



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

Εκπαιδευτικό υλικό



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platforma
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITY



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.



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/>



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Δημιουργικότητα και μουσική – Χρήση του ήχου και της φαντασίας για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας

(Συνεργάτης: SMART eco power, Πολωνία)

1.1. Μουσική και ψυχική ευεξία.....	σ. 4
1.2. Δημιουργικότητα και συναισθηματική έκφραση	σ. 9
1.3. Η φωνή, ο ρυθμός και ο ήχος ως εργαλεία έκφρασης.....	σ. 10
1.4. Μουσική και κοινότητα – Σύνδεση με τους άλλους	σ. 11
1.5. Ενσωμάτωση της δημιουργικότητας και της μουσικής στην καθημερινή ζωή	
1.6 Βασικά διδάγματα	σ. 13
1.7. Γλωσσάριο	σ. 14
1.8. Βιβλιογραφία	σ. 15

2. Συνειδητή χρήση των κοινωνικών μέσων και ψηφιακή αποτοξίνωση

(Συνεργάτης: Πανεπιστήμιο της Ρώμης Tor Vergata, Ιταλία)

2.1. Καθιέρωση υγιών ψηφιακών ορίων και ρουτίνας	σ. 27
2.2. Πρακτική δραστηριότητα: Σχεδιάστε το ψηφιακό σας καταφύγιο	σ. 28
2.3. Καλλιεργώντας υποστηρικτικά ψηφιακά περιβάλλοντα	σ. 30
2.4. Πρακτική δραστηριότητα: Πρόκληση ψηφιακής ευγένειας	σ. 31
2.5. Αντανάκλαση / Παρακολούθηση	σ. 32
2.6. Βασικά διδάγματα	σ. 33
2.7. Βιβλιογραφία	σ. 34

3. Προώθηση της αυτοαποδοχής και της αυτοεκτίμησης

(Συνεργάτης: CET Platform Lietuva, Λιθουανία)

3.1. Κατανόηση της αυτοαποδοχής και της αυτοεκτίμησης	σ. 39
3.2. Ο εσωτερικός κριτικός και η αυτοσυμπόνια	σ. 40
3.3. Ταυτότητα, εικόνα σώματος και κοινωνική σύγκριση	σ. 41
3.4. Εργαλεία για την οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης	σ. 42
3.5. Ενσωμάτωση της αποδοχής του εαυτού στην καθημερινή ζωή	σ. 43
3.6. Βασικά διδάγματα	σ. 44
3.7. Γλωσσάριο	σ. 45
3.8. Βιβλιογραφία	σ. 46



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

4. Γιόγκα και διαλογισμός

(Συνεργάτης: Ένωση WalkTogether, Βουλγαρία)

4.1. Εισαγωγή στη γιόγκα και τον διαλογισμό	σ. 51
4.2. Γιόγκα και ψυχική υγεία	σ. 52
4.3. Διαλογισμός και ψυχική υγεία	σ. 53
4.4. Επιστημονική έρευνα και μελέτες περιπτώσεων	σ. 54
4.5. Ενσωμάτωση της γιόγκα και του διαλογισμού στην καθημερινή ζωή	σ. 55
4.6. Βασικά διδάγματα	σ. 56
4.7. Γλωσσάριο	σ. 57
4.8. Βιβλιογραφία	σ. 58

5. Δημιουργικότητα και ανακύκλωση – Χρήση πράσινων μεθόδων για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας

(Συνεργάτης: ARCHE, Πολωνία)

5.1. Εισαγωγή στην ανακύκλωση και τη δημιουργικότητα	σ. 64
5.2. Τα υλικά ως μέσα έκφρασης συναισθημάτων	σ. 65
5.3. Πρακτικές τεχνικές ανακύκλωσης	σ. 66
5.4. Συνεργατικά και κοινοτικά έργα ανακύκλωσης	σ. 67
5.5. Ενσωμάτωση πρακτικών ανακύκλωσης στην καθημερινή ζωή	σ. 68
5.6. Βασικά διδάγματα	σ. 69
5.7. Γλωσσάριο	σ. 70
5.8. Βιβλιογραφία	σ. 71

6. Συναισθηματικές δεξιότητες για τη φροντίδα και τη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας

(Συνεργάτης: Connecting Dots, Κύπρος)

6.1. Οικοδόμηση ανθεκτικότητας	σ. 82
6.2. Υγιείς σχέσεις και επικοινωνία	σ. 83
6.3. Διαχείριση του στρες και του άγχους	σελ. 85
6.4. Συνήθειες ζωής για ψυχική ευεξία	σελ. 87
6.5. Βασικά διδάγματα	σ. 89
6.6. Βιβλιογραφία	σ. 90

7. Λεξικό ψυχικής υγείας

σελ. 91



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ & ΜΟΥΣΙΚΗ - Χρήση
τον ήχο και τη φαντασία για την υποστήριξη της
ψυχικής ευεξίας

Όνομα συνεργαζόμενου οργανισμού	SMART eco power
Χώρα	Πολωνία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ & ΜΟΥΣΙΚΗ - Αυτή η ενότητα βοηθά τους νέους να εξερευνήσουν πώς η δημιουργικότητα και η μουσική μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία. Η μουσική επιτρέπει την αυτοέκφραση, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τη δημιουργία σχέσεων με τους άλλους. Χρησιμοποιώντας τον ήχο, τον ρυθμό και τη φαντασία, οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν πώς οι δημιουργικές πρακτικές ενισχύουν την ανθεκτικότητα, μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν την αυτογνωσία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - Μέχρι το τέλος του ενότητας, οι μαθητές θα:

Κατανοήστε τον ρόλο της μουσικής και της δημιουργικότητας στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας.

Εξερευνήστε την έκφραση των συναισθημάτων μέσω του ήχου, του ρυθμού και των στίχων.

- Αποκτήστε αυτοπεποίθηση στη χρήση της μουσικής ως εργαλείου για την ανακούφιση του στρες και την αυτορρύθμιση.
- Ενισχύστε τη δημιουργική σκέψη και τη φαντασία ως προστατευτικούς παράγοντες για την ευημερία.
- Ανάπτυξη προσωπικών στρατηγικών για την ενσωμάτωση της δημιουργικότητας και της μουσικής στην καθημερινή ζωή.
-
-





Θέματα και δομή του μαθήματος

1. Μουσική και ψυχική ευεξία
2. Δημιουργικότητα και συναισθηματική έκφραση
3. Φωνή, ρυθμός και ήχος ως εργαλεία έκφρασης
4. Μουσική και κοινότητα Σύνδεση με τους άλλους
5. Ενσωμάτωση της δημιουργικότητας και της μουσικής στην καθημερινή ζωή





ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γνώση και κατανόηση

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Ορίζουν τη δημιουργικότητα και να εξηγούν την επίδρασή της στην ευημερία. Περιγράφουν πώς η μουσική επηρεάζει τα συναισθήματα, το άγχος και την αυτοαντίληψη.
- Αναγνωρίζουν την αξία της αυτοσχεδιαστικής μουσικής, της σύνθεσης τραγουδιών και της ενεργητικής ακρόασης.
- Αναγνωρίζουν τα κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη των κοινών μουσικών εμπειριών.

Δεξιότητες

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Χρησιμοποιούν τη μουσική ως εργαλείο αυτοέκφρασης και χαλάρωσης. Εφαρμόζουν τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και αναστοχασμού για να εξερευνήσουν τα συναισθήματα.
- Δημιουργούν απλούς αυτοσχεδιασμούς με βάση τον ήχο ή τους στίχους.
- Σχεδιάζουν ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για να ενσωματώσουν τη μουσική και τη δημιουργικότητα στην καθημερινή τους ρουτίνα.
-
-





ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Μουσική και ψυχική ευεξία

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Περιγραφή: Η μουσική επηρεάζει τα συναισθήματα, τη γνωστική λειτουργία και την ευεξία. Μειώνει το άγχος, βελτιώνει τη διάθεση και ενισχύει τη συγκέντρωση.

Βασική θεωρητική συμβολή: Η έρευνα στη μουσικοθεραπεία δείχνει ότι ο ήχος επηρεάζει το νευρικό σύστημα, απελευθερώνοντας ντοπαμίνη και μειώνοντας την κορτιζόλη. Η τακτική ενασχόληση με τη μουσική ενισχύει την ανθεκτικότητα.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

Βίντεο: Πώς η μουσική επηρεάζει τον εγκέφαλό σας (YouTube)

Άρθρο: Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία – Μουσική και άγχος

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

- Όνομα του Δραστηριότητα: MyEmotionalPlaylist
- Εστίαση: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η μουσική επηρεάζει τις συναισθηματικές καταστάσεις.
Απαιτούμενα υλικά: Τηλέφωνα/ακουστικά, χαρτί/στυλό.
Διάρκεια: 20 λεπτά.

Οδηγίες:

1. Οι μαθητές επιλέγουν 3 τραγούδια: ένα που τους ηρεμεί, ένα που τους δίνει ενέργεια και ένα που αντανακλά θλίψη/αγωνία.
2. Γράψτε τα συναισθήματα που νιώσατε κατά την ακρόαση.
3. Μοιραστείτε τα σε μικρές ομάδες.
Σκέψη: Συζητήστε πώς η σκόπιμη επιλογή μουσικής μπορεί να ρυθμίσει τη διάθεση.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Δημιουργικότητα και συναισθηματική έκφραση

1. Θεωρητική έννοια

Περιγραφή: Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα να παράγουμε ιδέες, εικόνες ή εκφράσεις που αντανakλούν εσωτερικές καταστάσεις. Προάγει την αυτογνωσία και μειώνει την ψυχολογική ένταση.

Βασική θεωρητική συμβολή: Οι δημιουργικές δραστηριότητες ενεργοποιούν περιοχές του εγκεφάλου

που συνδέονται με τη ροή, την κινητοποίηση και την ανθεκτικότητα.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

TED Talk: Η τέχνη του να είσαι ο εαυτός σου – Caroline McHugh **Άρθρο: Η δημιουργικότητα ως προστατευτικός παράγοντας στην ψυχική υγεία**

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Σχεδιάζοντας τον ήχο

- **Εστίαση:** Μετατροπή της μουσικής σε οπτική έκφραση. **Απαραίτητα υλικά:** Χαρτί, κραγιόνια/μαρκαδόροι, μουσική. **Διάρκεια:** 15–20 λεπτά.

Οδηγίες:

1. Παίξτε ένα ορχηστρικό κομμάτι.
2. Οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν σχήματα, χρώματα ή μοτίβα που αντανakλούν αυτό που ακούν.
3. Μοιραστείτε τα σχέδια σε ζευγάρια.

Σκέψη: Συζητήστε πώς ο ήχος μεταφράζεται σε συναισθήματα και σύμβολα.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Η φωνή, ο ρυθμός και ο ήχος ως εργαλεία έκφρασης

- 1.** Περιγραφή θεωρητικής έννοιας: Το σώμα είναι ένα όργανο. Η φωνή και ο ρυθμός επιτρέπουν την άμεση εκτόνωση των συναισθημάτων και μειώνουν το άγχος.

Βασική θεωρητική συμβολή: Ο ρυθμός της ομάδας (τύμπανα, παλαμάκια, ψαλμωδία) συγχρονίζει τον καρδιακό ρυθμό και αυξάνει το αίσθημα του ανήκειν.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

[Βίντεο: Η θεραπευτική δύναμη του τυμπάνου](#)

[Άρθρο: Το τραγούδι και η ψυχική υγεία: Ψυχολογικά οφέλη της φωνητικής έκφρασης](#)

- 2.** Δομή πρακτικής δραστηριότητας Όνομα _____

- δραστηριότητας: Κύκλος ήχου

Εστίαση: Ενίσχυση της σύνδεσης της ομάδας και απελευθέρωση συναισθημάτων μέσω του ήχου.

- Απαιτούμενα υλικά: Κρουστά όργανα ή αυτοσχέδια αντικείμενα (τραπέζια, μπουκάλια, χέρια).

Διάρκεια: 20 λεπτά.

Οδηγίες:

- 1. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο.
- 2. Κάθε άτομο προσθέτει έναν απλό ρυθμό, παλαμάκια ή φωνητικό ήχο.
- 3. Η ομάδα δημιουργεί μια συλλογική αυτοσχεδιαστική σύνθεση.

Σκέψη: Συζητήστε πώς νιώσατε που συμβάλατε και συμμετείχατε σε έναν συλλογικό ήχο.

•



ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Μουσική και κοινότητα – Σύνδεση με τους άλλους

1. Περιγραφή θεωρητικής έννοιας: Η μουσική ενισχύει τους δεσμούς, μειώνει τη μοναξιά και χτίζει συλλογική ταυτότητα.

Βασική θεωρητική συμβολή: Το κοινό τραγούδι ή η κοινή μουσική δημιουργία προκαλεί την έκκριση οξυτοκίνης, αυξάνοντας την εμπιστοσύνη και την ενσυναίσθηση.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

- [Βίντεο: Χορωδίες και ψυχική υγεία](#)
- [Άρθρο: Ομαδικό τραγούδι και ευεξία Έρευνα](#)

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

- Όνομα δραστηριότητας: Συλλογική σύνθεση τραγουδιών
- Εστίαση: Ανάπτυξη της συνεργασίας, της δημιουργικότητας και της αυτοέκφρασης.
- Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, στυλό, μουσικά όργανα (προαιρετικά).
- Διάρκεια: 30 λεπτά.

Οδηγίες:

1. Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες γράφουν σύντομους στίχους για ένα επιλεγμένο θέμα (π.χ. ελπίδα, ανθεκτικότητα).
2. Προσθέστε ρυθμό ή μελωδία.
3. Παρουσιάστε τα στην ομάδα.

Σκέψη: Τονίστε ότι αυτό που έχει σημασία είναι η διαδικασία, όχι η ποιότητα.



ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Ενσωμάτωση της δημιουργικότητας και της μουσικής στην καθημερινή ζωή

1. Περιγραφή θεωρητικής έννοιας: Οι τακτικές δημιουργικές πρακτικές ενισχύουν την ανθεκτικότητα. Ακόμη και 5-10 λεπτά μουσικής καθημερινά μειώνουν το άγχος.

Βασική θεωρητική συμβολή: Μικρές συνήθειες, όπως η προσεκτική ακρόαση, η τήρηση ημερολογίου με στίχους ή το σιγοτραγούδισμα, βελτιώνουν την ψυχική ευεξία με την πάροδο του χρόνου.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

- [Βίντεο: Καθημερινές μουσικές συνήθειες](#)
- [Άρθρο: Συνειδητή ακρόαση μουσικής](#)

2. Πρακτική δραστηριότητα Δομή

Όνομα δραστηριότητας: Το δημιουργικό μου σχέδιο δράσης

- Εστίαση: Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τα εργαλεία στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, στυλό.

- Διάρκεια: 30 λεπτά.
- Οδηγίες:
 1. Κάθε μαθητής εντοπίζει μια καθημερινή συνήθεια με τη βοήθεια της μουσικής (π.χ. playlist για ενέργεια το πρωί, τραγούδι πριν τον ύπνο).
 2. Γράψτε 2-3 μικρούς στόχους για τον επόμενο μήνα.
 3. Μοιραστείτε τους με έναν συμμαθητή σας για να είστε υπεύθυνοι.

Σκέψη: Συζητήστε πώς να διατηρήσετε την κινητοποίηση και να προσαρμόσετε τις πρακτικές στις προσωπικές σας ανάγκες.

