



# The Mothers & Babies Program

A Reality Management Approach

## PARTICIPANT MANUAL

Six-Week Program

**Developed By:**

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.  
Huynh-Nhu Le, Ph.D.  
Chandra Ghosh-Ippen, Ph.D.  
Manuela Diaz, Ph.D.  
Guido G. Urizar Jr., Ph.D.  
Alicia F. Lieberman, Ph.D.

**Adapted By:**

Aria Degillio, BA  
Melissa Segovia, MS  
Julie Leis, Ph.D.  
Darius Tandon, Ph.D.  
Tamar Mendelson, PhD.  
Jessica Jensen, MPH  
Alicia Diebold, MSW

Mothers and Babies Internet Project. © Copyright 2009 by Leis et al.  
Do not cite or reproduce without authors' permission. All Rights Reserved.



SOPHROSYNA  
Perinatal Psychology

Άδεια για Χρήση Αύγουστος 14, 2017  
Επίσημη Μετάφραση στην Νέα Ελληνική Γλώσσα  
Χρυσάνθη Γεωργιάδου MSc  
Επιμέλεια Μετάφρασης Βασίλειος Ψύλλης



## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1

# Εισαγωγή στο Πρόγραμμα Μητέρα-Βρέφος

### Περίγραμμα Συνεδρίας

- Θέμα 1: Εισαγωγή και Συστάσεις
- Θέμα 2: Στόχος και Περίληψη Προγράμματος
- Θέμα 3: Οδηγίες για την Ομάδα
- Θέμα 4: Βίντεο: *‘Οι Γονείς μου, Οι Δάσκαλοι μου’*
- Θέμα 5: Στρες και Μητρική-Βρεφική Σχέση
- Θέμα 6: Πώς Μπορεί το Πρόγραμμα να με Βοηθήσει
- Θέμα 7: Διαχείριση της Προσωπικής Πραγματικότητας
- Θέμα 8: Προσωπικό Σχέδιο: Κλίμακα Quick Mood
- Θέμα 9: Ανατροφοδότηση και Προεπισκόπηση Επόμενης Συνεδρίας





# Στόχοι & Προεπισκόπηση

## ΣΤΟΧΟΙ

Στην διάρκεια του προγράμματος θα μάθεις:

1. Τρόπους με τους οποίους θα σκέφτεσαι και θα συσχετίζεσαι με το μωρό σου για να δημιουργήσεις μια υγιή συναισθηματική και σωματική πραγματικότητα για το μωρό.
2. Χρήσιμες πληροφορίες για την εγκυμοσύνη και την ανάπτυξη του μωρού σου.
3. Τρόπους με τους οποίους μπορείς να διαχειριστείς το στρες και να βελτιώσεις την διάθεση σου ώστε:
  - Να αισθάνεσαι καλύτερα και να χαιρέσαι την ζωή περισσότερο.
  - Να διδάξεις στο μωρό σου πως να διαχειριστεί το στρες καθώς μεγαλώνει.
  - Να αποφύγεις διαταραχές τις διάθεσης όπως την κατάθλιψη.

Θα έχεις την ευκαιρία να συζητήσεις με άλλες γυναίκες. Ορισμένες από αυτές ήδη έχουν μωρό, ενώ άλλες περιμένουν το δικό τους. Μοίρασε μαζί τους τις ιδέες και ανησυχίες σου πριν και μετά τον τοκετό σου, ώστε να μπορείς να δώσεις στο μωρό σου και στον εαυτό σου την στήριξη που χρειαστείς.

## ΠΡΟΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

<b>Συνεδρία 1</b>	Εισαγωγή στο Πρόγραμμα Μητέρα-Βρέφος
<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	
<b>Συνεδρία 2</b>	Δραστηριότητες και Διάθεση Ευχάριστες Δραστηριότητες βοηθούν στο χτίσιμο μιας Υγιούς Πραγματικότητας για το Μωρό μου και Εμένα
<b>ΣΚΕΨΕΙΣ</b>	
<b>Συνεδρία 3</b>	Σκέψεις και Διάθεση
<b>Συνεδρία 4</b>	Πολεμώντας τις Βλαβερές Σκέψεις και Αυξάνοντας τις Χρήσιμες Σκέψεις που Επηρεάζουν Εμένα και το Μωρό μου
<b>ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ</b>	
<b>Συνεδρία 5</b>	Επαφές με Άλλους και Διάθεση
<b>Συνεδρία 6</b>	Διαπροσωπικές Σχέσεις και Διάθεση
	Αποφοίτηση



# Οδηγίες για την Ομάδα



1. Προσπάθηστε να έρχεσθε σε κάθε συνεδρία.

Αν δεν μπορείτε να έρθετε, επικοινωνήστε με τον εκπαιδευτή.



2. Ελάτε στην ώρα σας.



3. Να Σέβεσθε την Εμπιστευτικότητα.

Ότι αναφέρεται στην Ομάδα, μένει στην Ομάδα.

**ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ** (Πράγματα που δεν μπορούν να Αποσιωπήσουν οι Καθοδηγητές του Προγράμματος):

- Αν ακούσουμε για κακοποίηση ή παραμέληση παιδιού ή ανηλίκου
- Αν ακούσουμε ότι κάποιος κινδυνεύει να κάνει κακό στον εαυτό του ή σε κάποιον άλλο, τώρα ή στο μέλλον.



4. Άκουστε και Στηρίξτε ο Ένας τον Άλλον.



5. Σεβασθείτε την Άποψη του κάθε μέλους.



6. Μοιραστείτε τις ιδέες σας και επιτρέψτε στους άλλους να μοιραστούν τις δικές τους.



7. Συμπληρώνετε το Προσωπικό Σχέδιο της εβδομάδας.



8. Ενημερώστε μας αν νιώθετε άβολα ή αμήχανα με κάποιο τομέα της συνεδρίας.



## ΒΙΝΤΕΟ

# “Οι Γονείς μου, Οι Δάσκαλοι μου” Η Σχέση Μητέρα-Βρέφος

**ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ:** Τι σας άρεσει περισσότερο; Τι θυμάστε πιο έντονα;

- Τα πρώτα τρία χρόνια της ηλικίας του μωρού σας είναι τα πιο σημαντικά.

---

---

---

- Διδάσκοντας το μωρό κάτι νέο, βοηθάει τους νεύρωνες τους να αναπτυχθούν και να διασυνδεθούν.

---

---

---

- Κάθε παιδί είναι διαφορετικό.

---

---

---

- Η 'δουλειά' του παιδιού είναι το παιχνίδι.

---

---

---

- Το διάβασμα, το παιχνίδι και το τραγούδι μαζί με το μωρό σου θα βοηθήσει την σωματική και συναισθηματική του ανάπτυξη.

---

---

---

- Κάθε μητέρα είναι ικανή να δώσει στο παιδί της αυτό που χρειάζεται.

---

---



## Στρεσογόνοι Παράγοντες και Σχέση Μητέρα-Βρέφος



Υπερβολική Δουλειά  
Οικιακά Καθήκοντα  
Προβλήματα με τον Σύντροφο ή Άλλους Ανθρώπους  
Πιέση Χρόνου  
Προβλήματα Θηλασμού  
Πονοκέφαλοι ή Άλλα Προβλήματα Υγείας  
Έλλειψη Κοινωνικής Στήριξης  
Οικονομικά Προβλήματα



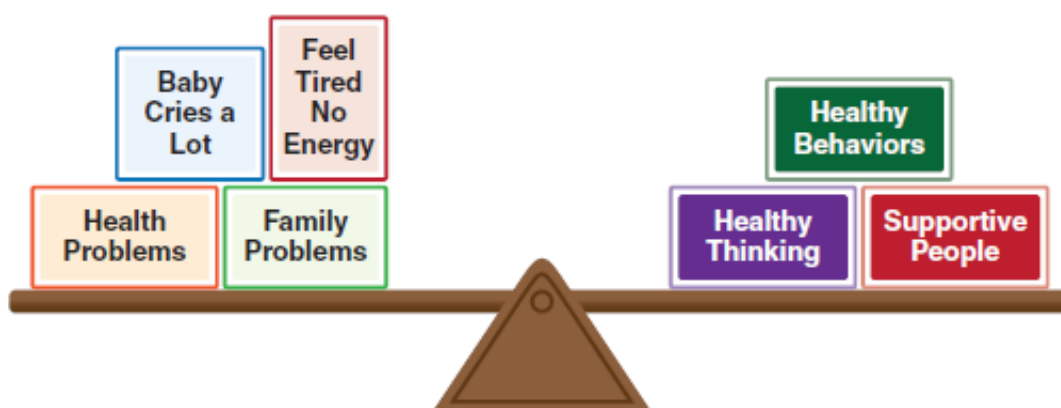
## Πως Μπορεί το Πρόγραμμα να με Βοηθήσει



### Το Στρες μπορεί να μας ισοπεδώσει

Όμως μπορούμε να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το στρες και να αισθανθούμε καλύτερα και πιο ισορροπημένα, κάνοντας αλλαγές:

- στον τρόπο που **συμπεριφερόμαστε**
- στον τρόπο που **σκεφτόμαστε**
- στην **στήριξη** που παίρνουμε από τους άλλους



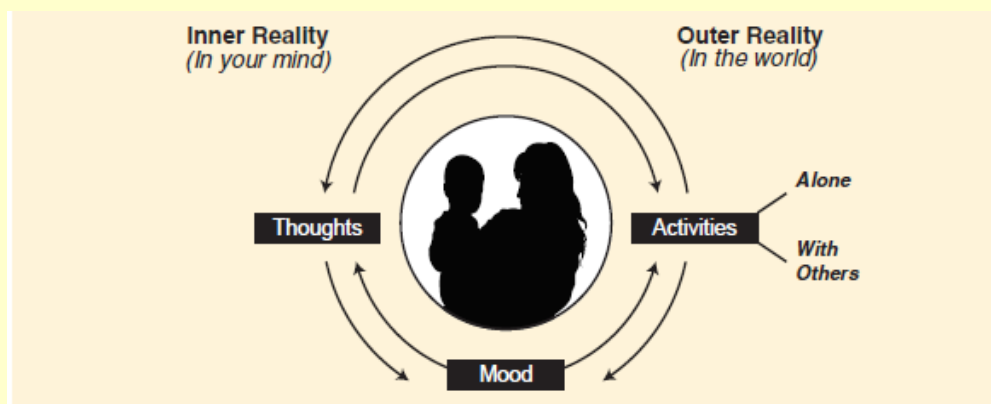




# Διαχειριζόμενες την Προσωπική Μας Πραγματικότητα

- Είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε την διάθεση μας. Πώς επηρεάζει την ζωή μας;
- Για να έχουμε υγιή διάθεση, ή θετικά συναισθήματα, είναι σημαντικό να μάθουμε πως να διαχειριζόμαστε την πραγματικότητά μας.
- Η προσωπική πραγματικότητα μας είναι χωρισμένη στα δύο:
  1. Η **πραγματικότητα του νου** μας:
    - οι σκέψεις μας
    - η εσωτερική μας πραγματικότητα
  2. Η **πραγματικότητα του κόσμου**:
    - οι πράξεις μας
    - αυτοί που σχετιζόμαστε μαζί τους
    - η υγεία μας
    - ό,τι συμβαίνει στον κόσμο μας
    - η εξωτερική μας πραγματικότητα

## Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



*Προώθησε τον δεσμό γονέα-βρέφους μέσω γνωσιακών-συμπεριφορικών τεχνικών*

Η παραπάνω εικόνα περιγράφει το πως κατανοούμε την σχέση μεταξύ της προσωπικής μας πραγματικότητας και της διάθεσής μας.



