



STRONGER YOU(TH)

Εγχειρίδιο: Δραστηριότητες κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης για την ευημερία των νέων



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου της, το οποίο αντανάκλα αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου της, το οποίο αντανakλά αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν εγχειρίδιο χρησιμεύει ως κοινή δομή για όλους τους εταίρους του προγράμματος **STRONGER YOUTH**. Κάθε εταίρος αναπτύσσει μια δραστηριότητα που εστιάζει σε μια συγκεκριμένη κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα.

Κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες ανά εταίρο:

- **CET Πλατφόρμα:** Αποδοχή του εαυτού & Αυτογνωσία
- **ARCHE:** Κοινωνική ευαισθητοποίηση μέσω της ανακύκλωσης
- **Eco Power:** Δεξιότητες σχέσεων μέσω της μουσικής
- **Tor Vergata:** Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων
- **WalkTogether:** Ενσυνειδητότητα μέσω της γιόγκα και του διαλογισμού
- **Σύνδεση DOTS:** Αναγνώριση και έλεγχος των συναισθημάτων και των συμπεριφορών



Τίτλος ενότητας: Αυτοαποδοχή και αυτογνωσία Συνεργαζόμενος

οργανισμός: CET Platform

Κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα: Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και δημιουργία θετικής σχέσης με τον εαυτό μέσω της αναστοχαστικής σκέψης και της συναισθηματικής κατανόησης.

Επισκόπηση ενότητας: Αυτή η ενότητα προσκαλεί τους νέους να εξερευνήσουν τις έννοιες της αυτογνωσίας και της αυτοαποδοχής ως θεμέλια της συναισθηματικής νοημοσύνης και της προσωπικής ανάπτυξης. Μέσω καθοδηγούμενου αναστοχασμού, βιωματικών δραστηριοτήτων και ομαδικού διαλόγου, οι συμμετέχοντες θα εξετάσουν πώς η αυτοαντίληψη, οι αξίες και τα συναισθήματα διαμορφώνουν την αίσθηση της ταυτότητάς τους. Θα μάθουν πρακτικές στρατηγικές για να αποδεχτούν τα δυνατά τους σημεία και τους περιορισμούς τους με συμπόνια και ανοιχτότητα. Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα κατανοήσουν πώς η αυτοαποδοχή υποστηρίζει την αυτοπεποίθηση, την ανθεκτικότητα και τις αυθεντικές σχέσεις με τους άλλους.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Ορισμός της αυτογνωσίας και της αυτοαποδοχής, εξήγηση της σημασίας τους για την ευημερία.
- Προσδιορίστε τα προσωπικά σας δυνατά σημεία, τις αξίες σας και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση.
- Αναγνωρίστε εσωτερικές και εξωτερικές επιρροές που διαμορφώνουν την αυτοαντίληψη.
- Εξάσκηση αυτοσυμπόνιας τεχνικές για αναπτύξετε μια θετική σχέση με τον εαυτό σας.
- Σκεφτείτε πώς η αποδοχή του εαυτού ενισχύει την ενσυναίσθηση, την επικοινωνία και την αυθεντική σύνδεση.
- Δεσμευτείτε να μικρές, συνειδητές πράξεις που καλλιεργούν τη συνεχή αυτογνωσία και αυτοαποδοχή.

Ομάδα-στόχος: Νέοι, άτομα ηλικίας 15-30 ετών.

Μεθοδολογία: Το πρόγραμμα χρησιμοποιεί συμμετοχικές και βιωματικές μεθόδους: καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, δημιουργική έκφραση, τήρηση ημερολογίου, παιχνίδι ρόλων και ομαδική συζήτηση. Αυτές οι δραστηριότητες δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον για προσωπική εξερεύνηση, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ιδέες, συναισθήματα και να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη μέσω ενεργών εμπειριών.

Λέξεις-κλειδιά: Αυτογνωσία, αυτοαποδοχή, συναισθηματική νοημοσύνη, αυτοσυμπόνια, συμπόνια, ταυτότητα, αναστοχασμός, προσωπική ανάπτυξη.

Δραστηριότητα **τίτλος:** Δείτε **τον εαυτό** **σαφώς:** **Εξερευνώντας**
την αυτογνωσία μέσω της δημιουργικής αναστοχασμού

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Αυτογνωσία, αποδοχή του εαυτού, έκφραση συναισθημάτων, αυτοπεποίθηση, αυτοσυμπόνια

Εστίαση δραστηριότητας: Ενθάρρυνση των νέων να εξερευνήσουν και να εκφράσουν την ταυτότητα, τα συναισθήματα και την προσωπική τους ανάπτυξη μέσω μιας δημιουργικής οπτικής ή ενός πίνακα διάθεσης. Η δραστηριότητα χρησιμοποιεί την οπτική αφήγηση για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ποιοι είναι, τι εκτιμούν και πώς μπορούν να προσεγγίσουν τον εαυτό τους με ευγένεια και αποδοχή.

Μαθησιακοί στόχοι: Αναστοχασμός σχετικά με προσωπικά δυνατά σημεία, αξίες, και τα συναισθήματά τους μέσω της δημιουργικής έκφρασης. Οραματίσου μια θετική εικόνα του εαυτού σου και τους εσωτερικούς σου πόρους (αυτοπεποίθηση, ασφάλεια, συμπόνια).

Διάρκεια: 45 - 60 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Άνετος και ήσυχος εσωτερικός χώρος με τραπέζια για δημιουργική εργασία ή πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές (εάν δημιουργούμε ψηφιακά mood boards)

Απαιτούμενα υλικά:

Για φυσικά πίνακες: Περιοδικά, εφημερίδες, χρωματιστό χαρτί, ψαλίδια, κόλλα σε στικ, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα, προσωπικές εκτυπωμένες φωτογραφίες, φράσεις ή αποσπάσματα, φύλλα A3/A4 ή χαρτόνι.

Για ψηφιακές πινακίδες: Φορητοί υπολογιστές, tablet ή smartphone με πρόσβαση στο Canva, το Pinterest ή οποιαδήποτε πλατφόρμα δημιουργίας moodboard. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ανεβάσουν προσωπικές φωτογραφίες, αγαπημένα χρώματα ή εικόνες με σημασία από τις δικές τους συλλογές.

Οδηγίες:

Συζητήστε εν συντομία τι σημαίνει αυτογνωσία και αυτοαποδοχή. Κάντε μερικές ερωτήσεις για να ζεστάνετε την ατμόσφαιρα, όπως «Πότε νιώθετε πιο πολύ τον εαυτό σας;» ή «Τι σας κάνει να νιώθετε αυτοπεποίθηση;».

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να φτιάξουν έναν πίνακα «Δείτε τον εαυτό σας καθαρά» — φυσικό ή ψηφιακό. Ζητήστε τους να συμπεριλάβουν:

- Εικόνες, λέξεις ή χρώματα που αντιπροσωπεύουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους
- Φωτογραφίες, σύμβολα ή φράσεις που αντανακλούν αυτοπεποίθηση, συμπόνια ή ασφάλεια — προσωπικά για αυτούς

- Στοιχεία που δείχνουν την ταυτότητά τους — πάθη, ταλέντα, αξίες και όνειρα
- Υπενθυμίστε τους ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να δημιουργήσουν τον πίνακά τους. Κάθε εμπειρία, συναίσθημα και έκφραση είναι μοναδική — και αυτή η μοναδικότητα είναι κάτι που πρέπει να γιορτάσουν ως μέρος του ταξιδιού τους προς την αποδοχή του εαυτού τους.

Δώστε δημιουργικές προτροπές, για παράδειγμα: Πώς φαντάζεστε έναν ασφαλή χώρο; Πώς νιώθετε την αυτοπεποίθηση; Τι σας κάνει μοναδικούς; Ποια είναι τα κρυφά σας ταλέντα; Τι θα θέλατε να γνωρίζουν οι άλλοι για εσάς;

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- Πώς σας έκανε να νιώσετε η δημιουργία αυτού του πίνακα;
- Ποια στοιχεία του εαυτού σας ξεχώρισαν περισσότερο;
- Τι μάθατε ή ανακαλύψατε εκ νέου για τον εαυτό σας;

Ο ρόλος του συντονιστή:

Προσφέρετε καθοδήγηση, διατηρήστε ήρεμο και συμπεριληπτικό κλίμα, ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα χωρίς κριτική και υποστηρίξτε τόσο τις ψηφιακές όσο και τις φυσικές προσεγγίσεις.



Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

Να είστε ανοιχτοί, δημιουργικοί και σεβαστικοί, να εξερευνήσετε ελεύθερα την αυτοέκφραση και να αναστοχαστείτε με ειλικρίνεια.

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής ευαισθησίας:

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να παραλείψουν οποιαδήποτε ερώτηση ή εικόνα θεωρούν υπερβολικά προσωπική. Κάθε εμπειρία και έκφραση είναι έγκυρη.



Φροντίζοντας τον εαυτό σας: Εξερευνώντας την αυτοσυμπόνια μέσω της τήρησης ημερολογίου

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Αυτογνωσία, αυτοαποδοχή, συναισθηματική έκφραση, αυτοσυμπόνια, θετικός εσωτερικός διάλογος

Εστίαση της δραστηριότητας: Ενθάρρυνση των νέων να αναστοχαστούν τον εσωτερικό τους διάλογο και να ασκήσουν την αυτοσυμπόνια μέσω της δομημένης τήρησης ημερολογίου. Η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις αυτοκριτικές σκέψεις, να τις αναδιαμορφώσουν με ευγένεια και να καλλιεργήσουν μια πιο φροντιστική σχέση με τον εαυτό τους.

Μαθησιακοί στόχοι: Αναγνώριση στιγμών αυτοκριτικής και αρνητικού αυτοδιαλόγου. Εξάσκηση στην αναδιαμόρφωση των σκέψεων με ευγένεια και κατανόηση.

Διάρκεια: 45 - 60 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ήσυχος και άνετος χώρος με καθίσματα για γραφή ή πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές, εάν χρησιμοποιείτε εφαρμογή ημερολογίου ή έγγραφο.

Απαιτούμενα υλικά:

Σημειωματάρια ή ημερολόγια, στυλό, προαιρετικά μαρκαδόρους ή αυτοκόλλητα για δημιουργική έκφραση. Για την ψηφιακή επιλογή: tablet, φορητοί υπολογιστές ή smartphone με πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου ή εφαρμογή ημερολογίου.

Οδηγίες:

Εξηγήστε εν συντομία την έννοια της αυτοσυμπόνιας και πώς η τήρηση ημερολογίου μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη ενός πιο ευγενικού εσωτερικού διαλόγου. Κάντε στους συμμετέχοντες ερωτήσεις προθέρμανσης, όπως:

- «Πότε παρατηρείτε ότι είστε αυτοκριτικοί;»
- «Πώς συνήθως μιλάτε στον εαυτό σας σε δύσκολες στιγμές;» **Καθοδηγούμενη**

τήρηση ημερολογίου: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να απαντήσουν σε ερωτήσεις, είτε σε χαρτί είτε ψηφιακά:

- «Όταν παρατηρώ ότι ασκώ αυτοκριτική, τι μπορώ να πω στον εαυτό μου αντ' αυτού;»
- «Πώς μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου όπως θα φρόντιζα έναν φίλο;»
- «Ποια είναι τα τρία πράγματα που εκτιμώ στον εαυτό μου αυτή τη στιγμή;»
- «Ποια μικρή ενέργεια μπορώ να κάνω σήμερα για να στηρίξω τον εαυτό μου;»

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράφουν ελεύθερα, χωρίς να λογοκρίνουν ή να κρίνουν τις σκέψεις τους.

Συλλογισμός: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες ή τους συλλογισμούς τους που νιώθουν άνετα να συζητήσουν. Τονίστε ότι η κοινή χρήση είναι προαιρετική και ότι κάθε προσωπικός συλλογισμός είναι έγκυρος.

Κλείσιμο: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να γράφουν τακτικά στο ημερολόγιό τους, υπενθυμίζοντάς τους ότι η αυτοσυμπόνια είναι μια πρακτική στην οποία μπορούν να επιστρέφουν καθημερινά/εβδομαδιαία. Ολοκληρώστε με μια σύντομη άσκηση γείωσης, για παράδειγμα: πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές ενώ σιωπηλά επαναλαμβάνετε: «Αξίζω καλοσύνη και φροντίδα».

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- Πώς νιώσατε όταν γράψατε στον εαυτό σας με καλοσύνη;
- Τι μάθατε για τον εσωτερικό σας διάλογο;
- Ποιες προτροπές ήταν πιο χρήσιμες για την καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας;
- Πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε αυτή την πρακτική στην καθημερινή σας ζωή;

Ο ρόλος του συντονιστή:

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες μέσω υποδείξεων, χρησιμοποιήστε υποστηρικτική γλώσσα, διατηρήστε ένα ήρεμο και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον και ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό χωρίς κριτική.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

Συμμετέχετε με ειλικρίνεια, γράψτε ελεύθερα, σεβαστείτε την ιδιωτικότητα των άλλων και εξερευνήστε την αυτοσυμπόνια με ανοιχτό πνεύμα.

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής ευαισθησίας:

Οι συμμετέχοντες ενδέχεται να βιώσουν συναισθήματα όταν αναστοχάζονται την αυτοκριτική. Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να κάνουν παύση, να παραλείψουν ερωτήσεις, ότι όλες οι αναστοχασμοί είναι έγκυροι και αποτελούν μέρος της προσωπικής ανάπτυξης.

Δεν είναι καμμία
Δεν είναι καμμία
Δεν είναι καμμία

Δεν είναι καμμία
Δεν είναι καμμία
Δεν είναι καμμία



Τι Εγώ χρειάζομαι Α Τώρα: Να
αυτοσυμπόνιας μέσω της συνειδητοποίησης των αναγκών

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Αυτογνωσία, αυτοσυμπόνια, ρύθμιση συναισθημάτων, προσωπική φροντίδα

Εστίαση δραστηριότητας: Βοηθώντας τους νέους να αναγνωρίσουν τις άμεσες συναισθηματικές, ψυχικές και σωματικές ανάγκες τους και να κατανοήσουν ότι η έκφραση αυτών των αναγκών είναι μια σημαντική πράξη αυτοσυμπόνιας και αυτοσεβασμού.

Μαθησιακοί στόχοι: Αναγνώριση των προσωπικών αναγκών στην παρούσα στιγμή— συναισθηματικές, ψυχικές ή σωματικές. Αναπτύξτε στρατηγικές για να ικανοποιήσετε αυτές τις ανάγκες με φροντίδα και ρεαλισμό. Σκεφτείτε πώς η ικανοποίηση των προσωπικών αναγκών συμβάλλει στη γενική ευημερία και ανθεκτικότητα.

Διάρκεια: 30 - 45 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ήσυχος και άνετος χώρος

Απαιτούμενα υλικά:

Σημειωματάρια, στυλό, προαιρετικά μαρκαδόρους ή αυτοκόλλητα σημειώματα. Για την ψηφιακή επιλογή: tablet, φορητοί υπολογιστές ή smartphone με εφαρμογή για τη λήψη σημειώσεων.

Οδηγίες

Εξηγήστε τη σημασία του να παρατηρείτε και να φροντίζετε τις προσωπικές σας ανάγκες ως μια μορφή αυτοσυμπόνιας. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

- «Πότε ήταν η τελευταία φορά που προσέξατε τι πραγματικά χρειαζόσασταν;»
- «Πώς κάνεις συνήθως συνήθως ανταποκρίνεσαι όταν νιώθεις αισθάνεσαι στρες ή καταβεβλημένοι;»

Ατομική άσκηση: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ήσυχα και να γράψουν τρία πράγματα που χρειάζονται περισσότερο αυτή τη στιγμή. Αυτά μπορεί να είναι:

- Συναισθηματικά (π.χ. διαβεβαίωση, σύνδεση, ηρεμία)
- Ψυχικά (π.χ. συγκέντρωση, διαύγεια, διάλειμμα)
- Σωματικά (π.χ. ξεκούραση, φαγητό, κίνηση)

Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια και τονίστε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να προσθέσουν μικρά βήματα δράσης για το πώς να ικανοποιήσουν κάθε ανάγκη.

