στο τέλος της άσκησης ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συζητήσουν τι παρατήρησαν και βίωσαν.

«Το P στο ACCEPTS αντιπροσωπεύει την απώθηση (pushing away), όταν είστε σε κατάσταση δυσφορίας. Υπάρχουν δύο μέρη σε αυτή την ικανότητα. Μπορεί να αντιπροσωπεύει την φυσική απώθηση από μια κατάσταση φυγής. Για παράδειγμα, εάν πρόκειται να εμπλακείτε σε μια διαμάχη με κάποιον ή εάν βρίσκεστε σε μια επικίνδυνη κατάσταση όπου πρόκειται να χρησιμοποιήσετε την βασική προτίμησή σας, η ικανότητα «απόθησης» θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να απομακρύνετε τον εαυτό σας από την κατάσταση πριν ενεργήσετε με κάποιο τρόπο που μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση...».

«Ο άλλος τρόπος με τον οποίο μπορεί να είναι χρήσιμη η απώθηση, είναι να επιτρέψουμε σε εμάς να το απωθήσουμε νοερά ή να αποκλείσουμε την οδυνηρή κατάσταση. Αυτό μπορεί να επιτυγχάνεται με την υποχώρηση στο μυαλό σας ή με το να φανταστείτε τον εαυτό σας αλλού. Νοερά το να απομακρυνόμαστε είναι μια σημαντική δεξιότητα που πρέπει να μάθουμε, καθώς δεν βρισκόμαστε πάντα σε μια κατάσταση

όπου μπορούμε να απομακρυνθούμε σωματικά. Για παράδειγμα, εάν η δυσφορία σας προκλήθηκε από το να είστε μέσα σε ένα αεροπλάνο και να φοβάστε να πετάξετε, δεν θα μπορέσετε να απομακρύνετε τον εαυτό σας από την κατάσταση που σας προκαλεί τη δυσφορία...».

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να εντοπίσουν καταστάσεις στις οποίες μπορεί να είναι χρήσιμη η δεξιότητα της απώθησης, ώστε να εγκαταλείψουν μία κατάσταση.

Επισημάνετε στα μέλη της ομάδας ότι η απώθηση δεν πρέπει να είναι η πρώτη τεχνική της ανοχής προς την αντιμετώπιση της δυσφορίας που δοκιμάζουν καθώς και ότι η υπερβολική χρήση της εν λόγω ικανότητας μπορεί γρήγορα να οδηγήσει στην απόλυτη αποφυγή των εκάστοτε καταστάσεων και να τους εμποδίσει να αναπτύξουν άλλες δεξιότητες για τη διαχείριση της δυσφορίας.

Υπογραμμίστε ότι η απώθηση λειτουργεί καλύτερα όταν χρησιμοποιείται σπάνια.

Γράψτε «σωματικά ή διανοητικά» στον πίνακα.

- Προαιρετική δραστηριότητα (αφήστε 10 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι πρόκειται να συμμετάσχουν σε μια καθοδηγούμενη άσκηση εικόνων «Ασφαλές Μέρος» . Εξηγήστε τη χρησιμότητα της δημιουργίας ενός ψυχικά ασφαλούς μέρους για να αποσυρθούν όταν δεν αισθάνονται στενοχωρημένοι, έτσι ώστε όταν είναι στενοχωρημένοι να μπορούν ευκολότερα να βασιστούν σε αυτή την δεξιότητα. Διαβάστε το σενάριο «Ασφαλές Μέρος» που παρέχεται στο Παράρτημα 1. Μετά την άσκηση, ενημερώστε τη δραστηριότητα με τα μέλη της ομάδας. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας, εάν αισθάνονται άνετα, να μοιραστούν λεπτομέρειες σχετικά με το ασφαλές μέρος τους.

«Το T στο ACCEPTS αντιπροσωπεύει τις σκέψεις (thoughts) και αυτή η ικανότητα λειτουργεί επανατροφοδοτώντας και αποσπώντας τη βραχυπρόθεσμη μνήμη μας. Γεμίζοντας το μυαλό μας με εναλλακτικές σκέψεις/ερμηνείες σε σχέση με αυτές που προκαλούν την δυσφορία μας, αυτή η ικανότητα βοηθά να σταματήσουμε τις μη ωφέλιμες σκέψεις από την επανενεργοποίηση του αρνητικού συναισθήματος...».



Δώστε έμφαση στα μέλη της ομάδας ότι οι σκέψεις μπορεί να απαρτίζονται από οτιδήποτε κρατά το μυαλό τους απασχολημένο και αντικαθιστά τις ερμηνείες που προκαλούν τη στενοχώρια τους.

Ρωτήστε: «Ποια είναι μερικά παραδείγματα σκέψεων που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να αποσπάσετε την προσοχή σας;». Συνηθισμένα παραδείγματα περιλαμβάνουν: απαγγείλετε στίχους τραγουδιών· φανταστείτε ότι βρίσκεσαι κάπου αλλού· κατονομάστε ένα οποιοδήποτε αντικείμενο μπορείτε να δείτε μπροστά σας, το οποίο έχει ένα συγκεκριμένο χρώμα· δημιουργήστε μια λίστα αγορών νοερά· απαριθμήστε όλες τις ταινίες στις οποίες συμμετείχε ένας συγκεκριμένος ηθοποιός κ.λπ. Ύστερα, γράψτε τις στον πίνακα.

- Προαιρετική δραστηριότητα (επιτρέψτε 5 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι πρόκειται να παίξουν ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Κατηγορίες». Έτσι, ανατρέξτε στο **Παράρτημα 1** για οδηγίες δραστηριότητας. Παίξτε όσους γύρους «Κατηγοριών» το επιτρέπει ο χρόνος, πριν προχωρήσετε στις «αισθήσεις» (sensations).

«Το τελευταίο γράμμα που απομένει στο ακρωνύμιο, το S, πρεσβεύει τις αισθήσεις (sensations) και αυτή η ικανότητα απόσπασης έχει να κάνει με τη χρήση ισχυρών αισθήσεων για τη παρέμβαση στη φυσική μας εμπειρία δυσφορίας. Αν θυμηθούμε ότι βιώνουμε τα συναισθήματά μας σωματικά, τότε αυτό σημαίνει, ότι εάν είμαστε σε θέση να εκπλήξουμε ή να εκτρέψουμε τις αισθήσεις μας, εστιάζοντας σε μια άλλη έντονη αίσθηση ή συναίσθημα, αυτό μπορεί να προσφέρει ένα σημαντικό αντίκτυπο που θα μας εμποδίσει να εστιάσουμε σε οτιδήποτε είναι αυτό που προκαλεί την δυσφορία μας. Το σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε με τις αισθήσεις (και μάλιστα με όλες τις άλλες τεχνικές που αποσπών την προσοχή) είναι ότι δεν πρέπει να προκαλούν αρνητικές συνέπειες ή να κατασκευάζουν τη κατάσταση που θεωρείτε ότι είναι η χειρότερη...».

Διευκρινίστε με τα μέλη της ομάδας ότι οι αισθήσεις αναφέρονται σε πράγματα που έχουν ισχυρό αντίκτυπο σε μία ή περισσότερες από τις πέντε αισθήσεις: όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή.

Ρωτήστε: «Ποια είναι μερικά πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε, για να ενεργοποιήσετε μια ισχυρή επίδραση στις αισθήσεις σας;». Ένα ζεστό ή κρύο ντους, μασάζ, μια έντονη προπόνηση, το φαγητό, τα παγάκια. τσίμπημα του εαυτού του (διασφάλιση ότι αυτό δεν



προκαλεί περισσότερο από στιγμιαία ενόχληση), η πόση ενός ζεστού ροφήματος αλλά όχι φλιτζάνι τσάι ή καφέ κ.λπ. Γράψτε παραδείγματα στον πίνακα δίπλα στο S.

- *Προαιρετική δραστηριότητα (5 λεπτά)*

Ρωτήστε εάν κάποιο μέλος της ομάδας είναι πρόθυμο να βάλει το χέρι του σε έναν κουβά με παγωμένο νερό. Ζητήστε από τον εθελοντή να βυθίσει το χέρι του και ταυτόχρονα να μιλήσει στην ομάδα για το αγαπημένο τους ζώο για 1 λεπτό (αν μπορούν). Μετά την πάροδο αυτού του χρόνου, ρωτήστε τον εθελοντή εάν ήταν σε θέση να διατηρήσει τη συγκέντρωσή του ή αν η έντονη αίσθηση ήταν επιτυχής στο να του αποσπάσει την προσοχή. Εξηγήστε ότι αυτό θα μπορούσε επίσης να λειτουργήσει όταν η τρέχουσα στιγμή ήταν στενάχωρη.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Δώστε οδηγίες στα μέλη της ομάδας να εξασκήσουν την δεξιότητα «ACCEPTS» πριν από την επόμενη συνεδρία. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να αμφισβητήσουν τον εαυτό τους χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν περισσότερες από τις δεξιότητες αυτές και όχι απλώς να επαναπαύονται σε αυτά με τα οποία αισθάνονται πιο άνετα.

## Ανοχή στη δυσφορία 3: Αυτοκατανόηση

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Απόσπαση προσοχής με το ACCEPTS</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Αυτοκατανόηση</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση πρακτικής:

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας ομάδα;»  
 «Τι σημαίνει ACCEPTS;»  
 «Ποιες δεξιότητες από το ACCEPTS χρησιμοποιήσατε από την τελευταία μας ομάδα;»  
 «Πώς βοήθησε η χρήση της απόσπασης της προσοχής βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα;»  
 «Τι μπορεί να συμβεί όταν κάνουμε υπερβολική χρήση της απόσπασης της προσοχής;»  
 «Πώς καταλαβαίνουμε ότι έχουμε κάνει υπερβολική χρήση;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Ανακεφαλαιώστε και τις 7 δεξιότητες απόσπασης προσοχής «ACCEPTS».
- Υποστηρίξτε τα μέλη της ομάδας να εντοπίσουν παραδείγματα για το πότε χρησιμοποίησαν καθεμία από τις δεξιότητες απόσπασης της προσοχής και τον επακόλουθο αντίκτυπό τους στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές.
- Υποστηρίξτε τα μέλη της ομάδας να εντοπίσουν τυχόν υπερβολική χρήση δεξιοτήτων απόσπασης της προσοχής.

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στην αυτό-κατανόηση (15 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της ομάδας θα μάθουν και θα εξασκηθούν στη δεξιότητα επιβίωσης από την κρίση με αυτό-κατανόηση.

Ξεκινήστε προετοιμάζοντας την ομάδα με την αναλογία του γονέα. Ρωτήστε την ομάδα: «Όταν ένα μωρό αρχίζει να κλαίει, τι νομίζουμε ότι του συμβαίνει;». Τα μέλη της ομάδας μπορεί να προσφέρουν προτάσεις όπως ότι το μωρό πεινάει ή είναι κουρασμένο ή αισθάνεται άβολα. Επικυρώστε τις απαντήσεις και οδηγήστε τα μέλη της ομάδας στη συναίνεση ότι όταν ένα μωρό κλαίει, το μωρό εκφράζει ότι είναι, κατά κάποιο τρόπο, στεναχωρημένο.

Ρωτήστε: «Και τι κάνει ένας γονιός ή φροντιστής όταν ένα μωρό αρχίζει να κλαίει και να εκφράζει ότι στεναχωριέται;». Ο γονέας ή ο φροντιστής μπορεί να τãσει το μωρό, να θηλάσει το μωρό, να πάρει το μωρό στα χέρια του ή να ενεργήσει με οποιονδήποτε άλλο τρόπο που αποσκοπεί στη μείωση της στεναχώριας του μωρού. Εάν είναι απαραίτητο, επεκτείνετε και αφιερώστε περισσότερο χρόνο στη συζήτηση αυτής της αναλογίας. Για παράδειγμα, σε ένα παιδί με γρατζουνισμένο γόνατο μπορεί να δοθεί ένα τσιρότο και μια αγκαλιά από έναν γονέα-σε ένα νήπιο που ξεσπά σε θυμό και παρηγορείται από έναν γονέα κ.λπ.

- Προαιρετική δραστηριότητα (5 λεπτά)

Μοιράστε ένα αρκουδάκι ή ένα μωρό-παιχνίδι, λέγοντας στα μέλη της ομάδας ότι σηματοδοτεί ένα ταλαιπωρημένο μωρό. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να επιδείξουν πώς θα προσπαθούσαν να το ηρεμήσουν.

«Αυτό που θέλουμε να πούμε είναι ότι όταν είμαστε νέοι, παρόλο που εξακολουθούμε να έχουμε την ικανότητα να στεναχωριόμαστε, η ευθύνη της διαχείρισης της στεναχώριας μας πέφτει σε άλλους.

Καθώς μεγαλώνουμε, δυστυχώς γίνεται λιγότερο κοινωνικά αποδεκτό να ξεσπάμε ή να κλαίμε ανεξέλεγκτα, κάθε φορά που στεναχωριόμαστε. Καθώς μεγαλώνουμε, γίνεται επίσης λιγότερο πιθανό ότι κάποιος άλλος θα αναλάβει να μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα μετά το ξέσπασμά μας. Ωστόσο, η ανάγκη να μας παρηγορούν και να μας ηρεμούν δεν εξαφανίζεται μόνο επειδή μεγαλώνουμε. Σε αυτό το σημείο μπορεί να μας βοηθήσει η δεξιότητα της αυτό-κατανόησης...».

Ξεκινήστε εν συντομία να αναλύετε την έννοια της «αυτό-κατανόησης» ζητώντας από τα μέλη της ομάδας να εξηγήσουν τι εννοούν με τον όρο «καταπράυνση». Οι απαντήσεις θα επικεντρωθούν πιθανότατα στην κατανόηση του όρου «καταπράυνση» ως κάτι που τους ηρεμεί, τους παρηγορεί, τους χαλαρώνει, τους ηρεμεί και τους κάνει να αισθάνονται καλύτερα.

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας: *«Τι έχετε παρατηρήσει να κάνουν οι άλλοι άνθρωποι, για να παρηγορηθούν και να ηρεμήσουν;»*. Τα μέλη της ομάδας θα πρέπει εύκολα να είναι σε θέση να εντοπίσουν διάφορα πράγματα που κάνουν οι άλλοι για να ηρεμήσουν τον εαυτό τους, όπως η Yoga, η κατανάλωση σοκολάτας, το τρέξιμο κ.λπ.

Αν τα μέλη της ομάδας δυσκολεύονται να προσδιορίσουν τις δραστηριότητες που κάνουν οι άνθρωποι για να αυτό-ηρεμήσουν, επιστήσετε την προσοχή τους στο παράδειγμα μιας «τυπικής» ρομαντικής κομεντί.

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι κάνουν συνήθως οι γυναικείοι χαρακτήρες μετά από έναν χωρισμό με το αγόρι τους. Τα μέλη της ομάδας θα αναγνωρίσουν γρήγορα ότι το τυπικό σενάριο είναι να τρώνε παγωτό, φορώντας πιτζάμες και βλέποντας ταινίες. Εξηγήστε ότι αυτές οι συμπεριφορές αποτελούν μια μορφή αυτό-κατανόησης. Έτσι, ρωτήστε: *«Ποια είναι μερικά πράγματα που κάνετε για να ηρεμήσετε τον εαυτό σας;»*.

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να απαντήσουν σε δραστηριότητες που ασκούν για να ανακουφιστούν από μόνοι τους. Υπενθυμίστε στα μέλη της ομάδας ότι για να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική αυτό-κατανόησης ανοχής στη δυσφορία, η δραστηριότητα δεν πρέπει να είναι επιβλαβής για τους ίδιους ή τους άλλους.

Ρωτήστε την ομάδα: *«Θα συμφωνούσατε όλοι ότι είναι πιο δύσκολο να 'σκέφτεστε' όταν είστε αγχωμένοι;»*. Τα περισσότερα, αν όχι όλα τα μέλη της ομάδας θα συμφωνήσουν με αυτή τη δήλωση. Επιτρέψτε τη συζήτηση συγκεκριμένων παραδειγμάτων για το πότε το άγχος εμπόδιζε τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Επαναλάβετε ότι η δεξιότητα της «αυτό-κατανόησης» είναι επομένως απαραίτητη, καθώς μας επιτρέπει να ενισχυθούμε και να ανανεωθούμε όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες και στρεσογόνες στιγμές.

**«Το να μπορείς να χαλαρώνεις τον εαυτό σου σε επώδυνες και δυσάρεστες καταστάσεις είναι μια σημαντική δεξιότητα για διάφορους λόγους. Όταν βρίσκεστε σε πιο χαλαρή κατάσταση, το σώμα σας αισθάνεται καλύτερα και ανταποκρίνεται με πιο υγιή τρόπο**

απ' ότι όταν είστε αγχωμένοι: η καρδιά σας χτυπά πιο αργά και η αρτηριακή σας πίεση είναι χαμηλότερη. Το σώμα σας δεν είναι «προετοιμασμένο» να πολεμήσει, να φύγει ή να παγώσει. Αυτό διευκολύνει πολύ τον εγκέφαλό σας να καταλήξει σε περισσότερες επιλογές στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε μια κατάσταση. Όπως και με μια σειρά από άλλες δεξιότητες επιβίωσης σε κρίσεις, η «αυτό-κατανόηση» λειτουργεί μειώνοντας τη φυσιολογική διέγερση που σχετίζεται με την αγωνία μας...».

### Πώς να χρησιμοποιήσετε την αυτό-κατανόηση (15 λεπτά)

Εξηγήστε ότι η «αυτό-κατανόηση» έχει να κάνει με τη μείωση της αυξημένης αντίδρασης του σώματός μας στο στρες και ότι λειτουργεί στοχεύοντας στη δυσφορία μας σε αισθητηριακό ή σωματικό επίπεδο. Με απλά λόγια, η «αυτό-κατανόηση» λειτουργεί με την ενεργοποίηση των 5 αισθήσεων. Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι, ενώ η ουσία της δεξιότητας της «αυτό-κατανόησης» είναι αρκετά απλή και εύκολη στην εφαρμογή, μπορεί να υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που σημαίνουν ότι δεν χρησιμοποιούμε τη δεξιότητα της «αυτό-κατανόησης» όσο αποτελεσματικά θα έπρεπε.

«Για αρκετούς από εμάς, αυτή η δεξιότητα δεν χρησιμοποιείται αρκετά συχνά. Όταν είμαστε και αγχωμένοι θα έπρεπε να παίρνουμε χρόνο για να ενισχυθούμε και να επαναφορτιστούμε, δεν το κάνουμε. Η απόφαση αυτή μπορεί να υποκινείται από διάφορες κρίσεις που μπορεί να έχουμε για την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Για κάποιους από εμάς, αυτές οι κρίσεις αφορούν την ντροπή ή την ενοχή. Μπορεί να νιώθουμε ότι είμαστε υπεύθυνοι για την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε και επομένως πιστεύουμε ότι μας αξίζει να νιώθουμε πόνο. Η σκέψη ότι δεν αξίζουμε να νιώσουμε καλύτερα, σημαίνει ότι παίρνουμε την απόφαση να μην αυτοεξυπηρετηθούμε. Όμως, ανεξάρτητα από το αν είμαστε υπεύθυνοι ή όχι για την αγωνία μας, είμαστε υπεύθυνοι για τη διαχείριση της κατάστασης- και ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσουμε ότι θα διαχειριστούμε και θα αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά την κατάσταση είναι να διασφαλίσουμε ότι βρισκόμαστε στην κατάλληλη ψυχική κατάσταση για να το κάνουμε. Για να μπούμε σε αυτή τη σωστή κατάσταση, πρέπει να είμαστε σε θέση να χρησιμοποιούμε την 'αυτό-κατανόηση'...».

«Μια άλλη κρίση ή πεποίθηση που μπορεί να εμποδίσει τη χρήση της ‘αυτό-κατανόησης’ είναι η πεποίθηση ότι είναι καλύτερο να πιέσουμε και να κάνουμε ό,τι χρειάζεται να κάνουμε, πριν πάρουμε χρόνο για να ανακάμψουμε. Το συγκεκριμένο μοτίβο σκέψης μπορεί να επηρεαστεί πολύ από το πραγματικό νου και δεν λαμβάνει πραγματικά υπόψη τον αντίκτυπο που θα έχει το άγχος και ο πόνος που βιώνουμε στην ικανότητά μας να ολοκληρώσουμε αποτελεσματικά την εργασία... Η τελική κρίση που μπορεί να σημαίνει ότι σκόπιμα δεν χρησιμοποιούμε την ‘αυτό-κατανόηση’ βασίζεται στην πεποίθηση ότι άλλοι θα έπρεπε να μας ηρεμήσουν. Αυτός ο λόγος για να μην καταπραΰνετε τον εαυτό σας μπορεί να βασίζεται σε μια τέτοια πεποίθηση, ιδιαίτερα αν πιστεύετε ότι κάποιος άλλος είναι υπεύθυνος για την τρέχουσα δυσφορία σας. Σε άλλες περιπτώσεις αυτή η πεποίθηση μπορεί να βασίζεται στο ότι δεν αισθάνεστε ότι έχετε την ικανότητα να ηρεμήσετε τον εαυτό σας ή στο ότι δεν θα έπρεπε να ηρεμήσετε τον εαυτό σας. Αλλά όπως συμβαίνει και με την πρώτη κρίση που εξετάσαμε: δεν έχει σημασία αν εσείς προκαλέσατε ή όχι την τρέχουσα δυσφορία σας, εξακολουθείτε να αναλαμβάνετε την ευθύνη της επίλυσής της».

Για να ολοκληρώσετε τη συζήτηση γύρω από τις καταστάσεις όπου η αυτό-κατανόηση χρησιμοποιείται πολύ λίγο, επισημάνετε στα μέλη της ομάδας ότι ο καλύτερος τρόπος για να ξεπεραστεί αυτή η δυσκολία είναι να εξασκηθούν στην αυτό-κατανόηση σε καταστάσεις όπου δεν είναι αγχωμένοι. Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι ενώ αυτό μπορεί αρχικά να προκαλέσει συναισθήματα ενοχής, θυμού ή δυσαρέσκειας, με συνεχή εξάσκηση η δεξιότητα θα γίνει ευκολότερη και επομένως θα είναι πιο πιθανό να είναι αποτελεσματική σε καταστάσεις πραγματικής δυσφορίας.

Για τα μέλη της ομάδας που διαπιστώνουν ότι χρησιμοποιούν υπερβολικά τη δεξιότητα της «αυτό-κατανόησης»: ενθαρρύνετε τη χρήση των δεξιοτήτων «Τι» και «Πώς» της ενσυνειδητότητας για να καθορίσουν αν η κατάσταση στην οποία βρίσκονται είναι πραγματικά μια κατάσταση κρίσης και μόνο τότε να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες "αυτό-κατανόησης". Μετά την εφαρμογή της δεξιότητας για σύντομο χρονικό διάστημα οι δεξιότητες «Τι» και «Πώς» θα πρέπει να εφαρμόζονται εκ νέου και να αναπτύσσονται στρατηγικές για την επίλυση του προβλήματος.

«Στο άλλο άκρο του φάσματος, η αυτό-κατανόηση χρησιμοποιείται πάρα πολύ. Όπως συμβαίνει με όλες τις δεξιότητες Ανοχής της Ανησυχίας, η αυτό-κατανόηση έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται μόνο ως βραχυπρόθεσμη στρατηγική. Όταν η αυτό-κατανόηση χρησιμοποιείται υπερβολικά, παύει να είναι χρήσιμη και μετατρέπεται σε στρατηγική αποφυγής που μας απομακρύνει περισσότερο από τους στόχους μας και μας εμποδίζει από την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων. Αν διαπιστώσετε ότι χρησιμοποιείτε υπερβολικά συχνά τις δεξιότητες αυτό-κατανόησης, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι περιορίζετε τη χρήση τους μόνο σε καταστάσεις κρίσης».

### Απογραφή αυτό-κατανόησης (15 λεπτά)

Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας στο τετράδιο εργασίας τους. Εξηγήστε ότι ως ομάδα, θα δημιουργηθεί ένας κατάλογος πιθανών στρατηγικών αυτό-κατανόησης και θα κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με την αίσθηση που ενεργοποιούν. Επαναβεβαιώστε ότι ορισμένες στρατηγικές θα εντάσσονται σε πολλαπλές κατηγορίες αισθήσεων.

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες στρατηγικές για κάθε αίσθηση. Επισημάνετε το γεγονός ότι, καθώς οι καταστάσεις που προκαλούν άγχος μπορεί να προκύψουν απροσδόκητα και σε διάφορα πλαίσια, είναι σημαντικό να διαθέτετε διάφορες δεξιότητες αυτό-κατανόησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορα πλαίσια.

Ενώ τα μέλη της ομάδας γράφουν τις προτάσεις στο τετράδιο εργασίας τους, ο συντονιστής θα πρέπει να γράψει τις στρατηγικές στον πίνακα, χρησιμοποιώντας κάθε μία από τις πέντε αισθήσεις ως τίτλο.

- *Προαιρετική δραστηριότητα (30 λεπτά)*

Χρησιμοποιώντας τη συνταγή που παρατίθεται στο **Παράρτημα 1**, βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετά συστατικά για κάθε μέλος της ομάδας ώστε να φτιάξει μια μερίδα ζύμης πίτσας.

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι θα φτιάξουν ζύμη για πίτσα, με στόχο να εξασκήσουν και να εφαρμόσουν την τεχνική της αυτό-κατανόησης. Έτσι, ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να επικεντρωθούν στις αισθήσεις που εμπλέκονται και ενεργοποιούνται καθώς φτιάχνουν τη ζύμη. Επισημάνετε ότι αυτή η στρατηγική μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως μια μορφή «απόσπασης της προσοχής», καθώς εμπίπτει επίσης σε πολλές από τις δεξιότητες ACCEPTS (αποδοχή).

- Προαιρετική δραστηριότητα 2 (30 λεπτά)

Σε αυτό το σημείο, επιτρέψτε στα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν το δικό τους φυσικό ή εικονικό «κουτί αυτοκατανόησης». Για να δημιουργήσετε ένα φυσικό κουτί αυτοκατανόησης, δώστε σε κάθε μέλος της ομάδας ένα κουτί δώρου και ζητήστε τους να επιλέξουν από τις προαγορασμένες πηγές του συντονιστή τα πράγματα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν για να ηρεμήσουν όταν είναι στεναχωρημένοι.

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να προσθέσουν προσωπικά αντικείμενα, όπως φωτογραφίες ή CD, στο κουτί τους όταν πάνε σπίτι και στη συνέχεια να το φυλάξουν κάτω από το κρεβάτι τους ή σε κάποιο ασφαλές και εύκολα προσβάσιμο μέρος, για τις στιγμές που το χρειάζονται. Ο συντονιστής θα πρέπει να οργανώσει τους σχετικούς πόρους αυτό-κατανόησης πριν από την ομάδα. Οι συστάσεις περιλαμβάνουν: αφηνήματα βοτάνων, σαπούνια, μπάλες άγχους, βιβλία ζωγραφικής, ημερολόγια, χρωματιστά μολύβια, φυσαλίδες, βιβλία με ασκήσεις μυαλού, δείγματα αρωμάτων, αιθέρια έλαια, σφουγγάρια, κουδουνίστρες, slinkies, μπάλες κ.λπ.

Για να δημιουργήσετε ένα εικονικό κουτί αυτό-κατανόησης, χρησιμοποιώντας iPads ή κάτι παρόμοιο, δείξτε στα μέλη της ομάδας πώς να αποκτήσουν πρόσβαση στον ιστότοπο Pinterest, να εγγραφούν και να δημιουργήσουν ένα μυστικό πίνακα καρφίτσών που δεν μπορούν να δουν οι άλλοι. Δείξτε στην ομάδα πώς να συλλέγει φωτογραφίες και βίντεο που είναι ενδιαφέροντα. Βάλτε τους νέους να το κάνουν αυτό μόνοι τους. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να αποκτήσουν πρόσβαση στον Πίνακα τους για να αυτοεξυπηρετηθούν.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να χρησιμοποιήσουν το κουτί αυτό-κατανόησης τους πριν από την επόμενη ομάδα Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Ζητήστε τους να σημειώσουν την ένταση της στεναχώριας τους πριν από τη χρήση της δεξιότητας αυτό-κατανόησης και στη συνέχεια πώς αισθάνονται μετά.



## Ανοχή στη δυσφορία 4: Βελτίωση της στιγμής

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Αυτοκατανόηση</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Βελτίωση της στιγμής</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση πρακτικής:

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας ομάδα;»  
 «Ποια είναι κάποια πιθανά προβλήματα με τη χρήση της δεξιότητας αυτό-κατανόησης;»  
 «Πώς χρησιμοποίησε ο καθένας τη δεξιότητα της αυτό-κατανόησης στο διάστημα που μεσολάβησε από την τελευταία μας ομάδα;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Προωθήστε τη συζήτηση γύρω από την δεξιότητα της «αυτό-κατανόησης» (π.χ. γιατί είναι χρήσιμη, πότε πρέπει να χρησιμοποιείται κ.λπ.).
- Εξασφαλίστε την κατανόηση των επιπτώσεων της υπερβολικής ή υπερβολικά λίγης χρήσης της «αυτό-κατανόησης».
- Ενθαρρύνετε και ενισχύστε θετικά όλα τα παραδείγματα χρήσης της δεξιότητας αυτό-κατανόησης. Προπονήστε και διδάξτε τα σημεία όπου θα μπορούσε να είχε χρησιμοποιηθεί πρόσθετη χρήση δεξιοτήτων. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναστοχαστούν σχετικά με το πόσο αποτελεσματικά ή αναποτελεσματικά πιστεύουν ότι χρησιμοποίησαν τη δεξιότητα «αυτό-κατανόησης» (π.χ. επιτυχίες, προκλήσεις και δυσκολίες, αποτελέσματα

κ.λπ.). Διευκρινίστε και επιλύστε τυχόν απορίες ή δυσκολίες που μπορεί να έχουν τα μέλη της ομάδας σχετικά με τη χρήση της δεξιότητας.

## Εισαγωγή στη νέα δεξιότητα

### Εισαγωγή στη Βελτίωση της στιγμής (10 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι στο σύνολο αυτής της ομάδας, θα μάθουν και θα εξασκηθούν στη δεξιότητα επιβίωσης σε περίπτωση κρίσης.

«Η βελτίωση της στιγμής είναι μια δεξιότητα ανοχής στο άγχος που στοχεύει στην αντικατάσταση του τρέχοντος αρνητικού γεγονότος με ένα πιο θετικό. Κάποιες από τις δεξιότητες της βελτίωσης της στιγμής, μας βοηθούν να αλλάξουμε την ερμηνεία του εαυτού μας ή της κατάστασης- άλλες μας βοηθούν να αλλάξουμε την αντίδραση του σώματός μας στο γεγονός και άλλες έχουν σχεδιαστεί για να μας βοηθήσουν να αποδεχτούμε και να αφήσουμε τον πόνο μας.

Όπως και με τη δεξιότητα ACCEPTS, η βελτίωση της στιγμής χρησιμοποιεί το ακρωνύμιο 'IMPROVE' για να μας διευκολύνει να θυμόμαστε κάθε μία από τις δεξιότητες.»

Ρωτήστε την ομάδα: «Γιατί θα ήταν χρήσιμο να μπορούμε να αντικαταστήσουμε τις αρνητικές εμπειρίες με πιο θετικές;». Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας να εντοπίσουν πώς τα θετικά γεγονότα θα βοηθήσουν να σταματήσει η εκ νέου πυροδότηση του άγχους που προκλήθηκε από το αρνητικό γεγονός και επομένως να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση και την ανάπτυξη αποτελεσματικών λύσεων για το πρόβλημα.

### ΒΕΛΤΙΩΣΗ (50 λεπτά)

«Το I στο IMPROVE σημαίνει «απεικόνιση» (imagery). Η απεικόνιση είναι μια πολύ προσαρμόσιμη δεξιότητα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αποσπάσει την προσοχή, να ηρεμήσει, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και το θάρρος και να κάνει τις μελλοντικές ανταμοιβές να φαίνονται πιο πραγματικές. Η βελτίωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με δύο διαφορετικούς αλλά και οι δύο εξίσου χρήσιμους τρόπους. Χρησιμοποιώντας τις εικόνες και τη φαντασία σας, μπορείτε να δημιουργήσετε μια κατάσταση που είναι εντελώς διαφορετική από αυτή που βρίσκεστε. Με αυτή την

έννοια, η απεικόνιση σας επιτρέπει να εγκαταλείψετε την αρνητική κατάσταση και να μεταβείτε σε μια πιο θετική.

Αν χρησιμοποιείτε εικόνες με αυτόν τον τρόπο, είναι σημαντικό ο φανταστικός τόπος που δημιουργείτε να είναι ασφαλής και προστατευμένος. Είναι επίσης σημαντικό να αναπτύσσετε το φανταστικό ασφαλές μέρος σας όταν δεν βρίσκεστε σε κρίση, έτσι ώστε όταν βρεθείτε σε κρίση και χρειαστεί να το χρησιμοποιήσετε, να έχετε ήδη ένα λεπτομερές και σταθερά εδραιωμένο μέρος για να πάτε...».

- *Προαιρετική δραστηριότητα (5 λεπτά)*

Τοποθετήστε μια σειρά από φωτογραφίες που απεικονίζουν αποσπάσματα από διάφορες σκηνές με την όψη προς τα πάνω στο τραπέζι της ομάδας. Ζητήστε από όλα τα μέλη της ομάδας να επιλέξουν μία εικόνα που τους αρέσει. Ενημερώστε τα μέλη της ομάδας ότι θα τους δοθούν περίπου τρία λεπτά για να σκεφτούν κάποιες πληροφορίες για το ιστορικό της εικόνας που επέλεξαν. Ζητήστε τους να σκεφτούν πού βρίσκονται, τι κάνουν εκεί και τι συμβαίνει στην εικόνα τους. Ζητήστε, επίσης, από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν γιατί επέλεξαν τη συγκεκριμένη εικόνα και τι είναι αυτό που τους άρεσε.

Μετά το πέρας των τριών λεπτών, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συγκεντρωθούν και ζητήστε από το καθένα να εξηγήσει στην ομάδα λίγο για το φανταστικό ασφαλές μέρος που δημιούργησε. Πείτε στα μέλη της ομάδας ότι μπορούν να συνεχίσουν να προσθέτουν λεπτομέρειες στο φανταστικό τους μέρος και να το επικαλούνται όποτε χρειάζεται, ως δεξιότητα ανοχής στην πίεση.

«Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε τη δεξιότητα της απεικόνισης για να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά καταστάσεις κρίσης. Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούμε την απεικόνιση για το σκοπό αυτό, είναι ότι φανταζόμαστε τον εαυτό μας να αντιμετωπίζει καλά την όποια κατάσταση. Για άλλη μια φορά, είναι σημαντικό να φανταζόμαστε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, προκειμένου αυτή η δεξιότητα να λειτουργήσει όσο το δυνατόν καλύτερα. Πρόκειται λοιπόν να φανταστείτε τι κάνετε για να διαχειριστείτε την κατάσταση, πώς στέκεστε, τι λέτε, πώς το λέτε κ.λπ.

Αν και μπορεί να φαίνεται παράξενο, η εξάσκηση στην αντιμετώπιση μιας κατάστασης στη φαντασία σας αυξάνει τις πιθανότητες να την αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά

στην πραγματική ζωή. Αυτή η δεξιότητα είναι τόσο αποτελεσματική που ακόμη και οι κορυφαίοι αθλητές τη χρησιμοποιούν για να τους βοηθήσουν να κερδίσουν αγώνες!».

Πριν παρουσιάσετε τη δεξιότητα «Μ», ξεκινήστε μια συζήτηση γύρω από το νόημά της ρωτώντας: «Ποιος έχει ακούσει το ρητό: 'όταν η ζωή σου δίνει λεμόνια, φτιάξε λεμονάδα';». Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι καταλαβαίνουν ότι σημαίνει αυτό το ρητό. Εάν είναι απαραίτητο, ακόμη, προτρέψτε τους περαιτέρω δίνοντάς τους τις ακόλουθες υποδείξεις: λεμόνια = ξινά, λεμονάδα = γλυκιά, ή διευκρινίστε, τελικά, ότι το ρητό σημαίνει να κάνεις κάτι γλυκό από κάτι ξινό ή να βλέπεις το καλό στο κακό.

«Η δεξιότητα του «νοήματος» (meaning) στοχεύει πραγματικά στο να μας κάνει να ερμηνεύσουμε εκ νέου την κατάστασή μας ώστε να μας βοηθήσει να βρούμε σκοπό ή νόημα στον πόνο και τη δυστυχία μας. Αυτό βασίζεται στην ιδέα ότι αν είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε κάποιου είδους λόγο ή νόημα για τον πόνο μας, γίνεται πιο εύκολο να τον αποδεχτούμε και να το ξεπεράσουμε.