-



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- Η δημιουργικότητα και η μουσική είναι ισχυρά εργαλεία για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη μείωση του στρες και την ανθεκτικότητα.
Η μουσική αποτελεί μια παγκόσμια γλώσσα που ενισχύει την κοινότητα και την αυτοέκφραση.
- Πρακτικές ασκήσεις όπως **playlists**, ζωγραφική ήχου, τύμπανα ή σύνθεση τραγουδιών καθιστούν την συναισθηματική εξερεύνηση απτή.
- Μικρές καθημερινές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν μουσική συμβάλλουν στη διατήρηση της μακροπρόθεσμης ψυχικής ευεξίας.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

- Δημιουργικότητα: Η ικανότητα να παράγει πρωτότυπες λύσεις.
- Μουσικοθεραπεία: Η κλινική χρήση της μουσικής για την υποστήριξη της συναισθηματικής, γνωστικής και κοινωνικής υγείας.
- Αυτοσχεδιασμός: Δημιουργία ήχου ή ρυθμού αυθόρμητα χωρίς προγραμματισμό.
- Ενεργητική ακρόαση: Προσοχή στη μουσική, εστιάζοντας στις συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις.
-





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- **Bruscia, K. (2014).** Ορισμός της μουσικοθεραπείας. Εκδόσεις **Barcelona**.
- **Saarikallio, S. (2011).** Η μουσική ως συναισθηματική αυτορρύθμιση κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.
- **Ψυχολογία της Μουσικής, 39(3), 307–327.**
- **MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2012).** Μουσική, υγεία και ευεξία. Εκδόσεις **Oxford University Press**.
- **Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. (2019).** Η δύναμη της μουσικής στη μείωση του στρες. Ανακτήθηκε από **<https://www.apa.org> TEDx Talks** και πόροι **YouTube** σχετικά με τη δημιουργικότητα, τη μουσική και την ευεξία.
-



ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Όνομα συνεργαζόμενου οργανισμού	Πανεπιστήμιο της Ρώμης Tor Vergata
Χώρα	Ιταλί α

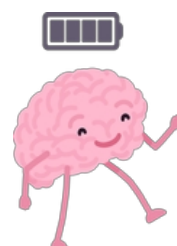
Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά
έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, και η



Σε έναν όλο και πιο διασυνδεδεμένο κόσμο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι ψηφιακές τεχνολογίες έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής μας ζωής, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε, εργαζόμαστε, μαθαίνουμε και διασκεδάζουμε. Αν και αυτές οι εξελίξεις προσφέρουν άνευ προηγουμένου ευκαιρίες για σύνδεση και πρόσβαση σε πληροφορίες, η διάχυτη παρουσία τους δημιουργεί επίσης σημαντικές προκλήσεις για την ψυχική μας υγεία και ευεξία. Η συνεχής ροή πληροφοριών, η πίεση να διατηρούμε μια διαδικτυακή προσωπικότητα και ο εθιστικός σχεδιασμός πολλών πλατφορμών μπορούν να οδηγήσουν σε ψηφιακή υπερφόρτωση, άγχος, κατάθλιψη και μειωμένη αίσθηση παρουσίας στον πραγματικό κόσμο.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Αυτό το εκπαιδευτικό πλαίσιο έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τα άτομα με τις γνώσεις και τις πρακτικές στρατηγικές που είναι απαραίτητες για να πλοηγηθούν με προσοχή στον ψηφιακό κόσμο. Στόχος του είναι να καλλιεργήσει μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία, προωθώντας τη συνειδητή χρήση αντί της συνηθισμένης κατανάλωσης και ενδυναμώνοντας τα άτομα να ανακτήσουν την προσοχή και την ευημερία τους. Κατανοώντας τα ψυχολογικά θεμέλια της ψηφιακής ενασχόλησης και εφαρμόζοντας αποτελεσματικές στρατηγικές ψηφιακής αποτοξίνωσης, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να αξιοποιούν τα οφέλη της τεχνολογίας, μετριάζοντας ταυτόχρονα τις πιθανές βλάβες της.





Θέματα και δομή

- 1.** Η ψυχολογία της ψηφιακής ενασχόλησης και εξάρτησης
- 2.** Συνειδητή χρήση της τεχνολογίας και ψηφιακή ευημερία
- 3.** Ο αντίκτυπος της ψηφιακής υπερφόρτωσης στην ψυχική υγεία
- 4.** Καθιέρωση υγιών ψηφιακών ορίων και ρουτινών
- 5.** Καλλιέργεια υποστηρικτικών ψηφιακών περιβαλλόντων





ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γνώση και κατανόηση

- Προσδιορισμός διαφόρων τύπων πρακτικών ψηφιακής ευεξίας, στρατηγικών αποτοξίνωσης και προσεκτικών τεχνολογικών προσεγγίσεων με τα συγκεκριμένα οφέλη τους για την ψυχική υγεία.
- Συζητήστε τα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν τα οφέλη για την ψυχική υγεία από τη συνειδητή χρήση της τεχνολογίας, την ψηφιακή αποτοξίνωση και την ισορροπημένη χρήση των κοινωνικών μέσων.
- Αναλύστε πώς οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού και τα πρότυπα χρήσης επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τη διάθεση και την ψυχολογική ευεξία.

Δεξιότητες

- Εφαρμόστε τεχνικές προσεκτικής περιήγησης, συνειδητής κατανάλωσης και θέσπισης ψηφιακών ορίων για τη διαχείριση του άγχους, της ανησυχίας και των συναισθηματικών καταστάσεων που προκαλούνται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Εφαρμόστε πρακτικές στρατηγικές για τη μείωση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη, τη δημιουργία ζωνών χωρίς τεχνολογία και την καθιέρωση υγιεινών ψηφιακών ρουτινών.
- Ενσωματώστε πρακτικές ψηφιακής ευεξίας στην καθημερινή ζωή με βιώσιμο και ισορροπημένο τρόπο.
- Προσαρμόστε τις τεχνικές που έχετε μάθει σε συγκεκριμένα πλαίσια, όπως η εργασία, η μελέτη, οι κοινωνικές χρόνος για αλληλεπιδράσεις και ο ελεύθερος χρόνος.
βέλτιστα αποτελέσματα για την ψυχική υγεία.





1. Η ψυχολογία της ψηφιακής εμπλοκής και εξάρτησης

Θεωρητικό πλαίσιο

Αυτό το υποθέμα διερευνά τους περίπλοκους ψυχολογικούς μηχανισμούς που υποστηρίζουν την εμπλοκή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ανάπτυξη της ψηφιακής εξάρτησης. Εξετάζει πώς οι πλατφόρμες αξιοποιούν τις αρχές της συμπεριφορικής ψυχολογίας, όπως τα προγράμματα ενίσχυσης μεταβλητής αναλογίας, για να προωθήσουν τη δημιουργία συνηθειών και τη συνεχή χρήση. Η συζήτηση περιλαμβάνει επίσης τον ρόλο της κοινωνικής επικύρωσης, την απελευθέρωση ντοπαμίνης σε απόκριση σε «μου αρέσει» και ειδοποιήσεις, καθώς και τις νευροβιολογικές οδούς που εμπλέκονται στην ανάπτυξη της ψηφιακής εξάρτησης. Η κατανόηση αυτών των ψυχολογικών θεμελίων είναι ζωτικής σημασίας για την αναγνώριση του εθιστικού δυναμικού των ψηφιακών τεχνολογιών και για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για τη συνειδητή χρήση τους.

Βασική θεωρητική συμβολή:

Η ψηφιακή ενασχόληση και εξάρτηση είναι βαθιά ριζωμένες σε ψυχολογικές αρχές, ιδίως σε εκείνες που σχετίζονται με τα συστήματα ανταμοιβής και τη δημιουργία συνηθειών. Οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν διαλείπουσα θετική ενίσχυση, έναν ισχυρό μηχανισμό για τη συμπεριφορική εξάρτηση. Κάθε «like», «share» ή «comment» λειτουργεί ως μεταβλητή ανταμοιβή, κάνοντας τους χρήστες να ελέγχουν συνεχώς τις συσκευές τους για το επόμενο θετικό

ερέθισμα. Αυτό δημιουργεί έναν κύκλο ανατροφοδότησης που μπορεί να οδηγήσει σε καταναγκαστικό έλεγχο

και η υπερβολική χρήση [1]. Επιπλέον, η επιθυμία για κοινωνική αναγνώριση παίζει σημαντικό ρόλο. Οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους κοινωνικά όντα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν έναν εύκολα προσβάσιμο τρόπο για την αναζήτηση αποδοχής και αίσθησης του ανήκειν. Η θετική ανατροφοδότηση που λαμβάνεται σε αυτές τις πλατφόρμες μπορεί να προκαλέσει την έκκριση ντοπαμίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που σχετίζεται με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή, ενισχύοντας περαιτέρω τη συμπεριφορά [2].



Πρακτική δομή δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες

Στόχοι: Να αυξηθεί η αυτογνωσία σχετικά με τα προσωπικά πρότυπα ψηφιακής συμμετοχής. Να προσδιοριστούν τα ερεθίσματα και οι ανταμοιβές που συνδέονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Να αναγνωριστεί ο συναισθηματικός και ψυχολογικός αντίκτυπος των ψηφιακών αλληλεπιδράσεων.

Απαιτούμενα υλικά: Σημειωματάριο ή εφαρμογή ψηφιακού ημερολογίου. Στυλό ή πληκτρολόγιο. Πρόσβαση σε προσωπικές ψηφιακές συσκευές (smartphone, υπολογιστής).

Διάρκεια: 15-20 λεπτά (ιδανικά: καθημερινά για μία εβδομάδα)

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Εισαγωγή (Ημέρα 1): Εξηγήστε τον σκοπό του ημερολογίου – να παρατηρήσετε και να κατανοήσετε τις ψηφιακές συνήθειες χωρίς να τις κρίνετε. Εισάγετε την έννοια των ερεθισμάτων (τι σας κάνει να παίρνετε το τηλέφωνό σας;), των συμπεριφορών (τι κάνετε;) και των ανταμοιβών (πώς νιώθετε μετά;).

2. Καθημερινή καταγραφή (Ημέρες **1-7**): Για μία εβδομάδα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράφουν τη χρήση των κοινωνικών

μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τη χρήση ψηφιακών συσκευών τουλάχιστον 3-5 φορές την ημέρα. Για κάθε καταχώριση, θα πρέπει να σημειώνουν:

- **Ώρα:** Πότε άρχισες να χρησιμοποιείς τη συσκευή/εφαρμογή;
- **Ερέθισμα:** Τι σας ώθησε να πάρετε τη συσκευή σας; (π.χ. πλήξη, ειδοποίηση, άγχος, συνήθεια, συγκεκριμένο συναίσθημα).
- **Δραστηριότητα:** Σε ποια συγκεκριμένη εφαρμογή ή δραστηριότητα ασχοληθήκατε; (π.χ. περιήγηση στο Instagram, έλεγχος email, παρακολούθηση YouTube).
- **Διάρκεια:** Πόσο χρόνο αφιερώσατε στη δραστηριότητα;
- **Συναισθήματα πριν:** Πώς αισθανόσασταν πριν την εμπλοκή σας; (π.χ. άγχος, πλήξη, περιέργεια, ευτυχία).
- **Συναισθήματα μετά:** Πώς αισθανθήκατε αμέσως μετά; (π.χ. ανακουφισμένοι, πιο ανήσυχοι, ενημερωμένοι, αποσπασμένοι, ένοχοι, συνδεδεμένοι).



3. Αναγνώριση προτύπων (τέλος της εβδομάδας): Στο τέλος της εβδομάδας, καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να αναθεωρήσουν τις καταχωρήσεις στο ημερολόγιό τους. Ενθαρρύνετε τους να αναζητήσουν πρότυπα: Ποιοι είναι οι πιο συνηθισμένοι παράγοντες που τους προκαλούν; Ποιες εφαρμογές χρησιμοποιούν πιο συχνά; Υπάρχουν συγκεκριμένες ώρες της ημέρας που είναι πιο πιθανό να ασχοληθούν με αυτές; Ορισμένες ψηφιακές δραστηριότητες οδηγούν σταθερά σε αρνητικά συναισθήματα; Ποιες είναι οι αντιληπτές ανταμοιβές που αναζητούν από την ψηφιακή ενασχόληση;
4. Συζήτηση: Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση (εάν είναι δυνατόν) ή ατομική αναστοχασμό σχετικά με τα ευρήματά τους. Τονίστε ότι η συνειδητοποίηση είναι το πρώτο βήμα προς την επίγνωση της αλλαγής.

Σκέψη / Παρακολούθηση:

- Τι σας εξέπληξε περισσότερο σχετικά με τις ψηφιακές σας συνήθειες;
- Πώς διέφεραν τα συναισθήματά σας πριν και μετά την ψηφιακή αλληλεπίδραση;
- Ποια μοτίβα παρατηρήσατε σχετικά με τα ερεθίσματα και τις ανταμοιβές;
- Με βάση τις παρατηρήσεις σας, ποια είναι μια μικρή αλλαγή θα μπορούσατε να κάνετε στις ψηφιακές σας συνήθειες αυτή την εβδομάδα;
- Πώς μπορεί αυτή η συνειδητοποίηση να σας βοηθήσει να προχωρήσετε προς μια πιο συνειδητή χρήση της τεχνολογίας;



2. Συνειδητή χρήση της τεχνολογίας και ψηφιακή ευημερία

Θεωρητικό πλαίσιο

Αυτό το υποθέμα εισάγει τις βασικές αρχές της συνειδητής χρήσης της τεχνολογίας, αντιπαραβάλλοντάς την με την παθητική ή ασυνείδητη ψηφιακή ενασχόληση. Τονίζει τη σημασία της προθετικότητας, της αυτογνωσίας και της συνειδητής επιλογής στην αλληλεπίδραση με ψηφιακές συσκευές και πλατφόρμες. Ο στόχος είναι να καλλιεργηθεί μια πιο υγιής σχέση με την τεχνολογία, η οποία να υποστηρίζει τη συνολική ευεξία αντί να την υποβαθμίζει.

Βασική θεωρητική συμβολή:

Η συνειδητή χρήση της τεχνολογίας βασίζεται στην ευρύτερη έννοια της συνειδητότητας, η οποία περιλαμβάνει την προσοχή στην παρούσα στιγμή χωρίς κρίση [3]. Όταν εφαρμόζεται στην τεχνολογία, σημαίνει τη χρήση ψηφιακών εργαλείων με συνειδητότητα και πρόθεση, αντί για αυτόματο πιλότο. Αυτό έρχεται σε έντονη αντίθεση με τη συνήθη ή αντιδραστική χρήση της τεχνολογίας, όπου τα άτομα μπορεί να βρίσκονται να κάνουν ατελείωτο scrolling ή να ελέγχουν ειδοποιήσεις χωρίς σαφή σκοπό ή ακόμη και συνειδητή σκέψη [4]. Τα θεωρητικά θεμέλια της συνειδητής χρήσης της τεχνολογίας αντλούνται από διάφορα ψυχολογικά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένης της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) και της θεραπείας αποδοχής και δέσμευσης (ACT), τα οποία τονίζουν το ρόλο της συνειδητής επίγνωσης και της συμπεριφοράς που καθοδηγείται από αξίες. Η ψηφιακή ευημερία, σε αυτό το πλαίσιο, αναφέρεται στην κατάσταση της υγείας, της ευτυχίας και της ευημερίας στην ψηφιακή ζωή ενός ατόμου.



Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Πρόκληση συνειδητής επαφής

Στόχοι: Να εξασκηθεί η σκόπιμη ενασχόληση με τις ψηφιακές συσκευές. Να αναπτυχθεί η συνειδητοποίηση του σκοπού πίσω από τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις. Να μειωθεί η αυτόματη και ασυνείδητη χρήση της τεχνολογίας.

Απαιτούμενα υλικά: Προσωπικές ψηφιακές συσκευές (smartphone, υπολογιστής), χρονόμετρο ή ξυπνητήρι, μικρό σημειωματάριο ή ψηφιακή εφαρμογή για τη λήψη σημειώσεων.

Διάρκεια: 1-2 λεπτά ανά έλεγχο (ιδανικά: πολλές φορές την ημέρα, για μία εβδομάδα).

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Εισαγωγή: Εξηγήστε την έννοια του Mindful Check-in. Τονίστε ότι πριν ανοίξουν οποιαδήποτε εφαρμογή ή ασχοληθούν με οποιαδήποτε ψηφιακή δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα κάνουν μια παύση και θα θέσουν στον εαυτό τους μια σειρά ερωτήσεων.

2. Η παύση (καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας): Πριν από το « » το «unlocking» το « » το « » το «phone», να ανοίξουν μια εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης ή να κάνουν κλικ σε έναν σύνδεσμο, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κάνουν μια παύση λίγων δευτερολέπτων.

3. Ερωτήσεις και απαντήσεις: Κατά τη διάρκεια αυτής της παύσης, θα πρέπει να απαντήσουν νοερά (ή να σημειώσουν γρήγορα

) τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Γιατί παίρνω αυτή τη συσκευή/ανοίγω αυτή την εφαρμογή αυτή τη στιγμή; (π.χ. για να ελέγξω ένα συγκεκριμένο μήνυμα, από βαρεμάρα, για να ξεφύγω από ένα συναίσθημα, για πληροφορίες, για να επικοινωνήσω με κάποιον). * Ποια είναι η πρόθεσή μου για αυτή την αλληλεπίδραση; (π.χ. να απαντήσω σε έναν φίλο, να βρω μια συγκεκριμένη πληροφορία, να χαλαρώσω για 5 λεπτά).

4. Συνειδητή εμπλοκή: Με βάση τις απαντήσεις τους, μπορούν στη συνέχεια να προχωρήσουν με την προβλεπόμενη ενέργεια.