## Προσωπικό Σχέδιο: Κλίμακα Quick Mood Scale

**Οδηγίες:** Παρακολουθήστε την διάθεση σας κάθε μέρα χρησιμοποιώντας τον Κλίμακα Quick Mood Scale. Θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε επίγνωση των συναισθημάτων σας, ώστε να μπορείτε να διδαχθείτε πως θα έχετε υγιή διάθεση και να διδάξετε το μωρό σας πως θα έχει μια ισορροπημένη διάθεση.

- Οι επτά στήλες αντιπροσωπεύουν τις ημέρες της εβδομάδας.
- Σημειώστε την ημερομηνία κάθε ημέρας πάνω από κάθε στήλη
- Κάθε νύχτα, πριν πάτε για ύπνο, κυκλώστε τον αριθμό (μεταξύ 1-9) που αντιπροσωπεύει πως αισθανθήκατε εκείνη την ημέρα. Για παράδειγμα:
  - αν ήταν **μέτρια η διάθεσή σας** (ούτε υψηλή ούτε χαμηλή) κύκλωστε τον **αριθμό 5**
  - αν ήταν **καλύτερη του μετρίου** κυκλώστε **έναν αριθμό μεγαλύτερο από το 5**
  - αν ήταν **χειρότερη του μετρίου** κυκλώστε **έναν αριθμό μικρότερο από το 5**
- Ο αριθμός που επιλέγετε αντιστοιχεί μόνο για εκείνη την ημέρα-δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση. Η εμπειρία μας δείχνει ότι είναι πιο χρήσιμο να έχετε την Κλίμακα δίπλα στο κρεβάτι σου ώστε πριν πας για ύπνο, μπορείς να σκεφτείς πως ήταν η ημέρα σου, και να αξιολογήσεις την διάθεση σου.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:							
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗ	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	1	1	1	1	1	1	1

### ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ:

1. Συζητήστε το Πρόγραμμα Μητέρα-Βρέφος με μια φίλη ή έναν οικείο. Μιλήστε για το τι συνέβη στη σημερινή συνεδρία.

---

---





## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2

### Δραστηριότητες και Διάθεση

*Ευχάριστες Δραστηριότητες βοηθούν σε μια Υγιής  
Πραγματικότητα για Εμένα και το Μωρό μου*

#### Περιγραμμα Συνεδρίας

- Θέμα 1: Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση
- Θέμα 2: Αξιολόγηση Προσωπικού Σχεδίου
- Θέμα 3: Οι Ημέρες της Βιολέτας και της Μαίρης
- Θέμα 4: Πως Αυτό που Κάνουμε Επηρεάζει Αυτό που Νιώθουμε
- Θέμα 5: Τι Σου Αρέσει Να Κάνεις;
- Θέμα 6: Τι Αρέσει στα Μωρά Να Κάνουν;
- Θέμα 7: Πως Μαθαίνουν τα Μωρά;
- Θέμα 8: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια
- Θέμα 9: Προσωπικό Σχέδιο
- Θέμα 10: Ανατροφοδότηση - Προεπισκόπηση Επόμενης Συνεδρίας



# Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση

---

## Ατζέντα

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Γενική Αξιολόγηση

### Τι θυμάστε περισσότερο από την τελευταία συνεδρία;

- Οι Γονείς είναι οι πρώτοι δάσκαλοι των παιδιών τους. Αυτά είναι ορισμένα πράγματα τα οποία το μωρό σου χρειάζεται από εσένα:
  - Καλή επικοινωνία
  - Διάβασμα
  - Μουσική
  - Παιχνίδι
- Το στρες μπορεί να επηρεάσει την σχέση σου με το μωρό σου. Μπορείς να διαχειριστείς το στρες κάνοντας ορισμένες αλλαγές στην ζωή σου. Θα μιλήσουμε περισσότερο για αυτές τις αλλαγές στην διάρκεια του προγράμματος.
- Υπάρχουν συνήθη προβλήματα της διάθεσης στην επιλόχειο περίοδο. Είναι σημαντικό να μιλήσεις με κάποιον αν έχεις επιλόχειο κατάθλιψη.
- Η διάθεση σου και η προσωπική πραγματικότητα σου: Οι σκέψεις σου, οι δραστηριότητες σου και η διάθεση σου, όλα επηρεάζουν πως αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο γύρω σου.
- Μπορείς να μάθεις περισσότερο για το πως να διαχειρίζεσαι την προσωπική σου πραγματικότητα, η οποία έχει δύο τμήματα: την εσωτερική και την εξωτερική. Η προσωπική σου πραγματικότητα μπορεί να επηρεάσει την διάθεση σου, και η διάθεση σου μπορεί να επηρεάσει την προσωπική σου πραγματικότητα.





# Οι Ημέρες της Βιολέττας και της Μαίρης

**Οδηγίες:** Η Βιολέττα και η Μαίρη είναι και οι δύο στον 6ο μήνα της εγκυμοσύνης. Κύκλωσε στην κλίμακα τον αριθμό που αντιπροσωπεύει στην διάθεση που νομίζεις έχουν οι δύο γυναίκες.

VIOLET'S DAY	MARY'S DAY
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't want to get up.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't want to get up.</i></p>
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't feel like facing the day.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>After my shower I'll feel better.</i></p>
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't want to speak to anyone.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>Hello Carmen, would you like to go for a walk with me?</i></p>
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I feel so sad and lonely.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I'm glad I asked Carmen to go out with me today. I feel a lot better.</i></p>

ILLUSTRATIONS BY JOSIE THOMPSON, THOMPSON DESIGN



## Πως Αυτό που Κάνουμε Επηρεάζει Αυτό που Αισθανόμαστε;

---

- Όταν άνθρωποι ασχολούνται με ευχάριστες δραστηριότητες:
  - Συνήθως αισθάνονται πιο χαρούμενοι.
  - Είναι πιο πιθανόν να έχουν θετικές σκέψεις για την ζωή τους.
  - Είναι πιο πιθανόν να έχουν θετικές επαφές με άλλους (αλλά υπάρχουν και ευχάριστες δραστηριότητες που μπορούν οι άνθρωποι να κάνουν μόνοι τους).
- Όταν δεν αισθάνεσαι καλά ή νιώθεις κουρασμένη, είναι συνήθως δύσκολο να έχεις την ενέργεια για μια ευχάριστη δραστηριότητα, ΟΜΩΣ αυτή μπορεί να σε κάνει να νιώσεις καλύτερα και λιγώτερο κουρασμένη.
- Πολλές δραστηριότητες είναι ευχάριστες γιατί μας δίνουν την ευκαιρία να βιώσουμε την αίσθηση της ικανότητας ή του νοήματος ζωής.





## Τί Μου Αρέσει Να Κάνω;

---

**Οδηγίες:** Σημείωσε τα πράγματα που σου δίνουν ευχαρίστηση να κάνεις. Προσπάθησε να σκεφτείς πράγματα που μπορείς να κάνεις μόνη σου ή με άλλους. Δεν υπάρχει σωστή απάντηση—μόνο εσύ ξέρεις τι σου αρέσει να κάνεις!

- |    |    |
|----|----|
| 1. | 6  |
| 2. | 7  |
| 3. | 8  |
| 4. | 9  |
| 5. | 10 |

Τώρα σημείωσε πράγματα που σου δίνουν ευχαρίστηση να κάνεις με το μωρό σου, ή πράγματα που μπορείς να κάνεις με το μωρό σου όταν γεννηθεί.

- |   |    |
|---|----|
| 1 | 6  |
| 2 | 7  |
| 3 | 8  |
| 4 | 9  |
| 5 | 10 |

## ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:							
1. Να διαβάζεις ένα βιβλίο ή περιοδικό							
2. Να ονειρεύεσαι							
3. Να βλέπεις τηλεόραση							
4. Να ετοιμάζεις ένα ωραίο δείπνο ή καινούριο πιάτο							
5. Να συμπληρώνεις παζλ ή σταυρόλεξο							
6. Να κάνεις ένα ζεστό ντους ή μπάνιο							
7. Να συζητάς για πάλιες εποχές							
8. Να ακούς μουσική							
9. Να περνάς χρόνο με φίλους							
10. Να τραγουδάς							
11. Να πηγαίνεις εκκλησία ή να προσεύχεσαι							
12. Να διαβάζεις εφημερίδα							
13. Να πηγαίνεις περίπατο							
14. Να ασκήσαι							
15. Να λες ιστορίες του τόπου σου							
16. Να κοιμάσαι							
17. Να κάνεις εξωτερικές εργασίες (π.χ. κηπουρική)							
18. Μανικιούρ - Πεντικιούρ							
19. Να πηγαίνεις στην Βιβλιοθήκη							
20. Να δειπνείς σε εστιατόριο							
21. Να κάνεις χαλαρωτικές ασκήσεις							
22. Να χορεύεις							
23. Να παίζεις με το μωρό σου / τα παιδιά σου							
24. Άλλο _____							
<b>Σύνολο:</b>							



## Τι Αρέσει στα Μωρά Να Κάνουν;



**Οδηγίες:** Σημειώστε πράγματα που νομίζετε ότι αρέσουν στα μωρά να κάνουν. Σκεφτείτε πράγματα τα οποία τα μωρά μπορούν να κάνουν μόνα τους και πράγματα που μπορούν να κάνουν με την μαμά ή με άλλους.

### ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΑ ΜΩΡΑ ΑΡΕΣΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΟΝΑ ΤΟΥΣ

ΕΤΩΝ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
0	
1	
2	
3	

### ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΜΑ

### ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΕΤΩΝ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΕΤΩΝ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
0		0	
1		1	
2		2	
3		3	



# Από την Γέννα έως 1 Έτους: Ορισμένα Πράγματα τα Μωρά Αρέσουν Να Κάνουν

ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ		ΤΙ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΑ ΜΩΡΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ	
<b>Νεογέννητο</b>	Μίμηση—Κάνε μορφασμούς, βγάλε την γλώσσα σου και πρόσεξε το μωρό σου να προσπαθεί να σε μιμηθεί. Κίνηση—Η βόλτα σε καρτσάκι μπορεί να το ηρεμεί Να ακούει απαλή μουσική, ένα μουσικό παιχνίδι, ή την φωνή σου Άγγιγμα—Κάνε απαλό μασάζ στο μωρό σου		
<b>1 Μηνών</b>	Να εντοπίζει αντικείμενα Να παρακολουθεί όσα κρέμονται πάνω από την κούνια Να εξασκεί τα πόδια του κάνοντας κινήσεις ποδηλάτου		
<b>2 Μηνών</b>	Να παίζει με λούτρινα κουκλοθέατρο Να το κουνάς απαλά πάνω-κάτω στην αγκαλιά Να κρατά και να παίζει με κουδουνίστρα		
<b>3 Μηνών</b>	Να κουνάει την κουδουνίστρα με το χέρι του/της Να ακούει μουσική με ρυθμό Να παίζει με παιχνίδια που μπορείς να τραβάς σκοινάκι και να κλείνει ματάκια		
<b>4 Μηνών</b>	Να παίζει κου-κου-τσα Να κυλάει από την κοιλιά στην πλάτη Να βλέπει μπουρμπουλήθρες		
<b>5 Μηνών</b>	Να κοιτά στον καθρέφτη Να κάνει κούνια σε κούνια για μωρά		
<b>6 Μηνών</b>	Να παίζει patty-cake Να παίζει με άλλα μωρά		
<b>7 Μηνών</b>	Να παίζει tug-of-war Να παίζει "ψάξε το παιχνίδι που έκρυψες" Να κοιτάει βιβλία με πολλά διαφορετικά χρώματα		
<b>8 Μηνών</b>	Να μαθαίνει τους ήχους που κάνουν διάφορα ζώα Να παίζει παιχνίδια τύπου κρυφτό Να χτυπά κατσαρόλες		
<b>9 Μηνών</b>	Να κυλάει μία μπάλα προς εσένα Να εξασκείται να στέκεται όρθιο		
<b>10 Μηνών</b>	Να σπρώχνει ένα αυτοκινητάκι στο πάτωμα Να σκίζει περιοδικά Να κάνει μπουρμπουλήθρες		
<b>11 Μηνών</b>	Να σπρώχνει αντικείμενα με χερούλια Να αδειάζει πράγματα από ένα δοχείο στο άλλο (π.χ. δημητριακά) Να παίζει στο νερό		
<b>1 Έτος</b>	Να παίζει με μια μεγάλη μπάλα θαλάσσης Να πετάει μπάλες ή σκισμένο χαρτί μέσα σε δοχεία Να παίζει με την σκιά του/της Να εξερευνά τον κόσμο γύρω του/της		



## Πως Μαθαίνουν τα Μωρά;

---

### Τα μωρά μαθαίνουν:

- Παρακολουθώντας και μιμούμενα τους γονείς τους.
- Επικοινωνώντας με τους γονείς τους.
- Ακολουθώντας ό,τι τους διδάξουν οι γονείς τους.
- Νιώθοντας ότι τα υποστηρίζουν όταν προσπαθούν κάτι νέο.

Όλες οι δραστηριότητες που κάνεις με το μωρό σου είναι ευκαιρίες για εκμάθηση.



## Ξεπερνώντας τα Εμπόδια

Ορισμένες φορές, παρότι αποφασίζουμε να κάνουμε κάτι ευχάριστο, τα σχέδια μας δεν πετυχαίνουν. Συναντάμε ένα εμπόδιο ή κάποιο πρόβλημα, και δεν κάνουμε τις ευχάριστες δραστηριότητες που θέλαμε να κάνουμε.

- Προσπάθησε να σκεφτείς ορισμένα πιθανά εμπόδια και ορισμένες πιθανές λύσεις για να τα ξεπεράσεις.

Τι με κρατάει από το να κάνω ευχάριστες δραστηριότητες ή από το μωρό μου όταν γεννηθεί (Εμπόδια/Προβλήματα)	Πως μπορώ να ξεπεράσω αυτά τα εμπόδια; (Επιλύσεις)

### Επιλύοντας Προβλήματα και Ξεπερνώντας Εμπόδια:

1. Προσδιόρισε το πρόβλημα ή το εμπόδιο.
2. Σκέψου όλες τις πιθανές επιλύσεις.
3. Διάλεξε την πιο κατάλληλη επίλυση (αυτό που ταιριάζει σε σένα).
4. Εφάρμοσε την επίλυση και κοίτα πόσο καλά δουλεύει.



## Προσωπικό Σχέδιο: Κλίμακα Quick Mood Scale

**Οδηγίες:** Κάθε νύχτα πριν πας για ύπνο, κύκλωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την διάθεση σου κάθε μέρα. Κάτω από κάθε στήλη θα βρείς χώρο όπου μπορείς να σημειώσεις πόσες ευχάριστες δραστηριότητες θυμάσαι να έχεις κάνει την ημέρα. Ερεύνησε αν υπάρχει σχέση μεταξύ του πως αισθάνεσαι κάθε μέρα και της ποσότητας των ευχάριστων δραστηριοτήτων που κάνεις κάθε ημέρα.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:							
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗ	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	1	1	1	1	1	1	1
Αρ. Ευχάριστων Δραστηριοτήτων							

### ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ (διαλέξτε ένα από τα ακόλουθα):

1. Συμπλήρωσε την *Λίστα Ευχάριστων Δραστηριοτήτων* και παρακολούθησε τις ευχάριστες δραστηριότητες σας.
2. Διάλεξε δύο νέες ευχάριστες δραστηριότητες και πραγματοποιήσέ τις αυτήν την εβδομάδα. Μπορείς να συμπληρώσεις την *Κάνε Προσωπική Δέσμευση* αίτηση στην επόμενη σελίδα για να σιγουρευτείς πως θα κάνεις την ευχάριστη δραστηριότητα σου.
3. Μίλησε σε μια μαμά με νέο μωρό και μάθε δύο πράγματα που αρέσει στα μωρά να κάνουν.

## ΚΑΝΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ

1. Σκοπεύω να κάνω τα ακόλουθα:

---

---

---

2. Θα το κάνω μέχρι αυτήν την ημερομηνία:

---

---

---

3. Αισθάνομαι ότι αυτό είναι σημαντικό γιατί:

---

---

---

**ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ:** Χρησιμοποίησε το ακόλουθο ημερολόγιο για να προγραμματίσεις την δραστηριότητα που δεσμεύτηκες να κάνεις.

Ημέρα	Ημέρα	Ημέρα	Ημέρα
Πρωϊ	Πρωϊ	Πρωϊ	Πρωϊ
Μεσημέρι	Μεσημέρι	Μεσημέρι	Μεσημέρι
Βράδυ	Βράδυ	Βράδυ	Βράδυ







## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3

# Σκέψεις και Διάθεση

### Περίγραμμα Συνεδρίας

- Θέμα 1: Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση
- Θέμα 2: Αξιολόγηση Προσωπικού Σχεδίου
- Θέμα 3: Οι Ημέρες της Βιολέτας και της Μαίρης
- Θέμα 4: Τι Είναι οι Σκέψεις;
- Θέμα 5: Το Μονοπάτι προς μια Υγιή Διάθεση
- Θέμα 6: Χρήσιμες Σκέψεις και Βλαβερές Σκέψεις
- Θέμα 7: Πρότυπα Βλαβερών Σκέψεων και Αντιμίλημα
- Θέμα 8: Προσωπικό Σχέδιο
- Θέμα 9: Ανατροφοδότηση και Προεπισκόπηση Επόμενης Συνεδρίας



# Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση

---

## Ατζέντα

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Γενική Αξιολόγηση

### Τι θυμάστε περισσότερο από την τελευταία συνεδρία;

- Κάνοντας ευχάριστες δραστηριότητες βελτιώνετε η δική σας διάθεση και του μωρού η διάθεση. Υπάρχουν πολλά οφέλη στο να κάνεις ευχάριστες δραστηριότητες με το μωρό σου, συμπεριλαμβανομένου του γεγονότος ότι κάνουν την σχέση μητέρας-βρέφους να αναπτύσσεται ισχυρότερη.
- Πολλά από τα πράγματα που τα μωρά μαθαίνουν, τα μαθαίνουν από εμάς. Είναι σημαντικό για εμάς να επικοινωνούμε με τα μωρά μας και να τα ενθαρρύνουμε να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους και να μαθαίνουν νέα πράγματα.
- Θυμάστε ορισμένα ευχάριστα πράγματα που αρέσουν στα μωρά να κάνουν; Έχετε σκεφτεί νέες δραστηριότητες που μπορεί να τους αρέσουν;
- Μπορεί να υπάρχουν εμπόδια στο να κάνεις ευχάριστες δραστηριότητες, όμως υπάρχουν τρόποι που μπορούν να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια.





