



# Εργαλειοθήκη για την ενσυνειδητότητα και την ανθεκτικότητα για νέους



## Πίνακας περιεχομένων

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ψυχική υγεία και ευζωία .....	3
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ .....	24
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Ανθεκτικότητα .....	40
Ενότητα 4: Οι σχέσεις έχουν σημασία .....	51

## Ψυχική υγεία και ευζωία

### Εισαγωγή

Το BENEFIT είναι ένα έργο που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των εργαζομένων νεολαίας και των νεαρών ατόμων, ώστε να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα και να ενισχύσουν την ψυχική τους υγεία, να βελτιώσουν την ευζωία τους και να υποστηρίξουν την ένταξή τους στην αγορά εργασίας και την κοινωνία.

Το BENEFIT προωθεί ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για την ενδυνάμωση των εργαζομένων νεολαίας και των νέων όσον αφορά την ψυχική ευζωία και την περαιτέρω απασχολησιμότητα των νέων. Ακολουθώντας μια συμμετοχική προσέγγιση, θα αναπτύξει και θα διαθέσει ειδικά εργαλεία για τους νέους ώστε να εντοπίζουν και να ξεπερνούν τις ψυχικές πιέσεις που απορρέουν από τις προκλήσεις στην αγορά εργασίας, καθώς και πηγές για την εκπαίδευση και την ενδυνάμωση των εργαζομένων νεολαίας ώστε να προσφέρουν υποστήριξη βασιζόμενη στην ψυχική υγεία. Όλες οι εργασίες του θα είναι διαθέσιμες μέσω ενός διαδραστικού περιβάλλοντος διαδικτυακής μάθησης.

Η κοινοπραξία αποτελείται από έξι εταίρους από πέντε διαφορετικές χώρες: Γερμανία, (Jugendförderverein), Ιρλανδία, (Future in perspective), Κύπρος, (Ινστιτούτο Ανάπτυξης και Cardet), Τσεχική Δημοκρατία (SemWell) και Πορτογαλία (Mindshift).

Οι κύριοι στόχοι του έργου είναι:

1. Υποστήριξη της ψυχικής ευζωίας των νέων, παρέχοντάς τους ενδυνάμωση της ικανότητας να ξεπερνούν προκλήσεις και εμπόδια.
2. Ενδυνάμωση των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας ώστε να προσφέρουν ολοκληρωμένη υποστήριξη και υπηρεσίες στους νέους
3. Προώθηση της εργασίας για τους νέους βασιζόμενη την ψυχική υγεία, ώστε να βοηθηθούν οι νέοι να ανταποκριθούν και να ξεπεράσουν προκλήσεις
4. Ανάπτυξη ποιοτικών πηγών για τους εργαζόμενους/ες νέες και νέους

Οι τέσσερις κύριοι στόχοι του έργου είναι αλληλένδετοι και συνεργάζονται μεταξύ τους με τρόπο που εγγυάται ότι θα συμβάλουν συλλογικά στην προώθηση των καθορισμένων προτεραιοτήτων. Συγκεκριμένα, με την επίτευξη αυτών των στόχων, το έργο θα ενισχύσει την απασχολησιμότητα των νέων ατόμων και θα τους εξοπλίσει με τη ενσυνειδητότητα και την ανθεκτικότητα που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των εξελισσόμενων απαιτήσεων και του μεταβαλλόμενου τοπίου του ψηφιακού μετασχηματισμού. Επιπλέον, αφιερώνοντας πηγές για την ενίσχυση των δεξιοτήτων των εργαζομένων νεολαίας, το έργο θα συμβάλει στην αναβάθμιση της ποιότητας, της δημιουργικότητας και της αναγνώρισης της εργασίας για τους νέους.

Σύμφωνα με την έκθεση του 2021 με τίτλο "Ευρωπαϊκές στρατηγικές για τη νεολαία - προβληματισμός και ανάλυση", οι νέοι αντιμετωπίζουν σήμερα ένα ευρύ φάσμα προκλήσεων και εμποδίων στην πορεία τους προς το μέλλον. Αντιμετωπίζουν

διάφορες αβεβαιότητες που προέρχονται από τις κοινωνικοοικονομικές μεταβολές, τον κοινωνικό αποκλεισμό και τον αντίκτυπο της πανδημίας Covid-19. Η πανδημία, ειδικότερα, έχει επιδεινώσει τις δυσκολίες τους, με πολλούς να βιώνουν σημαντική κοινωνική απομόνωση που έχει επιβαρύνει σοβαρά την ψυχική τους ευζωία, με αποτέλεσμα αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.

Επιπλέον, η έκθεση υπογραμμίζει ότι οι προοπτικές για μελλοντική απασχόληση έχουν πιθανότητα συρρικνωθεί και έχουν γίνει ακόμη πιο αβέβαιες. Αυτή η αβεβαιότητα είναι ιδιαίτερα ανησυχητική, διότι οι τομείς της οικονομίας που επλήγησαν περισσότερο από την πανδημία Covid-19, όπως η φιλοξενία, η αναψυχή, το λιανικό εμπόριο και η αναψυχή, ήταν παραδοσιακά σημαντικοί εργοδότες των νέων. Επιπλέον, η έκθεση υπογραμμίζει την ανασφάλεια που προκαλούν οι ταχέως μεταβαλλόμενες τάσεις και πραγματικότητες στην απασχόληση λόγω του ψηφιακού μετασχηματισμού της οικονομίας.

Ως απάντηση σε αυτές τις τεράστιες προκλήσεις, το BENEFIT εισαγάγει εκπαιδευτικές πηγές και υποστηρικτικά εργαλεία με στόχο να βοηθήσει τα νεαρά άτομα να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα, να ενισχύσουν το ψυχικό τους σθένος και να εξοπλιστούν με τις απαραίτητες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν.



Πηγή: DALL-E

## Τι προσφέρει αυτή η εργαλειοθήκη;

Αποτελούμενη από ένα σύνολο πολύτιμων υλικών, αυτή η εργαλειοθήκη παρέχει στους νέους σαφείς και άμεσες εξηγήσεις βασικών ιδεών, πρακτικές συμβουλές και χρήσιμες οδηγίες στον τομέα της ενσυνειδητότητας και της ανθεκτικότητας. Επιπλέον, περιλαμβάνει έναν προσεγμένο κατάλογο προτεινόμενων άρθρων, εργαλείων και βιβλίων που έχουν σχεδιαστεί για να τους βοηθήσουν στο ταξίδι της αυτοβελτίωσης και της ενδυνάμωσης.

Κύριοι στόχοι αυτής της εργαλειοθήκης:

1. Χαρτογράφηση των υφιστάμενων αναγκών και προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι στις χώρες υλοποίησης του έργου και των συστάσεών τους για τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισής τους.
2. Εντοπισμός καλών πρακτικών και αποτελεσματικών πηγών και εργαλείων που μπορούν να υποστηρίξουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τους νέους στην προώθηση της ψυχικής τους ευζωίας.
3. Ενδυνάμωση των νέων, μέσω πρακτικών εργαλείων και καθοδήγησης, ώστε να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας.
4. Βοήθεια προς τους νέους για να καλλιεργήσουν χρήσιμες δεξιότητες για να βελτιώσουν την ευζωία και την ανθεκτικότητά τους.

## Ποιος μπορεί να επωφεληθεί από αυτή την εργαλειοθήκη;

Αυτή η εργαλειοθήκη προορίζεται να χρησιμεύσει ως οδηγός για την ψυχική ευζωία των νέων ατόμων, εξοπλίζοντάς σας με την ανθεκτικότητα και τη δύναμη που απαιτούνται για να αντιμετωπίσετε και να ξεπεράσετε τις διάφορες προκλήσεις και τα εμπόδια που συναντάτε στη ζωή σας.

Ταυτόχρονα, η εργαλειοθήκη έχει δεσμευτεί να σας εμπλουτίσει με πηγές υψηλής ποιότητας, προωθώντας την προσωπική και επαγγελματική σας ανάπτυξη και εξασφαλίζοντας παράλληλα ότι έχετε τα απαραίτητα εργαλεία για να πλοηγηθείτε στο ταξίδι σας.

### Κατανόηση των βασικών στοιχείων: Υγεία και Νεολαία

Η προστασία και η προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευζωίας των νέων ατόμων αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία των βασικών αρχών και πλαισίων της Ευρωπαϊκής Στρατηγικής για τη Νεολαία, η οποία υλοποιείται επί του παρόντος για την περίοδο 2019-2027. Επιπλέον, το παρόν σημείωμα υπογραμμίζει την ευθυγράμμιση του με την κοινή δράση της ΕΕ για την ψυχική υγεία και ευζωία, καθώς και τη σύνδεσή τους με την επιδίωξη των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης, υπογραμμίζοντας τη δέσμευση για την προώθηση της ψυχικής ευζωίας ως ζωτικής σημασίας πτυχή της προώθησης της συνολικής βιωσιμότητας και της ανάπτυξης των νέων.

## Ποια είναι η Ευρωπαϊκή Στρατηγική για τη Νεολαία (2019 - 2027);

Η στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία χρησιμεύει ως το γενικότερο πλαίσιο για τη συνεργατική πολιτική για τη νεολαία στην Ευρωπαϊκή Ένωση και καλύπτει την περίοδο από το 2019 έως το 2027. Καταρτίστηκε με βάση το ψήφισμα του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης που εγκρίθηκε στις 26 Νοεμβρίου 2018. Οι πρωταρχικοί στόχοι αυτής της στρατηγικής είναι να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των νέων στις δημοκρατικές διαδικασίες, να υποστηρίξει τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές και πολιτικές δραστηριότητες και να διασφαλίσει ότι όλα τα νεαρά άτομα διαθέτουν τις απαραίτητες πηγές για να συμβάλουν ενεργά στην κοινωνία.

Οι Ευρωπαϊκοί Στόχοι για τη Νεολαία περιγράφουν συγκεκριμένους τομείς που απαιτούν προσοχή για να μπορέσουν οι νέοι να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Αν και οι στόχοι αυτοί δεν είναι νομικά δεσμευτικοί, η στρατηγική της ΕΕ για τη νεολαία έχει ως στόχο να συμβάλει στην υλοποίηση του οράματος που αντιπροσωπεύουν. Αυτό προϋποθέτει την κινητοποίηση πηγών και ενδιαφερομένων σε επίπεδο ΕΕ, εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο. Ο στόχος 5, ο οποίος επικεντρώνεται στην ψυχική υγεία και ευζωία, μαζί με τους συναφείς στόχους του, παρουσιάζει μια σημαντική ευκαιρία για την ενίσχυση της ψυχικής ευζωίας των νέων σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Κατά τη διάρκεια της διετούς συμμετοχικής διαδικασίας του προγράμματος "Η νεολαία στην Ευρώπη", οι νέοι από όλη την ΕΕ προσδιόρισαν την ψυχική υγεία και ευζωία ως έναν κρίσιμο τομέα για δράση και συνεργασία. Ο ευρωπαϊκός στόχος 5 για τη νεολαία σχετικά με την ψυχική υγεία και ευζωία αποσκοπεί στην επίτευξη βελτιωμένης ψυχικής ευζωίας, στην εξάλειψη του στίγματος που συνδέεται με τα θέματα ψυχικής υγείας και, ως εκ τούτου, στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης όλων των νέων ατόμων.

### Στόχοι βιώσιμης ανάπτυξης και ψυχική ευζωία

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αναγνώρισε την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευζωία ως αναπόσπαστα στοιχεία της συνολικής υγείας ήδη από το 1978 και οι πτυχές αυτές έχουν συζητηθεί σε πολλά ψηφίσματα του ΟΗΕ με την πάροδο των ετών. Ωστόσο, είναι αξιοσημείωτο ότι η ψυχική υγεία έχει μόλις πρόσφατα αποκτήσει εξέχουσα θέση στην ενιαία παγκόσμια ατζέντα.

Ο τρίτος στόχος βιώσιμης ανάπτυξης (ΣΒΑ) επικεντρώνεται στην προώθηση της καλής υγείας και της ευζωίας και έχει σχεδιαστεί για να διασφαλίσει ότι οι άνθρωποι όλων των ηλικιών απολαμβάνουν μια υγιή ζωή και ευζωία. Ο στόχος αυτός περιλαμβάνει δεκατρείς συγκεκριμένους στόχους, με τον στόχο 3.4 να επικεντρώνεται ρητά στη μείωση της θνησιμότητας που προκαλείται από μη μεταδοτικές ασθένειες και στην προαγωγή της ψυχικής υγείας. Αυτή η αναγνώριση στο πλαίσιο των ΣΒΑ υπογραμμίζει την αυξανόμενη διεθνή δέσμευση για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας ως βασικού συστατικού στοιχείου της παγκόσμιας υγείας και ευζωίας.

## Μεθοδολογία πίσω από τη δημιουργία της εργαλειοθήκης

Για να επιτευχθεί μια ολοκληρωμένη κατανόηση της τρέχουσας πραγματικότητας, χρησιμοποιήθηκε ως κύρια στρατηγική η ποιοτική ερευνητική μέθοδος των ομάδων εστίασης. Η προσέγγιση αυτή περιελάμβανε τη διευκόλυνση των συζητήσεων μεταξύ διαφορετικών ομάδων ατόμων, με την καθοδήγηση ενός συντονιστή που έθετε σχετικές ερωτήσεις για να ενθαρρύνει την ανταλλαγή ιδεών και απόψεων. Κάθε χώρα διεξήγαγε ομάδες εστίασης, βιβλιογραφική έρευνα και χορήγηση ερωτηματολογίων, οι απόψεις των οποίων ελήφθησαν προσεκτικά υπόψη κατά την ερευνητική διαδικασία.

## Ψυχική Υγεία και Ευζωία

### Τι είναι η ψυχική υγεία;

Καλώς ήρθατε στο κεφάλαιο για την ψυχική υγεία, το οποίο έχει σχεδιαστεί ειδικά για νέους σαν εσάς. Σε αυτό το κεφάλαιο, επιδιώκουμε να επιτύχουμε τρεις βασικούς στόχους. Πρώτον, θα εμβαθύνουμε στην κατανόηση της ψυχικής υγείας. Δεύτερον, θα προσπαθήσουμε να μειώσουμε τυχόν αρνητικές αντιλήψεις και να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση. Τέλος, θα ενισχύσουμε τις διαπροσωπικές σας δεξιότητες καθοδηγώντας σας στο να συζητάτε για την ψυχική υγεία με αυτοπεποίθηση και ενσυναίσθηση.

Ας ξεκινήσουμε διερευνώντας τι πραγματικά σημαίνει ψυχική υγεία. Η ψυχική υγεία αφορά τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε ως απάντηση στις προκλήσεις της ζωής. Όταν έχουμε καλή ψυχική υγεία, μπορούμε να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά το άγχος, να διατηρούμε την ισορροπία μας, να οικοδομούμε και να καλλιεργούμε ουσιαστικές σχέσεις και να λαμβάνουμε μελετημένες αποφάσεις. Σημαίνει επίσης ότι είμαστε προσαρμοστικοί και ανθεκτικοί όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες στιγμές.

Από την άλλη πλευρά, όταν η ψυχική υγεία δεν αντιμετωπίζεται σωστά, μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες διαταραχές της ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Αυτές οι διαταραχές μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητά μας να εκτελούμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Για να προάγουμε την καλή ψυχική υγεία, πρέπει να αντιμετωπίσουμε τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ευζωία μας. Αυτό περιλαμβάνει την πρόσβαση στη σωστή υποστήριξη και θεραπεία, την συνύπαρξη σε ένα υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον και την ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης και ανθεκτικότητας.

Καθώς προχωράμε με αυτή την εργαλειοθήκη, θα ασχοληθούμε με διάφορες δραστηριότητες και πηγές που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε και να υποστηρίξουμε καλύτερα την ψυχική υγεία. Ας ξεκινήσουμε μαζί αυτό το ταξίδι!

### Τι είναι η ευζωία;

Ας συνεχίσουμε εξετάζοντας την έννοια της ευζωίας. Ευζωία σημαίνει να αισθάνεστε άνετα, υγιείς και συνολικά ευτυχισμένοι. Περιλαμβάνει τη σωματική μας υγεία, τα συναισθήματά μας, τις κοινωνικές μας σχέσεις και το πόσο ικανοποιημένοι είμαστε από τη ζωή. Η επίτευξη της ευζωίας απαιτεί ισορροπία μεταξύ της ικανοποίησης των βασικών μας αναγκών, της βίωσης θετικών συναισθημάτων, της εύρεσης ενός σκοπού και της διατήρησης της σύνδεσης με τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας.

Καθώς προχωράμε μέσα από την εργαλειοθήκη, θα ασχοληθούμε με δραστηριότητες και πηγές που ενθαρρύνουν την κριτική σκέψη μέσω της διαδικτυακής έρευνας και της αναστοχαστικής γραφής. Ας εργαστούμε μαζί για να κατανοήσουμε καλύτερα την ψυχική υγεία και ευζωία!



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Διερεύνηση της προοπτικής της ψυχικής υγείας (ατομική δραστηριότητα)

#### Βήμα 1: Διερεύνηση της κατάθλιψης, του άγχους και του στίγματος

Ξεκινήστε ανοίγοντας το πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο που προτιμάτε. Πληκτρολογήστε "τι είναι κατάθλιψη" και "τι είναι άγχος" στη γραμμή αναζήτησης. Αναζητήστε αξιόπιστες πηγές, όπως οργανισμούς υγείας ή αξιόπιστες ιστοσελίδες ψυχικής υγείας. Διαβάστε τις παρεχόμενες πληροφορίες, κρατώντας σημειώσεις για τα βασικά σημεία ή τους ορισμούς.

#### Βήμα 2: Κατανόηση του στίγματος

Στη συνέχεια, αναζητήστε το "στίγμα ψυχικής υγείας" και διερευνήστε άρθρα ή πηγές που εξηγούν τι σημαίνει στίγμα στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας. Αναζητήστε παραδείγματα ή ιστορίες από την πραγματική ζωή που καταδεικνύουν πώς το στίγμα επηρεάζει τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας.

#### Βήμα 3: Συζήτηση

Τώρα, απευθυνθείτε σε έναν/μια συμμαθητή/τρια, φίλο/η ή μέλος της οικογένειας για να συζητήσετε ιδιαίτερος για όσα μάθατε. Μοιραστείτε τις δικές σας εμπειρίες ή παρατηρήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία, την κατάθλιψη, το άγχος και το στίγμα. Ακούστε και τις δικές του/της απόψεις και εμπειρίες. Συζητήστε πώς αυτές οι έννοιες επηρεάζουν τις ζωές των ανθρώπων και πώς η κατανόησή τους μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία μιας κοινότητας με περισσότερη ενσυναίσθηση και υποστήριξη.

#### Βήμα 4: Αναστοχασμός

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τη συζήτηση. Καταγράψτε τις σκέψεις και τις ιδέες σας σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα ψηφιακό έγγραφο. Συμπεριλάβετε τον τρόπο με τον οποίο η δραστηριότητα αυτή επηρέασε την κατανόησή σας για την ψυχική υγεία, το στίγμα και τη σημασία των ανοιχτών συζητήσεων. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτές τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις στην καθημερινή σας ζωή για να υποστηρίξετε όσους αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας.

#### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποια ήταν τα σημαντικότερα συμπεράσματα που αποκομίσατε σχετικά με την ψυχική υγεία από αυτή τη δραστηριότητα;
- Κατά τη συζήτηση, παρατηρήσατε κοινές παρανοήσεις ή στίγματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία;
- Πώς η διαδικτυακή έρευνα και η αναστοχαστική γραφή συνέβαλαν στην κατανόηση της ψυχικής υγείας;
- Τι μέτρα μπορείτε να λάβετε για να εφαρμόσετε τις δεξιότητες κριτικής σκέψης που αναπτύξατε, ώστε να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τις πληροφορίες για την ψυχική υγεία στο μέλλον;

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ**

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον
- Προσαρμόστε το υλικό σε διαφορετικά στυλ μάθησης
- Προωθήστε την πρακτική εφαρμογή

## **Δραστηριότητα 2: Ημερολόγιο για αυτογνωσία (ατομικά ή σε ομάδες)**

### **Βήμα 1: Εισαγωγή στην καταγραφή ημερολογίου**

Η τήρηση ημερολογίου είναι ένας τρόπος αυτοαναστοχασμού και κατανόησης της ψυχικής υγείας. Η ενσυνειδητότητα και η αυτογνωσία συνδέονται με τη δημοσιογραφία.

### **Βήμα 2: Καθοδηγούμενη καταγραφή και γραφή**

Ορισμένες αφορμές για να ξεκινήσετε την ημερολογιακή καταγραφή της ψυχικής σας υγείας είναι οι εξής: συναισθήματα, άγχος και αυτοφροντίδα. Γράψτε ελεύθερα στο ημερολόγιό σας, εξερευνώντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας ως απάντηση στις προτροπές.

### **Βήμα 3: Κοινή χρήση πληροφοριών (προαιρετικά)**

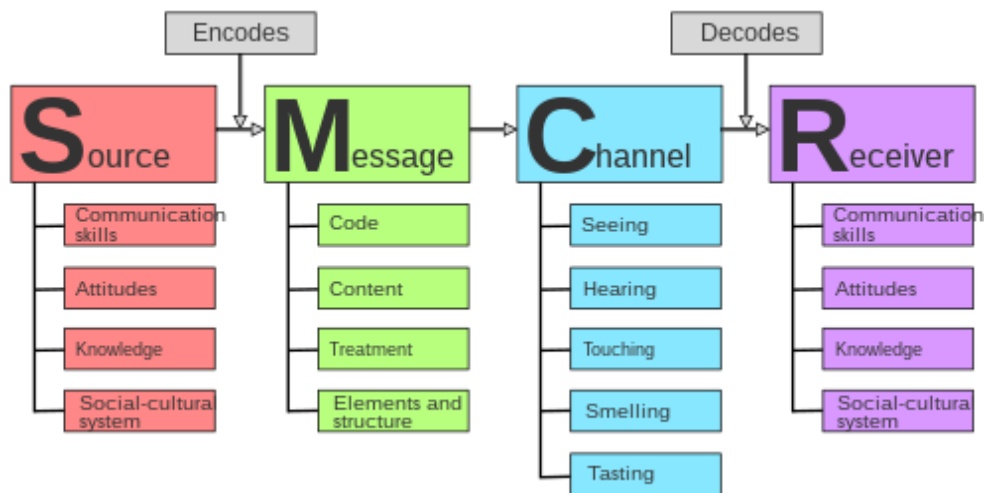
Μοιραστείτε τις ιδέες ή τους προβληματισμούς σας από το ημερολόγιό σας με τουλάχιστον ένα άτομο που αισθάνεστε ότι μπορεί να σας ακούσει χωρίς να σας κρίνει. Το μοίρασμα είναι εθελοντικό, σεβόμενοι τα συναισθήματα και τα όρια του άλλου.