Αντανάκλαση/Παρακολούθηση:

- Πώς άλλαξε η εμπειρία σας το γεγονός ότι κάνατε μια παύση πριν ασχοληθείτε με τη συσκευή σας;
- Ποιες γνώσεις αποκτήσατε σχετικά με τις αυτόματες ψηφιακές σας συνήθειες;
- Πώς μπορεί αυτή η πρακτική να σας βοηθήσει να αισθανθείτε ότι έχετε μεγαλύτερο έλεγχο στη χρήση της τεχνολογίας;
- Ποιες συγκεκριμένες προθέσεις θα θέσετε για τις ψηφιακές σας αλληλεπιδράσεις στο μέλλον;

3. Ο αντίκτυπος της ψηφιακής υπερφόρτωσης στην ψυχική υγεία

Θεωρητικό πλαίσιο

Αυτό το υποθέμα εξετάζει τις επιβλαβείς επιπτώσεις της υπερβολικής και ανεξέλεγκτης ψηφιακής ενασχόλησης στην ψυχική υγεία. Εστιάζει σε βασικά φαινόμενα όπως ο φόβος της απώλειας (FOMO), η κατακερματισμένη προσοχή και η επιδείνωση του άγχους, της κατάθλιψης και της κοινωνικής σύγκρισης, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του τρόπου με τον οποίο η ψηφιακή υπερφόρτωση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογική ευεξία.

Βασική θεωρητική συμβολή:

Η ψηφιακή υπερφόρτωση, που χαρακτηρίζεται από μια συντριπτική εισροή πληροφοριών και συνεχείς ψηφιακές απαιτήσεις, έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Μια σημαντική συνέπεια είναι ο φόβος της απώλειας (FOMO), η ανησυχία ότι κάποιος μπορεί να χάσει τις ικανοποιητικές εμπειρίες που βιώνουν οι άλλοι, ειδικά όταν τροφοδοτείται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης [5]. Ο FOMO συνδέεται συχνά με αυξημένο άγχος, κακή διάθεση και μια καταναγκαστική ανάγκη να παραμείνει κανείς συνδεδεμένος, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο ελέγχου και σύγκρισης [6]. Η συνεχής έκθεση σε επιμελημένες, συχνά εξιδανικευμένες εκδοχές της ζωής των άλλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα ανεπάρκειας και δυσαρέσκειας για τη δική μας ζωή, συμβάλλοντας στη θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης [7].



Πρακτική δομή δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Ώρα ψηφιακής αποτοξίνωσης

Στόχοι: Να βιώσετε μια περίοδο σκόπιμης αποσύνδεσης από τις ψηφιακές συσκευές. Να παρατηρήσετε τις άμεσες επιπτώσεις της ψηφιακής απουσίας στη διάθεση και την προσοχή. Να εντοπίσετε

εναλλακτικές δραστηριότητες για αναψυχή και χαλάρωση.

Απαιτούμενα υλικά: Χρονόμετρο. Ένας καθορισμένος χώρος χωρίς τεχνολογία.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Προετοιμασία: Επιλέξτε μια συγκεκριμένη περίοδο 60 λεπτών κατά τη διάρκεια της ημέρας, κατά την οποία μπορείτε να δεσμευτείτε να είστε εντελώς εκτός σύνδεσης. Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας ή τους συγκατοίκους σας για την πρόθεσή σας, ώστε να αποφύγετε διακοπές. Τοποθετήστε όλες τις ψηφιακές συσκευές (τηλέφωνο, tablet, φορητό υπολογιστή, έξυπνη τηλεόραση) σε έναν καθορισμένο χώρο που δεν είναι προσβάσιμος ή απενεργοποιήστε τις. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 60 λεπτά.

2. Συμμετέχετε σε μη ψηφιακές δραστηριότητες: Κατά τη διάρκεια αυτής της ώρας, συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που

δεν περιλαμβάνουν οθόνες. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: Ανάγνωση ενός φυσικού βιβλίου ή περιοδικού. Περπάτημα

βόλτα στην ύπαιθρο. Ασχολείστε με ένα χόμπι (π.χ. ζωγραφική, πλέξιμο, μουσικό). Να περνάτε χρόνο στη φύση. Να ασκείτε την προσοχή ή το διαλογισμό.

3. Παρατηρήστε και αναστοχαστείτε (κατά τη διάρκεια της ώρας): Δώστε προσοχή σε οποιαδήποτε παρόρμηση να ελέγξετε το

τηλέφωνό σας ή να συνδεθείτε στο διαδίκτυο. Παρατηρήστε τυχόν αισθήματα δυσφορίας, πλήξης ή ανησυχίας. Επίσης, παρατηρήστε τυχόν αισθήματα ηρεμίας, συγκέντρωσης ή παρουσίας που αναδύονται.

4. Σκέψεις μετά την αποτοξίνωση: Μόλις περάσουν τα 60 λεπτά, αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναστοχαστείτε την εμπειρία σας.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά αποκλειστικά τις απόψεις των συγγραφέων, και



Σκέψεις / Συνέχεια:

- Ποια ήταν η αρχική σας αντίδραση στην αποσύνδεση; Αισθανθήκατε άγχος, ανακούφιση ή κάτι άλλο;
- Ποιες παρορμήσεις παρατηρήσατε κατά τη διάρκεια της ώρας ψηφιακής αποτοξίνωσης; Πώς τις διαχειριστήκατε;
- Σε ποιες μη ψηφιακές δραστηριότητες συμμετείχατε; Πώς σας έκανε να νιώσετε;
- Παρατηρήσατε αλλαγές στη διάθεσή σας, στη συγκέντρωσή σας ή στην αίσθηση της παρουσίας σας;
- κατά τη διάρκεια ή μετά την αποτοξίνωση; Πώς θα μπορούσε η ενσωμάτωση τακτικών περιόδων ψηφιακής αποτοξίνωσης να ωφελήσει την ψυχική σας ευεξία; Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πώς μπορείτε να τις ξεπεράσετε σε μελλοντικές συνεδρίες αποτοξίνωσης;

4. Καθιέρωση υγιών ψηφιακών ορίων και ρουτινών

Θεωρητικό πλαίσιο

Αυτό το υποθέμα επικεντρώνεται στην πρακτική εφαρμογή στρατηγικών για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών ψηφιακών ορίων και ρουτινών. Εξετάζει διάφορες τεχνικές για τη διαχείριση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη, τον καθορισμό ζωνών χωρίς τεχνολογία και την ενσωμάτωση συνειδητών ψηφιακών συνηθειών στην καθημερινή ζωή, με σκοπό την προώθηση της συνολικής ευεξίας και τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων της ψηφιακής υπερφόρτωσης.



Βασική θεωρητική συμβολή:

Η καθιέρωση υγιών ψηφιακών ορίων και ρουτινών αποτελεί μια προληπτική προσέγγιση για τη διαχείριση της σχέσης του ατόμου με την τεχνολογία, που υπερβαίνει την απλή ευαισθητοποίηση και οδηγεί σε ενεργή αλλαγή συμπεριφοράς. Στο πλαίσιο της ψηφιακής χρήσης, η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει τη συνειδητή θέσπιση ορίων και τη δημιουργία δομών που υποστηρίζουν την προσεκτική χρήση αντί της παρορμητικής ή συνηθισμένης κατανάλωσης. Ένας βασικός παράγοντας των υγιών ψηφιακών ορίων είναι η διαχείριση του χρόνου που αφιερώνεται στην οθόνη. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο τη μείωση του συνολικού χρόνου που αφιερώνεται στις συσκευές, αλλά και τη συνειδητή επιλογή του τρόπου με τον οποίο αφιερώνεται αυτός ο χρόνος. Οι στρατηγικές μπορούν να περιλαμβάνουν τον καθορισμό συγκεκριμένων χρονικών ορίων για ορισμένες εφαρμογές, τη χρήση εφαρμογών αποκλεισμού ή τον προγραμματισμό καθορισμένων περιόδων για συγκεντρωμένη εργασία ή αναψυχή χωρίς ψηφιακές διακοπές [8]. Ο στόχος είναι η μετάβαση από μια αντιδραστική σε μια προληπτική σχέση με την τεχνολογία, όπου το άτομο, και όχι η συσκευή, καθορίζει τους όρους της ενασχόλησης.

Πρακτική δομή δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Σχεδιάστε το ψηφιακό σας καταφύγιο

Στόχοι: Να προσδιοριστούν οι τομείς της καθημερινής ζωής όπου απαιτούνται ψηφιακά όρια. Να δημιουργηθεί ένα εξατομικευμένο σχέδιο για τη θέσπιση ζωνών και χρόνων χωρίς τεχνολογία. Να αναπτυχθεί μια βιώσιμη ρουτίνα για τη συνειδητή χρήση της τεχνολογίας. Απαραίτητα υλικά: Ένα φύλλο εργασίας ή ένα τετράδιο. Στυλό ή μολύβι.

Διάρκεια: 30-45 λεπτά



Οδηγίες βήμα προς βήμα

Brainstorming (10 λεπτά): Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταρτίσουν μια λίστα με καταστάσεις, ώρες της ημέρας ή φυσικούς χώρους όπου αισθάνονται ότι οι ψηφιακές συσκευές τους αποσπούν περισσότερο την προσοχή τους.

2. Συμπλήρωση φύλλου εργασίας (15 λεπτά):

- **Ζώνες χωρίς τεχνολογία:** Προσδιορίστε τουλάχιστον δύο φυσικούς χώρους όπου θα δεσμευτούν να μην χρησιμοποιούν ψηφιακές συσκευές (π.χ. το υπνοδωμάτιο, το τραπέζι της τραπεζαρίας).
- **Χρόνοι χωρίς τεχνολογία:** Προσδιορίστε τουλάχιστον δύο περιόδους της ημέρας κατά τις οποίες θα δεσμευτούν να μην χρησιμοποιούν οθόνες (π.χ. τα πρώτα 30 λεπτά μετά το ξύπνημα, η ώρα πριν τον ύπνο).
- **Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων:** Καταγράψτε 3-5 εφαρμογές για τις οποίες θα απενεργοποιήσετε τις μη απαραίτητες ειδοποιήσεις.
- **Συνειδητή ρουτίνα:** Περιγράψτε μια νέα συνειδητή ψηφιακή ρουτίνα που θα εφαρμόσουν

3. Σχέδιο δράσης (10 λεπτά): Για κάθε ένα από τα όρια και τις ρουτίνες που έχουν προσδιορίσει, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μία συγκεκριμένη ενέργεια που θα κάνουν για να την εφαρμόσουν. Για παράδειγμα, αν έχουν ορίσει την κρεβατοκάμαρα ως ζώνη χωρίς τεχνολογία, η ενέργειά τους μπορεί να είναι να αγοράσουν ένα ξυπνητήρι και να φορτίζουν το τηλέφωνό τους σε άλλο δωμάτιο.

Αντανάκλαση / Παρακολούθηση:

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος του σχεδιασμού του ψηφιακού σας καταφυγίου;
- Ποιο από τα όρια που έχετε θέσει προβλέπετε ότι θα είναι το πιο δύσκολο να διατηρηθεί; Γιατί;
- Πώς πιστεύετε ότι αυτά τα νέα όρια και οι νέες ρουτίνες θα επηρεάσουν την καθημερινή σας ζωή και την ευημερία σας;
- Ποια συστήματα υποστήριξης μπορείτε να εφαρμόσετε για να σας βοηθήσουν να τηρήσετε το σχέδιό σας;
- Πώς θα παρακολουθείτε την πρόοδό σας και θα προσαρμόζετε το σχέδιό σας ανάλογα με τις ανάγκες;



5. Δημιουργία υποστηρικτικών ψηφιακών περιβαλλόντων

Θεωρητικό πλαίσιο

Αυτό το υποθέμα διερευνά πώς τα άτομα και οι κοινότητες μπορούν να προωθήσουν ενεργά θετικές και υποστηρικτικές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις. Εξετάζει τις έννοιες της ψηφιακής ενσυναίσθησης, της υπεύθυνης διαδικτυακής επικοινωνίας και της αξιοποίησης της τεχνολογίας για τη δημιουργία γνήσιων σχέσεων, αντί να συμβάλλει στην απομόνωση ή την αρνητικότητα. Το επίκεντρο είναι η μετατροπή των ψηφιακών χώρων σε περιβάλλοντα που ενισχύουν την ευημερία και προωθούν την εποικοδομητική συμμετοχή.

Βασική θεωρητική προσέγγιση:

Η καλλιέργεια υποστηρικτικών ψηφιακών περιβαλλόντων είναι ζωτικής σημασίας για τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων των κοινωνικών μέσων και την αξιοποίηση του δυναμικού τους για θετικές κοινωνικές σχέσεις. Αυτή η έννοια βασίζεται στην αντίληψη ότι, ενώ οι ψηφιακές πλατφόρμες μπορούν να αποτελέσουν πηγές δυσφορίας, προσφέρουν επίσης απaráμιλλες ευκαιρίες για την οικοδόμηση κοινοτήτων, την ανταλλαγή πληροφοριών και την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης [9]. Το κλειδί βρίσκεται στον σκόπιμο σχεδιασμό και τη συνειδητή συμμετοχή. Η ψηφιακή ενσυναίσθηση είναι ο ακρογωνιαίος λίθος των υποστηρικτικών διαδικτυακών περιβαλλόντων. Αναφέρεται στην ικανότητα να κατανοεί κανείς και να μοιράζεται τα συναισθήματα των άλλων σε ψηφιακά περιβάλλοντα, ακόμη και όταν δεν υπάρχουν μη λεκτικές ενδείξεις [10].



Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Ψηφιακή πρόκληση καλοσύνης Στόχοι: Να ασκηθεί ενεργά η ψηφιακή ενσυναίσθηση και οι θετικές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις. Να αναγνωριστεί ο αντίκτυπος της διαδικτυακής συμπεριφοράς του ατόμου στους άλλους. Να συμβάλει σε ένα πιο υποστηρικτικό και εποικοδομητικό ψηφιακό περιβάλλον.

Απαιτούμενα υλικά: Προσωπικές ψηφιακές συσκευές με πρόσβαση στο διαδίκτυο. Ένα ημερολόγιο ή εφαρμογή για τη λήψη σημειώσεων.

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Οδηγίες βήμα προς βήμα

Εισαγωγή: Εξηγήστε την έννοια της Ψηφιακής Πρόκλησης Καλοσύνης: για μία εβδομάδα, οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σκόπιμα σε πράξεις καλοσύνης και θετικής αλληλεπίδρασης στο διαδίκτυο.

2. Καθημερινές πράξεις καλοσύνης (Ημέρες **1-7**): Κάθε μέρα, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσπαθήσουν να πραγματοποιήσουν

τουλάχιστον τρεις συγκεκριμένες πράξεις ψηφιακής καλοσύνης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Να αφήνουν ένα στοχαστικό και ενθαρρυντικό σχόλιο σε μια ανάρτηση κάποιου.
- Να μοιράζεστε θετικό και ενθαρρυντικό περιεχόμενο.
- Να στέλνουν ένα ιδιωτικό μήνυμα υποστήριξης σε έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας.
- Διόρθωση λανθασμένων πληροφοριών με σεβασμό και εποικοδομητικό τρόπο.
- Συμμετοχή σε μια ουσιαστική και ενσυναίσθητη συζήτηση σε μια διαδικτυακή ομάδα.
- Εκφράστε ευγνωμοσύνη ή εκτίμηση σε κάποιον στο διαδίκτυο. Προσφέρετε βοήθεια ή συμβουλές με υποστηρικτικό τρόπο.



3. Καθημερινή αναστοχασμός: Στο τέλος κάθε ημέρας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναστοχάζονται εν συντομία στο ημερολόγιό τους τις πράξεις καλοσύνης που πραγματοποίησαν.

Πρέπει να σημειώσουν:

Ποια πράξη καλοσύνης έκανα; Πώς ένιωσα όταν έκανα αυτή την πράξη;
Ποια ήταν η αντίδραση του αποδέκτη (αν υπήρχε); Πώς συνέβαλε αυτή η πράξη σε ένα πιο θετικό διαδικτυακό περιβάλλον;

Σκέψη / Συνέχεια:

- Ποια ήταν η πιο σημαντική πράξη ψηφιακής καλοσύνης που έκανες;
- Πώς επηρέασε η ψηφιακή καλοσύνη τη διάθεσή σας και την ευημερία σας;
- Παρατήρησες κάποιες αλλαγές στο διαδικτυακό περιβάλλον γύρω σου ως αποτέλεσμα των ενεργειών σου;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετώπισες στην συνεπή άσκηση ψηφιακής καλοσύνης;
- Πώς μπορείτε να ενσωματώσετε αυτές τις πρακτικές στην καθημερινή σας συμπεριφορά στο διαδίκτυο, ώστε να καλλιεργήσετε ένα πιο υποστηρικτικό ψηφιακό περιβάλλον μακροπρόθεσμα;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και τα



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Το κεφάλαιο «Συνειδητή χρήση των κοινωνικών μέσων και ψηφιακή αποτοξίνωση» τονίζει ότι, ενώ οι ψηφιακές τεχνολογίες προσφέρουν πολλά οφέλη, ο διαδεδομένος και συχνά εθιστικός σχεδιασμός τους μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Το βασικό συμπέρασμα είναι η σημασία της προθετικότητας και της αυτογνωσίας στην ψηφιακή συμμετοχή.

