

Πως καλλιεργώ αξίες; Γίνε η  
αλλαγή που θέλεις να  
δεις στο παιδί σου!

Στέλλα Νικολάου  
Συμβουλευτική Ψυχολόγος  
Συστημική/Οικογενειακή  
Ψυχοθεραπεύτρια



# Βιωματικό εργαστήριο για γονείς από την ψυχολόγο Στέλλα Νικολάου



## Προστατευτικοί παράγοντες για Ψυχική ανθεκτικότητα

- Αισιοδοξία - ελπίδα - αισιόδοξη ματιά είναι ανθεκτικοί στις αντιξοότητες και στην προσαρμογή σε νέες συνθήκες, ελπίζω ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα
- Αλtruισμός - να βοηθούν, να στηρίζουν άλλους ανθρώπους τους κάνει να αισθάνονται χρήσιμοι αλλά συμβάλλει και στην απόκτηση νοήματος της εμπειρίας τους.
- Σύστημα αξιών - ζούμε σε μια μεταβατική κοινωνία. Βιώνουμε ηχηρές και σημαντικές αλλαγές βρισκόμαστε μπροστά σε καινούρια και άγνωστα μέχρι πρότινος προβλήματα. Ο κάθε ένας από εμάς προκειμένου να διαχειριστεί αυτές τις προκλήσεις χρειάζεται ταξίδα.
- Πίστη & πνευματικότητα - προσευχή, θρησκεία, πνευματικότητα και πίστη σε μια ανώτερη δύναμη βρίσκονται συχνά σε ανθεκτικά άτομα - κάνει τους ανθρώπους να μην αισθάνονται μόνοι τους, το εναποθέτω κάπου αλλού.





