



EARTHE

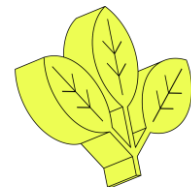
Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Προσωπικός αναστοχασμός

Δραστηριότητες στην τάξη



EARTHE

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Ημερολόγιο αναστοχασμού

Συναφής μέθοδος: Προσωπικός αναστοχασμός

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο αλφαριθμητισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες που βιώνουν στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην τήρηση **ημερολογίου ως πρακτική αναστοχασμού**. Απαντώντας σε δομημένες ερωτήσεις, οι συμμετέχοντες/ουσες αναπτύσσουν αυτογνωσία, εντοπίζουν στρεσογόνους παράγοντες και ενισχύουν την συναισθηματική τους ανθεκτικότητα.

Μαθησιακά αποτελέσματα

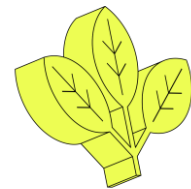
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Ασκοούνται στη σύνταξη καθοδηγούμενου ημερολογίου για να αναστοχάζονται για τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους.
- Εντοπίζουν επαναλαμβανόμενους στρεσογόνους παράγοντες ή μοτίβα στις αντιδράσεις τους.
- Εφαρμόζουν την αναστοχαστική γραφή ως στρατηγική για τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικά και πόροι

Ημερολόγια ή σημειωματάρια, στυλό/μολύβια, εκτυπωμένες προτροπές για αναστοχασμό ή διαφάνειες, ήσυχος, άνετος χώρος (προαιρετικά: μουσική υπόκρουση)



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στη δομημένη τήρηση ημερολογίου χρησιμοποιώντας καθοδηγούμενες προτροπές. Η αναστοχαστική γραφή υποστηρίζει την αυτογνωσία, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την ανάπτυξη ανθεκτικότητας.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει την έννοια του ημερολογίου αναστοχασμού: «Το γράψιμο είναι ένας τρόπος να κάνουμε μια παύση, να επεξεργαζόμαστε και να κατανοούμε καλύτερα τα συναισθήματά μας».

Ακολουθεί καταιγισμός ιδεών: «Πότε συνήθως αναστοχάζεστε – πριν τον ύπνο, σε έναν περίπατο, μιλώντας με άλλους;»

Ο/Η συντονιστής/τρια διευκρινίζει ότι η τήρηση ημερολογίου γίνεται ιδιωτικά, χωρίς κριτική.

Βασική δραστηριότητα:

Ο/Η συντονιστής/τρια μοιράζει ερωτήσεις για αναστοχασμό, όπως:

- ο «Ποια στιγμή με δυσκόλεψε σήμερα;»
- ο «Πώς αντέδρασα και ποια συναισθήματα ένιωσα;»
- ο «Τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν ατομικά για περίπου 15 λεπτά, δίνοντας έμφαση στην ειλικρίνεια και όχι στη γλωσσική αρτιότητα.

Στη συνέχεια, επιλέγουν και υπογραμμίζουν τη φράση που τους εκφράζει περισσότερο.

Όσοι/ες το επιθυμούν μπορούν προαιρετικά να μοιραστούν αυτή τη φράση με την ομάδα.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί τη συζήτηση:

- ο «Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσω αυτής της άσκησης;»
- ο «Πώς μπορεί το ημερολόγιο να σας βοηθήσει σε στιγμές στρες;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες θέτουν έναν προσωπικό στόχο: να γράψουν στο ημερολόγιό τους 2-3 φορές κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της συμμετοχής στη διαδικασία γραφής.

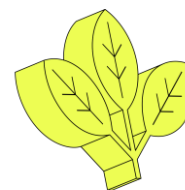
Ομαδική συζήτηση για τον εντοπισμό βασικών ιδεών.

Αυτοαξιολόγηση: οι εκπαιδευόμενοι/ες σημειώνουν πώς ένιωθαν πριν και μετά τη συγγραφή.

Συμβουλές προσαρμογής

Χρησιμοποιήστε οπτικά ερεθίσματα (εικόνες, κάρτες συναισθημάτων) για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού.

Για διαδικτυακές ομάδες, χρησιμοποιήστε ψηφιακά ημερολόγια (Google Docs, Notion).



