



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Ενσυνείδητη σάρωση του σώματος

Συναφής μέθοδος: Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

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 έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης.

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στην τεχνική διαλογισμού με σάρωση του σώματος, μια πρακτική ενσυνειδητότητας που βοηθά στον εντοπισμό και την αποδέσμευση του στρες που έχει συσσωρευτεί στο σώμα. Προάγει τη χαλάρωση, τη συγκέντρωση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Πραγματοποιούν καθοδηγούμενο διαλογισμό σάρωσης του σώματος.
- Αναγνωρίζουν τις σωματικές αισθήσεις που σχετίζονται με το στρες.
- Εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης για τη διαχείριση του στρες.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Υλικά και πόροι

Στρώματα ή άνετες καρέκλες, χρονόμετρο, σενάριο ενσυνειδητότητας (για τον/τη συντονιστή/τρια), ήσυχος χώρος με ελάχιστους περισπασμούς

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται σε μια καθοδηγούμενη σάρωση του σώματος, από το κεφάλι έως τα δάχτυλα των ποδιών, παρατηρώντας τις αισθήσεις χωρίς να τις κρίνουν και αφήνοντας την ένταση να φεύγει με την εκπνοή. Η πρακτική αυτή ενισχύει την επίγνωση των ενδείξεων στρες και συμβάλλει σε πιο ήρεμες και συνειδητές αντιδράσεις στην καθημερινή ζωή.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τη δραστηριότητα: «*Το στρες συχνά εκδηλώνεται στο σώμα μας, με σφιγμένους ώμους, σαγόνια ή βάρος στο στήθος. Σήμερα θα μάθουμε έναν τρόπο να παρατηρούμε και να απελευθερώνουμε αυτά τα συμπτώματα*».

Ακολουθεί σύντομος έλεγχος: «*Πού νιώθετε συνήθως το στρες στο σώμα σας;*» Οι εκπαιδευόμενοι/ες μοιράζονται παραδείγματα (πονοκέφαλοι, σφίξιμο στο στομάχι κ.λπ.).

Βασική δραστηριότητα:

Οι συμμετέχοντες/ουσες κάθονται ή ξαπλώνουν άνετα, με τα μάτια κλειστά ή ελαφρώς εστιασμένα. Ο/Η συντονιστής/τρια τους καλεί να πάρουν τρεις αργές, βαθιές αναπνοές για να προετοιμαστούν.

Ο συντονιστής/τρια καθοδηγεί τους εκπαιδευόμενους/ες βήμα προς βήμα:

- ο «*Εστιάστε στο μέτωπό σας. Είναι χαλαρό ή τεταμένο; Απλά παρατηρήστε*».
- ο «*Εστιάστε την προσοχή σας στους ώμους σας. Είναι σηκωμένοι; Στην επόμενη εκπνοή σας, φανταστείτε ότι τους αφήνετε να πέσουν*».
- ο Η σάρωση συνεχίζεται σταδιακά στα χέρια, το στήθος, την κοιλιά, τα πόδια και τα πέλματα.
- ο Σε κάθε στάδιο, οι συμμετέχοντες/ουσες ενθαρρύνονται να **παρατηρήσουν τις αισθήσεις** (ζεστασιά, σφίξιμο, μυρμήγκιασμα) χωρίς να τις κρίνουν.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες «εκπνέουν» την ένταση: «*Με κάθε εκπνοή, φανταστείτε ότι στρες απομακρύνεται από αυτό το σημείο του σώματος*».

Ακολουθεί μια σύντομη στιγμή ησυχίας, ώστε να αφήσουν το σώμα να χαλαρώσει φυσικά.

Συμπέρασμα

Ο συντονιστής/τρια επαναφέρει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες: «*Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας*».