### **Βήμα 4: Επανεξέταση των καταχωρήσεων ημερολογίου (σε ομάδες)**

Επανεξετάστε τις εγγραφές σας στο ημερολόγιό σας και εντοπίστε κοινά θέματα ή μοτίβα.

### **Βήμα 5: Συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο του Journaling**

Συζητήστε για το πώς η δημοσιογραφική εργασία επηρέασε την κατανόηση της ψυχικής υγείας και των συναισθημάτων, χρησιμοποιώντας ως οδηγό το μοντέλο επικοινωνίας SMCR (πηγή-μήνυμα-κανάλι-δέκτης).



Γράφημα 1: Γράφημα που ανακτήθηκε από την [wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Communication_model)

### Βήμα 6: Σχεδιασμός δράσης για την καταγραφή ημερολογίου

Υλοποιήστε έναν καταιγισμό ιδεών για τρόπους ενσωμάτωσης της καταγραφής ημερολογίου στην καθημερινή σας ρουτίνα για συνεχή αυτο-αναστοχασμό και ενσυνειδητότητα. Θυμηθείτε, το κλειδί είναι να θέσετε εφικτούς στόχους ημερολογίου (π.χ. 2-5 λεπτά την ημέρα, σε συγκεκριμένη ώρα). Μπορείτε ακόμη και να ορίσετε μια υπενθύμιση ή να μπλοκάρετε τον χρόνο στο ημερολόγιό σας.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποιες πτυχές της δημοσιογραφίας θεωρήσατε πιο ωφέλιμες για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της συναισθηματικής σας νοημοσύνης;
- Μπορείτε να μοιραστείτε μια συγκεκριμένη διαπίστωση ή ανακάλυψη που κάνατε για τον εαυτό σας μέσα από την τήρηση ημερολογίου κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας;
- Με ποιους τρόπους φαντάζεστε να ενσωματώσετε την τήρηση ημερολογίου στην καθημερινότητά σας ως πρακτική ενσυνειδητότητας για να προχωρήσετε μπροστά;
- Πώς επηρέασε η διαδικασία της δημιουργικής έκφρασης μέσω της ημερολογιακής καταγραφής την ικανότητά σας να αναστοχάζεστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Διαβεβαιώστε τους συμμετέχοντες ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να γράφουν ημερολόγιο και ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους είναι όλα έγκυρα.
- Προσφέρετε μια ποικιλία προτροπών για την τήρηση ημερολογίου που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και την αυτογνωσία, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να ξεπεράσουν το συγγραφικό μπλοκάρισμα και να καθοδηγήσουν τους προβληματισμούς τους.

- Προτείνετε να ορίσουν συγκεκριμένο χρόνο κάθε μέρα ή εβδομάδα για την τήρηση ημερολογίου, καθώς η συνέπεια μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν αυτή την πρακτική στη ρουτίνα τους και να αποκομίσουν τα μακροπρόθεσμα οφέλη της για την ψυχική ευζωία.

## Πηγές:

- Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για την ψυχική υγεία εδώ:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Mental\\_health](https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health)

- Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για την ευζωία εδώ:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Well-being>

- Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για το Μοντέλο επικοινωνίας SMCR (πηγή-μήνυμα-κανάλι-δέκτης) εδώ:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Source%E2%80%93message%E2%80%93channel%E2%80%93receiver\\_model\\_of\\_communication](https://en.wikipedia.org/wiki/Source%E2%80%93message%E2%80%93channel%E2%80%93receiver_model_of_communication)

## Δραστηριότητα 3: Ενσυναίσθηση στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας (ομαδική δραστηριότητα)

### Βήμα 1: Σενάρια

Η ενσυναίσθηση είναι εξαιρετικά σημαντική για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας. Η χρήση του παιχνιδιού ρόλων είναι μια πολύτιμη μέθοδος πρακτικής μάθησης. Χρησιμοποιήστε τα εκτυπωμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων που παρέχονται και κάντε μια γρήγορη επισκόπηση του καθενός.

### Βήμα 2: Παιχνίδι ρόλων

Σχηματίστε ζεύγη ή μικρές ομάδες και επιλέξτε ένα σενάριο. Ο ένας παριστάνει το νεαρό άτομο που αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ ο άλλος ή οι άλλοι αναλαμβάνουν το ρόλο ενός υποστηρικτικού φίλου ή ενός λειτουργού νεολαίας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε καθηλωτικές, ρεαλιστικές συζητήσεις. Αν ο χρόνος το επιτρέπει, εναλλάξτε τους ρόλους μέσα στις ομάδες, για διαφορετικές οπτικές γωνίες.

### Βήμα 3: Ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση

Συζητήστε στην ομάδα τις κοινές εμπειρίες και τα συναισθήματα που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών ρόλων. Μοιραστείτε τις ιδέες, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους στην άσκηση της ενσυναίσθησης.

## Βήμα 4: Σχεδιασμός δράσης

Συζητήστε πώς να εφαρμόσετε τα μαθήματα παιχνιδιού ρόλων σε πραγματικές καταστάσεις. Ποιες είναι μερικές καλές στρατηγικές για την παροχή ενσυναίσθητικής υποστήριξης σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας; Θυμηθείτε, το κλειδί είναι να ακούτε με προσοχή, όχι απαραίτητα να απαντάτε.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποιες ήταν οι βασικές γνώσεις που αποκομίσατε σχετικά με το ρόλο της ενσυναίσθησης στην παροχή υποστήριξης για την ψυχική υγεία μέσω των σεναρίων παιχνιδιού ρόλων;
- Πώς η συμμετοχή σας στις συνεδρίες παιχνιδιού ρόλων βελτίωσε τις δεξιότητες ακρόασης και επικοινωνίας σας στο πλαίσιο συζητήσεων για την ψυχική υγεία;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε όταν προσπαθήσατε να ανταποκριθείτε με ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων και πώς τις ξεπεράσατε;
- Με ποιους τρόπους η δραστηριότητα αυτή εμπάθυνη την κατανόησή σας των εμπειριών και των συναισθημάτων των ατόμων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τα διδάγματα που αποκομίσατε από τη δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων για να παρέχετε πιο ενσυναίσθητική και αποτελεσματική υποστήριξη σε όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας στην προσωπική ή επαγγελματική σας ζωή;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η κατανόηση και η υποστήριξη, όχι η διάγνωση ή η "διόρθωση" προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- Μετά από κάθε συνεδρία παιχνιδιού ρόλων, διευκολύνετε μια συζήτηση απολογισμού όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμπειρία.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τα διδάγματα που έμαθαν από το παιχνίδι ρόλων σε πραγματικές καταστάσεις.

## Δραστηριότητα 4: Δημιουργία ενημερωτικών γραφημάτων: Προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία

### Βήμα 1: Συλλογή πληροφοριών

Η οπτική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική για την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας και της χρήσης της. Χρησιμοποιώντας έναν κατάλογο βασικών θεμάτων ψυχικής υγείας, συγκεντρώστε σχετικές πληροφορίες και στατιστικά στοιχεία στο διαδίκτυο ή από τις παρεχόμενες πηγές.

## **Βήμα 2: Σεμινάριο Canva και δημιουργία πληροφοριακού γραφήματος**

Δείτε το σύντομο σεμινάριο για τη χρήση του Canva [εδώ](#), ή ένα εκτενέστερο [εδώ](#) αν ασχολείστε με την τεχνολογία ή τη γραφιστική, ή αναζητήστε ένα παρόμοιο εργαλείο γραφιστικής που προτιμάτε. Δημιουργήστε ένα πληροφοριακό γράφημα για το θέμα ψυχικής υγείας που έχετε επιλέξει. Αφήστε τον εαυτό σας να είναι δημιουργικός/ή και εξερευνήστε τη διάταξη, την επιλογή των χρωμάτων και τα οπτικά στοιχεία, όπως εικονίδια ή εικόνες, μην ξεχάσετε να το κρατήσετε απλό και σαφές.

## **Βήμα 3: Ομαδική ανταλλαγή και προβληματισμός**

Μοιραστείτε το πληροφοριακό γράφημά σας με μια ομάδα που τους ενδιαφέρει και ζητήστε τα σχόλιά τους. Σε ομαδικό πλαίσιο, προβληματιστείτε σχετικά με την αποτελεσματικότητα του πληροφοριακού γραφήματος ως προς τη μετάδοση του επιδιωκόμενου μηνύματος.

## **Βήμα 4: Σχεδιασμός δράσης και διάδοση**

Συζητήστε με κάποιον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πληροφοριακά γραφήματά σας για να ευαισθητοποιήσετε τις κοινότητές σας σε θέματα ψυχικής υγείας. Δημιουργήστε σχέδια δράσης για την κοινοποίηση, όπως η ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η κοινοποίηση σε οργανώσεις νέων ή η δημιουργία ενημερωτικών δελτίων. Θυμηθείτε να μοιράζεστε με υπευθυνότητα πληροφορίες και πηγές για την ψυχική υγεία. Για παράδειγμα, μπορείτε να δωρίσετε το πληροφοριακό γράφημα αν θέλετε να το χρησιμοποιήσουν, ως πράξη καλοσύνης, ή να το μοιραστείτε στις σελίδες σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να βοηθήσετε στην ευαισθητοποίηση.

### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ**

- Ενθαρρύνετε τις ποικίλες και χωρίς αποκλεισμούς αναπαραστάσεις στα πληροφοριακά γραφήματα, αποφεύγοντας τα στερεότυπα.
- Τονίστε τη σημασία της ακριβούς, τεκμηριωμένης πληροφόρησης και των δεοντολογικών πρακτικών ανταλλαγής.

## Το μοντέλο PERMA της ευζωίας

Το μοντέλο PERMA αναπτύχθηκε από τον Μάρτιν Σέλιγκμαν, έναν διάσημο ψυχολόγο. Προέκυψε από την εκτεταμένη μελέτη του στη Θετική Ψυχολογία, με στόχο την προώθηση της ευζωίας και της ευτυχίας. Με έντονο ενδιαφέρον για την ευζωία των ατόμων, συμπεριλαμβανομένης της νεολαίας, ο Σέλιγκμαν εντόπισε βασικά στοιχεία ζωτικής σημασίας για μια ικανοποιητική ζωή. Τα στοιχεία αυτά, που συνοψίζονται στο μοντέλο PERMA ως Θετικό συναίσθημα (**P**ositive Emotion), Δέσμευση (**E**ngagement), Σχέσεις (**R**elationships), Νόημα (**M**eaning) και Επιτεύγματα (**A**ccomplishment), χρησιμεύουν ως ένα καθοδηγητικό πλαίσιο για την κατανόηση των βασικών στοιχείων μιας υγιούς και ουσιαστικής ζωής. Δίνοντας έμφαση στα θετικά συναισθήματα, στις δραστηριότητες που προωθούν τη δέσμευση, στις ουσιαστικές σχέσεις, στην αίσθηση του σκοπού και στα προσωπικά επιτεύγματα, το μοντέλο PERMA επιδιώκει να παρέχει μια ολιστική προσέγγιση για την καλλιέργεια της ευζωίας και της ευτυχίας, ιδίως μεταξύ των νέων ατόμων.

### Θετικό συναίσθημα:

Τα θετικά συναισθήματα είναι σαν υπερδυνάμεις που μπορούν να διαμορφώσουν σημαντικά την ευζωία μας. Για τα νέα άτομα, η κατανόηση των επιστημονικών πλεονεκτημάτων της καλλιέργειας θετικών συναισθημάτων μπορεί πραγματικά να κάνει τη διαφορά στη ζωή τους. Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στην επιστήμη που υποστηρίζει τη σημασία των θετικών συναισθημάτων στις καθημερινές μας εμπειρίες.

Μερικά παραδείγματα θετικών συναισθημάτων είναι το αίσθημα ευτυχίας και χαράς, όπως όταν τρώτε το αγαπημένο σας γλυκό ή όταν περνάτε χρόνο με το κατοικίδιό σας. Είναι επίσης το να κάνετε πράγματα που αγαπάτε, όπως το να ζωγραφίζετε ή να παίζετε μουσική.

### Δραστηριότητα 1: "3 καλά πράγματα"

**Βήμα 1:** Αναλογιστείτε τη μέρα σας και γράψτε 3 καλά πράγματα που συνέβησαν, μικρά ή μεγάλα.

**Βήμα 2:** Καταγράψτε τα τρία πράγματα σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα κομμάτι χαρτί. Να είστε συγκεκριμένοι για κάθε γεγονός, συμπεριλαμβανομένου του τι συνέβη, γιατί είχε νόημα και πώς σας έκανε να νιώσετε.

**Βήμα 3:** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να επανεξετάσετε όσα γράψατε, επιτρέποντας στον εαυτό σας να απολαύσει τα θετικά συναισθήματα που συνδέονται με κάθε γεγονός. Σκεφτείτε πώς αυτές οι θετικές εμπειρίες συνέβαλαν στην ημέρα σας και στη συνολική σας ευζωία.

**Σημείωση:** Η τακτική ενασχόληση με την άσκηση "Τρία καλά πράγματα" μπορεί να βοηθήσει στην καλλιέργεια της αίσθησης της ευγνωμοσύνης και στην προώθηση της θετικής σκέψης. Κάντε αυτή την άσκηση για 21 ημέρες.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποια ήταν τα τρία θετικά πράγματα που καταγράψατε και γιατί τα επιλέξατε;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε ο αναστοχασμός αυτών των θετικών εμπειριών;
- Μήπως κάποιο από τα τρία καλά πράγματα σας θύμισε άλλες θετικές εμπειρίες στη ζωή σας;
- Σας βοήθησε αυτή η άσκηση να παρατηρήσετε θετικά πράγματα που μπορεί να είχατε παραβλέψει διαφορετικά;
- Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτή την πρακτική στην καθημερινή σας ρουτίνα για να καλλιεργήσετε μια πιο θετική προοπτική;
- Άλλαξε αυτή η δραστηριότητα τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεστε για την άσκηση της ευγνωμοσύνης γενικά;

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Ζητήστε από όλους να πουν γιατί τα τρία καλά τους πράγματα είναι σημαντικά γι' αυτούς.
- Ρωτήστε τους πώς τους έκανε να αισθανθούν αυτή η δραστηριότητα και αν άλλαξε την άποψή τους για την ημέρα.
- Εξηγήστε τους πώς το να είναι ευγνώμονες μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται πιο θετικοί και πιο ευτυχισμένοι με την πάροδο του χρόνου.
- Ενθαρρύνετε τους νέους να το κάνουν αυτό καθημερινά.
- Δημιουργήστε έναν φιλικό χώρο για να μιλήσουν όλοι για αυτά που έγραψαν. Συζητήστε πώς το να σκεφτόμαστε καλά πράγματα μπορεί να μας κάνει πιο ευτυχισμένους.

## Δέσμευση

Δέσμευση είναι όταν είμαστε πραγματικά συγκεντρωμένοι και εμπλεκόμενοι σε αυτό που κάνουμε. Είναι σαν να διασκεδάζετε τόσο πολύ που ξεχνάτε τον χρόνο. Για να σας βοηθήσετε να εμπλακείτε, βεβαιωθείτε ότι οι δραστηριότητες που κάνετε είναι ενδιαφέρουσες και όχι πολύ δύσκολες ή πολύ εύκολες. Αυτό σας βοηθάει να μπείτε σε μια ροή. Ροή είναι όταν απορροφάστε από δραστηριότητες που αιχμαλωτίζουν την προσοχή σας, όπως η ανάγνωση ενός συναρπαστικού βιβλίου ή η επίλυση απαιτητικών γρίφων.

## Δραστηριότητα 2: Διαλέξτε μια διασκεδαστική εργασία

**Βήμα 1:** Επιλέξτε κάτι που σας αρέσει πραγματικά να κάνετε, όπως να ζωγραφίζετε, να παίζετε ένα παιχνίδι ή να λύνετε γρίφους.



**Βήμα 2:** Χρόνος εστίασης. Ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα για να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα, εξασφαλίζοντας ότι δεν θα σας διακόψουν.

**Βήμα 3:** Ξεκινήστε. Ξεκινήστε να κάνετε την εργασία και αφήστε τον εαυτό σας να εντρυφήσει τόσο πολύ σε αυτήν, ώστε να ξεχάσετε όλα τα υπόλοιπα.

**Βήμα 4:** Απολαύστε τη στιγμή. Διασκεδάστε και απολαύστε αυτό που κάνετε. Αν τελειώσετε, αφιερώστε μια στιγμή για να γιορτάσετε το επίτευγμά σας!

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποιο ήταν το πιο ευχάριστο μέρος της δραστηριότητας για εσάς;
- Σας ήταν εύκολο να χαθείτε στη δραστηριότητα και να ξεχάσετε όλα τα υπόλοιπα;
- Αντιμετωπίσατε προκλήσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και πώς τις αντιμετωπίσατε;
- Μάθατε κάτι για τον εαυτό σας συμμετέχοντας σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε όσα βιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας σε άλλες εργασίες ή χόμπι που σας αρέσουν;
- Πώς θα μπορούσατε να κάνετε τη δραστηριότητα ακόμη πιο ευχάριστη την επόμενη φορά που θα την κάνετε;
- Πώς μπορείτε να ενσωματώσετε περισσότερες από αυτές τις ευχάριστες δραστηριότητες στην καθημερινή σας ζωή;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Ενθαρρύνετε τον καθένα να επιλέξει κάτι που του αρέσει πραγματικά να κάνει.
- Βοηθήστε τα άτομα να ορίσουν μια συγκεκριμένη ώρα για τη διασκεδαστική τους δραστηριότητα χωρίς διακοπές.
- Φροντίστε να βοηθήσετε αν χρειαστούν κάτι κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς τους.
- Γιορτάστε τα επιτεύγματά τους και ενθαρρύνετέ τους/τις να αισθάνονται υπερήφανοι/ες για όσα έχουν κάνει.
- Ενθαρρύνετε τα άτομα να μοιραστούν με όλους τους άλλους τι τους άρεσε στη δραστηριότητά τους.

### Σχέσεις

Στο μοντέλο PERMA, οι σχέσεις σημαίνουν τους/τις φίλους/ες και τις διασυνδέσεις που έχουμε. Σημασία έχει να έχουμε ανθρώπους που νοιάζονται για εμάς και για τους οποίους νοιαζόμαστε κι εμείς. Αυτές οι σχέσεις μας κάνουν να αισθανόμαστε ευτυχισμένοι/ες και υποστηριζόμενοι/ες. Μας δίνουν κάποιον με τον οποίο μπορούμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας και μας βοηθούν να αναπτυχθούμε ως άτομα. Όταν έχουμε καλές σχέσεις, νιώθουμε ότι ανήκουμε και ότι έχουμε έναν σκοπό στη ζωή. Χτίζουμε συνδέσεις με την οικογένεια, τους/τις φίλους/ες και τους/τις συνομηλίκους/ες μας. Είναι να έχεις στενούς/ες φίλους/ες που σε υποστηρίζουν και να μοιράζεσαι εμπειρίες με τα αδέρφια σου.

### Δραστηριότητα 3: Επιστολή ευγνωμοσύνης

**Βήμα 1:** Διαλέξτε κάποιον ξεχωριστό άνθρωπο στη ζωή σας (φίλο/η, μέλος της οικογένειας ή δάσκαλο/α), τον/την οποίο θέλετε να ευχαριστήσετε.

**Βήμα 2:** Σκεφτείτε ένα συγκεκριμένο ωραίο πράγμα που έχουν κάνει για εσάς και πώς έχουν κάνει τη διαφορά στη ζωή σας.

**Βήμα 3:** Γράψτε τους μια επιστολή, εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη σας και εξηγώντας γιατί τους εκτιμάτε.

**Βήμα 4:** Φροντίστε να αναφέρετε συγκεκριμένες στιγμές ή ενέργειες που σήμαιναν πολλά για εσάς.

**Βήμα 5:** Εξηγήστε πώς σας έκανε να νιώσετε η καλοσύνη τους και γιατί είναι σημαντική για εσάς.

**Βήμα 6:** Μπορείτε να τους δώσετε το γράμμα αυτοπροσώπως και να τους ζητήσετε να το διαβάσουν μπροστά σας και να συζητήσετε πώς αισθάνονται γι' αυτό, ή να τους το στείλετε, δίνοντάς τους να καταλάβουν πόσα πολλά σημαίνουν για εσάς.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς αισθανθήκατε όταν γράψατε την επιστολή; Θυμηθήκατε κάποιες ιδιαίτερες στιγμές;
- Ποιά ωραία πράγματα αναφέρατε στην επιστολή και γιατί ήταν σημαντικά για εσάς;
- Πώς νομίζετε ότι θα αισθανθεί το άτομο μετά την ανάγνωση της επιστολής σας; Τι θέλετε να συμβεί όταν το διαβάσει;
- Μήπως το να πείτε ευχαριστώ άλλαξε το πώς αισθάνεστε για το άτομο στο οποίο γράψατε;
- Πώς μπορείτε να λέτε ευχαριστώ πιο συχνά στην καθημερινή σας ζωή, με βάση το πώς αισθανθήκατε όταν γράψατε το γράμμα;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Ενθαρρύνετε όλους/ες να θυμηθούν συγκεκριμένες στιγμές ή πράγματα που τους/τις έκαναν ευτυχισμένους/ες όταν γράφουν την επιστολή ευγνωμοσύνης.
- Δημιουργήστε έναν άνετο χώρο για να εκφράσουν όλοι τα συναισθήματά τους με ειλικρίνεια στην επιστολή και να μιλήσουν για τους λόγους για τους οποίους νιώθουν ευγνωμοσύνη.
- Εξηγήστε τη σημασία του να αναφέρουν ακριβώς τι εκτιμούν στο άτομο ή στα πράγματα που έχει κάνει.

