EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Διαλογισμός και ενσυνειδητότητα

Δραστηριότητες στην τάξη

CIPerform innovation and performance hub

WEBIN Western Balkans Institute

WE

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Πρακτική ενσυνείδητης αναπνοής

Συναφής μέθοδος: Διαλογισμός και ενσυνειδητότητα

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών
Φύλο: Όλα
Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο γραμματισμού με απλοποιημένες οδηγίες)
Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία
Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες με υψηλά επίπεδα στρες, μετανάστες/τριες που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.
Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να εξασκηθούν σε **απλές τεχνικές αναπνοής** για τη διαχείριση του στρες και την ανάκτηση της συγκέντρωσης. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη πριν από συνεντεύξεις, ομιλία μπροστά σε κοινό ή σε καταστάσεις σύγκρουσης.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν την ενσυνείδητη αναπνοή ως εργαλείο μείωσης του στρες.
- Αναγνωρίζουν τα σωματικά και συναισθηματικά σημάδια του στρες.
- Εξασκηθούν στο να φέρνουν την προσοχή τους πίσω στην παρούσα στιγμή.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικά και πόροι

Ήσυχο δωμάτιο, άνετες καρέκλες ή στρώματα, προαιρετικά: απαλή μουσική υπόκρουση, χρονόμετρο, καμπανάκι ενσυνειδητότητας

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην καθοδηγούμενη ενσυνείδητη αναπνοή, εστιάζοντας σε αργές, βαθιές αναπνοές και παρατηρώντας τις αισθήσεις τους. Αυτό βοηθά στη μείωση του στρες και προάγει την ηρεμία, την ανθεκτικότητα και τον συναισθηματικό έλεγχο.

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια καλωσορίζει την ομάδα και εξηγεί: «Η αναπνοή είναι κάτι που κάνουμε όλοι, αλλά όταν εστιάζουμε σε αυτή, μπορούμε να ηρεμήσουμε το σώμα και το μυαλό μας».

Ακολουθεί σύντομη συζήτηση: «Όταν αισθάνεστε άγχος ή στρες, πώς αλλάζει η αναπνοή σας;» Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται σύντομα παραδείγματα (π.χ. γρήγορη ή ρηχή αναπνοή).

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την ιδέα ότι η αργή, ενσυνείδητη αναπνοή αποτελεί αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του στρες και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

Βασική δραστηριότητα:

Οι συμμετέχοντες/ουσες κάθονται άνετα, με τα πόδια στο πάτωμα και τα χέρια στα γόνατα. Τα μάτια μπορούν να είναι κλειστά ή ελαφρώς εστιασμένα.

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί την ομάδα σε έναν ρυθμικό κύκλο: εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 2 δευτερόλεπτα, αργή εκπνοή από το στόμα για 6 δευτερόλεπτα. Η άσκηση επαναλαμβάνεται για λίγους κύκλους.

Ζητείται από τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να παρατηρήσουν πού υπάρχει ένταση στο σώμα τους (ώμοι, σαγόνι, στήθος) και με κάθε εκπνοή να την απελευθερώνουν σταδιακά.

Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει την απαρίθμηση των αναπνοών (εισπνοή «ένα», εκπνοή «δύο», μέχρι το «δέκα» και ξανά από την αρχή), ώστε να συγκεντρώνεται η προσοχή και να μειώνεται η περιπλάνηση του νου.

Αν το μυαλό ξεφύγει, υπενθυμίζεται διακριτικά: «Παρατηρήστε τη σκέψη, αφήστε την να φύγει και επιστρέψτε στην αναπνοή».

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ανοίγουν τα μάτια τους και τεντώνονται απαλά.

Ο/Η συντονιστής/τρια ρωτά: «Πώς νιώθετε τώρα σε σύγκριση με πριν;»

Η ομάδα κάνει καταιγισμό ιδεών για καθημερινές καταστάσεις όπου η ενσυνείδητη αναπνοή θα μπορούσε να βοηθήσει (π.χ. συνεντεύξεις εργασίας, διαφωνίες, πριν τον ύπνο).

Μέθοδος αξιολόγησης

Ομαδικός αναστοχασμός σχετικά με τις συναισθηματικές και σωματικές αλλαγές.

Σύντομη αυτοαξιολόγηση: «Πόσο αγχωμένοι/πόσο ήρεμοι αισθάνεστε σε κλίμακα 1–5, πριν και μετά;»

Παρατήρηση της ενεργού συμμετοχής στην άσκηση αναπνοής.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, δώστε προφορικές και απλές οδηγίες.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Στη διαδικτυακή εφαρμογή, αξιοποιήστε σύντομα ηχητικά ή βίντεο με οδηγίες. Για πιο προχωρημένες ομάδες, επεκτείνετε την πρακτική με τεχνικές οραματισμού (π.χ. ήρεμο φως, θετικές εικόνες).