Έχοντας πει αυτό, μερικές φορές υπάρχουν στιγμές στη ζωή που δεν υπάρχουν προφανείς «λόγοι» για τον πόνο ή την ταλαιπωρία μας, και αυτό είναι επίσης εντάξει. Δεν χρειάζεται πάντα να πιστεύουμε ότι τα κακά πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο. Για ορισμένους ανθρώπους, οι πνευματικές πεποιθήσεις μπορούν να τους βοηθήσουν να δημιουργήσουν μια αίσθηση νοήματος σε αυτές τις περιστάσεις, αλλά ακόμη και αν δεν έχετε ισχυρές πνευματικές πεποιθήσεις, το νόημα και ο σκοπός μπορεί να είναι χρήσιμα. Σε αυτές τις καταστάσεις το νόημα και ο σκοπός μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως κίνητρα για τους λόγους για τους οποίους πρέπει να αντιμετωπίσουμε τον πόνο, ακόμη και αν δεν είμαστε σε θέση να βγάλουμε νόημα από τον ίδιο τον πόνο.

Αυτό το νόημα θα μπορούσε να έχει να κάνει με τα δικά μας προσωπικά κίνητρα ή στόχους- θα μπορούσε να είναι μαθήματα ή μαργαριτάρια σοφίας από ανθρώπους που θαυμάζουμε, ή θα μπορούσε να είναι μια δήλωση, ένα απόσπασμα ή μια φιλοσοφία που πραγματικά σας εκφράζει...».

Τα παραδείγματα νοήματος στον πόνο μπορούν να είναι πολύ χρήσιμα για να δείξουν τη χρήση αυτής της δεξιότητας. Για παράδειγμα, ο σκοπός του πόνου την επομένη μέρα της γυμναστικής είναι ότι οι μύες μας δυναμώνουν κ.λπ.

- Προαιρετική δραστηριότητα (5 λεπτά)

Δώστε σε κάθε μέλος της ομάδας ένα κενό χαρτί σε μέγεθος πορτοφολιού. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν κάτι που έχει «νόημα» για αυτούς. Θα μπορούσε να είναι ένα απόσπασμα, μια εικόνα, μια λέξη ή ένα σύμβολο. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν ή να ζωγραφίσουν αυτό το νόημα στο χαρτί πορτοφολιού. Εξηγήστε τους ότι μπορούν να κρατήσουν αυτή την κάρτα μαζί τους, ως μια «έτοιμη» δεξιότητα βελτίωση της στιγμής, για όταν χρειαστεί να τη χρησιμοποιήσουν.

Ορισμένα μέλη της ομάδας μπορεί να δυσκολεύονται να σκεφτούν κάτι ουσιαστικό. Επομένως, μπορεί να είναι χρήσιμο για τον συντονιστή της ομάδας να φέρει μαζί του μια επιλογή από αποσπάσματα από εξέχουσες προσωπικότητες που τα μέλη της ομάδας μπορεί να θεωρούν ότι έχουν νόημα και ότι μπορούν να συσχετιστούν με την κατάστασή τους.

Αν τα μέλη της ομάδας αισθάνονται άνετα, ζητήστε τους να μοιραστούν την «κάρτα νοήματος» τους με την υπόλοιπη ομάδα.

«Η δεξιότητα της «προσευχής» (pray) είναι μία από τις δεξιότητες που πραγματικά σας ενθαρρύνει να εξασκηθείτε στη χρήση της αποδοχής. Ενώ για ορισμένους ανθρώπους, μια πνευματική ή θρησκευτική πίστη μπορεί να βοηθήσει περαιτέρω τη χρήση αυτής της δεξιότητας, σίγουρα δεν χρειάζεται να έχει κάποιος ισχυρές πνευματικές πεποιθήσεις για να είναι αποτελεσματική αυτή η δεξιότητα.

Η ουσία της δεξιότητας της «προσευχής» είναι να είστε πλήρως παρόντες στη στιγμή και πλήρως ανοιχτοί στη στιγμή, και να την αποδέχεστε γι' αυτό που είναι. Η χρήση της 'προσευχής' έχει να κάνει με την έννοια της δυνατότητας να παραδώσετε τον έλεγχο σε μια ανώτερη δύναμη, στο σύμπαν ή ακόμα και στον χρόνο, και να ζητήσετε τη δύναμη να μπορέσετε να ξεπεράσετε τη στιγμή.

Η «προσευχή» ΔΕΝ έχει να κάνει με το να ζητάς να φύγει ο πόνος ή να ρωτάς 'γιατί εγώ;'. Έχει να κάνει απλά με το να είσαι εντάξει με την πραγματικότητα όπως είναι...».

Στη συνέχεια, προσανατολίστε τα μέλη της ομάδας στη δεξιότητα Π για την «Προσευχή» ως βασική δεξιότητα που βασίζεται στην έννοια της αποδοχής της ΔΣΘ.

Αναθέστε τη συζήτηση στα μέλη της ομάδας σχετικά με το πώς πιστεύουν ότι η δεξιότητα της «προσευχής» θα μπορούσε να είναι χρήσιμη. Ρωτήστε αν κάποιο μέλος της ομάδας έχει παρακολουθήσει ποτέ τους ΑΑ ή αν κάποιος άλλος είναι εξοικειωμένος με την «Προσευχή της

Γαλήνης». Εξηγήστε ότι η «Προσευχή της γαλήνης» αποτυπώνει την ουσία της συγκεκριμένης δεξιότητας, στο ότι υπάρχουν ορισμένα πράγματα στη ζωή που δεν μπορούμε να ελέγξουμε και ότι πρέπει να είμαστε σε θέση να αποδεχτούμε αυτά τα πράγματα, αν θέλουμε να ξεπεράσουμε ποτέ τον πόνο και τη στεναχώρια μας.

Η προσευχή της γαλήνης:

*Ο Θεός να μου χαρίσει τη Γαλήνη να αποδέχομαι τα πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω, το Θάρρος να αλλάξω τα πράγματα που μπορώ και τη Σοφία να γνωρίζω τη διαφορά.*

Αν τα μέλη της ομάδας δεν αισθάνονται άνετα με τη θρησκεία, αφιερώστε περισσότερο χρόνο για να δημιουργήσετε μια συζήτηση γύρω από το πώς η πνευματικότητα εκτός οργανωμένης θρησκείας μπορεί να είναι χρήσιμη. Εκτός από τα παραπάνω, ο συντονιστής θα μπορούσε να προτείνει στα μέλη της ομάδας να εστιάσουν την ικανότητα προσευχής στην παράδοση της εξουσίας στη φύση ή στον δικό τους σοφό νου.

Επιστρέφοντας στη δεξιότητα R για τη «χαλάρωση» (relaxation), συζητήστε με τα μέλη της ομάδας πώς η δεξιότητα της «χαλάρωσης» λειτουργεί για να βελτιώσει τη στιγμή μειώνοντας τη φυσιολογική μας αγωνία για την κατάσταση.

Δημιουργήστε συζήτηση ρωτώντας: *«Ποιες είναι κάποιες στρατηγικές που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να χαλαρώσετε το σώμα σας;»*. Τα περισσότερα μέλη της ομάδας θα έχουν ολοκληρώσει πρόσφατα την ομάδα αυτό-κατανόησης. Επομένως, θα πρέπει να είναι ήδη σε θέση να αναφέρουν ορισμένες στρατηγικές που βοηθούν στη μείωση της φυσιολογικής διέγερσης και στη χαλάρωση του σώματος. Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο/ντους, να πιείτε ένα ζεστό ποτό, να πάτε στο γυμναστήριο ή να κάνετε μασάζ κ.λπ.

- Προαιρετική δραστηριότητα (10 λεπτά)

Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας σε μια άσκηση Προοδευτικής Μυϊκής Χαλάρωσης, χρησιμοποιώντας το σενάριο PMR του Παραρτήματος 1. Μετά την άσκηση, συζητήστε με τα μέλη της ομάδας για την εμπειρία τους από την άσκηση PMR (π.χ. ποιες μυϊκές ομάδες παρατήρησαν τη μεγαλύτερη αλλαγή κ.λπ.).

Επισημάνετε στα μέλη της ομάδας ότι η επόμενη δεξιότητα, «Ένα πράγμα στη στιγμή», είναι η δεύτερη δεξιότητα «πώς» της ενσυνειδητότητας.

«Ενώ το Ο για ‘ένα πράγμα στη στιγμή’ (one thing at a time) μπορεί να είναι μια πραγματικά δύσκολη δεξιότητα για να την κατακτήσετε, μπορεί να είναι απίστευτα χρήσιμη στη μέση μιας κρίσης. Αυτή η δεξιότητα μπορεί να μας δώσει το χρόνο που χρειαζόμαστε για να ηρεμήσουμε, αντί να χειροτερεύει την κατάσταση. Το κόλπο σ’ αυτή τη δεξιότητα είναι να θυμάστε ότι ανεξάρτητα από τον πόνο που νιώθετε, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επιβιώσετε από τον πόνο μόνο για την παρούσα στιγμή. Πολλές φορές υποφέρουμε πολύ περισσότερο απ’ όσο χρειάζεται, επειδή παγιδευόμαστε να σκεφτόμαστε επώδυνες εμπειρίες του παρελθόντος ή να ανησυχούμε για περαιτέρω πόνο που μπορεί να χρειαστεί να υποστούμε στο μέλλον.

Αυτή η δεξιότητα βοηθά στη βελτίωση της στιγμής, κάνοντάς μας να συνειδητοποιήσουμε ότι το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να επικεντρωθούμε στο να περάσουμε την τρέχουσα στιγμή...».

«Μπορούμε να το κάνουμε αυτό εστιάζοντας πλήρως σε ό,τι κι αν είναι αυτό που κάνουμε. Αν αγχώνεστε για έναν πραγματικά επώδυνο καυγά που μόλις είχατε με τον σύντροφό σας και είστε στη μέση του πλυσίματος των πιάτων, αυτή η δεξιότητα σας ενθαρρύνει να διώξετε τον καυγά από το μυαλό σας και να επικεντρωθείτε μόνο στο πώς αισθάνεστε την παρούσα στιγμή και σας ενθαρρύνει να τελειώσετε τα πιάτα.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτή τη δεξιότητα, μπορεί μερικές φορές να σας βοηθήσει να πείτε στον εαυτό σας "μόνο αυτή τη στιγμή", ως ένας τρόπος να προσγειωθείτε στο παρόν και να εστιάσετε σε αυτό που σας συμβαίνει αυτή τη στιγμή...».

Εμπλέξτε τα μέλη της ομάδας σε συζήτηση γύρω από τη δεξιότητα: «ένα πράγμα στη στιγμή». Έπειτα, επισημάνετε τη σημασία της χρήσης των βασικών δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας για την αποτελεσματική αξιοποίηση αυτής της δεξιότητας. Ρωτήστε: «*Αν αναλύσουμε την ανησυχιακή κατάσταση, στις περισσότερες περιπτώσεις είστε σωματικά σε θέση να ξεπεράσετε τη στιγμή;*». Τα περισσότερα μέλη της ομάδας θα συμφωνήσουν ότι στην πλειονότητα των περιπτώσεων είναι δυνατόν να τα καταφέρετε μέσα στη στιγμή. Συνεχίστε, ρωτώντας: «*Ποιο πιστεύετε ότι είναι το όφελος από το να αναλύουμε τον πόνο μας σε κομμάτια ανά στιγμή;*». Τον κάνει πιο διαχειρίσιμο και πιο εύκολο να τον αντιμετωπίσετε - είναι λιγότερο συντριπτικός.



Στη συνέχεια, εισαγάγετε τη δεξιότητα V (vacation), ρωτώντας: «*Ποιος από εσάς έχει πάει πρόσφατα ή πρόκειται να πάει σύντομα διακοπές;*». Αν δεν υπάρχουν μέλη της ομάδας που να ταιριάζουν σε αυτό το ερώτημα, διευρύνετε την ερώτηση για να ρωτήσετε αν κάποιος θέλει να πάει διακοπές. Στη συνέχεια, ρωτήστε: «*Γιατί θέλετε να πάτε διακοπές;*». Για να χαλαρώσετε, να ξεφύγετε από την «καθημερινότητα», να επαναφορτιστείτε, να ξεκουραστείτε κ.λπ. Έτσι, ρωτήστε: «*Τι πρέπει να κάνετε πριν πάτε διακοπές;*». Τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να αρχίσουν να μιλούν για τα διάφορα βήματα του σχεδιασμού και της προετοιμασίας για διακοπές, προτού μπορέσουν να πάνε. Μπορεί ακόμη και να είναι χρήσιμο να παίξετε τον δικηγόρο του διαβόλου και να ζητήσετε απαντήσεις γύρω από το τι θα συμβεί αν οι διακοπές δεν έχουν σχεδιαστεί σωστά.

**«Αυτή η δεξιότητα αφορά την πραγματοποίηση σύντομων διακοπών ή ‘διακοπών’ από την ενηλικίωση. Μερικές φορές ο πόνος και η ταλαιπωρία μας μπορεί να είναι τόσο εξαντλητικά, που χρειαζόμαστε ένα μικρό διάλειμμα από την αντιμετώπισή τους. Ένα διάλειμμα μπορεί να σημαίνει: να ξαναπέσουμε στο κρεβάτι και να πάρουμε έναν υπνάκο για 20 λεπτά – να μην πλύνουμε τα πιάτα εκείνη την ημέρα- να κάνουμε ένα διάλειμμα για να διαβάσουμε ένα φθηνό περιοδικό ή να δούμε ριάλιτι.**

**Όμως, όπως τονίστηκε στην προηγούμενη συζήτησή μας, αυτή η δεξιότητα αφορά τη διασφάλιση ότι οι ‘διακοπές’ που κάνετε είναι σχεδιασμένες και προετοιμασμένες με τρόπο που δεν θα σας βλάψει ή θα επιδεινώσει την κατάσταση. Έτσι, αν έχετε άλλες ευθύνες που πρέπει να φροντίσετε, θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι αυτές οι ευθύνες έχουν ανασταλεί ή ότι τις φροντίζει κάποιος άλλος, πριν κάνετε τις ‘διακοπές’ σας.**

**Το άλλο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμάστε σχετικά με την ικανότητα ‘διακοπές’ είναι ότι πρέπει να είναι μόνο σύντομη, όχι μεγαλύτερη από μία ημέρα. Αν οι ‘διακοπές’ σας διαρκούν πολύ, γίνονται μια άλλη μορφή αποφυγής».**

Αφήστε χρόνο για ενίσχυση μέσω συζήτησης. Ρωτήστε: «*Ποιοι είναι κάποιοι τρόποι με τους οποίους θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τη δεξιότητα ‘διακοπές’;*». Στη συνέχεια, γράψτε τις προτάσεις των μελών της ομάδας στον πίνακα.

Ακόμη, ρωτήστε: «*Έχει χρησιμοποιήσει ποτέ κανείς στο παρελθόν υπερβολικά τη δεξιότητα ‘διακοπές’; Ποια ήταν η συνέπεια αυτού;*». Εάν τα μέλη της ομάδας δεν είναι σε θέση να



σκεφτούν ένα παράδειγμα υπερβολικής χρήσης της δεξιότητας «διακοπές», ο συντονιστής της ομάδας θα πρέπει να δώσει ένα προπαρασκευασμένο παράδειγμα.

Τέλος, παρουσιάστε τη δεξιότητα Ε για την «ενθάρρυνση» (encouragement).

«Συχνά, όταν βρισκόμαστε σε κίνδυνο, το μυαλό μας μπορεί να στραφεί στο τι δεν μπορούμε να κάνουμε και σε όλα τα πιθανά πράγματα που θα μπορούσαν να πάνε στραβά. Η δεξιότητα της ‘ενθάρρυνσης’ στοχεύει στη βελτίωση της στιγμής, παρέχοντάς σας την υποστήριξη και την ενθάρρυνση που χρειάζεστε για να ξεπεράσετε την κρίση.

Η ‘ενθάρρυνση’ έχει να κάνει με την ενθάρρυνση του εαυτού σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό μιλώντας στον εαυτό σας με τον τρόπο που μιλάτε σε κάποιον που σας ενδιαφέρει και βρίσκεται σε κρίση.

Οι πιθανότητες είναι ότι, αν μιλούσατε σε κάποιον που σας ενδιαφέρει, θα ενισχύατε θετικά το τι μπορεί να κάνει για να τα καταφέρει- αντί να εστιάζετε στο πόσο τρομερή είναι η κατάστασή του.

Ο άλλος τρόπος με τον οποίο μπορεί να λειτουργήσει η ‘ενθάρρυνση’ είναι να μιλάτε στον εαυτό σας όπως θα θέλατε να σας μιλάει κάποιος άλλος. Σκεφτείτε στιγμές στο παρελθόν που άλλοι σας ενθάρρυναν ή σας είπαν κάτι που σας βοήθησε πραγματικά.

Επαναλάβετε αυτές τις σκέψεις στον εαυτό σας ως έναν τρόπο να ανεχτείτε τη στεναχώρια και να ξεπεράσετε τη στιγμή».

- Προαιρετική δραστηριότητα (10 λεπτά)

Τοποθετήστε τις «Κάρτες ενδυνάμωσης» ανοιχτές στο τραπέζι της ομάδας. Ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να κοιτάξει τις κάρτες ενδυνάμωσης και να επιλέξει μια κάρτα ενδυνάμωσης για το άτομο που κάθεται στα αριστερά του (με βάση όσα γνωρίζει για το άτομο). Αφού ο καθένας έχει επιλέξει μια κάρτα, γυρίστε και ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να εξηγήσει γιατί επέλεξε αυτή την κάρτα ενδυνάμωσης για το άτομο που κάθεται στα αριστερά του.

Αφού όλοι εξηγήσουν την επιλογή τους, τοποθετήστε όλες τις κάρτες στη μέση του τραπεζιού και, στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να επιλέξει μια κάρτα ενδυνάμωσης που το αντιπροσωπεύει. Επαναλάβετε τη διαδικασία για κάθε μέλος της ομάδας ζητώντας του να εξηγήσει ποια κάρτα ενδυνάμωσης επέλεξε για τον εαυτό του και γιατί.

*Απολογισμός της δραστηριότητας:* συχνά υπάρχει ένα θέμα γύρω από το ότι είναι πιο δύσκολο να λέμε θετικά πράγματα για τον εαυτό μας ή στον εαυτό μας.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ανακεφαλαιώστε τη δεξιότητα «βελτίωση της στιγμής» και ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να εξασκηθούν στη χρήση διαφόρων δεξιοτήτων πριν από την επόμενη ομάδα ΔΣΘ.

## Ανοχή στη δυσφορία 5: Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Βελτίωση της στιγμής</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση πρακτικής:

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας ομάδα;»  
 «Ποιες δεξιότητες αντιπροσωπεύει το ακρωνύμιο IMPROVE;»  
 «Πώς χρησιμοποίησε ο καθένας τη δεξιότητα IMPROVE στο διάστημα που μεσολάβησε από την τελευταία μας ομάδα;»  
 «Πώς επηρέασε τη στιγμή;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Προωθείστε τη συζήτηση γύρω από τη δεξιότητα «βελτίωση της στιγμής» (π.χ. γιατί είναι χρήσιμη, πότε πρέπει να χρησιμοποιείται, κ.λπ.).
- Καλύψτε όλες τις δεξιότητες, π.χ. εικόνα, νόημα, προσευχή, χαλάρωση, ένα πράγμα στη στιγμή, διακοπές, ενθάρρυνση.
- Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναστοχαστούν σχετικά με το πόσο αποτελεσματικά ή αναποτελεσματικά θεωρούν ότι χρησιμοποίησαν τη δεξιότητα «IMPROVE» (π.χ. επιτυχίες, προκλήσεις και δυσκολίες, αποτελέσματα κ.λπ.).
- Συζητήστε αν κάποιες δεξιότητες χρησιμοποιήθηκαν συχνότερα από άλλες και γιατί.

- Επαναλάβετε τις συνδέσεις με τις προηγούμενες ενότητες (π.χ. πώς η αυτό-κατανόηση και η χαλάρωση αντιμετωπίζουν και οι δύο τη φυσιολογική διέγερση- ένα πράγμα στη στιγμή ως δεξιότητα «πώς» της ενσυνειδητότητας κ.λπ.).

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα (15 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι στο σύνολο αυτής της ομάδας, θα μάθουν και θα εξασκηθούν στη δεξιότητα επιβίωσης σε κρίση «υπέρ και κατά».

Μετρήστε την αρχική κατανόηση ρωτώντας την ομάδα: «Θα μπορούσε κάποιος να εξηγήσει τι εννοείται με τον όρο πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα;». Ενισχύστε κάθε απάντηση που αποτυπώνει την ουσία της δεξιότητας, δηλ. πλεονεκτήματα = θετικά/ οφέλη και μειονεκτήματα = αρνητικά/ κόστη. Συνοψίστε ότι η δεξιότητα «υπέρ & κατά» αναφέρεται στη στάθμιση των θετικών και αρνητικών στοιχείων ή του κόστους και των οφελών μιας συγκεκριμένης επιλογής.

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση γύρω από το γιατί η εξέταση των υπέρ και των κατά θα μπορούσε να είναι χρήσιμη σε αγχωτικές ή επώδυνες καταστάσεις.

### Πώς να χρησιμοποιήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα (50 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι αρχικά, τα «υπέρ και τα κατά» μπορεί να πάρουν αρκετό χρόνο και είναι ευκολότερο αν τα γράψουν. Τονίστε ότι όσο περισσότερο εξασκούνται στη δεξιότητα των «υπέρ & κατά», τόσο πιο εύκολη και γρήγορη θα γίνεται και τόσο πιο πιθανό είναι να μπορούν να ολοκληρώνουν την άσκηση νοερά, αντί να χρειάζεται πάντα να την γράφουν (προσθέστε όμως ότι είναι πάντα χρήσιμο να έχετε τη λίστα των «υπέρ & κατά» σας γραμμένη, αν είναι δυνατόν).

**«Οι περισσότεροι από εσάς πιθανόν να είστε ήδη εξοικειωμένοι με την ιδέα των ‘υπέρ και κατά’, πράγμα που σημαίνει ότι στη σημερινή ομάδα θα βασιστούμε απλώς στις γνώσεις και τις δεξιότητες που ήδη διαθέτετε και θα τις εμπλουτίσουμε. Όπως συμβαίνει με όλες τις δεξιότητες σε αυτές τις ομάδες ΔΣΘ, αυτή η ομάδα θα επικεντρωθεί στο να βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε συνειδητά και σκόπιμα τις στρατηγικές με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.**

**Όπως έχουμε συζητήσει σε αρκετές ομάδες μέχρι τώρα, όταν είμαστε στεναχωρημένοι ή πονάμε, συχνά βρισκόμαστε στο συναισθηματικό νου. Όταν βρισκόμαστε στο**

συναισθηματικό νου, συχνά ενεργούμε με ορμές που δεν μας βοηθούν. Αυτές οι παρορμήσεις μπορεί να μας βοηθήσουν να ξεφύγουμε από την άμεση αγωνία μας ή να αποφύγουμε τον πόνο, αλλά τις περισσότερες φορές είναι βραχυπρόθεσμα εστιασμένες αποφάσεις και μπορεί να κάνουν τα πράγματα χειρότερα συνολικά και μακροπρόθεσμα. Όπως και οι περισσότερες δεξιότητες επιβίωσης σε κρίσεις, το ‘υπέρ και κατά’ έχει σχεδιαστεί για να μας βοηθήσει να επιστρέψουμε στον Σοφό Νου, ώστε να είμαστε σε θέση να πάρουμε την πιο αποτελεσματική απόφαση για την αντιμετώπιση του προβλήματος που μας προκαλεί αγωνία. Το ‘υπέρ & κατά’ το κάνει αυτό βοηθώντας μας να εξετάσουμε όλες τις πιθανές συνέπειες της απόφασης ή της παρότρυνσης που θέλουμε να ακολουθήσουμε. Δηλαδή, το ‘υπέρ & κατά’ εξετάζει τόσο τις βραχυπρόθεσμες όσο και τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της απόφασής μας».

«Για να ξεκινήσουμε μια λίστα με τα ‘υπέρ και τα κατά’ της ΔΣΘ, πρέπει πρώτα να προσδιορίσουμε ποια είναι η κρίση.

Ουσιαστικά, η κρίση είναι η κατάσταση που σας οδηγεί να αισθάνεστε δυσφορία. Για παράδειγμα, ας πούμε ότι είστε στεναχωρημένοι και αισθάνεστε πραγματικά ένοχοι μετά από έναν καυγά με έναν στενό φίλο. Έτσι, σε αυτή την περίπτωση, η κρίση είναι ο καυγάς με τον φίλο σας.

Το επόμενο βήμα στη λίστα ‘υπέρ και κατά’ είναι να καταλάβουμε ποια είναι η ανάγκη. Δηλαδή, τι είναι αυτό που θέλουμε να κάνουμε για την κρίση. Ας ανατρέξουμε λοιπόν στο προηγούμενο παράδειγμά μας για τον καυγά με τον φίλο μας. Αισθανόμαστε πραγματικά ένοχοι για τα πράγματα που είπαμε, οπότε αποφασίζουμε ότι θα χρησιμοποιήσουμε την ουσία της ανησυχίας μας για να νιώσουμε καλύτερα. Η απόφαση να χρησιμοποιήσουμε θα ήταν η παρόρμηση.

Ενώ μια λίστα ‘υπέρ και κατά’ σε δύο στήλες είναι ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε, η λίστα ‘υπέρ και κατά’ της ΔΣΘ πηγαίνει ακόμη πιο μακριά, ώστε να διασφαλιστεί ότι λαμβάνονται υπόψη όλες οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες. Για το λόγο αυτό, ο κατάλογος ‘υπέρ και κατά’ της ΔΣΘ έχει τέσσερις στήλες: τα πλεονεκτήματα του να ενεργήσει κανείς στην παρόρμηση – τα μειονεκτήματα του να ενεργήσει κανείς στην παρόρμηση- τα πλεονεκτήματα του να μην ενεργήσει κανείς στην παρόρμηση – και τα μειονεκτήματα του να μην ενεργήσει κανείς στην παρόρμηση. Για άλλη μια φορά, αν επιστρέψουμε στο παράδειγμα του επιχειρήματος και της απόφασής

**μας να κάνουμε χρήση, θα διαπιστώσουμε ότι οι τέσσερις στήλες μας εξετάζουν τα υπέρ και τα κατά της χρήσης, καθώς και τα υπέρ και τα κατά της μη χρήσης.**

**Αν και μπορεί να διαπιστώσετε ότι υπάρχει κάποια διασταύρωση στις τέσσερις στήλες, η διασφάλιση ότι εξετάζετε και τις τέσσερις προοπτικές σημαίνει ότι είστε σε θέση να εξετάσετε επιλογές και προοπτικές που διαφορετικά μπορεί να μην ήταν ξεκάθαρες».**

Έτσι, ρωτήστε τα μέλη της ομάδας: «Πώς νομίζετε ότι θα αποφασίσετε στη συνέχεια ποια επιλογή είναι η καλύτερη;». Επισημάνετε ότι η στήλη με τον μεγαλύτερο αριθμό λόγων δεν είναι απαραίτητα η «καλύτερη» απόφαση που θα ακολουθήσετε. Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι διαφορετικοί λόγοι θα έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα από άλλους και ότι η κατανόηση των προσωπικών τους αξιών, ή του τι είναι σημαντικό για αυτούς, παίζει μεγάλο ρόλο στη λήψη της «καλύτερης» απόφασης. Δεν είναι οι περισσότεροι λόγοι που καθορίζουν την αντίδραση του Σοφού Νου, αλλά η αξία που αποδίδεται στους διαφορετικούς λόγους που καθορίζει την αντίδραση του Σοφού Νου.

Εάν τα μέλη της ομάδας δυσκολεύονται με την έννοια των αξιών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια σύντομη άσκηση με κάρτες αξιών, για παράδειγμα, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να επιλέξουν μια κάρτα αξιών που τους εκφράζει και να περιγράψουν έναν τρόπο με τον οποίο προσπαθούν να ενσωματώσουν την αξία αυτή στην καθημερινή τους ζωή.

Δείτε το **Παράρτημα 2** για τις Κάρτες Αξιών.

Καθώς μπορεί να είναι δύσκολο να συμπληρώνετε πάντα τη λίστα «Υπέρ και Κατά» τη στιγμή μιας κρίσης, παροτρύνετε τα μέλη της ομάδας να χρησιμοποιούν τη δεξιότητα της ΔΣΘ «Διαχείριση Καταστάσεων» (Core Ahead), συμπληρώνοντας τις ασκήσεις «Υπέρ και Κατά» πριν βρεθούν σε καταστάσεις όπου προβλέπουν πιθανή εκδήλωση κρίσεων.

- *Προαιρετική δραστηριότητα (40 λεπτά)*

Χρησιμοποιώντας τα σενάρια του Παραρτήματος 2, εργαστείτε ως ομάδα ή σε ζευγάρια για να συμπληρώσετε λίστες "υπέρ και κατά" για κάθε σενάριο. Συζητήστε και ανακεφαλαιώστε ως ομάδα ποια απόφαση θα επέλεγαν τα μέλη της ομάδας σε κάθε ένα από τα σενάρια. Αυτές οι συζητήσεις μπορούν να δώσουν καλές ευκαιρίες στα μέλη της ομάδας να αρχίσουν να σκέφτονται προσεκτικά τις αξίες και τους στόχους τους (οι οποίοι εξετάζονται διεξοδικότερα στην ενότητα «Διαπροσωπική αποτελεσματικότητα»).

- Προαιρετική δραστηριότητα (40 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συμπληρώσουν λίστες με πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για παραδείγματα κρίσεων από τη δική τους ζωή. Συζητήστε και ανακεφαλαιώστε ως ομάδα, όπου χρειάζεται. Αυτές οι συζητήσεις μπορούν να προσφέρουν καλές ευκαιρίες στα μέλη της ομάδας να αρχίσουν να σκέφτονται προσεκτικά τις αξίες και τους στόχους τους (οι οποίοι εξετάζονται πιο προσεκτικά στην ενότητα: «διαπροσωπική αποτελεσματικότητα»).

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να χρησιμοποιήσουν τη δεξιότητα «αντιμετωπίσετε το μέλλον», συμπληρώνοντας μια λίστα «υπέρ και κατά» πριν από την επόμενη ομάδα ΔΣΘ. Εναλλακτικά, τα μέλη της ομάδας μπορούν να επιλέξουν να συμπληρώσουν μια λίστα «υπέρ και κατά» γύρω από μια παρελθούσα κατάσταση που έχουν αντιμετωπίσει.

## Ανοχή στη δυσφορία 6: Διαχείριση παρορμήσεων

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Διαχείριση παρορμήσεων</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση πρακτικής:

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας ομάδα;»  
 «Πώς συμπληρώνετε μια λίστα υπέρ και κατά;»  
 «Πώς χρησιμοποίησε ο καθένας τη δεξιότητα ‘υπέρ και κατά’ στο διάστημα που μεσολάβησε από την τελευταία μας ομάδα;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Προωθήστε τη συζήτηση γύρω από τη δεξιότητα «Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα» (π.χ. γιατί είναι χρήσιμη, τότε μπορεί να χρησιμοποιείται κ.λπ.).
- Επανεξετάστε τα βήματα που απαιτούνται για τη δημιουργία ενός καταλόγου με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα : (1) προσδιορίστε την κρίση, (2) προσδιορίστε την παρόρμηση, (3) προσδιορίστε τα υπέρ και τα κατά για να ενεργήσετε σύμφωνα με την παρόρμηση, (4) προσδιορίστε τα υπέρ και τα κατά για να μην ενεργήσετε σύμφωνα με την παρόρμηση και (5) σταθμίστε τις αξίες για να αποφασίσετε ποια απόφαση είναι η καλύτερη.
- Συνδέστε τη χρήση των βημάτων υπέρ και κατά με τις βασικές δεξιότητες ενσυνειδητότητας.



## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στη Διαχείριση παρορμήσεων (5 λεπτά)

«Σήμερα θα επικεντρωθούμε σε μια ποικιλία πρακτικών δεξιοτήτων που θα μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε τις παρορμήσεις και τους πόθους όταν εμφανίζονται. Ωστόσο, πριν αρχίσουμε να μαθαίνουμε αυτές τις δεξιότητες, είναι σημαντικό να έχουμε μια καλή κατανόηση των παρορμήσεων και των επιθυμιών και του τρόπου με τον οποίο μας επηρεάζουν.

Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε τις διαφορές ανάμεσα στις παρορμήσεις και τους πόθους, ώστε να μπορούμε να αποφασίσουμε ποιες δεξιότητες θα είναι πιο αποτελεσματικές».

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι σε όλη τη διάρκεια αυτής της ομάδας θα μάθουν για τις ορμές και τους πόθους και θα εξασκηθούν στη «Διαχείριση Παρορμήσεων» (Urge Surfing) και σε άλλες δεξιότητες για τη διαχείριση των ορμών και των πόθων.

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας: «Ποια πιστεύετε ότι είναι η διαφορά μεταξύ μιας παρόρμησης και μιας λαχτάρας;». Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση γύρω από την κατανόηση των διαφορών μεταξύ μιας παρόρμησης και μιας λαχτάρας. Τονίστε στα μέλη της ομάδας ότι δεν πειράζει αν δεν έχουν σαφή κατανόηση των διαφορών, καθώς θα συζητηθεί λεπτομερώς σε όλη την ομάδα.

### Κατανόηση των επιθυμιών και των παρορμήσεων (30 λεπτά)

Συζητήστε τις παρορμήσεις και τους πόθους και βεβαιωθείτε ότι η ομάδα κατανοεί και τις δύο έννοιες. Χρησιμοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να εξομαλύνετε την εμπειρία της επιθυμίας και των παρορμήσεων ως μέρος της διαδικασίας της ανάρρωσης.

Εξηγήστε ότι παρόρμηση είναι η παρόρμηση ή η πρόθεση να πάμε και να κάνουμε κάτι (π.χ. η παρόρμηση να πάμε και να κάνουμε χρήση). Ενεργοποιήστε τα μέλη της ομάδας σε συζήτηση γύρω από τις ορμές. Εξηγήστε ότι οι παρορμήσεις είναι οι σκέψεις του τύπου «πρέπει να το κάνω τώρα» που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών.

«Η λαχτάρα είναι η επιθυμία για το αποτέλεσμα μιας ουσίας ή μιας δραστηριότητας.

Η επιθυμία για ναρκωτικά και αλκοόλ μπορεί να είναι τόσο σωματική όσο και ψυχολογική. Η σωματική επιθυμία εμφανίζεται όταν ένα άτομο έχει αναπτύξει ανοχή σε μια ουσία με την πάροδο του χρόνου και στη συνέχεια πρέπει να μείνει χωρίς αυτήν. Οι πόθοι είναι ένα φυσικό και απολύτως φυσιολογικό μέρος της διακοπής ή της ελαχιστοποίησης της χρήσης ουσιών. Οι πόθοι τείνουν να είναι πιο έντονοι και πιο συχνοί στα πρώτα στάδια της διακοπής ή της μείωσης της χρήσης – ωστόσο, για ορισμένους, οι πόθοι ή οι σκέψεις για χρήση ουσιών μπορεί να συνεχίσουν να εμφανίζονται μετά από μεγάλες περιόδους αποχής».

«Επομένως ενώ οι επιθυμίες μπορούν να μας επηρεάσουν σωματικά, οι παρορμήσεις αφορούν την επίδραση των σκέψεων μας, οι οποίες μας πείθουν ότι πρέπει να κάνουμε κάτι αμέσως».

- Προαιρετική δραστηριότητα (10 λεπτά)

Παρακολουθήστε αυτό το σύντομο απόσπασμα στο YouTube για να παρουσιάσετε την επιστήμη των επιθυμιών:

### Triggers and Cravings (Part 2): The Science of Addiction

<https://www.youtube.com/watch?v=43SfGbtzyp0>

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services)

Συζητήστε και απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις.

- Προαιρετική δραστηριότητα (15 λεπτά)

Χρησιμοποιώντας τους «Μύθους και πραγματικότητες για τις παρορμήσεις» στην πηγή του Παραρτήματος 2, παραδώστε στα μέλη της ομάδας καταφατικές δηλώσεις και ζητήστε τους να τα κατατάξουν είτε σε μια στοίβα «πραγματικότητας», είτε «μύθου». Παραχωρήστε χρόνο για ομαδική συζήτηση, παροτρύνοντας τα μέλη της ομάδας να εξηγήσουν γιατί τοποθέτησαν τις δηλώσεις στην εκάστοτε στοίβα.