Ομαδική σκέψη και συζήτηση: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν:

- Πώς νιώθεις όταν αναγνωρίζεις τις ανάγκες σου;
- Πώς μπορεί η ικανοποίηση αυτών των αναγκών να αποτελεί πράξη αυτοσυμπόνιας;

Κλείσιμο: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επαναλαμβάνουν αυτή την άσκηση τακτικά, για να ελέγχουν τον εαυτό τους και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τις ανάγκες σας αυτή τη στιγμή;
- Πώς νιώσατε όταν τις ονομάσατε και τις αναγνωρίσατε;
- Ποιες ανάγκες μπορείτε να ικανοποιήσετε ρεαλιστικά σήμερα;
- Πώς αυτή η πρακτική υποστηρίζει την αυτοσυμπόνια και την αυτογνωσία;



Ο ρόλος του συντονιστή:

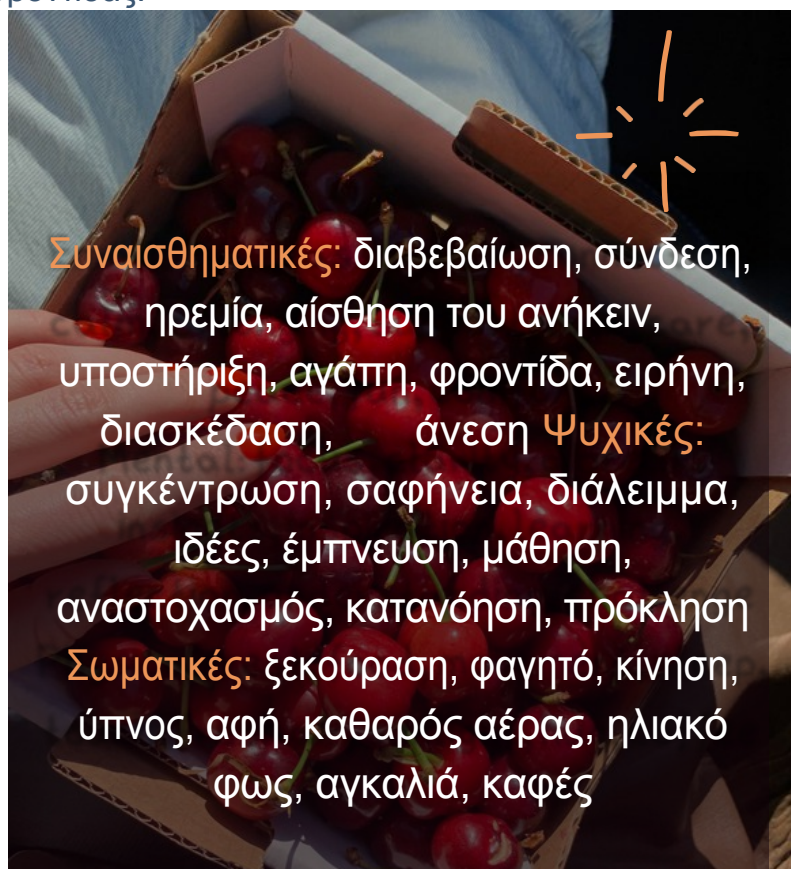
Καθοδηγεί τους συμμετέχοντες με ήρεμες, υποστηρικτικές οδηγίες. Δίνει το παράδειγμα με αναστοχαστικές ερωτήσεις. Διατηρεί ένα ασφαλές περιβάλλον χωρίς κριτική. Ενθαρρύνει την αυτοσυμπόνια χωρίς συγκρίσεις.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

Να συμμετέχουν ειλικρινά στην άσκηση, να αναστοχάζονται ανοιχτά, να σέβονται την ιδιωτικότητα του εαυτού τους και των άλλων και να εξερευνούν τρόπους για να ικανοποιούν τις ανάγκες τους με ευγένεια.

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής ευαισθησίας:

Οι συμμετέχοντες ενδέχεται να ανακαλύψουν απροσδόκητες ή έντονες ανάγκες. Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να κάνουν παύση, να παραλείψουν ή να μοιραστούν μόνο ό,τι τους κάνει να αισθάνονται ασφαλείς. Κανονικοποιήστε όλες τις ανάγκες ως έγκυρες και μέρος της πρακτικής της αυτοφροντίδας.





Ιστορίες καλοσύνης: Εξερεύνηση της αυτοσυμπόνιας μέσω ομαδικού διαλόγου

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Αυτογνωσία, αυτοσυμπόνια, ενσυναίσθηση, ρύθμιση συναισθημάτων, αναστοχαστική επικοινωνία

Εστίαση δραστηριότητας: Παροχή ενός ασφαλούς χώρου για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν στιγμές κατά τις οποίες ήταν αυτοκριτικοί και εξερεύνηση τρόπων να ανταποκρίνονται στον εαυτό τους με καλοσύνη. Η δραστηριότητα αναδεικνύει την κοινή ανθρώπινη εμπειρία για την ομαλοποίηση των πρακτικών αυτοσυμπόνιας.

Μαθησιακοί στόχοι: Εξάσκηση στην αναδιαμόρφωση των αυτοκριτικών σκέψεων με καλοσύνη και κατανόηση. Αναπτύξτε ενσυναίσθηση και μάθετε από κοινές εμπειρίες. Κανονικοποιήστε την αυτοσυμπόνια ως μια πολύτιμη, καθημερινή πρακτική.

Διάρκεια: 45 - 65 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Άνετος, ήσυχος χώρος διαμορφωμένος για ομαδικές συζητήσεις

Απαιτούμενα υλικά:

Σημειωματάρια και στυλό (προαιρετικά), χαλαρωτική μουσική υπόκρουση (προαιρετικά). Οδηγίες

Εξηγήστε τον σκοπό της άσκησης: να εξερευνήσετε την αυτοσυμπόνια μέσω της αναστοχασμού και της ανταλλαγής απόψεων. Τονίστε ότι όλες οι εμπειρίες είναι έγκυρες και ότι η ομάδα είναι ένας ασφαλής χώρος χωρίς κριτική.

Άσκηση αφήγησης ιστοριών: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν μια πρόσφατη στιγμή κατά την οποία ήταν σκληροί με τον εαυτό τους. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν εν συντομία την κατάσταση και πώς ένιωσαν.

Ο συντονιστής μπορεί να τους υποδείξει:

- «Μπορείτε να περιγράψετε μια στιγμή που κριτικάρατε τον εαυτό σας;»
- «Πώς θα απαντούσατε σε έναν φίλο που βρίσκεται στην ίδια κατάσταση;»
- «Τι θα μπορούσατε να πείτε στον εαυτό σας με ευγένεια αντ' αυτού;»

Ομαδική αναστοχασμός και συζήτηση: Μετά την ανταλλαγή απόψεων, καθοδηγήστε μια συζήτηση γύρω από κοινά μοτίβα, συναισθήματα και στρατηγικές. Επισημάνετε τις κοινές ανθρώπινες εμπειρίες και ομαλοποιήστε την αυτοσυμπόνια. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς αυτές οι στρατηγικές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή.



Ερωτήσεις αναστοχασμού/απολογισμού:

- Πώς νιώσατε όταν μοιραστήκατε την εμπειρία σας;
- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τα μοτίβα αυτοκριτικής στον εαυτό σας ή στους άλλους;
- Πώς μπορεί η ανταπόκριση με ευγένεια να αλλάξει την προοπτική ή τα συναισθήματά σας;
- Ποιες στρατηγικές αυτοσυμπόνιας θα εφαρμόσετε μετά από αυτή την άσκηση;

Ο ρόλος του συντονιστή:

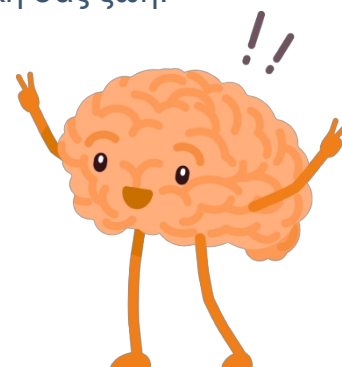
Δημιουργήστε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, καθοδηγήστε τη συζήτηση με ενσυναίσθηση, χρησιμοποιήστε γλώσσα που εκφράζει αυτοσυμπόνια και ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να σέβονται τις εμπειρίες των άλλων.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

Συμμετέχετε με ειλικρίνεια, ακούστε ενεργά, σεβαστείτε τις απόψεις των άλλων και σκεφτείτε τρόπους για να εφαρμόσετε την αυτοσυμπόνια στη δική σας ζωή.

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής ευαισθησίας:

Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται ευάλωτοι όταν μοιράζονται εμπειρίες αυτοκριτικής. Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να παραλείψουν, να μοιραστούν μόνο ό,τι τους κάνει να αισθάνονται άνετα ή να σκεφτούν σιωπηλά. Κανονικοποιήστε το γεγονός ότι όλες οι εμπειρίες είναι έγκυρες και ότι η αυτοσυμπόνια είναι μια πρακτική, όχι τελειότητα.





ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί κανείς τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αξίες και τις συμπεριφορές του. **Η αυτοσυμπόνια** είναι η πρακτική του να αντιμετωπίζεις τον εαυτό σου με ευγένεια, κατανόηση και υπομονή, ειδικά σε περιόδους δυσκολιών ή αυτοκριτικής. Μαζί, αυτές οι ιδιότητες υποστηρίζουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την ανθεκτικότητα και μια υγιή σχέση με τον εαυτό σου. Με την εξερεύνηση της αυτογνωσίας και της αυτοσυμπόνιας, τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν την ευημερία τους, να μειώσουν τις αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους και να αναπτύξουν ένα βαθύτερο αίσθημα αποδοχής, αυτοπεποίθησης και προσωπικής ανάπτυξης.

Βασικές θεωρητικές ιδέες:

- Η αυτογνωσία και η αυτοσυμπόνια έχουν τις ρίζες τους στην ψυχολογική θεωρία και στις διαλογιστικές πρακτικές (συμπεριλαμβανομένης της ενσυνειδητότητας και της ανθρωπιστικής ψυχολογίας).
- Η έρευνα δείχνει ότι η αυτοσυμπόνια βελτιώνει τη ρύθμιση των συναισθημάτων, μειώνει την αυτοκριτική και ενισχύει την ανθεκτικότητα απέναντι στο άγχος ή τις αποτυχίες.
- Πρακτικές παρεμβάσεις όπως δημιουργικοί πίνακες, τήρηση ημερολογίου, καθοδηγούμενος διάλογος και προσεκτική αναστοχασμός ενισχύουν τόσο την αυτογνωσία όσο και την αυτοσυμπόνια, βοηθώντας στην εσωτερίκευση του υποστηρικτικού εσωτερικού διαλόγου, στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης και στην προώθηση της ευημερίας.

Πηγές / Πολυμέσα & Παραδείγματα:

- Neff, K. D. – «Τι είναι η αυτοσυμπόνια;»
- Neff K.D - «Αυτοσυμπόνια: Η αποδεδειγμένη δύναμη του να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου» βιβλίο
- Η σχέση μεταξύ της συνειδητότητας και της αυτοσυμπόνιας: Μια μετα-ανάλυση
- Η αυτοσυμπόνια κάνει τη ζωή πιο διαχειρίσιμη
- Ο λόγος για τον οποίο κάνεις ανθυγιεινές επιλογές

ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

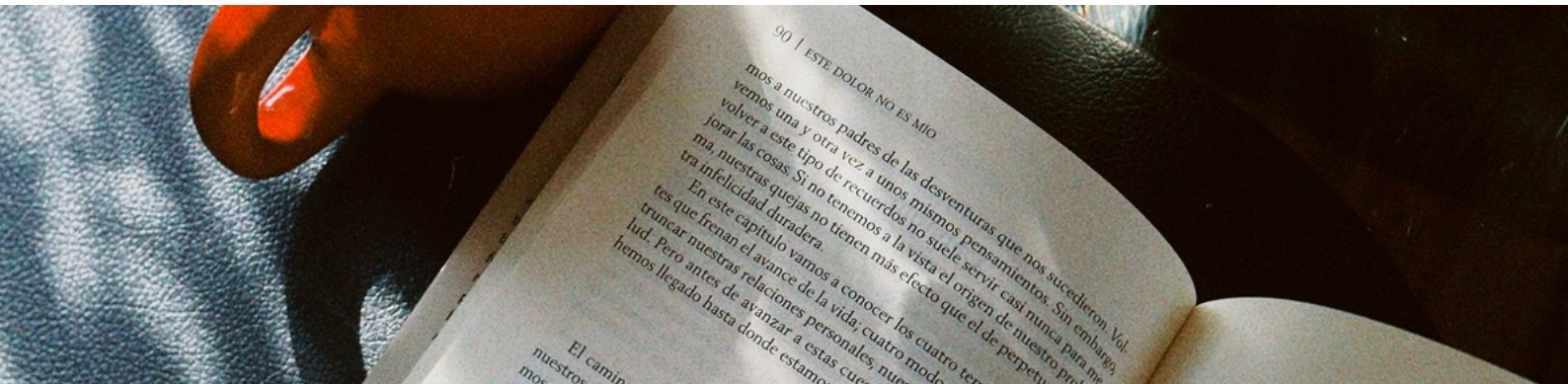
Βασικά διδάγματα:

- Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν την επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και του εσωτερικού διαλόγου τους, ενισχύοντας την αυτογνωσία, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την αποδοχή του εαυτού τους.
- Μέσα από δημιουργικές ασκήσεις, όπως moodboards, τήρηση ημερολογίου και καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, εξερευνούν τις προσωπικές τους αξίες, τα δυνατά τους σημεία και την ταυτότητά τους, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τη διαύγεια.



- Οι δομημένες πρακτικές αυτοσυμπόνιας ενθαρρύνουν την καλοσύνη προς τον εαυτό, μειώνουν την αυτοκριτική και ενισχύουν την ανθεκτικότητα σε δύσκολες καταστάσεις.
- Το πρόγραμμα ενθαρρύνει τη συνεπή αυτοαναστοχασμό και τις πρακτικές φροντίδας, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να ενισχύσουν τη διανοητική σαφήνεια, τη συναισθηματική ισορροπία και τη γενική ευεξία.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ



Αυτογνωσία: Η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί κανείς τις δικές του σκέψεις, συναισθήματα, αξίες και συμπεριφορές. Αποτελεί το θεμέλιο για την προσωπική ανάπτυξη, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη συνειδητή λήψη αποφάσεων.

Αυτοσυμπόνια: Η μεταχείριση του εαυτού με καλοσύνη, κατανόηση και υπομονή, ειδικά σε περιόδους δυσκολιών ή αυτοκριτικής. Περιλαμβάνει την ανταπόκριση στον εαυτό μας όπως θα ανταποκρινόμασταν σε έναν στενό φίλο.

Ανθεκτικότητα: Η ικανότητα να ανακάμπτει κανείς από τις δυσκολίες, να προσαρμόζεται στις προκλήσεις και να διατηρεί την ευεξία του όταν αντιμετωπίζει άγχος ή αντιξοότητες.

Συναισθηματική ρύθμιση: Η ικανότητα να διαχειρίζεται κανείς και να ανταποκρίνεται στις συναισθηματικές εμπειρίες με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο, διατηρώντας την ισορροπία και την προοπτική.

Αυτοαποδοχή: Αναγνώριση και αποδοχή των δικών μας ιδιοτήτων, δυνατοτήτων και περιορισμών χωρίς κρίση, καλλιεργώντας μια θετική και συμπονετική σχέση με τον εαυτό μας.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Δραστηριότητες που θα εξασκήσετε:

1. Δείτε τον εαυτό σας με σαφήνεια: Εξερευνήστε την αυτογνωσία μέσω της δημιουργικής αναστοχαστικής σκέψης
2. Τι Εγώ χρειάζομαι Α τώρα: Να αυτοσυμπόνιας μέσω της συνειδητοποίησης των αναγκών
3. Φροντίδα του εαυτού σας: Εξερεύνηση της αυτοσυμπόνιας μέσω της τήρησης ημερολογίου
4. Ιστορίες αγαθότητας καλοσύνης: Εξερεύνηση αυτοσυμπόνιας μέσω ομαδικού διαλόγου

Συμβουλές για καθημερινή πρακτική:

- Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να ελέγξετε τον εαυτό σας — ρωτήστε: «Τι χρειάζομαι αυτή τη στιγμή;»
- Εξασκηθείτε να μιλάτε στον εαυτό σας με την ίδια ευγένεια που θα δείχνατε σε έναν φίλο.
- Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο ή μια δημιουργική διέξοδο για να αναστοχαστείτε τα συναισθήματα, τις αξίες και την εξέλιξή σας.
- Παρατηρήστε τις στιγμές αυτοκριτικής και αναδιαμορφώστε τις συνειδητά με συμπόνια.
- Γιορτάστε τις μικρές επιτυχίες και αναγνωρίστε την πρόοδο, όχι την τελειότητα.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Τι έμαθα για τον εαυτό μου μέσα από αυτές τις πρακτικές;
- Πότε νιώθω πιο συνδεδεμένος με τον πραγματικό μου εαυτό;
- Πώς μπορώ να δείξω περισσότερη καλοσύνη στον εαυτό μου σε δύσκολες στιγμές;
- Ποια πλεονεκτήματα, αξίες ή όνειρα καθορίζουν την αίσθηση της ταυτότητάς μου;
- Πώς μπορώ να συνεχίσω να χτίζω την αποδοχή και την αυτογνωσία μου στην καθημερινή ζωή;



Τίτλος ενότητας:

Κοινωνική ευαισθητοποίηση μέσω της ανακύκλωσης

Οργανισμός-εταίρος: ARCHE

Κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα: Ανάπτυξη κοινωνικής συνείδησης, ενσυναίσθησης, υπευθυνότητας και συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων μέσω δημιουργικών πρακτικών ανακύκλωσης.

Επισκόπηση ενότητας: Αυτή η ενότητα εισάγει τους νέους στην έννοια της ανακύκλωσης ως τρόπος ενίσχυσης της κοινωνικής ευαισθητοποίησης, της ευθύνης και της θετικής συμμετοχής στην κοινότητα. Οι συμμετέχοντες διερευνούν πώς τα καθημερινά απόβλητα μπορούν να μετατραπούν σε σημαντικά, λειτουργικά ή καλλιτεχνικά αντικείμενα, ενώ παράλληλα αναλογίζονται τον αντίκτυπο των επιλογών τους στο περιβάλλον και την κοινωνία. Μέσα από δημιουργικές, πρακτικές δραστηριότητες, ομαδική συνεργασία και καθοδηγούμενη αναστοχασμό, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις ανάγκες της κοινότητας, να καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και να συμμετέχουν σε στοχευμένες δράσεις. Το πρόγραμμα ενθαρρύνει τους νέους να κατανοήσουν τον ρόλο τους σε ένα ευρύτερο κοινωνικό και οικολογικό πλαίσιο. Στο τέλος, οι συμμετέχοντες θα έχουν αναπτύξει τόσο πρακτικές δεξιότητες ανακύκλωσης όσο και ένα βαθύτερο αίσθημα συλλογικής ευθύνης.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Ορισμός της κοινωνικής ευαισθητοποίησης και εξήγηση της σύνδεσής της με τη βιωσιμότητα και την υπεύθυνη πολιτειότητα.
- Αναγνώριση των περιβαλλοντικών και κοινωνικών συνεπειών των καταναλωτικών συνηθειών και της παραγωγής αποβλήτων.
- Εφαρμογή τεχνικών ανακύκλωσης που μετατρέπουν τα απορριφθέντα αντικείμενα σε χρήσιμα ή διακοσμητικά αντικείμενα.
- Συνεργασία με τους συμμαθητές για τον σχεδιασμό δημιουργικών λύσεων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της κοινότητας ή του περιβάλλοντος.
- Σκεφτείτε πώς οι προσωπικές ενέργειες επηρεάζουν την ευημερία της κοινότητας και του περιβάλλοντος.

