



**Mindfulness training εκπαιδευτικών**  
στα πλαίσια του προγράμματος Erasmus +  
"Everybody deserves a fair chance"  
Βόλος, 23-24/1/2021

**Αφροδίτη Μηλοβιανού**

Κλινική και Κοινωνική Ψυχολόγος  
Solution focused Θεραπεία και Coaching  
Εκπαιδευτικές υπηρεσίες

Βασιλέως Ηρακλείου 9, Θεσσαλονίκη  
6974066486  
[www.milovianou.gr](http://www.milovianou.gr)  
milovianou@gmail.com



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Τι είναι η ενσυνειδητότητα

---

- ▶ Η ενσυνειδητότητα είναι η αντίληψη της τρέχουσας στιγμής, η επίγνωση που έρχεται μέσα από τη συνειδητή προσοχή και την έλλειψη επίκρισης
- ▶ Ειδικά τα παιδιά αυτής της γενιάς χρειάζονται ενσυνειδητότητα περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη γενιά λόγω του γρήγορου και αγχώδους τρόπου ζωής.
- ▶ Μας διδάσκει να γνωρίζουμε καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις διαθέσεις και τις σωματικές σας αισθήσεις, ώστε να μπορούμε να φροντίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Όπως μαθαίνουμε να φροντίζουμε το σώμα μας με άσκηση, ξεκούραση και διατροφή, με την ενσυνειδητότητα μαθαίνουμε να φροντίζουμε το μυαλό μας.
- ▶ Ο καλύτερος τρόπος να το καταλάβετε είναι να το δοκιμάσετε.
- ▶ Είναι δύσκολο να κάνω; Είναι εύκολο να ξεκινήσετε αλλά χρειάζεται συνεχή εξάσκηση. Η ενσυνειδητότητα δεν αφορά το «να κάνεις κάτι σωστό» ή να προσπαθήσεις να φτάσεις κάπου. Πρόκειται για την ανάπτυξη ενός νέου είδους συνειδητοποίησης που, με την τακτική πρακτική, μπορούμε να μάθουμε να συντονιζόμαστε συχνότερα στην καθημερινή σας ζωή.



# Τι είναι η ενσυνειδητότητα

---

▶ Είναι θρησκεία ή πολιτισμός;

Όχι. Η ενσυνειδητότητα είναι απλά ένας τρόπος κατανόησης και φροντίδας του μυαλού σας με τον ίδιο τρόπο που η διατροφή, ο ύπνος και η άσκηση είναι τρόποι για να φροντίζετε το σώμα σας. Σας διδάσκει πώς να επικεντρωθείτε, να ηρεμήσετε και να επιτρέψετε στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές σας αισθήσεις να έρχονται και να φεύγουν χωρίς να παρασυρθούν από αυτά ή να προσπαθήσετε να τις αλλάξετε.



## Γιατί να την επιλέξω;

---

- ▶ Η έρευνα έχει δείξει ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να βελτιώσει την ψυχική και πνευματική υγεία και να δημιουργήσει τις κατάλληλες προϋποθέσεις για να βελτιωθεί και η σωματική και κοινωνική μας κατάσταση.
- ▶ Μπορεί να αυξήσει την εστίαση και να βοηθήσει τους ανθρώπους να απολαύσουν περισσότερο τα καλά πράγματα, να εστιάσετε στα θετικά ή σε όσα δεν είχατε παρατηρήσει προηγουμένως. Με την εξάσκηση, μπορεί να σας διδάξει πώς να εντοπίζετε δύσκολα συναισθήματα και σκέψεις και να τα αντιμετωπίζετε πιο εύκολα αλλά και να ενισχύσετε τις θετικές εμπειρίες στη ζωή σας.



## Γιατί να διδάξουμε την ενσυνειδητότητα στα σχολεία μας;

---

- ▶ Για να αναπτύξουμε δύο βασικές κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες: αυτορρύθμιση και αυτογνωσία. Οι δεξιότητες σε αυτούς τους τομείς διδάσκουν στους μαθητές όχι μόνο πώς αναγνωρίζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειές τους, αλλά και πώς να αντιδρούν σε αυτά με θετικούς τρόπους.
- ▶ Για να βελτιώσουμε τη γνωστική λειτουργία των μαθητών ώστε να ανταπεξέρχονται καλύτερα στο σχολείο.
- ▶ Για να βοηθήσουμε τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς να απολαμβάνουν και να βιώνουν καλύτερα όσα τους συμβαίνουν.