Τι πρέπει να αποκομίσουν από αυτό οι νέοι ή οι εργαζόμενοι με νέους;

Οι νέοι και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας πρέπει να κατανοήσουν τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που κρύβονται πίσω από την ψηφιακή εξάρτηση, να αναγνωρίσουν τα σημάδια της ψηφιακής υπερφόρτωσης (όπως το FOMO και η κατακερματισμένη προσοχή) και να εφαρμόσουν ενεργά στρατηγικές για υγιή ψηφιακά όρια και ρουτίνες.

Τελικά, το μάθημα ενθαρρύνει τη μετάβαση από την παθητική κατανάλωση στην ενεργή, συνειδητή αλληλεπίδραση με την τεχνολογία, προωθώντας την ψηφιακή ευημερία και τα υποστηρικτικά διαδικτυακά περιβάλλοντα.





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

[1] Andreassen, C. S. (2015). Online social networking and addiction — A review of the psychological literature. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1007/s40429-015-0062-x>

[2] Kardefelt-Winther, D. (2014). Μια εννοιολογική και μεθοδολογική κριτική της έρευνας σχετικά με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και τον εθισμό: Προς ένα μοντέλο αντισταθμιστικής χρήσης του Διαδικτύου. *Computers in Human Behavior*, 31, 22–29.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1016/j.chb.2013.02.014>

[3] Turel, O., & Serenko, A. (2012). Οι επιπτώσεις της σειριακής θέσης στην ικανοποίηση των χρηστών από τις εφαρμογές για κινητά. *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*, 22(3), 223–241.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10919392.2012.697078>

[4] Büchi, M. (2024). Θεωρία και έρευνα για την ψηφιακή ευημερία. *New Media & Society*, 26(1), 32–49.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14614448211056851>

[5] Thatcher, J. B., Wright, R. T., Sun, H., Zagenczyk, T. J., & Klein, R. (2018). Mindfulness in information technology use. *MIS Quarterly*, 42(3), 831–852.

<https://www.jstor.org/stable/26635055>

[6] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Η χρήση του Facebook προμηνύει μείωση της υποκειμενικής ευημερίας σε νέους ενήλικες. *PLoS One*, 8(8), e69841.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1371/journal.pone.0069841>

[7] Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Υπερφόρτωση από πληροφορίες ή ανησυχία για την απώλεια πληροφοριών: Μια ποσοτική μελέτη για το άγχος, την επαγγελματική εξουθένωση και τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία στον ψηφιακό χώρο εργασίας. *Sage Open*, 14(1), 21582440241268830.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241268830>

[8] Cooper, A., & Inglehearn, A. (2015). Προοπτικές: Διαχείριση επαγγελματικών ορίων και ασφάλεια στους ψηφιακούς χώρους. *Journal of Research in Nursing*, 20(6), 482–489.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1744987115604066>

[9] Minges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W., & Whittemore, R. (2015). Μείωση του χρόνου που περνούν οι νέοι μπροστά στην οθόνη: Ποιοτική μετασύνθεση ευρημάτων σχετικά με τα εμπόδια και τους παράγοντες που διευκολύνουν. *Ψυχολογία Υγείας*, 34(4), 381.

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2015-12988-007.html>

[10] Jain, V., & Mitra, A. (2024). Ψηφιακή ενσυναίσθηση. Στο *Assessing the Impact of Virtual Training Programs* (σελ. 235–250). CRC Press.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/20552076251326221>



ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Όνομα συνεργαζόμενου οργανισμού	CET Platform Lietuva
Χώρα	Λιθουανία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΌΤΗΤΑΣ & ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Πρώθηση της αυτοαποδοχής και της αυτοεκτίμησης

Αυτό το μάθημα βοηθά τους νέους να κατανοήσουν την αυτοαποδοχή και την αυτοεκτίμηση και πώς αυτές διαμορφώνουν την ψυχική ευεξία. Εξετάζει τον αντίκτυπο του εσωτερικού διαλόγου, της ταυτότητας, της εικόνας του σώματος και των κοινωνικών πιέσεων, προσφέροντας παράλληλα εργαλεία για την αντικατάσταση επιβλαβών προτύπων με πιο υγιείς και συμπονετικές πρακτικές. Η οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης είναι σημαντική, διότι ο τρόπος με τον οποίο οι νέοι βλέπουν και εκτιμούν τον εαυτό τους επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ανθεκτικότητα, την αυτοπεποίθηση και την συναισθηματική υγεία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μέχρι το τέλος αυτού του κεφαλαίου, οι μαθητές θα:

- Κατανοήσουν τι σημαίνουν η αποδοχή του εαυτού και η αυτοεκτίμηση και γιατί είναι σημαντικές.
- Αναγνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση, όπως η κουλτούρα, η έκθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι πρώιμες εμπειρίες.
- Αναγνωρίζουν την επίδραση των αρνητικών σκέψεων για τον εαυτό τους στην ψυχική υγεία. Μαθαίνουν πρακτικές στρατηγικές για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της συμπόνιας και της προώθησης μιας πιο υγιούς εικόνας για τον εαυτό τους.
-





ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΕΝΌΤΗΤΑ

1. Κατανόηση της αυτοαποδοχής και της αυτοεκτίμησης
 - a. Θεωρία: Ορισμοί, διαφορές και ρόλος στην ψυχική υγεία. β. Πρακτική: Άσκηση αναστοχασμού: «Πώς ορίζω τον εαυτό μου;»
2. Ο εσωτερικός κριτικός και η αυτοσυμπόνια
 - a. Θεωρία: Πώς οι σκέψεις διαμορφώνουν τα συναισθήματα και την αυτοεκτίμηση. β. Πρακτική: Αναδιαμόρφωση του αρνητικού εσωτερικού διαλόγου.
3. Ταυτότητα, εικόνα σώματος και κοινωνική σύγκριση
 - a. Θεωρία: Επίδραση της κουλτούρας, των συνομηλίκων και των κοινωνικών μέσων στην εικόνα του εαυτού.
 - b. Πρακτική: Ομαδική συζήτηση/ημερολόγιο: «Πότε συγκρίνω τον εαυτό μου και πώς με επηρεάζει αυτό;»
4. Εργαλεία για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης
 - a. Θεωρία: Αρχές της αυτοσυμπόνιας και της ευγνωμοσύνης. β. Πρακτική: Καθοδηγούμενη άσκηση αυτοσυμπόνιας ή ενσυνειδητότητας.
5. Ενσωμάτωση της αυτοαποδοχής στην καθημερινή ζωή
 - a. Θεωρία: Η σημασία των ρουτινών, των ορίων και των υποστηρικτικών περιβαλλόντων.
 - b. Πρακτική: Δημιουργία ενός προσωπικού «σχεδίου δράσης για την αυτοεκτίμηση» με μικρούς, εφικτούς στόχους.





ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γνώση και κατανόηση

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Ορίσουν την αυτοαποδοχή και την αυτοεκτίμηση.
- Εξηγήσουν τη σημασία τους για την ψυχική υγεία.
- Προσδιορίσουν τους παράγοντες που διαμορφώνουν την αυτοεκτίμηση,
- συμπεριλαμβανομένων του εσωτερικού διαλόγου, της ταυτότητας, της εικόνας του σώματος και της κοινωνικής σύγκρισης.
- Περιγράψουν τον αντίκτυπο των αρνητικών πεποιθήσεων για τον εαυτό στην συναισθηματική ευεξία. Αναγνωρίσουν πρακτικές προσεγγίσεις για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποδοχής.
-

Δεξιότητες

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίζουν τις αυτοκριτικές σκέψεις και τις αναδιαμορφώνουν χρησιμοποιώντας θετικό εσωτερικό διάλογο.
- Εφαρμόζουν τεχνικές ενσυνειδητότητας και αυτοσυμπόνιας σε καθημερινές καταστάσεις.
- Εφαρμόστε στρατηγικές που μειώνουν τις αρνητικές κοινωνικές συγκρίσεις.
- Δημιουργήστε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ανθεκτικότητας. Θέστε εφικτούς και ουσιαστικούς στόχους για να υποστηρίξετε τη συνεχή αποδοχή του εαυτού σας.
-
-
-





ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Κατανόηση της αυτοαποδοχής και της αυτοεκτίμησης

1. Θεωρητική έννοια

Σύντομη περιγραφή: Εξερευνήστε τι σημαίνουν η αυτοαποδοχή και η αυτοεκτίμηση, πώς διαφέρουν και τον ρόλο τους στην ψυχική υγεία. Βασική θεωρητική προσέγγιση:

Η αυτοαποδοχή είναι η άνευ όρων αγάπη για τον εαυτό, ενώ η αυτοεκτίμηση είναι η αξία του εαυτού με βάση την αντιληπτή αξία. Και τα δύο είναι απαραίτητα για την ανθεκτικότητα και την ευημερία.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

BINTEO: *Το ταξίδι προς την αγάπη για τον εαυτό: Σε ποιο στάδιο βρίσκεστε; | Τι είναι η αυτοεκτίμηση | Για την αντιπάθεια προς τον εαυτό*

Βιβλία: **Kristen Neff - Αυτοσυμπόνια: η αποδεδειγμένη δύναμη του να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου**

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Ορίζοντας τον εαυτό μου

Στόχοι: Αύξηση της αυτογνωσίας σχετικά με τους προσωπικούς ορισμούς της αξίας

Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, στυλό/ημερολόγια.

Διάρκεια: 10-15 λεπτά.

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν «Ποιος είμαι;» στην κορυφή μιας σελίδας.

Για 5 λεπτά, να καταγράψουν όσο το δυνατόν περισσότερες αυτοπροσδιορίσεις (π.χ. ρόλοι, ιδιότητες, αξίες).

Επιστημάνετε ποια στοιχεία είναι εξωτερικά (π.χ. επιτεύγματα) και ποια εσωτερικά (π.χ. καλοσύνη, επιμονή).

Σκέψη / Συνέχεια:

Συζητήστε πώς η μετατόπιση της εστίασης από τις εξωτερικές στις εσωτερικές ιδιότητες μπορεί να υποστηρίξει μια πιο υγιή αυτοεκτίμηση.



ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ο εσωτερικός κριτικός και η αυτοσυμπόνια

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Σύντομη περιγραφή: Εξερευνήστε τον ρόλο του εσωτερικού διαλόγου και τον τρόπο με τον οποίο ο εσωτερικός λόγος διαμορφώνει τα συναισθήματα.

Βασική θεωρητική προσέγγιση: Ο αρνητικός εσωτερικός διάλογος τροφοδοτεί την ντροπή και την χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ η αυτοσυμπόνια βοηθά στην αντιμετώπιση του εσωτερικού κριτή. Σύνδεσμοι πολυμέσων:

BINTEO: Τι να κάνετε αν η εσωτερική σας φωνή είναι σκληρή Ethan Kross | Πώς να αντιμετωπίσετε τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο Josh Green

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Αναδιαμόρφωση της εσωτερικής μου φωνής

Στόχοι: Να αναπτύξετε την επίγνωση του εσωτερικού κριτικού και να εξασκηθείτε στο να μετατρέπετε την αυτοκριτική σε υποστηρικτική εσωτερική ομιλία.

Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, στυλό/ημερολόγια.

Διάρκεια: 15–20 λεπτά.

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Γράψτε τρεις πρόσφατες αυτοκριτικές σκέψεις.

Για κάθε μία, ξαναγράψτε την σαν να μιλούσατε ευγενικά σε έναν στενό φίλο. Μοιραστείτε (εθελοντικά) παραδείγματα με την ομάδα.

- *Εναλλακτικά, οι αυτοκριτικές σκέψεις μπορούν να προεπιλεγούν από τους συμμετέχοντες και να μοιραστούν ανώνυμα, έτσι ώστε ο καθένας από αυτούς να λάβει ένα σύνολο σκέψεων που είναι τυχαίες.*

Αντανάκλαση / Συνέχεια: ...

Ρωτήστε: Πώς διαφέρει η υποστηρικτική εκδοχή; Τι θα μπορούσε να αλλάξει αν το εφαρμόζατε καθημερινά;



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Ταυτότητα, εικόνα σώματος και κοινωνική σύγκριση

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Σύντομη περιγραφή: Εξερευνήστε πώς η κουλτούρα, οι συνομήλικοι και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαμορφώνουν την εικόνα του εαυτού και τις συγκρίσεις. **Βασική θεωρητική συμβολή:** Η κοινωνική σύγκριση μπορεί να παρακινήσει ή να βλάψει. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά ενισχύουν μη ρεαλιστικά ιδανικά που μειώνουν την αυτοεκτίμηση. Σύνδεσμοι πολυμέσων:

BINTEO: Κοινωνικά μέσα και εικόνα του εαυτού | Έχουν τα κοινωνικά μέσα αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία των εφήβων; |

Άρθρα: Οι επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα του εαυτού των νέων Από τη Molly Σμιθ | **Εστίαση στην την αυτοπαρουσίαση στην κοινωνικά μέσα με βάση κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, τρόπους ζωής και προσωπικότητες: Μια διατομεακή μελέτη**

Διατομεακή μελέτη

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Ο φακός σύγκρισης « »

Στόχοι: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα πρότυπα σύγκρισης και τον συναισθηματικό τους αντίκτυπο.

Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, στυλό/ημερολόγια.

Διάρκεια: 15–20 λεπτά.

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν μια περίπτωση που συνέκριναν τον εαυτό τους με άλλους. Γράψτε: Τι το προκάλεσε; Πώς με έκανε να νιώσω; Ήταν χρήσιμο ή επιβλαβές; Μοιραστείτε τις σκέψεις σας σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Σκέψη / Συνέχεια:

Ενθαρρύνετε την αναδιαμόρφωση των συγκρίσεων εστιάζοντας στην προσωπική σας ανάπτυξη και όχι στην εξωτερική αξιολόγηση.

•



ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Εργαλεία για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης

1. Θεωρητική έννοια

Σύντομη περιγραφή: Εισαγάγετε πρακτικές στρατηγικές που καλλιεργούν την αυτοεκτίμηση.

Βασική θεωρητική συμβολή: Η αυτοσυμπόνια, η ευγνωμοσύνη και η αντανάκλαση με βάση τα δυνατά σημεία βελτιώνουν την ανθεκτικότητα και την αυτοπεποίθηση.

Σύνδεσμοι πολυμέσων: **BINTEO: Καθοδηγούμενη διαλογισμός: Η βροχή της αυτοσυμπόνιας με την Tara Brach | 5 ασκήσεις για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας**

Υλικό: Φύλλα εργασίας για την αυτοεκτίμηση

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Άσκηση δύναμης και ευγνωμοσύνης Στόχοι:

Ενίσχυση της θετικής εστίασης στον εαυτό και της εκτίμησης. Απαραίτητα

υλικά: Χαρτί, στυλό/ημερολόγια.

Διάρκεια: 15–20 λεπτά.

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Αναφέρετε τρία προσωπικά δυνατά σημεία ή επιτεύγματα (μεγάλα ή μικρά). Αναφέρετε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες σήμερα.

- *Μοιραστείτε ένα στοιχείο σε ζευγάρια ή σε ομάδα (προαιρετικά).*

Αντανάκλαση / Παρακολούθηση: ...

Συζητήστε πώς η ευγνωμοσύνη και η εστίαση στα δυνατά σημεία αλλάζουν την αυτοαντίληψη με την πάροδο του χρόνου.



ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Ενσωμάτωση της αυτοαποδοχής στην καθημερινή ζωή

1. Θεωρητική έννοια

Σύντομη περιγραφή: Δείξτε πώς οι ρουτίνες, τα όρια και τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα βοηθούν στη διατήρηση της αυτοαποδοχής.

Βασική θεωρητική συμβολή: Οι μικρές καθημερινές πρακτικές χτίζουν μακροπρόθεσμη ανθεκτικότητα και μια πιο υγιή σχέση με τον εαυτό μας.

Σύνδεσμοι πολυμέσων: **BINTEO: 5 μικροσυνήθειες αυτοφροντίδας για να γίνετε** αγνώριστοι |

Άρθρα: 7 καθημερινές συνήθειες για να βελτιώσετε την αυτοεκτίμησή σας |

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Το σχέδιο δράσης για την αυτοεκτίμησή μου

Στόχοι: Μετατροπή της μάθησης σε εφικτά βήματα για την καθημερινή ζωή.

Απαιτούμενα υλικά: Πρότυπα ή λευκό χαρτί, στυλό.

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Προσδιορίστε μια συνήθεια που θέλετε να μειώσετε (π.χ. αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό σας, επιβλαβείς συγκρίσεις). Προσδιορίστε μια υποστηρικτική συνήθεια που θέλετε να προσθέσετε (π.χ. τήρηση ημερολογίου, συνειδητή αυτοαξιολόγηση).

Γράψτε 2-3 μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους για τον επόμενο μήνα.

Ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα για να κάνετε τη νέα δραστηριότητα - π.χ. κάντε έναν

- έλεγχο της συνειδητότητας πριν τον ύπνο, διαλογιστείτε το απόγευμα κ.λπ.*
- Σκεφτείτε πώς η νέα δραστηριότητα συμβάλλει στη ζωή σας - παρακολουθήστε πώς*
- βελτιώνει την ημέρα σας, γιατί τη χρειάζεστε;*

Σκέψη / Παρακολούθηση:

Μοιραστείτε έναν στόχο με έναν συνάδελφο για λογοδοσία. Επισκεφθείτε ξανά την πρόοδο σε μελλοντικές συνεδρίες.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

Βασικές πληροφορίες από το κεφάλαιο

- Η αποδοχή του εαυτού και η αυτοεκτίμηση είναι τα θεμέλια της ψυχικής ευεξίας, βοηθώντας τους νέους να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους. Ο εσωτερικός κριτικός και οι αρνητικές σκέψεις συχνά βλάπτουν την αυτοεκτίμηση, αλλά η αναδιαμόρφωση των σκέψεων με αυτοσυμπόνια δημιουργεί μια πιο υγιή αυτοαντίληψη. Η ταυτότητα, η εικόνα του σώματος και η κοινωνική σύγκριση επηρεάζουν έντονα τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι βλέπουν τον εαυτό τους, ειδικά υπό την πίεση της κουλτούρας και των κοινωνικών μέσων να είναι ή να συμπεριφέρονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Πρακτικά εργαλεία όπως η ευγνωμοσύνη, η ενσυνειδητότητα και η αντανάκλαση με βάση τα δυνατά σημεία υποστηρίζουν την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Οι καθημερινές συνήθειες και οι μικρές ενέργειες, για παράδειγμα, ο καθορισμός ορίων (), η τήρηση ημερολογίου ή η δημιουργία προσωπικών στόχων, βοηθούν στην ενσωμάτωση της αποδοχής του εαυτού στην καθημερινή ζωή.
-

Βασικά συμπεράσματα

Οι νέοι και οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να αναγνωρίσουν ότι η αποδοχή του εαυτού και η αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητες για την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα. Κατανοώντας τον αντίκτυπο του εσωτερικού διαλόγου, της κοινωνικής σύγκρισης και της εικόνας του σώματος, μπορούν να εντοπίσουν επιβλαβή μοτίβα και να τα αντικαταστήσουν με υποστηρικτικές πρακτικές. Η χρήση πρακτικών εργαλείων όπως η ενσυνειδητότητα, η ευγνωμοσύνη και τα προσωπικά σχέδια δράσης βοηθά στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης, της συναισθηματικής ευεξίας και των υγιέστερων σχέσεων με τον εαυτό τους και τους άλλους.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Αυτοαποδοχή

Ορισμός: Η αυτοαποδοχή είναι η αναγνώριση και η επιβεβαίωση της αξίας και της σημασίας του ατόμου, η αποδοχή και η αναγνώριση όλων των πτυχών του εαυτού του, συμπεριλαμβανομένων των δυνατών σημείων, των αδυναμιών και των ατελειών του.

Πηγή: Rose, S. (2021). Τι είναι η αυτοαποδοχή; Ανακτήθηκε από <https://steverosephd.com/what-is-self-acceptance/>

Αυτοεκτίμηση

Ορισμός: Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στη συνολική αίσθηση της προσωπικής αξίας ή αξίας, που επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τα επιτεύγματά τους. Πηγή: Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. (2021).

Αυτοεκτίμηση. Σε APA Λεξικό Ψυχολογίας
Ψυχολογίας. Ανακτήθηκε από <https://dictionary.apa.org/self-αυτοεκτίμηση>

Εσωτερικός διάλογος

Ορισμός: Ο εσωτερικός διάλογος είναι ο εσωτερικός διάλογος που έχουν τα άτομα με τον εαυτό τους, ο οποίος μπορεί να είναι θετικός (υποστηρικτικός) ή αρνητικός (κριτικός) και επηρεάζει σημαντικά τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και την ψυχική υγεία. Πηγή: Brinthaup, T. M., & Dove, L. M. (2016). Κατανοώντας τον εσωτερικό διάλογο. Ψυχολογία της Συνείδησης: Θεωρία, Έρευνα και Πρακτική, 3(2), 213–227. <https://doi.org/10.1037/cns0000079>





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Brinthaup, T. M., & Dove, L. M. (2016). Κατανοώντας τον εσωτερικό διάλογο. Ψυχολογία της Συνείδησης: Θεωρία, Έρευνα και Πρακτική, 3(2), 213–227. DOI: [10.1037/cns0000079](https://doi.org/10.1037/cns0000079)
2. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Η φύση και η λειτουργία της αυτοεκτίμησης: Η θεωρία του κοινωνιομέτρου. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. DOI: [10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
3. Neff, K. D. (2003). Η ανάπτυξη και η επικύρωση μιας κλίμακας για τη μέτρηση της αυτοσυμπόνιας. *Εαυτός και ταυτότητα*, 2(3), 223–250. DOI: [10.1080/15298860309032](https://doi.org/10.1080/15298860309032)
4. Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Δίνοντας νόημα στις αρνητικές εμπειρίες μέσω της αυτοαποστασιοποίησης. *Τρέχουσες κατευθύνσεις στην ψυχολογία*, 20(3), 187–191. DOI: [10.1177/0963721411408883](https://doi.org/10.1177/0963721411408883)
5. Wood, J. V., & Forest, A. L. (2016). Επανάλεγχος της αυτοεκτίμησης και της υποκειμενικής ευημερίας: Ο ρόλος της αυτοεκτίμησης και της αυτοσυμπόνιας. *Ψυχολογία της Ευημερίας*, 6(1), 1–13. DOI: [10.1186/s13612-016-0056-0](https://doi.org/10.1186/s13612-016-0056-0)



ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Όνομα συνεργαζόμενου οργανισμού	Ένωση WalkTogether
Χώρα	Βουλγαρία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΌΤΗΤΑΣ & ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΘΕΜΑΤΟΣ Το θέμα αυτό έχει ως στόχο να διερευνήσει και να κατανοήσει τα οφέλη της γιόγκα και του διαλογισμού για την ψυχική υγεία των νέων και να τους βοηθήσει να αναπτύξουν την ικανότητα να εφαρμόζουν αποτελεσματικά αυτές τις πρακτικές. Η γιόγκα παρέχει στους νέους εργαλεία για να ηρεμήσουν το σώμα και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα, ενώ ο διαλογισμός εκπαιδεύει το μυαλό να παραμένει συγκεντρωμένο και να μειώνει τις επιβλαβείς σκέψεις. Μαζί, ενισχύουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την αυτοεκτίμηση και τη διαχείριση του στρες — τα θεμέλια της ψυχικής ευεξίας των νέων.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Οι μαθητές θα κατανοήσουν πώς η γιόγκα και ο διαλογισμός επηρεάζουν το μυαλό και το σώμα, θα εξερευνήσουν διαφορετικά στυλ και τα οφέλη τους και θα εξετάσουν τα επιστημονικά στοιχεία για την επίδρασή τους στην ψυχική υγεία. Θα εξασκηθούν επίσης σε βασικές τεχνικές, θα εφαρμόσουν την ενσυνειδητότητα και την αναπνοή για τη διαχείριση του στρες και θα δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα γιόγκα και διαλογισμού για να υποστηρίξουν την ευεξία τους.





Θέματα και δομή του μαθήματος

1. Εισαγωγή στη γιόγκα και τον διαλογισμό
2. Γιόγκα και ψυχική υγεία
3. Διαλογισμός και ψυχική υγεία
4. Επιστημονική έρευνα και μελέτες περιπτώσεων
5. Ενσωμάτωση της γιόγκα και του διαλογισμού στην καθημερινή ζωή





ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γνώση και κατανόηση

Εξηγήστε τις φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις της γιόγκα και του

- διαλογισμού.
- Αναγνωρίστε διάφορα στυλ γιόγκα και τύπους διαλογισμού και τα συγκεκριμένα οφέλη τους.
- Συζήτηση των επιστημονικών στοιχείων που υποστηρίζουν τα οφέλη της γιόγκα και του διαλογισμού για την ψυχική υγεία.
-

Δεξιότητες

Επιδείξτε βασικές τεχνικές γιόγκα και διαλογισμού που στοχεύουν στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.

Εφαρμόστε τεχνικές συνειδητότητας και αναπνοής για να διαχειριστείτε το άγχος και τις συναισθηματικές καταστάσεις.

- Αναπτύξτε ένα απλό, εξατομικευμένο πρόγραμμα γιόγκα ή διαλογισμού για να υποστηρίξετε την ψυχική σας υγεία.
-
-





ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

1. Θεωρητική έννοια

Οι ρίζες της γιόγκα χρονολογούνται 4.000-5.000 χρόνια πριν. Μόνο τον 2ο αιώνα π.Χ. ο σοφός Πατάντζαλι συνέταξε τις πρώτες γραπτές διδασκαλίες της γιόγκα στα Γιόγκα Σούτρα. Σε αυτό το θεμελιώδες κείμενο, περιέγραψε αυτό που σήμερα ονομάζουμε τα Οκτώ Μέλη της Γιόγκα — πρακτικές που λέγεται ότι καθαρίζουν τόσο το σώμα όσο και το μυαλό. Το να «ζούμε τη γιόγκα» σημαίνει να ενσωματώνουμε τις αρχές της στην καθημερινή μας ζωή και να εφαρμόζουμε τα διδάγματα που έχουμε μάθει στην κάθε πλευρά της των κοσμικές. Ο διαλογισμός είναι μια πρακτική που επικεντρώνεται στην ηρεμία και τη συγκέντρωση του νου μέσω διαφόρων ψυχικών και σωματικών τεχνικών. Διαφορετικές μορφές διαλογισμού μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διαφορετικούς σκοπούς — είτε για χαλάρωση, ανακούφιση από το άγχος και το στρες, είτε για την υποστήριξη της συνολικής ευεξίας.

2. Πρακτική δομή δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Γιόγκα και διαλογισμός για αρχάριους

Στόχοι: Εξοικείωση με τη γιόγκα και τον διαλογισμό

Απαιτούμενα υλικά: Βίντεο «Εύκολη γιόγκα για αρχάριους»· «5 λεπτά διαλογισμός που μπορεί να κάνει ο καθένας σπουδήποτε»

Διάρκεια: 25 λεπτά

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Ανοίξτε τους παραπάνω συνδέσμους και κάντε πρώτα το μάθημα γιόγκα για αρχάριους Στη συνέχεια, τον εύκολο διαλογισμό διάρκειας 5 λεπτών

Αντανάκλαση / Παρακολούθηση:

Συγκρίνετε την ψυχική σας κατάσταση πριν και μετά τις δύο πρακτικές



ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Μια μελέτη με τίτλο «Εξερεύνηση του τρόπου με τον οποίο διαφορετικοί τύποι γιόγκα μεταβάλλουν τους ψυχολογικούς πόρους και την συναισθηματική ευεξία σε μία μόνο συνεδρία» από τους Park et al. επικεντρώθηκε στον τρόπο με τον οποίο μία μόνο συνεδρία γιόγκα — που ενσωματώνει διαλογισμό, ενεργητικές και αναζωογονητικές στάσεις, και αναπνοές — επηρεάζουν ψυχολογικούς πόρους όπως η προσοχή, η σωματική συνειδητοποίηση, αυτο-υπέρβαση, την πνευματική ειρήνη, και κοινωνική συνδεσιμότητα, καθώς και στην συναισθηματική ευεξία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες βίωσαν αυξημένα θετικά συναισθήματα — συγκεκριμένα αναζωογόνηση και ηρεμία.

2. Πρακτική δομή δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Γιόγκα για καλύτερη ψυχική υγεία

Στόχοι: Να νιώσετε τα ψυχο-συναισθηματικά οφέλη της γιόγκα

Απαιτούμενα υλικά: Βίντεο [Μια ευχάριστη σειρά ασκήσεων γιόγκα για να αναζωογονήσετε τη μέρα σας. Ευχάριστη γιόγκα για πλήρη ευθυγράμμιση σώματος και νου.](#) Διάρκεια: 45 λεπτά

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Ανοίξτε τους παραπάνω συνδέσμους και παρακολουθήστε τα μαθήματα γιόγκα (ένα ή και τα δύο).

• Αντανάκλαση / Παρακολούθηση:

Συγκρίνετε την ψυχοσυναισθηματική σας κατάσταση πριν και μετά τις ασκήσεις



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Ο διαλογισμός, ένα από τα οκτώ σκέλη της γιόγκα, είναι μια πρακτική που επικεντρώνει του νου σε ένα μόνο σημείο προσοχής — είτε αυτό είναι η αναπνοή, ένα μάντρα, ηρεμιστική μουσική ή μια οπτική εικόνα. Ηρεμώντας τις περισπασμούς, ο διαλογισμός καλλιεργεί μια κατάσταση διαύγειας και ηρεμίας που υποστηρίζει άμεσα την ψυχική και συναισθηματική ευεξία. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο τακτικός διαλογισμός μπορεί να μειώσει σημαντικά το άγχος και την ανησυχία, να βελτιώσει τη διάθεση, να ενισχύσει την συναισθηματική ανθεκτικότητα και να προάγει τον καλύτερο ύπνο. Ενισχύει επίσης την εστίαση και τη συγκέντρωση, καθιστώντας τον ένα πολύτιμο εργαλείο για τη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας στην καθημερινή ζωή.

2. Πρακτική δομή δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Διαλογισμός για την ανακούφιση από το άγχος και το στρες

Στόχοι: Να βιώσετε τις καθοδηγούμενες διαλογιστικές πρακτικές για να μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε καλύτερα το άγχος και το στρες

Απαιτούμενα υλικά: Βίντεο **15** λεπτών καθοδηγούμενου διαλογισμού για το άγχος και το στρες. Κυριαρχήστε στο μυαλό σας για να εξαλείψετε το άγχος, το φόβο και το στρες. Διάρκεια: 25 λεπτά

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και ακούστε (κατά προτίμηση με ακουστικά) τις δύο καθοδηγούμενες διαλογιστικές ασκήσεις

Αντανάκλαση / Παρακολούθηση:

Συγκρίνετε την ψυχική σας κατάσταση πριν και μετά τις δύο διαλογιστικές ασκήσεις



1. Θεωρητικό πλαίσιο

Σύμφωνα με ένα άρθρο του BBC, η τακτική πρακτική της γιόγκα συνδέεται με μεγαλύτερη πυκνότητα της φαιάς ουσίας στον εγκέφαλο, η οποία είναι καθοριστική για τη μνήμη, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την αυτογνωσία. Αυτό βοηθά στην ανάρρωση από νευρολογικές παθήσεις και μειώνει τα συμπτώματα του στρες, του άγχους και του PTSD. Οι ερευνητές υποδηλώνουν ότι οι πτυχές της γιόγκα που σχετίζονται με την ενσυνειδητότητα ενισχύουν την συναισθηματική ανθεκτικότητα και βελτιώνουν τη ρύθμιση της ψυχικής κατάστασης. Το άρθρο «Ο διαλογισμός και τα οφέλη του για την ψυχική και σωματική υγεία το 2023» υποδηλώνει ότι ο διαλογισμός ενισχύει τη συναισθηματική ρύθμιση και προάγει τη διατήρηση θετικών συναισθηματικών καταστάσεων, με κλινικές μελέτες να αναφέρουν σημαντική μείωση των διαταραχών άγχους, της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής και των συνθηκών που σχετίζονται με το άγχος. Τα στοιχεία δείχνουν επίσης το θεραπευτικό του δυναμικό για το PTSD.

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Πώς η γιόγκα και ο διαλογισμός άλλαξαν τη ζωή μου Στόχοι: Να μάθω για τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων με τη γιόγκα και τον διαλογισμό Απαραίτητα υλικά: Βίντεο [«Τα οφέλη της γιόγκα και η δική μου εμπειρία με τη γιόγκα»](#)· [«Ο διαλογισμός κάθε μέρα για 3 χρόνια άλλαξε τη ζωή μου»](#) Διάρκεια: 20 λεπτά

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Παρακολουθήστε τα βίντεο με μαρτυρίες ανθρώπων για το ταξίδι τους στη γιόγκα και το διαλογισμό

Σκέψη / Συνέχεια:

Σκεφτείτε την πιθανότητα να έχετε τη δική σας εμπειρία με τη γιόγκα και τον διαλογισμό που θα αλλάξει τη ζωή σας

•



Ενσωμάτωση της γιόγκα και του διαλογισμού στην καθημερινή ζωή

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Τα διαφορετικά στυλ γιόγκα έχουν διαφορετική επίδραση στην ψυχική υγεία. Οι ήπιες μορφές όπως η Hatha και η Yin ηρεμούν το άγχος, το στρες και την εξάντληση. Οι πιο δυναμικές μορφές όπως η Vinyasa, η Ashtanga και η Power Yoga ενισχύουν τη συγκέντρωση, την ανθεκτικότητα και τη διάθεση. Οι (πρανάγιαμα στη γιόγκα) συχνά συνδυάζονται με διαλογισμό για τη ρύθμιση του νευρικού συστήματος και την εμβάθυνση της συνειδητότητας. Ο διαλογισμός ηρεμεί το μυαλό, ενώ οι τεχνικές αναπνοής ρυθμίζουν το νευρικό σύστημα. Μαζί, δημιουργούν μια ισχυρή συνέργεια για τη μείωση του στρες, τη συναισθηματική θεραπεία και τη βελτίωση της συγκέντρωσης.

