



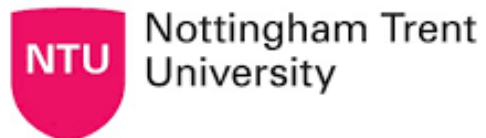
STEPIN:

Υποστήριξη γονέων για να αντιμετωπίσουν τον υπερβολικό διαδικτυακό χρόνο και τις συνήθειες των παιδιών τους

Ενότητα 5:

Δεξιότητες αντιμετώπισης

Αναπτύχθηκε από:



«Η τεχνολογία είναι καλύτερη όταν φέρνει κοντά τους ανθρώπους».
Matt Mullenweg

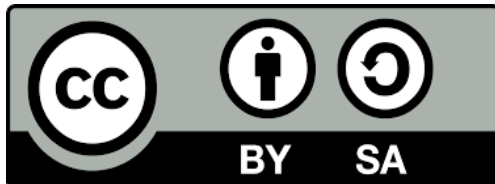




Ερμηνευτική ρήτρα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.




Project No: 2020-1-DE02-KA204-007452



Αυτό το έγγραφο της STEPIN έχει άδεια χρήσης σύμφωνα με το CC BY-SA 4.0.

Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Βασικά σύμβολα

 A simple line-art icon of a lit lightbulb with orange rays emanating from the top, symbolizing an idea or advice.	Συμβουλές
 A question mark icon inside a speech bubble shape with a purple-to-blue gradient border, symbolizing questions or inquiries.	Ερωτήσεις
 An icon showing a stack of four books in various colors (red, yellow, blue, green), symbolizing additional resources or materials.	Επιπλέον Πόροι

Περιγραφή ενότητας



Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις **δεξιότητες αντιμετώπισης** και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων τόσο από τους γονείς όσο και από τα παιδιά τους.

Στόχος του είναι να τονίσει τη σημασία των *δεξιοτήτων αντιμετώπισης* στην καθημερινή ζωή του παιδιού και θα καλύψει τα ακόλουθα:

- Στρατηγικές αντιμετώπισης
- Αντιμέτωπιση εστιασμένη στο συναίσθημα
- Ενίσχυση θετικών αλληλεπιδράσεων
- Αντιμέτωπιση εστιασμένη στο πρόβλημα
- Δυσλειτουργική αντιμετώπιση





Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Οι δεξιότητες αντιμετώπισης είναι σημαντικές για να μπορούν τα άτομα να αντιμετωπίζουν την καθημερινή ζωή και να αυξάνουν την ανθεκτικότητά τους απέναντι στο στρες.

Η έρευνα δείχνει ότι υπάρχουν λειτουργικοί και δυσλειτουργικοί τρόποι αντιμετώπισης. Οι λειτουργικοί τρόποι αντιμετώπισης επιτρέπουν στα άτομα να προσεγγίζουν ενεργά το άγχος της ζωής.

Οι δυσλειτουργικοί τρόποι αντιμετώπισης μπορεί να προσφέρουν μια διαφυγή από τα στρες της ζωής με παθητικό τρόπο.





Αντιμετώπιση εστιασμένη στο συναίσθημα

Η αντιμετώπιση με επίκεντρο το συναίσθημα αναφέρεται σε ενέργειες που στοχεύουν στην πρόληψη, την ελαχιστοποίηση ή τη μείωση της συναισθηματικής πίεσης που προκαλείται από την αγχωτική κατάσταση.

Οι στρατηγικές περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Αποδοχή

Αποδοχή είναι η αναγνώριση ότι κάτι είναι αυτό που είναι. Έχει συμβεί και δεν μπορώ να το αλλάξω.

- Συναισθηματική κοινωνική υποστήριξη

Μιλώντας για τα προβλήματα σας με την οικογένεια και τους φίλους σας θα στηρίξει την ψυχική σας υγεία και ευημερία.

- Χιούμορ

Αναπτύξτε την αίσθηση του χιούμορ μπροστά στα προβλήματα της ζωής για να μειώσετε το συναισθηματικό τους βάρος.

- Θετική αναπλαισίωση

Προσπαθήστε να δείτε την κατάσταση σας από μια διαφορετική οπτική γωνία. Ποια είναι η ελπιδοφόρα προοπτική;

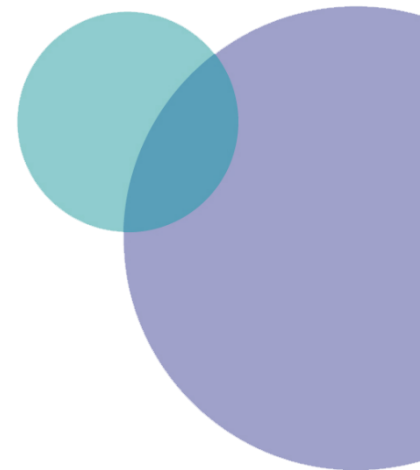
- Θρησκεία

Απευθυνθείτε στη θρησκεία για υποστήριξη και καθοδήγηση.