## Πώς λειτουργεί ακριβώς;

---

- ▶ Η ενσυνειδητότητα συνδέεται με μια βελτιωμένη ικανότητα αυτορυθμιζόμενης γνωστικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής απόκρισης. Η επίγνωση του εαυτού (που προκύπτει από την αυξημένη προσοχή στη στιγμή-προς-στιγμή εμπειρία) και η αποδοχή των εμπειριών, χωρίς επίκριση και αυστηρότητα παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αυτορρύθμιση.
- ▶ Στόχος της ενσυνειδητότητας δεν είναι πιέσουμε τον εαυτό μας να μπει σε καταστάσεις ή να τις περιορίσει, αλλά να τις βιώσει, να τις αποδεχτεί χωρίς να επικρίνει το γεγονός, τον εαυτό του ή τους άλλους.



## Στάσεις απαραίτητες για την ενσυνειδητότητα

---

- ▶ Μη επικριτικότητα
- ▶ Αποδοχή
- ▶ Υπομονή
- ▶ Νους του αρχάριου
- ▶ Εμπιστοσύνη
- ▶ Όχι στον υπερβολικό κόπο/προσπάθεια
- ▶ Απαλλαγή/μη προσκόλληση
- ▶ Ευγνωμοσύνη
- ▶ Γενναιοδωρία



# Ερευνητικά δεδομένα

---

## Βιολογικές και νευρωνικές αλλαγές

- ▶ Η εξάσκηση ενσυνειδητότητας πυκνώνει τον εγκεφαλικό φλοιό, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την αντίληψη και τη συλλογιστική, και αυξάνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο.
- ▶ Σύμφωνα με έρευνα απεικόνισης εγκεφάλου, η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να αλλάξει τη δομή του εγκεφάλου με τρόπο που μπορεί να βελτιώσει την αντίδραση ενός μαθητή στο άγχος.
- ▶ Όσοι κάνουν ενσυνείδητο διαλογισμό έχει περισσότερο ενεργοποιημένο το μπροστινό αριστερό μέρος του εγκεφάλου που σχετίζεται με τα θετικά συναισθήματα και έχουν περισσότερη φαιά ουσία μέσα στον αριστερό ιππόκαμπο. Επίσης οι διεργασίες των νευρώνων σχετικά με την προσοχή βελτιώνονται με 10-15 λεπτά διαλογισμού.
- ▶ Όταν οι άνθρωποι κατανοούν και εκφράζουν την ευγνωμοσύνη που νιώθουν μπορούν να βιώσουν αλλαγές στη λειτουργία του εγκεφάλου τους, όπως περισσότερη ευαισθησία στον μέσο προμετωπιαίο φλοιό (περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μάθηση και τη λήψη αποφάσεων) ακόμη και τρεις μήνες μετά τη γενναιοδωρία που δέχτηκαν.





# Ερευνητικά δεδομένα

---

## Βιολογικές και νευρωνικές αλλαγές

Συνοπτικά:

- ▶ Τα στοιχεία δείχνουν ότι η πρακτική της ενσυνειδητότητας σχετίζεται με νευροπλαστικές μεταβολές κυρίως στο μεταιχμιακό/λιμβικό σύστημα και έχουν βρεθεί συγκεκριμένες περιοχές που ενεργοποιούνται όπως ο πρόσθιος φλοιός του προσαγωγίου, νησιωτικός φλοιός, διασταύρωση βρεγματικού και κροταφικού λοβού, μπροστινό μεταιχμιακό σύστημα, ιππόκαμπος, αμυγδαλή.



