

Υπερασπιζόμενος τον εαυτό μου ως φροντιστής

Τι σημαίνει για εσάς το «να υπερασπίζομαι τον
εαυτό μου»;



Πραγματικές εμπειρίες Δύσκολες καθημερινές καταστάσεις

Υπερφορτώνω

Ξεπερνώ τα ορία

Αντικρουόμενες προσδοκίες

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

Πότε ήταν δύσκολο για εσάς να πείτε όχι;

Έχετε νιώσει ποτέ ότι κανείς δεν σας άκουγε;

Πότε μπόρεσες να υπερασπιστείς τον εαυτό σου;

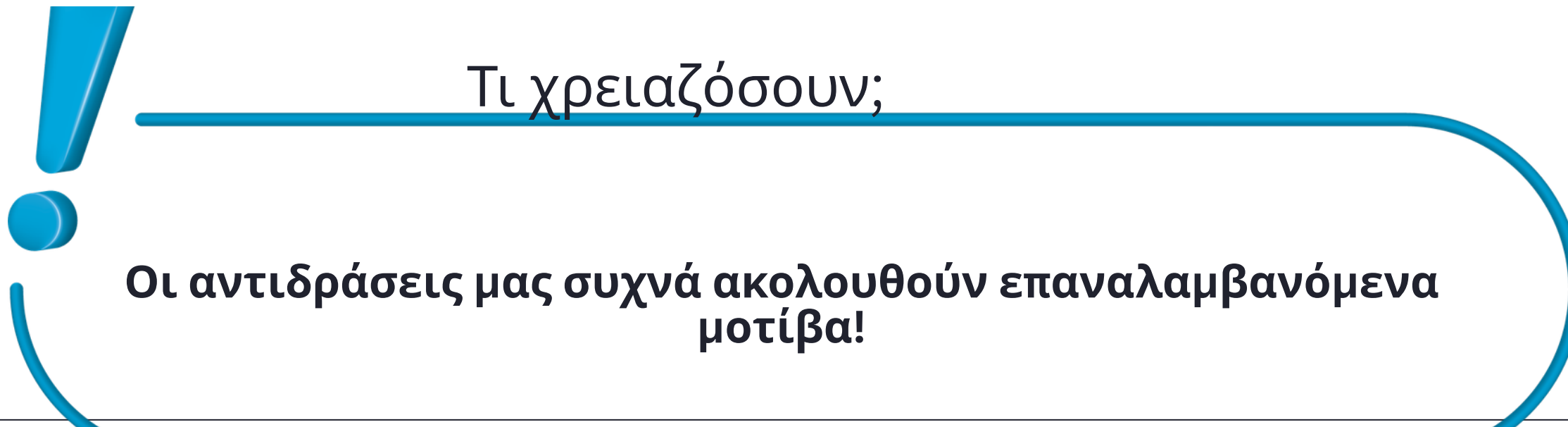
Σκεφτείτε μια δύσκολη κατάσταση

Τι συνέβη;

Πώς ένιωσες;

Τι ήταν δύσκολο;

Τι χρειαζόσουν;



Οι αντιδράσεις μας συχνά ακολουθούν επαναλαμβανόμενα μοτίβα!

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Αυτο-υπεράσπιση: σημαίνει ότι ένα άτομο είναι σε θέση να αναγνωρίζει και να εκπροσωπεί συνειδητά τις δικές του ανάγκες, δικαιώματα και όρια σε καταστάσεις λήψης αποφάσεων.

Αυτονομία: Η ικανότητα και το δικαίωμα ενός ατόμου να ενεργεί σύμφωνα με τις δικές του αξίες και αποφάσεις, απαλλαγμένο από εξωτερική πίεση ή υπερβολικό έλεγχο.

Όρια: Η ικανότητα να ορίζει κανείς με σαφήνεια τους ρόλους, τις ευθύνες και τα όρια του, και να τα κοινοποιεί στους άλλους.

Αυτοαποτελεσματικότητα: Η πεποίθηση ενός ατόμου για την ικανότητά του να εκτελεί με επιτυχία εργασίες ή να αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις.

Τελική αναστοχασμός

Τι χρειάζομαι για να φροντίζω καλύτερα τον
εαυτό μου;

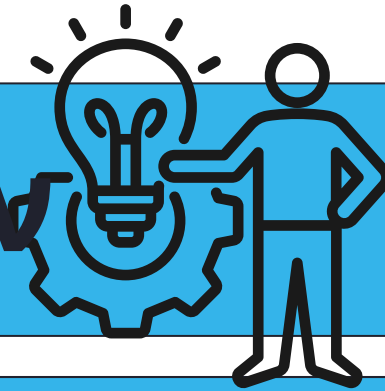
Τι θα ήθελα να αλλάξω;

Ένα μικρό βήμα που μπορώ να δοκιμάσω την
επόμενη φορά;



**Η αυτοπροστασία δεν είναι εγωισμός – είναι
αυτοπροστασία.**

Εξάσκηση στην τήρηση ορίων



Κατάσταση:

Κάποιος σου ζητάει να κάνεις περισσότερα όταν νιώθεις υπερφορτωμένος/η.

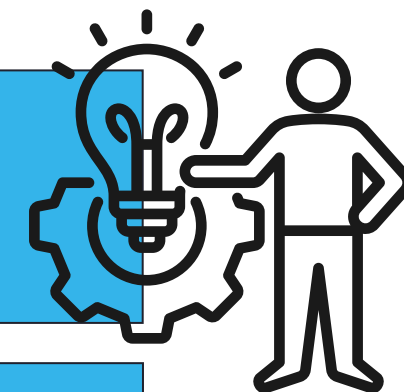
Τι θα έλεγες συνήθως;

Τι θα μπορούσες να πεις σεβόμενος τον εαυτό σου;

«Δεν έχω την ικανότητα για κάτι τέτοιο αυτή τη στιγμή.»

«Χρειάζομαι υποστήριξη.» «Πρέπει να είμαι ειλικρινής σχετικά με τα όριά μου.»

Εξάσκηση στην τήρηση ορίων



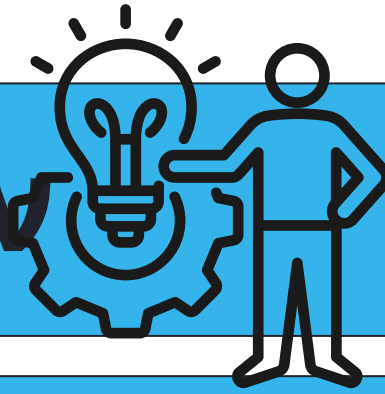
Τα δυνατά μου σημεία

Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία ως φροντιστής;

Πότε κατάφερα να υπερασπιστώ τον εαυτό μου με επιτυχία;

Τι με βοήθησε τότε;

Εξάσκηση στην τήρηση ορίων



Το επόμενο μικρό μου βήμα

Κάτι που θέλω να δοκιμάσω διαφορετικά την επόμενη εβδομάδα

Πότε θα το δοκιμάσω;

Ποιος μπορεί να με υποστηρίξει;