2. Πρακτική Δραστηριότητα Δομή

Όνομα δραστηριότητας: Μικρά βήματα οδηγούν σε μεγάλα ταξίδια

Στόχοι: Να εφαρμόσουμε στην καθημερινή μας ζωή μια απλή ρουτίνα γιόγκα, πραναγιάμα και διαλογισμού που είναι κατάλληλη για αρχάριους. Απαραίτητα υλικά:

Βίντεο Τι είναι οι χαιρετισμοί στον ήλιο και γιατί τους ασκούμε;

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

15 λεπτά χαιρετισμοί στον ήλιο → 5 λεπτά πραναγιάμα (βαθιά αναπνοή) → 10 λεπτά διαλογισμός συνειδητότητας

Αντανάκλαση / Παρακολούθηση:

Κρατήστε ημερολόγιο για τις αλλαγές στην ψυχική σας υγεία



ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

Συνοψίστε τις βασικές ιδέες ή γνώσεις από το μάθημά σας.

Η γιόγκα και ο διαλογισμός αλληλοσυμπληρώνονται: η γιόγκα ηρεμεί το σώμα και ενισχύει την ανθεκτικότητα, ενώ ο διαλογισμός εκπαιδεύει το μυαλό να παραμένει συγκεντρωμένο και να μειώνει τα αρνητικά μοτίβα σκέψης. Τα οφέλη για την ψυχική υγεία περιλαμβάνουν ισχυρότερη ρύθμιση των συναισθημάτων, διαχείριση του στρες και βελτίωση της αυτοεκτίμησης — βασικά θεμέλια για την ευημερία των νέων. Οι μαθητές εξερευνούν διαφορετικά στυλ και τεχνικές, κατανοώντας πώς το καθένα ωφελεί την ψυχική και συναισθηματική υγεία. Το μάθημα δίνει έμφαση στα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν αυτές τις πρακτικές, συνδέοντάς τες με πραγματικά αποτελέσματα για την ψυχική υγεία. Η πρακτική εφαρμογή είναι κεντρικής σημασίας: οι μαθητές ασκούνται σε βασικές τεχνικές γιόγκα, ενσυνειδητότητας και αναπνοής και αναπτύσσουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αυτοφροντίδας.

Τι πρέπει να αποκομίσουν οι νέοι ή οι εργαζόμενοι με νέους από αυτό;

Οι νέοι θα έχουν τα εργαλεία για να διαχειριστούν το άγχος, το στρες και αρνητικές σκέψεις. Θα αναπτύξουν αυτοπεποίθηση στην καθημερινή εφαρμογή απλών πρακτικών γιόγκα και διαλογισμού.

Οι εργαζόμενοι με νέους θα έχουν σαφή κατανόηση των οφελών της γιόγκα και του διαλογισμού για την ψυχική υγεία των νέων. Θα διαθέτουν πόρους για την ενσωμάτωση της γιόγκα και του διαλογισμού σε προγράμματα για νέους ως προσιτά και αποτελεσματικά εργαλεία ψυχικής υγείας.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Γιόγκα – Μια ολιστική πρακτική από την αρχαία Ινδία που ενσωματώνει σωματικές στάσεις (ασάνες), τεχνικές αναπνοής (πρανάγιαμα), χαλάρωση και διαλογισμό για την προώθηση της ισορροπίας του σώματος, του νου και του πνεύματος.

Διαλογισμός – Μια πνευματική πρακτική εστιασμένης συνειδητότητας και προσοχής, που συχνά περιλαμβάνει την παρατήρηση της αναπνοής, των σκέψεων ή των αισθήσεων, με σκοπό την καλλιέργεια της διαύγειας, της ηρεμίας και της εσωτερικής γαλήνης.

Πρανάγιαμα – Ένας κλάδος της γιόγκα που εστιάζει στη ρύθμιση της αναπνοής μέσω συγκεκριμένων τεχνικών εισπνοής, εκπνοής και κατακράτησης της αναπνοής, με στόχο τη βελτίωση της ροής της ενέργειας, της συγκέντρωσης και της συνολικής ευεξίας.





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Boho Beautiful Yoga Journey Handbook Κλινική Κλίβελαντ -

- Διαλογισμός
- Boho Beautiful Yoga
- Η δύναμη της γιόγκα να μεταμορφώνει το μυαλό μπορεί να βελτιώσει την ψυχική
- σας υγεία Ο διαλογισμός και τα οφέλη του για την ψυχική και σωματική υγεία το
- 2023 Εξερευνώντας πώς διαφορετικοί τύποι γιόγκα αλλάζουν τους ψυχολογικούς
- πόρους και την συναισθηματική ευεξία σε μία μόνο συνεδρία
- _____
- _____



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ & ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ - Χρήση πράσινων μεθόδων για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας

Όνομα συνεργαζόμενου οργανισμού	ARCHE
Χώρα	Πολωνία



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ & ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ - Αυτή η ενότητα ενθαρρύνει τους νέους να εξερευνήσουν πώς η δημιουργικότητα και η ανακύκλωση μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική ευεξία. Η ανακύκλωση - η μετατροπή απορριμμάτων σε πολύτιμα προϊόντα - υποστηρίζει την αυτοέκφραση, την επίλυση προβλημάτων και τις βιώσιμες συνήθειες. Οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν πώς η δημιουργική επαναχρησιμοποίηση ενισχύει την ανθεκτικότητα, μειώνει το άγχος και αυξάνει την αυτογνωσία.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ - Μέχρι το τέλος του ενότητας, οι μαθητές θα:

Κατανοήσουν τον ρόλο της δημιουργικότητας και της ανακύκλωσης στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας.

Εξερευνήσουν την αυτοέκφραση μέσω της μετατροπής υλικών και αντικειμένων.

- Αποκτήστε αυτοπεποίθηση στη χρήση του upcycling ως εργαλείου για την ανακούφιση από το άγχος, την ενσυνειδητότητα και την προσωπική ανάπτυξη. Ενισχύστε την
- επινοητικότητα, τη φαντασία και την επίλυση προβλημάτων ως προστατευτικούς παράγοντες για την ευημερία. Αναπτύξτε
- προσωπικές στρατηγικές για να ενσωματώσετε τη δημιουργικότητα και το upcycling στην καθημερινή ζωή.



Θέματα και δομή του μαθήματος

Δημιουργικότητα και ανακύκλωση – Χρήση πράσινων μεθόδων για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας

1. Εισαγωγή στο Upcycling και τη δημιουργικότητα
2. Τα υλικά ως μέσα έκφρασης συναισθημάτων
3. Πρακτικές τεχνικές ανακύκλωσης
4. Συνεργατικά και κοινοτικά έργα ανακύκλωσης
5. Ενσωμάτωση πρακτικών ανακύκλωσης στην καθημερινή ζωή





ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γνώση και κατανόηση

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Ορίσουν την ανακύκλωση και να εξηγήσουν τα ψυχολογικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά οφέλη της.
- Περιγράψουν πώς η δημιουργική μετατροπή των αντικειμένων επηρεάζει τα συναισθήματα, το άγχος και την αυτοαντίληψη.
- Αναγνωρίστε την αξία του πειραματισμού, της δοκιμής και του λάθους, καθώς και του αυτοσχεδιασμού.
- Αναγνωρίστε τα κοινωνικά και κοινοτικά οφέλη των συνεργατικών έργων ανακύκλωσης.
-

Δεξιότητες

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Μετατρέπουν αντικείμενα καθημερινής χρήσης σε λειτουργικές ή καλλιτεχνικές δημιουργίες.
- Εφαρμόζουν τεχνικές αναστοχασμού και επίλυσης προβλημάτων κατά τη διάρκεια δημιουργικών έργων.
- Σχεδιάζουν και να εκτελούν μικρά έργα ανακύκλωσης με αναβάθμιση, ατομικά ή σε ομάδες.
- Σχεδιάσουν ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για να ενσωματώσουν το δημιουργικό ανακύκλωσης σε καθημερινές ρουτίνες.
-
-



ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Εισαγωγή στην ανακύκλωση και τη δημιουργικότητα

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Περιγραφή: Η ενασχόληση με το ανακυκλωτικό αναβάθμιση ενισχύει την ψυχική ευεξία, καθώς προάγει τη δημιουργικότητα, την επίλυση προβλημάτων και την υπερηφάνεια για τη δημιουργία κάτι χρήσιμου από απόβλητα.

Βασική θεωρητική συμβολή: Οι πρακτικές δημιουργικές δραστηριότητες διεγείρουν τις οδούς ανταμοιβής στον εγκέφαλο, προκαλούν καταστάσεις ροής και μειώνουν τα επίπεδα κορτιζόλης.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

Βίντεο: Πώς ωφελεί η δημιουργικότητα την ψυχική υγεία και την ευεξία;
(YouTube)

Άρθρο: Σύνδεση της δημιουργικότητας με την ψυχολογική ευεξία:
Ολοκληρωμένη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας Όνομα δραστηριότητας: Περίπατος έμπνευσης

Εστίαση: Παρατήρηση του περιβάλλοντος για πιθανές δημιουργικές ευκαιρίες.

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

Διάρκεια: 20 λεπτά

Οδηγίες

1. Περιπατήστε στην περιοχή και σημειώστε αντικείμενα ή υλικά που θα μπορούσαν να επαναχρησιμοποιηθούν.
2. Τραβήξτε φωτογραφίες ή κάντε σκίτσα.
3. Μοιραστείτε τις ιδέες σας με έναν συνεργάτη και συζητήστε τις πιθανές μετατροπές.

Σκέψη: Πώς η διαφορετική αντίληψη των καθημερινών αντικειμένων την αντίληψη και τη φαντασία;



ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Τα υλικά ως μέσα έκφρασης συναισθημάτων

1. Θεωρητική έννοια

Περιγραφή: Ο χειρισμός και η μετατροπή των υλικών επιτρέπει στους μαθητές να εκφράσουν συναισθήματα και να εξερευνήσουν την προσωπική τους σημασία.

Βασική θεωρητική προσέγγιση: Η απτική επαφή με τα υλικά μειώνει το άγχος, προάγει την προσοχή και ενισχύει τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

TED Talk: Tyler Kellogg: Κάτι από το τίποτα **Άρθρο:** Δημιουργική έκφραση και ψυχική υγεία

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας Όνομα

δραστηριότητας: Συναισθηματικό αντικείμενο

Εστίαση: Εκφράστε συναισθήματα μέσω της μεταμόρφωσης ενός επιλεγμένου υλικού.

Απαιτούμενα υλικά: Μπουκάλια, χαρτόνι, παλιά ρούχα, μπογιά, ψαλίδι, κόλλα. Διάρκεια: 30

λεπτά Οδηγίες:

1. Επιλέξτε ένα υλικό ή ένα αντικείμενο.
2. Μετατρέψτε το σε ένα αντικείμενο που αντιπροσωπεύει ένα προσωπικό συναίσθημα ή μια προσωπική ιστορία.
3. Σχηματίστε ζευγάρια και εξηγήστε τις επιλογές που κάνατε.

Σκέψη: Συζητήστε πώς η δημιουργία απτών αναπαραστάσεων συναισθημάτων επηρεάζει την συναισθηματική συνειδητοποίηση.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Πρακτικές τεχνικές ανακύκλωσης

1. Θεωρητική έννοια

Περιγραφή: Η εκμάθηση τεχνικών ανακύκλωσης ενισχύει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, τη δημιουργικότητα και την ανθεκτικότητα.

Βασική θεωρητική συμβολή: Η χρήση πρακτικών δεξιοτήτων όπως το κόψιμο, συναρμολόγηση και ζωγραφική, ενεργοποιεί τόσο το γνωστικό όσο και το κινητικό σύστημα, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την προσαρμοστικότητα.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

Βίντεο: 10 ΔΩΡΕΑΝ & ΕΥΚΟΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΟΙΚΙΑΚΑ ΕΙΔΗ

Άρθρο: Η δημιουργία τεχνών και χειροτεχνιών προβλέπει θετικά την υποκειμενική ευημερία και τη μείωση της μοναξιάς

2. Πρακτική δομή δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Πρόκληση ανακύκλωσης DIY

Εστίαση: Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων και αυτοπεποίθησης μέσω της δημιουργίας με τα χέρια.

Απαιτούμενα υλικά: Ανακυκλώσιμα αντικείμενα (μπουκάλια, κουτιά, υφάσματα), βασικά εργαλεία χειροτεχνίας, χρώματα, μαρκαδόροι. Διάρκεια: 40 λεπτά Οδηγίες:

1. Επιλέξτε ένα ή περισσότερα αντικείμενα για ανακύκλωση.
2. Σκεφτείτε τρόπους για να τα μετατρέψετε σε λειτουργικά ή διακοσμητικά αντικείμενα.
3. Δημιουργήστε το αντικείμενο ατομικά ή σε μικρές ομάδες.

Προβληματισμός: Πώς συνέβαλαν η επίλυση προβλημάτων και η δημιουργικότητα στο αίσθημα της επιτυχίας;



ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Συνεργατικά και κοινοτικά έργα ανακύκλωσης

1. Θεωρητική έννοια

Περιγραφή: Η συνεργασία σε έργα ανακύκλωσης ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις και προάγει την ενσυναίσθηση.

Βασική θεωρητική συμβολή: Η συνεργατική δημιουργικότητα απελευθερώνει οξυτοκίνη και ενισχύει τη συνοχή της ομάδας, υποστηρίζοντας την συναισθηματική ευεξία και την αίσθηση του ανήκειν.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

[Βίντεο: Βίντεο για το κοινοτικό έργο ανακύκλωσης - Κα Klamm - North Valley Academy](#)

[Δημιουργικές εμπνεύσεις για την κοινότητα: Φανταστικές ιδέες ανακύκλωσης](#)

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας

Όνομα δραστηριότητας: Ανακύκλωση σε ομάδα Στόχος του

προγράμματος: Προώθηση της συνεργασίας, της δημιουργικότητας και της κοινωνικής συμμετοχής.

Απαιτούμενα υλικά: Διάφορα ανακυκλώσιμα υλικά, εργαλεία χειροτεχνίας, κοινόχρηστος χώρος εργασίας.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Οδηγίες

1. Σχηματίστε μικρές ομάδες και επιλέξτε ένα θέμα για ένα κοινό έργο ανακύκλωσης.
2. Σχεδιάστε και εκτελέστε τη δημιουργία μαζί.
3. Παρουσιάστε τα τελικά προϊόντα στην ομάδα.

Σκέψη: Συζητήστε τις προκλήσεις και τις επιτυχίες της δημιουργικής συνεργασίας και πώς αυτή επηρεάζει τη διάθεση και τις σχέσεις.



ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Ενσωμάτωση πρακτικών ανακύκλωσης στην καθημερινή ζωή

1. Θεωρητικό πλαίσιο

Περιγραφή: Οι τακτικές δημιουργικές και βιώσιμες πρακτικές βελτιώνουν τη μακροπρόθεσμη ψυχική ευεξία και την περιβαλλοντική συνείδηση.

Βασική θεωρητική συμβολή: Μικρές καθημερινές συνήθειες, όπως η επαναχρησιμοποίηση των απορριμμάτων, ενθαρρύνουν την προσοχή, την υπευθυνότητα και την ικανοποίηση από τη δημιουργία.

Σύνδεσμοι πολυμέσων:

Βίντεο: Σεμινάριο ανακύκλωσης: 5 εύκολοι τρόποι για να μεταμορφώσετε τα ρούχα σας

Άρθρο: Προσοχή και δημιουργικότητα: Επιπτώσεις στη σκέψη και την πρακτική

2. Δομή πρακτικής δραστηριότητας Όνομα δραστηριότητας: Το σχέδιο δράσης μου για την ανακύκλωση

Εστίαση: Εφαρμόστε τη δημιουργικότητα και την επινοητικότητα στην καθημερινή ζωή.

Απαιτούμενα υλικά: Χαρτί, στυλό, μικρά ανακυκλώσιμα αντικείμενα.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οδηγίες:

1. Προσδιορίστε 1-2 καθημερινές ή εβδομαδιαίες συνήθειες ανακύκλωσης (π.χ. μετατροπή παλιών βάζων σε γλάστρες).
2. Γράψτε 2-3 μικρούς στόχους για την εφαρμογή αυτών των συνηθειών τον επόμενο μήνα.
3. Μοιραστείτε τα σχέδιά σας με έναν συνεργάτη για να είστε υπεύθυνοι.