# Ερευνητικά δεδομένα

---

## Αποδεδειγμένα οφέλη ενσυνειδητότητας:

- ▶ Βελτίωση ψυχικής και πνευματικής υγείας
- ▶ Λιγότερες διακοπές στο μάθημα
- ▶ Ενίσχυση σε μαθητές που βρίσκονται σε κίνδυνο
- ▶ Περισσότερη ενεργός συμμετοχή στο μάθημα
- ▶ Μείωση άγχους και στρες
- ▶ Αυξημένη συγκέντρωση
- ▶ Λιγότερη υπεράνάλυση
- ▶ Καλύτερη εργαζόμενη μνήμη
- ▶ Λιγότερο έντονη συναισθηματική αντίδραση
- ▶ Χαλάρωση
- ▶ Γνωστική ευελιξία
- ▶ Καλύτερες κοινωνικές σχέσεις
- ▶ Καλύτερο ανοσοποιητικό
- ▶ Γρηγορότερη ταχύτητα επεξεργασίας
- ▶ Συμπόνια και συναισθηματική νοημοσύνη
- ▶ Κατανόηση εαυτού και συναισθημάτων



# Ενδεικτικές τεχνικές

- ▶ **Αναπνοή «καρχαρία»**
- ▶ Οι ασκήσεις αναπνοής του «καρχαρία» είναι ιδανικές για τη διευκόλυνση της ηρεμίας γρήγορα και αυθόρμητα και για να βοηθήσουν τα παιδιά να διευθετήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους ενώ χαλαρώνουν το σώμα. Βοηθά στην εστίαση στο «τώρα».
- ▶ Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε ως προθέρμανση πριν από μεγαλύτερες δραστηριότητες προσοχής για τους μαθητές.
- ▶ Διάρκεια: Περίπου 2 λεπτά.
- ▶ Πώς:
  1. Οι μαθητές μπορούν να καθίσουν σε μια καρέκλα, ένα πάτωμα ή μια άνετη επιφάνεια και να κλείσουν τα μάτια τους.
  2. Πείτε τους να τοποθετήσουν τον αντίχειρά τους στο μέτωπό τους με τα άλλα δάχτυλά τους να δείχνουν στον ουρανό σαν πτερύγιο καρχαρία.
  3. Πρέπει να πάρουν μια βαθιά αναπνοή και να μετακινήσουν το χέρι τους αργά κάτω από το

μέτωπό τους στο στήθος τους, έχοντας κατά νου τα 5-S (Sit straight, Still, Silent, Soft breathing, Shut eyes- καθίστε ευθεία, ακίνητοι, σιωπηλοί, με ήρεμη αναπνοή και κλειστά μάτια)

4. Να πάρουν μερικές αναπνοές.
5. Μπορούν να ανοίξουν τα μάτια τους. Ενθαρρύνετέ τους να παρατηρήσουν πώς αισθάνονται.



# Ενδεικτικές τεχνικές

---

## Ενσυνείδητη τροφή

### Οφέλη

- ▶ Η προσεκτική κατανάλωση μπορεί να καταπολεμήσει την υπερκατανάλωση τροφής καθώς μας βοηθά να συνειδητοποιήσουμε πόσο και τι ακριβώς τρώμε. Επιτρέπει την εστίαση στις γεύσεις και τις υπόλοιπες αισθήσεις των διαφορετικών τροφίμων και παρατηρώντας τις επιπτώσεις που έχουν τα διάφορα τρόφιμα στο πώς αισθάνονται τα σώματά μας. Χτίζει επίσης την ικανότητα για ηρεμία και προσεκτική εστίαση, την ανακάλυψη όσων είναι ήδη εκεί αλλά δεν τα βλέπουμε και δεν απολαμβάνουμε.

Διάρκεια: περίπου 5 λεπτά.

### Πώς:

- ▶ Πρώτα, επιλέξτε το φαγητό σας.
- ▶ Ένα κομμάτι καραμέλας ή σοκολάτας, ένα μικρό φρούτο όπως σταφύλια ή φράουλα ή μια σταφίδα. Βεβαιωθείτε ότι κανένας από τους μαθητές σας δεν είναι αλλεργικός στην επιλογή φαγητού σας.
- ▶ Κρατήστε το στο χέρι σας. Εξερευνήστε το. Νιώστε το βάρος, να δουν το χρώμα, την υφή, δείτε τη φωτεινότητά του, την πυκνότητά του, τη θερμότητά του, τη θέση του στην παλάμη σας.
- ▶ Βάλτε το κοντά στο αυτί. Πιέστε το, κουνήστε το. Βάλτε το κοντά στη μύτη. Στο πάνω χείλος, στο κάτω χείλος . πάνω στη γλώσσα. Δεξιά και αριστερά στα δόντια. Μπροστά. Στον ουρανίσκο. Δαγκώστε σιγά σιγά, δεξιά, αριστερά, και μπροστά. Καταπιείτε σιγά σιγά.
- ▶ Τι σκέπτεστε; Τι νιώθετε; Τι αισθάνεστε;
- ▶ Τι σας εξέπληξε;
- ▶ Τι αίσθηση σας άφησε η εμπειρία;
- ▶ Υπήρχαν από πριν όλα αυτά; Τα είχατε παρατηρήσει;
- ▶ Τι χάνουμε όταν δεν προσέχουμε; Πόσο μας επηρεάζει η ταχύτητα; Ποσό πιο έντονες εμπειρίες θα είχαμε;
- ▶ Τι επιλογές έχουμε να καθορίσουμε την εμπειρία;