## Νόημα:

Στο μοντέλο PERMA, νόημα σημαίνει να βρίσκεις πράγματα που είναι σημαντικά για σένα και που σε κάνουν να νιώθεις ότι είσαι μέρος κάποιου μεγαλύτερου πράγματος. Σημαίνει να κάνεις πράγματα που έχουν σημασία για σένα και που σε βοηθούν να καταλάβεις ποιος είσαι. Όταν βρίσκετε νόημα σε αυτό που κάνετε, μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ευτυχισμένοι/ες και δυνατοί/ές, ακόμη και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα. Αυτή η αίσθηση του σκοπού μπορεί να κάνει τη ζωή σας ολοκληρωμένη και ουσιαστική. Το να βρείτε μια αίσθηση σκοπού στη ζωή σας μπορεί να είναι η εθελοντική εργασία σε ένα καταφύγιο ζώων ή η ενασχόληση με ένα χόμπι που σας γεμίζει.

### Δραστηριότητα 4: Τι είναι σημαντικό;

**Βήμα 1:** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για εσάς και σε τι πραγματικά πιστεύετε.

**Βήμα 2:** Αποφασίστε κάτι που θέλετε να κάνετε στη ζωή σας και που σας ενθουσιάζει πραγματικά.

**Βήμα 3:** Βρείτε τρόπους να βοηθάτε τους άλλους ή να κάνετε πράγματα που κάνουν τη διαφορά, όπως να βοηθάτε, να είστε ευγενικοί ή να μοιράζεστε αυτό στο οποίο είστε καλοί.

**Βήμα 4:** Σχεδιάστε και κάντε πράγματα που έχουν πραγματικά σημασία για εσάς και σας κάνουν να αισθάνεστε ευτυχισμένοι και περήφανοι.

**Βήμα 5:** Σκεφτείτε πώς τα πράγματα που κάνετε κάνουν εσάς και τους άλλους να νιώθετε και πώς κάνουν τη ζωή σας πιο ουσιαστική και ξεχωριστή.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι μάθατε για τον εαυτό σας όταν σκεφτήκατε τι είναι σημαντικό για εσάς;
- Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους ή να κάνετε πράγματα που κάνουν τη διαφορά και πώς σας κάνει να αισθάνεστε;
- Πώς σας έκανε να νιώθετε όταν κάνατε πράγματα που σας ενδιαφέρουν και γιατί ήταν σημαντικά για εσάς;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Ενθαρρύνετε όλους/ες να σκεφτούν τι είναι σημαντικό για αυτούς/ές και να μιλήσουν ανοιχτά γι' αυτό.
- Βοηθήστε τον καθένα να σκεφτεί τι πραγματικά θέλει να κάνει και τι τον κάνει ευτυχισμένο/η.
- Μιλήστε για τη βοήθεια προς τους άλλους και για πράγματα που κάνουν τον κόσμο καλύτερο και γιατί είναι σημαντικό.
- Βοηθήστε τον καθένα να προγραμματίσει και να κάνει πράγματα που τον/την ενδιαφέρουν και τον/την κάνουν να αισθάνεται καλά.
- Εξηγήστε πώς είναι σημαντικό να συνεχίσετε να σκέφτεστε τι κάνει τη ζωή ουσιαστική και ξεχωριστή και πώς να την κάνετε μέρος της καθημερινής ζωής.

## Επιτεύγματα

Στο μοντέλο PERMA, τα επιτεύγματα σημαίνουν το να θέτεις στόχους και να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς για να τους πετύχεις. Σημαίνει να αισθάνεσαι περήφανος/η όταν ολοκληρώνεις κάτι για το οποίο έχεις δουλέψει σκληρά. Επίτευγμα είναι όταν χρησιμοποιείτε τις δυνάμεις σας για να ξεπεράσετε τις προκλήσεις και να γίνετε καλύτεροι/ες σε κάτι. Σημαίνει επίσης να γιορτάζεις τις επιτυχίες σου, πράγμα που μπορεί να σε κάνει να νιώσεις καλά με τον εαυτό σου και να σε παρακινήσει να συνεχίσεις και να τα καταφέρεις ακόμα καλύτερα. Ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων, όπως η ολοκλήρωση ενός απαιτητικού έργου ή η κατάκτηση μιας νέας δεξιότητας, μεγάλης ή μικρής, είναι όλα μέρη των Επιτευγμάτων.

### Δραστηριότητα 5: Η περιπέτεια των στόχων μου

**Βήμα 1:** Σκεφτείτε τι θέλετε να κάνετε και γράψτε πράγματα που μπορείτε να κάνετε σύντομα.

**Βήμα 2:** Καταγράψτε τα πράγματα που πρέπει να κάνετε για να επιτύχετε τους στόχους σας και φτιάξτε έναν κατάλογο με τα βήματα που μπορείτε να κάνετε.

**Βήμα 3:** Σημειώστε τι έχετε κάνει μέχρι στιγμής και τι μένει να κάνετε και γιορτάστε κάθε βήμα που ολοκληρώνετε.

**Βήμα 4:** Όταν έχετε κάνει κάτι που θέλατε να κάνετε, αφιερώστε μια στιγμή για να νιώσετε περήφανοι για τον εαυτό σας και χαρούμενοι για αυτό που πετύχατε.

**Βήμα 5:** Σκεφτείτε τι μάθατε και, αν θέλετε, θέστε νέους στόχους για να συνεχίσετε να αναπτύσσετε και να κάνετε περισσότερα πράγματα που σας αρέσουν.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι θέλετε να κάνετε και γιατί είναι σημαντικό για εσάς;
- Πώς το σχέδιό σας θα σας βοηθήσει και τι σας δυσκόλεψε όταν δουλεύατε για τους στόχους σας;
- Τι πράγματα καταφέρατε μέχρι σήμερα και πώς αισθανθήκατε όταν τα τελειώσατε;
- Πώς νιώσατε που γιορτάσατε αυτό που κάνατε και γιατί είναι καλό να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας;
- Τι μάθατε για τον εαυτό σας και πώς μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να κάνετε περισσότερα πράγματα που σας αρέσουν στο μέλλον;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Ενθαρρύνετε όλους να σκεφτούν τι πραγματικά θέλουν και να πιστέψουν ότι μπορούν να το πετύχουν.
- Βοηθήστε τους να κάνουν σχέδια που είναι εύκολα να ακολουθηθούν και όχι πολύ δύσκολα.
- Υπενθυμίστε τους να γιορτάζουν ό,τι πετυχαίνουν και υπενθυμίστε τους να είναι περήφανοι για τον εαυτό τους.

- Πείτε τους ότι δεν πειράζει αν τα πράγματα είναι δύσκολα και ότι μπορούν να μάθουν από αυτά και να προσπαθήσουν ξανά.
- Δημιουργήστε ένα ωραίο και χρήσιμο μέρος όπου όλοι μπορούν να συζητούν, να ζητούν βοήθεια και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον.



# ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ PERMA

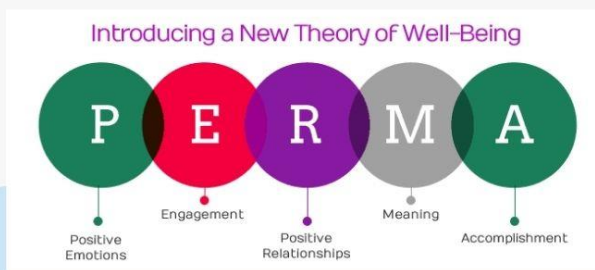
## Τι είναι το μοντέλο PERMA;

Αναπτύχθηκε από τον ψυχολόγο **Martin Seligman** και είναι ο οδηγός σας για μια ικανοποιητική ζωή.

Βυθιστείτε στα Θετικά Συναισθήματα, τη Δέσμευση, τις Σχέσεις, το Νόημα και τα Επιτεύγματα για μια ολιστική ώθηση ευεξίας.

Αναβαθμίστε τη χαρά σας με θετικές δονήσεις, δεσμευτικές δραστηριότητες, ουσιαστικές συνδέσεις, στοχευμένη ζωή και προσωπικές νίκες.

#PERMAHappiness



Εικόνα: <https://www.linkedin.com/pulse/perma-model-shapes-psychological-services/>

**Positive Emotions** / Θετικά Συναισθήματα  
**Engagement** / Δέσμευση και Εμπλοκή  
**Relationships** / Σχέσεις  
**Meaning** / Νόημα  
**Accomplishment** / Επίτευγμα

## ΤΡΕΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ PERMA

**Βήμα 1:** Σκεφτείτε τι θέλετε να κάνετε και γράψτε πράγματα που μπορείτε να κάνετε σύντομα.

**Βήμα 2:** Γράψτε τα πράγματα που πρέπει να κάνετε για να πετύχετε - τους στόχους σας, και φτιάξτε έναν κατάλογο με τα βήματα που μπορείτε να κάνετε.

**Βήμα 3:** Σημειώστε τι έχετε κάνει μέχρι στιγμής και τι μένει να κάνετε, και γιορτάστε κάθε βήμα που ολοκληρώνετε.



BENEFITPROJECT.ORG



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αποτελούν από άποψη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (Ε.Α.Ε.Α). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Ε.Α.Ε.Α μετράνε να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Αριθμός έργου: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433

Το παρόν διανέμεται με την άδεια Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License



# 5 τρόποι για να δώσετε προτεραιότητα στην ψυχική σας υγεία

## Εξασκήστε την αυτοφροντίδα

Αφιερώστε χρόνο για δραστηριότητες αυτοφροντίδας. Είναι απαραίτητη για την ψυχική ευεξία.



## Συνδεθείτε με άλλους και απευθυνθείτε για υποστήριξη

Απευθυνθείτε σε φίλους, συγγενείς ή επαγγελματίες όταν χρειάζεστε υποστήριξη. Δεν είστε μόνοι.

## Μείωση του στρες

Διαχειριστείτε το άγχος μέσω τεχνικών χαλάρωσης, διαχείρισης του χρόνου και καθορισμού ορίων.



## Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας

Μάθετε για την ψυχική υγεία για να σπάσετε το στίγμα και να κατανοήσετε καλύτερα τη δική σας ευημερία.

## Ενίσχυση της ανθεκτικότητας

Δημιουργήστε ανθεκτικότητα αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις με θετική στάση. Αυτό θα σας κάνει πιο δυνατούς.



Η ψυχική σας υγεία έχει σημασία και η λήψη μέτρων για την καλλιέργειά της είναι μια πράξη αυτοσυμπόνιας. Ξεκινήστε σήμερα εφαρμόζοντας αυτές τις στρατηγικές.

Μοιραστείτε αυτό το έγγραφο για να διαδώσετε το μήνυμα της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και ας υποστηρίξουμε ο

ένας την ευζωία του άλλου



[BENEFITPROJECT.ORG](http://BENEFITPROJECT.ORG)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Δεδομένου, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του των συγγραφέων και δεν απεικονίζουν κατ'ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (Ε.Π.Ε.Α). Όσοι η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Ε.Π.Ε.Α μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γ' αυτές. Αριθμός έργου: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433

Το παρόν έγγραφο διανέμεται με την άδεια Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

### Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

"Δίνοντας προσοχή με έναν συγκεκριμένο τρόπο: σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή και χωρίς να κρίνω" (Kabat-Zinn, 1994)

-----  
"Να έχεις επίγνωση του τι συμβαίνει, ενώ συμβαίνει"  
(Kaiser-Greenland, 2006)

-----  
"Να δίνεις προσοχή στη ζωή σου εδώ και τώρα με ευγένεια".  
(Satzman, 2011)

-----  
"Δίνοντας προσοχή,  
τι συμβαίνει  
ακριβώς εδώ,  
αυτή τη στιγμή  
μέσα  
ή στο περιβάλλον".  
(Debra Burdick, 2013)

### Πριν ξεκινήσουμε...

Πώς να βρείτε το χρόνο και πώς να τον προγραμματίσετε; Ο καλύτερος τρόπος για να ενσωματώσετε την ενσυνειδητότητα στην καθημερινή σας ζωή είναι να βρείτε χρόνο για την πρακτική αυτή στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Η εξάσκηση "όταν έρθει η ώρα" συνήθως δεν λειτουργεί πολύ καλά. Μπορείτε να ορίσετε μια υπενθύμιση στο ημερολόγιό σας. Επιλέξτε μια ώρα που θα έχετε όλο τον χρόνο για τον εαυτό σας και που δεν θα σας ενοχλήσει κανείς. Σε μερικούς ανθρώπους αρέσει να εξασκούνται πρωί-πρωί, επειδή βρίσκουν την εξάσκηση ένα ωραίο ξεκίνημα της ημέρας. Άλλοι προτιμούν να εξασκούνται στο τέλος της ημέρας, χρησιμοποιώντας την πρακτική της ενσυνειδητότητας για να απελευθερώσουν την ένταση που συσσωρεύτηκε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενσωματωθεί άμεσα στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το φαγητό, το βούρτσισμα των δοντιών, το μπάνιο...

### Κίνητρα και δέσμευση για πρακτική άσκηση

Όπως συμβαίνει με κάθε νέα δραστηριότητα, είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσετε και να κατανοήσετε τις προσδοκίες και τη δέσμευσή σας. Κοιτάξτε τις παρακάτω ερωτήσεις και προσπαθήστε να απαντήσετε σε όσες περισσότερες από αυτές μπορείτε. Θα σας βοηθήσουν να αποσαφηνίσετε την πρόθεσή με την οποία εισέρχεστε στην πρακτική της ενσυνειδητότητας.



- Γιατί θέλετε να μάθετε ασκώντας την ενσυνειδητότητα;
- Σε τι θέλετε να σας βοηθήσει η ενσυνειδητότητα;
- Πότε ήσασταν προσεκτικοί κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας;
- Πού και πότε θα εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα;
- Έχετε ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση της ενσυνειδητότητας; Ποιές είναι αυτές;
- Υπάρχει κάτι σχετικά με την πρακτική που σας ανησυχεί;
- Πόσο σημαντική είναι η πρακτική για εσάς;
- Υπάρχει κάτι που θα κάνατε αντί να εξασκείτε την ενσυνειδητότητα;
- Τι περιμένετε πιο πολύ στην πρακτική της ενσυνειδητότητας;

## Δημιουργία πρόθεσης - η βάση κάθε πρακτικής ενσυνειδητότητας

Η δημιουργία προθέσεων είναι το θεμέλιο κάθε πρακτικής ενσυνειδητότητας. Επικεντρώνει την προσοχή μας. Στην ενσυνειδητότητα, η πρόθεση είναι αυτό στο οποίο επιλέγουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας. Η πρόθεσή μας μπορεί να είναι η προσοχή στην αναπνοή μας. Ή μπορεί να είναι η προσοχή στην παρούσα εργασία ή στο περιβάλλον. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής της ενσυνειδητότητας, συνεχίζουμε να φέρνουμε την προσοχή μας στην πρόθεσή μας. Είναι φυσιολογικό το μυαλό μας να απομακρύνεται. Κάθε φορά που παρατηρούμε ότι το μυαλό μας πηγαίνει σε διαφορετική κατεύθυνση, φέρνουμε υπομονετικά και με αγάπη την προσοχή μας πίσω στην πρόθεσή μας.

## Εντοπισμός των εμποδίων και εργασία με την αντίσταση

Όπως με κάθε νέα μάθηση, μπορεί να αντιμετωπίσετε αντίσταση και να συναντήσετε εμπόδια που μπάνουν στο δρόμο σας. Αυτό δεν πειράζει. Το κλειδί για να ξεπεράσετε τα εμπόδια είναι να προετοιμαστείτε για την κατάσταση και να την αναγνωρίσετε όταν έρθει.

Μερικά συνηθισμένα εμπόδια είναι τα εξής:

- Ξέχασα.
- Δεν είχα χρόνο.
- Είναι πολύ δύσκολο.
- Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, οπότε γιατί να προσπαθήσω;
- Δεν ξέρω πώς να το κάνω σωστά
- Δεν δουλεύει για μένα.
- Με πήρε ο ύπνος την ώρα της εξάσκησης.
- Η ενσυνειδητότητα είναι για τους μοναχούς.

- Ένωσα αμηχανία.
- Είναι βαρετό.
- Δεν ξέρω πώς θα μπορούσε να βοηθήσει.
- Οι γονείς μου δεν θέλουν να το κάνω.
- Οι γονείς μου ήταν πολύ απασχολημένοι για να με βοηθήσουν

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Για να ενθαρρύνετε τους/τις νέους/ες να αγκαλιάσουν την ενσυνειδητότητα, είναι ζωτικής σημασίας να τους/τις βοηθήσετε να κατανοήσουν τα οφέλη της και να βιώσουν από πρώτο χέρι πώς μπορεί να βελτιώσει τη ζωή τους. Συγκεντρώστε λεπτομέρειες σχετικά με τις περιστάσεις τους για να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι επωφελής. Δείξτε τους ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, αυξημένη συγκέντρωση (που οδηγεί στην αποδοχή σε επιθυμητές σχολές) και στην καλλιέργεια θετικών σχέσεων, γεγονός που συχνά κεντρίζει το ενδιαφέρον τους.
- Μάθετε και προβληματιστείτε σχετικά με το τι περνούν οι νέοι/ες πελάτες σας στη ζωή τους. Ενημερωθείτε για τις αναπτυξιακές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν κατά την εφηβεία. Χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες για να προσαρμόσετε δραστηριότητες ενσυνειδητότητας που μπορούν να είναι χρήσιμες για τους εφήβους.
- Προετοιμαστείτε για το γεγονός ότι κάποιοι νέοι/ες θα γυρίσουν τα μάτια τους, θα αναζητήσουν χώρο και θα δυσκολευτούν να εξασκηθούν στην αρχή. Αυτές είναι απλώς εκδηλώσεις της νεότητας. Βοηθήστε τους με την ανατροφοδότηση και την ενσωμάτωση των εμπειριών εξάσκησης της ενσυνειδητότητας. Δουλέψτε απαλά με την αντίστασή τους. Δώστε προσοχή στις αντιρρήσεις τους, ακούστε και συζητήστε μαζί τους. Η διδασκαλία της ενσυνειδητότητας σε μια ομάδα νέων μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για να ξεπεραστεί η αντίσταση ορισμένων ατόμων, τα οποία είναι πιο πιθανό να χαλαρώσουν και να εμπλακούν στη διαδικασία όταν βλέπουν τους συνομηλικούς τους να απολαμβάνουν την εμπειρία.
- Λάβετε υπόψη ότι οι έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι/ες μπορεί να αισθάνονται άβολα όταν τους ζητείται να δώσουν προσοχή στον εαυτό τους. Μπορεί να βιώνουν αυξημένο άγχος κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Αν οι σκέψεις και οι αισθήσεις που παρατηρούν συνδέονται με ανησυχία και προβληματισμό, μπορεί να αισθανθούν αύξηση του άγχους τους μόλις τις αντιληφθούν. Μπορεί να δυσκολεύονται να χαλαρώσουν και να φοβούνται ότι αν το αφήσουν να περάσει, το άγχος θα αυξηθεί. Να είστε προετοιμασμένοι να βοηθήσετε τους/τις νέους/ες που το βιώνουν αυτό να επεξεργαστούν αυτά τα συναισθήματα και να μάθουν να ηρεμούν και να καταπραΰνουν το άγχος.

## Δραστηριότητα 1: Επίγνωση του περιβάλλοντος μέσα στο δωμάτιο

### Επιλογή 1 (σύνομες οδηγίες):

**Βήμα 1: Καθίστε άνετα.** Βρείτε μια άνετη θέση, βάλτε ένα χρονόμετρο για 10 λεπτά και καθίστε με τα πόδια σας στο έδαφος και τα χέρια σας να ακουμπούν στους μηρούς σας.

**Βήμα 2: Κοιτάξτε γύρω σας.** Παρατηρήστε το φωτισμό, αν είστε μόνοι/ες σας και τη θέα έξω. Παρατηρήστε πώς πέφτει το φως και τις καιρικές συνθήκες.

**Βήμα 3: Δείτε τι βρίσκεται μπροστά σας.** Προσδιορίστε τα αντικείμενα στο δωμάτιο, συμπεριλαμβανομένων των τοίχων, των θυρών, των επίπλων και οποιωνδήποτε άλλων αντικειμένων. Μείνετε παρόντες/παρούσες και ανακατευθύνετε την εστίασή σας εάν το μυαλό σας περιπλανιέται.

**Βήμα 4: Παρατηρήστε τη θερμοκρασία περιβάλλοντος.** Παρατηρήστε τη θερμοκρασία του δωματίου, τυχόν κινήσεις του αέρα και τυχόν μυρωδιές, εξετάζοντας αν είναι οικείες ή νέες.

**Βήμα 5: Τι ακούτε;** Ακούστε τυχόν ήχους, προσδιορίζοντας την πηγή τους και προσδιορίζοντας την ένταση και την ποιότητά τους. Επιλέξτε να εστιάσετε σε αυτούς ή να τους αφήσετε να περάσουν στο παρασκήνιο.

**Βήμα 6: Κινείται κάτι στο δωμάτιο;** Παρατηρήστε τυχόν κινήσεις στο δωμάτιο, είτε τα πράγματα είναι ακίνητα είτε μετακινούνται.

**Βήμα 7: Παρατηρήστε το σώμα σας να κάθεται στην καρέκλα.** Νιώστε το σώμα σας πάνω στην καρέκλα, παρατηρώντας τα χαρακτηριστικά της καρέκλας και τον τρόπο με τον οποίο σας στηρίζει.