Κάθε εκπαιδευόμενος/η μοιράζεται ένα πράγμα που παρατήρησε σχετικά με το σώμα του και πώς αισθάνεται τώρα σε σύγκριση με πριν.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες σκέφτονται τις ακόλουθες ερωτήσεις: «*Ποια ένταση παρατήρησα; Πώς άλλαξε το σώμα μου;*»

Μέθοδος αξιολόγησης

Ημερολόγια προσωπικού αναστοχασμού (συναισθήματα πριν/μετά).

Ομαδική συζήτηση σχετικά με την επίγνωση των ενδείξεων στρες.

Παρατήρηση του/της συντονιστή/τριας σχετικά με τη συμμετοχή στην πρακτική.

Συμβουλές προσαρμογής

Κάντε την άσκηση πιο σύντομη (10 λεπτά) για αρχάριους.

Χρησιμοποιήστε ηχογραφήσεις για την εξάσκηση μέσω διαδικτύου ή στο σπίτι.



EARTHE

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, παρέχετε οπτικά διαγράμματα του σώματος.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Περίπατος επίγνωσης των πέντε αισθήσεων

Συναφής μέθοδος: Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

Ομάδα

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 έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες στο ενσυνειδητό περπάτημα, αξιοποιώντας τις πέντε αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή, όσφρηση, γεύση) για να εστιάσουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή και να μειώνουν το στρες.

Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Ασκούν την ενσυνειδητότητα μέσω του περπατήματος και της αισθητηριακής επίγνωσης.
- Χρησιμοποιούν τις πέντε αισθήσεις για να παραμένουν γειωμένοι/ες και να μειώνουν το στρες.
- Εφαρμόζουν τεχνικές ενσυνειδητότητας στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

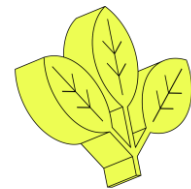
Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Χώρος για περπάτημα σε εξωτερικό ή εσωτερικό χώρο, φύλλα ή ημερολόγια για καταγραφή αναστοχασμών, στυλό/μολύβια, προαιρετικά: ψηφιακό χρονόμετρο, πίνακας για ομαδική ανταλλαγή απόψεων

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες κάνουν έναν περίπατο επίγνωσης των πέντε αισθήσεων, εστιάζοντας διαδοχικά στην όραση, την ακοή, την αφή, την όσφρηση και τη γεύση. Η



EARTHE

πρακτική αυτή τους γειώνει στο παρόν, απομακρύνοντας την προσοχή από το στρες και ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί: «Οι περισσότεροι από εμάς περπατάμε στον αυτόματο πιλότο, χαμένοι στις σκέψεις μας. Σήμερα, θα χρησιμοποιήσουμε τις πέντε αισθήσεις μας για να παρατηρήσουμε τον κόσμο γύρω μας και να μειώσουμε το στρες».

«Τι συνήθως δεν προσέχετε όταν περπατάτε; (π.χ. μυρωδιές, ήχοι, υφές)». Ο/Η συντονιστής/τρια καταγράφει τις ιδέες στον πίνακα της τάξης.

Υπενθύμιση για εξωτερικούς χώρους: περπατάμε όλοι μαζί, παραμένουμε σιωπηλοί κατά τη διάρκεια της βόλτας και απενεργοποιούμε τα κινητά τηλέφωνα.

Βασική δραστηριότητα:

Η ομάδα ξεκινά να περπατά αργά και σιωπηλά, εστιάζοντας αρχικά στην αναπνοή και τον ρυθμό του βηματισμού. Ο/Η συντονιστής/τρια δίνει την οδηγία: «Παρατηρήστε τα πόδια σας καθώς αγγίζουν το έδαφος».