# Ενδεικτικές τεχνικές

---

- ▶ **Ενσυνείδητη άσκηση σάρωσης σώματος**
- ▶ Τέτοιες ιδέες για προσοχή στην τάξη είναι ιδανικές για να εξασκηθούν στην τάξη, επειδή οι μαθητές μπορούν να τις πάρουν στο σπίτι. Ακόμα καλύτερα, ζητήστε τους να διδάξουν στους γονείς τους τις ασκήσεις ενσυνειδητότητας που μαθαίνουν στην τάξη.
- ▶ Χρειάζεται χρόνος και άνετος και ζεστός χώρος. Μπορεί να γίνει και στο θρανίο ή την καρέκλα αλλά και στο πάτωμα, πάνω σε χαλί, σε στρώμα γυμναστικής, στο γυμναστήριο, σε ξύλινο δάπεδο.
- ▶ Οι ενσυνείδητες σαρώσεις σώματος βοηθούν τα παιδιά να χαλαρώσουν, να επικεντρωθούν στις σωματικές αισθήσεις και να ηρεμήσουν το μυαλό τους. Είναι επίσης μια από τις ασκήσεις που είναι τέλειες πριν τον ύπνο.
- ▶ Διάρκεια: 10 λεπτά ή και περισσότερο




---

## Πώς

- ▶ Ξεκινήστε φέρνοντας την προσοχή σας στο σώμα σας.
- ▶ Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας αν αυτό είναι άνετο για εσάς.
- ▶ Μπορείτε να παρατηρήσετε ότι το σώμα σας κάθεται όπου κι αν είστε, νιώθοντας το βάρος του σώματός σας στην καρέκλα, στο πάτωμα.
- ▶ Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες. Και καθώς παίρνετε μια βαθιά αναπνοή, φέρετε περισσότερο οξυγόνο στο σώμα. Και καθώς εκπνέετε, έχετε μια αίσθηση χαλάρωσης πιο βαθιά.
- ▶ Νιώστε την επαφή με αυτό που σας στηρίζει, την καρέκλα, το πάτωμα, το μαξιλάρι και όλα τα μέρη του σώματός σας που σας στηρίζουν ώστε να κάθεστε άνετα, την πλάτη σας, τη μέση, τους γλουτούς, τις πατούσες.
- ▶ Μπορείτε να παρατηρήσετε τα πόδια σας στο πάτωμα, να παρατηρήσετε τις αισθήσεις των ποδιών σας να αγγίζουν το πάτωμα. Παρατηρήστε το βάρος και την πίεση που δέχονται ή που δίνουν ή τυχόν κραδασμούς. Αν δεν πατάνε κάτω τα πόδια σας μπορείτε να τα παρατηρήσετε πάνω στο μέρος που στηρίζονται, την πίεση που δέχονται, την βαρύτητα ή την ελαφρότητα.
- ▶ Εξετάστε αναλυτικά τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού, την περιοχή ανάμεσα στα δάχτυλα, το κάτω μέρος του πέλματος, το πάνω μέρος, το δέρμα, τη θερμοκρασία, το ύφασμα που το ακουμπάει.
- ▶ Συνεχίστε την παρατήρηση για γάμπες, γόνατο και ανεβείτε μέχρι να εξερευνήσετε όλο το πόδι.
- ▶ Συνεχίστε το ίδιο, ξεκινώντας από τα δάχτυλα για το δεξί πόδι.
- ▶ Φέρτε την προσοχή σας στην περιοχή του στομάχου σας. Δείτε εάν το στομάχι σας είναι τεταμένο ή σφιχτό, αν μπορείτε να νιώσετε την αναπνοή να φτάνει μέχρι εκεί, Εάν το νιώθετε πιθανόν γεμάτο ή άδειο. Εξερευνήστε τα πλευρά σας, πως σας στηρίζουν, αν σας ενοχλούν, αν είναι πιασμένα. Πάτε στα πνευμόνια σας. Νιώστε τον αέρα και το πόσο γεμίζουν. Παρατηρήστε την καρδιά σας, το χτύπο σας και το πόσο μαγική δουλειά κάνει μέσα μας.