EARTHE

Για πιο προχωρημένους εκπαιδευόμενους/ες, επεκτείνεται σε ημερολόγιο μεγαλύτερης διάρκειας με εβδομαδιαίο απολογισμό.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα 2 – Συνομιλίες «καθρέφτη»

Συναφής μέθοδος: Προσωπικός αναστοχασμός

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο αλφαριθμητισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή σε αναζήτηση εργασίας

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες που βιώνουν υψηλά επίπεδα στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Αυτή η δραστηριότητα αξιοποιεί τις συζητήσεις σε ζευγάρια ως «καθρέφτη» για αναστοχασμό. Μέσα από την προφορική διατύπωση των σκέψεων και την προσεκτική ακρόαση, οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν βαθύτερη επίγνωση των συμπεριφορών και των συναισθηματικών τους μοτίβων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εφαρμόζουν προσωπικό αναστοχασμό μέσα από τον διάλογο με ένα άλλο μέλος της ομάδας.
- Αναγνωρίζουν πώς η προφορική έκφραση βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων.
- Χρησιμοποιούν δομημένες υποδείξεις για τον εντοπισμό στρατηγικών προσωπικής ανάπτυξης.

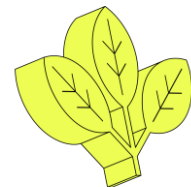
Διάρκεια: 60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με ερωτήσεις για αναστοχασμό (π.χ. «Τι με άγχωσε αυτή την εβδομάδα;», «Τι με έκανε περήφανο;»), χρονόμετρο, καρέκλες για εργασία σε ζευγάρια, προαιρετικά: φύλλα σημειώσεων για προσωπικό αναστοχασμό

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται σε δομημένες συνομιλίες σε ζευγάρια, όπου το ένα άτομο μιλά και το άλλο ακούει με προσοχή, χωρίς να διακόπτει. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την αυτογνωσία, την ενσυναίσθηση και τον αναστοχασμό σε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο.



EARTHE

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εισάγει την έννοια: «Κάποιες φορές αντιλαμβανόμαστε πραγματικά τα συναισθήματά μας μόνο όταν τα εκφράζουμε λεκτικά». Παρουσιάζει τους βασικούς κανόνες: ενεργητική ακρόαση, χωρίς κριτική και χωρίς παροχή συμβουλών, εκτός αν ζητηθούν.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σχηματίζουν ζευγάρια και λαμβάνουν ένα σετ καρτών με ερωτήσεις αναστοχασμού. Το πρώτο άτομο απαντά σε μία ερώτηση (π.χ. «Περιγράψε μια στιγμή αυτή την εβδομάδα που ένιωσες εκνευρισμό») για περίπου τρία λεπτά, ενώ το δεύτερο άτομο ακούει χωρίς να διακόψει.

Στη συνέχεια, το δεύτερο άτομο συνοψίζει σύντομα αυτό που άκουσε: «Κατάλαβα ότι ένιωσες... όταν...».

Έπειτα οι ρόλοι αντιστρέφονται: το δεύτερο άτομο απαντά, ενώ το πρώτο ακούει.

Μετά από δύο γύρους, τα ζευγάρια επιλέγουν οι ίδιοι την επόμενη ερώτηση και συνεχίζουν την άσκηση.

Στο τέλος, κάθε εκπαιδευόμενος/η καταγράφει μια προσωπική σκέψη σε ένα φύλλο αναστοχασμού.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο συντονιστής/τρια ρωτά στην ολομέλεια:

- ο «Πώς νιώσατε που μιλήσατε χωρίς να σας διακόψουν;»
- ο «Τι παρατηρήσατε όταν ακούσατε προσεκτικά κάποιον άλλο;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες αναστοχάζονται για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις «συνομιλίες καθρέφτη» στην πραγματική ζωή (π.χ. με την οικογένεια, τους/τις συναδέλφους).

Μέθοδος αξιολόγησης

Ανατροφοδότηση από τους/τις συναδέλφους: Άκουσαν οι συνεργάτες προσεκτικά και απέδωσαν σωστά όσα ειπώθηκαν;

Σημειώσεις προσωπικού αναστοχασμού στο τέλος της δραστηριότητας.

Συμπεράσματα από τη σύντομη ομαδική συζήτηση.

Συμβουλές προσαρμογής

Για τους ντροπαλούς εκπαιδευόμενους/ες, επιτρέψτε τους να γράψουν πρώτα τις απαντήσεις τους πριν τις μοιραστούν.

Για ομάδες με χαμηλό επίπεδο αλφαριθμητισμού, ο συντονιστής/τρια μπορεί να διαβάσει τις ερωτήσεις αναστοχασμού δυνατά.