**Βήμα 8: Κοιτάξτε γύρω σας, βρείτε τι τραβάει την προσοχή σας.** Ασχοληθείτε με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο στο δωμάτιο, σημειώνοντας το σχήμα, το χρώμα και το σκοπό του. Επανατοποθετήστε την προσοχή σας αν οι σκέψεις σας απομακρυνθούν.

**Βήμα 9: Πάρτε επίγνωση του εαυτού σας στο χώρο.** Αναλογιστείτε τα συναισθήματα και την αίσθηση ασφάλειας που νιώθετε μέσα στο χώρο, εξετάζοντας τυχόν συνδέσεις με προηγούμενες εμπειρίες.

### Επιλογή 2:

**Βήμα 1: Καθίστε άνετα.** Ρυθμίστε το χρονόμετρο για 10 λεπτά. Βρείτε μια άνετη θέση στην καρέκλα, κρατήστε τα πόδια σας χαλαρά στο πάτωμα και ακουμπήστε ελαφρά στην πλάτη της καρέκλας. Μπορείτε να ακουμπήσετε τα χέρια σας ελαφρά στα πόδια σας. Αν θέλετε, ενώστε τον αντίχειρα και το μεσαίο δάχτυλο και τοποθετήστε τα χέρια σας ελαφρά με τις παλάμες σας στραμμένες προς τα πάνω στους μηρούς σας. Κρατήστε τα μάτια σας ανοιχτά και κοιτάξτε γύρω από το δωμάτιο.

**Βήμα 2: Κοιτάξτε γύρω σας.** Δώστε προσοχή σε ό,τι βλέπετε. Είναι φωτεινά ή σκοτεινά; Είστε μόνοι ή με άλλους ανθρώπους; Υπάρχουν παράθυρα στο δωμάτιο; Μπορείτε να δείτε έξω; Μπορείτε να δείτε τον ουρανό; Έχει συννεφιά έξω ή λάμπει ο ήλιος; Αν ναι, το φως πέφτει στο πάτωμα ή στον τοίχο; Είναι σκοτεινά έξω, βλέπετε το φως του φεγγαριού;

**Βήμα 3: Δείτε τι βρίσκεται μπροστά σας.** Υπάρχει τοίχος, πόρτα, παράθυρο, παραβάν, έργο τέχνης, διακόπτης, έπιπλο, βιβλιοθήκη; Τι είναι δίπλα σας; Μπορείτε να δείτε πίσω σας; Κοιτάξτε γύρω σας.

Παρατηρήστε. Αν το μυαλό σας τρέχει αλλού, παρατηρήστε το, αποδεχτείτε το και στη συνέχεια στρέψτε την προσοχή σας ξανά στο δωμάτιο στο οποίο βρίσκεστε.

**Βήμα 4: Παρατηρήστε τη θερμοκρασία περιβάλλοντος.** Είναι ζεστή, δροσιά ή ακριβώς σωστή η θερμοκρασία; Μπορείτε να αισθανθείτε τον αέρα να κινείται; Μυρίζετε οσμές ή μυρωδιές; Είναι ανακουφιστικές ή δυσάρεστες; Σας είναι καινούργιες ή είστε ήδη εξοικειωμένοι/ες με αυτές;

**Βήμα 5: Τι ακούτε;** Είναι ήσυχα; Αν ακούτε θορύβους, τι είναι αυτοί; Από πού προέρχονται; Είναι δυνατοί, υπόκωφοι, απότομοι, καταπραϊντικοί ή ενοχλητικοί; Θέλετε να τους ακούσετε ή θέλετε να σταματήσουν;

**Βήμα 6: Κινείται κάτι στο δωμάτιο;** Τι είναι αυτό; Είναι σταθερό; Κινούνται πράγματα μέσα στο δωμάτιο, έρχονται και φεύγουν;

**Βήμα 7: Παρατηρήστε το σώμα σας να κάζεται στην καρέκλα.** Παρατηρήστε πού ακουμπούν οι γλουτοί σας στην καρέκλα. Είναι η καρέκλα σκληρή, μαλακή, μαλακή ή σταθερή; Παρέχει στήριξη στην πλάτη σας; Λυγίζουν τα γόνατά σας στην άκρη της καρέκλας; Μπορείτε να αισθανθείτε ολόκληρη την επιφάνεια της καρέκλας από πλευρά σε πλευρά;

**Βήμα 8: Κοιτάξτε γύρω σας και βρείτε τι τραβάει την προσοχή σας.** Παρατηρήστε το σχήμα του πράγματος, πού βρίσκεται, τι χρώμα έχει, για ποιο λόγο χρησιμοποιείται. Σκεφτείτε τι έχει κάνει το αντικείμενο για να τραβήξει την προσοχή σας. Σας θυμίζει κάτι; Ξέρετε τι είναι; Είναι κάτι συνηθισμένο ή ασυνήθιστο; Όταν παρατηρήσετε ότι δεν σκέφτεστε τον χώρο γύρω σας και την παρούσα στιγμή, αποκτήστε επίγνωση αυτών των σκέψεων, αποδεχτείτε τις και αφήστε τις να φύγουν. Πείτε τους: "Όχι τώρα". Επιστρέψτε την προσοχή σας σε αυτό που υπάρχει γύρω σας.

**Βήμα 9: Πάρτε επίγνωση του εαυτού σας στο χώρο.** Πώς αισθάνεστε; Αισθάνεστε ασφαλείς; Θέλετε να βρίσκεστε εδώ; Αυτό το μέρος σας φαίνεται οικείο ή καινούργιο; Έχετε βρεθεί ποτέ σε κάποιο άλλο μέρος που να σας θυμίζει το παρόν; Το αισθάνεστε καλά, άσχημα ή ουδέτερα;

**Συμβουλή:** Τώρα που περάσατε λίγος χρόνος εστιάζοντας στην παρούσα στιγμή, δοκιμάστε να βάλετε αυτή τη δεξιότητα στην καθημερινή σας ζωή. Κάντε αυτή την άσκηση όποτε είναι δυνατόν για να διατηρείτε τον εαυτό σας στην παρούσα στιγμή. Θα συγκεντρωθείτε καλύτερα, θα κάνετε περισσότερα πράγματα πιο γρήγορα και θα είστε πιο ήρεμοι.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι συνέβη κατά τη διάρκεια του διαλογισμού; Τι παρατηρήσατε; Παρατηρήσατε κάτι καινούργιο στο δωμάτιο; Ποιές ήταν οι σωματικές σας εμπειρίες;
- Τι συνέβαινε στο μυαλό σας; Ήταν δύσκολο να δώσετε προσοχή στο δωμάτιο; Σας αποσπάστηκε η προσοχή, και αν ναι, πώς; Πώς επαναφέρατε την προσοχή σας στο περιβάλλον σας;
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες/γνώσεις που έμαθα στην καθημερινή μου ζωή; Πού μπορώ να εξασκήσω την ανοιχτή προσοχή (σε ποιες καταστάσεις);

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Εξηγήστε στους/στις νέους/ες ότι αυτός ο σύντομος διαλογισμός διδάσκει τη δεξιότητα του να μένεις πλήρως παρών στη στιγμή. Συζητήστε μαζί τους για το τι είναι η παρούσα στιγμή. Ζητήστε τους να την περιγράψουν.
- Εξηγήστε στους/στις νέους/ες ότι παρόλο που θα τους κάνετε ερωτήσεις ενώ τους καθοδηγείτε κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, δεν θέλετε να απαντήσουν προφορικά. Εξηγήστε τους ότι θα πρέπει μόνο να ακούνε τις ερωτήσεις και να τις απαντούν στο μυαλό τους, ενώ θα απολαμβάνουν το περιβάλλον τους.
- Πείτε τους ότι είναι φυσιολογικό να αποσπάται η προσοχή τους ή οι σκέψεις τους να περιπλανώνται αλλού. Τη στιγμή που συνειδητοποιούν ότι αυτό έχει συμβεί, μπορούν να ξεπεράσουν την απόσπαση της προσοχής τους και να επαναφέρουν την προσοχή τους στην επίγνωση του περιβάλλοντός τους.
- Διαβάστε δυνατά τις οδηγίες βήμα προς βήμα για τη δραστηριότητα εξάσκησης (παραπάνω). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ίδια διαδικασία σε οποιαδήποτε αίθουσα. Απλώς αλλάξτε ελαφρώς τις προτάσεις για να αντικατοπτρίζουν το τι πραγματικά υπάρχει στο δωμάτιο.
- Ενθαρρύνετε τους/τις νέους/ες να εξασκούν αυτή την επίγνωση σε μια συντομευμένη εκδοχή όταν έρχονται σε ένα νέο περιβάλλον - σχολείο ή δουλειά, κατάσταση, σπίτι φίλου... Θα τους βοηθήσει να μεταβούν πιο εύκολα από το ένα περιβάλλον στο άλλο και να εστιάσουν την προσοχή τους στο τρέχον περιβάλλον τους.

## Δραστηριότητα 2: Πόδια στο πάτωμα, πισινός στην καρέκλα

### Επιλογή 1 (σύντομες οδηγίες)

**Βήμα 1:** Επικεντρωθείτε στα πόδια σας, είτε με τα μάτια σας ανοιχτά είτε με κλειστά. Συντονιστείτε με τις αισθήσεις, παρατηρώντας ποια μέρη αγγίζουν το πάτωμα. Εξερευνήστε αυτές τις αισθήσεις με υπομονή και περιέργεια.

**Βήμα 2:** Εξετάστε τα πόδια σας, συμπεριλαμβανομένων των αισθήσεων από τα πέλματα, τις κάλτσες και τα παπούτσια σας. Νιώστε το βάρος και την υφή των κάτω και άνω άκρων των ποδιών σας, εξερευνώντας τις εσωτερικές τους αισθήσεις.

**Βήμα 3:** Επεκτείνετε την επίγνωσή σας σε ολόκληρο το κάτω μέρος του σώματός σας. Φανταστείτε να ακούτε το κάτω μέρος του σώματός σας, νιώθοντας τις υφές που αλλάζουν. Αναγνωρίστε τα πόδια σας στο πάτωμα και το σώμα σας στην καρέκλα.

**Βήμα 4:** Στρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Νιώστε την αναζωογονητική αίσθηση της εισπνοής και τη χαλάρωση καθώς εκπνέετε.

**Βήμα 5:** Αναλογιστείτε πώς η άσκηση αυτή επηρέασε την ψυχική σας κατάσταση. Σας έδωσε μια αίσθηση ηρεμίας; Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας.

### Επιλογή 2 (πλήρεις οδηγίες)

**Βήμα 1: Στρέψτε την προσοχή σας στα πόδια σας.** Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας ή να τα αφήσετε ανοιχτά. Καθώς κάθεστε εδώ, ξεκινήστε φέρνοντας την προσοχή σας στα πόδια σας. Συντονιστείτε πραγματικά με την αίσθηση των ποδιών σας καθώς αγγίζουν το πάτωμα...

παρατηρώντας πώς είναι αυτή η αίσθηση... ποια μέρη των πέλματος των ποδιών σας είναι σε επαφή με το πάτωμα και ποια όχι... εξερευνώντας και διερευνώντας αυτές τις αισθήσεις με υπομονή, ευγένεια και περιέργεια.

**Βήμα 2: Εξερευνήστε τα πόδια σας.** Συμπεριλαμβάνοντας τώρα όλες τις αισθήσεις των ποδιών σας, παρατηρήστε πώς είναι να φοράτε κάλτσες και παπούτσια (αν φοράτε!). Αισθανθείτε τώρα το βάρος και την υφή των ποδιών σας... τα κάτω μισά... και τα πάνω μισά... αφήστε τον εαυτό σας να εξερευνήσει πραγματικά πώς αισθάνονται τα πόδια από μέσα...

**Βήμα 3: Αγκυροβολήστε την επίγνωσή σας στο κάτω μισό του σώματός σας.** Και τώρα επεκτείνετε την επίγνωσή σας για να συμπεριλάβετε όλες τις αισθήσεις του κάτω μισού του σώματος... είναι σχεδόν σαν να ακούτε το κάτω μισό του σώματος... να λαμβάνετε όλες τις υφές του καθώς αλλάζουν στιγμή με τη στιγμή... Πόδια στο πάτωμα, πισινός στην καρέκλα... αγκυροβολήστε την επίγνωσή σας στο κάτω μισό του σώματός σας...

**Βήμα 4: Παρατηρήστε την αναπνοή σας.** Και στη συνέχεια αισθανθείτε την αίσθηση της αναπνοής στην επίγνωσή σας. Αφήστε τον εαυτό σας να ανανεωθεί και να τραφεί από την εισπνοή σας και επιτρέψτε στον εαυτό σας να χαλαρώσει πραγματικά καθώς εκπνέετε.

**Βήμα 5: Τέλος, παρατηρήστε πώς η εκτέλεση αυτής της άσκησης επηρέασε την κατάσταση του μυαλού σας...** Παρατηρείτε ότι έχει κάποιο ηρεμιστικό αποτέλεσμα; Και στη συνέχεια, όταν είστε έτοιμοι, αφήστε απαλά τα μάτια σας να ανοίξουν.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι επίδραση είχε η άσκηση αυτή στο μυαλό και στο σώμα σας;
- Τι παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της εξάσκησης; Τι αισθανθήκατε;
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την πρακτική ενώ βρίσκεστε σε μια αγχωτική κατάσταση, πριν από μια δύσκολη εξέταση, την πρώτη μέρα σε μια νέα δουλειά ή ενώ βγαίνετε ραντεβού; Βοηθάει να μειώσετε το επίπεδο του άγχους σας και να νιώσετε πιο ήρεμοι και σίγουροι;

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Πριν ξεκινήσετε, ρωτήστε τους/τις νέους/ες πώς αισθάνονται το άγχος στο σώμα τους. Όταν έχουμε άγχος, η ενέργεια αυξάνεται, προκαλώντας ένταση και γρήγορη, ρηχή αναπνοή.
- Εξηγήστε ότι αυτή η άσκηση μας βοηθά να παρατηρήσουμε την εσωτερική μας κατάσταση όπως παρατηρούμε το περιβάλλον μας. Ενθαρρύνετε να δώσετε χώρο στις ανήσυχες, υποτονικές ή ταραχώδεις σκέψεις, να τις σεβαστείτε και να είστε περίεργοι γι' αυτές.
- Τονίστε ότι το να επιτρέπουμε τις εμπειρίες μας χωρίς καταπίεση είναι ζωτικής σημασίας για την ηρεμία του νου. Τέλος, τονίστε πώς η εστίαση στο κάτω μέρος του σώματος, ιδιαίτερα στα πόδια, μπορεί να βοηθήσει στην ηρεμία. Ενθαρρύνετε την εξάσκηση του όποτε νιώθουν αγχωμένοι/ες, ακόμη και κατά τη διάρκεια του περπατήματος.

## Δραστηριότητα 3: Διαλογισμός σάρωσης σώματος

**Βήμα 1: Μπορούμε να ξεκινήσουμε.** Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας για τέσσερις περιόδους: 1 - 2 - 3 - 4. Εκπνεύστε από το στόμα σας ακόμα πιο αργά, για οκτώ περιόδους, σαν να φουσκώνετε μια τεράστια φούσκα: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8. Τώρα μπορείτε να αναπνέετε φυσικά.

**Βήμα 2: Επικεντρώστε την προσοχή σας στο αριστερό σας πόδι.** Απλά παρατηρήστε το αριστερό σας πόδι - δάχτυλα, φτέρνα, πέλμα. Παρατηρήστε πώς το αισθάνεστε.

**Βήμα 3: Στη συνέχεια μετακινηθείτε στον αριστερό αστράγαλο.** Αντιλαμβάνεστε οποιεσδήποτε φυσικές αισθήσεις στον αριστερό σας αστράγαλο; Είναι κρύος, ζεστός; Αισθάνεστε τον αστράγαλό σας ελαφρύ ή βαρύ, υπάρχει πόνος; Αν δεν αισθάνεστε τίποτα, είναι εντάξει.

**Βήμα 4: Στη συνέχεια, δώστε προσοχή στο αριστερό σας πόδι** από το πόδι μέχρι το γόνατο, το μηρό, την κορυφή του ποδιού μέχρι το ισχίο. Παρατηρήστε αν το αριστερό σας πόδι είναι τεντωμένο ή χαλαρό, ζεστό ή κρύο, ελαφρύ ή βαρύ.

**Βήμα 5: Τώρα παρατηρήστε το δεξί σας πόδι.** Επικεντρωθείτε στο δεξί σας πόδι - τα δάχτυλα των ποδιών, τη φτέρνα, τη σόλα του δεξιού ποδιού, το πέλμα. Παρατηρήστε πώς το αισθάνεστε.

**Βήμα 6: Στη συνέχεια, μετακινηθείτε στον δεξιό αστράγαλο.** Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε. Δώστε προσοχή στο αν παρατηρείτε κάποια σωματική αίσθηση εκεί. Είναι κρύος, ζεστός, αισθάνεστε τον αστράγαλο ελαφρύ ή βαρύ, αισθάνεστε πόνο ή δυσφορία; Ίσως να μην αισθάνεστε τίποτα εκεί, δεν πειράζει.

**Βήμα 7: Στη συνέχεια, δώστε προσοχή στο δεξί πόδι** από το πόδι μέχρι το γόνατο, το μηρό, την κορυφή του ποδιού μέχρι το ισχίο. Παρατηρήστε αν το δεξί σας πόδι είναι τεντωμένο ή χαλαρό, ζεστό ή κρύο, ελαφρύ ή βαρύ.

**Βήμα 8: Τώρα επικεντρωθείτε και στα δύο πόδια** από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι το ισχίο. Μείνετε ακίνητοι, αναπνεύστε και στείλτε ευγενικές και αγαπητικές σκέψεις στα πόδια σας. Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας για όλη τη δουλειά που κάνουν για εσάς.

**Βήμα 9: Τώρα μεταφέρετε την προσοχή σας στην κοιλιά.** Παρατηρήστε τι αισθάνεστε εκεί. Αισθάνεστε αισθήσεις στην κοιλιά σας; Αφήστε το να είναι όπως είναι. Στείλτε αγάπη και καλοσύνη στην κοιλιά σας και ευχαριστήστε την κοιλιά σας για όλη τη δουλειά που κάνει για εσάς.

**Βήμα 10:** Τώρα παρατηρήστε την πλάτη σας, από τους γοφούς σας μέχρι τους ώμους σας. Νιώστε τις αισθήσεις εκεί. Απλά καθίστε/ ξαπλώστε για λίγο και παρατηρήστε την πλάτη σας. Αν δεν αισθάνεστε καμία αίσθηση εκεί, δεν πειράζει.

**Βήμα 11:** Τώρα μεταφέρετε την προσοχή σας στα δάχτυλα, τους αντίχειρες, τους καρπούς, τα χέρια και τους ώμους σας. Απλά παρατηρήστε πώς αισθάνονται τα χέρια σας.

**Βήμα 12:** Επικεντρωθείτε στο λαιμό και το λαιμό σας. Καταπίνετε και παρατηρήστε τι αισθάνεστε στο λαιμό και το λαιμό σας.

**Βήμα 13:** Τώρα ψηλαφίστε το πρόσωπό σας: πηγούνι, στόμα, μάγουλα, μάτια, φρύδια, μέτωπο και τέλος τα αυτιά σας.

**Βήμα 14:** Τώρα δείτε αν μπορείτε να αισθανθείτε ολόκληρο το σώμα να ξεκουράζεται εδώ. Αν θέλετε, στείλτε αγάπη και καλοσύνη σε όλο το σώμα ως ευγνωμοσύνη για όλα όσα κάνει για σας κάθε μέρα.

**Βήμα 15:** Τώρα πάρτε μια μεγάλη ανάσα στην κοιλιά σας και γεμίστε όλο σας το σώμα με αέρα. Εκπνεύστε απαλά τον αέρα σαν να φυσάτε μια τεράστια φούσκα και να ξεφορτώνετε όλα όσα πρέπει να φύγουν.

**Βήμα 16:** Ανοίξτε αργά και με το δικό σας ρυθμό τα μάτια σας και επαναφέρετε την προσοχή σας στο δωμάτιο.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της σάρωσης σώματος; Τι παρατηρήσατε στο σώμα σας; Καταφέρατε να διατηρήσετε την προσοχή σας στο σώμα; Μήπως το μυαλό σας περιπλανήθηκε αλλού ή σας πήρε ο ύπνος; Πώς αισθανθήκατε όταν στείλατε αγάπη και καλοσύνη στο σώμα σας;
- Πώς αισθανθήκατε μετά τη δραστηριότητα; Αισθανθήκατε πιο χαλαροί ή ταραγμένοι; (δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να αισθάνεστε μετά τη σωματική σάρωση)

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Εξηγήστε στους/στις νέους/ες ότι η σάρωση του σώματος περιλαμβάνει την προσεκτική εστίαση σε κάθε μέρος του σώματος ένα προς ένα, κάτι που χρησιμοποιείται συνήθως σε προγράμματα ενσυνειδητότητας. Σκοπός της είναι να προάγει τη χαλάρωση, την αποδοχή του σώματος, την αντιμετώπιση της δυσφορίας και την ενίσχυση της ενσυνειδητότητας.
- Αν είναι δυνατόν, βάλτε τους/τις να ξαπλώσουν ή να καθίσουν άνετα κατά τη διάρκεια της εξάσκησης. Αν αισθάνονται άβολα ή συναισθηματικά, δώστε τους τη δυνατότητα να κάνουν παύση ή να σταματήσουν και να είστε έτοιμοι να συζητήσετε τυχόν ζητήματα που προκύπτουν. Αναγνωρίστε ότι κάποιος/ες μπορεί να αντιμετωπίσουν βαθιά ριζωμένα συναισθήματα, ιδιαίτερα αν έχουν βιώσει τραύμα. Καθοδηγήστε τους μέσα από την ενσωμάτωση των αναμνήσεων του παρελθόντος με την παρούσα αίσθηση ασφάλειας.