- 
- ▶ Παρατηρήστε το αριστερό σας χέρι. Δείτε αν είναι τεταμένο ή σφιχτό, αν νιώθετε οποιαδήποτε αίσθηση. Αφήστε τους ώμους σας να είναι μαλακοί. Ξεκινήστε να παρατηρείτε τα δάχτυλα σας, την περιοχή ανάμεσα τους, αν υπάρχει κίνηση. Εξετάστε την παλάμη σας, πως νιώθει, τη θερμοκρασία έχει. Δείτε την πάνω πλευρά της παλάμης. Συνεχίστε με τον καρπό σας, τον πήχη, τον αγκώνα, το μπράτσο, τον ώμο.
  - ▶ Κάντε το ίδιο για το δεξί σας χέρι.
  - ▶ Πηγαίνετε στο πίσω μέρος του σώματος. Ξεκινήστε από τη μέση σας. Παρατηρείστε την αίσθηση. Την άνεση, τον πόνο, τη θέση, την έκταση της. Συνεχίστε προς τα πάνω και παρατηρήστε την πλάτη σας. Αν είναι χαλαρή ή σφιγμένη, ζεστή, κρύα, άνετη ή ό,τι άλλο νιώθετε.
  - ▶ Παρατηρήστε το λαιμό και τον αυχένα σας. Δείτε αν είναι σφιγμένοι ή όχι, αν είναι άνετοι. Αν είναι μαζεμένοι, αν σας πονάνε, αν κρυώνουν. Πως νιώθουν που στηρίζουν το κεφάλι σας.
  - ▶ Πάτε στο κεφάλι σας. Χαλαρώστε τη γνάθο σας για να δείτε πως κινείται. Παρατηρήστε το σαγόνι σας. Δείτε αν υπάρχει ένταση, χαλαρότητα ή οτιδήποτε άλλο. Δείτε το άνω χείλος, το κάτω χείλος, τη γλώσσα, τα δόντια, τα μάγουλα, τα ρουθούνια σας. Παρατηρείστε τις κινήσεις που κάνουν για να εισπνεύσουμε και να μυρίσουμε. Εξετάστε τα αυτιά σας, τους ήχους που λαμβάνετε. Πάτε στα μάτια σας, στα βλέφαρα σας. Στα φρύδια και το μέτωπο.
  - ▶ Πάρτε μερικές ανάσες ακόμα και όταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.
  - ▶ Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως "Πώς νιώθουν τα χέρια σας;", "Είναι τα χέρια σας κρύα ή ζεστά;" Για να βοηθήσετε τους μαθητές.
- 
- 

# Ενδεικτικές τεχνικές

---

## Κλασική άσκηση ενσυνείδητης αναπνοής

Η ενσυνείδητη αναπνοή επιτρέπει στους μαθητές να είναι παρόντες, να βελτιώνουν τη συγκέντρωσή τους και να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τα συναισθήματά τους.

Διάρκεια: 5 λεπτά

### ► Πώς

Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν είτε όρθια είτε καθιστή θέση για αυτήν τη δραστηριότητα.

Ζητήστε από τους μαθητές να βάλουν και τα δύο τους χέρια στην κοιλιά τους.