Στοχευόμενη ομάδα: Νέοι (15-30 ετών), μικρές έως μεσαίες ομάδες,

εσωτερικοί χώροι δημιουργικής δραστηριότητας ή εργαστήρια.

Μεθοδολογία: Βιωματική μάθηση, πρακτική δημιουργική εργασία, ομαδική επίλυση προβλημάτων, κύκλοι προβληματισμού, συζήτηση με επίκεντρο την κοινότητα. **Λέξεις-κλειδιά:** Ανακύκλωση, βιωσιμότητα, κοινωνική ευαισθητοποίηση, ενσυναίσθηση, δημιουργικότητα, συμμετοχή της κοινότητας.



Τίτλος δραστηριότητας: Περίπατος έμπνευσης

Θέμα: Εισαγωγή στην ανακύκλωση και τη δημιουργικότητα

Εστίαση δραστηριότητας: Παρατήρηση του περιβάλλοντος για τον εντοπισμό υλικών, σχημάτων και υφών που μπορούν να εμπνεύσουν δημιουργικές ιδέες ανακύκλωσης.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Ενίσχυση της παρατηρητικότητας και της δημιουργικής σκέψης
- Αναγνώριση του δυναμικού των καθημερινών υλικών
- Ανάπτυξη της συνειδητής αντίληψης πριν από τη δημιουργία



Διάρκεια: 20 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Εξωτερικός/εσωτερικός χώρος κατάλληλος για περπάτημα και παρατήρηση

Απαιτούμενα υλικά: Σημειωματάριο, στυλό, φωτογραφική μηχανή/τηλέφωνο (προαιρετικά)

Οδηγίες

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στον επιλεγμένο χώρο και να παρατηρήσουν αντικείμενα, υφές, απορριμμένα υλικά ή φυσικά στοιχεία.
2. Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν ή φωτογραφίζουν αντικείμενα που τους εμπνέουν.
3. Η ομάδα επιστρέφει και μοιράζεται εν συντομία τα στοιχεία που παρατήρησαν και τους λόγους για τους οποίους τράβηξαν την προσοχή τους.

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- **Τι παρατηρήσατε που συνήθως παραβλέπετε;**
- **Πώς μπορεί η παρατήρηση να πυροδοτήσει τη δημιουργικότητα;**
- **Σας εξέπληξε κάτι κατά τη διάρκεια της βόλτας; ○**

ρόλος του συντονιστή:

Ενθαρρύνετε την περιέργεια, καθοδηγήστε την παρατήρηση, διεγείρετε τη δημιουργική συζήτηση.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

Παρατηρήστε προσεκτικά, σημειώστε τις εμπνεύσεις, μοιραστείτε τις σκέψεις σας. **Θέματα συναισθηματικής ασφάλειας:**

Αποφύγετε να κρίνετε τις καλλιτεχνικές ή παρατηρητικές επιλογές. Αφήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν όσα αισθάνονται άνετα.



Τίτλος δραστηριότητας: Συναισθηματικό αντικείμενο

Θέμα / Δεξιότητα που καλύπτεται: Υλικά ως Μέσα για Συναισθηματική έκφραση

Εστίαση δραστηριότητας: Μετατροπή ενός επιλεγμένου υλικού σε ένα αντικείμενο που εκφράζει ένα προσωπικό συναίσθημα ή εσωτερική κατάσταση.

Μαθησιακοί στόχοι:

- **Ανάπτυξη συναισθηματικό έκφραση μέσω δημιουργική μεταμόρφωση**
- **Αναπτύξτε την αυτοπεποίθηση στη χρήση υλικών**
- **Σύνδεση προσωπικών συναισθημάτων με τη φυσική**

δημιουργία Διάρκεια: 30–40 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Τραπέζια, χώρος χειροτεχνίας

Απαιτούμενα υλικά: Απορριφθέντα υλικά (χαρτόνι, μπουκάλια, ύφασμα), ψαλίδι, κόλλα, μπογιά, μαρκαδόροι

Οδηγίες

1. **Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα υλικό που τους «ταιριάζει».**
2. Δημιουργούν ένα αντικείμενο που αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα (π.χ. ηρεμία, χόσος, χαρά).
3. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τη σημασία των αντικειμένων τους σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- **Πώς σας βοήθησε το υλικό να εκφράσετε συναισθήματα;**
- **Ήταν εύκολο ή δύσκολο να μεταφράσετε τα συναισθήματα σε ένα αντικείμενο;**
- **Τι μάθατε για τον εαυτό σας; **Ο ρόλος του****

συντονιστή:

Υποστηρίξτε την συναισθηματική ασφάλεια, ενθαρρύνετε την έκφραση χωρίς κρίση.

Ο ρόλος του συμμετέχοντα:

Εξερευνήστε ελεύθερα τη συναισθηματική δημιουργικότητα και μοιραστείτε τις σκέψεις σας.

Θέματα συναισθηματικής ασφάλειας:

Αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν πόσα θέλουν να αποκαλύψουν.

Αποφύγετε να πιέζετε για προσωπικές λεπτομέρειες.





Τίτλος δραστηριότητας: Ομαδικό έργο ανακύκλωσης

Θέμα/δεξιότητα που καλύπτεται: Συνεργατική ανακύκλωση και δημιουργικότητα

Εστίαση δραστηριότητας: Συνεργασία για τη μετατροπή υλικών σε ένα λειτουργικό ή συμβολικό αντικείμενο που αντιπροσωπεύει ένα κοινό μήνυμα ή θέμα.

Μαθησιακοί στόχοι:

- **Ενίσχυση της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας**
- **Εξάσκηση στην επίλυση προβλημάτων σε ομάδα**
- **Εξερεύνηση της δημιουργικότητας μέσω της συνεργατικής δημιουργίας**
- **Ανάπτυξη υπευθυνότητας και κοινωνικής συνείδησης**



Διάρκεια: 60 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου:

Τραπέζια, χώρος εργαστηρίου, αρκετός χώρος για ομαδική εργασία

Απαιτούμενα υλικά: Όλα τα ανακυκλώσιμα/αναβαθμισμένα υλικά που είναι διαθέσιμα, πιστόλια κόλλας, εργαλεία, χρώματα, διακοσμητικά

Οδηγίες

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
2. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα θέμα (κοινότητα, βιωσιμότητα, αίσθημα του «ανήκειν»).
3. Οι ομάδες σχεδιάζουν ένα αναβαθμισμένο αντικείμενο που εκφράζει το θέμα.
4. Δημιουργούν το αντικείμενο συνεργατικά.
5. Οι ομάδες παρουσιάζουν τη δουλειά τους και εξηγούν τη σημασία της.

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- **Πώς συνεργαστήκατε μέσα στην ομάδα σας;**
- **Ποιο μέρος της διαδικασίας ήταν το πιο δύσκολο;**
- **Πώς σχετίζεται η δημιουργία σας με το επιλεγμένο θέμα; **Ρόλος του****

συντονιστή: Βοηθήστε τις ομάδες, διαμεσολαβεί στη συνεργασία, παροχή υλικών καθοδήγηση.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων: Συνεργάζονται με σεβασμό, συνεισφέρουν ιδέες, συμμετέχουν στην κοινή δημιουργία.

Θέματα συναισθηματικής ασφάλειας: Προσέξτε για άνιση συμμετοχή. Βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος έχει χώρο να συνεισφέρει.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΑΡΧΗ – ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Το **upcycling** είναι η δημιουργική μετατροπή απορριφθέντων υλικών σε νέα, πολύτιμα αντικείμενα, ενθαρρύνοντας τόσο τη βιωσιμότητα όσο και την συναισθηματική έκφραση. Στην εργασία με τους νέους, το **upcycling** χρησιμεύει ως εργαλείο για την ενίσχυση της κοινωνικής ευαισθητοποίησης, βοηθώντας τους νέους να κατανοήσουν πώς οι προσωπικές τους ενέργειες συνδέονται με την ευημερία του περιβάλλοντος και της κοινότητας. Ο πρακτικός, στοχαστικός χαρακτήρας του **upcycling** προάγει την προσοχή, την ενσυναίσθηση και τη συνεργατική μάθηση, ενώ ταυτόχρονα κάνει τους συμμετέχοντες πιο συνειδητούς των πόρων που τους περιβάλλουν και του αντίκτυπου των επιλογών τους.

Βασικές θεωρητικές ιδέες

- Η δημιουργική επαναχρησιμοποίηση υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την αυτοέκφραση, προσφέροντας ένα μη λεκτικό μέσο για την επικοινωνία συναισθημάτων και εμπειριών.
- Η ανακύκλωση ενισχύει την κοινωνική συνείδηση, συνδέοντας την ατομική συμπεριφορά με την περιβαλλοντική ευθύνη και την κοινοτική σκέψη.
- Η συνεργατική δημιουργία προάγει την ομαδική εργασία, την ενσυναίσθηση και την από κοινού επίλυση προβλημάτων, καθώς οι συμμετέχοντες διαπραγματεύονται ιδέες και συνδημιουργούν σημαντικά αποτελέσματα.



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ARCHE – Βασικά διδάγματα =

- Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους πειραματιζόμενοι με υλικά και μετατρέποντας αντικείμενα της καθημερινότητας σε δημιουργίες με νόημα.
- Οι δραστηριότητες ανακύκλωσης αυξάνουν την κοινωνική ευαισθητοποίηση, δείχνοντας πώς οι προσωπικές επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον και την κοινότητα.
- Η δημιουργική έκφραση μέσω υλικών υποστηρίζει την συναισθηματική ευεξία, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να εξωτερικεύσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους με ασφάλεια.
- Η συνεργατική ανακύκλωση ενισχύει την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την ενσυναίσθηση μέσα στην ομάδα.
- Η πρακτική δημιουργία μειώνει το άγχος, αυξάνει την συγκέντρωση και προάγει το αίσθημα της επιτυχίας και της πρωτοβουλίας.
- Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πρακτικές, βιώσιμες συνήθειες που μπορούν να βελτιώσουν την καθημερινή τους ζωή και να υποστηρίξουν έναν πιο συνειδητό τρόπο ζωής.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Upcycling – Η δημιουργική διαδικασία μετατροπής απορριφθέντων υλικών σε αντικείμενα υψηλότερης αξίας ή σημασίας, προωθώντας τη βιωσιμότητα και την επινοητικότητα.

Κοινωνική ευαισθητοποίηση – Η ικανότητα να κατανοεί κανείς τα συναισθήματα,

τις ανάγκες και τις προοπτικές τους, και να αναγνωρίζει πώς οι προσωπικές ενέργειες επηρεάζουν την κοινότητα και το περιβάλλον.

Δημιουργικότητα – Η ικανότητα να παράγονται νέες ιδέες και λύσεις χρησιμοποιώντας τη φαντασία, τον πειραματισμό και την ευέλικτη σκέψη.

Ενσυνειδητότητα – Μια κατάσταση συγκεντρωμένης, παρούσας συνειδητοποίησης που βοηθά τα άτομα να παρατηρούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και το περιβάλλον τους χωρίς κρίση.

Συναισθηματική έκφραση – Επικοινωνία σκέψεων και συναισθημάτων μέσω λέξεων, πράξεων, τέχνης ή άλλων δημιουργικών μορφών.

Ανθεκτικότητα – Η ικανότητα να αντιμετωπίζεις προκλήσεις, να προσαρμόζεσαι στις αλλαγές και να ανακάμπτεις από δυσκολίες μέσω της εσωτερικής δύναμης και της επίλυσης προβλημάτων.

Μη τυπική μάθηση – Δομημένη μάθηση εκτός του παραδοσιακού σχολικού περιβάλλοντος, συχνά εμπειρική, συμμετοχική και εστιασμένη στην προσωπική ανάπτυξη.

Συνεργασία – Συνεργασία για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, με εκτιμώντας τις συνεισφορές και τις απόψεις των άλλων.

Βιωσιμότητα – Λήψη αποφάσεων που προστατεύουν τους φυσικούς πόρους, μειώνουν τα απόβλητα και υποστηρίζουν τη μακροπρόθεσμη περιβαλλοντική ευημερία.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1. Λίστα ελέγχου υλικών ανακύκλωσης Βασικά

υλικά που απαιτούνται για τις δραστηριότητες:

- Χαρτόνι, μπουκάλια, υπολείμματα υφασμάτων, περιοδικά
- Ψαλίδι, κόλλα, κολλητική ταινία, μαρκαδόροι
- Προαιρετικά: χρώματα, πινέλα, διακοσμητικά αντικείμενα

Παράρτημα 2. Οδηγίες ασφάλειας και χρήσης εργαλείων

- Χρησιμοποιείτε τα ψαλίδια και τα εργαλεία με ασφάλεια.
- Διατηρήστε τους χώρους εργασίας τακτοποιημένους.
- Ζητήστε βοήθεια όταν χρησιμοποιείτε υλικά που μπορεί να είναι αιχμηρά ή καυτά.

Παράρτημα 3. Φύλλο αναστοχασμού (για τους συμμετέχοντες)

Οι συμμετέχοντες απαντούν σύντομα μετά το μάθημα:

1. Τι μου άρεσε περισσότερο σήμερα;
2. Τι έμαθα για τη δημιουργικότητα ή τα συναισθήματα;
3. Μια συνήθεια ανακύκλωσης που θέλω να δοκιμάσω στην καθημερινή μου ζωή:





Τίτλος ενότητας: Δεξιότητες σχέσεων μέσω της μουσικής

Συνεργαζόμενος οργανισμός: **SMART Eco-Power**

Κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα: Δεξιότητες στις σχέσεις – επικοινωνία, συνεργασία, έκφραση συναισθημάτων, οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

Επισκόπηση ενότητας:

Αυτό το κεφάλαιο διερευνά πώς η μουσική μπορεί να ενισχύσει τις δεξιότητες στις σχέσεις μεταξύ των νέων, βελτιώνοντας την επικοινωνία, τη συναισθηματική έκφραση και τη συνοχή της ομάδας. Μέσα από τον ρυθμό, τον ήχο και τη συνεργατική δημιουργία μουσικής, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να ακούνε ενεργά και να ανταποκρίνονται ο ένας στον άλλο. Οι μουσικές δραστηριότητες ενθαρρύνουν την εμπιστοσύνη, την αμοιβαία συνειδητοποίηση και τη συνεργασία, βοηθώντας τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα τη δυναμική της ομάδας. Η μουσική προσφέρει επίσης έναν ασφαλή και διασκεδαστικό τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων και μείωσης του άγχους. Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα έχουν ενισχύσει τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες και θα έχουν αναπτύξει νέα δημιουργικά εργαλεία για την οικοδόμηση υγιών σχέσεων.

Μαθησιακοί στόχοι:

- **Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο ρυθμός και η μουσική επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις.**
- **Ενίσχυση της ενεργητικής ακρόασης μέσω της μη λεκτικής, βασισμένης στον ήχο επικοινωνίας.**
- **Να χτίσουν εμπιστοσύνη και ενσυναίσθηση σε ομαδικές μουσικές ασκήσεις.**
- **Ανάπτυξη συνεργατικών συμπεριφορών μέσω της συλλογικής δημιουργίας ρυθμού και του αυτοσχεδιασμού.**
- **Εξερεύνηση της συναισθηματικής έκφρασης μέσω του ήχου, της κίνησης και της μουσικής αφήγησης.**

Στοχευόμενη ομάδα: Νέοι ηλικίας 15-30 ετών, ομάδες 8-25 ατόμων.

Μεθοδολογία: Βιωματική μάθηση, συνεργασία με βάση τον ρυθμό, αυτοσχεδιασμός, ανταλλαγή σκέψεων, ενσώματη κίνηση.

Λέξεις-κλειδιά: Μουσική, ρυθμός, συναισθηματική έκφραση, επικοινωνία, συνεργασία, ενσυναίσθηση.



Τίτλος δραστηριότητας: Μουσική βόλτα διάθεσης

Θέμα / Δεξιότητα που καλύπτεται: Εισαγωγή στη μουσική και τη συναισθηματική σύνδεση **Εστίαση δραστηριότητας:** Χρήση της μουσικής και της κίνησης για την εξερεύνηση των συναισθηματικών αντιδράσεων και της διαπροσωπικής συνειδητοποίησης.