## Δραστηριότητα 4: Εξάσκηση στη θερμότητα του χεριού

**Βήμα 1:** Τρίψτε δυνατά τα χέρια σας.

**Βήμα 2:** Παρατηρήστε τη θερμότητα που αναπτύσσεται.

**Βήμα 3:** Σταματήστε και αφήστε τα χέρια να ακουμπήσουν στα γόνατά σας ή στο γραφείο σας.

**Βήμα 4:** Φέρτε την προσοχή σας στην αίσθηση των χεριών σας... Πώς τα αισθάνεστε; Υπάρχει μυρμηγκιασμα ή παλμός;



**Βήμα 5:** Είναι οι αισθήσεις ίδιες και στα δύο χέρια; Ίσως να μην υπάρχουν αισθήσεις και αυτό είναι επίσης εντάξει. Μόλις αρχίσουμε να εξερευνούμε τη χρήση της Λειτουργίας Αισθήσεων (βλ. infographic στη Δραστηριότητα 4).

**Βήμα 6:** Παρατηρώντας τις αισθήσεις στις παλάμες, τα δάχτυλα. Αλλάζουν ή εξασθενούν; ...

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς ήταν αυτό; Τι παρατήρησα;
- Πόσο συχνά βρίσκω τον εαυτό μου ακίνητο, επικεντρωμένο μόνο στις αισθήσεις μου - να βλέπω, να δοκιμάζω, να αγγίζω, να ακούω, να μυρίζω; Αισθάνομαι άνετα με το να κάνω μόνο ένα πράγμα, ή είμαι πολυπράγμων τις περισσότερες φορές - π.χ. πίνω καφέ και σερφάρω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οδηγώ αυτοκίνητο ενώ τρώω...
- Πώς καταλαβαίνω τι είναι η ενσυνειδητότητα; Γιατί μπορεί να είναι χρήσιμη η ενσυνειδητότητα; Αν δεν ξέρετε, δείτε αυτά τα δύο βίντεο εδώ και μετά προσπαθήστε να απαντήσετε σε αυτό το ερώτημα:

1. Πώς η ενσυνειδητότητα μας ενδυναμώνει: <https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

2. Γιατί η ενσυνειδητότητα είναι μια υπερδύναμη:  
<https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Σπάνια δίνουμε στους/στις νέους/ες έναν λόγο για τον οποίο πρέπει να μάθουν ορισμένα θέματα. Όταν όμως διδάσκουμε την ενσυνειδητότητα στους/στις νέους/ες, μας αρέσει να τους παρέχουμε ένα σαφές σκεπτικό για τον λόγο για τον οποίο μπορεί να θέλουν να το μάθουν αυτό. Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα εξερευνούμε την ενσυνειδητότητα ως μια δεξιότητα που μπορεί να βοηθήσει στην καλλιέργεια της συνολικής ευζωίας. Ένας τρόπος για να ξεκινήσουμε αυτή τη συζήτηση θα μπορούσε να είναι να πέσουμε κατευθείαν στο θέμα της πολυάσχολης ζωής και της ενσυνειδητότητας. Υπάρχουν μερικά υπέροχα μιμείδια που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τα οποία αποτυπώνουν την ιδέα ότι το να κάνεις μόνο ένα πράγμα, όπως να πίνεις καφέ και να μην κοιτάς καν το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σου, είναι ψυχοπαθές (βλ. *πληροφοριακό γράφημα στη Δραστηριότητα 4*). Αυτό αναπόφευκτα θα προκαλέσει μερικά γέλια και θα διερευνήσει την πρόταση ότι είναι "τρελό" να πίνεις απλώς καφέ. *Γιατί να είναι παράξενο να κάθεστε απλώς εκεί;* Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια συζήτηση σχετικά με την ακινησία και την αδυναμία μας να είμαστε ακίνητοι, τη διαρκή μας πολυπραγμοσύνη και το multi-tasking. *Έχουμε χάσει την ικανότητα να νιώθουμε άνετα με το να κάνουμε μόνο ένα πράγμα;* Αυτή η άσκηση έχει να κάνει βασικά με το να είμαστε παρόντες. Αλλά τι σημαίνει στην πραγματικότητα να είμαστε παρόντες;
- Εξηγήστε στη νεολαία τη διαφορά μεταξύ του τρόπου σκέψης και του τρόπου αντίληψης (δείτε το *πληροφοριακό γράφημα*).
- Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι δεν δίνετε την εντύπωση ότι η σκέψη είναι λάθος! Απλώς εισάγετε την ιδέα της χρήσης της αίσθησης για να φέρνετε κάποια ανάπαυλα από το υπερβολικά απασχολημένο μυαλό μας.

## Δραστηριότητα 5: Ενσυνείδητο φαγητό

**Βήμα 1:** Θα προσποιηθούμε ότι είμαστε γευσιγνώστες. Είναι οι άνθρωποι που δοκιμάζουν το φαγητό για να δουν αν έχει τη γεύση που πρέπει. Χωρίς βιασύνη. Θα φάτε αυτό το φαγητό με προσοχή. Θα μάθουμε στον εγκέφαλό μας να δίνει προσοχή στο τι και πώς τρώμε.

**Βήμα 2:** Αν δεν σας πειράζει, κλείστε τα μάτια σας. Πάρτε ένα μικρό κομμάτι φαγητού που ετοιμάσατε νωρίτερα. Αρχικά, κρατήστε το φαγητό στα δάχτυλά σας. Παρατηρήστε αν είναι μαλακό, σκληρό, λείο, ανώμαλο, υγρό, ξηρό, ζεστό ή κρύο.

**Βήμα 3:** Φέρτε αργά το φαγητό στη μύτη σας και μυρίστε το. Μπορείτε να μυρίσετε κάτι; Τώρα γλείψτε το. Παρατηρήστε τι αισθάνεστε στη γλώσσα σας.

**Βήμα 4:** Βάλτε το φαγητό στο στόμα σας, αλλά μην το δαγκώσετε ακόμα. Απλά γυρίστε το στο στόμα σας.

**Βήμα 5:** Πάρτε τώρα μια μικρή μπουκιά. Παρατηρήστε πώς είναι η γεύση. Είστε ένας γευσιγνώστης και η δουλειά σας είναι να επικεντρωθείτε πραγματικά στο πώς είναι η γεύση του φαγητού. Παρατηρήστε αν είναι τραγανό, μαλακό, σκληρό, πικάντικο, κρύο, τραχύ στην επιφάνεια, υγρό ή ξηρό. Είναι γλυκό, αλμυρό, ξινό ή πικάντικο; Δαγκώστε αργά και επικεντρωθείτε στην αίσθηση στο στόμα σας. Παρατηρήστε τι αισθάνεστε στα δόντια σας, στη γλώσσα σας, στον ανώτερο ουρανίσκο σας.

**Βήμα 6:** Όταν έχετε μασήσει αρκετά, καταπιείτε το φαγητό και παρατηρήστε πώς γλιστράει στο λαιμό σας και στο στομάχι σας. Πόσο μακριά ταξίδεψε το φαγητό πριν σταματήσετε να το παρατηρείτε; Τι αισθάνεστε στο στόμα σας όταν η τροφή δεν βρίσκεται πλέον εκεί; Τι αισθάνεστε στο στομάχι σας;

**Βήμα 7:** Στη συνέχεια, επαναλάβετε τη διαδικασία με ένα άλλο κομμάτι φαγητού. Δοκιμάστε 4-5 διαφορετικές τροφές με διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως υφή, γεύση κ.λπ.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι παρατήρησα στο σώμα μου όταν δοκίμασα το φαγητό;
- Τι παρατήρησα στο φαγητό που δοκίμασα - την υφή, τη γεύση, τη θερμοκρασία και τη μυρωδιά Μάντεψα στα τυφλά τι ήταν το φαγητό; Μου άρεσε ή όχι; Παρατήρησα κάτι καινούργιο σε ένα τρόφιμο που μου ήταν ήδη οικείο; Πώς διέφεραν τα τρόφιμα μεταξύ τους; Ποιο μου άρεσε περισσότερο;
- Μήπως άρχισα να γίνομαι ανυπόμονος/η κατά τη διάρκεια της άσκησης; Μπορούσα να κινηθώ αργά και να απολαύσω τη γεύση ή είχα την ανάγκη να φάω πιο γρήγορα;

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Η ενσυνείδητη γευσιγνωσία είναι ένας καλός τρόπος για να βοηθηθεί η νεολαία να αναπτύξει την επίγνωση της παρούσας στιγμής. Πρόκειται για μια διαδικασία συνειδητοποίησης από το εξωτερικό στο εσωτερικό. Αυτή η τεχνική παρέχει ένα διασκεδαστικό παιχνίδι αντιστοίχισης για να βοηθήσει τους/τις νέους/ες να αυξήσουν την ενσυνειδητότητα της γεύσης.

- Χρησιμοποιήστε πληροφοριακά διαγράμματα για να βοηθήσετε τους νέους να συνειδητοποιήσουν πώς έχουν γεύση τα διάφορα τρόφιμα.
- Η εστίαση στο φαγητό είναι ένας άλλος πολύ καλός τρόπος για να εξασκείτε καθημερινά την ενσυνειδητότητα. Τρώμε 3-5 φορές την ημέρα. Ενθαρρύνετε τους/τις νέους/ες να αφιερώνουν χρόνο για τουλάχιστον ένα γεύμα την ημέρα - μπορεί να είναι πρωινό, μεσημεριανό γεύμα, σνακ ή δείπνο. Η ιδέα είναι να επιβραδύνουν στο πιάτο, να δίνουν προσοχή μόνο στο φαγητό, να βάζουν το τηλέφωνο στην άκρη, να κλείνουν την τηλεόραση και άλλους περισπασμούς και να επικεντρώνονται μόνο στο φαγητό που τρώνε.

## Δραστηριότητα 6: Εξάσκηση αναπνοής με τα δάχτυλα

**Βήμα 1:** Ξεκινήστε όρθιοι ή καθιστοί με τα πόδια στο έδαφος ή σταυρωμένα στους αστραγάλους (όποιο σας φαίνεται πιο άνετο). Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές από τη μύτη σας και στη συνέχεια εκπνεύστε από το στόμα σας.

**Βήμα 2:** Μόλις εγκατασταθείτε στο ρυθμό της αναπνοής σας, χρησιμοποιήστε το δείκτη σας για να διαγράψετε το περίγραμμα κάθε δακτύλου στο αντίθετο χέρι. Κατά την εισπνοή, εντοπίστε το εξωτερικό του αριστερού σας αντίχειρα με τον δεξιό σας δείκτη. Με την εκπνοή, τραβήξτε προς τα κάτω την άλλη πλευρά. Ο στόχος είναι να ταιριάζετε την κίνηση με την αναπνοή σας.

**Βήμα 3:** Συνεχίστε να διαγράφετε μέχρι να φτάσετε στο μικρό σας δάχτυλο, προτού ξεκινήσετε πάλι από την αρχή με το δείκτη σας. Στη συνέχεια, επαναλάβετε αρκετές φορές μέχρι να νιώσετε ότι έχετε κατασταλάξει σε μια χαλαρή κατάσταση. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε μετά.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς αισθάνομαι αμέσως μετά την άσκηση; Αισθάνομαι διαφορετικά από ό,τι πριν ξεκινήσω; Ποιές φυσικές αισθήσεις παρατηρώ στο σώμα μου τώρα;
- Τι συνέβη στην αναπνοή όταν επικεντρώθηκα σε αυτήν; Επιβραδύνθηκε η αναπνοή μου;
- Πότε θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω αυτή την τεχνική κατά τη διάρκεια της ημέρας;

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Η πρακτική της αναπνοής με το δάχτυλο είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διδασκαλία της συνειδητής επίγνωσης των νέων μέσα σε λίγα λεπτά - και έχει πολλά οφέλη! Όχι μόνο δίνει στους/στις νέους/ες την ευκαιρία να εξερευνήσουν διαφορετικές αισθήσεις μέσα στο σώμα (όπως η αφή), αλλά τους/τις βοηθά επίσης να καλλιεργήσουν την υπομονή και τη συγκέντρωση, ενώ μαθαίνουν πώς να παραμένουν παρόντες σε κάθε δεδομένη στιγμή. Επιπλέον, η πρακτική αυτή βοηθά τους/τις νέους/ες να συντονίζονται με τις λεπτές σωματικές ενδείξεις, όπως η ένταση ή το άγχος, που μπορεί να προκύψουν σε στιγμές που δεν αισθάνονται ιδιαίτερα κατασταλαγμένοι ή χαλαροί. Εξηγήστε στους/στις νέους/ες όλα τα οφέλη αυτής της άσκησης πριν ξεκινήσετε.
- Μπορείτε να εκτυπώσετε και να διανείμετε στους/στις νέους/ες τα πληροφοριακά διαγράμματα και να τους/τους ενθαρρύνετε να εξασκούνται μόνοι/ες τους κάθε φορά που νιώθουν συγκλονισμένοι/ες ή αγχωμένοι/ες.

## Δραστηριότητα 7: Πρακτική αναπνοής με ζεστή σοκολάτα

**Βήμα 1:** Φανταστείτε ότι έχετε ένα φλιτζάνι ζεστή σοκολάτα και μυρίζει πολύ ωραία, αλλά είναι πολύ ζεστή για να την πιείτε.

**Βήμα 2:** Καθώς το κρατάτε στα χέρια σας, μπορείτε να το εισπνεύσετε από τη μύτη σας για να το μυρίσετε και, στη συνέχεια, να το φυσήξετε πολύ απαλά για να το δροσίσετε. Προσέξτε να μην το πιτσιλίσετε!

**Βήμα 3:** Δοκιμάστε το μερικές φορές τώρα. Εισπνεύστε από τη μύτη σας για να το μυρίσετε και, στη συνέχεια, φυσήξτε πολύ απαλά πάνω του για να το δροσίσετε. Προσέξτε να μην το πιτσιλίσετε!

**Βήμα 4:** Δοκιμάστε το μερικές φορές τώρα. Εισπνεύστε από τη μύτη και εκπνεύστε απαλά από το στόμα.

Αυτό που πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν με αυτό το είδος αναπνοής είναι ότι ηρεμεί λίγο το σύστημά τους. Μπορεί να μην έχετε παρατηρήσει τίποτα αυτή τη στιγμή, αλλά δοκιμάστε να το εξασκήσετε ξανά κάποια στιγμή που θα είστε ήδη ήρεμοι και δείτε πώς αισθάνεστε. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπνοή σε στιγμές που αισθάνεστε αγχωμένοι ή αναστατωμένοι.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι παρατήρησα; Πώς αισθάνθηκα καθώς εισέπνεα και εξέπνεα;
- Πώς αισθανθήκατε όταν επικεντρωθήκατε στην αναπνοή σας; Μήπως οι σκέψεις μου παρασύρθηκαν αλλού;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Για μερικούς ανθρώπους είναι μια ενδιαφέρουσα άγκυρα για να χρησιμοποιήσουν, επειδή η αναπνοή αλλάζει πάντα - από μέσα, σε έξω, σε μέσα - και μπορούμε να παρακολουθήσουμε αυτή τη ροή με την επίγνωσή μας φέρνοντας την προσοχή μας σε αυτήν. Εξηγήστε στους νέους ότι θα προσπαθήσετε να το κάνετε αυτό τώρα, αλλά αν κάποια στιγμή δεν αισθάνονται άνετα να εστιάσουν στην αναπνοή, μπορούν να επιλέξουν κάτι άλλο από αυτή την Εργαλειοθήκη - μπορούν να χρησιμοποιήσουν το σώμα ή τους ήχους ως άγκυρα αντί για την αναπνοή.
- Η σιωπή και οι ασκήσεις αναπνοής μπορούν μερικές φορές να αναδείξουν έντονα συναισθήματα, ειδικά σε νέους/ενήλικες που έχουν βιώσει κάποια μορφή τραύματος. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να κάνουμε την ενσυνειδητότητα στην τάξη να μοιάζει προσκλητική. Ένας τρόπος για να στηρίξετε τους νέους είναι να προσφέρετε μερικά σημεία επιλογής μέσα σε κάθε πρακτική και να τους δείξετε από την αρχή ότι μπορούν να βρουν διάφορους τρόπους για να αντλήσουν πόρους αν νιώσουν δυσφορία. Για παράδειγμα, μερικές φορές η επιλογή να μη συνεχίσουν μια πρακτική μπορεί να είναι μια μορφή αυτοφροντίδας. Ενημερώστε τους νέους ότι μπορούν να κρατήσουν τα μάτια τους ανοιχτά αν νιώθουν πιο ασφαλείς ή ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια διαφορετική άγκυρα αν, για παράδειγμα, η εστίαση στην αναπνοή προκαλεί κάποιο άγχος. Δεν είναι πάντα υποχρεωμένοι να ακολουθούν την καθοδήγησή σας! Το θέμα είναι να παίρνουν συνειδητές αποφάσεις για να υποστηρίξουν τον εαυτό τους.

## **Δραστηριότητα 8: Κάνοντας ένα βήμα πίσω: Παρακολουθώντας την κίνηση των σκέψεων του μυαλού σας**

**Ανακοίνωση:** Πριν ξεκινήσετε την πρακτική διαλογισμού σας, ρυθμίστε τη διάρκεια στο χρονοδιακόπτη σας. Μπορείτε να ξεκινήσετε με 15 λεπτά και μετά από κάποιο χρονικό διάστημα εξάσκησης να φτάσετε στα 30 λεπτά.

**Βήμα 1: Ας εξασκηθούμε λοιπόν στο να φέρνουμε την προσοχή μας στην κίνηση που έρχεται και φεύγει στο μυαλό μας αυτή τη στιγμή.** Ξεκινώντας με το να καθίσετε άνετα στην καρέκλα – όρθιοι/ες αλλά και χαλαροί/ες... Νιώθοντας τις αισθήσεις των ποδιών σας στο πάτωμα και το βάρος του σώματός σας στην καρέκλα... Αφήνοντας τα μάτια σας να κλείσουν απαλά... Ουμνηθείτε ότι μπορείτε πάντα να ανοίξετε τα μάτια σας αν χρειαστεί.

**Βήμα 2: Και στρέψτε την προσοχή σας πρώτα στους ήχους που έρχονται και φεύγουν.** Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το μυαλό σας θέλει να τους ονομάσει, να τους απεικονίσει ή να σας πει τι είναι. Εξερευνήστε αντ' αυτού πώς είναι να κατευθύνετε την προσοχή σας στην **υφή** και τις **ποιότητες** του κάθε ήχου. Παρατηρώντας πώς προκύπτουν οι ήχοι - αναβλύζουν, δονούνται, τρεμοπαίζουν - και στη συνέχεια φεύγουν. Ίσως παρατηρώντας την **έντασή** τους (αν είναι δυνατοί ή απαλοί)... το ύψος τους (αν είναι υψηλοί ή χαμηλοί)... αν είναι συνεχείς ή διακοπτόμενοι...

**Βήμα 3: Αφήστε όλους τους ήχους να έρχονται και να φεύγουν.** Παίζοντας με το να κατευθύνετε την προσοχή σας σε ήχους που έρχονται από **έξω από το δωμάτιο**. Ποιους ήχους μπορείτε να ακούσετε;... Αλλά επιτρέψτε σε αυτούς τους ήχους να φτάσουν στα αυτιά σας χωρίς να βγείτε έξω για να τους βρείτε... να τους λάβετε...

**Βήμα 4:** Στη συνέχεια, όταν είστε έτοιμοι, τραβήξτε την προσοχή σας πιο κοντά... σε ήχους από το **εσωτερικό αυτού του δωματίου**. Αφήστε και πάλι αυτούς τους ήχους να έρθουν σε σας... δεν χρειάζεται να πάτε να τους βρείτε... εστιάζοντας όσο καλύτερα μπορείτε στην υφή και τις ιδιότητες του κάθε ήχου και όχι σε οποιαδήποτε ετικέτα ή εικόνα για το τι νομίζετε ότι τον κάνει.

**Βήμα 5:** Τι θα λέγατε να τραβήξετε το επίκεντρο της προσοχής ακόμα πιο κοντά; Μπορείτε να παρατηρήσετε **ήχους μέσα στο σώμα σας**; Τον ήχο της κανονικής, ήρεμης αναπνοής σας; ...τον χτύπο της καρδιάς σας ή τον απαλό παλμό στα αυτιά σας; ... οποιαδήποτε αίσθηση του υψηλού ήχου του περιβάλλοντος, που μερικές φορές ονομάζεται "ο ήχος της σιωπής" και που συχνά ακούγεται στα αυτιά μας... (Αν δεν μπορείτε να ακούσετε κανέναν από αυτούς τους ήχους, μην ανησυχείτε. Μπορείτε απλώς να εξασκηθείτε στο να είστε ανοιχτοί σε ήχους από μέσα και έξω από το δωμάτιο, που έρχονται και φεύγουν).

**Βήμα 6: Κάτι άλλο που έρχεται και φεύγει είναι οι σκέψεις.** Καθώς κάθεστε εδώ, μπορεί να παρατηρήσετε ότι οι σκέψεις εμφανίζονται στο μυαλό, μένουν για λίγο και μετά φεύγουν. Αν συμβαίνει αυτό, μπορείτε να εξασκηθείτε στο να τις αφήνετε να έρχονται και να φεύγουν, επιτρέποντας στην κίνηση των σκέψεων να ρέει μέσα από το μυαλό σας.

**Βήμα 7: Μπορεί πραγματικά να σας βοηθήσει να φανταστείτε τον εαυτό σας να κάθεται στη στάση του λεωφορείου και να βλέπετε τις σκέψεις ως λεωφορεία που απλώς περνούν μέσα από το μυαλό σας.** Απλά αφήστε την κίνηση των σκέψεων να έρχεται και να φεύγει... διατηρώντας

επαφή με την αίσθηση των ποδιών σας στο πάτωμα και του σώματός σας που αναπνέει... αφήνοντας τις διάφορες σκέψεις-λεωφορεία να φτάνουν και να περνούν... χωρίς να χρειάζεται να επιβιβαστείτε.

**Βήμα 8:** Όταν παρατηρήσετε ότι οι σκέψεις σας έχουν απομακρυνθεί, απλά εξασκηθείτε στο να επαναφέρετε τον εαυτό σας πίσω, νιώθοντας τα πόδια σας στο πάτωμα και παρατηρώντας την αναπνοή σας. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να πείτε στον εαυτό σας: "**Αυτή είναι απλώς μια σκέψη. Οι σκέψεις έρχονται, οι σκέψεις φεύγουν**". Εναλλακτικά, αν η μεταφορά του λεωφορείου λειτουργεί για εσάς, μπορείτε να δοκιμάσετε να πείτε απλώς: "**Λεωφορεία σκέψεων... Λεωφορεία σκέψεων**".