Οι μαθητές μπορούν να κλείσουν τα μάτια τους, να κοιτάξουν το ταβάνι ή να κοιτάξουν προς τα κάτω. Καθοδηγήστε τους μαθητές να πάρουν βαθιές αναπνοές μέσα και έξω για να δουν αν μπορούν να αισθανθούν τα χέρια τους στην κοιλιά τους να κινούνται με τον αέρα που ρέει μέσα από το σώμα τους. Μπορείτε αν θέλετε να μετράτε για κάθε αναπνοή. Μετρήστε «ένα» κατά την εισπνοή, «δύο» κατά την εκπνοή. Μετρήστε «τρία» με μια άλλη αναπνοή και «τέσσερα» με την ακόλουθη αναπνοή.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν πώς αισθάνονται την αναπνοή. Είναι σημαντικό να επικεντρώνονται μόνο στην αναπνοή και ότι το μυαλό τους δεν ξεφεύγει κατά τη διάρκεια της άσκησης. Βεβαιώστε τους ότι είναι λογικό να αποσπάται η προσοχή τους και δεν πρέπει να τα παρατήσουν ή να αισθανθούν άσχημα ή να κάνουν κάποια αυστηρή κριτική για τις σκέψεις ή τις ικανότητες τους. Ας αφήσουν τις σκέψεις να υπάρχουν και χωρίς βία να προσπαθήσουν να επαναφέρουν την προσοχή στην αναπνοή. Θα έχουν χρόνο να ασχοληθούν με τις σκέψεις του αργότερα. Προς το παρόν, ►ας τις αφήσουν να υπάρχουν.



# Ενδεικτικές τεχνικές

---

## Ενσυνείδητη άσκηση αναπνοής με χρώματα

- ▶ Μια δημιουργική άσκηση ενσυνειδητότητας στην τάξη.
- ▶ Οφέλη: χαλάρωση και μείωση άγχους
- ▶ Διάρκεια : 5 λεπτά.
- ▶ Πώς:

Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν χρώματα στα συναισθήματά τους. Αρχικά, ξεκινήστε με ένα χαλαρωτικό θετικό χρώμα.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν ένα χρώμα που αντιπροσωπεύει το άγχος, τη θλίψη ή τον θυμό ή οποιοδήποτε από αυτά τα συναισθήματα είναι πιο σχετικό ή κατάλληλο για την ηλικιακή ομάδα των μαθητών σας

Οι μαθητές αρχίζουν να αναπνέουν. Όταν εισπνέουν, φαντάζονται να εισπνέουν το χαλαρωτικό χρώμα και να το απεικονίζουν γεμίζοντας τους πνεύμονές τους. Όταν εκπνέουν, φαντάζονται να εκπνέουν το άγχος, τη θλίψη ή το χρώμα του θυμού από το σώμα τους.

---



# Ενδεικτικές ασκήσεις

---

## **Βάζο με χρυσόσκονη**

Όταν οι λέξεις δεν είναι διαθέσιμες, βρείτε άλλους τρόπους για να δείξετε τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών.

Ένα βάζο με glitter/χρυσόσκονη είναι μια από τις πιο ισχυρές οπτικές μεταφορές για αυτήν τη σύνδεση. Απεικονίζει πώς μας επηρεάζει η ευαισθησία - η καλλιέργεια της ηρεμίας μπροστά στο χαοτικό τρόπο ζωής

Πώς να φτιάξετε ένα βάζο Glitter

- ▶ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα βάζο ή ένα πλαστικό μπουκάλι νερό για αυτήν την πρακτική. Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε χρυσόσκονη που βυθίζεται αντί να επιπλέει. Η προσθήκη γλυκερίνης στο νερό επιβραδύνει την πτώση της λάμψης. Επίσης η κόλλα με glitter και η χρήση διάφανης υγρής κόλλας μπορεί να βοηθήσει.
- ▶ Εάν προτιμάτε να αποφύγετε τη χρήση χρυσόσκονης και κόλλας που επιβαρύνουν το περιβάλλον, μπορείτε να δημιουργήσετε μια πιο φιλική προς το περιβάλλον έκδοση χρησιμοποιώντας χάντρες διαφορετικού χρώματος, ένα μείγμα χρωστικών τροφίμων και λαδιού ή ακόμη και κομμάτια LEGO που έχετε ήδη στο σπίτι.
- ▶ **Εκδοχή με χρυσόσκονη**
- ▶ Γεμίστε το βάζο ως πάνω με νερό. Ζητήστε από τα παιδιά σας να επιλέξουν τρία χρώματα/σχήματα χρυσόσκονης: ένα για να αντιπροσωπεύσει τις σκέψεις, ένα για να αντιπροσωπεύσει τα συναισθήματα και ένα για να αντιπροσωπεύσει τις συμπεριφορές και να τα ρίξουν στο νερό. Κλείστε καλά το καπάκι, αν χρειαστεί και με ταινία.