Μαθησιακοί στόχοι:

- **Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η μουσική επηρεάζει τις συναισθηματικές καταστάσεις**
- **Αύξηση της ανοιχτότητας και της άνεσης της ομάδας**
- **Ενίσχυση της μη λεκτικής συναισθηματικής επικοινωνίας**
- **Ανάπτυξη της συνειδητοποίησης του τρόπου με τον οποίο οι**

διαθέσεις επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις. Διάρκεια: 20 λεπτά

Χώρος: Ανοιχτός χώρος για κίνηση

Απαιτούμενα υλικά: Ηχείο, λίστα αναπαραγωγής με ποικίλους συναισθηματικούς τόνους (ήρεμος, ενεργητικός, τεταμένος, χαρούμενος)

Οδηγίες

1. Ο συντονιστής παίζει σύντομα μουσικά αποσπάσματα (1 λεπτό το καθένα).
2. Οι συμμετέχοντες περπατούν ελεύθερα στο δωμάτιο, προσαρμόζοντας τις κινήσεις και το ρυθμό τους στη διάθεση κάθε μουσικού αποσπάσματος.
3. Κάντε σύντομες παύσεις μεταξύ των κομματιών για να παρατηρήσετε τις συναισθηματικές αλλαγές.
4. Στον τελευταίο γύρο, οι συμμετέχοντες κάνουν οπτική επαφή ή συγχρονίζουν ελαφρώς τις κινήσεις τους με κάποιον που βρίσκεται κοντά τους.
5. Συζητήστε τις συναισθηματικές μεταβάσεις που δημιουργεί η μουσική.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- **Πώς άλλαξε η κίνηση σας κάθε μουσικό κομμάτι;**
- **Αισθανθήκατε πιο συνδεδεμένοι με τους άλλους σε συγκεκριμένες στιγμές;**
- **Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας καθώς άλλαζε η διάθεση; **O****

ρόλος του συντονιστή:

Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον, προσφέρετε ποικίλη συναισθηματική μουσική, καθοδηγήστε τις μεταβάσεις με απαλότητα.

O ρόλος των συμμετεχόντων:

Μείνετε ανοιχτοί στην κίνηση, παρατηρήστε τις εσωτερικές αντιδράσεις, αλληλεπιδράστε με τους άλλους με σεβασμό.

Σκέψεις για την συναισθηματική ασφάλεια:

Επιτρέψτε επιλογές μειωμένης κίνησης για τους συμμετέχοντες που αισθάνονται άβολα.





Τίτλος δραστηριότητας: Έκφραση συναισθημάτων μέσω ήχου

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Η μουσική ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης

Εστίαση δραστηριότητας: Δημιουργία ηχητικών μοτίβων που αντιπροσωπεύουν συναισθήματα.

Μαθησιακοί στόχοι:

- **Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης στην έκφραση συναισθημάτων**
- **Εξάσκηση στην αποκωδικοποίηση συναισθημάτων μέσω του ήχου**
- **Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της μη λεκτικής**

επικοινωνίας Διάρκεια: 30–40 λεπτά

Χώρος: Ήσυχο δωμάτιο, καρέκλες ή κύκλος

Απαιτούμενα υλικά: Κρουστά όργανα, αντικείμενα καθημερινής χρήσης, ύφασμα, χαρτί, ξυλάκια

Οδηγίες:

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα συναίσθημα που νιώθουν άνετα να εκφράσουν.
2. Επιλέγουν ένα αντικείμενο ή ένα όργανο που «ταιριάζει» με αυτό το συναίσθημα.
3. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν έναν ήχο ή έναν σύντομο ρυθμό που αντιπροσωπεύει το συναίσθημα που επέλεξαν.
4. Σε ζευγάρια ή ομάδες των τριών, οι άλλοι μαντεύουν το συναίσθημα ή συζητούν την ερμηνεία του.
5. Οι ομάδες συνδυάζουν διάφορους συναισθηματικούς ήχους σε ένα σύντομο συλλογικό ηχοτοπίο.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- **Ποια συναισθήματα ήταν πιο εύκολο/δύσκολο να εκφραστούν μέσω του ήχου;**
- **Μήπως κάποιος ερμήνευσε το συναίσθημά σας διαφορετικά; Πώς νιώσατε;**
- **Τι μάθατε για την έκφραση του εαυτού σας με μη λεκτικούς τρόπους; ○**

ρόλος του συντονιστή:

Να δείχνει ανοιχτότητα, να υποστηρίζει την συναισθηματική ασφάλεια, να ενθαρρύνει τη λήψη δημιουργικών ρίσκων.

Ο ρόλος του συμμετέχοντα:

Συμμετέχετε ενεργά, σεβαστείτε τις διαφορές στην έκφραση των συναισθημάτων.

Θέματα συναισθηματικής ασφάλειας:

Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επιλέγουν τα συναισθήματά τους με ασφάλεια. Αποφύγετε να πιέζετε για ευαίσθητες αποκαλύψεις.





Τίτλος δραστηριότητας: Ομαδικός κύκλος ρυθμού

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Ρυθμός και συγχρονισμός για την οικοδόμηση σχέσεων

Εστίαση της δραστηριότητας: Δημιουργία και διατήρηση ενός κοινού ρυθμού για την οικοδόμηση συνεργασίας και εμπιστοσύνης.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Ενίσχυση της συνοχής και του συγχρονισμού της ομάδας
- Εξάσκηση ηγετικών και ακολουθητικών δεξιοτήτων
- Βελτίωση της ενεργητικής ακρόασης και του συγχρονισμού
- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης μέσω της συλλογικής δημιουργίας



Διάρκεια: 45 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Κύκλος για κίνηση ή καθιστή ρυθμική άσκηση

Απαιτούμενα υλικά: Τύμπανα, κρουστά ή κρουστά σώματος (παλαμάκια, χτυπήματα)

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες στέκονται ή κάθονται σε κύκλο.
2. Ένα άτομο ξεκινά έναν απλό ρυθμό.
3. Οι άλλοι συμμετέχουν, προσθέτοντας στρώματα ή αρμονίζοντας.
4. Αλλάζετε τον αρχηγό κάθε 1-2 λεπτά.
5. Η ομάδα δημιουργεί μαζί μια τελική ρυθμική ακολουθία.
6. Σκεφτείτε τη διαδικασία της ηγεσίας, της ακολουθίας και της προσαρμογής.

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- **Τι σας βοήθησε να παραμείνετε συνδεδεμένοι με τον ρυθμό της ομάδας;**
- **Πώς νιώσατε ως ηγέτης σε σύγκριση με το να ακολουθείτε;**
- **Τι σας δίδαξε αυτή η δραστηριότητα σχετικά με τη**

συνεργασία; Ο ρόλος του συντονιστή:

Διατηρήστε σταθερό ρυθμό, ενθαρρύνετε τη συμμετοχή, υποστηρίξτε τα μέλη που διστάζουν.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

Ακούστε προσεκτικά, προσαρμοστείτε στους άλλους, συνεργαστείτε μη λεκτικά.

Θέματα συναισθηματικής ασφάλειας:

Προσφέρετε πιο ήσυχες επιλογές ρυθμού για ευαίσθητους συμμετέχοντες. Διαχειριστείτε προσεκτικά την ένταση του ήχου.



ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ορισμός έννοιας

Η μουσική είναι μια παγκόσμια μορφή έκφρασης που υποστηρίζει φυσικά τη συναισθηματική σύνδεση, την επικοινωνία και τους κοινωνικούς δεσμούς. Στην εργασία με νέους, οι μουσικές δραστηριότητες βοηθούν τους νέους να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να κατανοήσουν τη δυναμική των σχέσεων. Ο ρυθμός και ο ήχος εμπλέκουν τόσο τις συναισθηματικές όσο και τις γνωστικές διαδικασίες, καθιστώντας τη μουσική ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την ενίσχυση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Η από κοινού δημιουργία μουσικής ενθαρρύνει τη συνεργασία, την εμπιστοσύνη και την κοινή ευθύνη εντός των ομάδων.

Βασικές θεωρητικές ιδέες

- **Ο ρυθμικός συγχρονισμός ενισχύει την ενσυναίσθηση και ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς.**
- **Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός ενθαρρύνει τη συναισθηματική έκφραση, την ευελιξία και τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων.**
- **Η ομαδική μουσική δημιουργία ενισχύει τη συνεργασία, καθώς απαιτεί από τους συμμετέχοντες να ακούν, να προσαρμόζονται και να συντονίζονται.**



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- Η μουσική βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις.
- Παρατηρώντας πώς διαφορετικοί ρυθμοί ή ήχοι αλλάζουν τη διάθεσή τους, οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν περισσότερο πώς τα συναισθήματα διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούν και σχετίζονται με τους άλλους. Αυτή η συνειδητοποίηση υποστηρίζει πιο υγιείς και πιο σκόπιμες αλληλεπιδράσεις.
- Ο ομαδικός ρυθμός ενισχύει τη συνεργασία, την εμπιστοσύνη και την επικοινωνία.
- Η δημιουργία και η διατήρηση ενός κοινού ρυθμού απαιτεί από τους συμμετέχοντες να ακούνε ο ένας τον άλλον, να προσαρμόζουν το χρονοδιάγραμμά τους και να βασίζονται στον συγχρονισμό της ομάδας. Αυτή η διαδικασία δημιουργεί φυσικά εμπιστοσύνη και προάγει τη συνεργατική επικοινωνία.
- Η μουσική έκφραση προσφέρει έναν ασφαλή τρόπο για να εξερευνήσουν και να μοιραστούν τα συναισθήματά τους.
- Ο ήχος και η κίνηση επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εκφράσουν συναισθήματα που μπορεί να είναι δύσκολο να περιγραφούν με λόγια. Αυτό ενθαρρύνει την συναισθηματική απελευθέρωση, την αυτογνωσία και την ειλικρινή ανταλλαγή απόψεων μέσα στην ομάδα.
- Οι συμμετέχοντες βελτιώνουν την ενεργητική ακρόαση μέσω της συγχρονισμένης παραγωγής ήχων.
- Για να παραμείνουν σε αρμονία με τον ρυθμό της ομάδας, τα άτομα πρέπει να προσέχουν τις λεπτές ενδείξεις, τις αλλαγές και το τέμπο. Αυτό ενισχύει την ικανότητά τους να ακούνε προσεκτικά και να ανταποκρίνονται με προσοχή στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Η συνεργατική αυτοσχεδιασμός αναπτύσσει την ευελιξία, την ενσυναίσθηση και την προσαρμοστικότητα.
- Ο αυτοσχεδιασμός απαιτεί την αποδέσμευση από τον έλεγχο, την ανάληψη δημιουργικών κινδύνων και την ευαίσθητη ανταπόκριση στις συνεισφορές των άλλων. Αυτό ενισχύει την ενσυναίσθηση και διδάσκει στους συμμετέχοντες πώς να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες δυναμικές της ομάδας.
- Η μουσική μειώνει το άγχος και αυξάνει τη συνοχή και την ευημερία της ομάδας.
- Η συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες μειώνει την ένταση, καλλιεργεί θετικά συναισθήματα και δημιουργεί μια αίσθηση απόλαυσης. Αυτό ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και συμβάλλει στην συναισθηματική ευεξία.



ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Ρυθμός - Ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο κτυπημάτων ή ήχων που δημιουργεί δομή στη μουσική. Στις ομαδικές δραστηριότητες, ο ρυθμός βοηθά τους συμμετέχοντες να συντονίζονται, να συνδέονται συναισθηματικά και να παραμένουν συνειδητοί ο ένας για τον άλλον.

Ενεργητική ακρόαση - Εστιασμένη, σκόπιμη ακρόαση που περιλαμβάνει την προσοχή όχι μόνο στον ήχο, αλλά και στα συναισθήματα, τις μη λεκτικές ενδείξεις και τη δυναμική της ομάδας. Απαραίτητη για τη συνεργασία και την οικοδόμηση σχέσεων.

Συναισθηματική έκφραση - Η ικανότητα να επικοινωνεί κανείς συναισθήματα μέσω του ήχου, της κίνησης, της γλώσσας του σώματος ή της μουσικής. Η μουσική έκφραση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους με ασφάλεια και δημιουργικότητα.

Συγχρονισμός - Κίνηση ή ήχος σε αρμονία με τους άλλους. Ο συγχρονισμός δημιουργεί μια αίσθηση ενότητας και αυξάνει την εμπιστοσύνη, την ενσυναίσθηση και τη συνοχή της ομάδας.

Αυτοσχεδιασμός - Αυθόρμητη δημιουργία ήχων ή μελωδιών χωρίς σταθερό σχέδιο. Ενισχύει την ευελιξία, τη δημιουργικότητα και την ικανότητα προσαρμογής στους άλλους σε πραγματικό χρόνο.

Μη τυπική μάθηση - Μάθηση που λαμβάνει χώρα εκτός της τυπικής εκπαίδευσης, με βάση την εμπειρία, τη συμμετοχή, τη δημιουργικότητα και τον αναστοχασμό. Οι δραστηριότητες με βάση τη μουσική είναι μια μορφή μη τυπικής μάθησης που εμπλέκει τα συναισθήματα και τη συνεργασία.

Δεξιότητες σχέσεων - Ένα σύνολο κοινωνικο-συναισθηματικών ικανοτήτων που περιλαμβάνουν τη συνεργασία, την επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και την επίλυση συγκρούσεων. Η μουσική παρέχει ένα ισχυρό πλαίσιο για την εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων.

Μουσική μάθηση - Μια προσέγγιση που χρησιμοποιεί ρυθμό, ήχο, κίνηση και συλλογική μουσική δημιουργία για την υποστήριξη της συναισθηματικής, γνωστικής και κοινωνικής ανάπτυξης.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1. Λίστα ελέγχου μουσικών υλικών

Βασικά όργανα και αντικείμενα που χρησιμοποιούνται στις δραστηριότητες:

- **Μικρά κρουστά (κρουστά, ντέφια, τύμπανα χειρός)**
- **Καθημερινά αντικείμενα για ήχο (κύπελλα, ξυλάκια, κουτιά)**
- **Ηχείο και λίστα αναπαραγωγής**

Παράρτημα 2. Οδηγίες ασφάλειας και θορύβου

- **Διατηρήστε τα επίπεδα ήχου σε άνετα επίπεδα.**
- **Παρέχετε πιο αθόρυβα όργανα.**
- **Εξασφαλίστε αρκετό χώρο για κίνηση.**

Παράρτημα 3. Φύλλο αναστοχασμού συμμετεχόντων

1. Ποια συναισθήματα εκφράσατε σήμερα;
2. Πώς νιώσατε όταν παίζατε μουσική με άλλους;
3. Τι μάθατε για την επικοινωνία ή την ακρόαση;





Τίτλος ενότητας: Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

Οργανισμός-εταίρος: Πανεπιστήμιο της Ρώμης Tor Vergata

Κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα: Ανάπτυξη κριτικής σκέψης, αξιολόγηση επιλογών και κατανόηση του αντίκτυπου των επιλογών στον εαυτό και στους άλλους, προκειμένου να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά σύνθετες καταστάσεις.

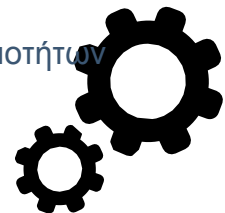
Επισκόπηση ενότητας: Αυτή η ενότητα καθοδηγεί τους νέους ενήλικες μέσω των βασικά βήματα για τη λήψη προσεκτικών και υπεύθυνων αποφάσεων σε διάφορες καταστάσεις της ζωής. Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τους ψυχολογικούς, κοινωνικούς και ηθικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τους, προχωρώντας πέρα από τις ενστικτώδεις αντιδράσεις και υιοθετώντας μια συστηματική προσέγγιση. Μέσα από διαδραστικές μελέτες περιπτώσεων, αναστοχασμό και συζήτηση με τους συμμαθητές τους, θα μάθουν να αναγνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους, να εξετάζουν τις συνέπειες και να ευθυγραμμίζουν τις ενέργειές τους με τις προσωπικές τους αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους τους. Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα έχουν αποκτήσει ένα πρακτικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων με σαφήνεια, προνοητικότητα και υπευθυνότητα.

Μαθησιακοί στόχοι: Ορισμός της διαδικασίας υπεύθυνης λήψης αποφάσεων να λαμβάνουν αποφάσεις και να εξηγούν τη σημασία τους για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Να αναγνωρίζουν και να αναλύουν τους εσωτερικούς (συναισθήματα, προκαταλήψεις) και εξωτερικούς (κοινωνική πίεση, πληροφορίες) παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές. Να εφαρμόζουν ένα δομημένο πλαίσιο για την αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων, την εκτίμηση κινδύνων και την πρόβλεψη πιθανών αποτελεσμάτων. Να αναγνωρίζουν τις ηθικές διαστάσεις της λήψης αποφάσεων και τον τρόπο με τον οποίο οι επιλογές επηρεάζουν τις κοινότητες και τις σχέσεις. Να δεσμεύονται να λαμβάνουν συνειδητά μέτρα για την ενσωμάτωση μιας συστηματικής, βασισμένης σε αξίες προσέγγισης στις καθημερινές αποφάσεις.

Στοχευόμενη ομάδα: Νέοι ενήλικες

Μεθοδολογία: ρεαλιστικές μελέτες περιπτώσεων, ηθικά διλήμματα, ατομικός σχεδιασμός δράσης, παιχνίδι ρόλων με βάση σενάρια και διευκολυνόμενες ομαδικές συζητήσεις. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να διεγείρουν την κριτική ανάλυση, να ενθαρρύνουν την εποικοδομητική συζήτηση και να παρέχουν ένα περιβάλλον χαμηλού κινδύνου για την εξάσκηση αποτελεσματικών δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων.

Λέξεις-κλειδιά: Κριτική σκέψη, ηθική συλλογιστική, αξίες, ευθύνη, εκτίμηση κινδύνου, επίλυση προβλημάτων.





Ο πυξίδα των αξιών

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Ευθυγράμμιση των επιλογών με τις προσωπικές αξίες, αποσαφήνιση των προτεραιοτήτων.

Εστίαση δραστηριότητας: Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τις βασικές τους αξίες και τις χρησιμοποιούν ως «πυξίδα» για να καθοδηγήσουν τη λήψη αποφάσεων, εξασφαλίζοντας τη συνοχή μεταξύ πεποιθήσεων και ενεργειών.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Προσδιορίστε τουλάχιστον τρεις βασικές προσωπικές αξίες.
- Εξηγήστε πώς αυτές οι αξίες πρέπει να επηρεάζουν τις σημαντικές επιλογές της ζωής.
- Αναγνώριση εσωτερικών συγκρούσεων όταν μια απόφαση παραβιάζει μια βασική αξία.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ευέλικτες. Οι συμμετέχοντες χρειάζονται μια επιφάνεια για να γράψουν.