Σιγουρευτείτε ότι οι συζητήσεις έχουν ενδυναμώσει τα εξής σημεία μάθησης:

- Ούτε οι επιθυμίες ούτε οι παρορμήσεις οδηγούν αναπόφευκτα σε πράξεις.
- Οι επιθυμίες και οι παρορμήσεις ΔΕΝ είναι το ίδιο πράγμα.
- Οι παρορμήσεις είναι προσωρινές και δεν απαιτούν την άμεση αντίδραση μας.
- Η πάλη με τις επιθυμίες και τις παρορμήσεις εν τέλει τις τρέφει.
- Η εσωτερική πάλη ή αντίσταση τρέφει την επιθυμία π.χ. αμφιταλαντευόμενος ανάμεσα στην επιθυμία για χρήση και την επιθυμία για αποχή να κάνουμε σκέψεις όπως “Μακάρι η επιθυμία να εξαφανιζόταν, δεν μπορώ να το καταφέρω αυτό”.
- Η προσπάθεια να απωθήσουμε τις επιθυμίες ή τις παρορμήσεις, τις κάνει πιο έντονες.
- Η προσπάθεια να απωθήσουμε ή να αποφύγουμε τις επιθυμίες μπορεί να λειτουργήσει προσωρινά, αλλά η καταπίεση μιας επιθυμίας ή παρόρμησης μακροπρόθεσμα την ενισχύει.
- Η προσπάθεια να απωθήσουμε την επιθυμία ή την παρόρμηση είναι σα να προσπαθούμε να εμποδίσουμε τη ροή ενός καταρράκτη- ενδεχομένως να καταλήξουμε σε υπερχειλίση.

### **Πως να διαχειριστείς τις παρορμήσεις (25 λεπτά)**

Εισαγάγετε τη μεταφορά του κύματος και χρησιμοποιήστε τη για να περιγράψετε τη δεξιότητα του να διαχειριστείς την παρόρμηση. Συζητήστε τις προσωπικές εμπειρίες των μελών της ομάδας σχετικά με επιθυμίες και πως θα εφάρμοζαν σε αυτές τη μεταφορά αυτή. Αφήστε αρκετό χρόνο ώστε το κάθε μέλος της ομάδας να αναλογιστεί πως οι επιθυμίες και οι παρορμήσεις έχουν εκδηλωθεί στο παρελθόν π.χ. τι τις προκαλεί; Το έναυσμα είναι πάντοτε εξωτερικό ή μπορεί να είναι και εσωτερικό; Πόσο διαρκούν; Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να καταγράψουν γνωστές αφορμές στο σημειωματάριο τους.

Τα πράγματα που μπορούν να προκαλέσουν μια επιθυμία περιλαμβάνουν (συμπεριλαμβάνονται εδώ εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα)

- Στρες
- Η διαχείριση των ζητημάτων εξάρτησης στα πλαίσια ομάδας ή συμβουλευτικής
- Συζητήσεις σχετικές με το πρόβλημα της εξάρτησης από τα ναρκωτικά
- Η έκθεση στη ναρκωτική ουσία
- Το να βρίσκεστε σε μια κατάσταση υπό την οποία συνήθως θα κάνατε χρήση
- Το να κατακλύζεστε από συναισθήματα
- Ο θάνατος ενός συγγενή, φίλου, κλπ.
- Προβλήματα με τη σχέση σας, και

- Αισθήματα μοναξιάς, ντροπής, ενοχής, θυμού, και εγκατάλειψης

«Οι παρορμήσεις είναι σαν τα κύματα. Έρχονται, μεγαλώνουν και στο τέλος σκάνε. Όπως και τα κύματα είναι πιθανό και αυτές να έρθουν διαδοχικά, η μία μετά την άλλη. Όπως συζητήσαμε, δεν υπάρχει αποτελεσματικός τρόπος να τα αποθήσουμε, επομένως θα χρησιμοποιήσουμε τις κύριες τεχνικές ενσυνειδητότητας για να μάθουμε πως να τα ‘σερφάρουμε’»

- 1) Να θυμάστε πως οι επιθυμίες και οι παρορμήσεις περνούν από μόνες τους
- 2) Φανταστείτε ότι αυτό που νιώθετε είναι σαν κύμα στην παραλία: Τα κύματα φτάνουν, χτυπούν και υποχωρούν. Είναι μικρά όταν ξεκινούν, μεγαλώνουν σε μέγεθος και μετά σκάνε και διαλύονται.
- 3) Παρατηρήστε την αναπνοή σας, μην τη μεταβάλλετε, απλά αφήστε το σώμα σας να αναπνεύσει από μόνο του.
- 4) Παρατηρήστε τις σκέψεις σας σχετικά με τις επιθυμίες-μην τις κρίνετε, ταΐζετε ή τις παλεύετε. Απλά παρατηρήστε τις.
- 5) Παρατηρήστε πως η επιθυμία ή η παρόρμηση επηρεάζουν το σώμα σας.
- 6) Να είστε περίεργοι σε σχέση με το τι αλλάζει και τι συμβαίνει με το πέρασμα του χρόνου- το πιο σημαντικό είναι να αντικαθιστάτε το αίσθημα φόβου ευχόμενοι ότι η παρόρμηση θα εξαφανιστεί, δίνοντας βάση στην εμπειρία. Όταν το κάνουμε αυτό παρατηρούμε ότι η παρόρμηση αλλάζει και υποχωρεί ενώ γίνεται πιο διαχειρίσιμη.
- 7) Όταν συλλαμβάνετε το μυαλό σας να χάνεται σε σκέψεις, αναγνωρίστε αυτή τη διεργασία και επαναφέρετε την προσοχή σας στη σωματική αίσθηση της επιθυμίας.

- Προαιρετική δραστηριότητα (10 λεπτά)

Επιδείξτε τη δεξιότητα της διαχείρισης παρορμήσεων με τη σοκολάτα. Δείτε το Παράρτημα 1. Διασφαλίστε ότι τα μέλη της ομάδας συνδέουν τη δεξιότητα αυτή με τη δεξιότητα ενσυνείδητης παρατήρησης, περιγραφής και συμμετοχής.

Κάντε γνωστό στα μέλη της ομάδας ότι όπως με κάθε δεξιότητα που μαθαίνεται στα πλαίσια της ομάδας, πρόκειται προφανώς να είναι πιο δύσκολο να την εφαρμόσουν σε μια στρεσογόνα

περίσταση. Επομένως η εξάσκηση με ευκολότερα σενάρια είναι σημαντική προκειμένου να κατακτήσουν πλήρως τη συγκεκριμένη δεξιότητα.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να εφαρμόσουν την τεχνική της διαχείρισης παρορμήσεων σε μια πληθώρα παρορμήσεων που σχετίζονται με την επιθυμία χρήσης ουσιών ή όποτε βιώνουν έντονα συναισθήματα. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναλογιστούν τη διεργασία για να τη συζητήσουν στην επόμενη συνεδρία.

## Ανοχή στη δυσφορία 7: Τα αποτελέσματα της χρήσης ουσιών

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Διαχείριση παρορμήσεων</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Τα αποτελέσματα της χρήσης ουσιών</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Κύριες ερωτήσεις προς συζήτηση

«Ποιος θυμάται τι συζητούσαμε την προηγούμενη φορά;»  
 «Τι είναι η διαχείριση παρορμήσεων;»  
 «Σε τι διαφέρει η διαχείριση παρορμήσεων από την απόσπαση από τις παρορμήσεις;»  
 «Τι σας βοήθησε να παρατηρήσετε η διαδικασία ενσυνειδητότητας σε σχέση με τις παρορμήσεις σας;»

#### Βασικά σημεία εκμάθησης

- Ενθαρρύνετε συζήτηση σχετικά με τη δεξιότητα της διαχείρισης παρορμήσεων (urge surfing) (π.χ. για ποιο λόγο είναι χρήσιμο, πότε πρέπει να χρησιμοποιείται, κλπ.).
- Διασφαλίστε ότι η ομάδα αντιλαμβάνεται ότι η διαχείριση παρορμήσεων (urge surfing) δε σχετίζεται με τον αντιπερισπασμό.
- Επαναλάβετε τη σύνδεση με άλλες ενότητες (π.χ. τη χρήση κυρίων δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας).

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

Εξηγήστε ότι η ομάδα θα παρατηρήσει κάποιες επιπτώσεις των ναρκωτικών ουσιών και του αλκοόλ. Συγκεκριμένα, τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν την αντίληψη μας και τις αποφάσεις στις οποίες αυτό μπορεί να μας οδηγήσει. Κάποιο από το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες μπορεί να τους φέρουν αντιμέτωπους με αυτά τα ζητήματα, οπότε υπενθυμίστε στην ομάδα να κάνουν ένα διάλειμμα εάν χρειαστεί ή να μιλήσουν με τους συντονιστές μετά τη συνεδρία.

«Η σημερινή συνεδρία θα χωριστεί σε δύο κύρια σημεία: συζητήσεις σχετικά με τις επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών και αλκοόλ στο σώμα και μια δραστηριότητα διερεύνησης ορισμένων από τις αλλαγές αντίληψης που συμβαίνουν στο σώμα όταν βρισκόμαστε σε επήρεια. Η συγκέντρωση στα ναρκωτικά και το αλκοόλ μπορεί να είναι δύσκολη και μπορεί να προκαλέσει έντονη επιθυμία (ενν. για χρήση). Παρακαλώ χρησιμοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να εξασκηθείτε σε κάποιες από τις δεξιότητες που ήδη μάθατε στην ομάδα, κάντε ένα διάλειμμα εάν χρειαστεί και μιλήστε μας για αυτό που σας συμβαίνει».

### Επιπτώσεις από τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών (30 λεπτά)

Συζητήστε με την ομάδα σε τι έγκειται η προβληματική χρήση ναρκωτικών ουσιών. Τα μέλη της ομάδας μπορεί να περιγράψουν την ιδέα ενός «λειτουργικού χρήστη ουσιών». Μπορεί να είναι σημαντικό να διερευνήσετε τι είναι αυτό και αν υφίσταται κάτι τέτοιο. Τα μέλη της ομάδας μπορεί επίσης να εντοπίσουν θετικά τα οποία σχετίζονται με τη χρήση ουσιών.

«Ενώ υπάρχει λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι κάνουν χρήση ή και πιθανά πλεονεκτήματα, δεν μπορούμε να αρνηθούμε ότι υπάρχουν προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Μέρος της σημερινής συνεδρίας είναι να αναγνωρίσουμε την προβληματική πλευρά.

Μια διαταραχή χρήσης ουσιών συνήθως περιγράφεται ως ένα προβληματικό μοτίβο χρήσης που οδηγεί σε χειροτέρευση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει: χρήση μεγαλύτερων ποσοτήτων από το προσδοκώμενο, αποτυχημένες προσπάθειες ελάττωσης, το να περνάμε μεγάλο χρονικό διάστημα κάνοντας χρήση, το να κάνουμε χρήση παρά τις συνέπειες, παρορμήσεις, ανεκτικότητα και αποστέρηση, κλπ.».

Δουλέψτε σε μια ομάδα για να αντιληφθείτε τις επιπτώσεις από τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών. Ο συντονιστής μπορεί να θέλει να λάβει υπόψη του τι θα ήταν καίριο για τα μέλη της ομάδας στην εκάστοτε χρονική στιγμή.

Οι τελευταίες πληροφορίες και το υλικό μπορούν να βρεθούν στην ιστοσελίδα του «AUSTRALIAN Drug Foundation».

Πριν παρουσιαστεί κάθε μια από τις «επιπτώσεις χρήσης» ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν κάποιες από τις παρενέργειες που θα μπορούσαν να υπάρξουν. Ενώ η ομάδα μελετά το υλικό, συζητήστε τα σημεία τα οποία μελετώνται και ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να γράψουν πληροφορίες στο σημειωματάριο τους. Αναλογιστείτε τόσο τις βραχυπρόθεσμες όσο και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις από τη χρήση ουσιών.

- Αλκοόλ
- Κάνναβη
- Μεθαμφεταμίνη
- Νικοτίνη

Σε αυτό το σημείο, ρωτήστε τα μέλη της ομάδας γιατί θα έπρεπε αυτές οι βραχυπρόθεσμες και οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις να διερευνηθούν περαιτέρω.

«Οι επιπτώσεις είναι σημαντικό να διερευνηθούν καθώς αυτό βοηθά να λάβουμε αποφάσεις έχοντας όλες τις πληροφορίες. Στην πραγματικότητα δε λέμε απλώς ναι στα θετικά πράγματα που νιώθουμε όταν κάνουμε χρήση αλλά λέμε ναι σε όλες τις συνέπειες. Όσο πιο πολύ κάνουμε χρήση τόσο πιο πιθανό είναι να βιώσουμε τις συνέπειες! Εναλλακτικά υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να αποκομίσουμε όταν λέμε όχι».

Δείξτε στα μέλη της ομάδας το απόσπασμα YouTube:

The “Quitting Smoking Timeline emphasizes the positive effects of quitting smoking and how the body restores itself to health”.

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



## Αντίληψη (30 λεπτά)

Διερευνήστε τον τρόπο με τον οποίο η αντίληψη και τα πιστεύω μας μπορεί να επηρεάσουν την επιλογή μας να κάνουμε χρήση ουσιών.

«Ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο μπορεί να είναι εξίσου βοηθητικός και μη βοηθητικός. Ως ανθρώπινα όντα έχουμε νεκρές γωνίες (όπως ένα αυτοκίνητο σε όπισθεν) και πρέπει να προσέχουμε να μην επιτρέψουμε σε αυτές τις νεκρές γωνίες να μας επηρεάσουν σε σχέση με αυτό που αποφασίζουμε να κάνουμε. Για παράδειγμα μπορεί να επιτρέψω στο θυμικό τμήμα μου να επηρεάσει το κάδρο σκέψης μου και αυτό μπορεί να με οδηγήσει στη χρήση. Το μυστικό είναι να δούμε τη μεγάλη εικόνα. Θέλω να σας δείξω ένα απόσπασμα από το YouTube. Σε αυτό το βίντεο δείχνουν ένα τέχνασμα και θέλω να μαντέψετε τι είναι. ΕΑΝ μαντέψετε τι συμβαίνει μην το πείτε στους άλλους ώστε να συνεχίσουν να βλέπουν και θα το συζητήσουμε στη συνέχεια».

<https://www.youtube.com/watch?v=v3iPrBrGSJM>

Ο συντονιστής πρέπει αν σταματήσει το βίντεο πριν το τέχνασμα αποκαλυφθεί. Δείτε ποια ομάδα παρατήρησαν οι συμμετέχοντες. Στη συνέχεια ολοκληρώστε το βίντεο και συζητήστε την αντίδραση κάθε μέλους της ομάδας. Διερευνήστε τι λέει αυτό για την ανθρώπινη αντίληψη και τη λήψη αποφάσεων.

«Τώρα, εάν μπορούμε να το κάνουμε αυτό με ένα απλό τέχνασμα με χαρτιά, πόσο συχνά νομίζετε ότι περνάμε τις μέρες μας χωρίς να αντιλαμβανόμαστε τι πραγματικά συμβαίνει; Στην πραγματικότητα εάν προσθέσουμε στο μίγμα τα ναρκωτικά και το αλκοόλ τι μπορεί να συμβεί;».

Δώστε χρόνο για σκέψη και συζήτηση.

- Προαιρετική δραστηριότητα (Δώστε 20 λεπτά)

Οδηγήστε την ομάδα σε ένα μάθημα εμποδίων χρησιμοποιώντας γυαλιά θανατηφόρας όρασης για να τονίσετε τις επιπτώσεις από τη χρήση στην όραση και τον συντονισμό.

«Κάποιοι από εσάς δυσκολευτήκατε να ολοκληρώσετε την άσκηση, το οποίο αποδεικνύει αμέσως το πως η χρήση ουσιών επηρεάζει την όραση και το συντονισμό

σας. Όσον αφορά εκείνους για τους οποίους δεν ήταν τόσο δύσκολο, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι επιστρατεύθηκαν συγκέντρωση και προσοχή σε ένα υψηλό επίπεδο προκειμένου να ολοκληρωθεί η άσκηση. Υποθέτω πως δεν θα είχατε συγκεντρωθεί τόσο πολύ ενώ ήσασταν υπό την επήρεια ουσιών. Οπότε φανταστείτε πως αυτό θα επηρέαζε την ικανότητα σας να οδηγήσετε ένα αυτοκίνητο, να περπατήσετε στο πλήθος ή δίπλα από έναν πολυσύχναστο δρόμο... Και αυτή είναι μόνο η πλευρά των σωματικών επιπτώσεων της χρήσης ουσιών. Δε λαμβάνει καν υπόψη πόσο λογικές είναι οι σκέψεις σας. Κανονικά θα συνδυάζαμε αυτές τις σωματικές μεταβολές με τη λήψη αποφάσεων στη βάση του θυμικού και της λογικής...».

Επιτρέψτε χρόνο για την περίληψη και ολοκλήρωση της άσκησης. Ρωτήστε την ομάδα: *«Με ποιο τρόπο αυτό υπερτονίζει τα όρια στην αντίληψη και τη λήψη αποφάσεων όταν βρισκόμαστε υπό την επήρεια;»*.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να στοχαστούν στη βάση των πληροφοριών που παρουσιάστηκαν στα πλαίσια της ομάδας.

## Ανοχή στη δυσφορία 8: Αποδοχή

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Τα αποτελέσματα της χρήσης ουσιών</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Αποδοχή</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Κύριες ερωτήσεις προς συζήτηση

«Ποιος θυμάται τι συζητούσαμε στην τελευταία συνεδρία;»  
 «Ποιες είναι κάποιες από τις συνέπειες που συζητήσαμε (μακροπρόθεσμες, βραχυπρόθεσμες, σωματικές και ψυχολογικές);»

#### Βασικά Σημεία Μάθησης:

- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με τις επιπτώσεις από τη χρήση ουσιών, συμπεριλαμβανομένων των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων αλλά και των ψυχολογικών και φυσιολογικών συνεπειών.

### Εισαγωγή σε Νέα Δεξιότητα

#### «Ριζική Αποδοχή και Στρέφοντας το Νου» (30 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι σήμερα θα εστιάσουμε στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για να αποδεχόμαστε στρεσογόνες καταστάσεις.

Εξηγήστε στην ομάδα ότι η πρώτη δεξιότητα που θα μάθουμε θα είναι η δεξιότητα της «Ριζικής Αποδοχής». Συμπεριλάβετε κάθε μέλος της ομάδας σε μια συζήτηση γύρω από το νόημα των λέξεων «αποδοχή» και «ριζική» μέχρι να υπάρξει ομοφωνία σχετικά με το τι θα μπορούσε να είναι η «Ριζική Αποδοχή».

Τονίστε στα μέλη της ομάδας ότι μερικές φορές όταν συμβαίνουν στρεσογόνα γεγονότα, δεν έχουμε κανένα έλεγχο σχετικά με αυτά και δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι δεξιότητες αποδοχής μπορούν να ανακουφίσουν τη δυσφορία μας και να μειώσουν το στρες. Αυτό σταματά τον πόνο (ο οποίος είναι οδυνηρός αλλά διαχειρίσιμος) από το να γίνει ανυπόφορος (το οποίο είναι και οδυνηρό και μη διαχειρίσιμο).

Ανυπόφορη κατάσταση = Πόνος + Μη αποδοχή της πραγματικότητας.

«Όπως έχουμε συζητήσει σε προηγούμενες συνεδρίες ο πόνος είναι ένα αναπόσπαστο μέρος της ζωής και κάτι το οποίο δεν μπορούμε να αποφύγουμε εντελώς. Σε κάποιες επίπονες καταστάσεις, το να αποδεχθούμε τον πόνο ως μέρος της πραγματικότητας είναι ο μόνος τρόπος για να τον ξεπεράσουμε.

Εάν αρνηθούμε να αποδεχθούμε την πραγματικότητα ως έχει, ο πόνος μας μπορεί να μετατραπεί σε ανυπόφορη κατάσταση, το οποίο είναι πολύ πιο δύσκολο να το αντέξουμε.

Είναι σημαντικό, ωστόσο, να παρατηρήσουμε ότι η αποδοχή δεν ισοδυναμεί με ισότιμη αποδοχή ή με παθητική αντιμετώπιση σε μια κατάσταση. Πολύ απλά σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε την κατάσταση ώστε να απελευθερωθούμε από οποιαδήποτε ανυπόφορη κατάσταση προκαλείται».

**Κύρια σημεία προς συζήτηση είναι ότι η ριζική αποδοχή έγκειται σε:**

- Μια ενεργή διεργασία αναγνώρισης αυτού που είναι.
- Απελευθέρωση από την προσπάθεια να παλέψουμε ενάντια στην πραγματικότητα.
- Αποδοχή για το ότι το παρελθόν δεν αλλάζει.
- Να μην εγκαταλείπουμε, να αποδεχόμαστε την κατάσταση, ή να ρωτάμε: «γιατί σε εμένα;» και να λέμε «δεν είναι δίκαιο».

Ίσως να είναι χρήσιμο να αναδύουμε τη ριζική αποδοχή ως δεξιότητα με ένα παράδειγμα όπως ένα παιχνίδι με χαρτιά, ότι δηλαδή δεν έχει σημασία τι χαρτιά θα ευχόμασταν να έχουμε ή τι χαρτιά είχαμε προηγουμένως. Μπορούμε να παίξουμε με τα χαρτιά που μας έτυχαν. Συμπεριλάβετε τα μέλη της ομάδας στη συζήτηση σχετικά με το ποιο θα ήταν το αποτέλεσμα του παιχνιδιού εάν αρνούνταν να αποδεχθούν τις κάρτες που τους έχουν τύχει κλπ.

Εξηγήστε στην ομάδα ότι η δεξιότητα του να «στρέφουμε το νου» είναι μια δεξιότητα που υποβοηθά στην εφαρμογή της δεξιότητας της ριζικής αποδοχής.

**«Το να μεταστρέψουμε το νου έγκειται στο να αποφασίσουμε εσκεμμένα και συνειδητά να αποδεχθούμε την πραγματικότητα ακριβώς όπως είναι, χωρίς διάκριση, περιορισμούς ή υπεκφυγές. Αυτό περιλαμβάνει το να προχωρήσουμε σε μια εσωτερική δέσμευση να αποδεχθούμε.**

**Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο να γίνει, οπότε το να μεταστρέψουμε το νου μπορεί συχνά να περιλαμβάνει μια διαρκή δέσμευση απέναντι στον εαυτό μας για αποδοχή ξανά και ξανά. Κάποιες φορές μπορεί να χρειαστεί να δεσμευτείτε προς αποδοχή πολλές φορές μέσα σε λίγα λεπτά».**

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (παραχωρήστε 5 λεπτά)

### **Μισό χαμόγελο**

Εξηγήστε στην ομάδα ότι αυτή η δραστηριότητα έγκειται στην αποδοχή της πραγματικότητας με το σώμα και την παρατήρηση της συνέπειας της στο μυαλό.

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να επικεντρωθούν σε ένα αντικείμενο στο δωμάτιο. Ζητήστε τους να χαλαρώσουν συνειδητά τον αυχένα, τους ώμους και το πρόσωπο. Ζητήστε τους να κάνουν ένα μειδίαμα. Εξηγήστε ότι ένα μειδίαμα δεν είναι ένταση, είναι μόνο μια ελαφρά κίνηση των χειλιών, ενώ το υπόλοιπο πρόσωπο παραμένει χαλαρό. Ζητήστε από την ομάδα να διατηρήσουν το μειδίαμα για τρεις αναπνοές.

Αναλύστε στα μέλη της ομάδας τις επιπτώσεις ενός μειδιάματος και συζητήστε καταστάσεις στις οποίες ένα μειδίαμα μπορεί να είναι χρήσιμο (π.χ. όταν ξυπνάμε το πρωί, όταν είμαστε ενοχλημένοι, όταν σκεφτόμαστε στρεσογόνα περιστατικά, κλπ.).

### Θέληση vs Πείσμα (15 λεπτά)

Εξηγήστε στην ομάδα ότι για το υπόλοιπο της συνεδρίας θα εστιάσετε στη “Θέληση” ως δεξιότητα αποδοχής. Συζητήστε με την ομάδα τι καταλαβαίνουν όταν γίνεται λόγος για τους όρους «πρόθυμος» και «πεισματάρης».

Πρόθυμος = συγκαταβατικός, βοηθητικός, σε ετοιμότητα

Πεισματάρης = ξεροκέφαλος

Συνδέστε αυτή τη συζήτηση με τη σημασία της θέλησης για την αποδοχή και τη μείωση του στρες, καθώς και το ρόλο του πείσματος στην απόρριψη της αποδοχής που καταλήγει σε ανυπόφορη κατάσταση.

«Η θέληση είναι μια σημαντική δεξιότητα στην αποτελεσματική αντιμετώπιση. Η θέληση έγκειται στο να ακούμε το σοφό νου και να κάνουμε ακριβώς αυτό που χρειάζεται σε κάθε περίπτωση με προσήλωση στην αποτελεσματικότητα.

Το πείσμα από την άλλη πλευρά έγκειται στο να κάνουμε το ακριβώς το αντίθετο από αυτό που είναι αποτελεσματικό. Μερικές φορές αυτό σημαίνει να μην κάνουμε τίποτα και να αρνούμαστε να κάνουμε τις αλλαγές που απαιτούνται. Κάποιες άλλες φορές το πείσμα έχει να κάνει με την προσπάθεια να ‘διορθώσουμε’ κάθε κατάσταση. Το πείσμα είναι η άρνηση να ανεχθούμε τη στιγμή».

Διερευνήστε με τα μέλη της ομάδας τους λόγους για τους οποίους κάποιος μπορεί να είναι «πεισματάρης» σε μια κατάσταση, π.χ. όταν δίνουμε προτεραιότητα στον εγωισμό έναντι της αποτελεσματικότητας, έλλειψη αυτοπεποίθησης για κάποιες δεξιότητες, κλπ.

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (αφιερώστε 10 λεπτά)

Για να προσεγγίσετε τον όρο του πείσματος ως ομάδα διαβάστε και συζητήστε το “Dr Seuss’ The Zax (Story two in *The Sneetches and Other Stories*)”.

*Ερωτήσεις προς συζήτηση:*

- Ποιες οι συνέπειες της πεισματάρικης συμπεριφοράς του Ζαξ στη συγκεκριμένη κατάσταση;
- Εάν ο Ζαξ επεδείκνυε θέληση τι θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά;

- Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες της συγκεκριμένης συμπεριφοράς;

Εάν το επιτρέπει ο χρόνος δουλέψτε ως ομάδα (ή σε ζεύγη) πάνω σε παραδείγματα πεισματάρικης συμπεριφοράς των μελών της ομάδας στο παρελθόν. Δείτε εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους τα μέλη θα μπορούσαν να είχαν αντιδράσει στη βάση της θέλησης και συζητήστε τις πιθανές συνέπειες του πείσματος.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Τονίστε και πάλι τη σημασία της δεξιότητας της αποδοχής. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να κάνουν εξάσκηση μόνα τους, καθώς και να παρατηρήσουν τι διαφορά κάνει σε επίπεδο στρες.

## Ανοχή στη δυσφορία 9: Εξάσκηση «Σώσε το ταίρι σου»

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Αποδοχή</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Σώσε το ταίρι σου</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Κύριες ερωτήσεις προς συζήτηση

«Ποιος θυμάται τι συζητήσαμε στην τελευταία μας συνεδρία;»  
 «Γιατί οι στρατηγικές αποδοχής είναι σημαντικές;»  
 «Τι είναι η αλλαγή τρόπου σκέψης;»  
 «Τι σημαίνουν η θέληση και τι το πείσμα;»

#### Κύρια σημεία μάθησης

- Ενθαρρύνετε συζήτηση σχετική με τις ιδέες της αλλαγής τρόπου σκέψης, και του πείσματος έναντι της θέλησης.
- Αλλάξτε τη συζήτηση ώστε να εστιάσετε σε συγκεκριμένες εφαρμογές των συγκεκριμένων ιδεών από τα μέλη της ομάδας και ζητήστε παραδείγματα.

### Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

Εξηγήστε στην ομάδα ότι η σημερινή συνεδρία θα πραγματοποιηθεί από έναν εξωτερικό συνεργάτη και θα χτίσουμε πάνω σε αυτό που ξεκινήσαμε να μαθαίνουμε σχετικά με τις επιπτώσεις από τη χρήση ουσιών. Η συγκεκριμένη συνεδρία θα αφορά στην εκμάθηση πρώτων βοηθειών για έκτακτες ανάγκες σχετικές με τη χρήση ουσιών και θα διαρκέσει για ολόκληρη



την ημέρα. Καθησυχάστε τα μέλη της ομάδας λέγοντας ότι θα είστε διαθέσιμος καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας και θα μπορείτε να τους μιλήσετε εάν νιώσουν ότι το περιεχόμενο τους προκαλεί στρες/δυσφορία.

Ο συντονιστής θα πρέπει να έχει προετοιμαστεί για μια εκπαίδευση «σώσε το ταίρι σου» από τον Ερυθρό Σταυρό.

<http://www.saveamate.org.au/>

## Διαπροσωπική Αποτελεσματικότητα 1: Διαλεκτική και κοινός τόπος

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Σώσε το ταίρι σου</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Διαλεκτική και κοινός τόπος</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

#### Κύριες ερωτήσεις προς συζήτηση

«Ποιος θυμάται τι συζητήσαμε στην τελευταία μας συνεδρία;»  
 «Ποιες είναι οι δεξιότητες που μάθατε στην προηγούμενη συνεδρία;»  
 «Πώς τα συνδέετε με τη διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία;»

#### Κύρια σημεία μάθησης

- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με τις δεξιότητες που μάθατε στο Σώσε το Ταίρι σου και συνδέστε το με τα περιεχόμενα της ΔΣΘ (π.χ. χρησιμοποιώντας την αποδοχή στο πλαίσιο της χρήσης ουσιών και από τους άλλους).

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στην διαπροσωπική αποτελεσματικότητα (5 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι για τις επόμενες τρεις συνεδρίες θα εστιάσουμε στη δεξιότητα της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας και ότι αυτή η δεξιότητα θα σχετίζεται με το χτίσιμο και τη διατήρηση ουσιαστικών δεσμών και επικοινωνίας.

### Εισαγωγή στη διαλεκτική (5 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι για όλη τη διάρκεια της συνεδρίας θα μάθουν μια νέα δεξιότητα η οποία θα τους βοηθήσει να βρουν έναν «κοινό τόπο» σε μια δεδομένη κατάσταση.

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι καταλαβαίνουν με τον όρο «διαλεκτική». Είναι πιθανό ότι τα μέλη της ομάδας δεν θα έχουν εξοικειωθεί με τον όρο ή δε θα καταλάβουν πως συνδέεται με την διαπροσωπική αποτελεσματικότητα. Εάν ισχύει αυτό, εξηγήστε και δώστε ορισμό της διαλεκτικής άμεσα.

**«Στη σημερινή συνάντηση πρόκειται να αναπτύξουν μια καλύτερη κατανόηση της διαλεκτικής: Τί είναι και πώς μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί στις συναναστροφές μας με τους άλλους».**

**Διαλεκτική:** είναι μια έννοια με μακρά ιστορία που έχει τη βάση της στη φιλοσοφία και στην επιστήμη. Ο διαλεκτικός τρόπος σκέψης είναι μια διαδικασία κατά την οποία οι αντιφάσεις μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας σύνθεσης προκειμένου να αποκτήσουμε μια ευρεία κατανόηση της «αλήθειας» σε μια κατάσταση.

Επομένως η διαλεκτική θεωρεί ότι:

- Η πραγματικότητα αποτελείται από δύο αντίθετες δυνάμεις ή θέσεις.
- Κάθε θέση εμπεριέχει κάποια αλήθεια ή αξία.

#### Ο στόχος είναι:

- Να αναγνωρίσουμε την αλήθεια ή την αξία σε κάθε θέση και να τις φέρουμε κοντά (ενν. ο κοινός τόπος).

Η διαλεκτική μπορεί να είναι μια έννοια δύσκολη στην κατανόηση της. Έτσι, αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεται ώστε η ομάδα να αποκτήσει μια βασική κατανόηση.

Σε αυτό το σημείο, ίσως να είναι χρήσιμο να εξηγήσετε τη διαλεκτική ως μία κλίμακα ή ένα φάσμα, ή και να χρησιμοποιήσετε την αναλογία του «τρόπου σκέψης σε μαύρο ή άσπρο» όπου ο στόχος είναι να βρείτε τις αποχρώσεις του γκρι.

## Η αξία του να βρίσκουμε τον «κοινό τόπο» (15 λεπτά)

«Μερικές φορές όταν σκεφτόμαστε μπορούμε να αναγνωρίσουμε μια πλευρά της διαλεκτικής και αδυνατούμε ακόμα και να σκεφτούμε την άλλη πλευρά. Όταν ταυτιζόμαστε ακραία με μόνο μια πλευρά της διαλεκτικής η συμπεριφορά μας τείνει να είναι πιο ακραία».

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση με τα μέλη της ομάδας σχετικά με το γιατί η συμπεριφορά τείνει να είναι πιο ακραία όταν ταυτιζόμαστε με μια θέση της διαλεκτικής (δηλ. ότι η οπτική είναι περιορισμένη σημαίνει ότι είναι λιγότερο πιθανό να δούμε τους περιορισμούς της δικής μας προοπτικής ή τα πλεονεκτήματα μιας άλλης προοπτικής). Ένα παράδειγμα για να τονίσουμε την «ακραία» συμπεριφορά ως αποτέλεσμα του να είμαστε «κολλημένοι» σε μια διαλεκτική θέση είναι αυτό που συχνά βλέπουμε σε φανατικούς υποστηρικτές συγκεκριμένων αθλητικών ομάδων.

«Άλλες φορές μπορούμε να μετακινηθούμε από το να ταυτιζόμαστε με μια πλευρά της διαλεκτικής στο να μετακινηθούμε εντελώς προς την άλλη πλευρά. Όταν το κάνουμε αυτό τα συναισθήματα και η συμπεριφορά μας μπορεί να γίνουν ασταθή και ασυνεπή. Όταν τα συναισθήματα μας είναι ασταθή ή απρόβλεπτα αυτό μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε ότι βρισκόμαστε εκτός ελέγχου και αυτό μπορεί να μας δυσκολέψει στο να αναπτύξουμε μια συνεπή αίσθηση του ποιοι είμαστε και τι πιστεύουμε.

Όταν μετακινούμαστε από μία διαλεκτική θέση στην άλλη αυτο μπορεί επίσης να μας δυσκολέψει στις σχέσεις μας με τους άλλους. Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό; Όταν είμαστε απρόβλεπτοι στις συμπεριφορές και τα συναισθήματα μας, αυτό μπορεί να προκαλέσει αστάθεια και στρες στις σχέσεις μας, καθώς οι άλλοι δεν ξέρουν τι να περιμένουν από εμάς.

Όταν συνειδητά αρχίζουμε να εφαρμόζουμε διαλεκτικό τρόπο σκέψης και αρχίζουμε να βλέπουμε το κοινό έδαφος, υπάρχουν αναρίθμητα οφέλη για εμάς τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και στις σχέσεις...».

Δουλέψτε στα επόμενα σημεία ως ομάδα, παίρνοντας το χρόνο να συζητήσετε τις επιπτώσεις και τα οφέλη για κάθε ένα από αυτά. Διασφαλίστε ότι η συζήτηση γίνεται στα πλαίσια των στόχων της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας.

Όταν εφαρμόζουμε διαλεκτικό τρόπο σκέψης ξεκινάμε να παρατηρούμε ότι:

- Υπάρχει πάντα παραπάνω από ένας τρόπος να αντικρύσουμε μία κατάσταση και πάντα παραπάνω από ένας τρόπος για να λύσουμε ένα πρόβλημα
- Υπάρχει αλήθεια και στους δύο διαλεκτικούς πόλους
- Είναι σημαντικό να μην αντικρύζουμε τον κόσμο απόλυτα/ στα άκρα

Όταν εφαρμόζουμε διαλεκτικό τρόπο σκέψης αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να:

- Σταθεροποιήσουμε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας, ώστε να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε μια πιο συνεπή αίσθηση του εαυτού μας.
- Να γίνουμε πιο συνεπείς και προβλέψιμοι στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας, το οποίο θα μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε πιο σταθερές σχέσεις.
- Να «ξεκολλήσουμε» και να γίνουμε πιο ευέλικτοι στον τρόπο σκέψης μας.