Συναισθηματική κοινωνική υποστήριξη

- Η οικογένεια και οι φίλοι είναι συχνά οι πρώτοι που αναγνωρίζουν ότι υπάρχει πρόβλημα.
- Μπορούν να κάνουν τα άτομα να συνειδητοποιήσουν τις αρνητικές συνέπειες της συμπεριφοράς τους.
- Οι οικογενειακές συγκρούσεις πρέπει να αποφεύγονται.
- Συμπεριλάβετε συζητήσεις σχετικά με την απομάκρυνση από τους άλλους, τις κατηγορίες, τη δυσπιστία, την έλλειψη συναισθηματικής εγγύτητας, την αύξηση της κατανόησης μεταξύ τους.



Ενίσχυση θετικών αλληλεπιδράσεων

Μπορείτε να ενισχύσετε τις θετικές αλληλεπιδράσεις με:

- Κάνοντας φιλοφρονήσεις
- Έκφραση θετικών συναισθημάτων
- Περνώντας μια λιχουδιά
- Σχεδιασμός κοινών δραστηριοτήτων

→ Αυτό θα αυξήσει τα συναισθήματα προσκόλλησης και κατανόησης σας!



Αντιμετώπιση εστιασμένη στο πρόβλημα

Η αντιμετώπιση με επίκεντρο το πρόβλημα αντιμετωπίζει πρακτικά τις πηγές του άγχους.

Οι συγκεκριμένες στρατηγικές περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Ενεργητική αντιμετώπιση

Γνωρίστε τι σας δημιουργεί το άγχος και, στη συνέχεια, προσπαθήστε να μειώσετε την αρνητική έκβαση του.

- Συμμετέχουσα υποστήριξη

Λάβετε υποστήριξη από άλλους με πρακτικό τρόπο, όπως ζητήστε από έναν φίλο να σας βοηθήσει σε μια εργασία που θεωρείτε δύσκολη.

- Οργάνωση

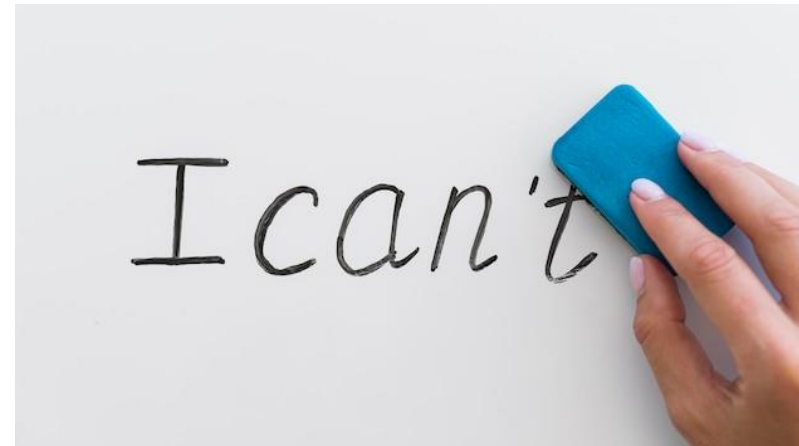
Σκεφτείτε πιθανά εμπόδια στην επίλυση προβλημάτων σας και αντιμετωπίστε τα κατά μέτωπο.



Δυσλειτουργική αντιμετώπιση

Υπάρχει μια σειρά από στρατηγικές αντιμετώπισης που δεν είναι επωφελείς για την αποτελεσματική στόχευση των προβλημάτων. Αυτές οι στρατηγικές περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- **Απόσπαση**
Αντιμέτωπιση χωρίς άμεση αντιμετώπιση του στρεσογόνου παράγοντα.
- **Άρνηση**
Αρνούμενος ότι το πρόβλημα υπάρχει.
- **Αυτοκατηγορία**
Κατηγορώντας τον εαυτό σας για το πρόβλημα.
- **Χρήση ουσιών**
Χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών για την αποφυγή αντιμετώπισης της αγχωτικής κατάστασης.
- **Ξέσπασμα**
Παράπονα για την προβληματική κατάσταση.
- **Συμπεριφορική απεμπλοκή**
Παραίτηση από την επίλυση του προβλήματος.
- **Αντιμέτωπιση εστιασμένη στα ΜΜΕ**
Αντιμέτωπιση προβλημάτων με τη χρήση τεχνολογίας (όπως παιχνίδια, μέσα κοινωνικής δικτύωσης)