**Βήμα 9:** Αυτό ΔΕΝ έχει να κάνει με το να διώξετε τις σκέψεις, αλλά απλώς με το να τις αναγνωρίσετε ως αυτό που είναι και να εξασκηθείτε στο να μην χρειάζεται να επιβιβαστείτε ή να παραμείνετε σε αυτές. Στη συνέχεια, όταν είστε έτοιμοι, νιώθοντας ξανά τα πόδια σας στο πάτωμα, και στη συνέχεια ανοίγοντας σταδιακά τα μάτια σας.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς ήταν αυτό; Τι παρατήρησα;
- Πώς ήταν η σκέψη-τραφική στο μυαλό μου; Με τράβηξε πραγματικά κάποιο λεωφορείο σκέψης;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Αυτή η δραστηριότητα αφορά τη σχέση μας με τη σκέψη μας και τη συνειδητοποίηση ότι η σκέψη μας μπορεί μερικές φορές να μας βάλει εύκολα σε μπελάδες. Μπορείτε να ξεκινήσετε το μάθημα καλώντας τους νέους να απαντήσουν σε μια ερώτηση: "Πώς είναι η κίνηση στο μυαλό σας σήμερα;" Ένας τρόπος για να αρχίσετε να το εξερευνάτε αυτό είναι να πειραματιστείτε με το να δείτε τη σκέψη σας ως κίνηση - κίνηση κεφαλής που έρχεται και φεύγει μέσα από το μυαλό σας. Στη συνέχεια, κάντε μια άλλη ερώτηση: "Πώς αισθάνεται η κίνηση των σκέψεων στο κεφάλι σας αυτή τη στιγμή; Νιώθετε τους δρόμους του μυαλού σας αρκετά καθαρούς; Κινείται η κυκλοφορία γρήγορα; Είναι ρέουσα; Ή μήπως είναι μπλοκαρισμένη; Απασχολημένη; Βαριά;" Και στη συνέχεια κάντε μια άλλη ερώτηση: "Πώς σχετίζεστε με τη σκέψη σας αυτή τη στιγμή; Εμπλέκεστε εντελώς στις σκέψεις σας και ίσως νιώθετε χαμένοι μέσα σε αυτές; Ή είστε σε θέση να παρακολουθείτε τις σκέψεις σας να έρχονται και να φεύγουν; Μπορείτε να κάνετε ένα βήμα πίσω και να τις παρατηρήσετε να φτάνουν και να φεύγουν;"
- Σημειώστε ότι είναι σημαντικό να μην δίνετε την εντύπωση ότι η σκέψη είναι ο εχθρός, ότι ενθαρρύνετε τη "μη σκέψη". Είναι επίσης σημαντικό να μην ευτελίζετε τη σημασία ορισμένων σκέψεων. Η νεολαία μπορεί κάλλιστα να βιώνει σκέψεις που πρέπει να αναγνωριστούν, να τιμηθούν και να γίνουν πράξη. Αυτό που αναδεικνύει αυτή η δραστηριότητα είναι ότι σημασία έχει η ΣΧΕΣΗ με τη σκέψη. Αντί για την ελευθερία ΑΠΟ τη σκέψη, εξασκούμε την ελευθερία ΜΕ τη σκέψη.

### Πηγές:

Debra Budrick: Mindfulness u dětí a dospívajících - 154 technik a aktivit (Grada 2019)

Kevin Hawkins και Amy Burke: (Corwin 2021)

## Mindfulness in Schools Project, 2013

<https://www.mbodiedwisdom.com/post/finger-tracing-breathing-practice-a-fun-and-engaging-way-to-teach-kids-mindfulness>

<https://selspace.ca/modules/mindfulness/mindfulness-junior/mindful-moments-junior/>

Σειρά Mindfulness: <https://www.netflix.com/cy/title/81280926>

Διαλογισμός και ύπνος Made Simple App <https://www.headspace.com/>

Καταγραφή ήχου με σάρωση σώματος <https://www.youtube.com/watch?v=fZdw6wm3A3E>

Μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο JusTme finger tracing εδώ

<https://selspace.ca/modules/mindfulness/mindfulness-junior/mindful-moments-junior/>



## Πώς να είστε ευσυνείδητοι; Χρησιμοποιήστε τις 5 αισθήσεις σας ως άγκυρα σε μια παρούσα στιγμή



Αφή

Ποιο υλικό αγγίζω αυτή τη στιγμή;  
Με τα χέρια και τα πόδια μου.



Γεύση

Τι γεύση έχει η γλώσσα μου;



Ακοή

Τι ήχους και θορύβους μπορώ  
να ακούσω αυτή τη στιγμή;



Όραση

Τι μπορώ να δω; Εξερευνήστε το  
περιβάλλον.  
Μπορείτε να ονομάσετε τα αντικείμενα  
που βλέπετε.

Οσμή

Τι μπορώ να μυρίσω αυτή τη στιγμή;

Τι πετυχαίνουμε με αυτή την άσκηση;

Επιβραδύνει τον καρδιακό μας ρυθμό  
Σταθεροποιεί την αναπνοή μας  
Ηρεμεί τη σκέψη μας

Όταν αισθανόμαστε λιγότερο αγχωμένοι/ες,  
νιώθουμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και  
είμαστε πιο ικανοί/ες να αντιμετωπίσουμε  
οτιδήποτε πρόκειται να συμβεί.



BENEFITPROJECT.ORG



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Επίσης, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή των Ευρωπαϊκών Επιχειρησιακών Προγραμμάτων. Ευχαριστούμε το ΜΕΤΑ για την Ευρωπαϊκή Ένωση στην οποία ο EACFA λειτουργεί ως θεσμοθετημένο υπεύθυνο γι' αυτές. Αριθμός έργου: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433

Το περιεχόμενο διανέμεται με την άδεια Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License



## Ανθεκτικότητα

### Τι είναι η ανθεκτικότητα;

Συχνά οι άνθρωποι μπερδεύουν την ανθεκτικότητα με το να αντιμετωπίζουν συνεχώς τις δοκιμασίες και τις δυσκολίες της ζωής. Ωστόσο, η ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς η ικανότητα να "ανακάμπτεις" από καταστάσεις, αλλά το να μαθαίνεις να προσαρμόζεσαι και να αναπτύσσεσαι μέσα από τις αντιξοότητες. Για να γίνει αυτό πρέπει να κάνουμε τη δουλειά για να δημιουργήσουμε έναν ευτυχισμένο εγκέφαλο. Οι ευτυχισμένοι εγκέφαλοι είναι εγκέφαλοι που συνδέονται, ασκούν την ευγνωμοσύνη και τη συμπόνια και παραμένουν αισιόδοξοι.

Η ανθεκτικότητα δεν είναι κάτι στατικό, όλοι μπορούν να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους. Μπορούμε να το κάνουμε αυτό επιλέγοντας και εξασκώντας τις δράσεις, τις συμπεριφορές και τις στάσεις που συμβάλλουν σε έναν ευτυχισμένο εγκέφαλο. Δηλαδή, την ευγνωμοσύνη, τη συμπόνια, την αισιοδοξία και τη σύνδεση.

### Δραστηριότητα 1: Θα έχει σημασία σε πέντε χρόνια;

Προκειμένου να οικοδομήσετε ανθεκτικότητα, μια σπουδαία δραστηριότητα που μπορείτε να εξασκήσετε είναι να ρωτάτε τον εαυτό σας,

**Θα έχει σημασία σε πέντε χρόνια;**

**Βήμα 1:** Διαβάστε τη σειρά υποθετικών σεναρίων ή πραγματικών μελετών περίπτωσης, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει κοινές αλλά δευτερεύουσες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι νέοι. Για παράδειγμα, υπερφόρτωση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αναξιόπιστο WIFI, δημόσια ομιλία, φόβος να φανούν ή να νιώσουν ανόητοι ή άβολα.

**Βήμα 2:** Αναλύστε τις μελέτες περιπτώσεων και προσδιορίστε μια απλή απάντηση: Θα έχει σημασία σε 5 χρόνια; Συζητήστε τις απόψεις σας με τουλάχιστον ένα άτομο.

**Βήμα 3:** Προσπαθήστε να θέσετε συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά περιορισμένους στόχους (SMART) που σχετίζονται με την οικοδόμηση ανθεκτικότητας. Για παράδειγμα, δεσμευτείτε να εξασκείτε την ενσυνειδητότητα για δέκα λεπτά κάθε μέρα ή να εξασκηθείτε στην προοπτική την επόμενη φορά που θα βρεθείτε αντιμέτωποι με ένα ζήτημα για το οποίο νιώθετε άγχος.

**Βήμα 4:** Μοιραστείτε με τουλάχιστον ένα άτομο τι θεωρήσατε σημαντικό και τι όχι τόσο σημαντικό σε σχέση με τις μελέτες περίπτωσης και ξεκινήστε έναν διάλογο για να μάθετε ο ένας από τις απόψεις του άλλου.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποια ήταν η αρχική σας αντίδραση όταν σας παρουσιάστηκε η ιδέα "Θα έχει σημασία σε 5 χρόνια;" Άλλαξε η οπτική σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και αν ναι, πώς;
- Σκεπτόμενοι τη μελέτη περίπτωσης που σας άγγιξε περισσότερο, πώς εκτιμήσατε τη σημασία της στο πλαίσιο των επόμενων 5 ετών;
- Υπήρχαν προκλήσεις που θεωρήσατε σημαντικές στην αρχή της δραστηριότητας, αλλά αργότερα συνειδητοποιήσατε ότι μπορεί να μην έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στη ζωή σας; Εάν ναι, πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η συνειδητοποίηση;
- Ποιες ιδέες, αν υπάρχουν, αποκομίσατε από τις συζητήσεις της ομάδας;
- Τι μάθατε - ποιες δεξιότητες / ποιες γνώσεις
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες/γνώσεις που μάθατε στην καθημερινή ζωή;

### Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε τις διαφορετικές προοπτικές και υποστηρίξτε τη συμμετοχικότητα, αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας τις διάφορες προοπτικές και εμπειρίες που φέρνουν οι συμμετέχοντες στη δραστηριότητα.
- Εξηγήστε ότι κατά τη διάρκεια των ομαδικών συζητήσεων, αν υπάρχει κάτι που δεν αισθάνονται άνετα να μοιραστούν, δεν πρέπει να αισθάνονται καμία πίεση να το κάνουν και να μοιραστούν μόνο ό,τι αισθάνονται άνετα.
- Πείτε τους ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται αγχωμένοι ή ανήσυχοι για ορισμένα από τα θέματα που περιλαμβάνονται στις μελέτες περίπτωσης και ότι η δραστηριότητα αυτή δεν έχει σκοπό να τους κάνει να αισθανθούν άσχημα επειδή είναι αγχωμένοι.

## Δραστηριότητα 2:

### Φυτέψτε τους σπόρους για να αναπτύξετε την ανθεκτικότητά σας

**Βήμα 1:** Ξεκινήστε τη δραστηριότητα με μια άσκηση αναπνοής. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια βαθιά εισπνοή και μια αργή εκπνοή, 3 φορές. Αυτό θα επικεντρώσει τους συμμετέχοντες και θα τους επιτρέψει να βυθιστούν πλήρως στη δραστηριότητα.

**Βήμα 2:** Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για τη σημασία του να παραμένουν αισιόδοξοι μπροστά σε δύσκολες και ανησυχητικές καταστάσεις. Το να παραμένουμε αισιόδοξοι μας υπενθυμίζει ότι έρχονται καλύτερες και φωτεινότερες μέρες και ότι οι ανησυχίες ή τα άγχη που υπάρχουν αυτή τη στιγμή θα περάσουν κάποια στιγμή. Το να παραμένουμε αισιόδοξοι είναι αυτό που τροφοδοτεί την ανθεκτικότητά μας για να συνεχίσουμε να αναπτυσσόμαστε.

**Βήμα 3:** Μοιράστε σπόρους στους συμμετέχοντες. Ζητήστε τους να καταγράψουν μια συγκεκριμένη πρόκληση που αντιμετωπίζουν ή μπορεί να αντιμετωπίσουν στο μέλλον. Ζητήστε τους να καταγράψουν ορισμένες θετικές πτυχές των ευκαιριών ανάπτυξης που θα μπορούσαν να προκύψουν από αυτή τη συγκεκριμένη πρόκληση που αντιμετωπίζουν.

**Βήμα 4: Μοιράστε** τις γλάστρες στους συμμετέχοντες για να φυτέψουν τους σπόρους τους. Ζητήστε τους να βάλουν το χαρτί που έχουν γράψει με τις θετικές τους σκέψεις στον πάτο της γλάστρας και να τοποθετήσουν τους σπόρους και το χώμα από πάνω. Αυτό πρόκειται να αντιπροσωπεύσει την ανάπτυξη μέσα από τις αντιξοότητες και επομένως την οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

**Βήμα 5: Δώστε χρόνο** στο τέλος της δραστηριότητας στους συμμετέχοντες να καθίσουν και να αναλογιστούν την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποια συναισθήματα βιώσατε κατά τη συμμετοχή σας στη δραστηριότητα;
- Πώς ο εντοπισμός των θετικών πτυχών της πρόκλησης που αντιμετωπίζετε άλλαξε την οπτική σας γι' αυτήν;
- Υπήρξαν απροσδόκητες ιδέες ή συνειδητοποιήσεις που προέκυψαν από τη δραστηριότητα;
- Βλέπετε τον εαυτό σας να χρησιμοποιεί τις τεχνικές θετικής σκέψης που συζητήθηκαν στη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή και αν ναι, πώς;
- Αναστοχαστική ερώτηση: τι έμαθα - ποιες δεξιότητες / ποιες γνώσεις απέκτησα;
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες/γνώσεις που έμαθα στην καθημερινή μου ζωή;

### Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν χρόνο και στις δύο πτυχές της γραφής που περιλαμβάνονται σε αυτή τη δραστηριότητα. Ενημερώστε τους ότι δεν υπάρχουν λανθασμένες απαντήσεις. Φροντίστε να τους διαβεβαιώσετε ότι κατανοείτε την ευαισθησία του θέματος και ότι δεν υπάρχουν χρονικοί περιορισμοί. Αυτό θα δημιουργήσει ένα ανοιχτό και ασφαλές περιβάλλον.

- Προσπαθήστε να ενισχύσετε την αφήγηση ότι η ανθεκτικότητα συνδέεται άρρηκτα με την ανάπτυξη. Τονίστε ότι η ανθεκτικότητα είναι ένα συνεχές ταξίδι και συνεχίστε να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση. .

## Δραστηριότητα 3: Διαλογισμός μάντρας για την εξάσκηση της ευγνωμοσύνης

**Βήμα 1:** Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος όπου αισθάνεστε απόλυτα χαλαροί και ασφαλείς. Καθίστε αναπαυτικά στο έδαφος και ακουμπήστε τα χέρια σας στα γόνατα ή στα γόνατά σας.

**Βήμα 2:** Ορίστε μια πρόθεση. Μπορεί να είναι πολύ απλή. Κάτι σαν "Είμαι εδώ σήμερα για να σκεφτώ τα πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων στη ζωή μου".

**Βήμα 3:** Εστιάζοντας στην αναπνοή σας, αρχίστε να κεντράρετε τον εαυτό σας. Δώστε προσοχή στο πώς αισθάνεστε όταν εισπνέετε και όταν εκπνέετε.

**Βήμα 4:** Επιλέξτε το μάντρα της ευγνωμοσύνης σας. Διαλέξτε ένα που σας εκφράζει προσωπικά, αλλά, για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι "Είμαι ευγνώμων για την αγάπη στη ζωή μου".

**Βήμα 5:** Επαναλάβετε το μάντρα. Κάντε το χωρίς να μιλάτε δυνατά. Αφήστε το να κυλήσει με το ρυθμό της αναπνοής σας. Καθώς εισπνέετε, πείτε σιωπηλά το πρώτο μέρος του μάντρα και καθώς εκπνέετε, πείτε το δεύτερο μέρος.

**Βήμα 6:** Καθώς συνεχίζετε με το μάντρα, αρχίστε να φέρνετε στο μυαλό σας πιο συγκεκριμένες πτυχές για τις οποίες είστε ευγνώμονες. Όπως αν είπατε: "Είμαι ευγνώμων για την αγάπη στη ζωή μου", σκεφτείτε από ποιον προέρχεται αυτή η αγάπη ή τι είναι αυτό για το οποίο είστε ευγνώμονες.

**Βήμα 7:** Οραματιστείτε τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες. Δείτε τα καθαρά καθώς συνεχίζετε να εισπνέετε και να εκπνέετε.

**Βήμα 8:** Μετά από λίγο αφήστε το μάντρα και καθίστε σε ακινησία. Σκεφτείτε και εκτιμήστε την εμπειρία, ανεξάρτητα από το πόσο λεπτή ή βαθιά ήταν για εσάς.

**Βήμα 9:** Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας. Πάρτε τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης που μόλις εξασκήσατε μαζί σας καθώς θα συνεχίζετε την υπόλοιπη μέρα σας.

## Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Παρατηρήσατε αλλαγές στα συναισθήματά σας ή στη γενικότερη νοοτροπία σας κατά τη διάρκεια του διαλογισμού;
- Τι βρήκατε το πιο ισχυρό ή ουσιαστικό σε αυτόν τον διαλογισμό;
- Σας φάνηκαν κάποιες συγκεκριμένες στιγμές ή εικόνες κατά τη διάρκεια αυτού του διαλογισμού;
- Τι μάθατε - ποιες δεξιότητες / ποιες γνώσεις
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες/γνώσεις που έμαθα στην καθημερινή ζωή;

### Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους νέους ώστε να εξασκούνται σε αυτόν τον διαλογισμό με μάντρα. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ήσυχος, άνετος και απαλλαγμένος από εξωτερικούς περισπασμούς.
- Ενθαρρύνετε τους νέους να ασκούν συνεχώς τον διαλογισμό με μάντρα. Όσο πιο συνεπής είναι η πρακτική της ευγνωμοσύνης στην καθημερινή τους ζωή, τόσο μεγαλύτερη συναισθηματική ανθεκτικότητα θα αναπτύξουν.
- Παρέχετε ευελιξία στη δραστηριότητα. Προσφέρετε μια επιλογή από μάντρα ή αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τα δικά τους, καθώς διαφορετικοί συμμετέχοντες μπορεί να συντονίζονται με διαφορετικά μάντρα ή μορφές έκφρασης ευγνωμοσύνης.

## Δραστηριότητα 4: Καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα

**Βήμα 1:** Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος όπου αισθάνεστε απόλυτα χαλαροί και ασφαλείς. Καθίστε αναπαυτικά στο έδαφος και ακουμπήστε τα χέρια σας στα γόνατα ή στα γόνατά σας.

**Βήμα 2:** Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μια βαθιά εισπνοή και μια βαθιά εκπνοή, επαναλάβετε αυτό μέχρι να αισθανθείτε ήρεμοι και χαλαροί, αφήνοντας να φύγει κάθε ένταση που μπορεί να υπάρχει στο σώμα.

**Βήμα 3:** Φέρνοντας την επίγνωση στην παρούσα στιγμή, εστιάστε σε κάθε μία από τις αισθήσεις σας. Αν θέλετε, ανοίξτε τα μάτια σας και παρατηρήστε μερικά πράγματα που μπορείτε να δείτε, με κλειστά μάτια, παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε, τι μπορείτε να μυρίσετε, να αγγίξετε και να γευτείτε.

**Βήμα 4:** Σκεφτείτε για λίγο μια δύσκολη εμπειρία από το παρελθόν σας, την οποία καταφέρατε να ξεπεράσετε. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας για το πόσο καλά καταφέρατε να ξεπεράσετε αυτή την πρόκληση. Σκεφτείτε τις προσωπικές σας δυνάμεις και ιδιότητες που χρησιμοποιήσατε για να την ξεπεράσετε. Συγχαρείτε τον εαυτό σας.

**Βήμα 5:** Αναλογιστείτε τις βασικές σας αξίες ως άτομο. Σκεφτείτε τι είναι αυτό που σας κάνει να είστε ξεοπλισμένοι για να περνάτε δύσκολες στιγμές.

**Βήμα 6:** Τώρα αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις πτυχές της ζωής σας για τις οποίες είστε ευγνώμονες ακόμα και μπροστά στις αντιξοότητες. Αναγνωρίστε για πόσα πράγματα έχετε να είστε ευγνώμονες παρά τις δύσκολες στιγμές.

**Βήμα 7:** Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας. Μεταφέρετε τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης και υπερηφάνειας για τον εαυτό σας που μόλις εξασκήσατε μαζί σας καθώς θα συνεχίζετε την υπόλοιπη μέρα σας.

## Ερωτήσεις προβληματισμού

- Σε ποιες δυνάμεις και ιδιότητες βασιστήκατε όταν ανακαλέσατε στη μνήμη σας μια συγκεκριμένη πρόκληση που αντιμετωπίσατε στο παρελθόν;
- Πώς ο προβληματισμός σχετικά με τις βασικές σας αξίες επηρέασε την κατανόηση του εαυτού σας;
- Τι διδάγματα σχετικά με την ανθεκτικότητα αποκομίσατε από αυτή τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας;
- Τι μάθατε - ποιες δεξιότητες / ποιες γνώσεις
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες/γνώσεις που έμαθα στην καθημερινή ζωή;

#### Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους νέους ώστε να εξασκούνται σε αυτόν τον διαλογισμό με μάντρα. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ήσυχος και άνετος και απαλλαγμένος από εξωτερικούς περισπασμούς.
- Αναγνωρίστε ότι ο καθένας θα έχει μια μοναδική εμπειρία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις υποδείξεις τους με τον δικό τους τρόπο και ρυθμό.