«Όταν εφαρμόζουμε διαλεκτικό τρόπο σκέψης, προσπαθούμε να μετακινηθούμε από ακραίες θέσεις σε μια προοπτική εύρεσης κοινού εδάφους. Αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε ότι δύο πράγματα τα οποία μπορεί να μοιάζουν αντίθετα μπορεί να είναι αληθή την ίδια στιγμή. Επομένως αντί μια κατάσταση να είναι άσπρο ή μαύρο είμαστε σε θέση να εντοπίσουμε αποχρώσεις του γκρι ενδιάμεσα. Ουσιαστικά, όταν εφαρμόζουμε διαλεκτικό τρόπο σκέψης είμαστε πιο ισορροπημένοι στο τρόπο με τον οποίο βλέπουμε μια κατάσταση.»

Προκείμενου να εκπαιδεύσετε τα μέλη της ομάδας να μπορέσουν να αναγνωρίσουν εάν είναι «κολλημένοι» σε μια διαλεκτική θέση συμπεριλάβετε τα μέλη της ομάδας σε μια συζήτηση σχετικά με τα «όλα ή τίποτα» και «και τα δύο/και» τρόπους σκέψης.

**Πώς να επιτύχετε την εύρεση κοινού εδάφους (30 λεπτά)**

«Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζουμε εάν είμαστε κολλημένοι σε μια διαλεκτική θέση ή όχι. Υπάρχουν ωστόσο πολλά πράγματα τα οποία κάνουμε προκειμένου να αλλάξουμε πως σκεφτόμαστε για μια κατάσταση, το οποίο μας βοηθάει να πετύχουμε την εύρεση του κοινού εδάφους».

Δουλέψτε τα επόμενα βήματα για να βρείτε τη μέση λύση. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να κάνουν ερωτήσεις, να ξεκαθαρίσουν τις έννοιες και να δώσουν τα δικά τους παραδείγματα για το που θα είχαν εφαρμόσει αυτές τις δεξιότητες.

- Αποφύγετε λέξεις όπως «πάντα» ή «ποτέ» και μετακινηθείτε προς το «είτε/και». Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι λέξεις όπως «πάντα» και «ποτέ» μπορεί να είναι καλές για όταν έχουμε κολλήσει σε μια διαλεκτική θέση. Το να είμαστε περιγραφικοί σχετικά με μια κατάσταση να διευρύνουμε την προοπτική μας σε μια κατάσταση και να μετακινηθούμε προς μια μέση λύση.
- Ψάξτε για τον πυρήνα της αλήθειας σε κάθε θέση. Το να ψάχνουμε συνειδητά για τον πυρήνα της αλήθειας στην αντίθετη θέση από αυτή στην οποία βρισκόμαστε μπορεί να μας βοηθήσει να «ξεκολλήσουμε» και να επικεντρωθούμε στη μεσότητα.
- Εξασκηθείτε στο να βλέπετε άλλες προοπτικές και να βλέπετε και τις δύο πλευρές της ιστορίας. Εξασκηθείτε σε καταστάσεις οι οποίες δεν είναι αγχωτικές ώστε η χρήση των συγκεκριμένων δεξιοτήτων να γίνουν αυτόματες.
- Αποδεχθείτε ότι διαφορετικές απόψεις μπορεί να ευσταθούν (ακόμη και αν διαφωνείτε) και ότι κανένας δεν κατέχει την «απόλυτη αλήθεια». Έτσι, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε φράσεις όπως: «Καταλαβαίνω την άποψή σου» ή «Βλέπω γιατί το λες αυτό...».
- Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Έχω κολλήσει σε μια διαλεκτική θέση;» και «Ποια θα ήταν η μέση λύση;». Συνειδητά αξιολογήστε που βρίσκεστε στη διαλεκτική και πως μπορεί να σας βοηθήσει να μετακινηθείτε προς τη μέση λύση.
- *Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (15 λεπτά)*

Προχωρήστε σε μια πρακτική δραστηριότητα για να επιδείξετε πως να βρούμε τη μέση λύση. Ζητήστε από όλα τα μέλη της ομάδας να σταθούν όρθιοι και δώστε τους το φυλλάδιο «Κοινές Διαλεκτικές Σκέψεις», **Παράρτημα 1**. Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι πρόκειται να παρουσιάσουμε οπτικά που νιώθουμε ότι βρισκόμαστε σε σχέση με κάθε μια από τις διαλεκτικές που αναφέρονται. Στη μια άκρη του δωματίου βρίσκεται μία άποψη και στην άλλη η αντίθετη άποψη. Πληροφορήστε τα μέλη της ομάδας ότι μπορεί να τους ζητηθεί να εξηγήσουν γιατί έχουν τοποθετήσει τους εαυτούς τους στο ένα σημείο της διαλεκτικής θέσης.

Αφού διαλέξετε μια ή δύο διαλεκτικές θέσεις, ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση σχετικά με: το πως και το που βρισκόμαστε σε σχέση με μια διαλεκτική θέση, θα αλλάξει ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Για παράδειγμα η σκέψη: «Πρέπει να βάλω τις δικές μου ανάγκες σε προτεραιότητα» έναντι του «Πρέπει να βάλω τις ανάγκες των άλλων σε προτεραιότητα» μπορεί να είναι διαφορετική ανάλογα με το αν είμαστε στη δουλειά ή με το αν είμαστε σπίτι, με το αν είμαστε γονείς, αν βρισκόμαστε σε μια θεραπεία κλπ.

Επεκταθείτε σχετικά με τη συγκεκριμένη συζήτηση εστιάζοντας στο ότι το να βρίσκεται κανείς στη μέση μια διαλεκτικής θέσης μπορεί να μην είναι πάντα το καλύτερο, αλλά το να μπορεί να αναγνωρίσει τη μέση οδό είναι πάντοτε σημαντικό.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να χρησιμοποιήσουν τη δεξιότητα του «κοινού τόπου» πριν από το την επόμενη συνεδρία ΔΣΘ.

## Διαπροσωπική Αποτελεσματικότητα 2: DEAR MAN

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Διαλεκτική και κοινός τόπος</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιάτητας: <b>DEAR MAN</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος θυμάται τι συζητήσαμε στην προηγούμενή μας ομαδική συνάντηση;»  
 «Τι είναι η διαλεκτική;»  
 «Πώς μπορεί ο διαλεκτικός τρόπος σκέψης να μας οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα;»  
 «Ποιο ακριβώς είναι το κοινό έδαφος και πώς μπορούμε εμείς να το ανακαλύψουμε;»

### Βασικά Σημεία Μάθησης:

- Πραγματοποιήστε μία ουσιαστική και άμεση συζήτηση αναφορικά με το ζήτημα της διαλεκτικής σκέψης μαζί με τα μέλη της ομάδας.
- Επιβεβαιώστε ότι τα μέλη της ομάδας κατανοούν το γεγονός πως η περικλείση των σκέψεών τους με ακραία σενάρια μπορεί να οδηγήσει σε δυσπροσαρμοστικές πρακτικές, παραθέτοντας παραδείγματα.
- Επαναλάβετε τα βήματα εύρεσης ενός κοινού εδάφους.



## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Διαπροσωπικοί Στόχοι (5 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη ότι, κατά την διάρκεια ολόκληρης της ομαδικής θεραπείας, θα πραγματοποιούνται εισηγήσεις σε νέες βασικές δεξιότητες οι οποίες θα τους βοηθήσουν στην τελειοποίηση της ικανότητας «DEAR MAN». Έτσι, θα έχουν την ευκαιρία περαιτέρω εξάσκησης ώστε να είναι σε θέση να ζητούν ό,τι χρειάζονται, να δέχονται ό,τι επιθυμούν και να απορρίπτουν ό,τι δεν κρίνουν χρήσιμο.

«Όταν αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους στην καθημερινή μας ζωή, συνήθως, έχουμε έναν συγκεκριμένο σκοπό στο μυαλό μας. Μερικές φορές, ο στόχος αυτός προσανατολίζεται στην επίτευξη ενός στόχου· κάποιες άλλες φορές, στην καλλιέργεια ή δημιουργία νέων σχέσεων ενώ ορισμένες φορές, ο στόχος μας σχετίζεται με την διατήρηση του σεβασμού για τον εαυτό (και την αυτό-εικόνα) ή την συμφωνία με τις αξίες που έχουμε θέσει για τη ζωή μας.

Οι δεξιότητες, τις οποίες θα μάθουμε σήμερα, θα μας βοηθήσουν να εκφράζουμε πιο ενεργά και πιο αποτελεσματικά τι ακριβώς ζητάμε από κάθε κατάσταση· γεγονός το οποίο αυξάνει τις πιθανότητες να κατακτήσουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα, έχοντας ως γνώμονα την αντικειμενική αποτελεσματικότητα των τεχνικών που ακολουθούμε...».

Στη συνέχεια, αφιερώστε χρόνο προς την συζήτηση και την επεξεργασία των παραπάνω. Για παράδειγμα:

- Η *αντικειμενική αποτελεσματικότητα* σχετίζεται με την διεκδίκηση: δηλαδή, όταν επιθυμούμε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα από μία κατάσταση και, έπειτα, πράττουμε ή εκφράζουμε την εν λόγω επιθυμία με ανάλογο τρόπο ώστε να επιτευχθεί ο αναφερόμενος στόχος. Για παράδειγμα, μπορούμε να ζητήσουμε μία προσφορά για ένα προϊόν.
- Από την άλλη, *αντικειμενική αποτελεσματικότητα* μπορεί να θεωρηθεί και η άρνηση: για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε «όχι» στην πρόταση επέκτασης της εγγύησης ενός προϊόντος αν δεν την χρειαζόμαστε.
- Ακόμη, η *αποτελεσματικότητα των σχέσεων* αναφέρεται στην ανάγκη διατήρησης των διαπροσωπικών σχέσεων. Περαιτέρω, ένα παράδειγμα εφαρμογής της συγκεκριμένης δεξιότητας αποτελεί η – εποικοδομητική – επικοινωνία με τους σημαντικούς άλλους.

- Τέλος, η *αποτελεσματικότητα του αυτοσεβασμού* πραγματεύεται την διατήρηση του σεβασμού για τον εαυτό. Έτσι, η συζήτηση με ένα άλλο πρόσωπο σχετικά με το γεγονός ότι έχουν καταπατήσει τα όριά μας, μπορεί να είναι ένα παράδειγμα της αποτελεσματικότητας του αυτοσεβασμού.

Τονίστε στα μέλη της ομάδας σας ότι, αν και οι παραπάνω δεξιότητες αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες πραγμάτωσης των αιτημάτων τους, δεν συνεπάγονται πάντοτε την ολοκλήρωση αυτών. Περαιτέρω, προσπαθήστε να συνδέσετε τον εν λόγω διάλογο με την διαλεκτική σκέψη αλλά και την αξιοποίηση των παραπάνω δεξιοτήτων ως το «κοινό έδαφος» (π.χ. να έχεις τον έλεγχο ή να μην έχεις τον έλεγχο).

Έπειτα, ρωτήστε τα μέλη: *«Αν χρησιμοποιήσετε αυτές τις ικανότητες αλλά το αίτημά σας δεν γίνει δεκτό, τότε ποια συναισθήματα θα προκληθούν (λόγω της κατάστασης); ιδιαίτερα, συγκρίνοντάς τα με εκείνα που θα νιώθατε αν δεν χρησιμοποιούσατε τις δεξιότητες αυτές;»*. Βοηθήστε τα μέλη της ομάδας να αναγνωρίσουν και να επεξεργαστούν το γεγονός ότι μπορούν να αποδεχθούν ευκολότερα μία κατάσταση αν γνωρίζουν ότι προσπάθησαν όσο αποτελεσματικότερα μπορούσαν.

#### **DEAR MAN** (45 λεπτά)

Εξηγήστε ότι θα δουλεύουμε με τη βοήθεια του ακρωνυμίου «DEAR MAN» ώστε να καταστήσουμε πιο εύκολη την ανάκληση στρατηγικών ως προς τον τρόπο που διαχειριζόμαστε διάφορα ζητήματα διαπροσωπικής υπόστασης.

Πρώτα, τονίστε ότι το γράμμα D (του DEAR MAN) προέρχεται από την λέξη «*περιγραφή*» (description) της κατάστασης. Εξηγήστε, λοιπόν, ότι μερικές φορές χρειάζεται να περιγράψουμε εντατικά την κατάσταση στην οποία αντιδρούμε στην υπόλοιπη ομάδα. Συζητήστε τα πιθανά προβλήματα τα οποία ίσως να προκύψουν, υποθέτοντας ότι το έτερο πρόσωπο που πρωταγωνιστεί στο σενάριο γνωρίζει ήδη το αίτημά μας. Ακόμη, τονίστε ότι σε αυτό το μέρος της δραστηριότητας – δηλαδή, την περιγραφή – χρειάζεται να αναφέρουμε τα γεγονότα που μας προβληματίζουν χωρίς, όμως, να προσθέτουμε αρνητικούς σχολιασμούς.

Παραδείγματα περιγραφής γεγονότων:

*«Είναι η δεύτερη φορά που ακυρώνεις το ραντεβού μας»*

*«Κάνω τα ψώνια για το σπίτι τις τελευταίες δεκαπέντε ημέρες»*

«Είμαι καθарός τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες»

- Προαιρετική Δραστηριότητα (5 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν το χθεσινό τους δείπνο και έπειτα να το περιγράψουν χωρίς επιπρόσθετα – επικριτικά – σχόλια. Διορθώστε οποιοδήποτε αρνητικό σχόλιο προστεθεί.

Στη συνέχεια, προχωρώντας στο επόμενο τμήμα της δραστηριότητας, εξηγήστε ότι το γράμμα E (του DEAR MAN) αντιπροσωπεύει την επικοινωνία των συναισθημάτων ή των απόψεών μας (express).

«Αυτή η ικανότητα αφορά το να εκφράζουμε και να εξηγούμε πώς ακριβώς νιώθουμε ή τι πιστεύουμε σχετικά με μία κατάσταση. Συχνά, αναμένουμε από τους άλλους ανθρώπους να γνωρίζουν πώς αισθανόμαστε ή να είναι σε θέση να μπορούν να «διαβάσουν» τις σκέψεις μας αναφορικά με ένα ζήτημα. Η συγκεκριμένη απαίτηση, πολλές φορές, μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα απογοήτευσης ή ακύρωσης. Όμως, η έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεών μας στον συνομιλητή μας καθιστά αποτελεσματικότερη την διαδικασία καθώς γνωστοποιούνται οι αντιλήψεις όλων των μελών της συζήτησης...»

Σε αυτό το σημείο, θα χρειαστεί να τονίσετε στα μέλη της ομάδας ότι η παραπάνω διαδικασία (της επικοινωνίας συναισθημάτων και σκέψεων) δεν συνεπάγεται την επίρριψη ευθυνών· επικεντρώνεται, όμως, στην έκφραση των αισθημάτων μας ως προς μία κατάσταση. Έτσι, διευκολύνετε τη συζήτηση αναφορικά με την βαρύτητα φράσεων που ξεκινούν με το «Εγώ...» και σχετίζονται με τις ανάγκες μας έναντι των φράσεων που ξεκινούν με το «Εσύ...» και σχετίζονται με τα άλλα πρόσωπα της συνομιλίας. Ακόμη, διευρύνετε το πλαίσιο αναφέροντας και τις προτάσεις «Εγώ αισθάνομαι ότι...» ή «Εγώ θα ήθελα / δεν θα ήθελα να...» έναντι των προτάσεων «Εγώ πρέπει να...» ή «Εσύ πρέπει / δεν πρέπει να...».

Έπειτα, ρωτήστε τα μέλη της ομάδας την άποψή τους ως προς τις παραπάνω καθοδηγήσεις. Δηλαδή: «Ποια πιστεύετε ότι είναι οι διαφορές μεταξύ των προτάσεων που ξεκινούν με το 'εγώ' σε σχέση με εκείνες που ξεκινούν με το 'εσύ';». Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα έχετε την ευκαιρία να σημειώσετε πως οι «προτάσεις του εγώ» είναι λιγότερο επιθετικές και δεν χαρακτηρίζονται (σε μεγάλο βαθμό) ως κατηγορηματικές προς τον συνομιλητή· με αποτέλεσμα το άτομο, στο οποίο απευθυνόμαστε, να μην νιώθει την ανάγκη να αμυνθεί.

Πριν προχωρήσετε παρακάτω, βεβαιωθείτε ότι τα μέλη κατανοούν το γεγονός ότι οι δύο παραπάνω δεξιότητες (περιγραφής και επικοινωνίας) δεν χρειάζεται να επικαλούνται (και να εφαρμόζονται) σε κάθε – μελλοντική – κατάσταση. Για παράδειγμα, στην περίπτωση που σε ένα δωμάτιο υπάρχει υψηλή θερμοκρασία και το άτομο ζεσταίνεται, μάλλον δε θα χρειάζεται να περιγράψει ή να εξηγήσει γιατί θα ήθελε να ανοίξει το παράθυρο. Ωστόσο, η καλλιέργεια των εν λόγω δεξιοτήτων δεν παύει να αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της συνολικής διαδικασίας.

Περαιτέρω, επεξεργαστείτε και εξηγήστε ότι το γράμμα A (του DEAR MAN) αντιπροσωπεύει την ικανότητα διεκδίκησης (assert). Η δεξιότητα που σχετίζεται με τον τομέα της διεκδίκησης αφορά την δυνατότητα να ζητά κανείς ξεκάθαρα και συνοπτικά αυτό που επιθυμεί ή να μπορεί να απαντά αρνητικά (να λέει, δηλαδή, «όχι») σε ένα αίτημα.

**«Τα άτομα που μας περιτριγυρίζουν δεν είναι σε θέση να ξέρουν τι ακριβώς θέλουμε ή χρειαζόμαστε, σε διάφορες καταστάσεις, αν εμείς οι ίδιοι δεν το ζητήσουμε. Η δεξιότητα αυτή, λοιπόν, θα μας βοηθήσει να μπορέσουμε – σε μελλοντικά συγκεκριμένα – να εκφράσουμε συνοπτικά αλλά και ξεκάθαρα τι επιθυμούμε (δηλαδή, να «φτάσουμε κατευθείαν στο θέμα») ή να σταματήσουμε να αναβάλλουμε να πούμε «όχι», όπου νιώθουμε ότι χρειάζεται...»**

Έτσι, ρωτήστε τα μέλη της ομάδας: *«Τι πιστεύετε ότι θα γίνει αν καθυστερείτε να πείτε «όχι» σε ένα αίτημα που σας προβληματίζει;»*. Εξηγήστε πως το εκάστοτε άτομο, σε οποιοδήποτε μελλοντικό σενάριο, ίσως να συνεχίζει να παραθέτει το αναφερόμενο αίτημα αρκετές φορές ή να σας πιέζει ώστε να το δεχτείτε ή, ακόμη, να παραθέτει διάφορες παραλλαγές του αιτήματος (με στόχο, και πάλι, να το δεχτείτε) καθώς δεν έχει συνειδητοποιήσει πως επιθυμείτε να αρνηθείτε – αν εσείς οι ίδιοι δεν το εκφράσετε ξεκάθαρα.

Αξίζει να σημειωθεί, σε αυτό το σημείο, πως στο συγκεκριμένο βήμα τα μέλη της ομάδας ίσως να δυσκολευτούν (αναφορικά με την άρνηση των αιτημάτων). Γι' αυτό, λοιπόν, θα χρειαστεί να τους υπενθυμίσετε πως η δεξιότητα της διεκδίκησης, σταδιακά, μας βοηθά να είμαστε ξεκάθαροι, συνοπτικοί και διεκδικητικοί.

Υστερα, παρουσιάστε στα μέλη το επόμενο κομμάτι της δραστηριότητας: εξηγήστε πως το γράμμα R (του DEAR MAN) πρεσβεύει την ενίσχυση (reinforce).

«Η δεξιότητα της ενίσχυσης σχετίζεται με την επιβράβευση των μελών όταν εκείνα ανταποκρίνονται θετικά σε ένα αίτημα μας ή σε μία αρνητική απάντηση. Συγκεκριμένα, η εν λόγω δεξιότητα αποτελεί ένα ‘εργαλείο’ το οποίο ενισχύει την θετική συμπεριφορά των ατόμων, όταν εκείνα ανταποκρίνονται στο αίτημά μας. Η επιβράβευση αυτή μπορεί να είναι είτε απτή, για παράδειγμα δίνοντάς τους περισσότερο χρόνο για την εκτέλεση ενός μελλοντικού έργου, είτε να εκφραστεί με την μορφή της επίδειξης κατανόησης και εκτίμησης...»

Έτσι, εξηγήστε στα μέλη της ομάδας το γεγονός ότι όταν λέμε επανειλημμένα «όχι» στους συνομιλητές μας και εκείνοι κρίνουν ότι δεν αναμένεται κάποιο θετικό αποτέλεσμα, αν συμφωνήσουν με το αίτημά μας, ίσως – σταδιακά – να μειωθούν τα κίνητρά τους προς την ανταπόκρισή τους σε αυτό. Έπειτα, συνδέστε την συζήτησή σας με την ίδια την δεξιότητα της ενίσχυσης, τονίζοντας πως η αναφερόμενη διαδικασία προϋδεάζει τους συνομιλητές μας να επικεντρώνονται στα κίνητρα και τα αποτελέσματα των αιτημάτων, που τους παρουσιάζονται, αντί στον χαρακτηρισμό των αποφάσεων ως «λάθος» ή «σωστές».

Σε αυτό το σημείο, εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι η δραστηριότητα χωρίζεται σε δύο τμήματα: α. το DEAR κομμάτι (με τις παραπάνω δεξιότητες) πραγματεύεται ποιες ακριβώς είναι οι δεξιότητες που αναπτύσσουμε ενώ β. το MAN κομμάτι πραγματεύεται πώς εφαρμόζουμε τις δραστηριότητες αυτές.

«Η ενσυνειδητότητα συνεπάγεται την σταθερότητα της θέσης μας και τη διατήρηση αυτής καθώς εκφράζουμε το αίτημά μας (ή την άρνησή μας ως προς αυτό)· ανεξάρτητα με την φύση του αιτήματος. Ο τρόπος, με τον οποίο μπορούμε να εξασκηθούμε, είναι απλός: λέμε όχι ή παραθέτουμε το εκάστοτε αίτημα επανειλημμένα, πολλές φορές. Θα μπορούσε κανείς να παρομοιάσει την εν λόγω διαδικασία με μία χαλασμένη κασέτα η οποία επαναλαμβάνει το ίδιο κομμάτι ενός τραγουδιού ξανά και ξανά. Όμως, υπάρχει μία ακόμη στρατηγική, την οποία έχουμε την ευκαιρία να εφαρμόσουμε. Συγκεκριμένα, μπορούμε απλά να αγνοήσουμε τις προσπάθειες του συνομιλητή μας να αποσπάσει την προσοχή μας· είτε το άτομο προσπαθήσει να αλλάξει την γνώμη μας (ή να μας αποσπάσει) με την χρήση λεκτικής επίθεσης και απειλών είτε προσπαθήσει να αλλάξει το θέμα εμείς μπορούμε να αγνοήσουμε αυτές τις τακτικές επιμένοντας στην θέση μας. Σε αυτό το σημείο, ωστόσο, χρειάζεται να είμαστε πολύ προσεκτικοί ως προς τον τόνο

της φωνής μας και τον τρόπο που εκφραζόμαστε, καθώς θεωρείται κρίσιμο να μην είμαστε επιθετικοί ή προσβλητικοί».

- Προαιρετική Δραστηριότητα (5 λεπτά)

Ζητήστε από κάθε μέλος να εκφράσει την θέση του, να την επαναλάβει και να μην υποχωρήσει ως προς αυτήν. Προτείνεται να έχετε προετοιμασμένες προτάσεις τις οποίες θα χρησιμοποιήσουν τα μέλη ως ερεθίσματα για να εξασκηθούν. Για παράδειγμα, ζητήστε χρήματα από όλα τα μέλη τα οποία, με τη σειρά τους, καλούνται να αρνηθούν και να πουν όχι, χωρίς να αλλάξουν τη θέση τους.

«Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο, το οποίο θεωρείται σημαντικό κατά την εφαρμογή των δεξιοτήτων, είναι η αυτοπεποίθηση· κρίνεται ωφέλιμο να εκπέμπουμε αυτοπεποίθηση και σιγουριά. Το παραπάνω συνεπάγεται την χρήση ενός τόνου που χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση, την ορθή στάση σώματος και την διατήρηση της βλεμματικής επαφής (όπως εμείς κρίνουμε κατάλληλα). Δηλαδή, χρειάζεται να βεβαιωθούμε πως δεν ψιθυρίζουμε, δεν κομπιάζουμε, δεν απολογούμαστε συνέχεια και δεν ρίχνουμε το βλέμμα μας στο πάτωμα».

Ρωτήστε: «Γιατί θεωρείτε ότι είναι σημαντικό να φαίνεται ότι έχουμε αυτοπεποίθηση;». Συμπληρώστε πως το αναφερόμενο χαρακτηριστικό μας βοηθά να επικοινωνήσουμε στους συνομιλητές μας, αλλά και σε εμάς τους ίδιους, πως είμαστε αποτελεσματικοί, αξίζουμε σεβασμό και γνωρίζουμε τι ακριβώς ζητάμε.

Ενθαρρύνετε τα μέλη να προχωρήσουν σε διάλογο σχετικά με την αυτοπεποίθηση και τότε αυτή θεωρείται αποτελεσματική. Συνεπώς, θα οδηγηθούν σε συζήτηση αναφορικά με τις αρνητικές συνέπειες, που ίσως παρουσιαστούν, όταν τα άτομα δείχνουν αλαζονεία ή όταν απολογούνται συνεχώς.

«Το τελευταίο εργαλείο της δραστηριότητας DEAR MAN είναι η διαπραγμάτευση (negotiate). Η εν λόγω δεξιότητα σχετίζεται με την προθυμία των μελών να είναι σε θέση να δώσουν ώστε να δεχτούν και να είναι ανοιχτοί σε εναλλακτικές λύσεις. Όμως, η συγκεκριμένη δεξιότητα δεν πρεσβεύει τις υποχωρήσεις ή τις αθετήσεις των αξιών μας αλλά προωθεί την διάθεση για διαπραγμάτευση, παραθέτοντας ή μένοντας

**«ανοιχτοί» στις εναλλακτικές, ακόμη και αν τελικά δεν συμφωνήσουμε με κάποια από αυτές».**

- *Προαιρετική Δραστηριότητα (25 λεπτά)*

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να χωριστούν σε ζευγάρια και να παίξουν παιχνίδια ρόλων με υποθετικά σενάρια τα οποία θα παρουσιάσουν, ύστερα, στην υπόλοιπη ομάδα, κάνοντας επίκληση στις δεξιότητες DEAR MAN, στις οποίες εκπαιδεύτηκαν νωρίτερα. Ακόμη, ενθαρρύνετε τα μέλη να κάνουν διαλλείματα, όταν χρειαστούν, και να μην διστάσουν να ρωτήσουν την ομάδα τους σε περίπτωση που συναντήσουν κάποια δυσκολία στην εφαρμογή των δεξιοτήτων DEAR MAN.

- *Άλλες θεωρήσεις για να λέμε όχι και να αιτούμαστε ένα αίτημα (10 λεπτά)*

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας σας ότι, όταν αρνούμαστε ή αιτούμαστε ένα αίτημα, υπάρχει ένας αριθμός παραγόντων τους οποίους κρίνεται απαραίτητο να έχουμε υπόψιν καθώς εφαρμόζουμε τις δεξιότητες DEAR MAN.

Χρησιμοποιείστε ανοιχτές και κλειστές ερωτήσεις στην ομάδα σας ώστε να βεβαιωθείτε πως όλα τα μέλη έχουν κατανοήσει κάθε βήμα που χρειάζεται να εφαρμόσουν και είναι σε θέση να δώσουν παραδείγματα για κάθε δεξιότητα.

<b>Δεξιότητα</b>	<b>Αίτημα:</b> Μπορεί ο συνομιλητής μου να μου δώσει αυτό που θέλω;
	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Έχω εγώ αυτό που ζητά ο συνομιλητής μου;
<b>Συγκυρίες</b>	<b>Αίτημα:</b> Είναι η κατάλληλη στιγμή; Σε τι διάθεση βρίσκεται ο συνομιλητής μου;
	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Μήπως δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να πω όχι;
<b>Προετοιμασία</b>	<b>Αίτημα:</b> Έχω όλα τα τεκμήρια που χρειάζομαι για να πείσω τον συνομιλητή μου; Είμαι ξεκάθαρος για αυτό που θέλω;
	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Είναι ξεκάθαρο το αίτημα του συνομιλητή μου; Κατανοώ ποιο αίτημα δέχομαι;
<b>Δικαιώματα</b>	<b>Αίτημα:</b> Μήπως ο συνομιλητής μου είναι ηθικά ή νομικά υποχρεωμένος να δεχτεί το αίτημά μου;



	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Μήπως είμαι ηθικά ή νομικά υποχρεωμένος να συμφωνήσω;
<b>Σχέση</b>	<b>Αίτημα:</b> Είναι αυτό που ζητάω κατάλληλο όσον αφορά το είδος της σχέσης μου με το συνομιλητή;
	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Είναι αυτό που ζητάει ο συνομιλητής μου κατάλληλο όσον αφορά το είδος της σχέσης μας;
<b>Παίρνοντας και Δίνοντας</b>	<b>Αίτημα:</b> Τι έχω κάνει για τον συνομιλητή μου πρόσφατα; Του δίνω όσα του ζητώ να μου δώσει;
	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Μήπως χρωστάω στον συνομιλητή μου κάποια χάρη; Έχει κάνει ο συνομιλητής μου πράγματα για εμένα;
<b>Μακροπρόθεσμοι VS Βραχυπρόθεσμοι Στόχοι</b>	<b>Αίτημα:</b> Μήπως αυτό που ζητώ μου προσφέρει, βραχυπρόθεσμα, ηρεμία αλλά, μακροπρόθεσμα, αναταραχή;
	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Είναι η βραχυπρόθεσμη ηρεμία πιο σημαντική από τις προοπτικές της σχέσης; Μήπως θα μετανιώσω αν πω όχι;
<b>Σεβασμός</b>	<b>Αίτημα:</b> Μήπως αυτό το αίτημα επηρεάσει τον αυτό-σεβασμό μου; Μήπως αν δεν το κάνω ο αυτό-σεβασμός μου επηρεαστεί ούτως ή άλλως;
	<b>Άρνηση Αιτήματος:</b> Μήπως αν πω όχι με οδηγήσει να αισθανθώ άσχημα για τον εαυτό μου; Μήπως αν δεν πω όχι με οδηγήσει να αισθανθώ άσχημα για τον εαυτό μου;

### Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας σας να εφαρμόσουν και να εξασκήσουν τις δεξιότητες DEAR MAN πριν την επόμενη συνεδρία ή να αναλογιστούν ένα περιστατικό του παρελθόντος στο οποίο θα μπορούσαν να είχαν εφαρμόσει τις εν λόγω δεξιότητες.



## Διαπροσωπική Αποτελεσματικότητα 3: GIVE

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>DEAR MAN</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>GIVE</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος θυμάται τι συζητήσαμε στην προηγούμενή μας ομαδική συνάντηση;»  
 «Τι είναι η αντικειμενική αποτελεσματικότητα, η αποτελεσματικότητα των σχέσεων και του αυτό-σεβασμού;»  
 «Τι πρεσβεύει το DEAR MAN;»  
 «Ποιους παράγοντες χρειάζεται να λαμβάνουμε υπόψη όταν εκφράζουμε ένα αίτημα ή όταν λέμε όχι;»

### Βασικά Σημεία Μάθησης:

- Πραγματοποιήστε μία ουσιαστική και άμεση συζήτηση αναφορικά με το ζήτημα της διαλεκτικής σκέψης μαζί με τα μέλη της ομάδας.
- Επιβεβαιώστε ότι τα μέλη της ομάδας κατανοούν το γεγονός πως η περικλείση των σκέψεών τους με ακραία σενάρια μπορεί να οδηγήσει σε δυσπροσαρμοστικές πρακτικές, παραθέτοντας παραδείγματα.
- Επαναλάβετε τα βήματα εύρεσης ενός κοινού εδάφους.

## Εισαγωγή σε Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στο GIVE (35 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι στόχο της σημερινής συνεδρίας αποτελεί η διατήρηση υγιών και αποτελεσματικών διαπροσωπικών σχέσεων.

Έτσι, τονίστε στην ομάδα σας ότι η παρουσία και «συντήρηση» αποτελεσματικών διαπροσωπικών σχέσεων κάνουν ευκολότερο το έργο της αίτησης αιτημάτων, της άρνησης αιτημάτων ή, απλά, των καθημερινών αλληλεπιδράσεων. Ακόμη, αναφέρετε πως οι δεξιότητες, τις οποίες θα προσπαθήσετε να γνωρίσετε και να εξασκήσετε στη συνέχεια, θα βοηθήσουν σημαντικά, τα μέλη της ομάδας, να δημιουργούν ένα θετικό κλίμα κατά την αλληλεπίδρασή μας με τους συνομιλητές μας. Τέλος, εξηγήστε πως το ακρωνύμιο, το οποίο αντιπροσωπεύει μία δεξιότητα και θα συζητήσετε, είναι το «GIVE».

Περαιτέρω, εξηγήστε ότι θα επεξεργαζόμαστε τα γράμματα G και E (του GIVE) ως μία ομάδα, ταυτόχρονα, αφού αντιπροσωπεύουν τη φράση: «Χρησιμοποιείτε έναν ευγενικό και ήρεμο τρόπο και τόνο ομιλίας» (gentle and easy manner).

«Όπως συζητήσαμε και στην προηγούμενη συνάντηση, ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφερόμαστε και μιλάμε στους συνομιλητές μας διαδραματίζει έναν καίριο ρόλο στην έκβαση της εκάστοτε αλληλεπίδρασης. Έτσι, αν θέλουμε να διατηρούμε αποτελεσματικές διαπροσωπικές σχέσεις χρειάζεται να προσέχουμε τον τρόπο μας. Προσέξτε τον τόνο σας και φροντίστε να χρησιμοποιείτε μία μη απειλητική γλώσσα σώματος: χαμογελάστε και όπου κρίνεται ωφέλιμο χρησιμοποιείτε χιούμορ. Ακόμη, προσέξτε και τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε. Φροντίστε να μην κρίνετε, να σέβεστε και, προφανώς, να αποφύγετε τις επιθέσεις ή τις απειλές προς τον συνομιλητή σας».

Σε αυτό το σημείο, δώστε λίγο χρόνο στα μέλη της ομάδας για συζήτηση και παραθέστε παραδείγματα αλληλεπιδράσεων οι οποίες εκτελούνται με ευγενικό και ήρεμο τρόπο και, σε αντίθεση, αλληλεπιδράσεις που εκτελούνται με έναν απότομο και επιθετικό τρόπο. Χρησιμοποιείτε παραδείγματα στα οποία η γλώσσα του σώματος αλλά και το γλωσσικό πλαίσιο αποτελούνται από ακραία στοιχεία, ενθαρρύνοντας την κατανόηση των αντιθέσεων μεταξύ των δύο αναφερόμενων πλαισίων.

Έπειτα, αναφέρετε στα μέλη της ομάδας ότι το I (του GIVE) αντιπροσωπεύει το ενδιαφέρον μας στην αλληλεπίδραση (being interested), δραστηριότητα η οποία επικαλείται την εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων που έχουμε ήδη μάθει: να ακούμε τον συνομιλητή μας χωρίς καμία διακοπή· να διατηρούμε βλεμματική επαφή· να είμαστε υπομονετικοί και να μην προχωρούμε σε μορφασμούς (π.χ. να γουρλώνουμε τα μάτια).

- *Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (5 λεπτά)*

Ζητήστε από τα νεαρά άτομα της ομάδας σας να χωριστούν σε ζευγάρια. Εξηγήστε τους ότι ο κάθε ένας θα έχει ένα λεπτό στη διάθεσή του για να μιλήσει για το κατοικίδιό του ή για το αγαπημένο τους ζώο ενώ το ζευγάρι τους, κατά τον αναφερόμενο χρόνο, θα χρειαστεί να δείξουν στον ομιλητή ότι τον ακούν ενεργά και τον προσέχουν.