Για διαδικτυακή παράδοση, χρησιμοποιήστε breakout rooms

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Εσωτερικός διάλογος

Συναφής μέθοδος: Προσωπικός αναστοχασμός

Ομάδα-στόχος

- **Ηλικία:** Ενήλικες 20–60 ετών
- **Φύλο:** Όλα
- **Επίπεδο εκπαίδευσης:** Δευτεροβάθμια και άνω (προσαρμόσιμο σε χαμηλότερο επίπεδο αλφαριθμητισμού με απλοποιημένες οδηγίες)
- **Κατάσταση:** Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία
- **Λιγότερες ευκαιρίες:** Ιδιαίτερα χρήσιμη για εκπαιδευόμενους/ες που βιώνουν στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους μέσω ενός εσωτερικού διαλόγου με τη βοήθεια ημερολογίου αναστοχασμού. Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν για μια προσωπική πρόκληση σαν να μιλάνε στον εαυτό τους στον καθρέφτη, προσδιορίζοντας τα συναισθήματα, τα δυνατά τους σημεία και τα επόμενα βήματα.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Εξασκούνται στον δομημένο προσωπικό αναστοχασμό μέσω της τήρησης ημερολογίου.
- Αναγνωρίζουν τα συναισθηματικά ερεθίσματα και τα προσωπικά τους δυνατά σημεία όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις.
- Αναπτύσσουν στρατηγικές αυτοϋποστήριξης και ανθεκτικότητας.
- Ενισχύουν την αυτογνωσία ως θεμέλιο για την ενσυναίσθηση προς τους άλλους.

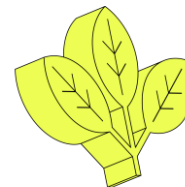
Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Τετράδια ή ημερολόγια, στυλό ή μαρκαδόροι, ήσυχος χώρος που ευνοεί τον αναστοχασμό, προαιρετικά: χαλαρωτική μουσική υπόκρουση

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες χρησιμοποιούν το ημερολόγιο για να προσομοιώσουν έναν διάλογο «καθρέφτη», γράφοντας τόσο ως ο εαυτός τους όσο και ως ο υποστηρικτικός εσωτερικός



EARTHE

τους μέντορας. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύονται η ρύθμιση των συναισθημάτων, η επίλυση προβλημάτων και η ανθεκτικότητα.

Λεπτομερή βήματα εφαρμογής

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την ιδέα του εσωτερικού διαλόγου: «Πολλές φορές μπορούμε να γίνουμε οι καλύτεροι μέντορες του εαυτού μας. Όταν γράφουμε σαν να απευθυνόμαστε στον εαυτό μας μπροστά σε έναν καθρέφτη, μπορούμε να δούμε τις προκλήσεις από μια διαφορετική οπτική». Οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να σκεφτούν περιστάσεις στις οποίες χρειάστηκαν ενθάρρυνση.

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να ανακαλέσουν μια πρόσφατη πρόκληση ή μια στιγμή άγχους.

Στο ημερολόγιό τους δημιουργούν δύο στήλες: «Εγώ» (έκφραση συναισθημάτων) και «Υποστηρικτικός εαυτός» (απαντήσεις με ενσυναίσθηση και πρακτικές προτάσεις).

Συνεχίζουν τον προσωπικό τους διάλογο, με στόχο την αναγνώριση συναισθημάτων, την ανάδειξη δυνατών σημείων και την καταγραφή υποστηρικτικών ενεργειών.

Όσοι/όσες το επιθυμούν μπορούν στο τέλος να μοιραστούν μία σκέψη ή ιδέα από την άσκηση σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια διευκολύνει έναν σύντομο κύκλο προσωπικού αναστοχασμού:

«Τι σας εξέπληξε όταν γράψατε από την οπτική του Υποστηρικτικού Εαυτού σας;»

«Πώς μπορεί ένας τέτοιος προσωπικός αναστοχασμός να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις με μεγαλύτερη ηρεμία;»

Στο τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/ες καταγράφουν ένα προσωπικό τους πλεονέκτημα που αναγνώρισαν μέσα από τη δραστηριότητα.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ανασκόπηση των αναστοχασμών των εκπαιδευόμενων.

Ομαδική συζήτηση σχετικά με τα συμπεράσματα για την αυτορρύθμιση.

Παρατήρηση του/της συντονιστή/τριας σχετικά με τη συμμετοχή των εκπαιδευομένων στη σύνταξη ημερολογίου.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, η άσκηση μπορεί να προσαρμοστεί σε προφορικό προσωπικό αναστοχασμό ή με χρήση σχεδίων και συμβόλων.

Στις διαδικτυακές συνεδρίες, μπορούν να αξιοποιηθούν ψηφιακά ημερολόγια ή μικρές ομάδες σε breakout rooms για την ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια.



EARTHE

Σε ομάδες με ευαισθησία σε τραυματικές εμπειρίες, επιτρέπεται η χρήση φανταστικών ή συμβολικών προκλήσεων αντί για άμεσες προσωπικές αναφορές.