Κάθε λίγα λεπτά, ο/η συντονιστής/τρια καλεί τους συμμετέχοντες/ουσες να επικεντρωθούν σε μία συγκεκριμένη αίσθηση:

- ο **Όραση:** «Παρατηρήστε τα σχήματα, τα χρώματα και το φως γύρω σας. Κοιτάξτε σαν να τα βλέπετε για πρώτη φορά».
- ο **Ακοή:** «Στρέψτε την προσοχή σας σε κοντινούς και μακρινούς ήχους – βήματα, πουλιά, αυτοκίνητα».
- ο **Αφή:** «Νιώστε τον αέρα στο δέρμα σας, το έδαφος κάτω από τα πόδια σας».
- ο **Όσφρηση:** «Παρατηρήστε τις μυρωδιές στον αέρα – φρέσκες, έντονες ή διακριτικές».
- ο **Γεύση:** «Παρατηρήστε οποιαδήποτε γεύση στο στόμα σας ή απλά την αίσθηση της αναπνοής σας».

Οι εκπαιδευόμενοι/ες κρατούν σύντομες σημειώσεις ή καταγράφουν τις παρατηρήσεις τους μετά από κάθε αίσθηση.

Στο τέλος, η ομάδα περπατά ξανά σιωπηλά, ενσωματώνοντας όλες τις αισθήσεις μαζί.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Η ομάδα συγκεντρώνεται ξανά σε κύκλο. Ο/Η συντονιστής/τρια ρωτά:

- ο «Τι παρατηρήσατε που συνήθως παραβλέπετε;»
- ο «Πώς νιώθετε τώρα σε σύγκριση με όταν ξεκινήσαμε;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες συμπληρώνουν τα φύλλα αναστοχασμού με σύντομα σχόλια (π.χ. «Ένωσα πιο ήρεμη όταν πρόσεξα τους ήχους»).

Ο συντονιστής/τρια κλείνει: «Η ενσυνειδητότητα μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε – ακόμη και σε μια στάση λεωφορείου ή στον δρόμο για τη δουλειά».



Μέθοδος αξιολόγησης

Φύλλα αναστοχασμού (παρατηρήσεις και συναισθήματα).

Ομαδική συζήτηση για την αισθητηριακή επίγνωση.

Παρατήρηση του/της συντονιστή/τριας για τη συμμετοχή κατά τη διάρκεια της βόλτας.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με περιορισμένη κινητικότητα, η άσκηση μπορεί να προσαρμοστεί σε ενσυνείδητη καθιστή στάση με αξιοποίηση των αισθήσεων.

Για εκπαιδευόμενους/ες που συμμετέχουν διαδικτυακά, ενθαρρύνεται η ατομική εξάσκηση και η εικονική ανταλλαγή εμπειριών.

Σε αστικό περιβάλλον, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σε σύντομες ενσυνείδητες παύσεις (π.χ. σε στάσεις λεωφορείων ή κατά τη διάρκεια σύντομων διαλειμμάτων).

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Χαρτογράφηση του στρες με ενσυνείδητη παύση

Συναφής μέθοδος: Ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση του στρες

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 έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα με περιορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να αναγνωρίζουν τους προσωπικούς παράγοντες που τους προκαλούν στρες και να κάνουν μια σύντομη παύση, ώστε να ρυθμίζουν την αντίδρασή τους. Μαθαίνοντας να εντοπίζουν τα σημάδια του στρες και να εφαρμόζουν μικρές στρατηγικές ηρεμίας, ενισχύουν σταδιακά την ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική τους ισορροπία.

Μαθησιακά αποτελέσματα

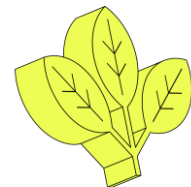
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίζουν τους συνήθεις παράγοντες που προκαλούν στρες στην καθημερινή τους ζωή.
- Εξασκούνται στην τεχνική της ενσυνείδητης παύσης ως άμεσης αντίδρασης στο στρες.
- Αναστοχάζονται για το πώς η συνειδητοποίηση των παραγόντων που προκαλούν στρες μπορεί να βελτιώσει την ανθεκτικότητα.
- Δεσμεύονται στην εφαρμογή τεχνικών ενσυνειδητότητας σε πραγματικές στρεσογόνες καταστάσεις.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Φύλλα εργασίας χαρτογράφησης του στρες, στυλό ή μαρκαδόροι, ήσυχος χώρος για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, προαιρετικά: προβολέας/χαρτοπίνακας για τον συντονιστή/τρια