## Δραστηριότητα 5: Παγιδευμένοι σε μια παγίδα - αλλά μπορείτε να βγείτε

### έξω

**Βήμα 1:** Γράψτε σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα μια παγίδα σκέψης που έχετε ξαναζήσει. Μια παγίδα σκέψης (ΤΤ) είναι ένας συγκεκριμένος τύπος ή μοτίβο σκέψης που τείνει να μας παγιδεύει στο άγχος. Οι παγίδες σκέψης είναι ιδιαίτερα συχνές μεταξύ των νέων και ορισμένες επαναλαμβανόμενες ΤΤ είναι η καταστροφολογία, η υπεργενίκευση, η παραδοχή του αρνητικού αποτελέσματος και τα ασπρόμαυρα μοτίβα σκέψης.

**Βήμα 2:** Σε ένα άλλο αυτοκόλλητο σημείωμα γράψτε μερικά από τα δυνατά σας σημεία ως άτομο. Πάρτε το χρόνο σας και αφήστε τον εγκέφαλό σας να επαινέσει τον εαυτό σας και να σκεφτεί με υψηλά λόγια για τον εαυτό σας.

**Βήμα 3:** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να οραματιστείτε τον εαυτό σας στο παρελθόν σε μια παγίδα σκέψης. Φανταστείτε ότι μπορείτε να πάτε πίσω στο χρόνο και αφήστε τον εαυτό σας να γνωρίζει ότι θα αναπτυχθείτε μέσα από αυτή την αντιξοότητα. Όταν ταξιδέψετε πίσω στον προηγούμενο εαυτό σας, φανταστείτε τον εαυτό σας να σας λέει για όλα τα υπέροχα δυνατά σας σημεία ως άτομο.

**Βήμα 4:** Ευχαριστήστε τον εαυτό σας για την υπενθύμιση της δικής σας ανθεκτικότητας. Αφιερώστε ένα λεπτό για να καταστρώσετε μια στρατηγική για το πώς μπορείτε να υπενθυμίσετε στον εαυτό

σας τη δύναμή σας την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσετε μια παγίδα σκέψης. Γράψτε μερικές από τις σκέψεις σας σε ένα κομμάτι χαρτί.

**Βήμα 5:** Συγχαρείτε τον εαυτό σας για το πώς καταφέρατε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας τη δύναμή σας και την ικανότητά σας να αναπτύσσεστε.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι ατομικές σας δυνάμεις όταν αντιμετωπίζετε παγίδες σκέψης όπως η καταστροφολογία, η υπεργενίκευση, η παραδοχή του αρνητικού αποτελέσματος και τα ασπρόμαυρα μοτίβα σκέψης;
- Πώς νομίζετε ότι θα τα καταφέρετε αν/όταν την επόμενη φορά πέσετε σε μια παγίδα σκέψης; Μπορείτε να γράψετε τρόπους με τους οποίους πιστεύετε ότι μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας;
- Τι διδάγματα σχετικά με την ανθεκτικότητα αποκομίσατε από αυτή τη δραστηριότητα;
- Ερώτηση προβληματισμού: Τι μάθατε - ποιες δεξιότητες / ποιες γνώσεις
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες/γνώσεις που έμαθα στην καθημερινή ζωή;

#### Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους νέους που θα ασκούν αυτή τη δραστηριότητα. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ήσυχος και άνετος και απαλλαγμένος από εξωτερικούς περισπασμούς.
- Αναγνωρίστε ότι ο καθένας θα έχει μια μοναδική εμπειρία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προηγούμενες εμπειρίες τους με το δικό τους τρόπο και το δικό τους ρυθμό.

## Δραστηριότητα 7: Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

**Βήμα 1:** Επιλέξτε ένα ημερολόγιο που σας εξυπηρετεί καλύτερα. Μπορεί να είναι επενδεδυμένο ή μη επενδεδυμένο, πολύχρωμο ή απλό. Εφόσον σας ταιριάζει, δεν έχει σημασία.

**Βήμα 2: Το να ξεκινήσετε** με ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης μπορεί να είναι συγκλονιστικό. Ξεκινήστε από μικρά αλλά να είστε συνεπείς με αυτό, προσπαθώντας να γράφετε στο ημερολόγιό σας την ίδια ώρα κάθε μέρα θα το κάνετε συνήθεια.

**Βήμα 3:** Θυμηθείτε να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι σχετικά με αυτό για το οποίο είστε ευγνώμονες. Δεν χρειάζεται να είναι ένας τεράστιος παράγοντας στη ζωή σας, κάτι για το οποίο είστε ευγνώμονες θα μπορούσε να είναι η λίστα με τη μουσική που ακούσατε κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας προς τη δουλειά το πρωί.

**Βήμα 4:** Προσπαθήστε να μετατρέψετε τα αρνητικά σε θετικά. Για παράδειγμα, ίσως μόλις βιώσατε μια προσωπική πρόκληση στη ζωή σας. Προσπαθήστε να σκεφτείτε τι σας δίδαξε, ποιες δυνάμεις

χρησιμοποιήσατε για να την ξεπεράσετε και ποιες βασικές αξίες που έχετε και σας έκαναν ικανούς να ξεπεράσετε την πρόσφατη αντιξοότητα. Προσπαθήστε πάντα να ασκείτε την ευγνωμοσύνη σε κάθε κατάσταση της ζωής.

**Βήμα 5:** Προσπαθήστε να γράφετε στο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης σας καθημερινά για τουλάχιστον μια εβδομάδα και σκεφτείτε αν είχε καλό αποτέλεσμα σε εσάς.

## Ερωτήσεις προβληματισμού

- Πώς σας έκανε να νιώσετε ο προβληματισμός σχετικά με τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες αφού γράψατε στο ημερολόγιό σας;
- Αισθανθήκατε κάποια αίσθηση ανακούφισης από το άγχος αφού γράψατε στο ημερολόγιό σας;
- Παρατηρήσατε κάποια διαφορά στην οπτική σας για τα πράγματα αφότου αρχίσατε να γράφετε στο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης σας;
- Τι μάθατε - ποιες δεξιότητες / ποιες γνώσεις αποκόμισα;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες/γνώσεις που μάθατε στην καθημερινή ζωή;

### Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους νέους ώστε να εξασκούνται στην ευγνωμοσύνη ενώ γράφουν ημερολόγιο. Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ήσυχος, άνετος και απαλλαγμένος από εξωτερικούς περισπασμούς.
- Διαβεβαιώστε τους νέους ότι μερικές φορές στην αρχή μπορεί να νιώθουν κάπως παράξενα να γράφουν κάθε μέρα για τι είναι ευγνώμονες, αλλά ενημερώστε τους ότι είναι μια μεγάλη ευκαιρία να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους.

## Δραστηριότητα 8: Οι ευτυχισμένοι εγκέφαλοι είναι πολυάσχολοι

### εγκέφαλοι - απασχοληθείτε βοηθώντας



**Βήμα 1:** Αφιερώστε λίγο χρόνο σε ένα ήσυχο περιβάλλον που είναι άνετο και ασφαλές για εσάς, για να αναλογιστείτε τα δυνατά σας σημεία ως άτομο. Σκεφτείτε ποιες ιδιότητες σας κάνουν ικανούς να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις.

**Βήμα 2:** Έχοντας στο μυαλό σας τις δικές σας δυνάμεις, προσπαθήστε να λέτε συχνά στον εαυτό σας ότι είστε σε θέση να ξεπεράσετε τις όποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε λόγω αυτών των ιδιοτήτων σας. Όσο περισσότερο το λέτε αυτό στον εαυτό σας τόσο πιο γρήγορα θα εμπεδωθεί στο μυαλό σας και θα αρχίσετε υποσυνείδητα να σκέφτεστε φυσικά αυτά τα πράγματα.

**Βήμα 3:** Έχοντας αυτό κατά νου, την επόμενη φορά που θα βρεθείτε αντιμέτωποι με κάποιον που χρειάζεται τη βοήθειά σας, αντλήστε από αυτές τις ιδιότητες και χρησιμοποιήστε τις για να βοηθήσετε αυτό το άτομο. Το άτομο που χρειάζεται βοήθεια μπορεί απλώς να χρειάζεται έναν ώμο για να στηριχτεί, και μόλις εντοπίσατε ότι ένα από τα δυνατά σας σημεία είναι η συμπόνια σας. Βάλτε το σε καλή χρήση και γίνετε αυτός ο ώμος στον οποίο μπορείτε να στηριχτείτε.

## Ερωτήσεις προβληματισμού

- Τι μάθατε για τον εαυτό σας κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα βοηθώντας ένα άλλο άτομο χωρίς αντάλλαγμα;
- Ποια ήταν τα δυνατά σας σημεία;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δυνάμεις σας για να βοηθήσετε τους άλλους στο μέλλον, πώς θα τις εφαρμόσετε για να κάνετε καλό στους άλλους;
- Τι μάθατε - ποιες δεξιότητες / ποιες γνώσεις απέκτησα;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες/γνώσεις που μάθατε στην καθημερινή ζωή;

### Συμβουλές για τους συντονιστές

- Φροντίστε να ενημερώσετε τους συμμετέχοντες ότι ο χώρος στον οποίο λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα είναι ασφαλής και ότι δεν αναμένεται άμεσος κίνδυνος.
- Να είστε ανοιχτόμυαλοι. Οι ερμηνείες κάποιων ανθρώπων για τη βοήθεια είναι διαφορετικές από άλλες. Ενθαρρύνετε ένα ανοιχτόμυαλο και μη επικριτικό περιβάλλον.
- Ενώ είναι σημαντικό να καθοδηγείτε τους συμμετέχοντες σε όλα τα βήματα της δραστηριότητας, αποφύγετε να τους λέτε πώς να βοηθήσουν ένα άλλο άτομο. Πρόκειται για μια πολύ προσωπική δραστηριότητα.

# Ανθεκτικότητα

## 5 τρόποι για να γίνετε πιο ψυχικά ανθεκτικοί

### Κανόνας 5 επί 5

Όταν αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις, αν δεν θα έχει σημασία σε 5 χρόνια, μην ξοδεύετε πάνω από 5 λεπτά για να ανησυχείτε γι' αυτό.



### Εσωτερική ανάπτυξη

Ακριβώς όπως ένας κήπος απαιτεί φροντίδα και προσοχή, η καλλιέργεια των συναισθημάτων σας μπορεί να οδηγήσει σε προσωπική ανάπτυξη και αυξημένη ικανότητα πλοήγησης στις προκλήσεις της ζωής.

### Διαλογισμός Μάντρα

Επαναλαμβάνοντας θετικές επιβεβαιώσεις ή λέξεις, δημιουργείτε έναν εστιασμένο και γαλήνιο νοητικό χώρο, οικοδομώντας μια αίσθηση κατεύθυνσης και σκοπού στη ζωή σας.



### Καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα

Υιοθετήστε μια ολιστική προσέγγιση στην αυτοφροντίδα, δίνοντας έμφαση σε πρακτικές που προάγουν τη συναισθηματική ισορροπία, την αυτογνωσία και την ικανότητα θετικής προσαρμογής.

### Απασχολημένοι, ευτυχισμένοι εγκέφαλοι

Διοχετεύστε την ενέργειά σας σε ουσιαστικές και θετικές δραστηριότητες για να τονώσετε τη διάθεσή σας και να συμβάλλετε στην ευημερία των άλλων.



Η συναισθηματική ανθεκτικότητα είναι ένα πολύτιμο χαρακτηριστικό που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής με χάρη και δύναμη, ενισχύοντας τη συνολική ευημερία και την προσωπική τους ανάπτυξη.

## Ενότητα 4: Οι σχέσεις έχουν σημασία

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Κατανόηση των σχέσεων

**Βήμα 1:** Διαβάστε αυτόν τον ορισμό των σχέσεων και τις τέσσερις κατηγορίες:

<https://assertbh.org.uk/wp-content/uploads/2016/08/Different-Types-of-Relationships.pdf>

**Βήμα 2:** Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί, τουλάχιστον μεγέθους A4. Βάλτε τον εαυτό σας στη μέση του χαρτιού, με το όνομά σας ή ως ζωγραφιά. Στη συνέχεια, προσθέστε τα δέκα πιο σημαντικά πρόσωπα της ζωής σας σε τυχαία σημεία του χαρτιού, που σας περιβάλλουν και συνδέστε τα με το όνομά σας με τη βοήθεια μιας γραμμής.

**Βήμα 3:** Γράψτε κάτω από κάθε πρόσωπο τι είδους σχέση έχετε.

**Βήμα 4:** Διαβάστε το ακόλουθο άρθρο σχετικά με τα συστατικά και τα οφέλη των υγιών σχέσεων:

<https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/5-benefits-of-healthy-relationships>

**Βήμα 5:** Βγάλτε τον χάρτη των σχέσεών σας. Κάτω από κάθε πρόσωπο, γράψτε τι σας αρέσει στη σχέση - μην ξεχάσετε να ορίσετε πώς σας κάνει να αισθάνεστε.

**Βήμα 6:** Στη γραμμή που σας συνδέει με το άτομο, προσπαθήστε να προσδιορίσετε πώς το κάνετε να αισθάνεται και τι νομίζετε ότι του αρέσει στη σχέση σας.

**Βήμα 7:** Αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε και να νιώσετε ευγνωμοσύνη για τις σχέσεις που έχετε στη ζωή σας.

### Ερωτήσεις προβληματισμού

- Τι είναι η σχέση;
- Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι πιο σημαντικές πτυχές μιας σχέσης;
- Πώς σας κάνουν να αισθάνεστε οι στενές σχέσεις που έχετε στη ζωή σας; Γιατί;
- Αν αισθάνεστε άνετα, μοιραστείτε μαζί μας ένα από τα πρόσωπα που είναι σημαντικά στη ζωή σας - ποια σχέση έχετε; Πώς σας κάνουν να αισθάνεστε; Τι δίνετε σε αυτή τη σχέση;
- Μάθατε και σκεφτήκατε κάτι συγκεκριμένο κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας που θέλετε να μοιραστείτε;
- Τι μάθατε και τι αντανάκλατε για τις προσωπικές σας σχέσεις; Πώς μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να βελτιώσετε περαιτέρω τον ρόλο σας στις σχέσεις σας από σήμερα και μετά;
- Για τι νιώθετε ευγνωμοσύνη όταν σκέφτεστε τις πιο στενές σας σχέσεις;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Η εργασία περιλαμβάνει αρκετό διάβασμα και αυτοκριτική. Αν θεωρείτε ότι είναι πολύ δύσκολο για τους συμμετέχοντές σας, μπορείτε να επιλέξετε να παρουσιάσετε το περιεχόμενο των δύο άρθρων στην τάξη ή να εισάγετε έναν κοινό γύρο προβληματισμού μετά την ανάγνωσή τους, ώστε να βεβαιωθείτε ότι όλοι κατάλαβαν τι διάβασαν. Για τον ομαδικό γύρο αναστοχασμού, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ερωτήσεις στο κατάλληλο επίπεδο για τους συμμετέχοντες.
- Περιηγηθείτε κατά τη διάρκεια της άσκησης και δείτε αν μπορείτε να βοηθήσετε τους μαθητές στη διαδικασία καθορισμού των σχέσεών τους.
- Η άσκηση υποτίθεται ότι δεν είναι μόνο μια παραδοσιακή άσκηση μάθησης. Θεωρείται επίσης ότι προκαλεί ένα αίσθημα ευγνωμοσύνης και ευγνωμοσύνης. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν την αίσθηση ότι περιβάλλονται από ανθρώπους που νοιάζονται. Ότι τα άλλα πρόσωπα είναι σημαντικά για την ευζωία τους και ότι επηρεάζουν και τους άλλους με θετικό τρόπο. Πρόκειται για ένα θετικό και ευαίσθητο θέμα που πρέπει να μετριάζεται με προσοχή. Μη διστάσετε να προσθέσετε τις δικές σας προσωπικές εμπειρίες και χρήσιμες σκέψεις σχετικά με το θέμα.

## Δραστηριότητα 2: Δημιουργία δεσμών

**Βήμα 1:** Οι ισχυροί δεσμοί με άλλους έχουν θετικές επιπτώσεις σε όλες τις πτυχές της ζωής. Σας κάνουν να παραμένετε υγιείς, σωματικά και ψυχικά και έχουν σημαντικό πρακτικό αντίκτυπο στη ζωή σας, για παράδειγμα όταν πρόκειται για την επίλυση προβλημάτων. Διαβάστε αυτές τις συμβουλές για το πώς να δημιουργήσετε ισχυρούς δεσμούς με τους άλλους. Το άρθρο [εδώ](#) επικεντρώνεται στις ρομαντικές σχέσεις, αλλά μπορείτε να αντλήσετε έμπνευση και για άλλες σχέσεις.

**Βήμα 2:** Σκεφτείτε μια σχέση στην οποία αισθάνεστε ότι υπάρχει πρόβλημα. Ίσως τσακώνεστε, δεν μιλάτε αυτή τη στιγμή, ή απλά έχετε ένα κακό προαίσθημα γι' αυτό, αλλά δεν ξέρετε τι είναι. Γράψτε το όνομα του ατόμου και ορίστε ποιο νομίζετε ότι μπορεί να είναι το πρόβλημα ή ποιο είναι το συναίσθημά σας.

**Βήμα 3:** Δείτε το άρθρο [εδώ](#): Σκεφτείτε κάθε συμβουλή σε σχέση με το άτομο. Προσπαθήστε να τη θέσετε σε λειτουργία: γράψτε την ή δημιουργήστε ένα φωνητικό σημείωμα για τον εαυτό σας.

- Θα βοηθούσε η αφιέρωση ποιοτικού χρόνου; Γιατί/πότε/πώς μπορείτε να το ξεκινήσετε αυτό;
- Θα μπορούσατε να δοκιμάσετε να κάνετε κάτι διαφορετικό ή να κάνετε τον χρόνο σας πιο διασκεδαστικό; Τι/πότε/πώς;
- Θα βοηθούσε να μοιραστείτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας; Πώς θα το κάνατε; Τι θα θέλατε να πείτε;

Εξασκηθείτε στο να εκφράζετε μόνοι σας ή με κάποιον άλλο πριν πλησιάσετε το άτομο με το οποίο έχετε κάποιο πρόβλημα.

- Ποιες ερωτήσεις θα μπορούσατε να κάνετε για να μάθετε περισσότερα για την κατάσταση και να βοηθήσετε στην επίλυσή της;
- Μπορείτε να εκφράσετε τις ανησυχίες και τις ανάγκες σας στο πρόσωπο αυτό ώστε να το κάνετε να κατανοήσει την άποψή σας; Ξεκινήστε τις προτάσεις με το "αισθάνομαι...".
- Ακούστε ενεργά το άτομο όταν μιλάει - τι λέει; Τι χρειάζεται από εσάς και ποιες είναι οι ανησυχίες του;

- Πώς μπορείτε να δώσετε περισσότερη ευγνωμοσύνη και υποστήριξη σε αυτή τη σχέση; Πότε;
- Μην αφήνετε τα θέματα να απορροφούν πολύ από το χρόνο και την προσπάθειά σας. Θυμηθείτε να παραμείνετε υγιείς, να περνάτε χρόνο με άλλους ανθρώπους και να κάνετε πράγματα που αγαπάτε.

### Ερωτήσεις προβληματισμού

- Χρησιμοποιήστε post-it για να καταγράψετε τουλάχιστον τρεις ιδέες για το πώς να δημιουργήσετε δεσμούς με άλλους ή πώς μπορείτε να προσεγγίσετε ένα θέμα μέσα σε μια σχέση. Δεν θα πρέπει να είναι οι τίτλοι που παρουσιάστηκαν στο άρθρο, αλλά οι προσωπικές ιδέες του καθενός που απορρέουν από την άσκηση του τρίτου βήματος. Τα παραδείγματα από την πραγματική ζωή είναι επίσης ευπρόσδεκτα.
- Ποια είναι η επίπτωση/πώς αισθάνεστε όταν ένας δεσμός κινδυνεύει - δηλαδή όταν αισθάνεστε ότι έχετε μια σύγκρουση με κάποιον σημαντικό;
- Πώς μπορείτε να επιλύσετε μια σύγκρουση;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να δημιουργήσετε ή να εμβαθύνετε έναν δεσμό με ένα άλλο άτομο;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Βεβαιωθείτε ότι κάθε συμμετέχων/ουσα έχει πρόσβαση στο άρθρο προσωπικά, είτε μέσω του Διαδικτύου είτε μέσω ενός εκτυπωμένου αντιγράφου.
- Κάντε μια βόλτα κατά τη διάρκεια της ενότητας προσωπικής εργασίας για να δείτε αν μπορείτε να βοηθήσετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν και να προχωρήσουν μπροστά.
- Κατά τη διάρκεια του ομαδικού μέρους της άσκησης, έχετε μια σημαντική λειτουργία ως συντονιστής/στρια. Φροντίστε να κατηγοριοποιήσετε τις κάρτες, να μετριάσετε καλά και να δώσετε τον τόνο για μια καλή ατμόσφαιρα εργασίας. Καλέστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν και να συζητήσουν.

### Δραστηριότητα 3: Έναρξη σχέσεων (ομαδική δραστηριότητα)

**Βήμα 1:** Αφιερώστε λίγο χρόνο σε μια ομάδα ή ατομικά για να σκεφτείτε τι είναι σημαντικό για εσάς στις σχέσεις με τους άλλους. Αν δεν ξέρετε ποια είναι αυτά τα πράγματα και τι χρειάζεστε, υπάρχουν άλλες δραστηριότητες που μπορείτε να επεξεργαστείτε σε αυτό το πρόγραμμα εργασίας για να προβληματιστείτε σχετικά.

Συλλέξτε ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε για να γνωρίσετε πραγματικά ένα άλλο άτομο.