Έτσι, μόλις κάθε μέλος ολοκληρώσει το έργο του ως ομιλητή, αλλά και ως ακροατή, αφιερώστε λίγα λεπτά ώστε να πραγματοποιηθεί ένας απολογισμός της εμπειρίας της ομάδας, ανά ζευγάρι. Ρωτήστε: *«Ποιες συνέπειες πιστεύετε ότι θα λάμβαναν χώρα αν ο συνομιλητής σας δεν σας άκουγε ενεργά αλλά σας διέκοπτε καθώς μιλούσατε ή αν παρατηρούσατε πως ήταν αφηρημένοι, κοιτώντας κάπου αλλού, ή αν γούρλωναν τα μάτια τους;».*

Επίσης, ρωτήστε: *«Αν ένα άτομο νιώθει πως δεν ενδιαφέρεστε για όσα λέει, πιστεύετε ότι υπάρχουν πολλές ή λίγες πιθανότητες να διατηρήσετε μία αποτελεσματική σχέση και να ανταποκριθούν θετικά στο αίτημά σας;».*

Τέλος, εξηγήστε ότι το V (του GIVE) αντιπροσωπεύει την επιβεβαίωση.

**«Η επιβεβαίωση πραγματεύεται την επικύρωση των συναισθημάτων των άλλων ατόμων, των αναγκών και των επιθυμιών τους σχετικά με μία συγκεκριμένη κατάσταση χωρίς την άσκηση κριτικής. Η παραπάνω διαδικασία περιλαμβάνει την προσπάθειά σας να αναγνωρίσετε ποια προβλήματα ακριβώς αντιμετωπίζει ο συνομιλητής σας ως προς την εκάστοτε συνθήκη και να εκφράσετε δυνατά ότι τα αναγνωρίζετε.**

**Η επιβεβαίωση των συναισθημάτων δεν συνεπάγεται απαραίτητα την συμφωνία σας με τα λεγόμενα του συνομιλητή σας αλλά απλά ότι καταλαβαίνετε γιατί και από πού προέρχονται τα συναισθήματα αυτά».**

Παραθέστε στα μέλη της ομάδας παραδείγματα προτάσεων επιβεβαίωσης των συναισθημάτων. Όπως:

- «Ακούω τι μου λες...»
- «Καταλαβαίνω ότι νιώθεις...»
- «Ξέρω πως είσαι απασχολημένος...»
- «Βλέπω πως αυτό είναι σημαντικό για εσένα...»

- *Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (15 λεπτά)*

Επιλέξτε τυχαία έναν εθελοντή και ζητήστε του να περάσει έξω από το δωμάτιο για τρία λεπτά ώστε να προετοιμαστεί για να μιλήσει στην ομάδα για το αγαπημένο του άθλημα. Έπειτα, χωρίστε την υπόλοιπη ομάδα σε δύο υποομάδες: εκείνη που θα επιβεβαιώνει τα συναισθήματα και την προσπάθεια του ομιλητή (π.χ. «Τα πηγαίνεις περίφημα, φαίνεται ότι ξέρεις πολλά γι' αυτό!») και, από την άλλη, εκείνη που θα ακυρώνει τα συναισθήματα και τη προσπάθεια του ομιλητή (π.χ. «Φαίνεσαι νευρικός, δε θα έπρεπε να είσαι, θα έπρεπε να σου είναι εύκολο, είμαστε μικρή ομάδα! Θα έπρεπε να μιλάς πιο πολύ, εσύ επέλεξες το θέμα!» κ.λπ.). Στη συνέχεια, ζητήστε από τον εθελοντή να γυρίσει στο δωμάτιο και να μιλήσει για το θέμα που προετοίμασε. Αφιερώστε χρόνο ώστε να πραγματοποιηθεί αναστοχασμός και επεξεργασία, σχετικά με την εν λόγω εμπειρία, τόσο στον ομιλητή όσο και στις δύο υποομάδες.

### **Συναρμολόγηση (25 λεπτά)**

Εξηγήστε στην ομάδα ότι η δεξιότητα GIVE, όπως και όλες οι δεξιότητες του μοντέλου της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας, είναι ιδιαίτερα σημαντικές προς την ανάπτυξη ικανοτήτων που βοηθούν στη θετική επικοινωνία και τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων, όπως και την λειτουργικότητα των δεσμών μεταξύ της οικογένειας.

- *Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (25 λεπτά)*

Παροτρύνετε την ομάδα να διαβάσει την ενότητα της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας από το βιβλίο ασκήσεων και, ύστερα, χωρίστε τα μέλη σε ζευγάρια ώστε να εξασκηθούν, ενώνοντας όσα έχουν μάθει. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να παίξουν παιχνίδια ρόλων που δραστηριοποιούνται σε ένα δικό τους σενάριο ή να επιλέξουν από το παράρτημα 2. Οι συντονιστές μπορούν να συμβουλεύουν τα ζευγάρια και να τους προσφέρουν ανατροφοδότηση, καθώς τα παρατηρούν να εξασκούνται στην εκάστοτε – επιλεγμένη – δεξιότητα.

## Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία

Επαναλάβετε την σημασία της δεξιότητας GIVE. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να την εξασκήσουν αλλά και να παρατηρήσουν τη διαφορά που σημειώνεται όταν άλλα άτομα την χρησιμοποιούν μαζί τους.

## Διαπροσωπική Αποτελεσματικότητα 4: Άρνηση Χρήσης Ουσιών

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>GIVE</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιάτητας: <b>Άρνηση χρήσης ουσιών</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος θυμάται τι συζητήσαμε στην προηγούμενή μας ομαδική συνάντηση;»  
 «Τι πρεσβεύει το GIVE;»  
 «Πώς αισθανόμαστε όταν κάποιος ακυρώνει τα συναισθήματά μας;»  
 «Πώς είναι όταν κάποιος είναι επιθετικός προς εμάς»

### Βασικά Σημεία Μάθησης:

- Πραγματοποιήστε μία ουσιαστική και άμεση συζήτηση αναφορικά με τη δεξιάτητα GIVE μαζί με τα μέλη της ομάδας.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε παραθέσει διάφορα παραδείγματα προς την εξάσκηση της δεξιάτητας αλλά και της κατανόησης των συναισθημάτων που παρουσιάζονται όταν κάποιος άλλος χρησιμοποιεί τις εν λόγω δεξιάτητες με εμάς.
- Συνδέστε την συγκεκριμένη ενότητα με άλλες ενότητες της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας.
- Ξεκαθαρίστε στα μέλη ότι, στην περίπτωση που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την δεξιάτητα GIVE λόγω στρες, θα χρειαστεί πρώτα να εφαρμόσουν την στρατηγική

διαχείρισης δυσφορίας και ύστερα να προσπαθήσουν να επικαλεστούν την στρατηγική εφαρμογής μίας αποτελεσματικής επικοινωνίας.

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

Εξηγήστε στα μέλη ότι η σημερινή ομάδα διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας θα ασχοληθεί με την προβληματική χρήση ουσιών και θα καλύψει δύο ζητήματα τα οποία είναι η εξάλειψη των ερεθισμάτων της χρήσης και οι στρατηγικές άρνησης ουσιών, ώστε να μπορούμε να πούμε όχι, όταν τύχει να βρεθούμε αντιμέτωποι με τα αναφερόμενα ερεθίσματα.

### Ερεθίσματα χρήσης ουσιών και πυροδοτικά γεγονότα (20 λεπτά)

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι ακριβώς πιστεύουν ότι σημαίνει η «αποφυγή των ερεθισμάτων χρήσης ουσιών». Έτσι, συζητήστε κάποιες ανησυχίες, τις οποίες μπορεί να έχουν, σχετικά με τα ερεθίσματα εξάλειψης της χρήσης. Προσφέρετε επιβεβαίωση προς τα λεγόμενα οποιασδήποτε συζήτησης σχετικά με το παραπάνω ζήτημα και τονίστε ότι οι ανησυχίες αυτές αποτελούν ένα «φυσιολογικό» μέρος της διαδικασίας.

Ορίστε τους ακόλουθους όρους (αν δεν το έχουν κάνει ήδη τα μέλη): παρορμήσεις, πόθοι και πυροδοτικά γεγονότα. Οι πόθοι αντιπροσωπεύουν την επιθυμία μας για τα αποτελέσματα της ουσίας. Οι παρορμήσεις αντιπροσωπεύουν την επιθυμία μας προς την προμήθεια της ουσίας ή προς την χρήση. Τέλος, τα πυροδοτικά γεγονότα μπορεί να αντιπροσωπεύουν ένα άτομο ή μία κατάσταση ή ένα αντικείμενο το οποίο μπορεί να προκαλέσει τους πόθους για χρήση (π.χ. να δούμε ένα παλιό φίλο που είναι χρήστης, ένας καυγάς με τον σύντροφό μας ή να δούμε την ουσία ή τα εργαλεία χρήσης μπροστά μας).

Έπειτα, παρουσιάστε τα επτά είδη πυροδοτικών γεγονότων και συζητήστε τα με την ομάδα (βλ. <http://www.matthewberry.com/Model%20Summary.pdf> (Matthew Berry, 2013) για περαιτέρω διάβασμα).

«Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να οδηγηθεί ένα άτομο στην χρήση, οι οποίοι διαφοροποιούνται από άτομο σε άτομο μιας και είμαστε όλοι διαφορετικοί. Σήμερα, θα σας παρουσιάσω κάποιους από τους λόγους για τους οποίους ένα άτομο μπορεί να κάνει χρήση. Ενδιαφέρομαι να ακούσω τι ακριβώς έχετε να πείτε για τους λόγους αυτούς ή αν έχετε βιώσει κάποιους απ' αυτούς στο παρελθόν. Θυμηθείτε ότι ίσως να μην είναι

**πάντοτε συνειδητή η απόφασή μας για χρήση αλλά, κοιτάζοντας πίσω σε εκείνη την εποχή, είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τα αίτια;».**

### 1. Ευχαρίστηση (Αναζήτηση της Ευχαρίστησης)

Η επιθυμία αναζήτησης «θετικών» συναισθημάτων (συναισθημάτων που προσφέρουν ευχαρίστηση) ή ενίσχυσης των ήδη θετικών συναισθημάτων (π.χ. «Περνάω ήδη καλά και θέλω να νιώσω ακόμη καλύτερα ή θέλω να νιώσω όμορφα και να περάσω καλά»).

### 2. Ανακούφιση (Αναζήτηση της Ανακούφισης)

Η επιθυμία αντιμετώπισης ή εξάλειψης των αρνητικών συναισθημάτων – μοντέλο αυτό-θεραπείας (π.χ. «Νιώθω λυπημένος / θυμωμένος και χρειάζομαι κάτι να με βοηθήσει με αυτό»).

### 3. Συνήθεια

Η συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι ενισχυμένη και συνδυάζεται με ένα ουδέτερο ερέθισμα – κλασική μάθηση. Για παράδειγμα, άτομα, μέρη, κατάσταση, καιρός, μυρωδιά, ώραση, ήχος, καιροί, εποχή, συναίσθημα, κουλτούρα (π.χ. «*Ηρθε η ώρα που σχολάω από τη δουλειά και έχω πάντα μία μπύρα αυτήν την ώρα. Συνάντησα παλιούς φίλους που κάνουν χρήση και αυτό (χρήση) κάνουμε πάντα. Τα φρεσκοκομμένα λουλούδια με κάνουν να θέλω να κάνω χρήση επειδή μου θυμίζει την κολόνια που φορούσε η μαμά μου*»). Κάποια από τα παραπάνω ερεθίσματα ίσως να είναι δύσκολα προς αντιμετώπιση γιατί δεν τα αντιλαμβανόμαστε πάντοτε. Μερικά από τα εν λόγω ερεθίσματα ίσως να είναι μία απλή πράξη όπως να ανοίξουμε ένα παλιό συρτάρι στο σπίτι επειδή εκεί κρατάμε τα αντικείμενα που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε.

### 4. Δυσaréσκεια

Το αίσθημα της δυσaréσκειας ως προς το ποιος είσαι και τι ακριβώς κάνεις / την απουσία κινήτρων για να προχωρήσεις στη ζωή, ίσως να συμπεριλαμβάνει και το αίσθημα της βαρεμάρας, της ανησυχίας ή της θλίψης (π.χ. τα αρνητικά συναισθήματα της πορείας στη ζωή χωρίς τη βοήθεια συγκεκριμένων αξιών ή της πορείας στη ζωή με την απουσία άλλων αξιών μπορεί να «φορέσουν το προσωπείο» των καταθλιπτικών συμπτωμάτων).

### 5. Σύγχυση

Μπορεί, επίσης, να προκληθεί σύγχυση λόγω της ανατροφοδότησης που λαμβάνεται από τον οργανισμό. Υπάρχει η περίπτωση ο εγκέφαλος να ερμηνεύσει διάφορα σωματικά συμπτώματα



λανθασμένα (π.χ. τα συμπτώματα της γρίπης μπορεί να μεταφραστούν ως στέρηση από τον εγκέφαλο και έτσι το άτομο να νιώσει την ανάγκη χρήσης ουσιών ώστε να αισθανθεί εντάξει). Σε αυτό το σημείο, εξετάσετε το ακρωνύμιο «HALTS» (δηλαδή: «am I Hungry (νιώθω πεινασμένος), Angry (θυμωμένος), Lonely (μοναξιά), Tired (κουρασμένος), Stressed (στρεσαρισμένος) or Sleep deprived (ή χρειάζομαι ύπνο;)).

## 6. Εξάρτηση

Η συγκεκριμένη ενότητα αφορά την ανεκτικότητα στην ουσία, την ανάγκη για χρήση και τα πιθανά συμπτώματα στέρησης.

## 7. Τα Αποτελέσματα της Ουσίας (όταν γίνεται χρήση)

Στην περίπτωση που γίνεται ήδη χρήση, η ίδια η πράξη λειτουργεί ενδυναμωτικά ώστε να συνεχιστεί η λήψη ουσιών.

Σε αυτό το σημείο, ρωτήστε τα μέλη σχετικά με την άποψή τους ως προς τους επτά αυτούς παράγοντες. Υπάρχουν κάποιοι, από τους παραπάνω, παράγοντες με τους οποίους ταυτίζονται ή τους οποίους δεν είχαν σκεφτεί μέχρι σήμερα; Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι ακριβώς τους διδάσκει, η εν λόγω ενότητα, αναφορικά με την δική τους εμπειρία με τη χρήση ή με την ανάπτυξη σχεδίων αποφυγής της υποτροπής.

Για παράδειγμα: «*Τζον, παρατήρησα ότι είπες πως δεν είχες σκεφτεί τον παράγοντα της ανακούφισης ως έναν λόγο για τον οποίο έκανες χρήση στο παρελθόν. Το γεγονός αυτό αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεσαι την ανάγκη για χρήση πλέον;* (π.χ. Μπορείς να μάθεις να εφαρμόζεις διαφορετικές στρατηγικές ώστε να αντιμετωπίζεις τα αισθήματα δυσφορίας και να εξερευνήσεις μεθόδους διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων ενώ βρίσκεσαι στο πρόγραμμα, για να εξασκήσεις πρακτικές της διαχείρισης των εκάστοτε δυσκολιών χωρίς την χρήση ουσιών)».

Συζητήστε με τα μέλη της ομάδας ότι, ενώ είναι εντάξει να μην γνωρίζουμε πάντα το «γιατί» του γιατί κάνουμε χρήση, αν μπορούμε να αναγνωρίσουμε κάποια πυροδοτικά γεγονότα τότε ίσως να είμαστε σε θέση να προετοιμαστούμε καλύτερα. Για να είσαι κατάλληλα προετοιμασμένος χρειάζεται να είσαι «οπλισμένος» με τις κατάλληλες στρατηγικές από πριν. Εξετάστε τι ακριβώς σημαίνει να υπάρχει ένα πλάνο αποτροπής της υποτροπής. Συγκεκριμένα, ένα πλάνο αποτροπής της υποτροπής μπορεί να αποτελεί ένα πλάνο το οποίο κρατάμε ασφαλές αν ποτέ βρεθούμε σε μία δύσκολη κατάσταση. Η εν λόγω διαδικασία διαφοροποιείται από

άτομο σε άτομο και έτσι το βασικό σημείο είναι να βρείτε τι ακριβώς δουλεύει καλύτερα για εσάς!

### Στρατηγικές διαχείρισης των ερεθισμάτων (15 λεπτά)

Πραγματοποιείτε έναν καταιγισμό ιδεών, μαζί με τα μέλη της ομάδας, σχετικά με τρόπους που μπορεί να χρησιμοποιούν ήδη για να αντιμετωπίσουν τα «πυροδοτικά γεγονότα». Τα παραδείγματα τα οποία ίσως συζητηθούν περιλαμβάνουν: στρατηγικές διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης των παρορμήσεων, και τον αντιπερισπασμό, με τη χρήση του ACCEPTS· ηρεμία του εαυτού, και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα. Άλλες χρήσιμες στρατηγικές προς συζήτηση ίσως να περιλαμβάνουν:

- Αποσπάστε την προσοχή, καθυστερήστε και αποφασίστε: βρείτε εναλλακτικές δραστηριότητες και καθυστερήστε, όσο μπορείτε, να πάρετε μία απόφαση μέχρι η έντονη λαχτάρα για χρήση να περάσει και ύστερα αποφασίστε. Αναγνωρίστε τις συνέπειες ώστε να είστε σε θέση να πάρετε μία απόφαση, γνωρίζοντας κάθε πτυχή της.
- Δημιουργήστε νέες διασυνδέσεις: αν θεωρείτε ένα συγκεκριμένο συρτάρι στο σπίτι σας ως ένα πυροδοτικό γεγονός τότε ίσως να είναι σημαντικό να το αντικαταστήσετε ή να τοποθετήσετε νέα αντικείμενα μέσα σε αυτό ώστε το μυαλό σας να ξεκινήσει να δημιουργεί νέες διασυνδέσεις με το εν λόγω συρτάρι.
- Αναγνωρίστε και αμφισβητήστε τις πεποιθήσεις: για παράδειγμα, αν κάποιος πιστεύει πως «Ένα ποτό μόνο δεν βλάπτει» ή «Για να είμαι άντρας πρέπει να μπορώ να πίνω ένα ποτό με τον φίλο μου στο μπαρ», τότε πώς ακριβώς οι συγκεκριμένες πεποιθήσεις θα τον βοηθήσουν;
- Αναγνωρίστε ότι αν συμβεί κάτι μία φορά δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνει και δεύτερη: αν όντως κάνετε χρήση, να θυμάστε ότι ο κύκλος δεν χρειάζεται να συνεχιστεί· αν μάθουμε τι δεν δουλεύει για εμάς τότε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτήν ακριβώς την γνώση ώστε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας στο μέλλον.
- Αυτοπεποίθηση: «Προσποιήσου το μέχρι να το καταφέρεις,» και θυμηθείτε ότι κανείς άλλος δεν γνωρίζει πως αισθάνεστε. Αν δεν αισθάνεστε έτοιμοι να πείτε όχι, είναι εντάξει, απλά προσποιηθείτε ότι είστε (έτοιμοι). Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Αν ένιωθα αυτοπεποίθηση τότε τι θα έκανα;». Όσο περισσότερο χρησιμοποιούμε την εν λόγω τακτική τόσο περισσότερη αυτοπεποίθηση θα αισθανόμαστε.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως είναι φυσιολογικό να βιώνουμε πόθους με την παρουσία των πυροδοτικών γεγονότων κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης και δεν είναι κάτι για το οποίο χρειάζεται να ντρεπόμαστε (ανεξάρτητα με το πόσο καιρό είμαστε «καθαροί»). Δεν είναι η απουσία των πυροδοτικών γεγονότων ο στόχος αλλά η ανάπτυξη μεθόδων διαχείρισης και στρατηγικών επιλογής διαφορετικών αποφάσεων.

### **Αποτελεσματική Επικοινωνία και Άρνηση Χρήσης (25 λεπτά)**

Συζητήστε με τα μέλη της ομάδας τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

**«Η επικοινωνία είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ταυτότητας μας ως άνθρωποι. Μπορούμε να επικοινωνούμε διάφορα πράγματα χωρίς να συνειδητοποιούμε ότι το κάνουμε. Το έχει βιώσει κανείς αυτό; Γνωρίζω πως έχουμε μιλήσει για το συγκεκριμένο γεγονός στο παρελθόν αλλά είναι ένα σημαντικό κομμάτι της διαχείρισης καταστάσεων με υψηλή επικινδυνότητα και της ανάπτυξης δεξιοτήτων άρνησης της χρήσης καθώς, αν θέλουμε να επιτύχουμε, χρειάζεται να επικοινωνούμε με αποτελεσματικό τρόπο».**

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι γνωρίζουν για την λεκτική και την μη λεκτική επικοινωνία (τον τόνο, την γλώσσα του σώματος, την βλεμματική επαφή κ.λπ.). Ζητήστε για έναν εθελοντή. Ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει ένα παράδειγμα της λεκτικής έναντι της μη λεκτικής επικοινωνίας. Για παράδειγμα, ζητήστε ένα μέλος της ομάδας να παίξει παιχνίδι ρόλων, ενθαρρύνοντας τον συντονιστή να πει αλκοόλ. Στο πρώτο σενάριο, ο συντονιστής περιφέρεται στον χώρο χωρίς να διατηρεί βλεμματική επαφή και να παραθέτει δικαιολογίες.

Έπειτα, ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι ακριβώς επικοινωνεί ο συντονιστής (π.χ. ίσως να είναι αβέβαιοι, επιρρεπείς στην χρήση κ.λπ.). Επαναλάβετε την σκηνή. Ο συντονιστής, πλέον, πρέπει να είναι ευθύς και να λέει «όχι» ενώ χρησιμοποιεί την κατάλληλη γλώσσα του σώματος και μία στάση που εμπνέει αυτοπεποίθηση. Ρωτήστε, στη συνέχεια, τα μέλη να αναλογιστούν και να επεξεργαστούν τις δύο αυτές σκηνές.

Ύστερα, συζητήστε την έννοια της διεκδικητικότητας. Εξηγήστε ότι η διεκδικητικότητα σχετίζεται με την πραγματοποίηση των αναγκών μας, με έναν τρόπο που αποπνέει σεβασμό. Έτσι, η διεκδικητικότητα δεν συνεπάγεται την επιθετικότητα. Επεξεργαστείτε εν συντομία άλλα στυλ σχέσεων, όπως το να είναι κανείς παθητικός, επιθετικός ή παθητικά επιθετικός.

Εξηγήστε ότι, εκτός των δεξιοτήτων που συζητήθηκαν στις προηγούμενες συναντήσεις, θα συζητήσουμε μερικές ακόμη τεχνικές άρνησης ουσιών.

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας ποιες είναι οι σκέψεις τους σχετικά με το να λένε «όχι». Ο συντονιστής θα χρειαστεί να τονίσει ότι το να πει κανείς «όχι» είναι εντάξει, καθώς αποτελεί και δικαίωμα του εκάστοτε ατόμου. Δεν σημαίνει ότι είσαι αδύναμος ή κακός ή κάτι άλλο.

Αν δεν δουλέψει η άρνηση (δηλαδή, να πούμε «όχι»):

- Προτείνετε μία εναλλακτική (π.χ. «Όχι, ευχαριστώ, αλλά θα ήθελες να πάμε να πιούμε έναν καφέ;»)
  - Αλλάξτε το θέμα (π.χ. «Όχι, ευχαριστώ, αλλά πώς είσαι; Δεν σε έχω δει εδώ και καιρό»)
  - Αποφύγετε τις δικαιολογίες
  - Προκαλέστε τον συνομιλητή σας / Επιδιώξτε την αλλαγή (π.χ. «Αν θέλεις να είμαστε φίλοι θα χρειαστεί να μην με πιέζεις να κάνω χρήση»)
  - Συμπεριφερθείτε με αυτοπεποίθηση, ακόμη και αν δεν αισθάνεστε, πραγματικά, έτσι.
- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (επιτρέψτε 15 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να παίξουν σε ένα παιχνίδι ρόλων στο οποίο θα χρησιμοποιούν κάποιες από τις παραπάνω προτάσεις και θα επικαλεστούν διάφορες σχετικές στρατηγικές μπροστά στην υπόλοιπη ομάδα. Ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει παραδείγματα σεναρίων, συγκεκριμένα για τη χρήση ουσιών. Κάποια παραδείγματα καταγράφονται παρακάτω. Τα μέλη μπορούν, επίσης, να προτείνουν και τα δικά τους – πραγματικά – σενάρια. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο σενάριο παραπάνω από μία φορά, ζητώντας από την ομάδα να φαντάζεται, σε κάθε περίπτωση, έναν διαφορετικό φίλο ή γονέα κ.λπ. ώστε να δουν πώς ακριβώς τους επηρεάζει ως προς την διαχείριση της κατάστασης. Ακόμη, ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να ζητήσουν ένα διάλειμμα αν νιώθουν πως κολλάνε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, ώστε η υπόλοιπη ομάδα να μπορέσει να προτείνει επιλογές για να συνεχίσουν.

- (1) Πετυχαίνεις κάποιους παλιούς φίλους που κάνουν χρήση και δεν έχεις συναντήσει για λίγο καιρό. Δεν θέλεις να κάνεις χρήση αλλά εκείνοι επιμένουν, χρησιμοποιώντας το επιχειρήμα: «έλα, για τον παλιό καιρό».
- (2) Ο σύντροφός σου θέλει να συναντηθείτε, όμως, εκείνος κάνει χρήση. Είσαι προβληματισμένος καθώς φοβάσαι ότι ίσως τον προσβάλλεις αν του ζητήσεις να φύγουν.

- (3) Το αφεντικό σου λέει ότι σε κερνάει ποτά σήμερα αφού τον τελευταίο καιρό εργάζεσαι σκληρά.
- (4) Ένας άγνωστος σε προσεγγίζει και σου μιλάει σχετικά με την χρήση ουσιών καθώς και όλα τα μέρη της περιοχής στα οποία μπορείς να κάνεις χρήση.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν σε μία λίστα απαντήσεις, οι οποίες θα ήταν πιθανό να χρησιμοποιηθούν στην πραγματική τους ζωή. Έπειτα, ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να παίξουν παιχνίδια ρόλων, χρησιμοποιώντας σενάρια που μπορούν να συμβούν στην καθημερινή τους ζωή, και να τα αντιμετωπίσουν ως μία ευκαιρία επανάληψης της εβδομαδιαίας συνεδρίας. Επίσης, ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να δοκιμάσουν και άλλες στρατηγικές που δεν έχουν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν. Αν δεν παρουσιαστεί μία πραγματική ευκαιρία να εξασκήσουν τις απαντήσεις μεταξύ των ομάδων, προτείνετε στα μέλη να επαναλαμβάνουν τις εν λόγω απαντήσεις στον εαυτό τους ξανά και ξανά μπροστά από έναν καθρέφτη ώστε, τελικά, να αισθανθούν άνετα λέγοντάς τες.

## Ρύθμιση Συναισθήματος 1: Πρωτεύοντα και Δευτερεύοντα Συναισθήματα

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Άρνηση χρήσης ουσιών</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Πρωτεύοντα και δευτερεύοντα συναισθήματα</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

Κάρτα ανασκόπησης ημερολογίου

Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος θυμάται τι συζητήσαμε στην προηγούμενη συνάντησή;»

«Ποιοι είναι μερικοί τύποι των πυροδοτικών γεγονότων αναφορικά με τη χρήση ουσιών;»

«Ποιοι είναι μερικοί τρόποι, που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, για να χτίσουμε την αυτοπεποίθησή μας ώστε να μπορούμε να λέμε όχι όταν βρισκόμαστε στην παρουσία των πυροδοτικών γεγονότων;»

«Πώς νιώθει κανείς όταν λέει «όχι» όταν, εν παρουσία των πυροδοτικών γεγονότων, εμφανίζεται η ευκαιρία της χρήσης;»

### Βασικά Σημεία Μάθησης:

- Πραγματοποιήστε μία ουσιαστική και άμεση συζήτηση αναφορικά με τους ενεργοποιητές και τις παρορμήσεις.
- Πραγματοποιήστε μία ουσιαστική και άμεση συζήτηση αναφορικά τις τεχνικές άρνησης της χρήσης.

- Βεβαιωθείτε ότι παραθέτονται παραδείγματα από κάθε μέλος της ομάδας. Αν δεν έχουν πρόσφατα παραδείγματα, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναλογιστούν σχετικά με το τι ακριβώς θα μπορούσαν να είχαν κάνει διαφορετικά στο παρελθόν.
- Συνδέστε την συγκεκριμένη ενότητα με άλλες ενότητες της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας.

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στην ρύθμιση του συναισθήματος (5 λεπτά)

Σε αυτό το σημείο, εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι στις τέσσερις επόμενες συνεδρίες θα πραγματοποιηθεί προσπάθεια εστίασης στις δεξιότητες ρύθμισης του συναισθήματος και ότι οι εν λόγω δεξιότητες σχετίζονται με την αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων. Πριν ξεκινήσετε με την παρουσίαση του νέου υλικού, όμως, ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να γράψουν σε μία λίστα όλα τα είδη των συναισθημάτων που έχουν νιώσει σε όλη τους τη ζωή και, ύστερα, να τοποθετήσουν έναν αστερίσκο δίπλα από εκείνα τα συναισθήματα που έχουν νιώσει την τελευταία, περίπου, εβδομάδα. Τονίστε ότι, δεδομένου ότι τα συναισθήματα απαρτίζουν ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μας, θα προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους να τα διαχειριστούμε.

«Η ρύθμιση του συναισθήματος θα καλύψει δεξιότητες και στρατηγικές που θα είναι αποτελεσματικές για κάποιους από εσάς, κάποιες φορές, βοηθώντας σας να χτίσετε την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας. Ειδικότερα, θα δουλέψουμε ώστε να είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε και να καταλαβαίνουμε τα συναισθήματά μας, να μειώσουμε την ευαλωτότητά μας στον συναισθηματικό νου και να αυξήσουμε τις πιθανότητες να βιώσουμε βοηθητικά και ενισχυτικά συναισθήματα που συμβαδίζουν με τις αξίες μας. Δε θα μάθουμε πώς να μπλοκάρουμε συναισθήματα αλλά θα μάθουμε πώς ακριβώς να μειώσουμε την ταλαιπωρία μας όταν οι καταστάσεις είναι επώδυνες».

### Ο σκοπός των συναισθημάτων (10 λεπτά)

Πραγματοποιήστε μία συζήτηση με την ομάδα σχετικά με τον σκοπό των συναισθημάτων. Βεβαιωθείτε ότι θα συζητηθούν τα τρία (παρακάτω) θέματα και ότι παρέχονται στα μέλη της ομάδας κατανοητά παραδείγματα.

«Λοιπόν, μόλις καλύψαμε το γεγονός ότι δε θα μάθουμε δεξιότητες προς το μπλοκάρισμα των συναισθημάτων. Αυτό πρέπει να σημαίνει ότι τα συναισθήματα είναι σημαντικά και ότι πρεσβεύουν έναν σημαντικό σκοπό στις ζωές μας. Πώς λειτουργούν τα συναισθήματα;»

- Τα συναισθήματα επικυρώνουν τις εμπειρίες μας (π.χ. αν νιώθουμε λύπη για μία απώλεια τότε σημαίνει πως το άτομο που χάσαμε ήταν σημαντικό για εμάς)·
- Τα συναισθήματα μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους (π.χ. όταν η γλώσσα του σώματος αλλάζει προδίδει γρηγορότερα από τις λέξεις πώς αισθανόμαστε) και
- Τα συναισθήματα μας παρακινούν να αναλάβουμε δράση (π.χ. να μετακομίσουμε από μία επικίνδυνη περιοχή επειδή νιώθουμε άγχος).

Αν η ομάδα δεν προχωρήσει κατευθείαν στην συζήτηση και παράθεση παραδειγμάτων για τις συγκεκριμένες καταστάσεις των συναισθημάτων τότε επιταχύνετε τη διαδικασία και ζητήστε από έναν εθελοντή να γράψει μία λίστα με τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα στον πίνακα. Έπειτα, ρωτήστε την ομάδα σε τι μας βοηθά το συναίσθημα και γιατί είναι καλό να το νιώθουμε. Αν η ομάδα ξεκινήσει συζήτηση σχετικά με τα δευτερεύοντα συναισθήματα, επικυρώστε την προσπάθεια και συνεισφορά τους και χρησιμοποιήστε τα εν λόγω παραδείγματα σε κάποια άλλη στιγμή.

Συναίσθημα	Παραδείγματα που συζητήθηκαν με την ομάδα
Φόβος	Επικοινωνεί τον κίνδυνο· πάγωμα
Θυμός	Επικοινωνεί στους άλλους ότι ίσως χρειαζόμαστε χώρο· επικοινωνεί σε κάποιον άλλον ότι δεν σεβάστηκαν τα όριά μας ή ότι κάτι που έκαναν δεν συμβαδίζει με τις αξίες μας
Ντροπή	Επικοινωνεί ότι πράξαμε εναντίον των αξιών μας· παρακινεί την απολογία και την μεταβολή της συμπεριφοράς



<b>Λύπη</b>	Μας λέει ότι κάτι ήταν σημαντικό· επικοινωνεί στους άλλους ότι χρειαζόμαστε στήριξη
<b>Αγάπη</b>	Σύνδεση με άλλους
<b>Ευτυχία</b>	Κάτι είναι σημαντικό για εμάς, οδεύουμε προς τους στόχους μας

«Η κατανόηση της σημασίας των συναισθημάτων, ακόμη και των επώδυνων, μπορεί μερικές φορές να μας βοηθήσει να αποδεχτούμε την παρουσία τους. Οι μύθοι σχετικά με τα συναισθήματά μας μπορούν να προσθέσουν επιπλέον «βάρος» στην ταλαιπωρία μας. Πριν προχωρήσουμε, λοιπόν, στην εκμάθηση ρύθμισης των συναισθημάτων θα χρειαστεί να συζητήσουμε για κάποιες μη βοηθητικές πεποιθήσεις ως προς τα συναισθήματα, τις οποίες πολλές φορές μπορεί να βιώνουν οι άνθρωποι.»

### Μύθοι σχετικά με τα συναισθήματα (10 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι πρώτα θα εξετάσουμε κάποιες κοινές απόψεις σχετικά με τα συναισθήματα.

- Προαιρετική Δραστηριότητα (επιτρέψτε 10 λεπτά)

Χρησιμοποιώντας το «Μύθοι για τα Συναισθήματα» τμήμα, του Παραρτήματος 2, δώστε στα μέλη της ομάδας κάποιες δηλώσεις και ζητήστε τους να τοποθετήσουν τις δηλώσεις αυτές είτε στην στοίβα του «Μύθου» είτε στη στοίβα της «Αλήθειας». Δώστε χρόνο για συζήτηση μεταξύ των μελών και ενθαρρύνετε τα μέλη να εξηγήσουν γιατί τοποθετούν το εκάστοτε συναίσθημα στην συγκεκριμένη στοίβα. Σημείο κλειδί στη δραστηριότητα είναι η επιβεβαίωση ότι τα μέλη κατανοούν πως όλες οι δηλώσεις που τους παραδόθηκαν είναι κοινοί μύθοι για τα συναισθήματα.

### Αναγνώριση των Συναισθημάτων (επιτρέψτε 15 λεπτά)

Ενημερώστε τα μέλη της ομάδας ότι σε αυτό το σημείο θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε πώς ακριβώς αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα που νιώθουμε.

- *Προαιρετική Δραστηριότητα (επιτρέψτε 15 λεπτά)*

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να χωριστούν σε ζευγάρια ή σε μικρές υποομάδες και δώστε σε κάθε υποομάδα ή ζευγάρι φυλλάδιο από το τμήμα «Συναισθήματα», από το Παράρτημα 2. Έπειτα, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συμπληρώσουν τα κενά. Ύστερα από 3 λεπτά, ζητήστε από τα μέλη να αναποδογυρίσουν τα χαρτιά και να προσπαθήσουν να συμπληρώσουν το φυλλάδιο μίας άλλης ομάδας. Με την επανάληψη της διαδικασίας αρκετές φορές, ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να συμπληρώσουν, πραγματοποιήστε συζήτηση με την ομάδα.

### **Πρωτεύοντα και Δευτερεύοντα Συναισθήματα (30 λεπτά)**

Οδηγείστε τα μέλη στο βιβλίο εργασίας τους και εξηγήστε ότι για το υπόλοιπο της σημερινής συνεδρίας, θα εξετάσουμε το μοντέλο για τα πρωτεύοντα και τα δευτερεύοντα συναισθήματα.

«Μόλις είδαμε ότι υπάρχει πολλή σοφία στην ομάδα μας· όσον αφορά τα συναισθήματά μας, είμαστε όλοι ειδήμονες! Αυτό που έχουμε εδώ είναι ένα μοντέλο το οποίο εξηγεί δόκιμα κάποια από τα πράγματα που είδαμε σήμερα. Θα ήθελα τώρα να συζητήσουμε και να δούμε κάποια παραδείγματα για να καταλάβουμε πώς δουλεύει το μοντέλο».