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες δημιουργούν έναν «χάρτη στρες» με καταστάσεις και σωματικές ή συναισθηματικές αντιδράσεις και στη συνέχεια εξασκούνται στην ενσυνείδητη παύση: σταματούν, αναπνέουν, παρατηρούν και συνεχίζουν. Με αυτόν τον τρόπο συνδέουν την επίγνωση των στρεσογόνων παραγόντων με πρακτικές στρατηγικές αυτορρύθμισης.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την ιδέα: «Το στρες είναι μέρος της ζωής, όμως ο τρόπος που αντιδρούμε σε αυτό μπορεί να κάνει τη διαφορά. Σήμερα θα χαρτογραφήσουμε τους παράγοντες που μας προκαλούν στρες και θα εξασκηθούμε στην ενσυνείδητη παύση για να το διαχειριζόμαστε».

Οι εκπαιδευόμενοι/ες πραγματοποιούν καταιγισμό ιδεών για συνηθισμένους στρεσογόνους παράγοντες (π.χ. προθεσμίες, οικογενειακές δυσκολίες).

Βασική δραστηριότητα:

Οι εκπαιδευόμενοι/ες συμπληρώνουν φύλλα εργασίας χαρτογράφησης του στρες, προσδιορίζοντας τους παράγοντες που το προκαλούν, τις σωματικές αντιδράσεις και τις συνηθισμένες συμπεριφορές τους.

Ο/Η συντονιστής/τρια καθοδηγεί συζήτηση σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες: «*Ποια μοτίβα παρατηρείτε στον χάρτη του στρες σας;*»

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την τεχνική της ενσυνείδητης παύσης: Σταμάτα → Ανάπνευσε → Παρατήρησε → Συνέχισε.

Οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην ενσυνείδητη παύση με καθοδηγούμενη αναπνοή, εφαρμόζοντάς την σε έναν πραγματικό παράγοντα στρες που έχουν εντοπίσει.

Οι ομάδες μοιράζονται ιδέες για το πώς μπορούν να αξιοποιήσουν την ενσυνείδητη παύση σε μελλοντικές στρεσογόνες καταστάσεις.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο συντονιστής/τρια καθοδηγεί τη συζήτηση αναστοχασμού της ομάδας:

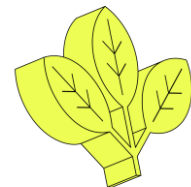
- «*Τι μάθατε για τους παράγοντες που σας προκαλούν στρες;*»
- «*Πώς μπορεί η ενσυνείδητη παύση να σας βοηθήσει να αντιδράσετε διαφορετικά;*»
- «*Σε ποια πραγματική κατάσταση θα το δοκιμάσετε την επόμενη εβδομάδα;*»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες καταγράφουν μια προσωπική δέσμευση δράσης στο φύλλο εργασίας τους.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ανασκόπηση των φύλλων εργασίας χαρτογράφησης του στρες (εθελοντικά).

Παρατήρηση της συμμετοχής των εκπαιδευόμενων στην πρακτική της ενσυνείδητης παύσης.



EARTHE

Ομαδικός αναστοχασμός που δείχνει επίγνωση των παραγόντων που προκαλούν στρες και των στρατηγικών αυτορρύθμισης.

Συμβουλές προσαρμογής

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε χάρτες στρες με εμποji ή περιγράμματα σώματος.

Για πιο προχωρημένες ομάδες, συνδυάστε τη χαρτογράφηση του στρες με τήρηση ημερολογίου ή με διαλογιστική άσκηση μεγαλύτερης διάρκειας.

Για διαδικτυακές συνεδρίες, αξιοποιήστε ψηφιακούς χάρτες στρες (κοινόχρηστα έγγραφα, διαγράμματα).