# Ενδεικτικές ασκήσεις

---

- ▶ Με κάθε συμβάν που σκέφτονται ή περιγράφουν, θα ανακατεύουν το βάζο, δείχνοντας πως όταν ένα συμβάν μας ταράζει είναι δύσκολο να παρακολουθούμε ξεκάθαρα ποιες είναι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι παρορμήσεις μας.
- ▶ Ρωτήστε τα παιδιά τι είδους πράγματα θα κάνουν τη σκόνη στο βάζο να στροβιλίζεται. Ενθαρρύνετε τις απαντήσεις που αντικατοπτρίζουν τα ενοχλητικά γεγονότα (μάχες με τα αδέρφια, την απώλεια στο σπορ) και θετικά (να πάρει έναν καλό βαθμό, να κάνουν έναν νέο φίλο), γεγονότα που γνωρίζετε (άρρωστα αδέρφια) και γεγονότα που δεν γνωρίζετε (τρομακτικές ιστορίες στα νέα) .
- ▶ Χρησιμοποιείτε το βάζο και τη χρυσόσκονη ως μια μεταφορά για να δείξετε στα παιδιά ότι μέσα μας (βάζο), υπάρχουν σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές που συχνά δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Στο τέλος τα πράγματα θα ηρεμήσουν, όπως και η χρυσόσκονη μέσα στο βάζο. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα και οι παρορμήσεις μας είναι ακόμα στο μυαλό μας, αλλά δεν είναι πλέον στο δρόμο μας θολώνοντας το όραμά μας. Μέχρι να ηρεμήσουν μπορούμε να παρατηρούμε και να αποδεχόμαστε τις σκέψεις και τις καταστάσεις ως έχουν, χωρίς να κάνουμε κριτική, ξαφνικές κινήσεις ή υπερβολικό κόπο για να αλλάξουμε κάτι. Όταν τα πράγματα γίνουν ξεκάθαρα, θα ξέρουμε το επόμενο σοφό πράγμα που πρέπει να κάνουμε. Στην πραγματικότητα, αυτός είναι ένας ορισμός της σοφίας: το να βλέπουμε τα πράγματα ως έχουν και να επιλέγουμε έπειτα πώς να δράσουμε.
- ▶ Αν δεν έχετε τρία είδη σκόνης να βάλετε μέσα μπορείτε να δημιουργήσετε μια διαφορετική μεταφορά.
- ▶ Ένα τέτοιο βάζο μπορεί να χρησιμεύσει ως οπτικός χρονοδιακόπτης για άλλες πρακτικές, όπως πρακτικές αναπνοής. Ορισμένες οικογένειες χρησιμοποιούν το βάζο ως «βάζο ηρεμίας», για να επισημάνουν και να μετρήσουν τον χρόνο ηρεμίας. Στην ιδανική περίπτωση στο σπίτι, ολόκληρη η οικογένεια μπορεί να χρησιμοποιήσει το βάζο ηρεμίας μαζί όταν υπάρχει σύγκρουση λέγοντας: «Είμαστε όλοι αναστατωμένοι με πολλές σκέψεις και συναισθήματα τώρα. Ας κάνουμε λοιπόν ένα διάλειμμα έως ότου η σκόνη στο βάζο έχει ηρεμήσει για να αρχίσουμε να μιλάμε ξανά».



# Ενδεικτικές ασκήσεις

---

## ▶ Ενσυνείδητη άσκηση ευγνωμοσύνης 1

Η έκφραση της ευγνωμοσύνης σας για τα πράγματα δεν είναι μόνο καλή για την προσοχή, αλλά θα βοηθήσει επίσης τα παιδιά να έχουν μια πιο θετική στάση απέναντι στη ζωή.

Η καταγραφή της ευγνωμοσύνης σας για την ημέρα θα βοηθήσει στην ανάπτυξη της συμπόνιας, της ενσυναίσθησης και της ανοχής για τους άλλους, δίνοντας την ευκαιρία να επανεξετάσετε τις σκέψεις και τις ενέργειές σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

## ▶ Διάρκεια: περίπου 5-10 λεπτά

Είναι σημαντικό να το κάνετε κάθε μέρα και να ορίσετε μια συγκεκριμένη ώρα για αυτό. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι το πρώτο πράγμα όταν ξεκινήσει η τάξη, μετά το μεσημεριανό γεύμα ή λίγο πριν από το τέλος της ημέρας.