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Καθημερινή πρόκληση ενσυνειδητότητας

Συναφής μέθοδος: Διαλογισμός & Ενσυνειδητότητα

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών
Φύλο: Όλα
Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο γραμματισμού με απλοποιημένες οδηγίες)
Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία
Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες που βιώνουν έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.
Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να ενσωματώνουν **την ενσυνειδητότητα στις καθημερινές τους δραστηριότητες**. Αντί να αφιερώνουν ξεχωριστό χρόνο, την εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια συνηθισμένων πράξεων (περπάτημα, φαγητό, αναμονή, μετακινήσεις).

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Εφαρμόζουν τεχνικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή.
- Αναγνωρίζουν πώς οι μικρές στιγμές ενσυνειδητότητας μειώνουν το στρες.
- Αναπτύσσουν προσωπικές ρουτίνες ανθεκτικότητας.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες καθημερινών δραστηριοτήτων (περπάτημα, φαγητό, βούρτσισμα δοντιών κ.λπ.), Φύλλα αναστοχασμού ή ημερολόγια, Στυλό/μολύβια

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούν την ενσυνειδητότητα κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις αισθήσεις, τις κινήσεις και τα συναισθήματα. Στη συνέχεια, μοιράζονται τις εμπειρίες τους και ανακαλύπτουν πώς η ενσυνειδητότητα εντάσσεται φυσικά στην καθημερινή ζωή.

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την ιδέα: «*Η ενσυνειδητότητα δεν συμβαίνει μόνο όταν καθόμαστε ήσυχα – μπορεί να είναι μέρος των καθημερινών δραστηριοτήτων μας*».

Η ομάδα κάνει καταιγισμό ιδεών για τις καθημερινές ρουτίνες (περπάτημα, φαγητό, αναμονή, μαγείρεμα). Ο/Η συντονιστής/τρια καταγράφει τις απαντήσεις σε χαρτοπίνακα.

Εξηγείται η πρόκληση: να μετατραπεί μια συνηθισμένη δραστηριότητα σε μια στιγμή **ενσυνειδητότητας, ηρεμίας και συγκέντρωσης**.

Βασική δραστηριότητα:

Ο/Η συντονιστής/τρια μοιράζει ένα μικρό σνακ (π.χ. σταφίδα, κομμάτι φρούτου). Η ομάδα εξασκείται στο ενσυνείδητο φαγητό – παρατηρώντας την όψη, τη μυρωδιά και την υφή, μασώντας αργά και εστιάζοντας στη γεύση.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες λαμβάνουν κάρτες δραστηριοτήτων (π.χ. ενσυνείδητο περπάτημα, ενσυνείδητο πλύσιμο χεριών). Εξασκούνται άμεσα, όπου είναι εφικτό (π.χ. αργό περπάτημα στο δωμάτιο, παρατηρώντας τα βήματα), ή σκέφτονται πώς θα εφαρμόσουν την πρακτική στο σπίτι.

Οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούν σε ζευγάρια: «Τι παρατηρήσατε όταν δώσατε προσοχή σε κάτι τόσο απλό;»

Κάθε άτομο επιλέγει μία καθημερινή δραστηριότητα που θα μετατρέψει σε ενσυνείδητη πρακτική για την επόμενη εβδομάδα και την καταγράφει σε φύλλο αναστοχασμού (π.χ. «Θα εξασκηθώ στο ενσυνείδητο περπάτημα στον δρόμο για τη δουλειά»).

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια ζητά από εθελοντές να μοιραστούν την πρακτική που επέλεξαν.

Η ομάδα αναστοχάζεται: *«Πώς μπορούν αυτές οι μικρές στιγμές ενσυνειδητότητας να μειώσουν το στρες και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα;»*

Οι εκπαιδευόμενοι/ες δεσμεύονται να δοκιμάσουν την πρόκληση για μία εβδομάδα και να καταγράψουν τις εμπειρίες τους σε ένα σύντομο ημερολόγιο.

Μέθοδος αξιολόγησης

Φύλλα αναστοχασμού που περιγράφουν μια ιδέα ή ένα όφελος.

Ανταλλαγή των πρακτικών ενσυνειδητότητας που επέλεξαν.

Ο/Η συντονιστής/τρια σημειώνει το επίπεδο συμμετοχής και δημιουργικότητας στις εφαρμογές.

Συμβουλές προσαρμογής

Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε εικόνες καθημερινών εργασιών αντί για κάρτες με κείμενο.