## Οι Ημέρες της Βιολέττας και της Μαίρης

**Οδηγίες:** Η Βιολέττα και η Μαίρη πρόσφατα γέννησαν, αλλά τώρα που γεννήθηκαν τα μωρά τους δεν μπορούν να κοιμηθούν. Και τα δύο μωρά έχουν κολικό. Κύκλωσε τον αριθμό που νομίζεις αντιστοιχεί στην διάθεση της κάθε γυναίκας.

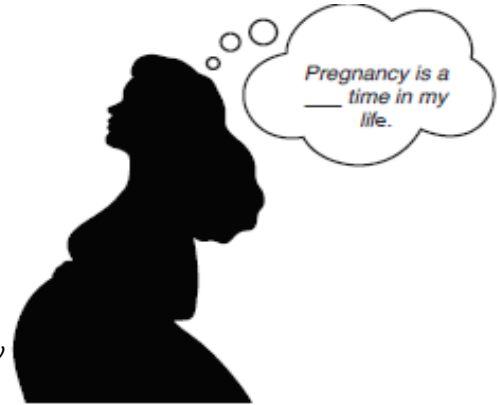
VIOLET'S DAY		MARY'S DAY	
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<p><i>I'm so tired. I don't want to get up.</i></p>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<p><i>I'm so tired. I don't want to get up.</i></p>
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<p><i>I can't stand it. You cry too much. You're a bad baby, and I don't know what to do.</i></p>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<p><i>Poor baby. What's wrong? Are you hungry? Are you hurting? Mama's here.</i></p>
9 8 7 6 5 4 3 2 1	<p></p>	9 8 7 6 5 4 3 2 1	<p></p>

ILLUSTRATIONS BY JOSE THOMPSON, THOMPSON DESIGN



## Τι είναι οι Σκέψεις; Επηρεάζουν οι Διαφορετικές Σκέψεις την Διάθεση;

- Οι σκέψεις είναι όλα εκείνα τα πράγματα που λέμε στον εαυτό μας (σαν να είχαμε μια συζήτηση μέσα στο κεφάλι μας).
- Μπορούμε να έχουμε πολλές σκέψεις ταυτόχρονα.
- Έχουμε συνείδηση για κάποιες σκέψεις και όχι για άλλες.
- Οι σκέψεις μας μπορούν να μας βοηθήσουν ή να μας βλάψουν.
- Οι σκέψεις μας σχεδόν πάντοτε επηρεάζουν την διάθεση μας
- Αν μπορούσαμε να έχουμε επίγνωση των διαφορετικών τύπων σκέψης που έχουμε, θα μπορούσαμε να τους χρησιμοποιήσουμε για να επιτύχουμε μια πιο υγιή διάθεση.

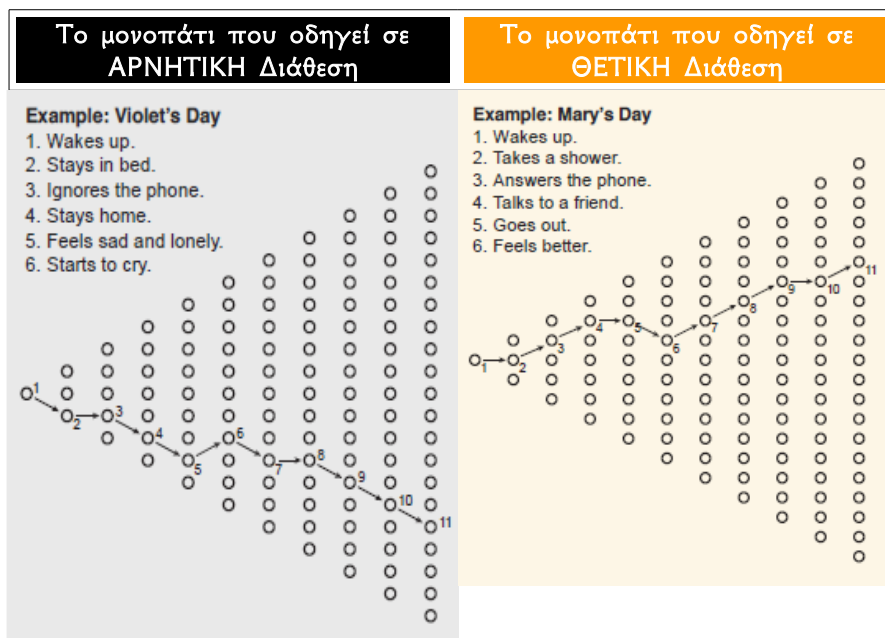




# Το Μονοπάτι που Οδηγεί σε Υγιή Διάθεση

Η προσωπική πραγματικότητά σου συνεχίζεται να χτίζεται ή να σχηματίζεται από στιγμή σε στιγμή.

- Σε κάθε στιγμή της ζωής μας, αποφασίζουμε τι να σκεφτούμε, τι να κάνουμε, τι να πούμε και πώς να φερθούμε προς τους άλλους.
- Κάθε απόφαση που παίρνουμε καλυτερεύει ή χειροτερεύει την συναισθηματική μας ευεξία ή την κρατά σταθερή.
- Γενικότερα, κάθε απόφαση που παίρνουμε έχει ελάχιστη επίδραση για εμάς. Όμως, καθώς αυξάνονται οι αποφάσεις που παίρνουμε, μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρή αλλαγή στην συναισθηματική ευεξία μας.



Οι σκέψεις που έχουμε κάθε μερά βοηθούν στο να σχηματίσουμε την πραγματικότητα εκείνης της ημέρας !







## Χρήσιμες και Βλαβερές Σκέψεις και Διάθεση

Παρακάτω είναι μία λίστα από πράγματα τα οποία μπορεί να βιώσεις ή να βίωσες στην διάρκεια της εγκυμοσύνης, που ίσως οδηγήσουν σε χρήσιμες ή βλαβερές σκέψεις. Για κάθε πρόταση που ακολουθεί παρακαλούμε να κυκλώσετε αν σας κάνει να νιώθετε ευτυχής, θετική ή ανεβασμένη, ή σας κάνει να νιώθετε δυστυχής, αρνητική ή πεσμένη ή λίγο από όλα.

0=Καθόλου
1=Λίγο
2=Ορισμένες φορές
3=Πάντα

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ

Ευτυχής/Θετική/Ανεβασμένη

### ΒΛΑΒΕΡΕΣ

Δυστυχής/Αρνητική/Πεσμένη

0	1	2	3		0	1	2	3
				Τα ρούχα σου δεν σου χωράνε.				
				Συναισθήματα γύρω από την εγκυμοσύνη αυτήν την περίοδο.				
				Οι επιπτώσεις της εγκυμοσύνης/νέου μωρού και το να φροντίζεις κι άλλα παιδιά.				
				Σκεπτόμενη τις προηγούμενες εγκυμοσύνες ή γέννες.				
				Σκεπτόμενη την εμφάνιση του μωρού.				
				Πνευματικά συναισθήματα γύρω από το να είσαι έγκυος.				
				Σχόλια των άλλων σχετικά με την εγκυμοσύνη σου.				
				Αλλαγές στο ποιους βλέπεις ή μιλάς.				



## Πρότυπα Βλαβερών Σκέψεων και Αντιμίλημα

Πρότυπα Βλαβερών Σκέψεων	Αντιμιλώντας τα Βλαβερά Πρότυπα Σκέψεων
<b>ΣΚΕΨΕΙΣ ΟΛΑ Η ΤΙΠΟΤΑ</b> Σκεπτόμενη ακραία (μονόπλευρα-πάνω ή κάτω). Δίχως ισορροποία. Όλα καλά ή όλα άσχημα. Καλύτερα ή χειρότερα. Τέλεια ή αποτυχία. Μαύρο-άσπρο.	Προσπάθησε να προσηλωθής σε πιο ισορροποποιημένες σκέψεις. Τι είναι στη μέση; Υπάρχουν περισσότερες αποχρώσεις του γκρι;
<b>ΥΠΕΡΓΕΝΙΚΕΥΣΗ</b> Αντιμετωπίζοντας μια αρνητική κατάσταση σαν ένα αέναο σχήμα: Κάποιος με πρόδωσε— Δεν εμπιστεύομαι κανέναν. Δεν μπόρεσα να κάνω κάτι— Δεν μπορώ να κάνω τίποτα.	Ρώτα τον εαυτό σου: Θεωρώ ότι κάθε περίπτωση και κάθε άνθρωπος είναι το ίδιο; Αυτό είναι μία περίπτωση ή ένας άνθρωπος. Μπορώ να θυμηθώ άλλες περιπτώσεις και ανθρώπους που ήταν διαφορετικά;
<b>ΑΥΤΟΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</b> Σκεπτόμενη ότι, όποτε συμβαίνει κάτι αρνητικό, πάντοτε φταίς εσύ.	Εγώ θα φταίω για καθετί που καταλήγει στραβά; Μόνο σε μένα συμβαίνουν άσχημα πράγματα; Θυμήσου τα καλά που σου έχουν συμβεί και όσα πέτυχες.
<b>ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΚΑΚΩΝ</b> Σκεπτόμενη ότι μπορείς να προβλέψεις το μέλλον των πραγμάτων και ότι με βεβαιότητα αυτό θα είναι άσχημο.	Μπορώ πραγματικά να προφητεύω το μέλλον; Γιατί να μην περιμένω να δω πως θα εξελιχθούν τα πράγματα αντί να φαντάζομαι τα χειρότερα; Τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν.

