


**ΕΡΧΕΣΤΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗ-ΟΣ ΜΕ ΑΞΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΠΑΡΑΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ.**

Όταν εργάζεστε σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον μπορεί να έρχεστε σε επαφή με πολύ έντονες στάσεις και δηλώσεις οι οποίες ίσως, να αντιτίθενται ισχυρά με τις προσωπικές αξίες σας. Ανεξάρτητα από το πολιτισμικό υπόβαθρο σας, αυτό μπορεί να γίνει πολύ οδυνηρό και μπορεί να δυσκολεύεστε να τις ανεχθείτε. Μπορεί να είναι αρνητικά σχόλια προς εσάς ή άλλα άτομα για το χρώμα του δέρματος, την εθνικότητα, τη θρησκεία, τον πολιτισμό, το ντύσιμο, το φύλο κ.λπ.. Αν και εργάζεστε ως επαγγελματίας, δεν είστε μονάδα δηλαδή και αντιλαμβάνεστε ότι υπάρχουν διαφορετικές στάσεις και αντιλήψεις, μπορεί να εξακολουθείτε να αισθάνεστε άσχημα και προσβεβλημένη,-ος. Επιπλέον, όταν επηρεάζεστε από τα συναισθήματά σας μπορεί να έχετε την τάση να αντιδράτε με θυμό, απογοήτευση ή επιθετικότητα - αντιδράσεις που δεν αρμόζουν σε μια επαγγελματική σχέση. Επομένως, οι επαγγελματίες κοινωνικής πρόνοιας και υγείας πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν αυτές τις καταστάσεις χωρίς να αντιδρούν με θυμό ή λύπη, είτε εξωτερικά είτε εσωτερικά. Η επίγνωση του εαυτού σας και των καταστάσεων που μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε πρέπει να αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο στην καθημερινή πρακτική σας, όσο δύσκολο κι αν είναι αυτό μερικές φορές. Η στάση είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας, καθώς η θετική στάση και οπτική απέναντι στις καταστάσεις, αντί για την αρνητική είναι ένας πολύτιμος τρόπος για να μειώσετε και να διαχειριστείτε αποτελεσματικά τα πιο επιβλαβή και οδυνηρά συναισθήματα.

**01**

Πάρτε μία βαθιά ανάσα και μετρήστε έως το δέκα. Δώστε μία στιγμή στον εαυτό σας να ηρεμήσετε. Κάνετε ένα βήμα πίσω και χαλαρώστε. Προσδιορίστε τους λόγους για τους οποίους ενοχληθήκατε.

**02**

Αποδεχθείτε και κατανοήστε τους λόγους για τους οποίους το άτομο εκφράζει αυτές τις απόψεις. Αποδεχθείτε ότι δεν μπορείτε να αλλάξετε τα άλλα άτομα - μόνο τον εαυτό σας.

**03**

Πώς χειρίζεστε παρόμοιες καταστάσεις; Τι λειτουργεί για εσάς;

**04**


---



---



---



---



---



---

### ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Την παραμονή των Χριστουγέννων, σε ένα γηροκομείο που έχει ενοίκους με διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, το προσωπικό είναι πολύ απασχολημένο με την προετοιμασία του παραδοσιακού Χριστουγεννιάτικου δείπνου που θα γίνει σε λίγες ώρες. Ξαφνικά, μια μετανάστρια κόρη μίας ενοίκου, εμφανίζεται απροσδόκητα, φέρνοντας μαζί της ένα κομμάτι για να κουρέψει τη μητέρα της. Η γυναίκα ζητά κάποιον από το προσωπικό να τη βοηθήσει να μεταφέρει τη μητέρα της από το κρεβάτι της σε μια καρέκλα. Μία φροντιστής της εξηγεί ότι δυστυχώς, κανένα άτομο από το προσωπικό δεν είναι διαθέσιμο αφού προετοιμάζουν όλοι το δείπνο και τους ενοίκους. Η κόρη θυμώνει πολύ, της λέει ότι δεν την νοιάζουν τα Χριστούγεννα και την ρωτάει θυμωμένα «Γιατί τα γιορτάζετε; Αφού δεν έχουν νόημα και είναι ανόητα.». Η φροντιστής που είναι χριστιανή και αρκετά θρησκευόμενη, επηρεάζεται συναισθηματικά από αυτά που λέγονται. Πιστεύει ότι η κουλτούρα και η θρησκεία της προσβάλλεται. Ωστόσο, έχει εμπειρία και είναι ικανή να διατηρήσει μια φιλική επικοινωνία, καθώς μπορεί να διαχωρίσει τη δική της προσωπική ενόχληση από την επαγγελματική εργασία της.

### ΛΥΣΗ

Η λύση είναι παρόμοια με όσα προτείνονται στις «Επιλογές»– παρακολουθήστε κυρίως, και δώστε προσοχή στις δικές σας αντιδράσεις.

### Εταίροι Έργου:



Περισσότερες πληροφορίες:  
[www.i-care-project.net](http://www.i-care-project.net)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The I-CARE project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.