Για τους πολυάσχολους εκπαιδευόμενους/ες, προτείνετε πρακτικές που διαρκούν λιγότερο από δύο λεπτά.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Για προχωρημένες ομάδες, επεκτείνετε σε ενσυνείδητο περπάτημα σε εξωτερικούς χώρους ή σύντομες ασκήσεις διαλογισμού στο σπίτι.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα 3 – Αναπνοή με χρώματα

Συναφής μέθοδος: Διαλογισμός & Ενσυνειδητότητα

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών
Φύλο: Όλα
Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο γραμματισμού με απλοποιημένες οδηγίες)
Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία
Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες με υψηλά επίπεδα στρες, μετανάστες/τριες που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης.
Αυτή η καθοδηγούμενη άσκηση διαλογισμού αξιοποιεί τεχνικές οραματισμού και αναπνοής, βοηθώντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να συνδέουν τα συναισθήματά τους με εικόνες ηρεμίας. Μέσα από τη συσχέτιση χρωμάτων με χαλάρωση ή απελευθέρωση έντασης, οι συμμετέχοντες/ουσες ενισχύουν την ικανότητά τους να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να μειώνουν το στρες.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Ασκούνται στην ενσυνείδητη αναπνοή με τεχνικές οραματισμού.
- Αναγνωρίζουν πώς η αισθητηριακή φαντασία μπορεί να μειώσει το στρες.
- Εφαρμόζουν μια απλή μέθοδο αναπνοής με χρώματα σε καθημερινές στρεσογόνες καταστάσεις.
- Ενισχύουν την συγκέντρωση και την συναισθηματική αυτορρύθμιση.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικά και πόροι

Ήσυχο δωμάτιο με καρέκλες ή στρώματα
Προαιρετικά: χαλαρωτική μουσική υπόκρουση ή απαλός φωτισμός
Κάρτες με περιγραφές συσχετισμών χρωμάτων–συναισθημάτων (π.χ. μπλε = ηρεμία, πράσινο = ισορροπία, κίτρινο = ενέργεια)

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες συμμετέχουν σε μια καθοδηγούμενη άσκηση διαλογισμού. Με την εισπνοή φαντάζονται χρώματα που τους ηρεμούν και με την εκπνοή χρώματα που

Co-funded by the European Union
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

συνδέονται με ένταση ή άγχος. Με αυτόν τον συνδυασμό προσοχής και δημιουργικής φαντασίας, ενισχύουν τον συναισθηματικό έλεγχο και μειώνουν το στρες.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί ότι τα χρώματα μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρά σύμβολα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες σκέφτονται ποια χρώματα συνδέουν με την ηρεμία και ποια με το στρες.

Βασική δραστηριότητα:

1. Οι εκπαιδευόμενοι/ες κάθονται άνετα, κλείνουν τα μάτια τους και αρχίζουν με μερικές βαθιές αναπνοές.
2. Ο/Η συντονιστής/τρια τους καθοδηγεί: «*Φανταστείτε ότι με την εισπνοή γεμίζετε το σώμα σας με ένα χρώμα που σας χαλαρώνει. Με την εκπνοή, αφήστε να φύγει ένα χρώμα που συμβολίζει το στρες ή την ένταση*».
3. Οι εκπαιδευόμενοι/ες επαναλαμβάνουν αυτόν τον κύκλο αρκετές φορές, εστιάζοντας στις αισθήσεις χαλάρωσης και απελευθέρωσης.
4. Μετά την άσκηση, οι συμμετέχοντες/ουσες καταγράφουν στο ημερολόγιό τους ή λένε σύντομα ποια χρώματα ένιωσαν πιο έντονα.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια συντονίζει μια ομαδική συζήτηση:

- *«Πώς ο οραματισμός των χρωμάτων επηρέασε την εμπειρία σας με την αναπνοή;»*
- *«Ποιο χρώμα θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς σε στιγμές άγχους;»*

Οι εκπαιδευόμενοι/ες δεσμεύονται να εφαρμόσουν την τεχνική μία φορά μέσα στην επόμενη εβδομάδα.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της συμμετοχής των εκπαιδευόμενων κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.
Ημερολόγια προσωπικού αναστοχασμού σχετικά με τη συναισθηματική κατάσταση πριν και μετά την πρακτική.
Ανταλλαγή των συνειρμών για τα χρώματα και τα αποτελέσματα της χαλάρωσης.

Συμβουλές προσαρμογής

Για διαδικτυακές συνεδρίες, παρέχετε ηχητική καθοδήγηση για την άσκηση διαλογισμού.
Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε κάρτες χρωμάτων ή άλλα οπτικά βοηθήματα αντί για γραπτές οδηγίες.
Για πιο ευαίσθητες ομάδες, δώστε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες/ουσες να σταματούν ή να προσαρμόζουν τις εικόνες, ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.