Προσαρμοσμένο από David D. Burns. (1980). Feeling Good: The New Mood Therapy, Morrow



## Προσωπικό Σχέδιο: Κλίμακα Quick Mood Scale

**Οδηγίες:** Κάθε νύχτα πριν πας για ύπνο, κύκλωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την διάθεση σου κάθε μέρα. Κάτω από κάθε στήλη θα βρεις χώρο όπου μπορείς να σημειώσεις πόσες χρήσιμες και βλαβερές σκέψεις θυμάσαι να έχεις κάνει την ημέρα. Ερεύνησε αν υπάρχει σχέση μεταξύ της διάθεσής σου και των χρήσιμων ή βλαβερών σκέψεων που έχεις κάθε ημέρα.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:							
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗ	5	5	5	5	5	5	5
ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Αρ. ΧΡΗΣΙΜΩΝ Σκέψεων							
Αρ. ΒΛΑΒΕΡΩΝ Σκέψεων							

**ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ** (διάλεξε ένα από τα ακόλουθα):

1. Χρησιμοποίησε τις κάρτες σου για να παρακολουθείς τις χρήσιμες και βλαβερές σκέψεις σου αυτήν την εβδομάδα. Γράψε τις χρήσιμες σκέψεις στην μία πλευρά της κάρτας και τις βλαβερές στην άλλη.
2. Συζήτησε με κάποιον τι έμαθες για τις σκέψεις και την διάθεση σου σήμερα.





## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4

# Πολεμώντας τις Βλαβερές Σκέψεις και Αυξάνοντας τις Χρήσιμες Σκέψεις που Επηρεάζουν Εμένα και το Μωρό μου.

### Περιγραμματα Συνεδρίας

- Θέμα 1: Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση
- Θέμα 2: Αξιολόγηση Προσωπικού Σχεδίου
- Θέμα 3: Οι Σκέψεις μου για την Μητρότητα
- Θέμα 4: Χρήσιμες και Βλαβερές Σκέψεις που σχετίζονται με την Μητρότητα
- Θέμα 5: Πως να Αλλάξουν οι Βλαβερές Σκέψεις που Επηρεάζουν Εμένα και το Μωρό μου
- Θέμα 6: Σκεπτόμενη το Μέλλον Μου
- Θέμα 7: Σκεπτόμενη το Μέλλον του Μωρού Μου
- Θέμα 8: Προσωπικό Σχέδιο
- Θέμα 9: Ανατροφοδότηση & Προεπισκόπηση Επόμενης Συνεδρίας



# Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση

---

## Ατζέντα

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Γενική Αξιολόγηση

Τι θυμάσε περισσότερο από την τελευταία συνεδρία;

- Οι σκέψεις είναι μέρος της εσωτερικής πραγματικότητας μου.
- Υπάρχουν χρήσιμες και βλαβερές σκέψεις, και ο τύπος της σκέψης μπορεί να επηρεάσει την διάθεση σου. Όλοι έχουν βλαβερές σκέψεις κάποια στιγμή αλλά υπάρχουν αντίδοτα και τρόποι που μπορείς να αντιμιλήσεις στις βλαβερές σκέψεις ώστε να μην επηρεάσουν αρνητικά την διάθεση σου.





## Οι Σκέψεις μου για την Μητρότητα

- Οι σκέψεις μας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνουμε την ζωή και πως θα είμαστε σαν μητέρες.
- Καθώς γίνεσαι μητέρα, μπορείς να αποφασίσεις τι είδους μητέρα θα είσαι. Για παράδειγμα, μπορείς να αποφασίσεις:
  - πως να σκέφτεσαι για τον εαυτό σου, το μωρό σου, την σχέση σας.
  - πως θα θέλεις να φέρεσαι στο μωρό σου και τι θα ήθελες να του μάθεις.
  - τι θα θέλεις να αισθάνεσαι για το μωρό σου και τα συναισθήματα που θα ήθελες να του μάθεις.
- Θυμήσου πως το να μαθαίνεις να σκέφτεσαι είναι σαν να μαθαίνεις να μιλάς. Τα μωρά μαθαίνουν πως να σκέφτονται και να μιλούν παρακολουθώντας τον τρόπο που σκέφτονται και μιλούν οι μητέρες τους.
- Αν το μωρό ανατρέφεται ακούγωντας τρυφερά λόγια, το μωρό θα μάθει να είναι τρυφερό.
- Το μωρό σου θα μάθει από εσένα. Θυμήσου πως είσαι ο πρώτος δάσκαλος του!
- Μπορείς να μάθεις το μωρό σου να σκέφτεται με τέτοιο τρόπο ώστε να αισθάνεται καλά για τον εαυτό του.
- Ως μητέρα μπορεί να είσαι το παράδειγμα για το μωρό σου. Μπορείς να βοηθήσεις το μωρό σου να 'σχηματίσει' τις σκέψεις του ώστε να αναπτύξει μία υγιή εσωτερική πραγματικότητα.







# Εγκυμοσύνη, Τοκετός και Γονεϊκότητα—Χρήσιμες και Βλαβερές Σκέψεις

**Οδηγίες:** Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι σκέψεων που μπορεί να σε βοηθήσουν να χαρείς την εγκυμοσύνη σου και το μωρό σου περισσότερο. Σημείωσε κάποιες βλαβερές σκέψεις και χρήσιμες σκέψεις που είχες για την εγκυμοσύνη σου, τον τοκετό και το να είσαι μητέρα.



	ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ
Για την Εγκυμοσύνη		
Για τον Τοκετό		
Για το να Γίνεις Μητέρα (για πρώτη φορά ή πάλι)		



# Πως να Αλλάξουν οι Βλαβερές Σκέψεις που Επηρεάζουν Εμένα και το Μωρό Μου

Όπως οι δικές σου σκέψεις επηρεάζουν την διάθεση σου, οι σκέψεις του παιδιού σου επίσης επηρεάζουν την διάθεση του. Μπορείς να διδάξεις το παιδί σου πως να σκέφτεται με υγιή τρόπο ώστε να είναι ευτυχισμένο.

Μέθοδοι που μειώνουν βλαβερές σκέψεις	Πως να διδάξεις το παιδί σου να έχει υγιής διάθεση:
<p><b>1. Διακοπή Σκέψης</b> Υπάρχουν στιγμές που πιπιλίζουμε μία σκέψη, συνήθως αρνητική, η οποία μας προβληματίζει κατά την διάρκεια της ημέρας και μας κάνει να αισθανόμαστε άσχημα. Όταν αυτό συμβεί, προσπάθησε να αποσπάσεις την προσοχή σου από την σκέψη.</p>	<p>Παρακολούθησε πως αισθάνεται το μωρό σου και δίδαξέ του τι συναίσθημα αισθάνεται. Π.χ. αν το μωρό σου αρχίζει να είναι ανήσυχο γιατί νυστάζει, ρώτα το <i>‘Γλυκούλη μου, είσαι κουρασμένο; Είναι ώρα για τον υπνάκο σου. Όταν ξεκουραστείς θα νιώθεις καλύτερα.’</i> Με αυτόν τον τρόπο το μωρό μαθαίνει πως κάτι μπορεί να γίνει για να αισθανθεί καλά όταν είναι στενοχωρημένο ή έχει αρνητικές σκέψεις.</p>
<p><b>2. Στενάχωρος Χρόνος</b> Ορισμένες φορές είναι αναγκαίο να σκεφτούμε τα πράγματα τα οποία επηρεάζουν την διάθεση μας. Όμως είναι σημαντικό να μην το κάνουμε συχνά. Είναι δυνατόν να περιορίσεις τον χρόνο που δίνεις σε τετοιές σκέψεις σε 5 ή 10 λεπτά την ημέρα. Επίσης προσπάθησε να μην το κάνεις όταν είσαι με το μωρό σου.</p>	<p>Αφιέρωσε λίγα λεπτά την ημέρα στα προβλήματα και τις στενοχώριες σου όταν το μωρό σου κοιμάται και όταν δεν θα σε διακόψουν. Έτσι είναι λιγότερο πιθανό το μωρό σου να μάθει να στενοχωριέται ή να έχει άγχος.</p>
<p><b>3. Προβολή Χρόνου</b> Ορισμένες φορές, όταν νιώθουμε λυπημένοι ή έχουμε κατάθλιψη, όλα μας φαίνονται απαίσια και ότι θα είναι πάντα όλα απαίσια. Όταν αυτό συμβεί, είναι χρήσιμο να φανταστούμε τον εαυτό μας σε μελλοντικό χρόνο όπου τα πράγματα θα είναι καλύτερα για εμάς.</p>	<p>Είναι σημαντικό το μωρό σου να μάθει ότι η ζωή θα του φέρει καλές και άσχημες στιγμές. Θα μπορεί να χαρεί τις καλές στιγμές και θα θυμάται πως οι άσχημες στιγμές θα περάσουν.</p>
<p><b>4. Καθοδήγηση του Εαυτού</b> Το να μιλάς στον εαυτό σου είναι κάτι που πολλοί άνθρωποι κάνουν. Δεν σημαίνει ότι είσαι τρελή. Είναι σαν να δίνεις στον εαυτό σου χρήσιμες οδηγίες. Μπορείς να θυμηθείς να χρησιμοποιείς αυτές τις τεχνικές. Μπορείς να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου πως θέλεις να διαχειριστείς τις καταστάσεις. Τα παιδιά επίσης μαθαίνουν τον αυτοέλεγχο δίνοντας οδηγίες στον εαυτό τους, όπως <i>‘μην αγγίζεις,’</i> <i>‘καυτό’</i> κ.τ.λ. Αλλά κι εμείς δίνουμε οδηγίες στον εαυτό μας, ειδικά όταν μαθαίνουμε κάτι νέο.</p>	<p>Ο τρόπος με τον οποίο μιλάς στο μωρό σου θα του μάθει πως να σε καταλαβαίνει όσο μεγαλώνει. Πράγματι, το μωρό σου δεν θα καταλάβει όλα όσα του λες, αλλά είναι καλό να αρχίσεις από τώρα. Ένα παράδειγμα είναι να πεις τον εαυτό σου, <i>‘Θέλω να μεγαλώσω το μωρό μου με πολύ αγάπη, ώστε όταν έρθει η ώρα που χρειάζεται να τον/την πειθαρχήσω, δεν θα νομίζει πως δεν τον/την αγαπώ.’</i></p>



## Σκεπτόμενη το Μέλλον Μου

**Οδηγίες:** Σκέψου τι ζωή θα ήθελες να έχεις στο μέλλον (π.χ. 5 χρόνια από τώρα) και τι πράγματα δεν θα ήθελες για τον εαυτό σου. Έπειτα σκέψου τα βήματα που χρειάζεσαι να κάνεις τώρα για να πραγματοποιήσεις την ζωή που θέλεις για τον εαυτό σου.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:**

*"Θα ήθελα να είχα μία καλή δουλεία στην πληροφορική"*



*"Θα εγγραφώ σε σχολή πληροφορικής τώρα"*



### ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΜΟΥ ΜΕΛΛΟΝ (5 χρόνια από τώρα)

Τι θέλω:	Τι χρειάζεται να κάνω τώρα:
Τι δεν θέλω:	Τι πρέπει να αποφύγω τώρα:



## Σκεπτόμενη το Μέλλον του Μωρού Μου

**Οδηγίες:** Σκέψου τι ζωή θα ήθελες να έχει το μωρό σου. Έπειτα σκέψου τα βήματα που χρειάζεσαι να κάνεις τώρα για να βοηθήσεις το παιδί σου να έχει την ιδανική ζωή.