**Βήμα 2:** Ραντεβού ταχύτητας. Κάθεσαι με κατεύθυνση προς ένα άλλο άτομο στην ομάδα σου. Καθώς χτυπάει το κουδούνι, έχετε τρία λεπτά για να γνωρίσετε αυτό το άτομο και εσάς. Κάντε ερωτήσεις. Μπορεί να ξέρετε κάποια πράγματα γι' αυτούς - αλλά πάντα υπάρχουν κι άλλα που πρέπει να γνωρίσετε. Σκεφτείτε τι είναι σημαντικό για εσάς ώστε να νιώθετε ότι γνωρίζετε πραγματικά ένα άτομο. Κάντε ερωτήσεις παρακολούθησης των απαντήσεων που θα λάβετε. Κρατήστε σημειώσεις. Μετά από τρία λεπτά, αλλάζετε και βάζετε ένα νέο άτομο μπροστά σας και

ξεκινάτε από την αρχή. Αυτό θα επαναληφθεί επτά φορές. Προσπαθήστε να βελτιώνετε την προσέγγιση και την άνεσή σας με την κατάσταση κάθε φορά.

**Βήμα 3:** Εργαστείτε σε ομάδες των τεσσάρων και φτιάξτε έναν κατάλογο με πράγματα που μπορείτε να κάνετε και να ζητήσετε για να γνωρίσετε τους άλλους. Δεν είναι απαραίτητο να προέρχονται από τη συνάντηση γρήγορου ραντεβού.

**Βήμα 4:** Παρουσιάστε τα στην τάξη και συζητήστε τα.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς σας φάνηκαν τα γρήγορα ραντεβού; Γιατί;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση σε άλλους τομείς της ζωής σας;
- Υπάρχει κάποια ερώτηση ή απάντηση που σας άρεσε ιδιαίτερα και θέλετε να θυμάστε για το μέλλον;
- Τι μάθατε μέσα από την άσκηση;

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Για το πρώτο βήμα, μπορείτε να διαλέξετε άλλες ενότητες για αυτό το βιβλίο εργασίας για να τις εξετάσετε πριν από αυτή την άσκηση. Πριν ξεκινήσετε μια φιλία, είναι καλό να έχετε κάνει κάποιο προβληματισμό για το ποιοι είστε, τι χρειάζεστε και ποιες αξίες έχετε. Μέσω της δραστηριότητας 1 αυτής της ενότητας, για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με το ποιες σχέσεις έχουν ήδη και σε ποιον τομέα μπορεί να υστερούν.
- Μπορείτε να συγκεντρώσετε ερωτήσεις που μπορείτε να θέσετε στον πίνακα, μαζί με τους συμμετέχοντες. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάποιες ερωτήσεις στο μυαλό σας πριν ξεκινήσετε.
- Για το δεύτερο βήμα - σημειώστε ότι δεν πρόκειται για γρήγορο ραντεβού με τη ρομαντική έννοια. Ο καλύτερος τρόπος για να τοποθετήσετε τους συμμετέχοντες είναι σε δύο σειρές με τους συμμετέχοντες να βρίσκονται ο ένας απέναντι στον άλλο. Μπορούν επίσης να στέκονται όρθιοι. Μετά από τρία λεπτά, η μία σειρά μένει πάντα στη θέση της και η άλλη κάνει ένα βήμα προς μία κατεύθυνση, ώστε όλοι να έχουν έναν νέο σύντροφο.
- Διευκολύνετε το βήμα 4.

## Δραστηριότητα 4: Αγάπη και σχέσεις

**Βήμα 1:** Μάθετε για τα 3 συστατικά της αγάπης του Στέρνμπεργκ [εδώ](#)

**Βήμα 2:** Εργαστείτε σε ομάδες των δύο έως τεσσάρων ατόμων.

**Ομάδα 1:** Ερευνήστε και ορίστε (1) την οικειότητα, (2) το πάθος και (3) δέσμευση. Προετοιμάστε μια παρουσίαση για τους συναδέλφους σας. Δώστε 3-4 παραδείγματα για να καταστήσετε σαφή τη διάκριση.

**Ομάδα 2:** Έρευνα και ορισμός του ξεμυαλισματος και της ανεκπλήρωτης αγάπης. Ποια βήματα μπορείτε να κάνετε από τον έρωτα στον ρομαντικό έρωτα; Τι μπορείτε να κάνετε σε μια κατάσταση ανεκπλήρωτου έρωτα; Συγκεντρώστε μερικές ιδέες.

**Ομάδα 3:** Ερευνήστε και ορίστε τη ρομαντική αγάπη και την ολοκληρωμένη αγάπη. Ποιες είναι οι τυπικές φάσεις του ρομαντικού έρωτα; Διαβάστε το άρθρο εδώ

**Ομάδα 4:** Ερευνήστε και ορίστε την κενή και ανόητη αγάπη. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της φιλίας και του ρομαντικού έρωτα; Ποια μπορεί να είναι τα προβλήματα με την κενή ή την ανόητη αγάπη;

**Βήμα 3:** Παρουσίαση - όλες οι ομάδες παρουσιάζουν τα ευρήματά τους στην τάξη.

## Δραστηριότητα 5: Δραματική άσκηση:

Συγκροτηθείτε σε ομάδες των δύο ατόμων. Μπορείτε να αποφασίσετε με ποιον θέλετε να συνεργαστείτε. Πάρτε μια σημείωση από τον καθηγητή σας και ρίξτε μια ματιά. Στο σημείωμα θα είναι γραμμένο ένα είδος αγάπης. Εσείς ως συνεργάτες θα πρέπει τώρα, μπροστά στην τάξη, να δραματοποιήσετε τον συγκεκριμένο έρωτα χωρίς να μιλήσετε και χωρίς να τους ενημερώσετε για το θέμα που έχετε. Πριν βγείτε στη σκηνή, συζητήστε λίγο με τον παρτενέρ σας στο δράμα για το πώς θέλετε να το κάνετε.

## Ερωτήσεις προβληματισμού

- Ποια είναι τα τρία συστατικά στοιχεία του μοντέλου αγάπης του Στέρνμπεργκ; Ποια είναι τα τρία συστατικά στοιχεία;
- Ποια διαφορετικά είδη αγάπης υπάρχουν;
- Τι μπορεί να είναι τα προβλήματα με την κενή ή μονόπλευρη αγάπη;
- Πώς μπορείτε να προσπαθήσετε να περάσετε από το ξεμυαλισμα στον ρομαντικό έρωτα;
- Ποιες είναι οι τυπικές φάσεις του ρομαντικού έρωτα;

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Προετοιμάστε με την τάξη σας τον τρόπο με τον οποίο θέλετε να εργαστείτε με το πρώτο βήμα. Θα μπορούσατε να κάνετε μια παρουσίαση, να το δώσετε ως εργασία για το σπίτι ή να το μοιράσετε ως προσωπική ή ομαδική εργασία.
- Για το βήμα 2, σκεφτείτε πώς θέλετε οι συμμετέχοντες/ουσες να παρουσιάσουν και να κάνουν την έρευνά τους. Για το μεγαλύτερο μέρος του περιεχομένου, μπορούν να μείνουν στην ιστοσελίδα του μυαλού πολύ καλά. Μια παρουσίαση μπορεί να αναπτυχθεί στο PowerPoint, σε ένα διαδικτυακό εργαλείο όπως το Canva ή σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί, για παράδειγμα. Θα πρέπει επίσης να ετοιμάσουν ένα φυλλάδιο για τους συμφοιτητές τους;
- Το δεύτερο βήμα θα μπορούσε επίσης να δοθεί ως εργασία για το σπίτι.
- Για τον γύρο προβληματισμού, πρέπει να ετοιμάσετε μικρά σημειώματα με τα επτά είδη αγάπης και να τα τοποθετήσετε μαζί σε ένα δοχείο για να τα αντλήσουν οι μαθητές. Η ροή της άσκησης θα χρειαστεί κάποια υποστήριξη από εσάς - βεβαιωθείτε ότι παραμένει σε καλό ρυθμό και με σεβασμό, ενώ παράλληλα παραμένει διασκεδαστική.

## Δραστηριότητα 6: Συναίνεση και όρια

**Βήμα 1:** Περιηγηθείτε στην ιστοσελίδα ([σύνδεσμος](#)). Διαβάστε ό,τι βρίσκετε ενδιαφέρον και σημαντικό. Μπορείτε επίσης να μεταβείτε στο κανάλι τους στο YouTube.

**Βήμα 2:** Κάντε το κουίζ [εδώ](#). Ακόμα και αν δεν είστε σε σχέση - μήπως ήσασταν; Ή ίσως μπορείτε να κάνετε μια δίκαιη εικασία με βάση άλλες προσωπικές σχέσεις για το πώς θα απαντούσατε. Να είστε ειλικρινείς και να γράψετε εκείνα τα πράγματα στα οποία μπορείτε να βελτιωθείτε.

**Βήμα 3:** Ερευνήστε την ιστοσελίδα σχετικά με τα θέματα της συναίνεσης, των ορίων, της επίλυσης συγκρούσεων, της εξουσίας και του ελέγχου. Σημειώστε τα πιο σημαντικά σημεία για εσάς σε κάθε θέμα. Γράψτε μερικά παραδείγματα για το πώς να ζητήσετε από κάποιον τη συγκατάθεσή σας. Ερευνήστε μια τηλεφωνική γραμμή ή μια άλλη δυνατότητα να απευθυνθείτε σε κάποιον αν κακοποιηθείτε σε μια σχέση ([σύνδεσμος](#)).

**Βήμα 4:** Σε ένα χαρτί A4, δημιουργήστε ένα ενημερωτικό δελτίο με το χέρι ή μέσω φορητού υπολογιστή. Ως τάξη, κρεμάστε τα ενημερωτικά δελτία σε ένα καθορισμένο σημείο της κοινότητας, ώστε να μπορούν και άλλοι να μάθουν για τα θέματα.

### Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Τι είναι η συγκατάθεση και πώς μπορείτε να τη ζητήσετε;
- Τι είδους όρια υπάρχουν και τι έχετε μάθει γι' αυτά;
- Πώς μπορείτε να επιλύσετε τις συγκρούσεις;
- Ποια είναι τα σημάδια ότι βρίσκεστε σε μια ανθυγιεινή ή καταχρηστική σχέση;
- Πώς μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια αν έχετε μια κακή σχέση;
- Ξαναδώστε το κουίζ [εδώ](#). Σκεφτείτε και πάλι τα σημεία στα οποία έχετε τάσεις να είστε άδικοι στις προσωπικές σας σχέσεις. Ορίστε ένα ή δύο πράγματα που θέλετε να αλλάξετε από εδώ και στο εξής και συνεχίστε να εργάζεστε πάνω σε αυτά. Ένας στόχος θα μπορούσε να είναι: "Θέλω να επικοινωνώ με ειλικρίνεια, αλλά με σεβασμό" ή "Θα αποδέχομαι όταν κάποιος δεν θέλει να περνάει χρόνο μαζί μου και θα εξασκηθώ στο να μην το παίρνω με κακό μάτι".

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Η εργασία αυτή μπορεί να δοθεί τουλάχιστον εν μέρει ως εργασία για το σπίτι.
- Σκεφτείτε τι θέλετε για τα ενημερωτικά δελτία. Χρειάζονται περισσότερες οδηγίες από τις παραπάνω περιγραφόμενες; Πού μπορούν να αναρτηθούν στο σχολείο;
- Θα πρέπει τα ενημερωτικά δελτία να περιέχουν ονόματα όταν αναρτώνται στο σχολείο; Ίσως είναι πιο ταιριαστό να τα πάρετε με ονόματα και να μπορείτε να τα βαθμολογήσετε και στη συνέχεια να αφαιρέσετε τα ονόματα όταν κρεμαστούν στο σχολείο.

## Δραστηριότητα 7: Τερματισμός σχέσεων

**Βήμα 1:** Περιηγηθείτε στα παρακάτω άρθρα και βίντεο. Για κάθε πηγή, κάντε ένα ηχητικό σημείωμα στο τηλέφωνό σας με τα τρία πιο σημαντικά σημεία του άρθρου.



Ο φόβος του τερματισμού μιας σχέσης ([σύνδεσμος](#))

Λόγοι για να τερματίσετε μια σχέση ([σύνδεσμος](#))

Λόγοι για να τερματίσετε μια φιλία ([σύνδεσμος](#))

Πώς να τερματίσετε μια σχέση ([σύνδεσμος](#))

Πώς να ξεπεράσετε τον πόνο της καρδιάς ([σύνδεσμος](#))

**Βήμα 2:** Φτιάξτε ένα πληροφοριακό γράφημα με θέμα το τέλος των σχέσεων με τις πέντε διαφορετικές κατηγορίες που αναφέρθηκαν παραπάνω. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εργαλείο όπως το Canva. Χρησιμοποιήστε σύμβολα και εικόνες για να το κάνετε πιο εντυπωσιακό.

**Βήμα 3:** Εκτυπώστε το και κολλήστε το σε ένα δωμάτιο.

### Ερωτήσεις προβληματισμού

- Ποιοι είναι καλοί λόγοι για να τερματίσετε μια φιλία ή μια σχέση;
- Πώς τερματίζετε μια σχέση σωστά;
- Ποια είναι τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να ξεπεράσετε τη στενοχώρια;
- Μήπως κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης σκεφτήκατε μια προσωπική εμπειρία με κάποιον που έχετε τερματίσει ή θέλετε να τερματίσετε μια σχέση;

Καταγράψτε την κατάσταση. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε μεγαλύτερη σαφήνεια. Γράψτε τρία πράγματα που μάθατε μέσω αυτής της άσκησης και τα οποία θέλετε να πάρετε μαζί σας όταν αντιμετωπίζετε την κατάσταση. Μπορεί να είναι ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεστε για την στενοχώρια που έχει ήδη συμβεί. Μπορεί να είναι η σκέψη για το πώς θα αντιμετωπίσετε τυχόν ανθυγιεινές σχέσεις στις οποίες βρίσκεστε ή πτυχές στις οποίες χρειάζεστε περισσότερο θάρρος.

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Η άσκηση μπορεί να γίνει ως εργασία για το σπίτι ή στην τάξη. Θα μπορούσε επίσης να γίνει σε ζευγάρια των δύο ατόμων που εργάζονται μαζί.
- Σκεφτείτε πώς θέλετε να οργανώσετε την παραγωγή των πληροφοριακών γραφημάτων. Πώς μπορούν να εκτυπωθούν; Αν γνωρίζετε κάποιο άλλο πρόγραμμα καλύτερα από το Canva - επιλέξτε το, ώστε να μπορείτε να υποστηρίξετε τους συμμετέχοντες και σε τεχνικό επίπεδο.

## Δραστηριότητα 8: Σχέση με τους γονείς

**Βήμα 1:** Σε αυτή τη δραστηριότητα, δείτε τους παρακάτω συνδέσμους. Σκεφτείτε ποιο θέμα σας εκφράζει και ρίξτε μια ματιά στο υλικό.

Πώς να βελτιώσετε τη σχέση σας με τους γονείς σας ([σύνδεσμος](#)).

Βρείτε το θάρρος να μιλήσετε για θέματα ψυχικής υγείας με τους γονείς σας ([σύνδεσμος](#))

Γιατί οι έφηβοι χρειάζονται τους γονείς τους - η άποψη των γονέων ([σύνδεσμος](#))

Αναζητήστε στο διαδίκτυο πού μπορείτε να απευθυνθείτε αν κάποιος στην οικογένειά σας δεν έχει σωστή μεταχείριση. Παράδειγμα για την Ιρλανδία ([σύνδεσμος](#))

**Βήμα 2:** Γράψτε καθημερινά ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Γράψτε καθημερινά ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες όταν σκέφτεστε την οικογένειά σας.

Υπάρχει πάντα χώρος για περισσότερα πράγματα για τα οποία μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες. Ίσως μπορείτε, μέσα από μια σημαντική συζήτηση με κάποιον, ή αλλάζοντας τη συμπεριφορά σας ή την άποψή σας για τα πράγματα, να αυξήσετε την ποσότητα της ευγνωμοσύνης και της χαράς που νιώθετε ως μέλος της οικογένειάς σας.

Γράψτε το ημερολόγιο για ένα μήνα. Αν το θεωρείτε ωφέλιμο, συνεχίστε να γράφετε.

**Σημείωση:** Αν έχετε μια δύσκολη σχέση με τους γονείς σας ή με κάποιον άλλο, θυμηθείτε ότι όλοι κουβαλούν βάρη για τα οποία δεν έχετε ιδέα. Ο λόγος για τον οποίο κάποιος εκνευρίζεται μαζί σας μπορεί να μην έχει καμία σχέση με εσάς προσωπικά. Το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να προσπαθείτε να είστε η καλύτερη δυνατή εκδοχή του εαυτού σας στη σχέση σας με τους άλλους. Συνεχίστε να μαθαίνετε και να επικοινωνείτε και να θέτετε όρια όπου χρειάζεται.

## Ερωτήσεις προβληματισμού

- Μετά από ένα μήνα, επιστρέψτε και περιηγηθείτε στις καταχωρήσεις του ημερολογίου σας. Πώς σας φάνηκε η εμπειρία; Άλλαξε την άποψή σας για την οικογένειά σας ή την ικανοποίησή σας από τη ζωή; Θέλετε να συνεχίσετε να γράφετε;
- Τι μάθατε για τις σχέσεις με τους γονείς;
- Ποια πράγματα θέλετε να κάνετε πράξη στη δική σας ζωή;

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

- Η δραστηριότητα αυτή θεωρείται ως άσκηση αυτοαναστοχασμού. Οι συμμετέχοντες/ουσες δεν χρειάζεται να εργαστούν σε όλα τα υλικά. Θα πρέπει να αφορά περισσότερο τον προσωπικό προβληματισμό. Η άσκηση μπορεί να γίνει ως εργασία για το σπίτι.
- Βεβαιωθείτε ότι είστε διαθέσιμοι/ες, π.χ. μέσω ενός ανοιχτού γραφείου μία φορά την εβδομάδα, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να έρχονται και να κάνουν ερωτήσεις ή να προβληματιστούν.
- Αν θέλετε να βεβαιωθείτε ότι όλοι κάνουν την άσκηση, μπορείτε να τους/τις βάλετε να ξεφυλλίσουν το ημερολόγιο όταν παρακολουθείτε, αλλά έτσι ώστε να μην είστε σε θέση να διαβάσετε το περιεχόμενο. Ενημερώστε τους/τις ότι πρέπει να είναι προσωπικό και ότι το περιεχόμενο θα παραμείνει ιδιωτικό.

**BENEFIT**

# Συμβουλές για Δημιουργία και εμπάθυνση ισχυρών δεσμών

Ακούστε πραγματικά όταν σας μιλούν οι άλλοι

Κάντε ερωτήσεις

Εκφράζετε συχνά την ευγνωμοσύνη σας

Μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας

Υποστηρίξτε τους άλλους

Συζητήστε τις συγκρούσεις με σεβασμό

Περάστε ποιοτικό χρόνο μαζί

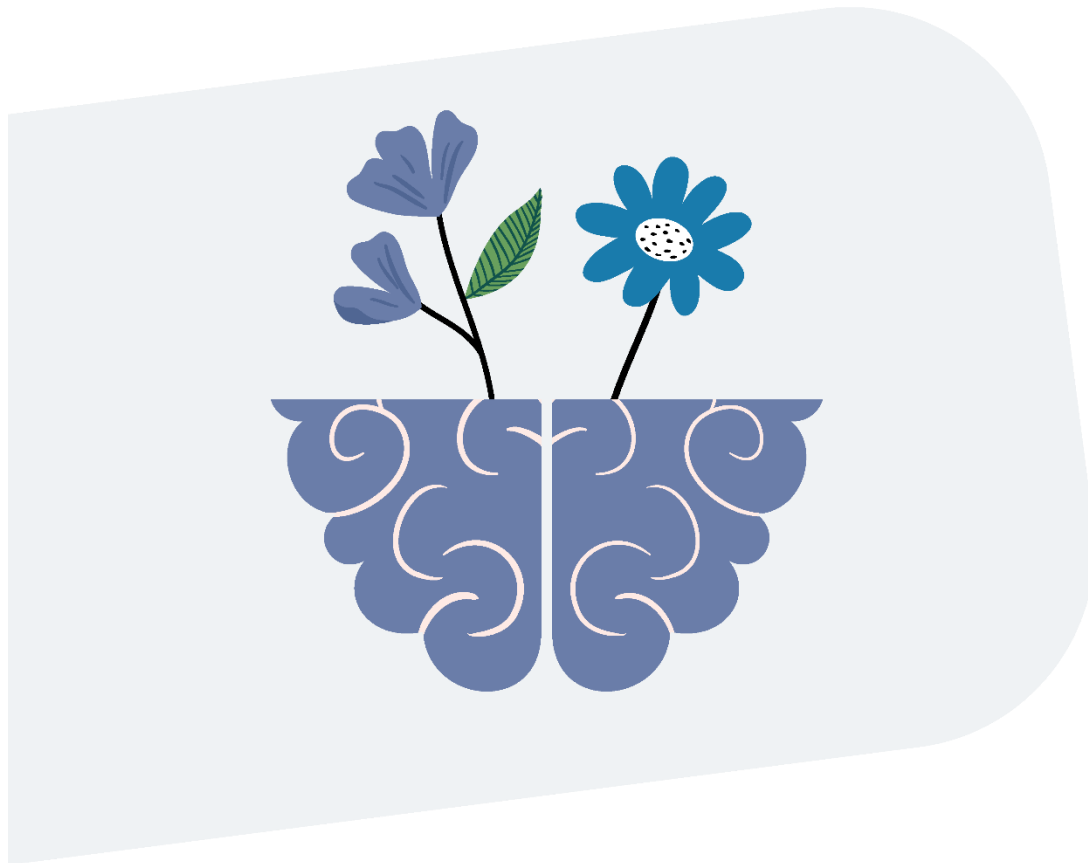
Πείτε στο άτομο τι χρειάζεστε

Co-funded by the European Union

BENEFITPROJECT.ORG

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Δεσφίσει οι ασπίδες και οι γονακί που ακοφώνισμα είναι απόδοστικά που πωσ συγγροσάει αν και δεν ανενικυκούν και? ανάγκη τις ασπίδες και τις γονακί της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (Ε.Α.Ε.Α.). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Ε.Α.Ε.Α. μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Αριθμός έργου: 2022-1-DE04-KA220-101-000085433

Το περιεχόμενο διανομιέται με την άδεια Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International Public License



Συνεργασία μεταξύ των εταιρών του έργου:



The content is shared under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)