Απαιτούμενα υλικά: Στυλό/μαρκαδόροι, φυλλάδιο «Λίστα αξιών» (μια λίστα με 30-50 κοινές αξίες: π.χ. ελευθερία, ασφάλεια, δημιουργικότητα, οικογένεια, ειλικρίνεια, επιτυχία), λευκό χαρτί για το σχέδιο «Πυξίδα αξιών».

Οδηγίες: Επιλογή αξιών (5 λεπτά):

- Μοιράστε τη «Λίστα αξιών». Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν ατομικά τη λίστα και να κυκλώσουν τις 10 κορυφαίες αξίες τους, και στη συνέχεια να τις περιορίσουν στις 3 κορυφαίες βασικές αξίες τους.
- Εφαρμογή σεναρίου (5 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν έναν απλό «πυξίδα» στο χαρτί τους, τοποθετώντας τις 3 κορυφαίες αξίες τους στα σημεία Βορρά, Ανατολής και Δύσης. Δώστε ένα σενάριο που σχετίζεται με την εργασία/καριέρα, π.χ. «Σας προσφέρεται μια υψηλά αμειβόμενη θέση εργασίας που απαιτεί να εργάζεστε 70 ώρες την εβδομάδα, χωρίς να σας αφήνει χρόνο για την οικογένεια ή προσωπικά σχέδια».
- Έλεγχος πυξίδας (5 λεπτά): Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν την πυξίδα αξιών τους για να συζητήσουν σε ζευγάρια: «Πώς επηρεάζει αυτό το σενάριο τις αξίες σας; Ποια αξία θα καθοδηγήσει την απόφασή σας και γιατί;»
- Ομαδική ανταλλαγή (5 λεπτά): Ζητήστε από μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν εν συντομία την αξία που τους καθοδηγεί και το σκεπτικό της απόφασής τους.





Ερωτήσεις αναστοχασμού/ανασκόπησης:

- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να περιορίσετε τις κορυφαίες αξίες σας; Γιατί;
- Όταν μια απόφαση έρχεται σε αντίθεση με μία από τις βασικές σας αξίες, πώς νιώθετε συνήθως;
- Πώς μπορεί η απλή αναφορά των αξιών σας να σας βοηθήσει να λάβετε καλύτερες αποφάσεις τη δεδομένη στιγμή;

Ο ρόλος του συντονιστή: Να είναι ανταποκρινόμενος και προσεκτικός στα σχόλια και να βοηθά στην υπέρβαση των δυσκολιών, για παράδειγμα, μοιράζοντας πρώτος προσωπικές ιστορίες που είναι τόσο παραδειγματικές όσο και δυσάρεστες.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων: Ατομική αναστοχασμός, συζήτηση σε ζευγάρια και εθελοντική κοινή χρήση.

Ασφάλεια και συναισθηματικές παράμετροι: Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν ότι πρέπει να μοιραστούν μόνο ό,τι τους κάνει να νιώθουν άνετα. Τονίστε ότι δεν υπάρχουν «σωστές» αξίες.





Ο χάρτης επιρροής

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Προσδιορισμός εσωτερικών και εξωτερικών επιρροών (προκαταλήψεις, κοινωνική πίεση, συναισθήματα)

Εστίαση δραστηριότητας: Οι συμμετέχοντες αναλύουν ένα σενάριο λήψης απόφασης χαρτογραφώντας όλες τις εσωτερικές και εξωτερικές πιέσεις που ασκούνται πάνω τους, προωθώντας την κριτική συνειδητοποίηση των μη ορθολογικών παραγόντων.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Διαφοροποίηση μεταξύ εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων σε μια διαδικασία λήψης αποφάσεων.
- Προσδιορίστε στο τουλάχιστον δύο πιθανές γνωστικές προκαταλήψεις ή συναισθηματικές επιρροές.
- Αναπτύξτε μια στρατηγική για τον μετριασμό της επίδρασης της κοινωνικής πίεσης.

Διάρκεια: 25 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Δωμάτιο για εργασία σε μικρές ομάδες (3-4 συμμετέχοντες). Ιδανικά είναι τα flip charts ή οι μεγάλες λευκές πινακίδες.

Απαιτούμενα υλικά: Φυλλάδιο με μελέτη περίπτωσης (ένα δίλημμα απόφασης, π.χ. «Επιλογή μεταξύ μετακόμισης σε νέα πόλη για μια σχέση ή παραμονής σε μια σταθερή δουλειά, όπου οι φίλοι/η οικογένεια έχουν ισχυρές απόψεις.»); Μεγάλο χαρτί/flip charts; Μαρκαδόροι

Οδηγίες

- Δημιουργία ομάδων (2 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα).
- Ανασκόπηση της μελέτης περίπτωσης (3 λεπτά): Μοιράστε τη μελέτη περίπτωσης. Οι ομάδες διαβάζουν το σενάριο και προσδιορίζουν την βασική απόφαση που πρέπει να ληφθεί.
- Χαρτογράφηση των επιρροών (10 λεπτά): Ζητήστε από τις ομάδες να σχεδιάσουν έναν μεγάλο κύκλο στο κέντρο του χαρτιού τους (η απόφαση). Στη συνέχεια, πρέπει να κάνουν brainstorming και να σχεδιάσουν δύο κατηγορίες βελών που δείχνουν προς την απόφαση:





- a. Εσωτερικές επιρροές (π.χ. φόβος να μην χάσουν κάτι, ενθουσιασμός, ανάγκη για έγκριση, συνήθεια).
- b. Εξωτερικές επιρροές (π.χ. προσδοκίες των γονέων, κοινωνικά μέσα δικτύωσης, γνώμη του συντρόφου, οικονομική πίεση).
- Συζήτηση και στρατηγική (5 λεπτά): Οι ομάδες συζητούν: «Ποια επιρροή είναι η ισχυρότερη και πώς θα μπορούσε το άτομο στο σενάριο να μειώσει συνειδητά τη δύναμή της;»
 - Περιήγηση στη γκαλερί/κοινή χρήση (5 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν γρήγορα την πιο εκπληκτική/ισχυρή επιρροή που εντόπισαν και τη στρατηγική μετριασμού που προτείνουν.

Ερωτήσεις αναστοχασμού/ανασκόπησης:

- Ποιος τύπος επιρροής (εσωτερικός ή εξωτερικός) σας φάνηκε πιο δύσκολο να αναγνωρίσετε;
- Πώς μπορεί το συναίσθημα να είναι ταυτόχρονα χρήσιμο και επιβλαβές στη λήψη αποφάσεων;
- Ποιο είναι ένα πρακτικό βήμα που μπορείτε να κάνετε την επόμενη φορά για να ελέγξετε τις προκαταλήψεις;

Ο ρόλος του συντονιστή: Βεβαιωθείτε ότι οι ομάδες επικεντρώνονται στην ανάλυση και όχι μόνο στην επίλυση του προβλήματος. Ενθαρρύνετε την εις βάθος ανάλυση για τον εντοπισμό των αιτίων που προκαλούν μια επιρροή.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων (): Συνεργατική εργασία (Collaborative) ανταλλαγή ιδεών (brainstorming), κριτική ανάλυση (), χαρτογράφηση και παρουσίαση των ευρημάτων.

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής φύσης: Τονίστε ότι η μελέτη περίπτωσης είναι φανταστική. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να συζητήσουν τις επιρροές χωρίς να εκφράσουν κρίσεις.





Μήτρα κόστους-οφέλους-αντίκτυπου

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Συστηματική αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων, εκτίμηση κινδύνου και πρόβλεψη συνεπειών.

Εστίαση δραστηριότητας: Οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν ένα δομημένο πλαίσιο για να σταθμίσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα τριών εναλλακτικών επιλογών, προσθέτοντας ένα επίπεδο ηθικού/κοινωνικού αντίκτυπου.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα τριών στηλών για να αξιολογήσετε τις εναλλακτικές λύσεις.
- Εξάσκηση στην αξιολόγηση των βραχυπρόθεσμων οφελών σε σχέση με τις μακροπρόθεσμες συνέπειες.
- Ενσωμάτωση της εξέτασης του αντίκτυπου στους άλλους (ηθική διάσταση) στην τελική επιλογή.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ευέλικτες. Οι συμμετέχοντες εργάζονται ατομικά και στη συνέχεια σε ζεύγη.

Απαιτούμενα υλικά: Φυλλάδιο «Σενάριο απόφασης» (Ένα δίλημμα με τρεις σαφείς επιλογές, π.χ. «Τρεις προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση ενός σφάλματος στην εργασία: Α) Αναφορά αμέσως, Β) Διόρθωση σιωπηλά και ελπίδα ότι κανείς δεν θα το παρατηρήσει, Γ) Κατηγορία ενός νέου συναδέλφου.»); Φυλλάδιο «Μήτρα CBI» (Ένα πρότυπο με στήλες για: Επιλογή, Οφέλη, Κόστος, Αντίκτυπος σε άλλους); Στυλό/μολύβια.

Οδηγίες:

- Εισαγωγή στο σενάριο (5 λεπτά): Παρουσιάστε το σενάριο απόφασης και τις τρεις επιλογές. Ατομικά, οι συμμετέχοντες επιλέγουν την επιλογή προς την οποία θα κλίνουν αρχικά.
- Ατομική ανάλυση (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν τον πίνακα κόστους-οφέλους-αντίκτυπου (CBI) και για τις τρεις επιλογές. Παράδειγμα: Επιλογή Α (Αναφορά) -
> Όφελος: Δημιουργεί εμπιστοσύνη. Κόστος: Πιθανή επίπληξη. Αντίκτυπος: Υψηλή δικαιοσύνη προς τους συναδέλφους.





- Σύγκριση ζευγαριών (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια και συγκρίνουν τους πίνακες τους. Έδωσαν τα ίδια κόστη/οφέλη; Άλλαξε η αρχική τους επιλογή μετά τη συμπλήρωση της στήλης «Επίδραση στους άλλους»; Πρέπει να καταλήξουν σε συναίνεση σχετικά με την πιο υπεύθυνη επιλογή.
- Σύντομη ανταλλαγή απόψεων (5 λεπτά): Ζητήστε από μερικά ζευγάρια να μοιραστούν ποια στήλη είχε τη μεγαλύτερη επίδραση στην τελική τους απόφαση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού/ανασκόπησης:

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος της συμπλήρωσης της στήλης «Επίδραση στους άλλους»;
- Πώς συγκρίνεται αυτή η δομημένη προσέγγιση με τον τρόπο που συνήθως λαμβάνετε αποφάσεις;
- Γιατί είναι πιο δύσκολο να προβλέψετε τις μακροπρόθεσμες συνέπειες από το να εκτιμήσετε τα άμεσα οφέλη;

Ρόλος του συντονιστή: Κυκλοφορήστε και βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κάνουν διάκριση μεταξύ κόστους/οφέλους (προσωπικού) και αντίκτυπου (σε άλλους). Ενθαρρύνετε την πληρότητα της ανάλυσης.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων: Ατομική αναλυτική εργασία, κριτική σύγκριση σε ζευγάρια, επίτευξη συναίνεσης.

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής ευαισθησίας: Αυτή η δραστηριότητα ασχολείται με ηθικές επιλογές. Εξασφαλίστε ένα κλίμα χωρίς κριτική, εστιάζοντας στη διαδικασία της αξιολόγησης και όχι στην «ορθότητα» της τελικής απάντησης.





Η δέσμευση για λογοδοσία

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Ανάλυση ευθύνης για τις αποφάσεις. Αξιολόγηση και μάθηση μετά τη λήψη της απόφασης.

Εστίαση δραστηριότητας: Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στη σύνταξη ενός «Σχεδίου Δράσης» που περιλαμβάνει βήματα για την εφαρμογή, την παρακολούθηση και ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης για την περίπτωση που η απόφαση δεν αποδώσει τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Μαθησιακοί στόχοι:

- Διατύπωση ενός σχεδίου δράσης για την εφαρμογή μιας δύσκολης απόφασης.
- Ανάπτυξη στρατηγικής έκτακτης ανάγκης (Σχέδιο Β).
- Δέσμευση σε μια διαδικασία αναστοχασμού και μάθησης μετά τη λήψη της απόφασης.

Διάρκεια: 20 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ευέλικτες. Ήσυχος χώρος για ατομική γραφή.

Υλικά Απαιτούμενα Στυλό/μαρκαδόροι Φύλλο εργασίας «Δέσμευση»
(πρότυπο παρακάτω). δέσμευση» (πρότυπο παρακάτω).

Οδηγίες:

- Σύνοψη της απόφασης (5 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν μια πραγματική, ανεπίλυτη μικρή προσωπική απόφαση που αντιμετωπίζουν επί του παρόντος (π.χ. να ξεκινήσουν ένα νέο χόμπι, να εγκαταλείψουν μια θέση εθελοντή, να κάνουν μια δύσκολη αγορά). Τονίστε: Κρατήστε το σχετικά χαμηλού κινδύνου.
- Σχέδιο δέσμευσης (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το παρεχόμενο φύλλο εργασίας για να συντάξουν το σχέδιο δέσμευσής τους, το οποίο περιλαμβάνει τρεις ενότητες:
- Η απόφαση και τα τρία πρώτα βήματα: Ποια είναι η τελική επιλογή και ποιες είναι οι άμεσες ενέργειες;
- Η ημερομηνία επανεξέτασης: Πότε θα ελέγξετε αν λειτουργεί; (π.χ. 2 εβδομάδες, 1 μήνας).
- Το σχέδιο έκτακτης ανάγκης: Εάν η απόφαση αποτύχει ή προκαλέσει προβλήματα, ποιο είναι το σχέδιο Β; (π.χ. «Εάν το νέο χόμπι με κουράζει πολύ κουρασμένο, θα δοκιμάσω το Χ.»)





- Έγκριση από ζευγάρι (5 λεπτά): Οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν τα φύλλα εργασίας τους με έναν συνεργάτη. Ο συνεργάτης διαβάζει τη δέσμευση και, εάν φαίνεται λογική, την υπογράφει ως «Μάρτυρας/Σύντροφος Ευθύνης».

Ερωτήσεις αναστοχασμού/απολογισμού:

- Πώς η δημιουργία ενός σχεδίου Β άλλαξε τον τρόπο που αισθανόσασταν σχετικά με την αρχική απόφαση; (Μείωσε τον φόβο;)
- Γιατί είναι τόσο σημαντικό να ορίσετε μια «Ημερομηνία αναθεώρησης» για την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων;
- Τι σημαίνει να αναλαμβάνεις την πλήρη ευθύνη για μια απόφαση;

Ο ρόλος του συντονιστή: Παρέχετε χρόνο για ήσυχη γραφή. Τονίστε ότι ο ρόλος του «Μάρτυρα» είναι καθαρά υποστηρικτικός και όχι επικριτικός. Βάλτε κάποια μουσική υπόκρουση για να βοηθήσετε τη διαδικασία.

Ρόλος των συμμετεχόντων: Εφαρμογή των αρχών σε μια πραγματική επιλογή, σύνταξη ενός σχεδίου και ενεργώντας ως υποστηρικτικός συνομήλικος.

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής ευαισθησίας: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να διατηρήσουν την απόφαση που επέλεξαν προσωπική, αλλά χαμηλού κινδύνου για λόγους προστασίας της ιδιωτικής ζωής και διαχείρισης του χρόνου. Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης μέσω του σχεδιασμού, όχι στην επίλυση σημαντικών κρίσεων της ζωής.





ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η υπεύθυνη λήψη αποφάσεων (RDM) είναι μια γνωστική και συμπεριφορική διαδικασία που περιλαμβάνει τη λήψη εποικοδομητικών αποφάσεων σχετικά με την προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά. Απαιτεί την ικανότητα να λαμβάνονται υπόψη τα ηθικά πρότυπα, τα θέματα ασφάλειας και οι κοινωνικές επιπτώσεις των αποφάσεων, ξεπερνώντας τις παρορμητικές ή καθαρά εγωιστικές ενέργειες. Η RDM είναι ένα κρίσιμο συστατικό της **κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης (SEL)**, που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αξιολογούν τις πιθανές συνέπειες, να σέβονται τους άλλους και να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τα αποτελέσματα των αποφάσεών τους. Για τους νέους ενήλικες, η κατάκτηση της RDM σημαίνει την αντιμετώπιση σύνθετων καταστάσεων — όπως επιλογές καριέρας, δυναμική σχέσεων και οικονομικός προγραμματισμός — με προνοητικότητα, ενσυναίσθηση και ακεραιότητα.

Βασικές θεωρητικές γνώσεις

- **Μεταγνωστικές δεξιότητες:** Οι υπεύθυνες αποφάσεις απαιτούν τη συνειδητή μετάβαση από την αντιδραστική προεπιλεγμένη λειτουργία στη λειτουργία αναστοχασμού όταν τα διακυβεύματα είναι υψηλά, εξασφαλίζοντας διεξοδική αξιολόγηση αντί να βασίζονται απλώς στην διαίσθηση.
- **Η δύναμη της ευθυγράμμισης των αξιών:** Μια θεμελιώδης διαπίστωση είναι ότι η η ποιότητα και η συνέπεια των αποφάσεων βελτιώνονται σημαντικά όταν συνειδητά ευθυγραμμίζονται με τις βασικές προσωπικές αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους. Οι αποφάσεις που λαμβάνονται υπό πίεση συχνά παραβιάζουν αυτές τις αξίες, οδηγώντας σε μεταμέλεια. Το RDM ενθαρρύνει τις σκόπιμες παύσεις για να διασφαλιστεί ότι η επιλογή αντανάκλα το άτομο που ο καθένας επιθυμεί να είναι, ελαχιστοποιώντας τη γνωστική ασυμφωνία.