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

"Θέλω το παιδί μου να χαίρεται να διαβάζει"



"Θα διαβάζω στο παιδί μου τώρα"



### ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΜΟΥ (5 χρόνια από τώρα)

Τι θέλω για το μωρό μου:	Τι χρειάζεται να κάνω τώρα:
Τι δεν θέλω για το μωρό μου:	Τι πρέπει να αποφύγω τώρα:



## Προσωπικό Σχέδιο: Κλίμακα Quick Mood Scale

**Οδηγίες:** Κάθε νύχτα πριν πας για ύπνο, κύκλωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την διάθεση σου κάθε μέρα. Κάτω από κάθε στήλη θα βρεις χώρο όπου μπορείς να σημειώσεις τις υγιής και βλαβερές σκέψεις σου. Ερεύνησε αν υπάρχει σχέση μεταξύ της διάθεσής σου και των σκέψεων που έχεις κάθε ημέρα.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:							
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗ	5	5	5	5	5	5	5
ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Αρ. ΥΓΙΩΝ Σκέψεων							
Αρ. ΒΛΑΒΕΡΩΝ Σκέψεων							

### ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ (διάλεξε ένα από τα ακόλουθα):

1. Εξασκήσου στο να μειώνεις τις βλαβερές σκέψεις χρησιμοποιώντας τις δύο μεθόδους που μάθαμε σήμερα στην ομάδα.
2. Συζήτησε με κάποιον για το τι έμαθες για τις σκέψεις σου και την διάθεση σου σήμερα.





## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

# Επαφές με Άλλους και Διάθεση

*Πως να Βρώ Στήριξη για Εμένα και το Μωρό μου*

### Περίγραμμα Συνεδρίας

- Θέμα 1: Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση
- Θέμα 2: Αξιολόγηση Προσωπικού Σχεδίου
- Θέμα 3: Οι Ημέρες της Βιολέτας και της Μαίρης
- Θέμα 4: Η Σχέση Μεταξύ Διάθεσης και Επαφών με τους Άλλους
- Θέμα 5: Σπάζοντας τον Κύκλο Ανάμεσα στην Αρνητική Διάθεση και των Επαφών με τους Άλλους
- Θέμα 6: Οι Άνθρωποι στην Ζωή μου και οι Τρόποι με τους οποίους Στηρίζουν Εμένα και το Μωρό μου
- Θέμα 7: Προσωπικό Σχέδιο
- Θέμα 8: Ανατροφοδότηση και Προεπισκόπηση Επόμενης Συνεδρίας



# Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση

## Ατζέντα

---

---

---

---

---

---

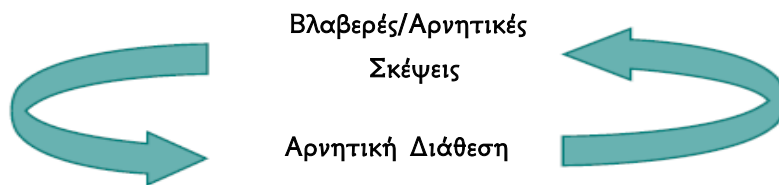
---

---

## Γενική Αξιολόγηση

### Τι θυμάσε περισσότερο από την τελευταία συνεδρία;

- Μπορείς να επικοινωνήσεις με υγιείς τρόπους με το μωρό σου, λεκτικά ή μη-λεκτικά, για να το βοηθήσεις να μάθει για τον εαυτό του και τον κόσμο.
- Αφιερώνοντας χρόνο τώρα για το πως θα ήθελες η ζωή του μωρού σου να είναι στο μέλλον, βελτιώνεις τις πιθανότητες να έχει μία υγιή ζωή. Επίσης μπορείς να αφιερώσεις χρόνο σκεπτόμενη πως θα ήθελες το δικό σου μέλλον να είναι.



- Αν μπορείς να μάθεις να προσδιορίζεις πότε έχεις συγκεκριμένες σκέψεις, τότε θα μπορείς να διαχειριστείς την διάθεση σου καλύτερα.
- Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείς να αλλάξεις συγκεκριμένες βλαβερές σκέψεις που επηρεάζουν εσένα και το μωρό σου. Μπορείς να προσδιορίσεις τους τέσσερις τρόπους που αντιμετωπίζονται οι βλαβερές σκέψεις;







# Οι Ημέρες της Βιολέτας και της Μαίρης

**Οδηγίες:** Η Βιολέτα και η Μαίρη έχουν ένα μωρό 1 έτους. Κύκλωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την διάθεση που νομίζεις έχει η κάθε γυναίκα.

VIOLET'S DAY	MARY'S DAY
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't want to get up.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't want to get up.</i></p>
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't feel like facing the day.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>My baby is acting fussy. I'll invite Carmen and her baby to see if they can come over.</i></p>
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I don't want to speak to anyone.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>Hello Carmen, Would you like to come over for a play date?</i></p>
<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>I feel so sad and lonely.</i></p>	<p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p><i>Carmen, I'm glad you came. The babies are having a great time playing together.</i></p>

ILLUSTRATIONS BY JOSIE THOMPSON, THOMPSON DESIGN



## Όταν Είμαι με Άλλους, Αισθάνομαι Καλύτερα

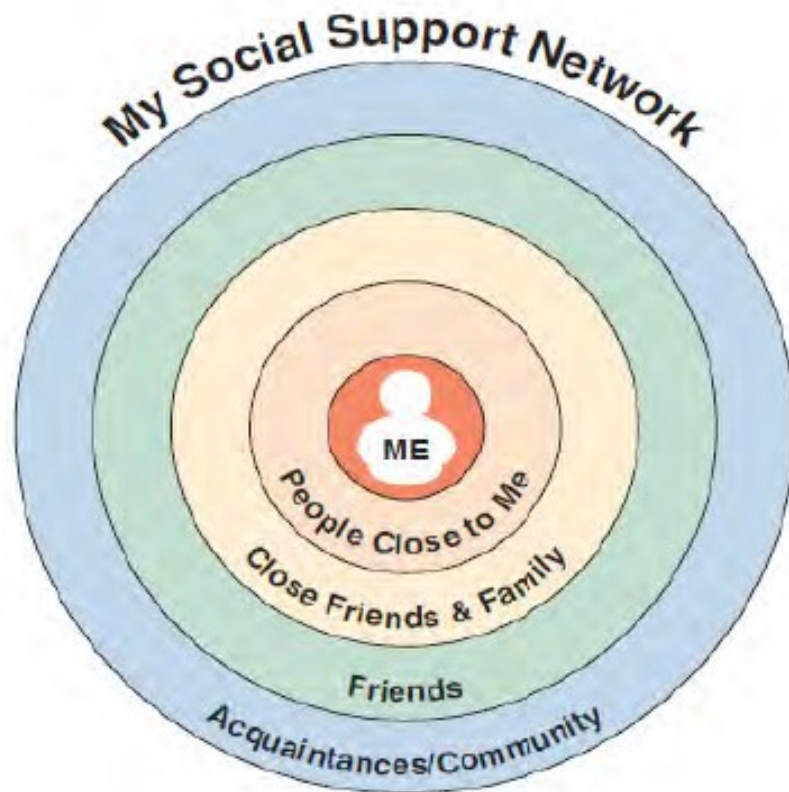
<p><b>Όταν αισθανόμαστε πεσμένοι, συνήθως:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Έχουμε λιγότερες επαφές με άλλους, και τους αποφεύγουμε</li><li>2. Έχουμε λιγότερη ανοχή, αισθανόμαστε πιο ευερέθιστοι</li><li>3. Είμαστε πιο ήσυχοι και λιγότερο ομιλητικοί</li><li>4. Γινόμαστε πιο ευαίσθητοι, οι συμπεριφορές των άλλων μας επηρεάζουν περισσότερο</li><li>5. Εμπιστεύομαστε τους άλλους λιγότερο</li></ol>	<p>Αρνητική Διάθεση      Λιγότερες Θετικές Επαφές με Άλλους</p>	<p><b>Όταν έχουμε λιγότερες θετικές επαφές με άλλους ή περισσότερες αρνητικές επαφές με άλλους, συνήθως:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Αισθανόμαστε μόνοι</li><li>2. Αισθανόμαστε λυπημένοι</li><li>3. Αισθανόμαστε θυμό</li><li>4. Αισθανόμαστε πως κανείς δεν νοιάζεται</li><li>5. Αισθανόμαστε κατάθλιμμένοι</li></ol>
---	---	--

**Η αρνητική διάθεση ευθύνεται που γινόμαστε λιγότερο κοινωνικοί. Ή το να είμαστε λιγότερο κοινωνικοί ευθύνεται για την αρνητική διάθεση;**

**Η απάντηση είναι πιθανόν και τα δύο.** Όταν αισθανόμαστε πεσμένοι, είναι λιγότερο πιθανόν να θέλουμε να είμαστε κοινωνικοί. Όταν αισθανόμαστε κατάθλιψη, κάνουμε ακόμη λιγότερα πράγματα με άλλους. Αυτό συνεχίζεται ώσπου αισθανόμαστε τόσο καταθλιμμένοι που περνάμε τον περισσότερο χρόνο μας αισθανόμενοι μοναξιά.