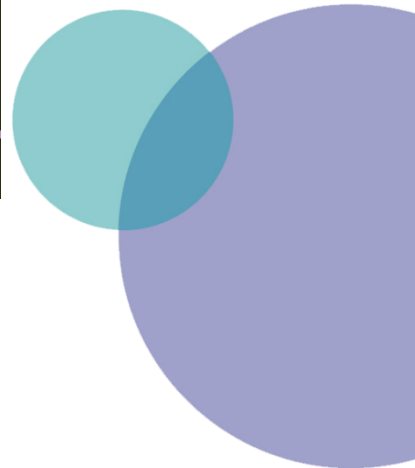
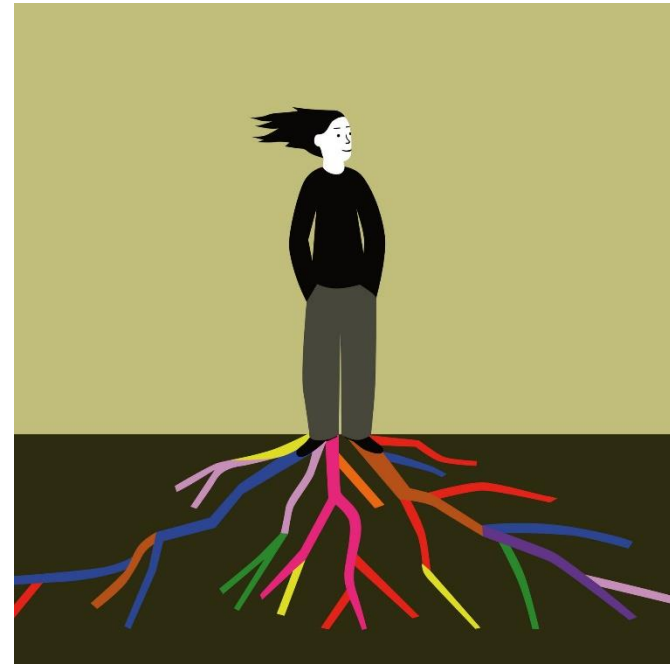
Εισηγήσεις

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων της ζωής. Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και οι οποίες θα βοηθήσουν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Αντιμέτωπιση εστιασμένη στο συναίσθημα
- Αντιμέτωπιση εστιασμένη στο πρόβλημα

Λιγότερο αποτελεσματικές και δυνητικά προβληματικές στρατηγικές περιλαμβάνουν τη δυσλειτουργική αντιμετώπιση. Η αντιμετώπιση με επίκεντρο τα μέσα είναι μία από αυτές.

Ενθαρρύνουμε τις δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης να αντικατασταθούν με στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο συναίσθημα ή στο πρόβλημα. Όσο περισσότερο εφαρμόζονται αυτές οι λειτουργικές στρατηγικές, τόσο λιγότερη εξάρτηση θα υπάρχει στις δυσλειτουργικές, συμπεριλαμβανομένης της αντιμετώπισης που σχετίζεται με την τεχνολογία.



Εισηγήσεις



Υπάρχουν διαφορετικές δεξιότητες αντιμετώπισης που μπορούν να βοηθήσουν εσάς και το παιδί σας να αντιμετωπίσετε αγχωτικές καταστάσεις!



Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε και να υποστηρίξετε το παιδί σας;



Παρακολουθήστε τα παρακάτω βίντεο για να κατανοήσετε καλύτερα τις δεξιότητες αντιμετώπισης και να έχετε παραδείγματα για το πώς να χτίσετε ανθεκτικότητα:

<https://www.youtube.com/watch?v=gaKrutVZ-Xk> Βρείτε τον μηχανισμό αντιμετώπισης

<https://www.youtube.com/watch?v=lfBpsV1Hwqs> Το παιχνίδι που μπορεί να σου δώσει επιπλέον 10 χρόνια ζωής

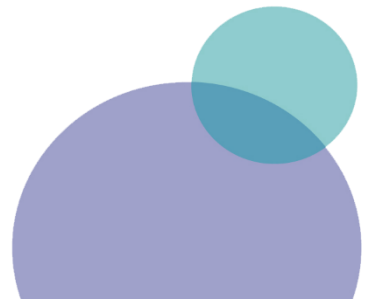


Περίληψη

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων της ζωής. Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και οι οποίες θα βοηθήσουν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Αντιμέτωπιση εστιασμένη στο συναίσθημα
- Αντιμέτωπιση εστιασμένη στο πρόβλημα

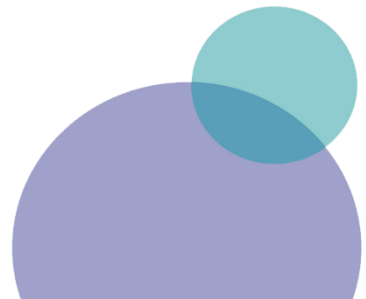
Σας ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιείτε αυτές τις στρατηγικές όταν αντιμετωπίζετε αγχωτικές καταστάσεις.





Βιβλιογραφία

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Kuss, D. J., Dunn, T. J., Wölfling, K., Müller, K. W., Hędzielek, M., & Marcinkowski, J. (2017). Excessive Internet use and psychopathology: The role of coping. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 73-81.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). *Internet addiction. Advances in psychotherapy - Evidence-based practice*. Hogrefe.





Ευχαριστώ

Επικοινωνήστε μαζί μας:

**Gottfried Wilhelm Leibniz Universitaet
Hannover**

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: beutel@idd.uni-hannover.de

Ιστοσελίδα: stepin-project.eu



"Technology should be
our servant, not our master"
- Ludovic Tendron -