Σκέψη: Πώς μπορεί η ενσωμάτωση μικρών δημιουργικών πράξεων να βελτιώσει τόσο την προσωπική ευημερία όσο και τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο;



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- Η δημιουργικότητα και η ανακύκλωση ενισχύουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη μείωση του στρες και την αυτοεκτίμηση. Τα πρακτικά, χειροπιαστά έργα καλλιεργούν τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, την αυτοπεποίθηση και την προσοχή.
- Η συνεργασία στην ανακύκλωση δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις, ενσυναίσθηση και συμμετοχή στην κοινότητα.
- Μικρές καθημερινές πράξεις που ενσωματώνουν την ανακύκλωση ενισχύουν τη μακροπρόθεσμη ευεξία και την περιβαλλοντική συνείδηση.





ΓΛΩΣΣΑΡΙ

- **Δημιουργικότητα:** Η ικανότητα να παράγει κανείς πρωτότυπες ιδέες, εκφράσεις ή λύσεις.
- **Upcycling:** Μετατροπή απορριμμάτων ή απορριφθέντων υλικών σε νέα, πολύτιμα αντικείμενα.
- **Ροή:** Μια ψυχική κατάσταση πλήρους αφοσίωσης και απόλαυσης σε μια εργασία.
- **Mindfulness:** Συνειδητοποίηση της παρούσας στιγμής, που συχνά καλλιεργείται μέσω της εστιασμένης προσοχής.
- **Επίλυση προβλημάτων:** Η διαδικασία αναγνώρισης των προκλήσεων και δημιουργίας αποτελεσματικών λύσεων.
-





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Lacey, S., & Lawson, R. (2017).
Χειροτεχνία και ευεξία: Ψυχολογικές επιπτώσεις της δημιουργίας. Routledge.
- Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2016). Δημιουργική μάθηση και ψυχική υγεία.
Springer. TEDx Talks και πόροι YouTube σχετικά με τη δημιουργικότητα, την ανακύκλωση και την ευεξία. Άρθρα από το Psychology Today, την American Psychological Association και το
- Journal of Creative Behavior σχετικά με τη δημιουργικότητα και την ψυχική υγεία.
-



Δεξιότητες συναισθηματικής ζωής για τη φροντίδα και τη διατήρηση της ψυχικής μας υγείας

Όνομα συνεργαζόμενου οργανισμού	CONNECTING DOTS
Χώρα	ΚΥΠΡΟΣ



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ & ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Αυτό το ΜΟΝΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ διερευνά τις βασικές συναισθηματικές δεξιότητες που υποστηρίζουν τη γενική ψυχική ευεξία. Τονίζει τη σημασία της κατανόησης και της διαχείρισης των συναισθημάτων, της ανάπτυξης ανθεκτικότητας και της διατήρησης υγιών σχέσεων ως βασικών στοιχείων της ψυχικής υγείας. Οι μαθητές θα αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να αντιμετωπίζουν το άγχος, να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να δημιουργούν προσωπικές ρουτίνες αυτοφροντίδας. Με την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής, να μειώσουν τον κίνδυνο ψυχικών προβλημάτων και να καλλιεργήσουν μια ισορροπημένη, θετική νοοτροπία. Το θέμα υπογραμμίζει επίσης τη σύνδεση μεταξύ των επιλογών του τρόπου ζωής, της ρύθμισης των συναισθημάτων και της μακροπρόθεσμης ψυχολογικής ευεξίας.





Θέματα και δομή του μαθήματος

1. Κατανόηση της ψυχικής υγείας και των συναισθημάτων
2. Αυτογνωσία και αυτορρύθμιση
3. Οικοδόμηση ανθεκτικότητας
4. Υγιείς σχέσεις και επικοινωνία
5. Διαχείριση του στρες και του άγχους
6. Συνήθειες ζωής για ψυχική ευεξία





ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Ορίσουν την ψυχική υγεία και να εξηγήσουν τον ρόλο των συναισθημάτων στη γενική ευημερία.
- Αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα με μεγαλύτερη ακρίβεια και αυτογνωσία.
- Εφαρμόζουν στρατηγικές για τη διαχείριση και ρύθμιση των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή.
- Επιδείξουν δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, ενσυναίσθησης και αποφασιστικής επικοινωνίας.
- Αναπτύξουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες, του άγχους και των αποτυχιών.
- Σχεδιάστε ένα προσωπικό πρόγραμμα αυτοφροντίδας για τη διατήρηση της ψυχικής σας υγείας.
- Αξιολογήστε καταστάσεις όπου μπορεί να είναι απαραίτητη η επαγγελματική υποστήριξη ή η υποστήριξη από ομοτίμους.
- Δεσμευτείτε σε βιώσιμες πρακτικές που ενισχύουν την ανθεκτικότητα και την συναισθηματική ισορροπία.
-
-





1. Κατανόηση της ψυχικής υγείας και συναισθήματα

Αυτό το θέμα εισάγει τους μαθητές στα βασικά της ψυχικής υγείας και στον ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στην καθημερινή ζωή. Τονίζει ότι η ψυχική υγεία δεν είναι απλώς η απουσία ασθένειας, αλλά μια κατάσταση ευεξίας στην οποία τα άτομα μπορούν να διαχειρίζονται το άγχος, να εργάζονται παραγωγικά, να χτίζουν σχέσεις και να συμβάλλουν στις κοινότητές τους. Οι μαθητές θα διερευνήσουν επίσης πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τη λήψη αποφάσεων.

Τι είναι η ψυχική υγεία;

Ορισμός του ΠΟΥ: μια κατάσταση ευεξίας στην οποία ένα άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει το φυσιολογικό άγχος της ζωής, να εργαστεί παραγωγικά και να συνεισφέρει στην κοινότητα.

Γιατί η ψυχική υγεία είναι σημαντική;

Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε κάθε μέρα.

Η καλή ψυχική υγεία μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε το άγχος, να χτίζουμε ισχυρές σχέσεις, να λαμβάνουμε σωστές αποφάσεις και να επιτυγχάνουμε τους στόχους μας.



1. Κατανόηση της ψυχικής υγείας και των συναισθημάτων

Τι είναι τα συναισθήματα; Τα συναισθήματα είναι φυσικές αντιδράσεις στις εμπειρίες, τις σκέψεις και το περιβάλλον μας. Λειτουργούν ως σήματα που μας δείχνουν πώς νιώθουμε για μια κατάσταση και καθοδηγούν τις αποφάσεις και τις συμπεριφορές μας. Όλοι βιώνουν συναισθήματα — δεν είναι ούτε «καλά» ούτε «κακά», αλλά μπορεί να είναι ευχάριστα (χαρά, αγάπη, ενθουσιασμός) ή δυσάρεστα (θυμός, λύπη, φόβος).

Γιατί τα συναισθήματα έχουν σημασία

Καθοδηγούν τις αποφάσεις: Τα συναισθήματα μας βοηθούν να αποφασίσουμε τι είναι ασφαλές, σημαντικό ή ουσιαστικό.

- Μας συνδέουν με τους άλλους: Μας επιτρέπουν να συμπάσχουμε, να χτίζουμε σχέσεις και να επικοινωνούμε χωρίς λόγια.
- Κινητοποιούν τη δράση: Για παράδειγμα, ο φόβος μπορεί να μας προστατεύσει από τον κίνδυνο και η χαρά μπορεί να μας κινητοποιήσει να επαναλάβουμε θετικές εμπειρίες.
- Σημάδια ανάγκης: Η θλίψη μπορεί να σηματοδοτεί την ανάγκη για παρηγοριά, ενώ ο θυμός μπορεί να σηματοδοτεί ότι ξεπεράστηκε ένα όριο.

Τύποι συναισθημάτων

Πρωτογενή συναισθήματα: Βασικά και καθολικά συναισθήματα όπως ευτυχία, θλίψη, θυμός, φόβος, έκπληξη και αηδία.

Δευτερεύοντα/Σύνθετα συναισθήματα: Μικτά συναισθήματα που διαμορφώνονται από τις εμπειρίες και τον πολιτισμό, όπως ενοχή, υπερηφάνεια, ζήλια ή ντροπή.

Τα συναισθήματα συνδέονται στενά με τον τρόπο που σκεφτόμαστε και ενεργούμε:

- Σκέψεις: «Απέτυχα στο τεστ μου».
- Συναισθήματα: Θλίψη ή απογοήτευση.
- Συμπεριφορά: Αποφυγή της μελέτης ή προσπάθεια να προσπαθήσω περισσότερο την επόμενη φορά.

Υγιής έκφραση συναισθημάτων

- Ονομάζοντας τα συναισθήματα αντί να τα καταστέλλουμε («Νιώθω νευρικός» αντί για «Είμαι καλά»). Μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με άτομα που εμπιστευόμαστε.
- Χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης όπως η τήρηση ημερολογίου, η τέχνη, η άσκηση ή η ενσυνειδητότητα.



Δραστηριότητες

Έναρξη συζήτησης:

- ◉ «Τι σημαίνει για εσάς η ψυχική υγεία;» (Ομαδική ανταλλαγή ιδεών).

Δραστηριότητα: Εξερεύνηση του τροχού των συναισθημάτων

- Οι μαθητές χρησιμοποιούν έναν τροχό συναισθημάτων για να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματα που ένιωσαν την προηγούμενη εβδομάδα.
- ◉ Σκέψη: Πώς επηρέασαν αυτά τα συναισθήματα τις ενέργειες και τις αποφάσεις τους;

Σκέψη για την μελέτη περίπτωσης:

- Παρουσιάστε ένα σύντομο σενάριο (π.χ. ένας μαθητής που είναι καταβεβλημένος από τις εξετάσεις).
- ◉ Οι μαθητές προσδιορίζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές που εμπλέκονται.
- ◉

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που νιώσατε έντονα συναισθήματα (θετικά ή αρνητικά);
- Πώς επηρέασαν αυτά τα συναισθήματα τις επιλογές ή τις ενέργειές σας;
- Γιατί πιστεύετε ότι οι άνθρωποι μερικές φορές κρύβουν τα συναισθήματά τους ή αποφεύγουν να μιλούν για την ψυχική τους υγεία;
-
-



2. Αυτογνωσία και αυτορρύθμιση

Αυτή η ενότητα βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους (αυτογνωσία) και να τα διαχειρίζονται με υγιείς και εποικοδομητικούς τρόπους (αυτορρύθμιση). Αυτές οι δύο δεξιότητες αποτελούν τη βάση της συναισθηματικής νοημοσύνης και διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής υγείας, στη βελτίωση των σχέσεων και στην επίτευξη προσωπικών στόχων.

1. Αυτογνωσία

Ορισμός: Η ικανότητα να παρατηρείτε και να κατανοείτε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές σας. Σημασία: Βοηθάει στο να κάνετε συνειδητές

- επιλογές αντί να ενεργείτε παρορμητικά. Εργαλεία για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας: Η τήρηση ημερολογίου, ερωτήσεις αναστοχασμού, έλεγχος σώματος και νου (παρατήρηση σωματικών σημείων άγχους ή ηρεμίας), αναζήτηση ανατροφοδότησης από αξιόπιστους συναδέλφους ή μέντορες.

2. Αυτορρύθμιση

Ορισμός: Η ικανότητα να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις παρορμήσεις με υγιείς τρόπους. Σημασία: Αναπτύσσει ανθεκτικότητα, μειώνει το άγχος και ενισχύει τις σχέσεις. Τεχνικές αυτορρύθμισης -

- Ενσυνειδητότητα και αναπνοή: Να παραμένεις στο παρόν και ήρεμος. Τεχνικές γείωσης: Χρήση των πέντε αισθήσεων για τη μείωση των συναισθημάτων που σε κατακλύζουν. Θετική αυτοσυζήτηση: Αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με εποικοδομητικές. Καθυστέρηση – Παύση – Αντίδραση: Να παίρνεις μια στιγμή πριν αντιδράσεις.



Δραστηριότητες

Άσκηση αναστοχασμού: Συναισθηματικοί παράγοντες

Οι μαθητές καταγράφουν καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος, θυμό ή ανησυχία.

- Συζητήστε πώς η αναγνώριση των ερεθισμάτων μπορεί να αποτρέψει τις συναισθηματικές εκρήξεις.



Πρακτική ενσυνειδητότητας: **3** λεπτά αναπνοής

Καθοδηγήστε τους μαθητές να αναπνέουν αργά για να παρατηρήσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές αισθήσεις τους.

Παιχνίδι ρόλων: Αντίδραση έναντι απόκρισης

Οι μαθητές αναπαριστούν σενάρια (π.χ. δέχονται κριτική από έναν δάσκαλο ή φίλο).

Εξασκήστε την παρορμητική αντίδραση έναντι της στοχαστικής, ελεγχόμενης αντίδρασης.



Άσκηση θετικής αυτοσυζήτησης

- Δώστε παραδείγματα αρνητικών σκέψεων («Δεν μπορώ να το κάνω αυτό») και αναδιατυπώστε τα σε θετικές εναλλακτικές («Είναι δύσκολο, αλλά μπορώ να κάνω το καλύτερο που μπορώ»).

- Ερωτήσεις για προβληματισμό:

Ποιοι είναι οι τρεις κύριοι συναισθηματικοί παράγοντες που με επηρεάζουν;

Πώς αντιδρώ συνήθως όταν νιώθω έντονα συναισθήματα; Ποια

στρατηγική αυτορρύθμισης λειτουργεί καλύτερα για μένα;

Πώς θα βελτιώνονταν οι σχέσεις μου αν ασκούσα περισσότερη

αυτογνωσία και αυτορρύθμιση;





3. Ανάπτυξη ανθεκτικότητας

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να προσαρμόζεσαι, να ανακάμπτεις και να γίνεσαι πιο δυνατός όταν αντιμετωπίζεις προκλήσεις, αποτυχίες ή άγχος. Αυτή η ενότητα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τι είναι η ανθεκτικότητα, γιατί είναι απαραίτητη για την ψυχική υγεία και πώς να την αναπτύξουν μέσω πρακτικών στρατηγικών, θετικής νοοτροπίας και υποστηρικτικών συνηθειών.

1. Τι είναι η ανθεκτικότητα;

Η ικανότητα να ανακάμπτεις από τις δυσκολίες. Οι ανθεκτικοί άνθρωποι δεν αποφεύγουν τις προκλήσεις, αλλά τις αντιμετωπίζουν με προσαρμοστικότητα και νοοτροπία ανάπτυξης.

2. Γιατί είναι σημαντική η ανθεκτικότητα

Βοηθά στη διαχείριση του στρες και μειώνει τον αντίκτυπο των αποτυχιών. Βελτιώνει την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων.

Υποστηρίζει τη μακροπρόθεσμη ψυχική ευεξία και τις υγιείς σχέσεις.

3. Στοιχεία της ανθεκτικότητας

Συναισθηματική ευαισθητοποίηση, πίστη στην ικανότητά σας να χειρίζεστε καταστάσεις, αισιοδοξία, συστήματα υποστήριξης, προσαρμοστικότητα.

4. Στρατηγικές για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας

Νοοτροπία ανάπτυξης, καθορισμός στόχων, θετική σκέψη και ευγνωμοσύνη, υγιείς δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων, κοινωνική υποστήριξη.



Δραστηριότητες

1. Άσκηση αναστοχασμού για την ανθεκτικότητα

- Οι μαθητές γράφουν για μια στιγμή που αντιμετώπισαν μια πρόκληση και πώς την ξεπέρασαν.

- Συζήτηση τα που και τα δυνατά σημεία που ανακαλύψατε.

2. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

Καταγράψτε κάθε μέρα τρία πράγματα που πήγαν καλά ή που σας έκαναν να νιώσετε ότι έχετε υποστήριξη.

3. Σενάριο αναπτυξιακής νοοτροπίας

- Παρουσιάστε ένα σενάριο (π.χ. αποτυχία σε ένα τεστ ή ήττα σε ένα παιχνίδι). Οι μαθητές σκέφτονται θετικές απαντήσεις και ενέργειες για να μάθουν από την κατάσταση.

4. Χαρτογράφηση δικτύου υποστήριξης

- Οι μαθητές δημιουργούν έναν οπτικό χάρτη με τα άτομα στα οποία μπορούν να βασιστούν σε δύσκολες στιγμές.

Ερωτήσεις για προβληματισμό

Ποια είναι μια πρόκληση που αντιμετώπισα πρόσφατα και πώς την αντιμετώπισα;

Ποια προσωπικά μου πλεονεκτήματα με βοήθησαν να ανακάμψω ή να την αντιμετωπίσω; Πώς μπορώ να εφαρμόσω στρατηγικές

ανθεκτικότητας στην καθημερινή μου ζωή;

Σε ποιον μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη όταν νιώθω υπερβολικά πιεσμένος;



4. Υγιείς σχέσεις και επικοινωνία

Οι υγιείς σχέσεις και η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητες για την συναισθηματική ευεξία και την ψυχική υγεία. Αυτό το θέμα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν πώς να χτίζουν και να διατηρούν θετικές σχέσεις, να ασκούν ενσυναίσθηση, να ακούνε ενεργά, να επικοινωνούν με αυτοπεποίθηση και να θέτουν υγιή όρια. Οι ισχυρές διαπροσωπικές δεξιότητες μειώνουν τις συγκρούσεις, βελτιώνουν την κοινωνική υποστήριξη και ενισχύουν την ανθεκτικότητα.