Χρησιμοποιώντας το μοντέλο από το βιβλίο εργασίας, και με τα παραδείγματα που παρατίθενται, ο συντονιστής θα πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο ώστε να καθοδηγήσει τα μέλη σχετικά με το πώς ακριβώς δουλεύει το μοντέλο. Ρωτήστε ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να βεβαιωθείτε ότι η ομάδα αναγνωρίζει κάθε τμήμα αλλά και τον τρόπο που το μοντέλο λειτουργεί. Βεβαιωθείτε, επίσης, να διαχωρίσετε τα πρωτεύοντα από τα δευτερεύοντα συναισθήματα: τα πρωτεύοντα συναισθήματα είναι τα αρχικά μας συναισθήματα σχετικά με μία κατάσταση ενώ τα δευτερεύοντα συναισθήματα είναι τα συναισθήματά μας για τα συναισθήματα που έχουμε.

- *Προαιρετική Δραστηριότητα (επιτρέψτε 15 λεπτά)*

Δώστε, τυχαία, σε κάθε νεαρό άτομο μία κάρτα εκλυτικών γεγονότων και μία κάρτα εσωτερικού διαλόγου (βλ. Παράρτημα 2). Ζητήστε από κάθε μέλος να περιγράψει το συναίσθημα το οποίο πιστεύουν πως θα βίωναν αν αντιμετώπιζαν τον εν λόγω συνδυασμό. Ακόμη, ζητήστε τους να περιγράψουν το συναίσθημα: πώς συνδέεται με το συμβάν αλλά και με την συζήτηση με τον εαυτό τους; Πώς καταλαβαίνουν ποιο συναίσθημα είναι; Πώς το

βιώνουν στο σώμα τους; Ύστερα, ρωτήστε κάθε μαθητή να αλλάξει την κάρτα αυτό-ομιλίας ώστε να εντοπίσουν αν διαφοροποιείται το συναίσθημα.

- *Προαιρετική Δραστηριότητα (15 λεπτά)*

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συμπληρώσουν το φυλλάδιο από το Μοντέλο των Συναισθημάτων, χρησιμοποιώντας ένα παράδειγμα από τις ζωές τους (ένα αντίγραφο του φυλλαδίου βρίσκεται στο Παράρτημα 2, αν η ομάδα δεν επιθυμεί να γράψει στο βιβλίο εργασιών). Τα μέλη της ομάδας θα μπορούν να έχουν όσο χρόνο χρειαστούν ώστε να συμπληρώσουν παραπάνω από ένα φυλλάδια. Τέλος, αφιερώστε χρόνο για τον απολογισμό.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να είναι προσεκτικά με τα συναισθήματά τους την ερχόμενη εβδομάδα. Αν τα μέλη της ομάδας βιώσουν ένα αρνητικό συναίσθημα, ή ένα έντονο δευτερεύον συναίσθημα, καλό θα ήταν να χρησιμοποιήσουν το μοντέλο για να χτίσουν μία εμπειρία με κατανόηση. Έτσι, ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να εφαρμόσουν το μοντέλο στα συναισθήματα που βιώνουν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Στην περίπτωση που τα συναισθήματα δεν βοηθούν, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αλλάξουν κάτι στο μοντέλο ώστε να επιδιώξουν ένα διαφορετικό αποτέλεσμα. Τελικά, υπαινιχθείτε ότι το δεύτερο κομμάτι της προετοιμασίας θα συζητηθεί στις επόμενες συναντήσεις και ότι θα έχουν ένα προβάδισμα καθώς θα μοιραστούν πρώτα τις δικές τους στρατηγικές.

## Ρύθμιση του συναισθήματος 2: Σύνδεση μεταξύ σώματος και νου

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Πρωτεύοντα και δευτερεύοντα συναισθήματα</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιάτητας: <b>Σύνδεση μεταξύ σώματος και νου</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Ποιος μπορεί να θυμηθεί τι συζητούσαμε στην τελευταία μας ομάδα;»  
 «Ποιοι ήταν μερικοί από τους μύθους για τα συναισθήματα που συζητήσαμε;»  
 «Πώς είναι ο θυμός/φόβος/ντροπή/χαρά/λύπη/ αγάπη; Ποια είναι μερικά από τα πράγματα που παρατηρείτε σχετικά με το συναίσθημα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;»  
 «Τι είναι τα πρωτεύοντα και δευτερεύοντα συναισθήματα;»  
 «Ποιες είναι άλλες σημαντικές πτυχές του μοντέλου των συναισθημάτων;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Συζητήστε μύθους για τα συναισθήματα.
- Συζητήστε τρόπους αναγνώρισης των συναισθημάτων, των σκέψεων και των φυσιολογικών αισθήσεων που σχετίζονται με το συναίσθημα.
- Συζητήστε τις παρορμήσεις που σχετίζονται με τα συναισθήματα και συνδεθείτε με ενόητες ανοχής της δυσφορίας, όπως οι τεχνικές διαχείρισης παρορμήσεων (urge surfing).

- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της ομάδας έχουν ξεκάθαρη κατανόηση του μοντέλου των συναισθημάτων.
- Στρέψτε τη συζήτηση για να εστιάσετε στη συγκεκριμένη χρήση του μοντέλου από τα μέλη της ομάδας για πρωτεύοντα και δευτερεύοντα συναισθήματα την περασμένη εβδομάδα.

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

Αυτή η ομαδική συνεδρία είναι ευέλικτη.

Στόχος της ομάδας είναι οι νέοι να κατανοήσουν το γεγονός ότι η σωματική τους ευεξία επηρεάζει σημαντικά την ψυχική τους ευεξία.

Συνιστώνται οι ακόλουθες στρατηγικές διδασκαλίας για αυτήν την ομάδα:

- Κανονίστε έναν προσκεκλημένο ομιλητή από γυμναστήριο ή αθλητικό χώρο (π.χ. έναν τοπικό ποδοσφαιριστή) για να μιλήσει με τα μέλη της ομάδας σχετικά με τον αντίκτυπο της φυσικής κατάστασης στη ζωή τους και να εκτελέσουν μια ομαδική άσκηση εάν χρειάζεται
- Παρακολουθήστε το «Retrain My Brain», Σειρά 2, Επεισόδιο 1, ABC (ή χρησιμοποιήστε ένα παρόμοιο βίντεο) και συζητήστε ή
- Επισκεφτείτε και συμμετάσχετε σε ένα μάθημα Yoga, Tai Chi, διαλογισμού ή πολεμικών τεχνών κλπ.

## Ρύθμιση του συναισθήματος 3: PLEASE

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Σύνδεση μεταξύ σώματος και νου</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>PLEASE</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Είχε κανείς χρόνο να σκεφτεί/αναλογιστεί τη μαθησιακή εμπειρία από την περασμένη εβδομάδα;»

«Πώς σας θύμισε αυτή η ομάδα άλλες ομάδες;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Συζητήστε τη μαθησιακή εμπειρία από την προηγούμενη ομάδα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη της ομάδας συσχετίζουν τη μαθησιακή εμπειρία με άλλες ενότητες.
- Συζητήστε πώς η καλή φυσική κατάσταση μπορεί να αυξήσει τη χρήση όλων των δεξιοτήτων της Διαλεκτικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (DBT).

### Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

#### Εισαγωγή στο PLEASE (60 λεπτά)

Εξηγήστε στην ομάδα ότι σήμερα θα επικεντρωθούμε στην δεξιότητα PLEASE.

«Στην τελευταία ομάδα επικεντρωθήκαμε στη σύνδεση σώματος και νου. Σήμερα θα συζητήσουμε ένα αρκτικόλεξο που μπορεί να μας υπενθυμίσει τα φυσικά πράγματα που μπορούμε να αλλάξουμε, που θα επηρεάσουν και θα μειώσουν την ευπάθειά μας στο συναισθηματικό νου.

Αυτό είναι λίγο αστείο αρκτικόλεξο, αλλά ελπίζουμε ότι επειδή είναι μοναδικό θα είναι πιο εύκολο να το θυμάστε!».

Εάν δεν έχει συζητηθεί κατά την ενότητα ανασκόπησης πρακτικής, κάντε μια συζήτηση σχετικά με το πώς η σωματική ευεξία επηρεάζει την ψυχική ευεξία.

Προχωρήστε στην ανάγνωση του ακρωνύμιου PLEASE, δίνοντας χρόνο για σημεία συζήτησης για κάθε στρατηγική.

«Το P και το L (Physical i-L-Iness), μαζί αντιπροσωπεύουν τη θεραπεία ‘φυσική ευαισθησία’. Είναι σημαντικό για εσάς να αντιμετωπίσετε τυχόν συμπτώματα σωματικής ασθένειας και να συμβουλευτείτε έναν γιατρό όταν τα πράγματα δεν είναι καλά. Είναι επίσης σημαντικό να παίρνετε φάρμακα όπως σας έχουν συνταγογραφηθεί και να μιλήσετε με το γιατρό σας εάν θέλετε να διακόψετε τα φάρμακα».

Μερικοί νέοι έχουν ισχυρές απόψεις για τη φαρμακευτική αγωγή, ειδικά για τα ψυχοτρόπα φάρμακα. Αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε και να ομαλοποιήσετε τις ανησυχίες. Για ομάδες που συνεχίζουν να αγωνίζονται με την έννοια της φαρμακευτικής αγωγής, η πρόσκληση ενός γενικού ιατρού ή νοσοκόμου για να απαντήσει σε ερωτήσεις μπορεί να είναι επωφελής.

«Το E (Eat healthily) σηματοδοτεί τη φράση: ‘τρώτε υγιεινά’. Αυτό που τρώμε επηρεάζει άμεσα τη διάθεση και τη λειτουργικότητά μας. Έχετε παρατηρήσει ποτέ ότι ορισμένες τροφές σας κάνουν να νιώθετε υπέροχα, ενώ άλλες σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι και καταπονημένοι; Αυτή η στρατηγική είναι να τρώτε περισσότερα από αυτά που σας κάνουν να νιώθετε καλά, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά. Είναι επίσης να έχετε συνείδηση του τι τρώτε. Έχετε φάει ποτέ μια σακούλα πατατάκια μπροστά στην τηλεόραση ή ενώ μιλάτε με κάποιον και αναρωτηθήκατε πού πήγε;! Η προσεκτική/ενσυνείδητη διατροφή μας επιτρέπει να επικεντρωθούμε στο να μην τρώμε πολύ ή πολύ λίγο».

Δώστε χρόνο στα μέλη της ομάδας να συζητήσουν για την υγιεινή διατροφή και να εντοπίσουν τα τρόφιμα που τους κάνουν να νιώθουν καλά. Συζητήστε πόσα γεύματα τρώνε τα μέλη της ομάδας κάθε μέρα, τι είδη φαγητού τρώνε και τον αντίκτυπο που παρατηρούν.

- Προαιρετική δραστηριότητα (επιτρέψτε 10 λεπτά)

Χρησιμοποιώντας το φυλλάδιο: «Χρήση της τεχνικής διαχείρισης των παρορμήσεων με το παράδειγμα της σοκολάτας» στο **Παράρτημα 1** ως οδηγό, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν σε μια διατροφική δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.

«Το A (Avoid mood altering substances) συνεπάγεται την φράση: ‘αποφύγετε τις ουσίες που αλλάζουν τη διάθεση’. Αυτή η στρατηγική υπογραμμίζει ότι πολλές ουσίες μπορούν και επηρεάζουν τη διάθεση. Θα πρέπει να μειώσετε την ευαλωτότητα σας όσο το δυνατόν περισσότερο περιορίζοντας την πρόσληψη ή την αποχή από ουσίες».

Οδηγήστε την συζήτηση σχετικά με τις επιπτώσεις των ουσιών. Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας ποιες είναι οι επιπτώσεις τέτοιων κοινών ουσιών όπως η καφεΐνη. Ακόμη, ρωτήστε τα μέλη της ομάδας ποια μπορεί να είναι η επίδραση του αλκοόλ και συζητήστε για άλλες παράνομες ουσίες που σχετίζονται με την ομάδα. Στη συνέχεια, ρωτήστε τα μέλη της ομάδας: «Ποιος μπορεί να θυμηθεί τα αποτελέσματα της ομάδας χρήσης ουσιών και της εκπαίδευσης Σώσε το ταίρι σου;» και ζητήστε τους να διδάξουν την ομάδα ό,τι θυμούνται.

«Το S (Sleep) σηματοδοτεί τον ισορροπημένο ύπνο. Πρόκειται για την ποσότητα του ύπνου που χρειάζεστε για να νιώθετε ξεκούραστοι. Υπάρχουν οδηγίες για το πόσο ύπνο χρειάζεται ένας νεαρός ενήλικας, κατά μέσο όρο περίπου 8 ώρες, αλλά μπορεί να διαπιστώσετε ότι χρειάζεστε ακριβώς τόσο πολύ, ή λίγο περισσότερο ή λίγο λιγότερο από αυτό το ποσό».

Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας πώς νιώθουν όταν δεν κοιμούνται αρκετά; Ρωτήστε σε ποια κατάσταση του νου βρίσκονται συνήθως όταν είναι κουρασμένοι και τι είδους αποφάσεις παίρνουν αυτές τις στιγμές. Συζητήστε ότι ο υπερβολικός ύπνος μπορεί επίσης να είναι πρόβλημα. Συζητήστε τρόπους με τους οποίους μπορούν να απολαύσουν έναν καλύτερο ύπνο. Βεβαιωθείτε ότι καλύπτονται κατ' ελάχιστον τα ακόλουθα σημεία:

- Να μην καταναλώνετε καφεΐνη το απόγευμα ή το βράδυ.



- Αναπτύξτε μια ρουτίνα γύρω από τις κανονικές ώρες ύπνου.
- Κάντε μέτρια άσκηση αλλά όχι ακριβώς πριν τον ύπνο.
- Διατηρήστε έναν καθαρό και χαλαρωτικό χώρο ύπνου.
- Να θυμάστε ότι το κρεβάτι είναι μόνο για ύπνο και οικειότητα.
- Χρησιμοποιήστε την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση για να βοηθήσετε στον ύπνο και
- Σηκωθείτε εάν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε και επιστρέψτε στο κρεβάτι όταν είστε κουρασμένοι.
- Μην μένετε ξύπνιος στο κρεβάτι για περισσότερο από 20 λεπτά

«Το τελευταίο E (Exercise) συνεπάγεται άσκηση. Η άσκηση έχει τεράστιο αντίκτυπο στον τρόπο που νιώθουμε και η έρευνα έχει δείξει ότι για μερικούς ανθρώπους, μπορεί να λειτουργήσει εξίσου αποτελεσματικά με τα αντικαταθλιπτικά στην αλλαγή της διάθεσης. Όπως έχουμε αναφέρει, βοηθάει και στον ύπνο. Ιδανικά, χρειάζεται να ασκείστε για τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα».

- Προαιρετική δραστηριότητα (επιτρέψτε 10 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να βαθμολογήσουν τη διάθεσή τους από το 10 (το 1 είναι χαμηλή και το 10 είναι εξαιρετική). Στη συνέχεια, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν σε μερικά λεπτά άσκησης, π.χ. αλματάκια, τρέξιμο ή περπάτημα, κ.λπ. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να βαθμολογήσουν τη διάθεσή τους μετά την άσκηση και να συζητήσουν.

### Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να εξασκήσουν τουλάχιστον 2 από τις δεξιότητες PLEASE πριν από την επόμενη ομάδα.

## Ρύθμιση του συναισθήματος 4: Ενεργώντας αντίθετα

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>PLEASE</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιάτητας: <b>Ενεργώντας αντίθετα</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Μπορεί κανείς να θυμηθεί τι καλύψαμε στην τελευταία μας ομάδα;»  
 «Πώς μπορεί η σωματική μας υγεία να επηρεάσει τη συναισθηματική και ψυχική μας ευεξία;»  
 «Τι σημαίνει το ακρωνύμιο PLEASE;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Συζητήστε το ακρωνύμιο PLEASE και καλύψτε τη σημασία της θεραπείας σωματικών ασθενειών, της υγιεινής διατροφής, της αποφυγής ουσιών που αλλάζουν τη διάθεση και της σωστής ποσότητας ύπνου και άσκησης.
- Συζητήστε τον αντίκτυπο που είχαν/θα μπορούσαν να έχουν αυτές οι αλλαγές του τρόπου ζωής στα μέλη της ομάδας.

### Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

#### Εισαγωγή στην αντίθετη δράση (30 λεπτά)

Ενημερώστε τα μέλη της ομάδας ότι για τη σημερινή ομάδα θα επικεντρωθούμε στην δεξιότητα της αντίθετης δράσης. Ίσως χρειαστεί να υπενθυμίσετε στα μέλη της ομάδας το τρίγωνο

σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς και να εξηγήσετε ότι αυτή η δεξιότητα θα στοχεύει στη συμπεριφορά, για να τροποποιήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα.

«Σήμερα θα μιλήσουμε για την αξία του να ενεργούμε αντίθετα. Αυτή η δεξιότητα αφορά στο να κάνετε την αντίθετη ενέργεια από την παρόρμηση που αντιμετωπίζετε ως απάντηση σε ένα οδυνηρό ή αδικαιολόγητο συναίσθημα. Για παράδειγμα, αν φοβόμουν να κάνω μια ομιλία και είχα την ώθηση να τρέξω, για να χρησιμοποιήσω αυτή τη δεξιότητα θα προσπαθούσα απλώς να κάνω το αντίθετο “μείνε και κάνε τον λόγο”. Μέσω της δέσμευσης σε αντίθετες ενέργειες ξανά και ξανά, μπορούμε να επηρεάσουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας και με την πάροδο του χρόνου, να μειώσουμε την εμπειρία μας από ανεπιθύμητα και αδικαιολόγητα συναισθήματα».

Ρωτήστε την ομάδα: «Τι θα μπορούσε να συμβεί αν απλώς υποχωρούσαμε στις παρορμήσεις μας για δράση;». Ενισχύστε ότι η αποφυγή ή/και η εξαγορά αδικαιολόγητων συναισθημάτων μπορεί να αυξήσει τον πόνο. Ρωτήστε την ομάδα: «Τι θα μπορούσε να συμβεί αν ενεργούσαμε πάντα αντίθετα;». Ενισχύστε το ότι το πάντα δρώντας αντίθετα δεν θα ήταν επίσης χρήσιμο, καθώς τα συναισθήματά μας έχουν λειτουργίες.

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (αφήστε 5 λεπτά)

Σε αυτό το σημείο, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να «χαμογελάσουν» ή να συμμετάσχουν σε μια ομαδική άσκηση γέλιου. Μετά από λίγα λεπτά χαμόγελου ή γέλιου, συζητήστε τυχόν αλλαγές που έχουν συμβεί στη συναισθηματική τους κατάσταση.

**Συζητήστε τους κανόνες για την αντίθετη δράση:**

- Χρησιμοποιήστε την όταν το συναίσθημα είναι αδικαιολόγητο, δηλ. δεν ταιριάζει με τα γεγονότα της κατάστασης, και
- Χρησιμοποιήστε την όταν το συναίσθημα δεν είναι χρήσιμο, δηλ. είναι πολύ έντονο, έχει διαρκέσει πολύ ή σας έχει καταστήσει αναποτελεσματικό.

Έπειτα, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να δώσουν παραδείγματα κατάλληλων περιστάσεων στις οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τη δεξιότητα.

Συζητήστε τις παρορμήσεις δράσης που σχετίζονται με κοινά συναισθήματα και ρωτήστε την ομάδα ποια θα ήταν η αντίθετη ενέργεια.

Καλύψτε κατ' ελάχιστον τα ακόλουθα:

Συναίσθημα	Δράση Παρόρμησης	Αντίθετη Δράση
<b>Φόβος</b>	Αποφύγετε	Προσεγγίστε αυτό που φοβάστε
<b>Θυμός</b>	Επιτεθείτε	Αποφύγετε απαλά, επιβραδύνετε
<b>Ντροπή</b>	Αποσυρθείτε	Ζητήστε συγγνώμη αν κάνατε κάτι λάθος, κρατήστε το κεφάλι ψηλά αν δεν έχετε λάθος
<b>Λύπη</b>	Κρύψτε, αποφύγετε, αποσυρθείτε	Δραστηριοποιηθείτε και συμμετέχετε κοινωνικά
<b>Αγάπη</b>	Πείτε: «Σε αγαπώ»	Αποφύγετε το άτομο, χρησιμοποιώντας απόσπαση της προσοχής, ...κοιτάζτε τα μειονεκτήματα
<b>Ενοχή</b>	Υποσχεθείτε πολύ	«Αντιμετωπίστε τη πραγματικότητα», ζητήστε συγγνώμη εάν κάνατε κάτι λάθος, μείνετε το ανάστημά σας

### Ενεργώντας με Αντίθετη Δράση (30 λεπτά)

- Προαιρετική δραστηριότητα (επιτρέψτε 30 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να χωριστούν σε ζευγάρια και να εξηγήστε ότι θα παίξουμε παιχνίδι ρόλων σε ορισμένα σενάρια όπου θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η αντίθετη δράση. Δείτε το Παράρτημα 2 για φυλλάδια Ενεργώντας με Αντίθετη Δράση. Ύστερα, ζητήστε από τα ζευγάρια να έρθουν στο μπροστινό μέρος της αίθουσας και να παίξουν το σενάριο που τους δίνεται, εφαρμόζοντας αντίθετες δεξιότητες για να τελειώσει η σκηνή. Εάν τα μέλη της ομάδας έχουν κολλήσει, μπορούν να ζητήσουν χρόνο και να λάβουν υποστήριξη από το κοινό. Εάν τα μέλη της ομάδας είναι νευρικά μπροστά στην ομάδα, ενθαρρύνετε τα να ενεργήσουν αντίθετα «ρίχνοντας» τον εαυτό τους στη σκηνή! Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν σενάρια ο ένας για τον άλλον.

Σύντομος απολογισμός μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων.

- Προαιρετική δραστηριότητα (επιτρέψτε 30 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι θα συμμετάσχουν σε μια καλλιτεχνική δραστηριότητα

για να μάθουν περισσότερα για την αντίθετη δράση. Δώστε σε κάθε μέλος της ομάδας ένα κομμάτι χαρτί και ζητήστε τους να το διπλώσουν στη μέση. Στη μία πλευρά του χαρτιού, το μέλος της ομάδας πρέπει να σχεδιάσει/ζωγραφίσει/ κάνει μια αναπαράσταση ενός συναισθήματος τύπου κολάζ. Από την άλλη πλευρά θα πρέπει να κάνουν το ίδιο για να αναπαραστήσουν το αντίθετο συναίσθημα, σκέψη ή δράση. Ενημερώστε και συζητήστε πώς η αντίθετη δράση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν καταστάσεις, να αντιμετωπίσουν τη δυσφορία και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες ενσυνειδητότητας.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να προσπαθήσουν να ενεργήσουν αντίθετα πριν από την επόμενη ομάδα. Συνδέστε την πρακτική της αντίθετης δράσης με την εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων ενσυνειδητότητας και υπενθυμίστε στα μέλη της ομάδας ότι μπορεί να χρειαστεί να αναθεωρήσουν τη δουλειά τους γύρω από το μοντέλο του συναισθήματος. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν και να καταγράψουν πώς άλλαξαν τα συναισθήματά τους αφού ενήργησαν αντίθετα.

## Ρύθμιση του συναισθήματος 5: Χτίζοντας μια ζωή που αξίζει να ζήσεις

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Ενεργώντας αντίθετα</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιότητας: <b>Χτίζοντας μια ζωή που αξίζει να ζήσεις</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

«Μπορεί κανείς να θυμηθεί τι καλύψαμε στην τελευταία μας ομάδα;»

«Τι είναι το να ενεργείς αντίθετα;»

«Πότε πρέπει να χρησιμοποιούμε την αντίθετη δράση;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Συζητήστε για την δράση αντίθετα και ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να εφαρμόσουν αυτή τη δεξιότητα σε συγκεκριμένα παραδείγματα από τη ζωή τους.
- Υπενθυμίστε στα μέλη της ομάδας ότι θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες αντίθετης δράσης μόνο όταν το συναίσθημα είναι αδικαιολόγητο ή μη χρήσιμο.
- Συνδέστε το εν συντομία με το μοντέλο των συναισθημάτων ως τρόπο περιγραφής των παρορμήσεων για δράση.

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι στη σημερινή ομάδα θα καλύψουμε 3 ξεχωριστές στρατηγικές για τη δημιουργία μιας ζωής που αξίζει να τη ζήσετε.

### Δημιουργία Θετικών Συναισθηματικών Εμπειριών (15 λεπτά)

Εισάγετε την έννοια της Δημιουργίας Θετικών Συναισθηματικών Εμπειριών.

«Η συσσώρευση θετικών συναισθηματικών εμπειριών μπορεί να μειώσει την ευαλωτότητά μας στο συναισθηματικό νου. Όλοι οι άνθρωποι χρειάζεται να βιώσουν θετικά συναισθήματα για να είναι ευτυχισμένοι και χρειαζόμαστε αυτή την ευτυχία για να εξισορροπήσουμε τα οδυνηρά συναισθήματα που βιώνουμε στη ζωή.

Αυτή βασικά είναι η ικανότητα να κάνουμε περισσότερα από αυτά που απολαμβάνουμε!

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να σκεφτούμε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους τρόπους για να δημιουργήσουμε θετικές συναισθηματικές εμπειρίες. Το άλλο πράγμα που πρέπει να κάνουμε, είναι να κάνουμε πραγματικά αυτά τα πράγματα! Και όχι απλώς να τα φορτίζουμε, αλλά να είμαστε πραγματικά προσεκτικοί/ενσυνείδητοι καθώς βιώνουμε αυτή τη θετική ορμή».

Συζητήστε τυχόν εμπόδια στην δημιουργία θετικών συναισθηματικών εμπειριών.

Μερικά κοινά σημεία συζήτησης περιλαμβάνουν:

- Δεν αξίζεις θετικές εμπειρίες.
- Δεν έχεις αρκετό χρόνο.
- Χρειάζεται να δώσεις προτεραιότητα σε άλλες ευθύνες και
- Νιώθεις ότι απαιτείται υπερβολική προσπάθεια.

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να στρέψουν την δημιουργία Θετικών Συναισθηματικών Εμπειριών στο βιβλίο εργασιών τους. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αρχίσουν να σκέφτονται τα πράγματα που τους αρέσει να κάνουν και στον κενό χώρο, δημιουργήστε ένα μενού με θετικά γεγονότα. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γεμίσουν τη σελίδα όσο το δυνατόν περισσότερο με πράγματα που μπορούν

να κάνουν καθημερινά, καθώς και λιγότερο συχνά, μακροπρόθεσμα θετικά γεγονότα. Αφιερώστε αρκετό χρόνο σε αυτήν την εργασία για να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη της ομάδας έχουν έναν αριθμό συμβάντων στη λίστα.

### **Δόμηση Δεξιότητας / Building Mastery (20 λεπτά)**

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας ότι στη συνέχεια θα εξετάσουμε την δόμηση δεξιότητας. Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας τι πιστεύουν ότι μπορεί να σημαίνει αυτό;

**Η δόμηση δεξιότητας έχει να κάνει με δύο πράγματα: (1) να κάνουμε περισσότερα από αυτά στα οποία είμαστε καλοί και**

**(2) να βελτιωνόμαστε σε πράγματα που θέλουμε να είμαστε επιδέξιοι. Όταν έχουμε αυτοπεποίθηση και είμαστε ικανοί, νιώθουμε καλά με τη ζωή και είμαστε καλύτεροι στο να σχεδιάζουμε να αντεπεξέλθουμε στο μέλλον για να πάνε τα πράγματα καλά.**

**Αυτή η ικανότητα είναι βασικά να κάνουμε περισσότερα από αυτά στα οποία είμαστε καλοί!».**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να στρέψουν τη δόμηση δεξιότητας στο βιβλίο εργασιών τους. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναφέρουν πράγματα κάτω από τις ενότητες «Πράγματα στα οποία είμαι καλός τώρα» και «Πράγματα στα οποία θέλω να αποκτήσω δεξιότητα». Υπενθυμίστε στα μέλη της ομάδας ότι αυτά μπορεί να είναι μικρά πράγματα ή μπορεί να είναι τεράστιοι, μακροπρόθεσμοι στόχοι που μπορούν να τους χωρίσουν σε μικρότερους στόχους.

Έπειτα, συζητήστε με τα μέλη της ομάδας τη σημασία της εξάσκησης και του να ξεκινήσετε σιγά σιγά για την ανάπτυξη της δεξιότητας.

- *Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (10 λεπτά)*

Δώστε στα μέλη της ομάδας μια εκτυπωμένη σελίδα με πληροφορίες που θα τους ενδιαφέρουν, αλλά θα περιλαμβάνει μερικές δύσκολες έννοιες ή λέξεις (π.χ. κανόνες αθλητικού κώδικα, επιστημονικές πληροφορίες για ένα ζώο κ.λπ.). Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να διαβάσουν τη σελίδα και να επισημάνουν με χρώμα τις ενότητες που κατανοούν εύκολα. Στη συνέχεια,



χρησιμοποιώντας iPad ή παρόμοια, δώστε στα μέλη της ομάδας 3 λεπτά για να αναζητήσουν ενότητες που δεν κατάλαβαν. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να διαβάσουν ξανά τη σελίδα και να επισημάνουν όλα όσα κατάλαβαν. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία ξανά εάν το επιτρέπει ο χρόνος. Τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να προσθέτουν χρώμα στη σελίδα κάθε φορά που τη διαβάζουν. Εξηγήστε ότι αυτό αντιπροσωπεύει οπτικά την ανάπτυξη της δεξιοτεχνίας.

### Αξιόλογη ζωή (20 λεπτά)

«Οι αξίες είναι τα πράγματα που έχουν πραγματικά σημασία για εμάς στη ζωή. Είναι οι υψηλότερες προτεραιότητές μας. Η πολύτιμη στρατηγική διαβίωσης αφορά τη σύνδεση των αξιών μας με τις αποφάσεις που παίρνουμε στη ζωή».

Το πρώτο μέρος για να ζήσετε μια ζωή που αξίζει είναι στην πραγματικότητα να καθορίσετε τις αξίες. Ανοίξτε μια συζήτηση σχετικά με το πώς τα μέλη της ομάδας πιστεύουν ότι μπορούν να αναπτυχθούν οι αξίες και εάν όλοι έχουν τις ίδιες αξίες ή εάν είναι μοναδικές για κάθε άτομο. Ρωτήστε: «Είναι δύσκολο να ζούμε σύμφωνα με τις αξίες μας;».

«Μερικές φορές το να ζούμε σύμφωνα με τις αξίες μας μπορεί να είναι σαν να παίζουμε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου; Έχουν δει όλοι ένα παιχνίδι AFL (Australian Football League); Στο AFL οι παίκτες παίρνουν πλήρεις πόντους για να κλωτσήσουν την μπάλα μέσα από τα δύο κεντρικά δοκάρια. Αλλά παίρνουν και έναν βαθμό αν πλησιάσουν, και η μπάλα πάει μέσα στα εξωτερικά δοκάρια. Το να ζούμε σύμφωνα με τις αξίες μας μπορεί να είναι κάπως έτσι. Δεν το παίρνουμε πάντα 100% σωστά και δεν παίρνουμε όλα τα οφέλη, αλλά το να προσπαθούμε να ζούμε σύμφωνα με τις αξίες μας εξακολουθεί να μας οδηγεί κάπου γιατί μας κάνει να νιώθουμε καλά».

- Προαιρετική πρακτική δραστηριότητα (επιτρέψτε 15 λεπτά)

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να επιλέξουν από τις Κάρτες Αξιών στο **Παράρτημα 2**. Ζητήστε τους να μιλήσουν στην ομάδα για το γιατί αυτή η αξία είναι σημαντική για αυτούς και πώς μπορούν να κάνουν επιλογές που αντικατοπτρίζουν αυτήν την αξία. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν ή να σχεδιάσουν μια αναπαράσταση του τι είναι σημαντικό για αυτούς σε μια κενή Κάρτα Αξιών (βλ. **Παράρτημα 2** για πρότυπα). Παρέχετε

καλλιτεχνικό υλικό, ώστε τα μέλη της ομάδας να μπορούν να εξατομικεύσουν αυτήν την κάρτα. Ενημερώστε τα μέλη της ομάδας ότι μπορούν να πάρουν μαζί τους αυτήν την κάρτα και να την τοποθετήσουν στο πορτοφόλι, στο δωμάτιο, στο κουτί που ανακουφίζουν τον εαυτό τους κ.λπ., ως υπενθύμιση του τι είναι σημαντικό για αυτούς. Εάν οι συντονιστές έχουν πρόσβαση σε πλαστικοποιητή, οι κάρτες θα πρέπει να είναι πλαστικοποιημένες ώστε να μπορούν να διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα από τα μέλη της ομάδας.

Τα μέλη της ομάδας μπορούν επίσης να κάνουν την παραπάνω δραστηριότητα στο βιβλίο εργασιών τους, κάτω από το Valued Living, και να καταγράψουν τα έργα τέχνης που αντιπροσωπεύουν πολλές ή λίγες αξίες.

### **Εξάσκηση για την επόμενη συνεδρία (5 λεπτά)**

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν έναν στόχο προς τον οποίο μπορούν να εργαστούν πριν από την επόμενη ομάδα. Αυτός ο στόχος θα πρέπει να είναι σύμφωνος με μια καθορισμένη αξία, θα πρέπει να δομεί μια δεξιότητα και να είναι ευχάριστος. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν τον στόχο και να το μοιραστούν με την ομάδα πριν από το κλείσιμο της συνεδρίας. Μπορεί να χρειαστεί να καλύψουμε εν συντομία το πλαίσιο SMART για τον καθορισμό στόχων.

S = Συγκεκριμένος

M = Μετρήσιμος

A = Επιτεύξιμος

R = Σχετικός

T = Χρονικά δεσμευμένος

## Ρύθμιση του Συναισθήματος 6: Το νησί της Φαντασίας (Fantasy Island)

Προσανατολισμός και συστάσεις	5 λεπτά
Εδώ και τώρα, διαπροσωπική εστίαση	20 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας	5 λεπτά
Ανασκόπηση πρακτικής: <b>Χτίζοντας μια ζωή που αξίζει να ζήσεις</b>	20 λεπτά
Σύντομο διάλειμμα	5 λεπτά
Εκπαίδευση δεξιοτήτων: <b>Το νησί της φαντασίας</b>	60 λεπτά
Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας ή/και πρόσθετος χρόνος σύνοψης	10 λεπτά

### Ανασκόπηση Πρακτικής:

#### Κάρτα Ανασκόπησης ημερολογίου

#### Βασικές ερωτήσεις για τη δημιουργία συζήτησης

- «Μπορεί κανείς να θυμηθεί τι καλύψαμε στην τελευταία μας ομάδα;»
- «Γιατί είναι σημαντική η δημιουργία θετικών συναισθηματικών εμπειριών;»
- «Γιατί είναι σημαντική η δημιουργία δεξιοτεχνίας;»
- «Τι είναι οι αξίες και γιατί έχουν σημασία;»
- «Πώς τα πήγατε με τον στόχο σας από την τελευταία ομάδα;»

#### Βασικά σημεία μάθησης

- Συζητήστε τη σημασία της δημιουργίας μιας ζωής που αξίζει να ζείτε με την δημιουργία θετικών συναισθηματικών εμπειριών, την δημιουργία δεξιοτεχνίας και του να ζείτε σύμφωνα με τις αξίες.
- Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να κάνουν σχόλια ανατροφοδότησης σχετικά με το πώς πήγαν με τον στόχο τους από την τελευταία ομάδα.

## Εισαγωγή στη Νέα Δεξιότητα

### Εισαγωγή στην εργασία «Το νησί της φαντασίας» (Fantasy Island) (10 λεπτά)

Εξηγήστε στα μέλη της ομάδας τη διαδραστική, οπτική και δημιουργική προσέγγιση της μορφής και του περιεχομένου της ομάδας. Παρέχετε μια σύντομη περίληψη της οδηγίας για την τέχνη και του θέματος «Fantasy Island» και τη σημασία της άσκησης για την επίτευξη μεγαλύτερης αυτογνωσίας: ένα βασικό συστατικό για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης κάποιου. Θα παρέχει επίσης στα μέλη την ευκαιρία να εκφράζονται ελεύθερα και δημιουργικά (να εξωτερικεύσουν), να επεξεργάζονται και να αναγνωρίζουν πτυχές του «εαυτού» μέσω της απεικόνισης. Γίνεται ένα οπτικό εργαλείο, για να αποδείξει πώς οι άνθρωποι, τα μέρη και τα πράγματα μπορούν να συμβάλλουν στη διάθεσή, τα κίνητρα και τα αισθήματα αυτοεκτίμησής τους. Η διαδικασία αντανακλά τελικά τους στόχους, τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τις συμπάθειες και/ή τις αντιπάθειες κάποιου.