## Οι Ανθρώποι στην Ζωή μου και Οι Τρόποι που με Βοηθούν



**Οδηγίες:** Σημείωσε τα ονόματα των ανθρώπων που ξέρεις στον κύκλο που περιγράφει καλύτερα την σχέση σου μαζί τους.

**Οι Κοντινοί μου Άνθρωποι:** είναι αυτοί που μπορείς να μοιράζεσαι τις σκέψεις και τα συναισθήματα σου.

**Στενοί Φίλοι & Οικογένειά:** είναι άνθρωποι που αισθάνεσαι πως μπορείς να τους μιλήσεις αλλά όχι ίσως για όλα.

**Φίλοι:** είναι άνθρωποι που διασκεδάσετε μαζί (όπως να πηγαίνετε στον κινηματογράφο) αλλά δεν μοιράζεστε προσωπικές λεπτομέρειες για την ζωή σας.

**Γνωστοί/Κοινότητα:** είναι άνθρωποι που βλέπεις και χαιρετάς ή λες ένα 'γεια'.



# Οι Άνθρωποι στην Ζωή μου και Οι Τρόποι που Στήριζον Εμένα και το Μωρό Μου

**Οδηγίες:** Το κάθε τετράγωνο δείχνει τον διαφορετικό τύπο στήριξης που μπορούν άνθρωποι να δώσουν σε εσένα και το μωρό σου. Σκέψου ποιού άνθρωποι ταιριάζουν σε κάθε τετράγωνο και σημείωσε το όνομα τους. Το ίδιο πρόσωπο μπορεί να σημειωθεί σε κάθε τετράγωνο.

ΕΜΠΡΑΚΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Ή ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
<p><b>Ποιον θα ζητήσεις:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>να σε οδηγήσει στο νοσοκομείο; _____</li><li>να σου δανείσει κάτι που χρειάζεσαι; _____</li><li>να προσέξει τα παιδιά όταν δεν αισθάνεσαι καλά και χρειάζεσαι ξεκούραση; _____</li><li>να σε πάει στο νοσοκομείο αν αρρωστήσει το μωρό σου; _____</li></ul>	<p><b>Ποιον θα ρωτήσεις για συμβουλές ή πληροφορίες:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>όταν δεν αισθάνεσαι καλά; _____</li><li>όταν το μωρό σου είναι άρρωστο; _____</li><li>όταν δεν καταλαβαίνεις πως να κάνεις κάτι; _____</li><li>όταν κάτι στο μωρό σου σε ανησυχεί; _____</li></ul>
ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
<p><b>Ποιός θα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>περπατήσει στο πάρκο μαζί σου; _____</li><li>σου κάνει παρέα το απόγευμα; _____</li><li>σε βοηθήσει με τις οικιακές δουλειές; _____</li><li>παίζει με το μωρό σου; _____</li><li>μάθει στο μωρό σου νέα πράγματα; _____</li></ul>	<p><b>Ποιον θα αναζητήσεις για:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>ενθάρρυνση; _____</li><li>κατανόηση; _____</li><li>βοήθεια όταν αισθάνεσαι πεσμένη; _____</li><li>να παρηγορήσει το μωρό σου; _____</li><li>να κάνει το μωρό σου να αισθάνεται ότι το αγαπούν; _____</li></ul>



## Προσωπικό Σχέδιο: Κλίμακα Quick Mood Scale

**Οδηγίες:** Κάθε νύχτα πριν πας για ύπνο, κύκλωσε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την διάθεση σου κάθε μέρα. Κάτω από κάθε στήλη θα βρεις χώρο όπου μπορείς να σημειώσεις πόσες θετικές και αρνητικές επαφές είχες την ημέρα. Ερεύνησε αν υπάρχει σχέση μεταξύ της διάθεσής σου και των ανθρώπων με τους οποίους έρχεσαι σε επαφή κάθε ημέρα.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:							
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ΜΕΤΡΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗ	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	1	1	1	1	1	1	1
Αρ. ΘΕΤΙΚΩΝ Επαφών							
Αρ. ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ Επαφών							

**ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ** (διάλεξε ένα από τα ακόλουθα):

1. Παρακολούθησε τον αριθμό των θετικών και αρνητικών επαφών σου.
2. Συμμετέσχε σε μια ευχάριστη δραστηριότητα με κάποιον που σε στηρίζει.







## ΣΥΝΕΔΡΙΑ 6

# Διαπροσωπικές Σχέσεις και Διάθεση & Αποφοίτηση

### Περίγραμμα Συνεδρίας

- Θέμα 1: Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση
- Θέμα 2: Αξιολόγηση Προσωπικού Σχεδίου
- Θέμα 3: Επικοινωνία και Διάθεση
- Θέμα 4: Εκπληρώνοντας τις Ανάγκες Μου
- Θέμα 5: Αλλαγές Ρόλων και Μετάβαση και Διάθεση
- Θέμα 6: Αξιολόγηση Προγράμματος
- Θέμα 7: Αποφοίτηση και Γιορτή !





# Ατζέντα και Γενική Αξιολόγηση

## Ατζέντα

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Γενική Αξιολόγηση

Τι θυμάστε περισσότερο από την τελευταία συνεδρία;

- Η αρνητική διάθεση μπορεί να γίνει αιτία να έχεις λιγότερες επαφές με άλλους, ή/και περισσότερες αρνητικές επαφές με άλλους.
- Όταν έχεις λίγες θετικές επαφές και/ή περισσότερες αρνητικές επαφές, αυτό μπορεί να γίνει αιτία να έχεις περισσότερη αρνητική διάθεση.
- Υπάρχουν διαφορετικοί άνθρωποι που μπορεί να στηρίξουν εσένα και το μωρό σου. Το να έχεις άμεση στήριξη βοηθάει στην βελτίωση της διάθεσης σου και του μωρού σου.
- Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι επικοινωνίας: ο παθητικός, ο επιθετικός και ο κατηγορηματικός. Αυτοί οι τύποι επικοινωνίας μπορεί να επηρεάσουν τις σχέσεις μας με άλλους.





# Επικοινωνία και η Διάθεση Μου

## 3 ΤΥΠΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	Σέβεται Επιθυμίες Τρίτων	Σέβεται Δικές του Επιθυμίες
Παθητικός	Ναι	Όχι
Επιθετικός	Όχι	Ναι
Κατηγορηματικός	Ναι	Ναι

1. Ποιος είναι ο κύριος τύπος επικοινωνίας σου;

---

---

---

---

2. Πως επηρεάζει ο επικοινωνιακός τύπος σου την διάθεση σου;

---

---

---

---

3. Πως επηρεάζει ο επικοινωνιακός τύπος σου τις σχέσεις σου με άλλους;

---

---

---

---



## Εκπληρώνοντας τις Ανάγκες Μου

- Είναι σωστό να ζητάς αυτό που χρειάζεσαι.
- Για να εκπληρωθούν οι ανάγκες σου, είναι καλύτερα να επικοινωνείς με έναν θετικό, ξεκάθαρο και κατηγορηματικό τρόπο.
- Όταν ζητάς βοήθεια από άλλους, όσο περισσότερες λεπτομέρειες δίνεις τόσο το καλύτερο για να σε βοηθήσουν. Για παράδειγμα, *“Θέλω να πάω στο μάθημα των υπολογιστών την Τετάρτη από τις 3.00-5.00.”*



- Υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα (όχι όμως και βεβαιότητα) ότι θα εκπληρωθεί αυτό που ζητάς.
- Ο άλλος μπορεί να πει 'ναι' ή 'όχι'. Μπορεί να χρειαστεί να συμβιβαστείς.

ΒΗΜΑΤΑ	ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΟΥ
1. Τι χρειάζομαι;	
2. Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;	
3. Ρώτα αυτό που θέλεις κατηγορηματικά και με ξεκάθαρο τρόπο.	
4. Σεβάσου το δικαίωμα του άλλου να μην εκπληρώσει αυτό που αναζητάς.	
5. Να είσαι πρόθυμη να συμβιβαστείς.	



## Αλλαγές Ρόλων και η Διάθεση Μου

1. Το να έχεις μωρό είναι ταυτόχρονα ένα χαρούμενο γεγονός αλλά και στρεσογόνο. Έχοντας ένα μωρό μπορεί να σε κάνει να αλλάξεις την άποψη σου προς τον εαυτό σου. Η μητρότητα είναι ένας νέος ρόλος και μπορεί να επηρεάσει την διάθεση σου. Πως επηρεάζει αυτός ο ρόλος εσένα και την διάθεση σου;

---

---

---

2. Υπάρχουν άλλες αλλαγές ρόλων ή μεταβατικοί ρόλοι που είναι χρήσιμοι ή βλαβεροί για την διάθεση σου;

---

---

---

3. **Συναισθήματα:** Ποια είναι τα συναισθήματα σας ως προς αυτές τις αλλαγές;

---

---

---

- Σημειώστε ή ζωγραφίστε πως νιώθετε γι' αυτές τις αλλαγές.

---

---

---

- Κοινά συναισθήματα περιλαμβάνουν το να είσαι ευχαριστημένη, θυμωμένη, λυπημένη, αγχωμένη, και φοβισμένη.

---

---

---

- Συνήθως έχουμε πολλά συναισθήματα ταυτόχρονα.

---

---

---

**Μία Προσέγγιση Διαχείρισης της Πραγματικότητας:** Πως μπορείς να διαμορφώσεις την πραγματικότητα σου τώρα που ο ρόλος σου έχει αλλάξει; Για να χτίσεις μία υγιή πραγματικότητα, μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις σκέψεις σου, την συμπεριφορά σου και τις επαφές σου με άλλους.