1. Υγιείς σχέσεις

Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων: εμπιστοσύνη, σεβασμός, υποστήριξη, ειλικρίνεια () και ισότητα. Ο ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης στην ψυχική

- υγεία. Διαφορές μεταξύ υγιείς και μη υγιείς σχέσεις.

2. Αποτελεσματική επικοινωνία

Ενεργητική ακρόαση, Ενσυναίσθηση, Αποφασιστικότητα, Μη λεκτική επικοινωνία.

3. Επίλυση συγκρούσεων

- Αναγνώριση κοινών πηγών σύγκρουσης. Βήματα για την εποικοδομητική επίλυση συγκρούσεων: Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και αναπνεύστε, Ακούστε τον άλλον, Εκφράστε τα συναισθήματά σας με σαφήνεια, Βρείτε κοινό έδαφος και συμβιβασμό. Αποφύγετε επιβλαβείς αντιδράσεις.

4. Θέσπιση υγιών ορίων

Τύποι ορίων: φυσικά, συναισθηματικά, ψηφιακά και κοινωνικά. Επικοινωνήστε τα όρια με σαφήνεια και σεβασμό.





Δραστηριότητες

Παιχνίδι ρόλων: Ενεργητική ακρόαση

Ζευγαρώστε τους μαθητές για να εξασκηθούν στην πλήρη ακρόαση, στην περίληψη όσων είπε ο άλλος και στην ανταπόκριση με ενσυναίσθηση.

Άσκηση αυτοπεποίθησης

Οι μαθητές εξασκούνται να λένε «όχι» ή να εκφράζουν μια ανάγκη ευγενικά αλλά με αποφασιστικότητα σε διαφορετικά σενάρια.

Άσκηση επίλυσης συγκρούσεων

Παρουσιάστε ένα συνηθισμένο σενάριο σύγκρουσης (π.χ. διαφωνία με έναν φίλο). Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες για να βρουν μια λύση χρησιμοποιώντας τα παραπάνω βήματα.

Ερωτήσεις για προβληματισμό

Τι κάνει μια σχέση υγιή ή μη υγιή;

Πώς επικοινωνώ σήμερα με τους φίλους ή την οικογένειά μου και πώς μπορώ να βελτιωθώ;

- Πότε δυσκολεύτηκα να θέσω όρια και τι θα έκανα διαφορετικά τώρα;
- Πώς μπορούν η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνώ με τους άλλους;
-
-



5. Διαχείριση του στρες και του άγχους

Το άγχος και η ανησυχία είναι φυσικές αντιδράσεις στις προκλήσεις της ζωής, αλλά όταν δεν αντιμετωπίζονται, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία, τις σχέσεις και την καθημερινή λειτουργία. Αυτή η ενότητα παρέχει στους μαθητές γνώσεις και πρακτικές στρατηγικές για τον εντοπισμό, τη διαχείριση και τη μείωση του άγχους και της ανησυχίας, προωθώντας την συναισθηματική ισορροπία και την ανθεκτικότητα.

1. Κατανόηση του στρες και του άγχους

Στρες: Φυσική ή συναισθηματική αντίδραση σε δύσκολες καταστάσεις. Άγχος:

Επίμονη ανησυχία ή φόβος που μπορεί να είναι δυσανάλογος με την

- κατάσταση. Σημάδια και συμπτώματα: Σωματικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά.

2. Συνηθισμένοι παράγοντες άγχους για τους νέους

Ακαδημαϊκή πίεση, εξετάσεις και προθεσμίες. Πίεση από τους συνομηλίκους και κοινωνικές προκλήσεις. Οικογενειακές συγκρούσεις ή προσδοκίες. Αβεβαιότητα για το μέλλον.

3. Στρατηγικές διαχείρισης του στρες και του άγχους

A. Άμεσες Αντιμετώπισης : Βαθιά αναπνοή . Τεχνικές γείωσης. Σύντομα διαλείμματα για ενσυνειδητότητα ή διαλογισμό.

B. Μακροπρόθεσμες συνήθειες: Τακτική σωματική δραστηριότητα. Ισορροπημένη διατροφή

και επαρκής ύπνος. Διαχείριση και και προτεραιοτήτων . Η τήρηση ημερολογίου ή η δημιουργική έκφραση.

C. Κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη: Συζήτηση με έμπιστους φίλους, οικογένεια

ή μέντορες. Συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης ή συλλόγους.

D. Επαγγελματική βοήθεια: Όταν το άγχος ή η ανησυχία γίνονται επίμονα ή αφόρητα, αναζητήστε συμβούλους, ψυχολόγους ή γραμμές βοήθειας.



Δραστηριότητες

1. Χαρτογράφηση του άγχους

- Οι μαθητές καταγράφουν τους κύριους παράγοντες άγχους τους και τους ταξινομούν ανάλογα με την έντασή τους.
- Προσδιορισμός τα και συζητήστε πιθανές στρατηγικές αντιμετώπισης.

2. Ασκήσεις αναπνοής και γείωσης

Καθοδηγήστε τους μαθητές σε μια άσκηση βαθιάς αναπνοής 5 λεπτών ή γείωσης 5-4-3-2-1.

3. Άσκηση διαχείρισης χρόνου

Οι μαθητές δημιουργούν ένα απλό εβδομαδιαίο πρόγραμμα για να ισορροπήσουν τη μελέτη, την ξεκούραση και την αναψυχή.

4. Ημερολόγιο αναστοχασμού

Καταγράψτε τους καθημερινούς παράγοντες άγχους, τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιείτε.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Ποιες καταστάσεις συνήθως προκαλούν άγχος ή ανησυχία; Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης με βοηθούν να νιώθω πιο ήρεμος και συγκεντρωμένος;
- Πώς μπορώ να οργανώσω την ημέρα μου ώστε να μειώσω το περιττό άγχος; Σε ποιον μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη όταν νιώθω υπερβολικά πιεσμένος;
-
-



6. Συνήθειες ζωής για ψυχική ευεξία

Η ψυχική υγεία συνδέεται στενά με τις συνήθειες του τρόπου ζωής. Αυτή η ενότητα καθοδηγεί τους μαθητές σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι καθημερινές ρουτίνες, η διατροφή, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος και οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν την συναισθηματική ευεξία. Υιοθετώντας υγιεινές πρακτικές στον τρόπο ζωής, οι νέοι μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους, να μειώσουν το άγχος και να διατηρήσουν τη γενική ψυχική τους υγεία.

1. Ύπνος και ξεκούραση

- Σημασία των 7-9 ωρών ύπνου για τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τη διαχείριση του άγχους. Επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου: ευερεθιστότητα, κακή συγκέντρωση, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Συμβουλές για υγιεινό ύπνο: τακτικό πρόγραμμα, περιορισμός του χρόνου που περνάτε μπροστά σε οθόνες πριν τον ύπνο, χαλαρωτικές ρουτίνες πριν τον ύπνο.

2. Διατροφή

Τρόφιμα που ενισχύουν την ενέργεια και τη διανοητική διαύγεια. Περιορισμός των επεξεργασμένων τροφίμων, των ζαχαρούχων ποτών και της υπερβολικής καφεΐνης.

3. Σωματική

- Η άσκηση ως φυσικό μέσο ανακούφισης από το άγχος και βελτίωσης της διάθεσης. Δραστηριότητες: περπάτημα, χορός, αθλητισμός, γιόγκα ή οποιαδήποτε ευχάριστη κίνηση. Οφέλη τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία.

4. Ψηφιακή ισορροπία

- Στρατηγικές: ψηφιακή αποτοξίνωση, θέσπιση ορίων, συνειδητή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, προτεραιότητα στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

5. Πρακτικές προσωπικής φροντίδας

- Τακτικές δραστηριότητες χαλάρωσης. Ελέγχος των συναισθημάτων. Σχεδιασμός ισορροπημένων ρουτινών που περιλαμβάνουν εργασία, ξεκούραση και παιχνίδι.



Δραστηριότητες

1. Εργαστήριο σχεδιασμού αυτοφροντίδας

Οι μαθητές δημιουργούν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα που

- περιλαμβάνει ύπνο, γεύματα, άσκηση, μελέτη, χαλάρωση και κοινωνική ζωή.

2. Άσκηση συνειδητής χρήσης της τεχνολογίας

- Παρακολούθηση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη για μια ημέρα και αναγνώριση των μοτίβων υπερβολικής χρήσης. Σχεδιάστε στρατηγικές για τη μείωση του περιττού ψηφιακού στρες.

3. Πρόκληση σωματικής δραστηριότητας

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ασκούνται τουλάχιστον 20-30 λεπτά την ημέρα για μια εβδομάδα.

4. Σκέψη για τη διατροφή

Κρατήστε ημερολόγιο διατροφής και διάθεσης για να δείτε πώς οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν τα συναισθήματα και τα επίπεδα ενέργειας.

Ερωτήσεις για προβληματισμό

Ποιες καθημερινές συνήθειες βοηθούν ή βλάπτουν την ψυχική μου ευεξία;

Πώς μπορώ να προσαρμόσω τις ρουτίνες μου ώστε να περιλαμβάνουν

- περισσότερη φροντίδα για τον εαυτό μου; Ποιες δραστηριότητες με κάνουν να νιώθω χαλαρός, ευτυχισμένος ή γεμάτος ενέργεια; Πώς μπορώ να
- χρησιμοποιήσω την τεχνολογία με τρόπο που να υποστηρίζει και να μην βλάπτει την ψυχική μου υγεία;
-
-



ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- 1. Κατανόηση της ψυχικής υγείας και των συναισθημάτων:** Η ψυχική υγεία είναι ένα ζωτικό μέρος της συνολικής ευημερίας, και τα συναισθήματα είναι φυσικά σήματα που καθοδηγούν τις αποφάσεις και τις σχέσεις μας. Μαθαίνοντας να κατανοούμε και να ονομάζουμε τα συναισθήματα, κάνουμε το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων που ενισχύουν την ψυχική υγεία.
- 2. Αυτογνωσία και αυτοέλεγχος:** Η αυτογνωσία είναι το πρώτο βήμα για να κατανοήσουμε τον εαυτό μας, ενώ ο αυτοέλεγχος είναι το επόμενο βήμα που μας επιτρέπει να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και τις ενέργειές μας με σύνεση. Μαζί, μας βοηθούν να παραμένουμε ήρεμοι, να κάνουμε καλύτερες επιλογές και να διατηρούμε ισχυρότερη ψυχική υγεία.
- 3. Οικοδόμηση ανθεκτικότητας:** Η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει αποφυγή των δυσκολιών, αλλά μάθηση του τρόπου αντιμετώπισής τους με δύναμη, ευελιξία και αισιοδοξία. Αναπτύσσοντας ανθεκτικότητα, οι νέοι μπορούν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής με αυτοπεποίθηση, να διατηρούν την ψυχική τους υγεία και να γίνονται πιο δυνατοί μέσα από τις αντιξοότητες.
- 4. Υγιείς σχέσεις και επικοινωνία:** Οι υγιείς σχέσεις και οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική υγεία. Ακούγοντας ενεργά, ασκώντας ενσυναίσθηση, εκφράζοντας τον εαυτό τους με αποφασιστικότητα και θέτοντας όρια, οι νέοι μπορούν να χτίσουν ισχυρότερες, πιο υποστηρικτικές και ισορροπημένες σχέσεις.
- 5. Διαχείριση του στρες και του άγχους:** Το στρες και το άγχος είναι φυσιολογικά, αλλά δεν πρέπει να ελέγχουν τη ζωή μας. Κατανοώντας τους παράγοντες που τα προκαλούν, εφαρμόζοντας στρατηγικές αντιμετώπισης, διατηρώντας υγιεινές συνήθειες και αναζητώντας υποστήριξη όταν χρειάζεται, οι νέοι μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά το στρες και να διατηρήσουν την συναισθηματική τους ισορροπία.
- 6. Συνήθειες ζωής για ψυχική ευεξία:** Μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην ψυχική υγεία. Δίνοντας προτεραιότητα στον ύπνο, τη διατροφή, την άσκηση και τις συνήθειες ευαισθητοποίησης, οι νέοι μπορούν να βελτιώσουν την συναισθηματική τους ευεξία, να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να διατηρήσουν την ισορροπία στην καθημερινή τους ζωή.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βασικές έννοιες ψυχικής υγείας

2. Αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση

3. Ανάπτυξη ανθεκτικότητας

4. Οικοδόμηση υγιών σχέσεων και αποτελεσματική επικοινωνία

5. Επίτευξη σωματικής και ψυχικής ευεξίας



ΛΕΞΙΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Άγχος

- Μια κοινή ψυχική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από αισθήματα έντασης, ανησυχίας και σωματικές αλλαγές, όπως αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Δείτε τον ορισμό της Αγωνίας από την APA dictionary.apa.org

Αυτισμός

- Ψυχική διαταραχή που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ομιλίας, τη συναισθηματική νοημοσύνη ή την αφηρημένη σκέψη. Τα συμπτώματα στους ενήλικες μπορεί να περιλαμβάνουν δυσκολία στην επικοινωνία, κοινωνικό άγχος και πολύ περιορισμένο ενδιαφέρον για λίγες μόνο δραστηριότητες. Μάθετε περισσότερα από το *Autism Speaks* (ή παρόμοιες πηγές για τον αυτισμό)

Διπολική διαταραχή

- Ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ακραίες διακυμάνσεις της διάθεσης: συναισθηματικά υψηλά (μανία ή υπομανία) και χαμηλά (κατάθλιψη). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προσφέρει μια γενική επισκόπηση της διπολικής διαταραχής

Οριακή διαταραχή προσωπικότητας (BPD)

- Ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αστάθεια στη διάθεση, την αυτοεικόνα, τη συμπεριφορά και τις σχέσεις. Δείτε τη σελίδα της *Mayo Clinic* σχετικά με τη διαταραχή οριακής προσωπικότητας [Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/borderline-personality-disorder/symptoms-causes/sycr.2019)
- Επίσης, η σελίδα του NIH για τη BPD είναι χρήσιμη [nimh.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28111111/)

Κατάθλιψη

- Μια κοινή ψυχική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από κακή διάθεση ή απώλεια ευχαρίστησης ή ενδιαφέροντος για δραστηριότητες για παρατεταμένες περιόδους, διαταραχές ύπνου και όρεξης, αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, σκέψεις για θάνατο και απελπισία, κόπωση και κακή συγκέντρωση. Περισσότερα στο ενημερωτικό δελτίο του WHO για την κατάθλιψη [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)
- Και επίσης στη σελίδα της *Mayo Clinic* για τα συμπτώματα και τις αιτίες [Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/sycr.2019)



ΛΕΞΙΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διατροφικές διαταραχές

- Σοβαρές ασθένειες που χαρακτηρίζονται από σοβαρές διαταραχές στη διατροφική συμπεριφορά. Οι άνθρωποι μπορεί να γίνουν εμμονικοί ή να έχουν εμμονή με την απώλεια βάρους, το σχήμα του σώματος ή τον έλεγχο της πρόσληψης τροφής. *Δείτε πόρους από το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας*

Λειτουργική αμνησία

- Η απώλεια μνήμης για γεγονότα που έχει βιώσει προσωπικά κάποιος, χωρίς να υπάρχει αναγνωρίσιμη νευρολογική παθολογία. Θεωρείται ότι εμφανίζεται ως άμυνα ενάντια στο άγχος ή ως τρόπος διαφυγής από συγκεκριμένες οδυνηρές καταστάσεις. *Πληροφορίες από την APA ή τη βιβλιογραφία για τα ψυχολογικά τραύματα*

Ψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD)

- Μια χρόνια διαταραχή στην οποία ένα άτομο έχει ανεξέλεγκτες, επαναλαμβανόμενες σκέψεις (εμμονές) και συμπεριφορές (καταναγκασμούς) που αισθάνεται την ανάγκη να επαναλαμβάνει. *Το NIMH καλύπτει λεπτομερώς την OCD*

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)

- Ψυχιατρική διαταραχή που μπορεί να εμφανιστεί μετά από έκθεση σε τραυματικό γεγονός (φυσική καταστροφή, σοβαρό ατύχημα, βία). *Δείτε τη σελίδα του NIMH σχετικά με το PTSD [nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)*

Σχιζοφρένεια

- Μια χρόνια και σοβαρή ψυχική διαταραχή που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο σκέφτεται, αισθάνεται και ενεργεί. Τα άτομα με σχιζοφρένεια μπορεί να χάσουν την επαφή με την πραγματικότητα (ψευδαισθήσεις, παραληρητικές ιδέες). *Δείτε την κλινική Mayo για τη σχιζοφρένεια.*

ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ STRONGER YOU(th) ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



[@Stronger YOU-th](#)



[@strongeryoutheu](#)