Η δημιουργία του Fantasy Island βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν και να συμπεριλάβουν στην νοοτροπία τους σημαντικούς τομείς της ζωής τους που παρέχουν ικανοποίηση ή/και χρειάζονται βελτίωση.

Οδηγήστε τα μέλη της ομάδας σε μια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας.

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας: *«Κλείστε τα μάτια σας... Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και νιώστε τον εαυτό σας να χαλαρώνει»* (Επαναλάβετε αυτό μερικές φορές).

**Τώρα οραματιστείτε και δημιουργήστε στο μυαλό σας, αυτό που αντιλαμβάνεστε ότι είναι το ιδανικό νησί και πώς διαμορφώνεται. Σκεφτείτε το περιβάλλον: το τοπίο και το έδαφος... υπάρχουν παραλίες, δέντρα, εκτάσεις με γρασίδι ή πυκνά δάση;**

**Υπάρχει γλυκό νερό... ένας καταρράκτης, ένα ρυάκι ή ένα φράγμα;»**

**«Ποια είναι η επιλογή σας για τον καιρό... είναι ζεστός και υγρός, κρύο ή καταιγίδα;»**

**«Ποια είναι η ατμόσφαιρα στο νησί; ...πάρτε τις μυρωδιές, το άρωμα των λουλουδιών, τα αξιοθέατα και τις γύρω περιοχές...»**

**«Τι μπορείτε να δείτε και τι θα προσθέτατε στο νησί για να ζήσετε μια πιο άνετη**

και χαρούμενη ζωή... σκεφτείτε τη στέγαση, τους τύπους κτιρίων, δρόμους, οχήματα και οποιεσδήποτε άλλες εγκαταστάσεις μπορεί να χρειαστείτε ή θα θέλατε: για παράδειγμα, υπάρχουν καταστήματα, γυμναστήριο, κινηματογράφος, εξωτερική πισίνα...;»

«Θα θέλατε να είστε μόνοι στο νησί σας ή θα επιτρέπατε σε ζώα και άλλους ανθρώπους να ζουν εκεί ή ίσως να τα επισκεφτείτε ...αν ναι, ποιοι θα ήταν και γιατί;»

«Θα είχατε κανόνες και κανονισμούς σε αυτό το μέρος, όπως ιδιωτικούς χώρους, και πώς θα κοινοποιούνταν... πινακίδες ή ίσως φράχτες;»

«Απλώς σκεφτείτε τι δημιουργείτε για τον εαυτό σας, τι αντιπροσωπεύει και γιατί είναι σημαντικό για εσάς. Είναι σημαντικό, προσέξτε τι είναι διαφορετικό ή καλύτερο στο «νησί της φαντασίας» σας από το πώς ζείτε αυτή τη στιγμή... τι είναι αυτό που προσπαθείτε να αλλάξετε;

### Καλλιτεχνική καθοδήγηση για το «Νησί της Φαντασίας» (Fantasy Island) (30 λεπτά)

Μοιράστε ένα φύλλο χαρτιού A3 σε κάθε μέλος της ομάδας και διανεμίστε υλικό ζωγραφικής στην ομάδα για να το μοιραστούν.

Κατευθύνετε την ομάδα να δημιουργήσει πρώτα ένα περίγραμμα ενός νησιού. Αυτό θα παρέχει το πλαίσιο για τον συνολικό σχεδιασμό τους και μια βάση για να χτίσουν (ή να ξαναχτίσουν) τα όνειρά τους.

Εναλλακτικά, τα μέλη της ομάδας μπορούν να χρησιμοποιήσουν το μικρότερο πρότυπο στο βιβλίο εργασιών τους.

Εξηγήστε εμφατικά στην ομάδα ότι δεν υπάρχει σωστό ή λάθος στον τρόπο με τον οποίο θα προσεγγίσουν ή θα ερμηνεύσουν την οδηγία για την δημιουργία του δικού τους νησιού της φαντασίας (Fantasy Island)... είναι μια προσωπική εξερεύνηση και άσκηση μεγαλύτερης αυτογνωσίας, σχετικά με την αντίληψη, τις προτεραιότητες και τις αξίες κάποιου. Έχουν τον έλεγχο και την ευθύνη για τις επιλογές που κάνουν. Ωστόσο, κάθε μέλος της ομάδας είναι υπόλογο να αναλογιστεί τη διαδικασία δημιουργικής σκέψης και τις αποφάσεις που ελήφθησαν... θα το βοηθήσει να επιτύχει τους βέλτιστους

στόχους ζωής και τον τρόπο ζωής της επιλογής του; Για παράδειγμα, η απουσία κανόνων σε σχέση με το περιεχόμενο του νησιού, μπορεί να οδηγήσει σε συζητήσεις σχετικά με τη χρήση αλκοόλ και ουσιών (AOD) και τις σχετικές πρακτικές που κάποτε θεωρούνταν επιθυμητές.

«Το έργο τέχνης χρησιμεύει ως ένα ασφαλές όχημα για την έκφραση ασυνείδητων καθώς και συνειδητών ζητημάτων και πεποιθήσεων. Η δημιουργική έκφραση μέσω της τέχνης παρέχει στο άτομο την ελευθερία να αναπαραστήσει τον εσωτερικό και τον εξωτερικό του κόσμο με όποιον τρόπο επιλέξει. Δεν υπάρχουν κρίσεις και τα μέλη της ομάδας ενημερώνονται ότι όπως και να επιλέξουν να ζωγραφίσουν είναι απολύτως αποδεκτό.»

Επιτρέψτε σε όλα τα μέλη της ομάδας να ολοκληρώσουν τις ζωγραφιές τους πριν προσκαλέσετε τα άτομα να παρουσιάσουν τα νησιά τους ως ομάδα. Σημειώστε, ενώ ενθαρρύνετε τα μεμονωμένα μέλη να παρουσιάσουν τα νησιά τους και να αποκαλύψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους γύρω από την άσκηση, ορισμένα μπορεί να το βιώσουν ως έκθεση και πολύ προσωπικό για να το μοιραστούν λεπτομερώς.

Δυνατά και πιθανά ζητήματα που μπορεί να τεθούν μεταξύ των μελών της ομάδας ως αποτέλεσμα του θέματος και κατά την κρίση του συντονιστή είναι:

- Προσωπικός προβληματισμός και αυτογνωσία – Αξίες και συστήματα πεποιθήσεων (θρησκεία και πνευματικότητα, πολιτική, επιβολή του νόμου, κανόνες και κανονισμοί). Πρακτικές αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών ανακαλώντας μεμονωμένες εμπειρίες και αναφορές από το παρελθόν και το παρόν. Αναμνήσεις (τόσο θετικές όσο και αρνητικές). Διαπροσωπικές σχέσεις – αντίληψη του «εαυτού» και των «άλλων», οικογένεια, φίλοι και κοινότητα. Θετική αλλαγή – όνειρα, φιλοδοξίες, καθορισμός στόχων ή/και λίστα επιθυμιών.
- Σκεφτείτε να τελειώσετε με μια συζήτηση για τις Αξίες.

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να σκεφτούν τι πιστεύουν ότι είναι σημαντικό για να ζήσουν ένα καλά προσαρμοσμένο και υγιεινό τρόπο ζωής... Είναι ανεξαρτησία; Αγαπώντας κάποιον; Οικογένεια ή/και φίλοι; Να είναι σεβαστικοί ή να τους σέβονται; Να είναι συμπαθείς ή να εκτιμηθούν; Είναι σωματικά σε καλή κατάσταση; Έχοντας μια δουλειά; Να είναι οικονομικά σταθεροί; Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας:

- «Πώς έχετε αναπαραστήσει ή συμβολίσει τις επιθυμίες σας στο νησιωτικό σας περιβάλλον;»
- «Τι έχετε συνειδητά προσθέσει ή παραλείψει για να αντικατοπτρίζει αυτές τις αρχές και/ή επιλογές;»
- «Τι χρειάζεστε για να είστε χαρούμενοι και ικανοποιημένοι;»
- «Τι αλλαγές χρειάζεται να κάνετε στη ζωή σας για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους;»
- «Τι σας εμποδίζει ή σας σταματά από το να επιτύχετε αυτούς τους στόχους;»  
(Προσδιορίστε τα εμπόδια.)

### **Καλλιτεχνική καθοδήγηση για το «Νησί της Φαντασίας» σε επίπεδο κοινότητας (20 λεπτά)**

Ανοίξτε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν άφθονο χώρο για πρόσβαση και συνεισφορά στο κοινό έργο τέχνης. Τα υλικά σχεδίασης θα διασκορπιστούν και θα μοιραστούν μέσα στην ομάδα.

Εξηγήστε τον στόχο και την οδηγία του Communal Island Drawing στην ομάδα: ο σκοπός της άσκησης είναι να δούμε πώς θα δουλέψουν και θα λειτουργήσουν όλοι ως ομάδα για τη δημιουργία ενός κοινού νησιού, καλύπτοντας παράλληλα τις ανάγκες και τις επιθυμίες όλων. Τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους τις προηγούμενες συζητήσεις σχετικά με τις προσωπικές αξίες και τα συστήματα πεποιθήσεων και πώς μπορούν να ενσωματώσουν αυτές τις αρχές σε ένα κοινό νησί, και με αυτόν τον τρόπο, να διατηρήσουν την πλειονότητα να αισθάνεται χαρούμενη, ότι εισακούεται και ότι είναι σεβαστή.

Είναι μια πρακτική άσκηση που επιτρέπει στα μέλη να εξασκήσουν τις δεξιότητές της διαπροσωπικής τους αποτελεσματικότητας – κατάλληλη κοινή χρήση και καθορισμός ορίων, περιβάλλον για την ενθάρρυνση της επικοινωνίας. Να δημιουργήσουν ενότητα και συνοχή και να αναπτύξουν την ανεκτικότητα και την επίγνωση των άλλων. Η διαδικασία βοηθά επίσης στην αύξηση της αίσθησης του εαυτού (και του ανήκειν) σε σχέση με τους άλλους, ειδικά στο πλαίσιο μιας κοινότητας (ή/και οικογένειας).

Ερωτήσεις που πρέπει να εξετάσει ο συντονιστής και να προτείνει στην ομάδα:

- Ένωσε η ομάδα ότι εργάστηκε αποτελεσματικά στην εκτέλεση του σχεδιασμού και του περιεχομένου του νησιού;
- Ένωσαν όλοι ότι μπορούσαν να συνεισφέρουν εξίσου ... και ένωσαν ότι τους

ακούνε και τους σέβονται οι άλλοι στη διαδικασία;

- Ποια σημαντικά ζητήματα εμπόδισαν ή δημιούργησαν αντίσταση στην ομάδα;
- Ποια θέματα ενοποίησαν την ομάδα;
- Ποιοι ήταν οι κοινοί στόχοι και οι προτεραιότητες για τη δημιουργία του ιδανικού νησιού;
- Πώς επιτεύχθηκαν οι στόχοι και θα θεωρούσατε ότι μπορούν να επιτευχθούν στον πραγματικό κόσμο; Εάν όχι, γιατί;



#### 4. Προτεινόμενη Ανάγνωση και Αναφορές

**Berry, M. (2013).** <http://www.matthewberry.com/Model%20Summary.pdf>

**Brassington, J., & Krawitz, R. (2006).** Australasian dialectical behaviour therapy pilot outcome study: effectiveness, utility and feasibility. *Australasian Psychiatry*, 14(3), 313-322.

**Buchalter, S. (2015).** Raising Self Esteem in Adults: An Eclectic Approach with Art Therapy, CBT and DBT Based Techniques. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

**Chorpita, B. F. & Daleiden, E. L. (2007)** 2007 Biennial report: Effective Psychosocial Interventions for Youth with Behavioral and Emotional Needs. Honolulu: Hawaii Department of Health.

**Dimeff, L., & Linehan, M.M. (2001).** Dialectical Behaviour Therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34, 10-13.

**Dimeff, L., & Linehan, M.M. (2008).** Dialectical Behaviour Therapy for Substance Abusers. *Addiction Science and Clinical Practice*, June edition, 39-47.

**Fleischhaker, C., Bohme, R., Sixt, B., Bruck, C., Schneider, C. & Schulz, E. (2011).** Dialectical Behavioural Therapy for Adolescents (DBT-A): a clinical trial for patients with suicidal and self-injurious behaviour and borderline symptoms with a one-year follow up. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 5(3), doi: 10.1186/1753-2000-5-3.

**Garland, A.F., Hawley, K.M., Brokkman-Fraze, L., & Hurlburt, M.S. (2008).** Identifying common elements of evidence-based psychosocial treatments for children's disruptive behaviour problems. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 47, 505-514.

**Grenyer, B., Bargenquast R. & Helyer, R. (2013).** Clinical and Research Consultation for Improving TCF Service Provision for Youth With Dual Diagnosis: Final Report.

**Hirvikoski T, Waaler E, Alfredsson J, Pihlgren C, et al. (2011).** Reduced ADHD symptoms in adults with ADHD after structured skills training group: results from a randomized controlled

trial. *Behaviour Research and Therapy* 49, 175-85.

**Linehan, M.M. (1993a).** Cognitive-Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: The Guilford Press.

**Linehan, M.M. (1993b).** Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press.

**Linehan, M.M. (2014).** DBT Skills Training Manual (2nd ed.). New York: Guilford Press.

**Linehan, M.M. (2014).** DBT Skills Training Handouts and Worksheets. New York: Guilford Press.

**McKay, M., Brantle, J. & Marra, T. (2007).** The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation and Distress Tolerance. United States: New Harbinger Publications.

**McMain, S., Sayrs, J., Dimeff, L. A., & Linehan, M. M. (2007).** Dialectical behavior therapy for individuals with borderline personality disorder and substance dependence. In L. A Dimeff & K. Koerner (Eds.), *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice*, 6, 145-173. New York: Guilford Press.

**Mitchell, P.F. (2011).** Evidence-based practice in real-world services for young people with complex needs: New opportunities suggested by recent implementation science. *Children and Youth Services Review*, 33(2), 207-201.

**NSW Clinical Guidelines: For the Care of Persons with Comorbid Mental Illness and Substance Use Disorders in Acute Care Settings (2009).** North Sydney: New South Wales Department of Health.

**Pasieczny, N., & Connor, P. (2011).** The effectiveness of dialectical behaviour therapy in routine public mental health settings: an Australian controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 4-10.

**Rathus, J.H., & Miller, A.L. (2002).** Dialectical Behaviour Therapy adapted for suicidal

adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 32, 146-157.

**Rathus, J.H., & Miller, A.L. (2015).** DBT Skills for Adolescents. New York: The Guilford Press.

**Thompson, C., & Cooke, S. (2011).** Development of a DBT informed emotion regulation group. One year on. In: International Conference on Dialectical Behaviour Therapy, St Andrews Hospital, Northampton, 2011.

**Van Dijk, S., Jeffrey, J. & Katz, M. (2012).** A randomized, controlled, pilot study of dialectical behavior therapy skills in a psycho-educational group for individuals with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 145, 386-393.

### Ιστότοποι

<http://behavioraltech.org/index.cfm>

## 5. Παράρτημα 1: Δραστηριότητες Ενσυνειδητότητας

Πρόσθετα ηχητικά κομμάτια ενσυνειδητότητας είναι επίσης διαθέσιμα στον ιστότοπο.

Σύντομος κατάλογος επιμέρους δραστηριοτήτων που μπορούν να ασκηθούν με ενσυνειδητότητα

Εσωτερικές	Εξωτερικές
Βαθιές εισπνοές	Περπάτημα
Συγγραφή στίχων	Γυμναστήριο
Μπιλιάρδο	Άσκηση
Κάμψεις	Ιππασία
Μαγειρική	Αθλήματα
Ακρόαση μουσικής	Παρατηρώντας τα σύννεφα
Διάβασμα	Ψάρεμα
Ζωγραφική	Τρέξιμο
Σχέδιο	Yoga
Φτιάξε ένα φλιτζάνι τσάι/ Καφέ	
Εργασίες στο σπίτι	

## Κατηγορίες

Βάλτε τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν σε ένα κομμάτι χαρτί έξι ισομεγέθεις κάθετες γραμμές που κατεβαίνουν σε μια σελίδα με οριζόντιο προσανατολισμό, ώστε να σχηματίσουν επτά στήλες. Οι πρώτες έξι στήλες επισημαίνονται με τις ακόλουθες κατηγορίες: Όνομα κοριτσιού, Όνομα αγοριού, Ζώο, Φαγητό, Χώρα και Χρώμα. Στην έβδομη στήλη θα αναγράφεται η βαθμολογία. Ένα μέλος της ομάδας ξεκινά το παιχνίδι λέγοντας "πάμε" στο άτομο που βρίσκεται δίπλα του. Αυτό το άτομο λέει σιωπηλά την αλφάβητο στον εαυτό του. Όταν το πρώτο άτομο λέει "στοπ", το δεύτερο άτομο λέει δυνατά το γράμμα στο οποίο βρισκόταν. Στην συνέχεια, όλη η ομάδα συμπληρώνει τις στήλες ξεκινώντας με το γράμμα που έχει οριστεί. Το πρώτο άτομο που θα απαντήσει και στις έξι κατηγορίες λέει "στοπ". Όλοι στην ομάδα θα πρέπει να σταματήσουν. Στην συνέχεια, οι απαντήσεις μοιράζονται. Για κάθε απάντηση που δίνει μόνο ένας από τους συμμετέχοντες βαθμολογείται με δέκα βαθμούς, ενώ με πέντε βαθμούς βαθμολογούνται οι απαντήσεις που τις έχουν περισσότερα από ένα άτομα. Για παράδειγμα, εάν το γράμμα ήταν το Γ και δύο άτομα είχαν γράψει Γουρούνι για την κατηγορία του Ζώου τότε βαθμολογούνται με πέντε βαθμούς. Εάν ένα άτομο είχε γράψει Γάτα βαθμολογείται με δέκα βαθμούς. Οι βαθμολογίες για κάθε κατηγορία αθροίζονται και γράφονται στην στήλη της βαθμολογίας (η μέγιστη βαθμολογία για κάθε γύρο μπορεί να είναι εξήντα βαθμοί). Οι γύροι θα συνεχίζονται να παίζονται μέχρι κάθε άτομο να πει «Πάμε και Στοπ» και να πει την αλφάβητο για να επιλέξει το γράμμα για τον γύρο.

## Ασφαλές Μέρος Ενσυνειδητότητας

Αφήστε την προσοχή σας να επικεντρωθεί μόνο στο σώμα σας. Αν αρχίσετε να παρατηρείτε ότι το μυαλό σας περιπλανιέται, επαναφέρετε ομαλά την προσοχή σας.

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή μέσα από το στομάχι σας, κρατήστε την για μερικά δευτερόλεπτα και εκπνεύστε αργά. Ξανά, καθώς αναπνέετε, παρατηρήστε το στομάχι σας να ανεβαίνει και τους πνεύμονές σας να γεμίζουν με αέρα. Καθώς εκπνέετε, φανταστείτε την ένταση στο σώμα σας να απελευθερώνεται και να ρέει έξω από αυτό. Και πάλι εισπνεύστε.....και εκπνεύστε. Θα νιώσετε το σώμα σας ήδη χαλαρωμένο. Εξακολουθήστε να αναπνέετε με αργές, βαθιές αναπνοές και συνεχίστε.

Τώρα αρχίστε να δημιουργείτε στο μυαλό σας μια εικόνα ενός τόπου όπου αισθάνεστε ασφαλείς και μπορείτε να χαλαρώσετε εντελώς. Ξεκινήστε με τη φυσική διάταξη και την

τοποθεσία του τόπου που φαντάζεστε... Πού βρίσκεται; Μπορεί να φαντάζεστε κάποιο μέρος σε εξωτερικό χώρο... ή σε εσωτερικό χώρο... Μπορεί να είναι ένα μικρό μέρος ή μια μεγάλη περιοχή... Δημιουργήστε μια εικόνα αυτού του τόπου στο μυαλό σας.

Τώρα φανταστείτε μερικές ακόμα λεπτομέρειες για το γαλήνιο μέρος σας. Τι μπορείτε να δείτε; Εστιάστε τώρα στα χαρακτηριστικά του τόπου σας- χρώματα, σχήματα... αντικείμενα... φυτά... νερό... όλα τα όμορφα πράγματα που κάνουν τον τόπο σας χαλαρωτικό και ευχάριστο.

Ποιος βρίσκεται σε αυτό το μέρος ή είστε μόνοι σας; Υπάρχουν ζώα μαζί σας;

Φανταστείτε ακόμη περισσότερες λεπτομέρειες για το περιβάλλον. Επικεντρωθείτε τώρα σε αυτό που μπορείτε να ακούσετε. Υπάρχουν ήχοι της φύσης; Ή μουσική; Φωνές ανθρώπων; Αφιερώστε χρόνο για να φανταστείτε όλους τους ήχους του γαλήνιου τόπου σας.

Τώρα φανταστείτε τις γεύσεις και τις μυρωδιές που έχει να προσφέρει ο τόπος σας. Μπορείτε ίσως να μυρίσετε οικείες μυρωδιές; Έχετε τα αγαπημένα σας φαγητά και ποτά διαθέσιμα στο γαλήνιο μέρος σας;

Φανταστείτε τις αισθήσεις της αφής που υπάρχουν στο γαλήνιο μέρος σας... συμπεριλαμβανομένης της θερμοκρασίας, τυχόν αεράκι που μπορεί να υπάρχει, την επιφάνεια στην οποία βρίσκεστε.... φανταστείτε τις λεπτομέρειες αυτού του γαλήνιου μέρους στο μυαλό σας. Ίσως να έχετε μια ζεστή κουβέρτα ή ένα κατοικίδιο που μπορείτε να αγγίζετε και να χαϊδέψετε;

Για να προσθέσετε περισσότερες λεπτομέρειες σε αυτό το χαλαρωτικό σκηνικό, φανταστείτε τον εαυτό σας εκεί. Τι θα κάνετε εάν ήσασταν σε αυτό το χαλαρωτικό μέρος; Ίσως απλά να καθόσασταν, απολαμβάνοντας αυτό το μέρος, χαλαρώνοντας. Ίσως να φαντάζεστε ότι περπατάτε τριγύρω... ή να κάνετε κάποιο άλλο είδος χαλαρωτικής δραστηριότητας.

Φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτό το γαλήνιο μέρος. Φανταστείτε ένα αίσθημα ηρεμίας... γαλήνης... ένα μέρος όπου δεν έχετε ανησυχίες, έγνοιες ή προβληματισμούς...

Απολαύστε το γαλήνιο μέρος σας για λίγα λεπτά ακόμα. Απομνημονεύστε τα πάντα γύρω σας... Τώρα γνωρίζετε ότι μπορείτε να επιστρέψετε σε αυτό το μέρος στο μυαλό σας όποτε χρειάζεστε ένα διάλειμμα. Μπορείτε να πάτε νοητές διακοπές για να επιτρέψετε στον εαυτό σας να χαλαρώσει και να ανασυνταχθεί πριν επιστρέψετε στους κανονικούς σας ρόλους.

Όταν είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στην καθημερινότητά σας, αρχειοθετήστε το φανταστικό μέρος στο μυαλό σας, που θα σας περιμένει την επόμενη φορά που θα το χρειαστείτε και τώρα, στρέψτε σιγά σιγά την προσοχή σας πίσω στο δωμάτιο.

## Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Αφήστε την προσοχή σας να επικεντρωθεί μόνο στο σώμα σας. Αν αρχίσετε να παρατηρείται ότι το μυαλό σας περιπλανιέται επαναφέρεται την προσοχή σας στο μυ που δουλεύετε.

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή μέσω της κοιλιάς σας, κρατήστε την για μερικά δευτερόλεπτα και εκπνεύστε αργά. Ακόμα καθώς αναπνέετε παρατηρήστε το στομάχι σας να ανεβαίνει και τους πνεύμονές σας να γεμίζουν με αέρα. Καθώς εκπνέετε, φανταστείτε την ένταση στο σώμα σας να απελευθερώνεται και να ρέει έξω από το αυτό. Και εισπνεύστε ξανά.....και εκπνεύστε. Θα νιώσετε το σώμα σας ήδη χαλαρωμένο. Καθώς προχωράτε σε κάθε βήμα, θυμηθείτε να συνεχίσετε να αναπνέετε.

Τώρα αρχίστε να σφίγγετε τους μύες στο μέτωπό σας σηκώνοντας τα φρύδια σας όσο πιο ψηλά μπορείτε. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα. Μετά απελευθερώστε απότομα και νιώστε την ένταση να απομακρύνεται. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τώρα χαμογελάστε πλατιά, νιώθοντας το στόμα και τα μάγουλά σας να τεντώνονται. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα, και απελευθερώστε, εκτιμώντας την καινούργια αίσθηση της απαλότητας στο πρόσωπό σας. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Στη συνέχεια, σφίξτε τους μυς των ματιών σας, κλείνοντας τα βλέφαρά σας σφιχτά. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε τα. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τραβήξτε απαλά το κεφάλι σας προς τα πίσω, σαν να θέλετε να κοιτάξετε το ταβάνι. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και αφήστε το, νιώθοντας την ένταση να απομακρύνεται. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τώρα νιώστε το βάρος του χαλαρωμένου κεφαλιού και του λαιμού σας να βυθίζεται. Εισπνεύστε... και εκπνεύστε... μέσα και έξω... απελευθερώστε όλο το άγχος... μέσα... έξω.

Τώρα, σφιχτά, αλλά χωρίς να πιέζετε, σφίξτε τις γροθιές σας και κρατήστε αυτή τη θέση μέχρι να σας πω να σταματήσετε. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε την. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τώρα, σφίξτε τους δικεφάλους σας. Νιώστε αυτή την αύξηση της έντασης. Μπορείτε ακόμη και να οραματιστείτε αυτόν τον μυ να σφίγγει. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε το, απολαμβάνοντας την αίσθηση της χαλαρότητας. Εισπνεύστε... και εκπνεύστε.

Τώρα σφίξτε τους τρικεφάλους σας τεντώνοντας τα χέρια σας προς τα έξω και κλειδώνοντας τους αγκώνες σας. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε τους. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τώρα σηκώστε τους ώμους σας προς τα πάνω σαν να μπορούν να αγγίξουν τα αυτιά σας. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε τους γρήγορα, νιώθοντας τη βαρύτητά τους. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τεντώστε το πάνω μέρος της πλάτης σας τραβώντας τους ώμους σας προς τα πίσω προσπαθώντας να κάνετε τις ωμοπλάτες σας να ακουμπήσουν. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Σφίξτε το στήθος σας παίρνοντας μια βαθιά εισπνοή, κρατήστε την για περίπου 5 δευτερόλεπτα και εκπνεύστε απελευθερώνοντας όλη την ένταση.

Τώρα σφίξτε τους μύες στο στομάχι σας ρουφώντας το. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Λυγίστε απαλά το κάτω μέρος της πλάτη σας. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Αισθανθείτε τη χαλαρότητα στο πάνω μέρος του σώματός σας να απελευθερώνει την ένταση και το άγχος. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε.

Σφίξτε τους γλουτούς σας. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα... απελευθερώστε, φανταστείτε τους γοφούς σας να χαλαρώνει. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Σφίξτε τους μηρούς σας πιέζοντας τα γόνατά σας μεταξύ τους, σαν να κρατάτε ένα κέρμα ανάμεσά τους. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα... και απελευθερώστε τους. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τώρα τεντώστε τα πόδια σας, τραβώντας τα δάχτυλα των ποδιών σας προς το μέρος σας και νιώθοντας την ένταση στις γάμπες σας. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και

χαλαρώστε, νιώστε το βάρος των ποδιών σας να βυθίζεται προς τα κάτω. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τυλίξτε τα δάχτυλά σας, πιέζοντας τα πόδια σας. Παραμείνετε για περίπου 5 δευτερόλεπτα και απελευθερώστε τα. Σταματήστε για περίπου 10 δευτερόλεπτα.

Τώρα φανταστείτε ένα κύμα χαλάρωσης να εξαπλώνεται αργά στο σώμα σας ξεκινώντας από τα κεφάλι σας και να φτάνει μέχρι τα πόδια σας.

Νιώστε το βάρος του χαλαρωμένου σώματός σας.

Εισπνεύστε... και εκπνεύστε... μέσα... έξω... μέσα... έξω.

## Φτιάχνοντας ζύμη για πίτσα

### Θα χρειαστείτε

- 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη μαγιά \*
- ¼ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη άχνη
- ¾ του φλιτζανιού χλιαρό νερό
- 1 ½ φλιτζάνια απλό αλεύρι
- ½ κουταλάκι του γλυκού ψιλό αλάτι

### Τι πρέπει να κάνετε

1. Ανακατέψτε τη μαγιά, τη ζάχαρη και το νερό σε ένα μπολ.
2. Αφήστε το στην άκρη σε ζεστό μέρος για 10 λεπτά ή μέχρι να εμφανιστούν φυσαλίδες.
3. Βάλτε το αλεύρι και το αλάτι σε ένα μπολ και κάντε μια λακούβα στο κέντρο.
4. Προσθέστε το μείγμα της μαγιάς και ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθεί.
5. Τοποθετήστε σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώστε μέχρι η ζύμη να γίνει ελαστική.
6. Σκεπάστε με μια καθαρή πετσέτα και αφήστε στην άκρη σε ζεστό μέρος για 20-30 λεπτά ή μέχρι η ζύμη να διπλασιαστεί σε μέγεθος.\*\*

\* Η ληγμένη μαγιά μπορεί να είναι ανενεργή, γι' αυτό ελέγξτε την ημερομηνία λήξης πριν τη χρησιμοποιήσετε.

\*\* Η βέλτιστη θερμοκρασία για να φουσκώσει η ζύμη είναι 27°C.



## Χρήση της τεχνικής διαχείρισης των παρορμήσεων με το παράδειγμα της σοκολάτας (Urge surfing)

1. Φανταστείτε ότι το χέρι σας είναι ένα πιάτο- μπορεί να κάνει μόνο ό,τι μπορούν να κάνουν τα πιάτα .(Ο βοηθός συντονιστής μοιράζει σοκολάτες).
2. Παρατηρήστε τη σοκολάτα σας. Παρατηρήστε τυχόν αισθήσεις ή αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σας. Παρατηρήστε τυχόν σκέψεις που έχετε σχετικά με τη σοκολάτα, αφήστε τις να εμφανιστούν και να φύγουν. Παρατηρήστε τυχόν παρορμήσεις που έχετε σχετικά με τη σοκολάτα.
3. Θυμηθείτε ότι οι παρορμήσεις υποχωρούν από μόνες τους.
4. Παρατηρήστε τις αισθήσεις. Τι μπορείτε να δείτε, να ακούσετε, να μυρίσετε, να αισθανθείτε, ποια γεύση είναι στο στόμα σας; Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε την γλώσσα σας, το στομάχι σας, τη μύτη σας. Παρατηρήστε τις παρορμήσεις σας του να μετακινήσετε τη σοκολάτα, να αλλάξετε χέρια, να τη μυρίσετε και να τη γευτείτε.
5. Φανταστείτε ότι οι παρορμήσεις είναι σαν τα κύματα του ωκεανού που εμφανίζονται, κορυφώνονται και υποχωρούν. Όταν ξεκινούν είναι μικρά, μεγαλώνουν σε μέγεθος και στη συνέχεια καταρρέουν και διαλύονται.
6. Στρέψτε την προσοχή στην αναπνοή σας, μην την αλλάξετε και αφήστε την να αναπνεύσει μόνη της.
7. Παρατηρήστε τις σκέψεις σας σχετικά με τις παρορμήσεις.
8. Μην τις κρίνετε, μην τις τροφοδοτείτε ή μην τις πολεμάτε, απλώς παρατηρήστε τις.
9. Να είστε περίεργοι για το τι συμβαίνει και να παρατηρείτε τις αλλαγές με την πάροδο του χρόνου. Γίνεται ισχυρότερη ή μικρότερη, είναι η παρόρμηση ισχυρότερη σε ένα σημείο του σώματός σας, τι συμβαίνει όταν αναπνέετε μέσα από αυτό;... Όταν το κάνουμε αυτό παρατηρούμε ότι οι παρορμήσεις αλλάζουν, κορυφώνονται και υποχωρούν και γίνονται πιο εύκολα διαχειρίσιμες.
10. Όταν το μυαλό σας στρέφεται σε σκέψεις όπως «Απλά θέλω να την φάω, δεν θέλω να το κάνω αυτό, είναι ανόητο» αναγνωρίστε τις και στη συνέχεια στρέψτε την προσοχή σας πίσω στη σωματική αίσθηση της παρόρμησης.
11. Φέρτε το πιάτο σας στο στόμα σας, εισπνεύστε βαθιά και μυρίστε τη σοκολάτα. Πώς αλλάζουν οι παρορμήσεις σας; Ποιες αισθήσεις εμφανίζονται στο σώμα σας;

12. Τώρα φανταστείτε ότι η γλώσσα σας είναι το πιάτο. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΟΝΟ ΟΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΠΙΑΤΑ. Τοποθετήστε τη σοκολάτα στο στόμα σας. Παρατηρήστε τις παρορμήσεις: να μετακινήσετε τη σοκολάτα, να τη γλείψετε, να τη δαγκώσετε.
13. Δαγκώστε τη σοκολάτα, ΑΛΛΑ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΦΟΡΑ. Τώρα παρατηρήστε τι αλλάζει.
14. Τώρα μπορείτε να φάτε την σοκολάτα.

## Παραγωγή και Επανάληψη ήχων

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ένα άτομο αρχίζει κάνοντας έναν ήχο όπως ένα ‘βουητό’ κάνοντας μια κίνηση του χεριού του και στην συνέχεια ‘πετάει’ τον ήχο σε ένα άλλο μέλος της ομάδας. Αυτό το μέλος ‘πιάνει’ τον ήχο με τα χέρια του και επαναλαμβάνει. Στην συνέχεια κάνουν έναν καινούργιο ήχο και τον ‘πετάνε’ σε ένα άλλο μέλος της ομάδας. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτό το παιχνίδι και να προσθέσετε την πίεση του χρόνου, βάζοντας τον κανόνα ότι μπορείτε να κρατήσετε έναν ήχο μόνο για 3 δευτερόλεπτα, ή μπορείτε να προσθέσετε και ενέργειες.

## Οριγκάμι

Η ομάδα ολοκληρώνει μια εργασία οριγκάμι. Τα σχέδια οριγκάμι μπορούν να εκτυπωθούν από τη Microsoft Word, ή μπορεί να βρεθούν οδηγίες στο YouTube κ.λπ.

## Χάρτινα Αεροπλάνα

Τα μέλη της ομάδας δημιουργούν ένα χάρτινο αεροπλάνο (σχέδια διατίθενται επίσης από το Microsoft Word). Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να περιλαμβάνει διάφορους γύρους αγώνων με χάρτινα αεροπλάνα, με έμφαση στην συμμετοχή και την υιοθέτηση μιας μη επικριτικής στάσης. Μπορούν να συζητηθούν οι διαφορές στα σχέδια, καθώς και πώς οι παρατηρήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην ενημέρωση των διαφορετικών προσεγγίσεων.

## Επιτραπέζια παιχνίδια

Παίξτε ένα σύντομο επιτραπέζιο παιχνίδι.

## Μάντεψε ποιος με διασημότητες (Celebrity Heads)

Στο συγκεκριμένο παιχνίδι συμμετέχουν εθελοντικά δύο ή τρία μέλη της ομάδας. Οι εθελοντές κάθονται με την πλάτη τους στον πίνακα. Τα ονόματα γνωστών διασημοτήτων είναι καταγεγραμμένα στον πίνακα πάνω από τους εθελοντές. Οι εθελοντές μπορούν στη συνέχεια

να κάνουν ερωτήσεις του τύπου 'Ναι ή Όχι' σε μια προσπάθεια να μαντέψουν το διάσημο άτομο που είναι. Αν μια ερώτηση του εθελοντή απαντηθεί με 'ναι', τότε μπορεί να κάνει άλλη μια. Αν πάρει αρνητική απάντηση, την σειρά να ρωτήσει την έχει ο επόμενος εθελοντής.

### Πρώτο γράμμα -τελευταίο γράμμα

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ένα άτομο αρχίζει λέγοντας μια λέξη. Το επόμενο άτομο πρέπει να πει μια λέξη που αρχίζει με το τελευταίο γράμμα της προηγούμενης. (Ενδεικτική ακολουθία: «Μήλο»- «Ομπρέλα»- «Αεροπλάνο» - «Ουρανός», κ.λπ. ). Ένας γύρος εξάσκησης είναι πάντα χρήσιμος και εάν η ομάδα είναι διατεθειμένη, εισάγετε ένα χρονικό όριο για να σκεφτείτε μια λέξη, ίσως 5 δευτερόλεπτα. Η υπέρβαση του χρονικού ορίου βγάζει ένα μέλος της ομάδας εκτός γύρου. Ο γύρος στη συνέχεια συνεχίζεται μέχρι να απομείνει ένα άτομο. Για να αυξήσετε τη δυσκολία, μπορείτε να προσθέσετε κανόνες, όπως το να μην επαναλαμβάνεται η ίδια λέξη ή η προσθήκη κατηγοριών όπως ζώα, χρώματα ή τρόφιμα. Η έμφαση πρέπει να δοθεί στην υιοθέτηση μιας μη επικριτικής στάσης.