4. **Σκέψεις:** Ποιες είναι οι σκέψεις σου (χρήσιμες ή βλαβερές) γι' αυτές τις αλλαγές;

---

---

---

5. **Συμπεριφορές:** Τι μπορείς να κάνεις για να προσαρμοστείς σ' αυτές τις αλλαγές;

---

---

---

6. **Άνθρωποι:** Ποιοί άνθρωποι μπορούν να σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε σ' αυτές τις αλλαγές;

---

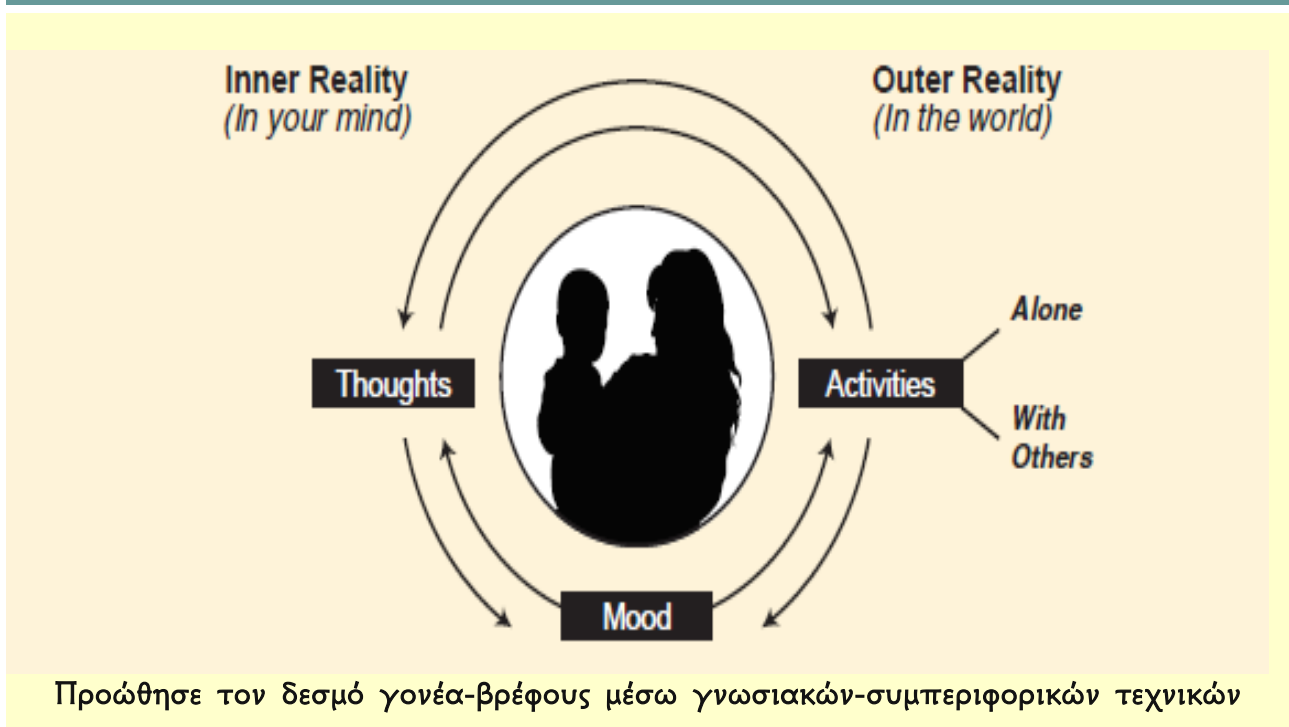
---

---



# Αξιολόγηση Προγράμματος

## Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ



**Εσωτερική Πραγματικότητα:** Ο κόσμος του νού σου, ο οποίος είναι δικός σου και δεν παρακολουθείται από κανέναν. Μόνο εσύ έχεις το 'κλειδί' της εσωτερικής σου πραγματικότητας !

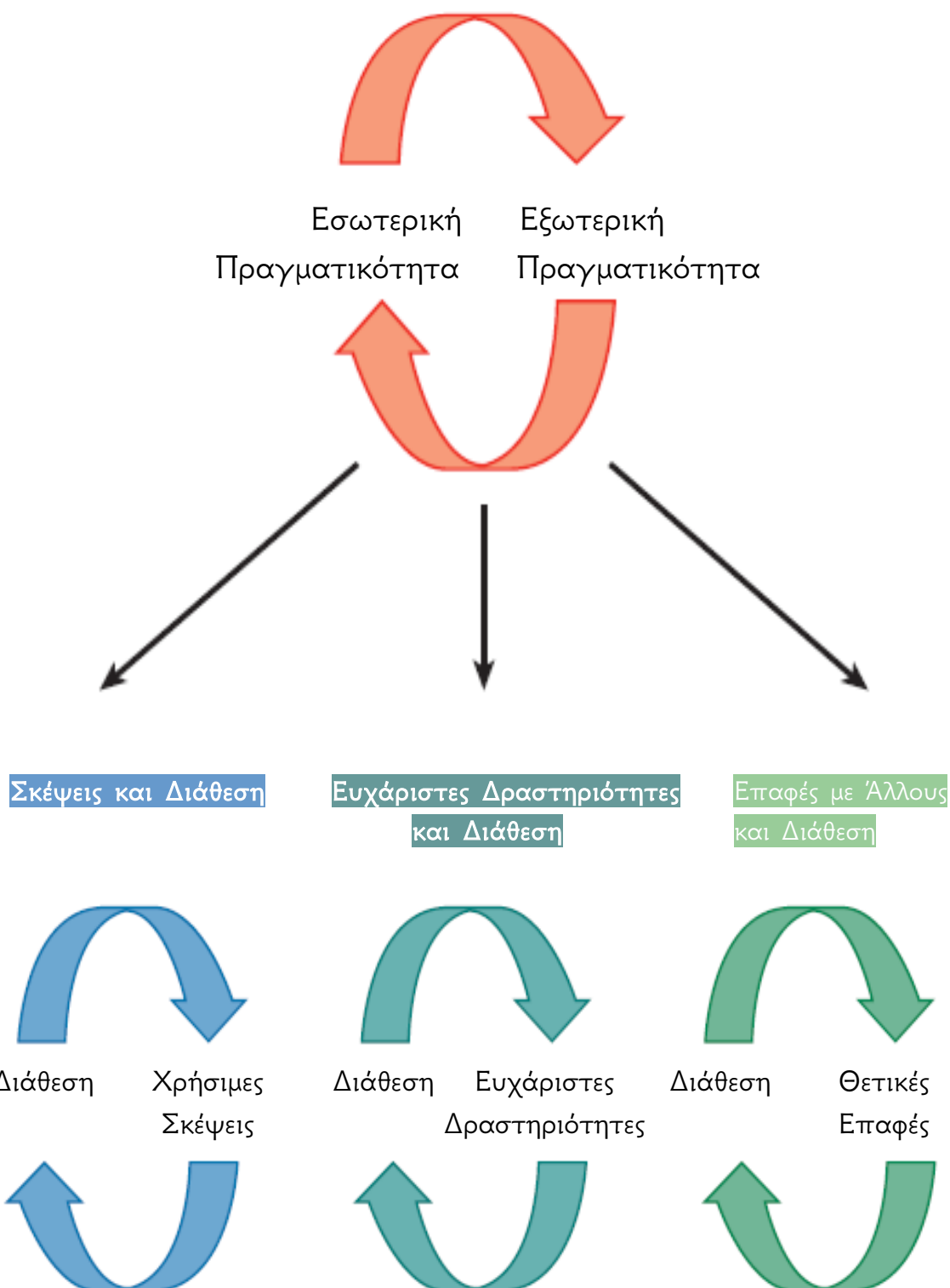
**Εξωτερική Πραγματικότητα:** Τα γεγονότα: τα μέρη της πραγματικότητας που παρακολουθούνται και είναι μετρήσιμα.

**Θυμηθείτε:** Η εσωτερική και εξωτερική πραγματικότητα μπορούν να επηρεάσουν την διάθεση σου. Οι δύο πραγματικότητες επηρεάζουν τις σκέψεις σου, τις δραστηριότητες που κάνεις, και τις επαφές σου με άλλους. Όλα αυτά επηρεάζουν:

- Εσένα
- Το μωρό σου
- Την σχέση μεταξύ εσένα και το μωρό σου
- Την σχέση μεταξύ εσένα και άλλους ανθρώπους



# Δημιουργώντας μία Υγιή Πραγματικότητα για Εμένα και το Μωρό Μου









## SOPHROSYNA

### Perinatal Psychology

#### NEA ΕΛΛΗΝΙΚΑ/MODERN GREEK

Η SOPHROSYNA είναι μία μη-κερδοσκοπική μη-αμοιβόμενη παροχή μητρικής-βρεφικής ψυχικής υγείας που δημιουργήθηκε το 2012 από την ψυχολόγο Χρυσάνθη Γεωργιάδου MSc, κατόπιν την θνησιγένεια της κόρης της Σωφρονίας στις 33 εβδομάδες κύησης. Στην μνήμη της οι υπηρεσίες προσφέρονται δωρεάν.

Η SOPHROSYNA απέκτησε την άδεια να παρέχει το Πρόγραμμα Μητέρα & Βρέφος, και να το μεταφράσει στην Νέα Ελληνική Γλώσσα, από τον Καθηγητή R. Munoz στις 14 Αυγούστου 2017. Τα στοιχεία επικοινωνίας του Καθηγητή είναι [rmunoz@paloalto.edu](mailto:rmunoz@paloalto.edu).

Για περισσότερες πληροφορίες για την SOPHROSYNA επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες μας [www.sophrosyna.org](http://www.sophrosyna.org), [www.sophrosyna.gr](http://www.sophrosyna.gr) ή το Facebook Page: [@sophrosyna.org](https://www.facebook.com/sophrosyna.org). Για να επικοινωνήσετε μαζί μας στείλτε email στο [info@sophrosyna.org](mailto:info@sophrosyna.org).

#### ENGLISH

SOPHROSYNA is a non-profit non-fee maternal-infant mental health provider founded by licensed psychologist Chrissa Georgiades MSc, following the stillbirth of her daughter Sophronia at 33 weeks gestation in 2012. In her memory the service is free.

SOPHROSYNA obtained permission to use the Mothers & Babies Course Program, as well as translate the text in Modern Greek, from Prof. R. Munoz on August 14, 2017. Prof. Munoz can be contacted at [rmunoz@paloalto.edu](mailto:rmunoz@paloalto.edu).

For more information regarding SOPHROSYNA please visit our website [www.sophrosyna.org](http://www.sophrosyna.org), [www.sophrosyna.gr](http://www.sophrosyna.gr), or visit our Facebook Page: [@sophrosyna.org](https://www.facebook.com/sophrosyna.org). We can be contacted at [info@sophrosyna.org](mailto:info@sophrosyna.org).