Πηγές / Πολυμέσα

(TED Talk): «Πώς να παίρνεις δύσκολες αποφάσεις» **CASEL**, η κορυφαία πηγή για τα πλαίσια **SEL**.





ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

Αυτό το μάθημα παρέχει στους συμμετέχοντες ένα βασικό πλαίσιο για συνειδητές επιλογές, βοηθώντας τους να ξεπεράσουν τις αυτόματες, αντιδραστικές συμπεριφορές και να προχωρήσουν σε σκόπιμες, αξιακά καθοδηγούμενες ενέργειες. Η εμπειρία αυτή ενισχύει την αντίληψη ότι η λήψη υπεύθυνων αποφάσεων είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αποκτηθεί και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της προσωπικής πρωτοβουλίας και της μακροπρόθεσμης ικανοποίησης.

Οι συμμετέχοντες αποκτούν με επιτυχία την ικανότητα να:

- **Διευκρίνιση της προσωπικής πυξίδας:** Να εκφράζουν και να ιεραρχούν τις βασικές τους αξίες, χρησιμοποιώντας τις ως αδιαπραγμάτευτα πρότυπα για την αξιολόγηση της ηθικής και της μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας των επιλογών τους.
- **Αναλύουν σύνθετα πλαίσια:** Να εντοπίζουν και να χαρτογραφούν συστηματικά τις εσωτερικές προκαταλήψεις, τις κοινωνικές πιέσεις και τις εξωτερικές επιρροές που συχνά θολώνουν την κρίση.
- **Εφαρμόζουν την υπευθυνότητα:** Αναπτύσσουν ολοκληρωμένα σχέδια δράσης που περιλαμβάνουν σχέδια έκτακτης ανάγκης και δέσμευση για αναστοχασμό μετά τη λήψη της απόφασης, προωθώντας την υπευθυνότητα και την ανθεκτικότητα.
- **Μειώστε το άγχος και μετάνοια:** Ανάπτυξη ένα αξιόπιστη απόφαση Το πλαίσιο μειώνει την κόπωση και το άγχος που προκαλεί η λήψη αποφάσεων. Όταν οι επιλογές είναι σύμφωνες με τις αξίες, οι συμμετέχοντες βιώνουν λιγότερες εσωτερικές συγκρούσεις, με αποτέλεσμα τη μείωση του στρες και την ελαχιστοποίηση της μακροπρόθεσμης λύπης.
- **Οικοδόμηση αυτοαποτελεσματικότητας:** Η επιτυχής αντιμετώπιση σύνθετων

διλήμματα χρησιμοποιώντας μια σαφή διαδικασία ενισχύει την εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν μελλοντικές προκλήσεις, καλλιεργώντας ένα ισχυρό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας και ελέγχου της ζωής τους.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Βασικές αξίες: Θεμελιώδεις πεποιθήσεις (π.χ. ειλικρίνεια, ελευθερία, ασφάλεια) που καθοδηγούν τις στάσεις και τις επιλογές ενός ατόμου. Λειτουργούν ως ηθικός πυξίδα για υπεύθυνη δράση.

Σκεπτόμενη λειτουργία: Μια σκόπιμη, αναλυτική κατάσταση σκέψης που χρησιμοποιείται για την επεξεργασία πληροφοριών με λογικό τρόπο, την αξιολόγηση των αποδεικτικών στοιχείων και τον συνειδητό έλεγχο των προκαταλήψεων, σε αντίθεση με τις γρήγορες, αυτόματες αντιδράσεις.

Ανασταλτικός έλεγχος: Βασικό συστατικό της εκτελεστικής λειτουργίας. Η νοητική ικανότητα να αντιστέκεται κανείς σε μια παρόρμηση ή αυτόματη παρόρμηση, δίνοντας χρόνο για να ενεργοποιηθεί η πιο λογική αναστοχαστική λειτουργία.

Αντίκτυπος στους ενδιαφερόμενους: Η εξέταση του τρόπου με τον οποίο οι συνέπειες μιας απόφασης θα επηρεάσουν όλα τα εμπλεκόμενα μέρη (άτομα, κοινότητες, περιβάλλον), προωθώντας ηθικά και κοινωνικά υπεύθυνα αποτελέσματα.

Σχέδιο έκτακτης ανάγκης: Ένα προκαθορισμένο «Σχέδιο Β» που αναπτύσσεται παράλληλα με την κύρια απόφαση. Περιγράφει τα συγκεκριμένα μέτρα που πρέπει να ληφθούν σε περίπτωση αποτυχίας της αρχικής επιλογής ή εμφάνισης απρόβλεπτων αρνητικών αποτελεσμάτων, ενισχύοντας την υπευθυνότητα και την ανθεκτικότητα.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

11. Φύλλο εργασίας «Πυξίδα αξιών»

Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αποσαφηνίσουν τις κατευθυντήριες αρχές τους για τη λήψη αποφάσεων.

Οι **3** βασικές αξίες μου. Καταγράψτε τις τρεις αξίες που καθορίζουν τις πιο σημαντικές προτεραιότητές σας στη ζωή.

Αξία 1: (π.χ. ειλικρίνεια) Αξία 2: (π.χ. ασφάλεια) Αξία 3: (π.χ. ανάπτυξη) Έλεγχος απόφασης: Σκεφτείτε μια δύσκολη επιλογή που αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή. Πώς θα σας καθοδηγούσε κάθε μία από τις αξίες σας στην πιο υπεύθυνη ενέργεια;

3. Πρότυπο πίνακα **CBI** (να χρησιμοποιηθεί με τη Δραστηριότητα 3: Πίνακας κόστους-οφέλους-αντίκτυπου)

Στόχος: Να αξιολογήσετε συστηματικά τις επιλογές αναλύοντας τα αποτελέσματα σε διαφορετικά επίπεδα.

Δημιουργήστε έναν πίνακα με: Στις γραμμές: Επιλογή (Α, Β ή Γ) Στις στήλες: Οφέλη (προσωπικό κέρδος/βραχυπρόθεσμα πλεονεκτήματα), Κόστος (προσωπική απώλεια/κίνδυνος/θυσία), Αντίκτυπος σε άλλους (ηθικές/κοινωνικές συνέπειες)

Λίστα ελέγχου προετοιμασίας του συντονιστή

- ☐ Προετοιμασία χώρου: Εξασφάλιση χώρου, διάταξη καρεκλών.
- ☐ Υλικά: Στυλό, μαρκαδόροι, πίνακες παρουσιάσεων, όλα τα φύλλα εργασίας εκτυπωμένα (Ποσότητα: 1 ανά συμμετέχοντα + επιπλέον).
- ☐ Χρονοδιάγραμμα: Αναθεώρηση της ημερήσιας διάταξης και επιβεβαίωση της κατανομής του χρόνου.
- ☐ Ασφάλεια: Διαδικασίες έκτακτης ανάγκης και στοιχεία επικοινωνίας αναρτημένα σε εμφανές σημείο.
- ☐ Μέγιστη συναισθηματική ενέργεια για την ακρόαση και τη διευκόλυνση των συμμετεχόντων





Τίτλος ενότητας: Ενσυνειδητότητα μέσω γιόγκα και διαλογισμού

Οργανισμός-εταίρος: WalkTogether

Κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα: Δημιουργία συνειδητότητας μέσω της γιόγκα και του διαλογισμού

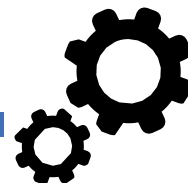
Επισκόπηση ενότητας: Αυτή η ενότητα διερευνά πώς η γιόγκα και η διαλογισμός συνεργάζονται για να καλλιεργήσουν την προσοχή και την εσωτερική συνειδητοποίηση. Μέσα από καθοδηγούμενες ασκήσεις και πρακτική αναστοχασμού, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν εργαλεία για τη διαχείριση του στρες και την ενίσχυση της συνειδητοποίησης του παρόντος. Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα κατανοήσουν πώς οι συνεπείς πρακτικές γιόγκα και διαλογισμού υποστηρίζουν την συναισθηματική ισορροπία, τη διαύγεια και τη γενική ευεξία.

Μαθησιακοί στόχοι: Ορίστε την ενσυνειδητότητα και εξηγήστε τη σύνδεσή της με τις πρακτικές της γιόγκα και του διαλογισμού. Προσδιορισμός βασικών αρχών και τεχνικών που προάγουν την ενσυνειδητότητα μέσω της στάσης του σώματος και της συγκέντρωσης. Πρακτική βασικών ασκήσεων γιόγκα και διαλογισμού που προάγουν την αυτογνωσία και τη χαλάρωση.

Στοχευόμενη ομάδα: Νέοι (15-30 ετών)

Μεθοδολογία: Η μεθοδολογία εστιάζει στην εμπειρική μάθηση μέσω καθοδηγούμενης πρακτικής, αναστοχασμού και ομαδικής συζήτησης, επιτρέποντας στους νέους να αναπτύξουν την ενσυνειδητότητα, την αυτογνωσία και τη συναισθηματική ισορροπία μέσω της γιόγκα και του διαλογισμού.

Λέξεις-κλειδιά: Ενσυνειδητότητα, γιόγκα, διαλογισμός





Τίτλος δραστηριότητας: Στιγμές συνειδητότητας: Ανακαλύπτοντας την αυτογνωσία μέσω της αναπνοής και της κίνησης

Θέμα/Δεξιότητα που καλύπτεται: Ενσυνειδητότητα, αυτογνωσία, συναισθηματική ρύθμιση, σύνδεση σώματος και νου

Εστίαση δραστηριότητας: Εισαγωγή των νέων στην ενσυνειδητότητα μέσω απλών στάσεων γιόγκα, ασκήσεων αναπνοής και καθοδηγούμενης αναστοχαστικής σκέψης.

Μαθησιακοί στόχοι (): Κατανόηση () της έννοιας της συνειδητότητας ()

mindfulness ως συνειδητότητα της παρούσας στιγμής. Αναγνώριση των προσωπικών σκέψεων και συναισθημάτων χωρίς κρίση.

Διάρκεια: 45 - 60 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ήσυχος, ανοιχτός χώρος με αρκετό χώρο για στρώματα και ελεύθερη κίνηση (εσωτερικός ή εξωτερικός).

Απαιτούμενα υλικά: Στρώματα γιόγκα, άνετα ρούχα, ηχείο για απαλή μουσική υπόκρουση (προαιρετικά), σημειωματάρια/στυλό για καταγραφή σκέψεων

Οδηγίες: *Breath Awareness* (10- λεπτά): Οδηγήστε τους συμμετέχοντες να κάνουν βαθιές, αργές αναπνοές — εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα — εστιάζοντας στην αίσθηση της αναπνοής. *Συνειδητή κίνηση* (20 λεπτά): Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια σύντομη σειρά ασκήσεων γιόγκα, ενθαρρύνοντάς τους να παρατηρήσουν τις αισθήσεις τους και να παραμείνουν στο παρόν. *Καθοδηγούμενη διαλογισμός* (10 λεπτά): Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν ή να ξαπλώσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να παρατηρήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους χωρίς να τα κρίνουν.



Ερωτήσεις για προβληματισμό/απολογισμό: Πώς αισθανθήκατε πριν και μετά τη συνεδρία; Τι σας βοήθησε να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στην παρούσα στιγμή; Παρατηρήσατε οποιεσδήποτε αλλαγές στο σώμα ή το μυαλό σας κατά τη διάρκεια της άσκησης; Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την ενσυνειδητότητα στην καθημερινή σας ζωή; Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν ή να συζητήσουν τι παρατήρησαν σχετικά με τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή την συγκέντρωσή τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Ο ρόλος του συντονιστή: Παρέχετε σαφείς οδηγίες, δείξτε ηρεμία και συνειδητή συμπεριφορά, εξασφαλίστε έναν ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο και ενθαρρύνετε την ανοιχτή αναστοχαστική σκέψη χωρίς κρίσεις. **Ο ρόλος των συμμετεχόντων:** Συμμετέχετε πλήρως στις δραστηριότητες, σεβαστείτε την ατμόσφαιρα της ομάδας και παραμείνετε ανοιχτοί στην αυτοεξερεύνηση και την ανταλλαγή απόψεων.

Ασφάλεια & Συναισθηματικές σκέψεις: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κινούνται με το δικό τους ρυθμό, να παραλείπουν οποιεσδήποτε στάσεις τους προκαλούν δυσφορία και να σέβονται τα προσωπικά όρια. Υπενθυμίστε τους ότι όλα τα συναισθήματα και οι εμπειρίες κατά τη διάρκεια της ενσυνειδητότητας είναι έγκυρα.





Τίτλος δραστηριότητας: Ροή και συγκέντρωση: Συνδέοντας το σώμα και το μυαλό μέσω της γιόγκα

Θέμα / Δεξιότητα που καλύπτεται: Βασικές αρχές της γιόγκα , σώμα ευαισθητοποίηση, συγκέντρωση, χαλάρωση

Εστίαση δραστηριότητας: Εισαγωγή των νέων στη γιόγκα ως εργαλείο για την προσοχή, τη σωματική ισορροπία και την συναισθηματική ευεξία.

Μαθησιακοί στόχοι: Εκμάθηση βασικών στάσεων γιόγκα και κατανόηση του σκοπού τους. Εμπειρία του τρόπου με τον οποίο η κίνηση υποστηρίζει την πνευματική συγκέντρωση και την ηρεμία.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ευρύχωρος, ήσυχος χώρος (εσωτερικός ή εξωτερικός) με αρκετό χώρο για κάθε συμμετέχοντα να κινείται ελεύθερα πάνω σε ένα στρώμα γιόγκα.

Απαιτούμενα υλικά: Στρώματα γιόγκα, άνετα ρούχα, ηχείο για απαλή μουσική υπόκρουση (προαιρετικά), μπουκάλια νερού, πετσέτες.

Οδηγίες: *Εισαγωγή* (10 λεπτά): Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ορίστε έναν στόχο για την πρακτική σας (π.χ. «να χαλαρώσετε», «να συγκεντρωθείτε» ή «να αισθανθείτε γειωμένοι»).

Προθέρμανση (10 λεπτά): Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε ήπιες διατάσεις για να προετοιμάσουν το σώμα τους. *Κύρια ροή γιόγκα*

(25 λεπτά): Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια σειρά ασκήσεων κατάλληλη για αρχάριους, όπως: στάση του βουνού, κάμψη προς τα εμπρός, στάση του σκύλου με το κεφάλι προς τα κάτω, στάση του πολεμιστή I και II, στάση του δέντρου, στάση του παιδιού. *Ψύξη και χαλάρωση* (10 λεπτά): Στρίψιμο σε ύπτια θέση, πόδια στον τοίχο και Savasana — με καθοδηγούμενη χαλάρωση.



Ερωτήσεις αναστοχασμού/απολογισμού: Πώς ένιωθε το σώμα σας πριν και μετά τη συνεδρία γιόγκα; Ποια στάση ή στιγμή σας φάνηκε πιο χαλαρωτική ή πιο δύσκολη; Τι παρατηρήσατε σχετικά με την αναπνοή σας κατά τη διάρκεια των κινήσεων; Πώς μπορεί η γιόγκα να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το άγχος ή να συγκεντρωθείτε καλύτερα; Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν ήσυχα, να παρατηρήσουν πώς νιώθει το σώμα τους και να μοιραστούν μια λέξη ή μια φράση που περιγράφει την εμπειρία τους.

Ο ρόλος του συντονιστή « »: Επιδείξτε τις στάσεις « » με ασφάλεια, προσφέρετε τροποποιήσεις, ενθαρρύνουν την αυτογνωσία και την αποδοχή και δημιουργούν ένα ήρεμο και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων: Ακολουθήστε τις οδηγίες με προσοχή, ακούστε το σώμα σας, ασκήστε αυτοσεβασμό και υπομονή και μοιραστείτε τις σκέψεις σας ανοιχτά, αν νιώθετε άνετα.

Ασφάλεια & Συναισθηματικές σκέψεις: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σέβονται τα φυσικά τους όρια, να αποφεύγουν τον πόνο και να ξεκουράζονται όταν χρειάζεται. Υπενθυμίστε τους ότι η γιόγκα δεν έχει να κάνει με την απόδοση, αλλά με την προσωπική εμπειρία και την επαφή με τον εαυτό.





Τίτλος δραστηριότητας: Σιωπηλές σκέψεις: Εξερεύνηση του διαλογισμού για συγκέντρωση και ηρεμία

Θέμα / Δεξιότητες που καλύπτονται: Διαλογισμός, mindfulness, συγκέντρωση, ρύθμιση των συναισθημάτων

Εστίαση δραστηριότητας: Εισαγωγή των νέων στον διαλογισμό ως πρακτική για την ηρεμία του νου και την αύξηση της αυτογνωσίας.

Μαθησιακοί στόχοι: Κατανόηση του σκοπού και τα οφέλη του διαλογισμού. Ανάπτυξη της συνειδητοποίησης των σκέψεων και των συναισθημάτων χωρίς κρίση.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ήσυχος, άνετος εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος. Αρκετός χώρος για να καθίσουν ή να ξαπλώσουν οι συμμετέχοντες.

Απαιτούμενα υλικά: Στρώματα γιόγκα, μαξιλάρια ή καρέκλες για καθίσματος, σημειωματάρια/στυλό για καταγραφή σκέψεων.

Οδηγίες: *Εισαγωγή* (5 λεπτά): Εξηγήστε εν συντομία τι είναι η διαλογισμός και τα οφέλη του για το μυαλό και το σώμα.