### Τι είναι διαφορετικό σε μένα;

Τα μέλη της ομάδας σχηματίζουν ζευγάρια και παρατηρούν ο ένας τον άλλον με προσοχή. Στη συνέχεια γυρίζουν την πλάτη τους και αλλάζουν τρία πράγματα (π.χ. γυαλιά, ρολόι, μαλλιά) και γυρίζουν πίσω για να αντικρίσουν ο ένας τον άλλον. Μπορούν να παρατηρήσουν τις αλλαγές;

### Snap, Crackle, Pop

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ξεκινώντας με ένα άτομο να λέει 'Snap' η ακολουθία 'Snap, Crackle και Pop' περνάει γύρω από την ομάδα μέσω χειρονομιών που αντιστοιχούν σε καθεμία από τις τρεις λέξεις. Για παράδειγμα:

Snap = Διασταυρώνετε το στήθος σας με το αριστερό ή το δεξί σας χέρι και δείχνετε τον διπλανό σας.

Crackle = Σηκώνετε το δεξί ή το αριστερό σας χέρι πάνω από το κεφάλι σας και δείχνετε τον διπλανό σας,

και

Pop = Δείχνετε προς οποιονδήποτε στον κύκλο.

Η ιδέα είναι να διατηρήσετε έναν αρκετά γρήγορο ρυθμό. Όποιος κάνει λάθος στην ακολουθία των λέξεων ή κάνει λάθος χειρονομίες, απομακρύνεται από τον κύκλο και γίνεται «αντιπερισπασμός», αποσπώντας την προσοχή των συνομηλίκων του (λεκτικά, χωρίς σωματική επαφή). Ο γύρος συνεχίζεται μέχρι να απομείνουν μόνο δύο άτομα.

## Παρατήρηση Μουσικής

Οι συντονιστές παίζουν ένα κομμάτι μουσικής. Τα μέλη της ομάδας καλούνται να ακούσουν ήσυχα, να παρατηρήσουν και να περιγράψουν χωρίς κριτική διάθεση τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους, τις φυσιολογικές αλλαγές, τις παρορμήσεις τους κ.λπ. Ο συντονιστής παίζει αποσπάσματα από μερικά διαφορετικά είδη μουσικής και ζητά από τα μέλη της ομάδας να παρατηρήσουν τις αλλαγές της μουσικής και τις αντίστοιχες εσωτερικές τους αντιδράσεις. Εάν διάφορα κομμάτια μουσικής πρόκειται να χρησιμοποιηθούν, μπορεί να είναι χρήσιμο να ζητηθεί από τα μέλη να καταγράψουν μερικά λόγια για το κάθε μουσικό κομμάτι για να ανατρέξουν στη συνέχεια κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

## Συνειδητό Άκουσμα

Τα μέλη της ομάδας καλούνται να σχηματίσουν ζευγάρια. Ένα από τα μέλη καλείται να μιλήσει για ένα θέμα που είναι σημαντικό για αυτούς. Ο ακροατής καθοδηγείται να κάνει τον αφηρημένο και βαριεστημένο. Στην συνέχεια οι συντονιστές ξεκινούν μια συζήτηση σχετικά με το πώς είναι να μιλάς σε κάποιον ο οποίος δεν ήταν προσεκτικός και τι μπορεί οι ακροατές να έχουν χάσει. Τότε τα ζευγάρια εξασκούνται ξανά με τους ακροατές να είναι προσεκτικοί.

## Συγκέντρωση στην στιγμή

Τα μέλη της ομάδας επικεντρώνονται στη χρήση των 5 αισθήσεών τους για να επικεντρωθούν στη στιγμή, σκεπτόμενοι μόνο το παρόν, και σπρώχνοντας τα πόδια τους στο έδαφος.

## 5 αναπνοές σε 1 λεπτό

Τα μέλη της ομάδας επικεντρώνονται στο να πραγματοποιήσουν 5 αναπνοές σε 1 λεπτό, προσέχοντας να διατηρήσουν έναν ήρεμο ρυθμό. Επαναλαμβάνουν για 5 λεπτά.

## Παιχνίδι των 5

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να αναφέρουν 5 πράγματα που μπορούν να ακούσουν, να δουν, να γευτούν, να αγγίξουν ή να μυρίσουν που ξεκινούν με ένα συγκεκριμένο γράμμα ή ένα συγκεκριμένο χρώμα κ.λπ. Οι απαντήσεις μπορούν είτε να αναφωνηθούν είτε να καταγραφούν.

## Συνειδητή Συζήτηση

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε ζευγάρια και προσπαθούν εναλλάξ να μιλήσουν για ένα λεπτό, χωρίς να λένε "εμμμ" ή "ερρρμ" (ή οποιαδήποτε παρόμοια φράση/λέξη ή να βρίζουν κ.λπ.). Οι συνομιλητές θα πρέπει να παρατηρούν και να σταματούν την προσπάθεια αν ακούσουν αυτές τις λέξεις.

## Περαστικοί Ψίθυροι

Ο συντονιστής ξεκινά ψιθυρίζοντας μια φράση στο μέλος της ομάδας που βρίσκεται στα αριστερά του. Το μέλος της ομάδας επαναλαμβάνει τη φράση στο άτομο στα αριστερά του και ούτω καθεξής μέχρι το τελικό άτομο στον κύκλο να πει την φράση δυνατά. Τυχόν αλλαγές συζητούνται.

## Οπτικές ψευδαισθήσεις

Μια σειρά από οπτικές ψευδαισθήσεις θα πρέπει να παρουσιαστούν στα μέλη της ομάδας (μπορείτε να αναζητήσετε στο Google οπτικές ψευδαισθήσεις ή εικόνες gestalt, αν δεν έχετε ένα βιβλίο οπτικών ψευδαισθήσεων). Τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να επικεντρωθούν στο να είναι ευέλικτοι με τις σκέψεις τους. Αυτή η δραστηριότητα ενσυνειδητότητας μπορεί να συνδεθεί άμεσα με την διαδικασία επίτευξης κοινού τόπου.

## Παιχνίδια λέξεων και παζλ

Εκτυπώστε σταυρόλεξα, βρείτε μια λέξη, Sudoku, ένωση τις τελείες, λαβύρινθους κ.λπ. για τα μέλη της ομάδας να τα συμπληρώσουν συνειδητά.

## Ζωγραφική

Παρέχετε στα μέλη της ομάδας χρωματιστά μολύβια και στένσιλ για να χρωματίσουν συνειδητά.

## Καταγραφή πραγμάτων

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν για ένα θέμα για 5 λεπτά. Τα θέματα θα μπορούσαν να είναι οι στίχοι ενός αγαπημένου τραγουδιού, αγαπημένο φαγητό, αγαπημένη μέρα κ.λπ.

## Πάπια, πάπια, χήνα

Ένα μέλος της ομάδας ξεκινά ως «χήνα». Κινείται γύρω από τον κύκλο των μελών της ομάδας και οι συντονιστές τους χτυπούν στο κεφάλι λέγοντας «πάπια» μέχρι να το αλλάξουν σε «χήνα»! Το άτομο που το χτυπήσανε και τον «μεταμορφώσανε» σε «χήνα» πρέπει να τους κυνηγήσει γύρω από τον κύκλο, και το αρχικό άτομο που ήταν «χήνα» πρέπει να προσπαθήσει να τρέξει πίσω για να πάρει την κενή θέση.

## Κεφάλια κάτω, αντίχειρες πάνω

Δύο ή τρία μέλη της ομάδας είναι «μέσα». Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας πρέπει να κάθονται με τα μάτια κλειστά και να κρατούν μπροστά τους τους «αντίχειρες ψηλά». Τα μέλη της ομάδας που είναι «μέσα» πρέπει να επιλέξουν ένα μέλος της ομάδας και να χτυπήσουν σιωπηλά τον αντίχειρά του. Εκείνοι που χτυπήθηκαν, προσπαθούν να μαντέψουν ποιος το έκανε.

## Μουσικές καρέκλες

Ο συντονιστής παίζει μουσική ενώ τα μέλη της ομάδας περπατούν γύρω από έναν κύκλο καρεκλών. Υπάρχει πάντα μια καρέκλα λιγότερη από τα μέλη της ομάδας, και όταν η μουσική σταματά, τα μέλη της ομάδας πρέπει να προσπαθήσουν να καθίσουν σε μια καρέκλα πριν καθίσει κάποιος άλλος. Το μέλος της ομάδας που δεν έχει καρέκλα στο τέλος του κάθε γύρου αποκλείεται.

## Επιβεβαίωση άλλων

Τα μέλη της ομάδας γράφουν μια ανησυχητική σκέψη που θα ήθελαν να μοιραστούν με την ομάδα. Όλα τα μέλη της ομάδας τοποθετούν τη σκέψη τους σε ένα καπέλο και στη συνέχεια τραβούν εναλλάξ ένα χαρτάκι στο οποίο αναγράφεται μια ανησυχία και τη διαβάζουν δυνατά, εξασκούμενοι στην επικύρωση της ανησυχίας του άλλου ατόμου.

## Θυμόμαστε τους άλλους

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να χωριστούν σε ζευγάρια και να κλείσουν τα μάτια τους. Στη συνέχεια πρέπει να προσπαθήσουν να περιγράψουν πώς μοιάζει το άλλο άτομο, π.χ. το χρώμα των μαλλιών και των ματιών, τα ρούχα που φορούσε εκείνη την ημέρα κ.λπ., χωρίς να χρησιμοποιούν χαρακτηρισμούς.

## Μακρά λέξη- Σύντομη λέξη

Δώστε στα μέλη της ομάδας μια μεγάλη λέξη, π.χ. «επικύρωση» ή «διαλεκτική», και ζητήστε τους να αναδιατάξουν τα γράμματα για να δημιουργήσουν όσο το δυνατόν περισσότερες μικρότερες λέξεις.

## Γράμμα προς τον εαυτό μου

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν ένα γράμμα στον εαυτό τους, για να διαβαστεί σε 1 εβδομάδα, 1 μήνα κ.λπ. Το γράμμα θα πρέπει να περιγράφει πώς αισθάνονται τώρα, τι είναι σημαντικό γι' αυτούς κ.λπ., χαρακτηρισμοί και ενθαρρύνσεις θα πρέπει να αποφεύγονται.

## Κουίζ ενός σύντομου βίντεο

Δείξτε στα μέλη της ομάδας ένα σύντομο βίντεο και ενημερώστε τους ότι στο τέλος θα υπάρχει ένα κουίζ, π.χ. «Τι χρώμα πουκάμισο φορούσε ο δημοσιογράφος;», κ.λπ.

## Κουίζ μιας σύντομης ιστορίας

Διαβάστε στα μέλη της ομάδας μια σύντομη ιστορία ή ένα ποίημα και ενημερώστε τα ότι θα υπάρξει ένα κουίζ στο τέλος, π.χ. «Τι χρώμα είχε το ψάρι;».

## Παντομίμα

Βάλτε τα μέλη της ομάδας να υποδυθούν διάσημους ανθρώπους, τραγούδια, ταινίες, βιβλία, τηλεοπτικές εκπομπές κ.λπ. χωρίς να μιλάνε. Τα άλλα μέλη της ομάδας πρέπει να μαντέψουν τι παριστάνουν.

## Νέες γλώσσες

Δείξτε ένα σύντομο διδακτικό βίντεο που να καθοδηγεί τα μέλη της ομάδας να μάθουν βασικές φράσεις από μια άλλη γλώσσα και στη συνέχεια βάλτε τους να εξασκηθούν σε ζευγάρια.

Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε τα αγγλικά σε άλλα λεξικά και βάλτε τα μέλη της ομάδας να προσπαθήσουν να βρουν την προφορά.

### Πλαστελίνη ή πηλός

Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν ένα γλυπτό με τα τρέχοντα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.

### Περιγράφοντας με προσοχή τη φύση

Βάλτε τα μέλη της ομάδας να βγουν έξω και να συλλέξουν κάτι από τη φύση, π.χ. ένα βότσαλο, ένα ξύλο κ.λπ. Ζητήστε τους να συγκεντρωθούν και στη συνέχεια να περιγράψουν με προσοχή τα χαρακτηριστικά του αντικειμένου στον εαυτό τους.

### Φτιάχνοντας κόλλα

Τα μέλη της ομάδας μπορούν να φτιάξουν κόλλα αναμειγνύοντας 1 φλιτζάνι καλαμποκάλευρου και 1/3 φλιτζανιού νερό. Χρωστικές ουσίες για τρόφιμα μπορούν επίσης να προστεθούν. Στη συνέχεια τα μέλη της ομάδας θα πρέπει να επικεντρωθούν στην αισθητηριακή εμπειρία του παιχνιδιού.

### Κουτί μυστηρίου

Γεμίστε ένα κουτί ή μπολ με ρύζι και προσθέστε τυχαία αντικείμενα, π.χ. κλειδί, γιο-γιο, κ.λπ. και βάλτε τα μέλη της ομάδας να βάλουν τα χέρια τους μέσα στο ρύζι και να προσπαθήσουν να ψηλαφίσουν και να μαντέψουν το αντικείμενο χωρίς να το βγάλουν έξω.

### Μυστηριώδη γλυκά

Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να κλείσουν τα μάτια τους και μοιράστε τους γλειφιτζούρια με διαφορετικές γεύσεις. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να μαντέψουν τη γεύση.

### Ταμπού

Τα μέλη της ομάδας πρέπει να προσπαθήσουν να περιγράψουν μια λέξη χωρίς να χρησιμοποιήσουν τις λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με την συγκεκριμένη λέξη.



## Μαντέψτε το σχέδιο

Τα μέλη της ομάδας πρέπει να ζωγραφίσουν την αναπαράσταση μιας λέξης ή μιας ρήσης, ενός τίτλου τραγουδιού, ενός προσώπου, ενός βιβλίου, μιας ταινίας κ.λπ. στον πίνακα για να μαντέψουν οι άλλοι.

## 6. Παράρτημα 2: Επιπρόσθετα έντυπα και πηγές

### Κενή κάρτα ημερολογίου

Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να καταγράψουν τη χρήση δεξιοτήτων σε μια νέα κάρτα ημερολογίου κάθε εβδομάδα. Βλέπε παρακάτω την σελίδα για το κενό υπόδειγμα της κάρτας ημερολογίου. Εκτυπώστε και μοιράστε την κάθε εβδομάδα.

Όνομα:	Ημερομηνία:						
1. Σοφός νους	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
2. Παρατηρήστε	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
3. Περιγράψτε	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
4. Συμμετοχή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
5. Μη επικριτική στάση	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
6. Ενσυνειδητότητα στη στιγμή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
7. Αποτελεσματικότητα: εστίαση σε ό,τι λειτουργεί	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
8. ACCEPTS	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
9. IMPROVE	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
10. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
11. Τεχνική διαχείρισης παρορμήσεων	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
12. Αποδοχή: Στρέφοντας το νου, γίνομαι πρόθυμος	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
13. Διαδικασία συμβιβασμού	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
14. GIVE	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
15. Μοντέλο συναισθημάτων	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
16. PLEASE	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
17. Δρώντας αντίθετα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
18. Οικοδόμηση θετικών συναισθηματικών εμπειριών	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
19. Οικοδόμηση κυριαρχίας	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
20. Αξιολόγηση διαβίωσης	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Ημέρα	Παρόρμηση σε...		Συναίσθημα						Ενέργειες			Δεξιότητες υπό χρήση
	Χρήση Ναρκωτικών	Κάπνισμα	Πόνος	Λύπη	Ντροπή	Θυμός	Φόβος	Χαρά	Επικέντρωση στους άλλους	Χρήση υβριστικών σχολίων	Ξέσπασμα	
	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	#	#	#	0-5
Δευτέρα												
Τρίτη												
Τετάρτη												
Πέμπτη												
Παρασκευή												
Σάββατο												
Κυριακή												
<b>Δεξιότητες υπό χρήση:</b> 0 = Δεν το σκέφτηκα ή δεν έκανα χρήση 1 = Το σκέφτηκα, δεν έκανα χρήση, δεν ήθελα				2 = Το σκέφτηκα, δεν έκανα χρήση, το ήθελα 3 = Δοκίμασα, αλλά δεν μπορούσα να κάνω χρήση				4 = Δοκίμασα, έκανα χρήση, αλλά δεν βοήθησε 5 = Δοκίμασα, έκανα χρήση, βοήθησε				

Σημειώσεις σχετικά με την εβδομάδα μου:

---



---



---



---



---

## Σενάρια «Υπέρ και Κατά»

Η Λουίζ αισθάνεται κατάθλιψη τον τελευταίο καιρό και έχει αφήσει κάποια σημαντικά πράγματα στη ζωή της να ξεφύγουν. Έχει περάσει τις τελευταίες 4 ημέρες στο κρεβάτι, επειδή δεν μπορούσε να έρθει αντιμέτωπη με τον κόσμο και αυτό είχε ως συνέπεια να μην παραβρεθεί στην δουλειά της και να μην εμφανιστεί στο πάρτι γενεθλίων μιας φίλης της. Πριν αισθανθεί κατάθλιψη, η Louise συμφώνησε να παραστεί σε ένα οικογενειακό γεύμα και τώρα αισθάνεται ότι απλά δεν μπορεί να το αντιμετωπίσει. Σκέφτεται να μην εμφανιστεί ...

Ο Τσάρλι ψάχνει για δουλειά εδώ και 2 μήνες και τελικά βρήκε δουλειά σε μια τοπική καφετέρια. Ο Τσάρλι ήθελε να εργαστεί στον κλάδο της εστίασης εδώ και χρόνια, και ο νέος του εργοδότης λέει ότι αν τα πάει καλά, η καφετέρια θα τον υποστηρίξει με μια θέση μαθητείας σεφ. Είναι πρωί, της πρώτης του βάρδιας του και ο Τσάρλι είναι τόσο νευρικός, που αρχίζει να σκέφτεται ότι «αν είμαι τόσο κακός τώρα, θα είναι καλύτερα να μην εμφανιστώ! Έτσι κι αλλιώς θα τα κάνω θάλασσα...»

Η Σοφία δεν έχει κάνει χρήση ναρκωτικών εδώ και 6 μήνες. Είναι στο πάρτι των 21ων γενεθλίων της φίλης της και υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που κάνουν χρήση. Η Σοφία σκέφτεται ότι θα μπορούσε να γιορτάσει τη νηφαιλιότητά της μόνο αυτή τη φορά...

Ο Τζάστιν μόλις τσακώθηκε με τον πατέρα του στο τηλέφωνο. Οι δυο τους συνήθως τα πάνε καλά, αλλά από τότε που ο Τζάστιν μετακόμισε με τη νέα του κοπέλα τα πράγματα είναι τεταμένα. Ο πατέρας του μόλις του είπε: "Είναι κακή ιδέα, θα σε κάνει να υποτροπιάσεις!" Ο Τζάστιν αισθάνεται ότι θα εκραγεί από θυμό. Αυτό που πραγματικά θα ήθελε να κάνει είναι να πάει στο σπίτι του πατέρα του και να του πει τι πραγματικά σκέφτεται γι' αυτόν, κατάμουτρα...

## Μύθοι και Πραγματικότητες για τις Παρορμήσεις

Εκτυπώστε και κόψτε σε λωρίδες, ώστε να τις τοποθετήσουν οι νέοι σε δύο στοίβες, «αλήθεια» και «ψέματα» αντίστοιχα, και να τις συζητήσουν.

Οι παρορμήσεις είναι έντονες, ανυπόφορες και δύσκολες να τις διαχειριστείς.
Οι παρορμήσεις σε αναγκάζουν να κάνεις χρήση ουσιών ή να καταναλώσεις αλκοόλ.
Οι παρορμήσεις συνεχώς θα χειροτερεύουν μέχρι να ενδώσεις και να κάνεις χρήση ουσιών ή να καταναλώσεις αλκοόλ.
Εάν μπλοκάρω τις έντονες επιθυμίες και τις παρορμήσεις μου αυτές θα φύγουν και δεν θα χρειαστεί να ασχοληθώ ξανά μαζί τους.
Το να ενδίδω σε έντονες επιθυμίες ή παρορμήσεις δεν βλάπτει.
Πρέπει να έχω την ικανότητα να απέχω από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά μόνη/-ος μου μέσα από ατομική θέληση και επιθυμία.
Εάν δεν επιθυμώ πια ή δεν έχω παρορμήσεις να κάνω χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ενώ βρίσκομαι σε θεραπεία, δεν θα επιθυμώ, ούτε θα έχω παρορμήσεις να κάνω χρήση ουσιών όταν αφήσω τη θεραπεία.
Δεν πάει κάτι λάθος με εμένα αν βιώσω έντονες επιθυμίες/παρορμήσεις -ακόμα και αν είμαι καθαρή/-ος για αρκετό καιρό.
Οι έντονες επιθυμίες μπορούν να είναι σωματικές αλλά και ψυχολογικές.
Οι έντονες επιθυμίες ή οι παρορμήσεις αποτελούν φυσικό κομμάτι της διακοπής χρήσης ουσιών.
Πρέπει να βρω έναν τρόπο να αντιμετωπίσω τις έντονες επιθυμίες μου με έναν τρόπο που να λειτουργεί για εμένα. Αυτό μπορεί να μην είναι το ίδιο για όλους.
Οι έντονες επιθυμίες και οι παρορμήσεις ΔΕΝ χρειάζεται να οδηγούν σε ενέργειες.
Οι έντονες επιθυμίες μπορεί να προκληθούν από: ανθρώπους, μέρη, πράγματα, συναισθήματα, καταστάσεις ή ο,τιδήποτε άλλο έχει συσχετιστεί με τη χρήση στο παρελθόν.
Οι έντονες επιθυμίες και οι παρορμήσεις θα περάσουν από μόνες τους.

## Κάρτες Αξιών

Εκτυπώστε και κόψτε αυτές τις κάρτες για δραστηριότητες βασισμένες στις αξίες.

Ευχαρίστηση	Κοινότητα	Διαφορετικότητα
Χαρά	Πρόκληση	Ελευθερία
Ευτυχία	Υγεία	Βοήθεια
Ανεξαρτησία	Οικογένεια	Συνεργασία
Δημιουργικότητα	Εκπαίδευση	Ηθική
Αρίστευση	Δικαιοσύνη	Φιλία

Σημαντική Δραστηριότητα	Περιπέτεια	Ασφάλεια
Γαλήνη	Αποφασιστικότητα	Πνευματικότητα
Πίστη	Ειλικρίνεια	Ιδιωτικότητα
Αναγνώριση	Αφοσίωση	Σεβασμός
Ηγετική Ικανότητα	Πλούτος	Δοτικότητα
Περιβάλλον	Θάρρος	Οικειότητα

Εργασία	Ποικιλία	



## Σενάρια Διαπροσωπικής Αποτελεσματικότητας

Κόψτε σε λωρίδες και δημιουργήστε σενάρια παιχνιδιού ρόλων με τα μέλη της ομάδας, χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες της διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας.

Μόλις μάλωσα με το φίλο μου και είπα πράγματα τα οποία δεν έπρεπε να πω. Έχω αρχίσει να σκέφτομαι ότι: «Τα κατέστρεψα όλα», «Εγώ φταίω για όλα», «Δεν θα μου ξαναμιλήσει ποτέ».
Συζητούσα με μία/ένα φίλη/-ο μου για κάποια προβλήματα της/του και δεν ήξερα τι να πω και πως μπορώ να την/τον βοηθήσω,. Αρχίζω να σκέφτομαι ότι «Είμαι πολύ κακή/-ος φίλη/-ος» και «Μία/Ένας καλή/-ος φίλη/-ος θα ήξερε τι πρέπει να πει».
Υποτροπίασα και η μητέρα και ο πατέρας μου έχουν απογοητευτεί. Ο πατέρας μου μου λέει, «Νόμιζα ότι το είχες ξεπεράσει!». Αρχίζω να σκέφτομαι ότι «Είμαι μια αποτυχία, τους απογοήτευσα» και «Έχει δίκιο, έπρεπε μέχρι τώρα να είμαι καλύτερα».
Είμαι στο σπίτι μου και κοιτάζω το λογαριασμό του τηλεφώνου μου. Η/Ο σύντροφος μου έχει πραγματοποιήσει πολλές κλήσεις προς ένα νούμερο που δεν γνωρίζω. Αρχίζω να σκέφτομαι, «Η/Ο σύντροφος μου με απατά».
Βρίσκομαι σε μία οικογενειακή συγκέντρωση και η θεία μου με ρωτάει για το πως πάει η δουλειά, ενώ εγώ είμαι άνεργη/-ος. Αρχίζω να σκέφτομαι, «Γνωρίζει ότι δεν εργάζομαι και προσπαθεί να με κάνει να νιώσω άσχημα. Νομίζουν ότι είμαι τεμπέλης/-α».
Η μητέρα μου με ρωτάει γιατί είμαι έξω μέχρι αργά. Δεν θα το πει αλλά πιστεύω ότι ανησυχεί μήπως κάνω χρήση. Αρχίζω να σκέφτομαι, «Αυτό δεν είναι δίκαιο» και «Πρέπει να με εμπιστεύεται».
Βρίσκομαι σε ατομική θεραπεία και ο θεραπευτής διαρκώς χασμουριέται. Αρχίζω να σκέφτομαι «Είμαι βαρετή/-ος, δεν την/τον ενδιαφέρουν όσα λέω».
Βρίσκομαι σε ένα πάρτι και μία/ένας φίλη/-ος μου προσφέρει ναρκωτικά. Αρχίζω να σκέφτομαι. «Γιατί το κάνει αυτό; Προσπαθεί να με παγιδεύσει».
Η/Ο φίλη/-ος μου μου ζητάει χρήματα. Σκέφτομαι, «Ωχ όχι, δεν έχω να δώσω» και νιώθω ενοχές.

## Μύθοι για τα Συναισθήματα

Εκτυπώστε και κόψτε σε λωρίδες, ώστε να τις τοποθετήσουν οι νέοι σε δύο στοίβες, «αλήθεια» και «ψέματα» αντίστοιχα, και να τις συζητήσουν.

Υπάρχει σωστός τρόπος για να αισθάνεσαι σε κάθε κατάσταση.
Το να αφήνω τους άλλους να καταλαβαίνουν ότι αισθάνομαι άσχημα δηλώνει αδυναμία.
Τα αρνητικά συναισθήματα είναι κακά και βλαβερά.
Το να είσαι συναισθηματικός σημαίνει ότι είσαι εκτός ελέγχου/παράλογος.
Τα συναισθήματα μπορούν να εμφανιστούν χωρίς κάποιο λόγο.
Κάποια συναισθήματα είναι πραγματικά χαζά.
Όλα τα επώδυνα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα κακής διάθεσης.
Εάν οι άλλοι δεν εγκρίνουν τα συναισθήματα μου, εννοείται πως δεν πρέπει να νιώθω με αυτό τον τρόπο/ τα συναισθήματα μου είναι άκυρα.
Οι άλλοι άνθρωποι είναι ο καλύτερος κριτής για το πως πρέπει να νιώθω.
Οι άλλοι άνθρωποι είναι ο καλύτερος κριτής για το πως νιώθω.
Τα επώδυνα συναισθήματα δεν είναι σημαντικά και πρέπει να τα αγνοώ.

## Διαλεκτική



### ΚΟΙΝΕΣ ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

#### Τί είναι ο κοινός τύπος;

Πρέπει να βάλω τις δικές μου ανάγκες πρώτα.

Πρέπει να βάλω τις ανάγκες των άλλων πρώτα.

Εγώ είμαι σωστή/-ος, αυτοί είναι λάθος.

Εγώ είμαι λάθος, αυτοί είναι σωστοί.

Θέλω να είμαι διαφορετική/-ος.

Θέλω να ταιριάζω.

Τους αγαπώ, είναι τέλειοι.

Τους μισώ, είναι άχρηστοι.

Είμαι εντάξει όπως ακριβώς είμαι.

Τίποτα δεν είναι εντάξει με εμένα.

Πρέπει να έχω τον έλεγχο όλη την ώρα.

Δεν έχω τον έλεγχο για τίποτα.

---

Νιώθω γεμάτη/ος	Νιώθω μωδιασμένη/ος
-----------------	---------------------

---

Πρέπει να μπορώ να κάνω ό,τι θέλω.	Οι άλλοι πρέπει να μου λένε τι πρέπει να κάνω.
------------------------------------	--

---

Δεν μπορώ να επιβιώσω χωρίς αυτό το άτομο.	Δεν χρειάζομαι το άτομο αυτό.
--	-------------------------------

---

Αυτό το άτομο είναι εντελώς αξιόπιστο.	Δεν μπορώ να εμπιστευτώ αυτό το άτομο.
--	--

---

Αξίζω ο,τιδήποτε θέλω/χρειάζομαι.	Δεν αξίζω τίποτα.
-----------------------------------	-------------------

---

Τα ναρκωτικά μου καταστρέφουν τη ζωή.	Δεν είναι τόσο άσχημα όταν κάνω χρήση.
---------------------------------------	--



## ΚΟΙΝΕΣ ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Πού τοποθετείς τον εαυτό σου στη γραμμή;

Κάνω μόνο πράγματα τα οποία πρέπει να κάνω.	Κάνω μόνο πράγματα τα οποία θέλω να κάνω.
Είμαι παθητική/-ος.	Είμαι επιθετική/-ος.
Είμαι τρυφερή/-ος.	Είμαι απόμακρη/-ος και ψυχρή/-ος.
Μοιράζομαι τα πάντα.	Δεν μοιράζομαι τίποτα.
Πάντα αναζητώ υποστήριξη.	Ποτέ δεν αναζητώ υποστήριξη.
Αντιδρώ αμέσως	Δεν αντιδρώ καθόλου.

---

Εμπιστεύομαι πολύ  
τους άλλους.

Δεν εμπιστεύομαι  
κανέναν.

---

Εξαρτιέμαι από  
κάποιον.

Αποτραβιέμαι ή  
απομακρύνομαι.

---

Είμαι απαιτητική/-ος.

Δεν ζητώ ποτέ τίποτα.

## Φυλλάδιο Συναισθημάτων

### ΘΥΜΟΣ

Πράγματα που οδηγούν στο θυμό...

Ερμηνείες που οδηγούν στο θυμό...

Τον βιώνω σαν...

Εκφράζεται με...

Οι συνέπειες είναι...

## ΦΟΒΟΣ

Πράγματα που οδηγούν στο φόβο...

Ερμηνείες που οδηγούν στο φόβο...

Τον βιώνω σαν...

Εκφράζεται με...

Οι συνέπειες είναι...



## ΧΑΡΑ

Πράγματα που οδηγούν στη χαρά ...

Ερμηνείες που οδηγούν στη χαρά...

Την βιώνω σαν...

Εκφράζεται με...

Οι συνέπειες είναι...

## ΑΓΑΠΗ

Πράγματα που οδηγούν στην αγάπη...

Ερμηνείες που οδηγούν στην αγάπη...

Την βιώνω σαν...

Εκφράζεται με...

Οι συνέπειες είναι...

## ΝΤΡΟΠΗ

Πράγματα που οδηγούν στη ντροπή...

Ερμηνείες που οδηγούν στη ντροπή...

Την βιώνω σαν...

Εκφράζεται με...

Οι συνέπειες είναι...

## ΛΥΠΗ

Πράγματα που οδηγούν στη λύπη ...

Ερμηνείες που οδηγούν στο λύπη...

Τη βιώνω σαν...

Εκφράζεται με...

Οι συνέπειες είναι...

## Εκλυτικά γεγονότα και κάρτες εσωτερικού διαλόγου

Κόψτε, ανακατέψτε και ταιριάξτε τις κάρτες, ώστε να παράγουν συζήτηση του μοντέλου των συναισθημάτων.

Κάρτες εκλυτικών γεγονότων	Κάρτες εσωτερικού διαλόγου
Αυτοκινητιστικό ατύχημα	«Αυτό είναι ένα νέο ξεκίνημα.»
Αποτυχία σε ένα τεστ	«Η ζωή μου τελείωσε.»
Υποτροπή στις ουσίες	«Εντάξει, αν ξανασυμβεί, θα ξέρω πως να το χειριστώ.»
Χωρισμός από το σύντροφο	«Είμαι σίγουρη/-ος πως δεν θα το θυμάμαι σε 10 χρόνια.»
Μόλις είχα μια συνέντευξη για δουλειά	«Όλα συμβαίνουν για κάποιο λόγο.»
Βίωση μιας έντονης επιθυμίας	«Θα μπορούσε να είναι χειρότερα.»
Μια διαφωνία στο σπίτι	«Δεν μπορώ να το πιστέψω!»
Απώλεια μεριδίου διαμονής	«Τι κλήση κι αυτή που με ξύπνησε.»
Πλήξη	«Δεν είναι δίκαιο, μόνο σε μένα συμβαίνει αυτό.»
Νέα από ένα γιατρό	«Πρέπει να ξέρω τι να κάνω.»

## Μοντέλο συναισθημάτων

Εκλυτικό γεγονός:	Ερμηνεία ή εσωτερικός διάλογος:
Η εμπειρία του συναισθήματος:	Παρορμήσεις δράσης:
Εκφράζομαι και δρω με βάση το συναίσθημα:	Οι συνέπειες του συναισθήματος:
Ερμηνεία ή εσωτερικός διάλογος:	... συνεχίζεται.

## Σενάρια Αντίθετης Δράσης

Κόψτε σε λωρίδες και μοιράστε σε ζευγάρια για αναπαράσταση χρησιμοποιώντας την αντίθετη δράση.

Είχες μια πραγματικά συναρπαστική μέρα αλλά όταν πήγες σπίτι η/ο σύντροφος σου δεν σε ρώτησε για αυτή. Πραγματικά θες πολύ να της/του μιλήσεις για αυτή και όσο περνάει η ώρα και δεν σου δίνει σημασία, εσύ αρχίζεις να εκνευρίζεσαι.
Οι φίλοι σου ξέρουν ότι τα γενέθλια σου πλησιάζουν και σου ζητούν να τα γιορτάσετε μαζί. Εσύ με τη σειρά σου σκέφτεσαι πως ο τελευταίος χρόνος ήταν χάσιμο χρόνου και αισθάνεσαι αρκετά θλιμμένος για αυτό.
Έχεις κολλήσει με την/τον σύντροφο της/του φίλης/-ου σου. Ελέγχεις συνέχεια το Facebook και την/τον σκέφτεσαι στη δουλειά. Νομίζεις ότι είσαι ερωτευμένη/-ος.
Έπρεπε να πεις 'όχι' στο να δανείσεις στη/στο φίλη/-ο σου χρήματα επειδή δεν τα είχες και επειδή ανησυχούσες μην υποτροπιάσει. Παρατηρείς ότι απολογείται υπερβολικά και νιώθεις ενοχές.
Δεν μπορείς να σταματήσεις να σκέφτεσαι πως μύησες την/τον φίλη/-ο σου στη χρήση ουσιών. Κάθε φορά που το κάνεις αρχίζεις να νιώθεις ένοχος/-η.
Συχνά νομίζεις ότι ξέρεις την απάντηση στις ερωτήσεις της καθηγήτριας στην σχολή, αλλά φοβάσαι να σηκώσεις χέρι και να πεις κάτι μπροστά στην τάξη.
Όλοι οι υπόλοιποι ακολουθούν τις νέες τάσεις, ενώ εσύ και η οικογένεια σου δεν μπορείτε να συμβαδίσετε. Αισθάνεσαι ντροπή.
Ανησυχείς για την υγεία σου παρόλα αυτά δεν έχεις επισκεφτεί κάποιο γιατρό εδώ και αρκετό καιρό και αισθάνεσαι άβολα σχετικά με την τελευταία επίσκεψη σου. Νιώθεις νευρικότητα και μόνο που σκέφτεσαι να κλείσεις ραντεβού.
Έχεις μάθει κάποια κακά νέα και το μόνο που θες είναι να κάτσεις σπίτι, να πιείς και να καπνίσεις χασίς.
Είχες μια διαφωνία στη δουλειά και αισθάνεσαι θυμωμένη/-ος με την αντίδραση του αφεντικού σου. Μπαίνεις στον πειρασμό να πας σπίτι και να πιείς μερικά ποτά για να χαλαρώσεις.

## Το νησί της φαντασίας

