



Τίτλος Πράξης: Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε. στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση» με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο: ΕΚΤ) Κωδ. Έργου: MIS (ΟΠΣ) 5046473

Επιστημονική Υπεύθυνη: Κουνενού Καλλιόπη

Πως να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες που συναντάτε την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού

Διαχείριση των σχέσεων με την οικογένεια σε συνθήκες εγκλεισμού

Ψύχραιμη στάση

- Αυτή την κρίσιμη περίοδο είναι αναμενόμενο να νιώσετε πλήξη, ευερεθιστότητα, να γκρινιάξετε και να βιώσετε έλλειψη ευχαρίστησης. Είναι ακόμα πιθανόν να υπάρξει ένταση κάτω από τις συνθήκες μακρόχρονης παραμονής στο σπίτι όλων των μελών μιας οικογένειας. Σε κάθε περίπτωση καλό είναι να *εκφράζετε τις ανάγκες σας και τα συναισθήματά σας όσο το δυνατόν με ψυχραιμία*, π.χ. όταν κάτι σας ενοχλεί, αλλά ταυτόχρονα να προσφέρετε την υποστήριξή σας όταν σας ζητηθεί. Η εκδήλωση της αλληλοκατανόησης είναι ουσιαστική για την αποτελεσματική επικοινωνία σας με τους άλλους.

Αποκλιμάκωση έντασης και αναπλαισίωση

- Σε περίπτωση που πυροδοτηθούν συγκρούσεις στο σπίτι και νιώσετε θυμό να θυμάστε ότι η πολύωρη συμβίωση με τα ίδια άτομα ενδέχεται να προκαλέσει ακόμα και αψιμαχίες. Δώστε έμφαση στα σημαντικά, δηλαδή στη σχέση σας με τους άλλους και όχι στην προσωρινή κατάσταση της πανδημίας. Επιπλέον, προκειμένου να ηρεμήσουν τα πνεύματα *απομακρυνθείτε από τον χώρο της φασαρίας* και δώστε χρόνο στον εαυτό σας για αποσυμπίεση από τη φόρτιση της στιγμής. Στη συνέχεια ίσως έχετε την ευκαιρία να *ζανα συζητήσετε* με άλλα μέλη το ζήτημα που προκάλεσε τον καβγά πιο ήρεμα και μάλιστα να *αναθερμάνετε τη σχέση σας* με αυτά τα άτομα, π.χ. γονείς, αδέρφια, παππού, γιαγιά. Έχετε άπλετο χρόνο για ειλικρινείς συζητήσεις μεταξύ σας. Εκμεταλλευτείτε τον.

Κοινωνικές, διαπροσωπικές, οικογενειακές σχέσεις

- Ίσως τώρα είναι ευκαιρία να ενδυναμώσετε και να *αναπτύξετε τους οικογενειακούς-κοινωνικούς δεσμούς σας*. Μπορείτε να τρώτε όλοι μαζί και να συζητάτε με τους γονείς σας και τα άλλα μέλη της οικογένειας, να *αφιερώνετε περισσότερο ουσιαστικό χρόνο με τα άλλα μέλη* κάνοντας διάφορες δραστηριότητες μαζί τους, π.χ. παίζοντας επιτραπέζια παιχνίδια. Ο χρόνος είναι πολύτιμος και, αν εκφράσετε την αλληλεγγύη σας περνώντας χρόνο μαζί τους, θα λάβετε θετική ανατροφοδότηση και θα νιώσετε ευχαρίστηση. Αυτό θα ενδυναμώσει τις σχέσεις σας και θα σας βοηθήσει να περάσετε περισσότερο ανώδυνα αυτή την περίοδο. Μη ξεχνάτε ότι η ομαδική δουλειά φέρνει τη νίκη. Άρα η συνεργασία είναι η λύση.

Επικοινωνία με το ΣΚΦ

- Τέλος, έχετε τη δυνατότητα να *επικοινωνήσετε με το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (ΣΚΦ)* ηλεκτρονικά μέσω της υπηρεσίας της Τηλεσυμβουλευτικής, στην οποία έχετε πρόσβαση μέσω της ιστοσελίδας skf@aspete.gr, καθώς και να τηλεφωνήσετε στο 210-2896726 κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 09.00-14.00.



Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques. A practitioner's guide*. New York, The Guilford Press.

Παπακόστας, Ι. Γ. (1994). *Γνωσιακή ψυχοθεραπεία: Θεωρία και πράξη*. Αθήνα, Εκδόσεις ΙΕΘΣ.

Positive Psychology (2020). The Crisis Kit. 5 tools for helping clients through turbulent times. Ανακτημένο από <https://positivepsychology.com>