Εγκατάσταση (5 λεπτά): Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν ή να ξαπλώσουν άνετα, να κλείσουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν στην φυσική αναπνοή. *Καθοδηγούμενη διαλογισμός* (20 λεπτά): Οδηγήστε μια συνεδρία διαλογισμού, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει συνειδητοποίηση της αναπνοής:

παρατήρηση της εισπνοής και της εκπνοής, σάρωση του σώματος: παρατήρηση των αισθήσεων από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών, οπτικοποίηση: φανταστείτε ένα ήσυχο μέρος ή ένα θετικό σενάριο. *Σιωπηλή αναστοχασμός* (10 λεπτά): Αφήστε τους συμμετέχοντες να παραμείνουν σε σιωπή, παρατηρώντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους χωρίς να τα κρίνουν.



Ερωτήσεις αναστοχασμού/απολογισμού: Τι παρατηρήσατε σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας κατά τη διάρκεια του διαλογισμού; Ήταν εύκολο ή δύσκολο να παραμείνετε συγκεντρωμένοι; Γιατί; Πώς αισθάνεται το σώμα σας μετά τον διαλογισμό; Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τον διαλογισμό στην καθημερινή σας ζωή; Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να καταγράψουν ή να συζητήσουν την εμπειρία τους, εστιάζοντας στις αισθήσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματα που παρατήρησαν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

Ο ρόλος του διαμεσολαβητή (): Ο διαμεσολαβητής () καθοδηγεί τους συμμετέχοντες () μέσω διαλογισμό, παρέχουν σαφείς οδηγίες και ευγενικές υπενθυμίσεις για να παραμείνουν συγκεντρωμένοι, εξασφαλίζουν ένα ήρεμο και ασφαλές περιβάλλον και ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό χωρίς κριτική.

Ο ρόλος των συμμετεχόντων: Συμμετέχετε πλήρως στη διαλογισμό, να σέβονται τη σιωπή, να παρατηρούν τις σκέψεις και τις αισθήσεις χωρίς κριτική και να συμμετέχουν στον αναστοχασμό και τη συζήτηση.

Ασφάλεια & Συναισθηματικές σκέψεις: Υπενθυμίστε τους συμμετέχοντες ότι ο διαλογισμός μπορεί να προκαλέσει απροσδόκητα συναισθήματα. Πρέπει να κινηθούν, να ανοίξουν τα μάτια τους ή να κάνουν ένα διάλειμμα, αν χρειαστεί. Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον χωρίς κριτική για την ανταλλαγή εμπειριών.





ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ορισμός της έννοιας: Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική της σκόπιμης προσοχής στην παρούσα στιγμή με ανοιχτό πνεύμα και χωρίς κριτική. Περιλαμβάνει την παρατήρηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων καθώς προκύπτουν, προωθώντας την αυτογνωσία και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Με την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας, τα άτομα μπορούν να μειώσουν το άγχος, να ενισχύσουν την συγκέντρωση και να αναπτύξουν μια βαθύτερη αίσθηση σαφήνειας και ευεξίας.

Βασικές θεωρητικές ιδέες:

- Η ενσυνειδητότητα έχει τις ρίζες της στη βουδιστική φιλοσοφία, αλλά έχει προσαρμοστεί στη σύγχρονη ψυχολογία ως εργαλείο για την ενίσχυση της συνειδητοποίησης, της ρύθμισης των συναισθημάτων και της μείωσης του στρες.
- Έρευνες δείχνουν ότι η τακτική πρακτική της ενσυνειδητότητας ενισχύει την προσοχή, βελτιώνει τη γνωστική ευελιξία και προάγει την ευεξία, μειώνοντας την ανακύκλωση των σκέψεων και αυξάνοντας την εμπλοκή με το παρόν.

Πηγές / Πολυμέσα: Η δύναμη της ενσυνειδητότητας: Ό,τι πρακτική σας γίνεται ισχυρότερη | Shauna Shapiro



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν την επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών τους αισθήσεων, ενισχύοντας την αυτογνωσία και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.
- Μέσω της γιόγκα και της συνειδητής κίνησης, μαθαίνουν να συνδέουν την αναπνοή με το σώμα, βελτιώνοντας τη σωματική ισορροπία, την συγκέντρωση και τη χαλάρωση.
- Οι πρακτικές διαλογισμού καλλιεργούν την συγκέντρωση, την ηρεμία και τις δεξιότητες διαχείρισης του στρες που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή.
- Το πρόγραμμα ενθαρρύνει τις συνήθειες συνεπούς αυτοφροντίδας, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν ανθεκτικότητα, διανοητική διαύγεια και γενική ευεξία.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Ενσυνειδητότητα: Η πρακτική της σκόπιμης εστίασης στην παρούσα στιγμή με επίγνωση και χωρίς κρίση, παρατηρώντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις καθώς προκύπτουν.

Γιόγκα: Μια ολιστική πειθαρχία που συνδυάζει σωματικές στάσεις (ασάνες), έλεγχο της αναπνοής (πρανάγιαμα) και διαλογισμό για τη βελτίωση της σωματικής, πνευματικής και συναισθηματικής ευεξίας.

Διαλογισμός: Μια πρακτική της εστιασμένης προσοχής ή συνειδητότητα, που συχνά περιλαμβάνει αναπνοή, οπτικοποίηση ή σάρωση του σώματος, με στόχο την ηρεμία του νου, την αύξηση της αυτογνωσίας και την προώθηση της διανοητικής διαύγειας.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Φυλλάδιο για τους συμμετέχοντες

Δραστηριότητες που θα εξασκήσετε:

1. Στιγμές συνειδητότητας: Εξερεύνηση της συνειδητότητας
2. Ροή και συγκέντρωση: Πρακτική γιόγκα
3. Σιωπηλό μυαλό: Πρακτική διαλογισμού

Συμβουλές για καθημερινή πρακτική:

- Αφιερώστε 5-15 λεπτά καθημερινά για διαλογισμό ή συνειδητή αναπνοή
- Ενσωματώστε απλές ασκήσεις ή στάσεις γιόγκα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Σταματήστε και παρατηρήστε τις σκέψεις ή τα συναισθήματά σας χωρίς να τα κρίνετε
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας για να διαχειριστείτε το άγχος και να βελτιώσετε την συγκέντρωσή σας

Ερωτήσεις για προβληματισμό:

- Πώς νιώθω πριν και μετά από κάθε άσκηση;
- Ποιες σκέψεις ή συναισθήματα παρατήρησα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;
- Ποιες τεχνικές με βοήθησαν να νιώσω πιο ήρεμος ή συγκεντρωμένος;
- Πώς μπορώ να ενσωματώσω την ενσυνειδητότητα, τη γιόγκα ή το διαλογισμό στην καθημερινή μου ρουτίνα;



Τίτλος ενότητας: Αναγνώριση και έλεγχος συναισθημάτων και συμπεριφορών

Οργανισμός-εταίρος: Connecting DOTS

Κοινωνικο-συναισθηματική ικανότητα: Η ικανότητα να κατανοείς, να εκφράζεις και να ρυθμίζεις τα συναισθήματα του εαυτού σου και των άλλων.

Επισκόπηση ενότητας:

Αυτό το κεφάλαιο παρέχει στους μαθητές τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να κατανοούν τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και ενεργειών και να εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση των συμπεριφορών σε διαφορετικές κοινωνικές και προσωπικές καταστάσεις. Μέσω της αυτοανασκόπησης, των διαδραστικών δραστηριοτήτων και των πρακτικών εργαλείων, οι μαθητές αναπτύσσουν μεγαλύτερη αυτογνωσία, συναισθηματική ρύθμιση και υπεύθυνη λήψη αποφάσεων.

Μαθησιακοί στόχοι:

1. Αναγνωρίζουν και περιγράφουν με ακρίβεια μια σειρά συναισθημάτων σε εαυτόν και άλλους.
2. Αναγνωρίζουν τα σωματικά και γνωστικά σημάδια που υποδηλώνουν συναισθηματικές αντιδράσεις.
3. Να αναγνωρίζουν κοινά ερεθίσματα που οδηγούν σε συναισθηματικές αντιδράσεις και συμπεριφορικές επιλογές.
4. Επιδείξτε αποτελεσματικές στρατηγικές για τον έλεγχο των συναισθημάτων (π.χ. αναπνοή, γέωση, θετική αυτοσυζήτηση).
5. Εφαρμόζουν τεχνικές ελέγχου των παρορμήσεων για τη διαχείριση συμπεριφορών σε δύσκολες καταστάσεις.
6. Να κάνουν υπεύθυνες επιλογές που προάγουν τις θετικές αλληλεπιδράσεις και την ευημερία.

Στοχευόμενη ομάδα (ηλικία, αριθμός, περιβάλλον): Νέοι, άτομα ηλικίας 15-30 ετών.

Μεθοδολογία: Το πρόγραμμα χρησιμοποιεί συμμετοχικές και βιωματικές μεθόδους: καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, δημιουργική έκφραση, τήρηση ημερολογίου, παιχνίδι ρόλων και ομαδική συζήτηση. Αυτές οι δραστηριότητες δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον για προσωπική εξερεύνηση, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ιδέες, συναισθήματα και να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη μέσω ενεργών εμπειριών.

Λέξεις-κλειδιά: Συναισθηματική ρύθμιση, Αυτορύθμιση, Αυτοέλεγχος, Διαχείριση συμπεριφοράς, Αναγνώριση συναισθημάτων, Αναγνώριση συναισθημάτων, Κατανόηση συναισθημάτων, Έλεγχος συμπεριφοράς, Συναισθηματική συνειδητοποίηση



Τίτλος δραστηριότητας: Παίχτες συναισθημάτων

Θέμα / Δεξιότητα που καλύπτεται:

- Αναγνώριση και προσδιορισμός συναισθημάτων
- Ερμηνεία εκφράσεων του προσώπου και γλώσσας του σώματος
- Κοινωνικο-συναισθηματική συνειδητοποίηση

Εστίαση δραστηριότητας: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν με ακρίβεια τα συναισθηματικά μηνύματα στον εαυτό τους και στους άλλους μέσω μιας διασκεδαστικής, διαδραστικής, μη λεκτικής δραστηριότητας μαντεψιάς. Μαθησιακοί στόχοι:

1. Αναγνώριση μιας ποικιλίας συναισθημάτων με βάση τις εκφράσεις του προσώπου και τις κινήσεις του σώματος.
2. Δείξτε ότι κατανοείτε πώς μπορούν να εκφραστούν τα συναισθήματα χωρίς λόγια.
3. Βελτιώστε την ενσυναίσθηση ερμηνεύοντας και ανταποκρινόμενοι στα συναισθηματικά μηνύματα των συνομηλίκων.
4. Ενισχύστε τις δεξιότητες επικοινωνίας και παρατήρησης.

Διάρκεια: 15–20 λεπτά

Απαιτήσεις χώρου: Ανοιχτός χώρος αρκετά μεγάλος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται ελεύθερα, ελάχιστες περισπασμοί, καθίσματα σε κύκλο ή ημικύκλιο για εύκολη θέαση

Απαιτούμενα υλικά: Κάρτες συναισθημάτων (λέξεις ή εικόνες), δοχείο ή τσάντα για τις κάρτες, Προαιρετικά: λευκός πίνακας ή flipchart για να καταγράψετε τα συναισθήματα

Οδηγίες:

- Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο ή ομάδα.
- Εξηγήστε τους κανόνες: Κάθε άτομο θα τραβήξει μια κάρτα συναισθήματος και θα εκφράσει το συναίσθημα χωρίς να μιλήσει ή να κάνει ήχους.
- Ο συμμετέχων τραβάει μια κάρτα, κάνει ένα βήμα μπροστά και εκφράζει το συναίσθημα χρησιμοποιώντας εκφράσεις του προσώπου, στάση σώματος και χειρονομίες.
- Η ομάδα μαντεύει το συναίσθημα που εκφράζεται.
- Μόλις μαντέψουν σωστά, συζητήστε εν συντομία:
- Ποια στοιχεία σας βοήθησαν να το μαντέψετε;
- Πώς θα μπορούσε κάποιος να εκφράσει αυτό το συναίσθημα στην πραγματική ζωή;
- Συνεχίστε με τον επόμενο συμμετέχοντα μέχρι να παίξουν όλοι ή να τελειώσει ο χρόνος.
- Προαιρετική παραλλαγή: Χρησιμοποιήστε «κάρτες σεναρίων» (π.χ. «Έχασες το σακίδίο σου») για να αναπαραστήσετε συναισθήματα σε συγκεκριμένο πλαίσιο.





Ερωτήσεις αναστοχασμού/απολογισμού:

- Πώς αναγνωρίσατε το συναίσθημα που έδειξαν οι συμμαθητές σας;
- Ποια συναισθήματα ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να αναγνωρίσετε; Γιατί;
- Πώς εκφράζετε συνήθως αυτό το συναίσθημα;
- Γιατί είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα των άλλων;
- Πώς μπορεί η αναγνώριση των συναισθημάτων να μας βοηθήσει να κάνουμε καλύτερες επιλογές συμπεριφοράς;

Ο ρόλος του συντονιστή:

- Παρουσιάστε τη δραστηριότητα με σαφήνεια και δώστε ένα παράδειγμα, αν χρειαστεί.
- Παρέχετε κάρτες συναισθημάτων και διαχειριστείτε τη σειρά
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή, εξασφαλίζοντας παράλληλα ένα υποστηρικτικό περιβάλλον
- Διευκρινίστε τις παρεξηγήσεις σχετικά με τα συναισθηματικά μηνύματα
- Οδηγήστε τη συζήτηση αναστοχασμού μετά
- Παρακολουθήστε τη δυναμική της ομάδας και ενθαρρύνετε τα μέλη της

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

- Συμμετέχετε ενεργά, εκφράζοντας και μαντεύοντας συναισθήματα
- Παρατηρήστε προσεκτικά και απαντήστε με προσοχή
- Σεβαστείτε την προσπάθεια κάθε συμμετέχοντα
- Μοιραστείτε ιδέες κατά τη διάρκεια της

συνεδρίας αναστοχασμού Ασφάλεια και

συναισθηματικές παράμετροι:

- Αποφύγετε τη χρήση συναισθημάτων που μπορεί να είναι συντριπτικά ή να προκαλέσουν έντονη αντίδραση (π.χ. έντονος φόβος, θλίψη), εκτός εάν η ομάδα είναι προετοιμασμένη.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να «περάσουν» αν αισθάνονται άβολα να παίξουν.
- Διατηρήστε μια ατμόσφαιρα σεβασμού και χωρίς κριτική — μην γελάτε με τις προσπάθειες των άλλων.
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι φυσικά ασφαλής για κίνηση.
- Να είστε προσεκτικοί στους συμμετέχοντες που ενδεχομένως δυσκολεύονται με την έκφραση ή την αναγνώριση και προσφέρουν υποστήριξη.





Τίτλος δραστηριότητας: Ασκήσεις αναπνοής και γείωσης

Θέμα / Δεξιότητα που καλύπτεται:

- Συναισθηματική ρύθμιση
- Διαχείριση του στρες
- Ευαισθητοποίηση και αυτογνωσία
- Στρατηγικές ηρεμίας

Εστίαση δραστηριότητας: Να διδάξει στους συμμετέχοντες απλές, προσιτές τεχνικές αναπνοής και γείωσης που βοηθούν στην ηρεμία του σώματος και του νου, στη μείωση της συναισθηματικής έντασης και στην αύξηση της επίγνωσης του παρόντος.

Μαθησιακοί στόχοι:

Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

1. Επιδείξτε τουλάχιστον μία τεχνική αναπνοής για την ηρεμία των συναισθημάτων.
2. Εξασκήστε στρατηγικές γείωσης για τη διαχείριση των συναισθημάτων που σας κατακλύζουν.
3. Περιγράψτε πώς η αναπνοή επηρεάζει το σώμα κατά τη διάρκεια του στρες ή των έντονων συναισθημάτων.
4. Εφαρμόστε αυτές τις τεχνικές σε πραγματικές στιγμές έντονων συναισθημάτων.

Διάρκεια: 10–15 λεπτά Αίθουσα /

Απαιτήσεις χώρου:

- Ήσυχο, άνετο δωμάτιο ή χώρος
- Καρέκλες, μαξιλάρια ή στρώματα (προαιρετικά)
- Χώρος για τους συμμετέχοντες να καθίσουν ή να σταθούν χωρίς συνωστισμό

Απαιτούμενα υλικά:

- Δεν απαιτούνται

Προαιρετικά:

- Απαλή μουσική υπόκρουση
- Οπτικές αφίσες με τεχνικές αναπνοής
- ◆ Χρονόμετρο ή κουδούνι





Τίτλος δραστηριότητας: Ασκήσεις αναπνοής και γείωσης

Οδηγίες

1. Εισαγωγή (1–2 λεπτά)

Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα βοηθά στην ηρεμία του νου και του σώματος, εστιάζοντας στην αναπνοή και τις αισθήσεις.

2. Αναπνευστική άσκηση (4–5 λεπτά)

Επιλέξτε μία από τις παρακάτω ή συνδυάστε τις:

A. Αναπνοή 4-4-4 (αναπνοή κουτιού)

1. Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα
2. Κρατήστε την αναπνοή για 4 δευτερόλεπτα
3. Εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα
4. Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα
5. Επαναλάβετε 4–5 φορές

B. Αναπνοή με μπαλόνι

1. Τοποθετήστε τα χέρια στην κοιλιά
2. Εισπνεύστε αργά, φανταζόμενοι ότι η κοιλιά σας φουσκώνει σαν μπαλόνι
3. Εκπνεύστε απαλά καθώς το «μπαλόνι ξεφουσκώνει»
4. Επαναλάβετε 5–7 φορές

3. Άσκηση γείωσης (3–4 λεπτά)

Χρησιμοποιήστε την τεχνική γείωσης 5-4-3-2-1:

1. Παρατηρήστε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε
2. 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε
3. 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε
4. 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε
- 1.1 πράγματα που μπορείτε να γευτείτε

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να κινούνται αργά και να δίνουν προσοχή σε κάθε αίσθηση.

4. Κλείσιμο (1 λεπτό)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν μια τελευταία αργή ανάσα και να παρατηρήσουν πώς αισθάνεται το σώμα τους.

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- Πώς ένιωθε το σώμα σας πριν και μετά την άσκηση;
- Ποιο μέρος της άσκησης σας βοήθησε να ηρεμήσετε περισσότερο;
- Πότε θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες αυτές οι τεχνικές στην καθημερινή ζωή;
- Πώς πιστεύετε ότι η αναπνοή επηρεάζει τα συναισθήματά σας;
- Ποια μέθοδος γείωσης σας φάνηκε πιο εύκολη ή πιο δύσκολη;





Ο ρόλος του συντονιστή:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες με ηρεμία και αργά
- Δείξτε κάθε τεχνική αναπνοής και γείωσης
- Διατηρήστε ένα ήσυχο, υποστηρικτικό περιβάλλον
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή, αλλά επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αποχωρήσουν
- Προσέξτε για σημάδια δυσφορίας και προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις
- Οδηγήστε την συζήτηση αναστοχασμού με ευγένεια

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

- Ακολουθήστε τα βήματα καθοδηγούμενης αναπνοής και γείωσης
- Να παραμείνουν ήσυχοι και να σέβονται την εμπειρία των άλλων
- Μοιραστείτε τις σκέψεις σας, αν νιώθετε άνετα
- Χρησιμοποιήστε τις τεχνικές με το δικό σας ρυθμό

Θέματα ασφάλειας και συναισθηματικής ευαισθησίας:

- Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται άβολα όταν κλείνουν τα μάτια τους. Προσφέρετε τους την επιλογή να κρατήσουν τα μάτια τους ανοιχτά.
- Αποφύγετε να τους πιέξετε να κάνουν βαθιές αναπνοές, καθώς ορισμένοι μπορεί να αισθανθούν ζάλη ή άγχος. Ενθαρρύνετε την αργή, φυσική αναπνοή.
- Βεβαιωθείτε ότι η άσκηση γείωσης παραμένει εντός των ορίων της άνεσης (παραλείψτε την όσφρηση/γεύση αν δεν είναι κατάλληλη).
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να σταματήσουν ανά πάσα στιγμή αν αισθάνονται υπερβολική πίεση.
- Διατηρήστε έναν ήπιο και μη παρεμβατικό τόνο. Αποφύγετε τις προσωπικές ερωτήσεις.





Τίτλος δραστηριότητας: Το θερμόμετρο των συναισθημάτων

Θέμα / Δεξιότητα που καλύπτεται:

- Συναισθηματική ευαισθητοποίηση
- Αναγνώριση της συναισθηματικής έντασης
- Συναισθηματική ρύθμιση
- Έγκαιρη αναγνώριση της κλιμάκωσης

Εστίαση δραστηριότητας: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα μπορεί να ποικίλλουν σε ένταση και να μάθουν στρατηγικές για τη διαχείριση των συναισθημάτων πριν αυτά γίνουν ακατανόητα. Η δραστηριότητα διδάσκει στους συμμετέχοντες να παρατηρούν τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια και να επιλέγουν τις κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης με βάση το συναισθηματικό τους «επίπεδο».

Μαθησιακοί στόχοι:

- Προσδιορισμός διαφορετικών επιπέδων συναισθηματικής έντασης χρησιμοποιώντας το μοντέλο του «Θερμομέτρου συναισθημάτων».
- Αναγνώριση των προσωπικών σωματικών, συμπεριφορικών και συναισθηματικών σημείων σε κάθε επίπεδο.
- Ταιριάζετε τις κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης με διαφορετικά επίπεδα έντασης.
- Χρησιμοποιήστε το θερμόμετρο για να παρακολουθείτε και να επικοινωνείτε αποτελεσματικά τα συναισθήματα.

Διάρκεια: 15–20 λεπτά Αίθουσα /

Απαιτήσεις χώρου:

- Τάξη ή ήσυχο δωμάτιο
- Τραπέζια ή χώρος στο πάτωμα για γραφή/ζωγραφική
- Προσβάσιμα καθίσματα για συζήτηση
- Χώρος στον τοίχο για την ανάρτηση ενός μεγάλου θερμομέτρου (προαιρετικό)
-

Απαιτούμενα υλικά:

- Εκτυπωμένα πρότυπα θερμομέτρου συναισθημάτων (5 επιπέδων ή 10 επιπέδων)
- Μαρκadόροι, κηρομπογιές ή μολύβια
- Αυτοκόλλητα σημειώματα (προαιρετικά)
- Μεγάλο θερμόμετρο σε μέγεθος αφίσας (προαιρετικό)





Οδηγίες:

1. Εισαγωγή (2–3 λεπτά)

Εξηγήστε ότι τα συναισθήματα μπορούν να είναι «μικρά», «μεσαία» ή «μεγάλα», όπως ένα θερμόμετρο που ανεβαίνει σε θερμοκρασία.

Παρουσιάστε τα επίπεδα του θερμομέτρου (π.χ. 1 = ήρεμος, 5 = εκτός ελέγχου).

2. Εξερευνήστε τα επίπεδα (5 λεπτά)

Για κάθε επίπεδο του θερμομέτρου, συζητήστε:

- Ποια συναισθήματα μπορεί να εμφανιστούν
- Πώς μπορεί να αισθάνεται το σώμα (π.χ. γρήγορος καρδιακός παλμός, τεταμένοι μύες)
- Συμπεριφορές που μπορεί να εμφανιστούν σε

αυτό το επίπεδο Παράδειγμα (σύστημα 5 επιπέδων):

- 1 – Ήρεμος
- 2 – Ελαφρώς αναστατωμένος/ανησυχημένος
- 3 – Απογοητευμένος / νευρικός
- 4 – Θυμωμένος / συγκλονισμένος
- 5 – Εκρηκτικός / εκτός ελέγχου

3. Προσαρμόστε το θερμόμετρο (5–7 λεπτά)

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα κενό θερμόμετρο και ζητήστε τους να:

- Σημειώσουν πώς αισθάνονται σε κάθε επίπεδο
- Σχεδιάσουν ή να γράψουν τα σωματικά σημάδια που παρατηρούν
- Προσθέσουν στρατηγικές που βοηθούν σε

κάθε επίπεδο Οι στρατηγικές μπορεί να

περιλαμβάνουν:

- Επίπεδο 2: βαθιά αναπνοή
- Επίπεδο 3: να κάνουν ένα διάλειμμα
- Επίπεδο 4: άσκηση γείωσης
- Επίπεδο 5: αναζήτηση υποστήριξης από ενήλικα

4. Ομαδική συζήτηση (2–3 λεπτά)

Ζητήστε από εθελοντές να μοιραστούν τα θερμόμετρά τους και να μιλήσουν για τα πράγματα που παρατήρησαν για τον εαυτό τους.

Ερωτήσεις για προβληματισμό/ανασκόπηση:

- Σε ποιο επίπεδο του θερμομέτρου περνάς τον περισσότερο χρόνο σου;
- Πώς καταλαβαίνετε πότε τα συναισθήματά σας αρχίζουν να εντείνονται;
- Ποιο επίπεδο σας φαίνεται πιο δύσκολο να διαχειριστείτε;
- Ποιες στρατηγικές λειτουργούν καλύτερα σε κάθε επίπεδο;
- Πώς θα μπορούσε αυτό το θερμόμετρο να σας βοηθήσει στο σπίτι; Στο σχολείο; Με τους φίλους σας;





Ο ρόλος του συντονιστή:

- Εξηγήστε την έννοια του θερμομέτρου με σαφήνεια και σε επίπεδο κατάλληλο για την ηλικία των παιδιών.
- Δώστε παραδείγματα συναισθηματικής έντασης και σωματικών ενδείξεων.
- Προσφέρετε καθοδήγηση καθώς οι συμμετέχοντες εξατομικεύουν τα θερμόμετρά τους
- Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων χωρίς κριτική
- Ομαλοποιήστε όλα τα συναισθήματα
- Παρακολουθήστε για σημάδια δυσφορίας και υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες ατομικά

Ο ρόλος των συμμετεχόντων:

- Συμμετέχετε ειλικρινά στον προσδιορισμό των συναισθηματικών σας επιπέδων
- Συνεισφέρετε ιδέες σχετικά με τα σωματικά σημάδια και τις στρατηγικές αντιμετώπισης
- Συμπληρώστε το εξατομικευμένο θερμόμετρο
- Να σέβονται τις εμπειρίες και τα συναισθήματα των άλλων
- Να μοιράζονται τις σκέψεις τους, αν αισθάνονται άνετα

Θέματα ασφάλειας και συναισθημάτων:

- Αποφύγετε να πιέζετε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν προσωπικές ή τραυματικές εμπειρίες.
- Αποδεχτείτε όλα τα συναισθήματα — κανένα συναίσθημα δεν είναι «λάθος».
- Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να νιώθουν αμηχανία να συζητήσουν έντονα συναισθήματα. Αφήστε τους να το ξεπεράσουν.
- Παρέχετε υποστήριξη στους συμμετέχοντες που γίνονται συναισθηματικοί ή συγκλονίζονται.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι αυτό το εργαλείο έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση και όχι την ντροπή ή την τιμωρία.
- Διατηρήστε το περιβάλλον ήρεμο και ιδιωτικό για συναισθηματική ασφάλεια.





ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ορισμός έννοιας

Η αναγνώριση και ο έλεγχος των συναισθημάτων και των συμπεριφορών αναφέρεται στην ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα, να κατανοεί τα σήματα που δημιουργούν τα συναισθήματα στο σώμα και το μυαλό και να διαχειρίζεται αυτά τα συναισθήματα με τρόπους που οδηγούν σε θετικές, κατάλληλες και υγιείς ενέργειες. Αυτή η έννοια περιλαμβάνει την επίγνωση των συναισθηματικών ερεθισμάτων, την παρατήρηση των αλλαγών στην συναισθηματική ένταση, την επιλογή αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης και τη ρύθμιση των συμπεριφορών ώστε να ανταποκρίνεται κανείς με ηρεμία και υπευθυνότητα σε διαφορετικές καταστάσεις.

Βασικές θεωρητικές γνώσεις

- Συναισθηματική επίγνωση και χαρακτηρισμός: Η ακριβής αναγνώριση των συναισθημάτων είναι θεμελιώδης. Θεωρίες όπως αυτές των James-Lange και Schachter-Singer υποδηλώνουν ότι η επίγνωση και ο χαρακτηρισμός των φυσιολογικών και γνωστικών ενδείξεων βοηθούν τα άτομα να κατανοήσουν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις, κάτι που αποτελεί το πρώτο βήμα προς την ρύθμιση.
- Γνωστική αξιολόγηση και επανεκτίμηση: Σύμφωνα με τη θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης του Lazarus, ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα επηρεάζει τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Με την αναδιαμόρφωση των καταστάσεων (γνωστική επανεκτίμηση), τα άτομα μπορούν να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα και να ρυθμίσουν αποτελεσματικά τη συμπεριφορά τους.
- Αυτορύθμιση και έλεγχος συμπεριφοράς: Η κοινωνικο-γνωστική θεωρία του Bandura δίνει έμφαση στις στρατηγικές αυτοαποτελεσματικότητας και αυτορύθμισης (θέσπιση στόχων, αυτοπαρακολούθηση και ενίσχυση) ως κρίσιμους μηχανισμούς για τον έλεγχο των παρορμήσεων, των συναισθημάτων και των προσαρμοστικών συμπεριφορών.

Πηγές / Πολυμέσα

- Δεν είστε στη διάθεση των συναισθημάτων σας — ο εγκέφαλός σας τα δημιουργεί (TED Talk της Lisa Feldman Barrett) — [TED+1](#)
- Πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας (μάθημα TED-Ed) — [TED-Ed](#)
- Συναισθήματα: Χειριστείτε τα πριν σας χειριστούν αυτά — [youtubecom](#)
- «Στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή: η ένταση των...» από M. Kozubal (2023) — [PMC](#)
- «Ρύθμιση συναισθημάτων» (Psychology Today) — [Psychology Today](#)
- «Αυτορύθμιση για ενήλικες: Στρατηγικές για τον έλεγχο των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς» (Harvard Health) — [health.harvard.edu](#)
- «Στρατηγικές και στόχοι στα μοντέλα ρύθμισης των συναισθημάτων: μια συστηματική ανασκόπηση» (2024) — [frontiersin.org](#)



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

1. Η αυτογνωσία είναι θεμελιώδης
 - Η αναγνώριση των συναισθημάτων καθώς προκύπτουν βοηθά στην αποφυγή παρορμητικών αντιδράσεων.
 - Η συνειδητοποίηση περιλαμβάνει την αντίληψη των φυσιολογικών ενδείξεων, των σκέψεων και των συμπεριφορικών τάσεων που συνδέονται με τα συναισθήματα.
 - Η ενσυνειδητότητα και η τήρηση ημερολογίου είναι πρακτικά εργαλεία για την ανάπτυξη της συναισθηματικής συνειδητοποίησης.
2. Η γνωστική αξιολόγηση διαμορφώνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις
 - Ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα καθορίζει την ένταση και το είδος των συναισθημάτων που βιώνουμε.
 - Η αναδιαμόρφωση των καταστάσεων (γνωστική επανεκτίμηση) μπορεί να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να προωθήσει εποικοδομητικές συμπεριφορές.
3. Η συναισθηματική ρύθμιση απαιτεί ενεργές στρατηγικές
 - Οι στρατηγικές περιλαμβάνουν:
 - Γνωστική επαναξιολόγηση: Αλλαγή του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε μια κατάσταση.
 - Καταστολή ή καθυστέρηση: Προσωρινή συγκράτηση των συναισθηματικών αντιδράσεων, όταν αυτό είναι σκόπιμο.
 - Επίλυση προβλημάτων: Άμεση αντιμετώπιση των ερεθισμάτων για τη μείωση του συναισθηματικού αντίκτυπου.
4. Αυτορύθμιση της συμπεριφοράς
 - Η αυτορρύθμιση συνδέει την αναγνώριση των συναισθημάτων με τις ενέργειες: τον καθορισμό στόχων, την παρακολούθηση των αντιδράσεων και την ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών.
 - Η ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα ενισχύει τον έλεγχο των παρορμήσεων και των συναισθηματικών αντιδράσεων.
5. Οι κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες έχουν σημασία
 - Τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές επηρεάζονται από το κοινωνικό πλαίσιο, τις σχέσεις και τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα.
 - Η άσκηση της ενσυναίσθησης και η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης μπορούν να βελτιώσουν τον συναισθηματικό έλεγχο και τις προσαρμοστικές συμπεριφορές.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

A-C

- **Συναισθηματική επίδραση** – Η εμπειρία ενός συναισθήματος ή μιας συγκίνησης, που μπορεί να είναι θετική ή αρνητική.
- **Αξιολόγηση** – Η προσωπική ερμηνεία μιας κατάστασης που επηρεάζει την συναισθηματική αντίδραση.
- **Ρύθμιση συμπεριφοράς** – Η ικανότητα να ελέγχει ή να τροποποιεί κανείς τις ενέργειές του σε απόκριση σε συναισθήματα ή εξωτερικά ερεθίσματα.
- **Γνωστική επανεκτίμηση** – Αλλαγή του τρόπου σκέψης για μια κατάσταση, με σκοπό την αλλαγή της συναισθηματικής της επίδρασης.

E-M

- **Συναίσθημα** – **A** **Σύνθετο** συναισθηματικό κατάσταση που περιλαμβάνει υποκειμενική εμπειρία, φυσιολογική αντίδραση και συμπεριφορική έκφραση.
- **Συναισθηματική επίγνωση** – Η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί κανείς τα συναισθήματά του.
- **Συναισθηματική νοημοσύνη (EI)** – Η ικανότητα να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί, να διαχειρίζεται και να ρυθμίζει τα συναισθήματα του εαυτού του και των άλλων.
- **Ευαισθητοποίηση** – **H** **προσοχή** **προσοχή** σε την παρούσα στιγμή, συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων.

R-S

- **Ρύθμιση** **Στρατηγικές** – **Τεχνικές** που χρησιμοποιούνται για διαχείριση ή αλλαγή των συναισθηματικών αντιδράσεων, π.χ. επανεκτίμηση, καταστολή ή απόσπαση της προσοχής.
- **Αυτοέλεγχος** – Η ικανότητα να αναστέλλεις τις παρορμήσεις, να καθυστερείς την ικανοποίηση και να ενεργείς σύμφωνα με τους μακροπρόθεσμους στόχους.
- **Αυτοαποτελεσματικότητα** – Πίστη στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του.
- **Καταστολή** – Στρατηγική συνειδητής αναστολής της συναισθηματικής έκφρασης. T-

V

- **Ερέθισμα** – Ένα γεγονός, μια σκέψη ή ένα ερέθισμα που προκαλεί μια έντονη συναισθηματική αντίδραση.
- **Θεληματική συμπεριφορά** – Ενέργειες που εκτελούνται σκόπιμα και υπό συνειδητό έλεγχο, συχνά επηρεασμένες από τη ρύθμιση των συναισθημάτων.



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Περιλαμβάνουν φυλλάδια, φύλλα εργασίας, έντυπα συγκατάθεσης ή λίστες ελέγχου.



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου της, το οποίο αντανακλά αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.