Πώς

1. Οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιοδικό ευγνωμοσύνης ή ένα σημειωματάριο.
2. Ζητήστε από τους μαθητές σας να πάρουν πέντε λεπτά για να σκεφτούν κάτι για το οποίο αισθάνονται ευγνώμονες για σήμερα. Εάν οι μαθητές σας δεν μπορούν να έρθουν σε ενσυνείδητη κατάσταση μόνοι τους, ακολουθούν μερικές φιλικές υπενθυμίσεις για πράγματα για τα οποία μπορούν να είναι ευγνώμονες:

- ▶ ο Μια πράξη καλοσύνης που δέχτηκαν από κάποιον εκείνη την ημέρα.
  - ▶ ο Ένα άτομο στη ζωή τους που εκτιμούν.
  - ▶ ο Μια δραστηριότητα ή χόμπι που τους αρέσει να ακολουθούν.
  - ▶ ο Μια ικανότητα ή αξία που έχουν.
  - ▶ ο Ένα μέρος του σώματός τους για το οποίο είναι ευγνώμονες.
  - ▶ ο Ένα αντικείμενο που αγαπούν.
  - ▶ ο Κάτι που συνέβη εκείνη την ημέρα που τους έκανε να γελούν.
- 



# Ενδεικτικές ασκήσεις

---

## **Ενσυνείδητη άσκηση ευγνωμοσύνης 2**

Ξεκινήστε παρατηρώντας. Παρατηρήστε το ευχαριστώ που λέτε. Πόσο αυτόματη είναι μια απάντηση; Είναι μια βιαστική σκέψη; Πώς αισθάνεστε όταν εκφράζετε ευχαριστίες σε μικρές συναλλαγές; Νιώθετε αγχωμένος, σφιγμένος, απογοητευμένος, τυπικός, ψυχρός, ειλικρινής, χαρούμενος; Κάνετε μια γρήγορη σάρωση του σώματός σας και προχωράτε φυσικά στην επόμενη αλληλεπίδρασή σας.

## ▶ **Ενσυνείδητη άσκηση ευγνωμοσύνης 3**

Επιλέξτε μια αλληλεπίδραση την ημέρα. Όταν εμφανιστεί το ένστικτό σας να πείτε «ευχαριστώ», σταματήστε για λίγο και παρατηρήστε. Αναφέρετε στον εαυτό σας και στους άλλους ακριβώς αυτό για το οποίο αισθάνεστε ευγνώμονες (υλικό, πράξη, άνθρωπο κλπ. Για παράδειγμα «νιώθω ευγνώμων που μου έδωσες τη σειρά σου», «που είσαι φίλος μου» κλπ) και μετά πείτε ευχαριστώ.

Προσέξτε ότι πολλές φορές η ευγνωμοσύνη θα μπορούσε να αντικαταστήσει τη συγγνώμη. Για παράδειγμα «σε ευχαριστώ που περίμενες» αντί για «συγγνώμη που άργησα».

---



# Ενδεικτικές ασκήσεις

---

## **Το παρόν/ το δώρο**

Κατάλληλο και για μαθήματα γλώσσας

Ζητάμε από τους μαθητές να πάρουν 5 λεπτά για να παρατηρήσουν και να σημειώσουν τι βιώνουν στην παρούσα στιγμή.

Καλή άσκηση για να βοηθήσετε τους μαθητές να επανέλθουν στο τώρα μετά από ένα διάλλειμα και να εξασκήσουν λεξιλόγιο.

Πώς

Οι μαθητές καλούνται να παρατηρήσουν και να καταγράψουν τα εξής:

- ▶ Αυτή τη στιγμή βλέπω
- ▶ Αυτή τη στιγμή ακούω
- ▶ Αυτή τη στιγμή αγγίζω
- ▶ Αυτή τη στιγμή μυρίζω
- ▶ Αυτή τη στιγμή νιώθω
- ▶ Αυτή τη στιγμή θέλω



# Ενδεικτικές ασκήσεις

## RAIN

Μπορείτε να κάνετε

Πόστερ ή ημερολόγια

-Αναγνωρίζω τι νιώθω

-Επιτρέπω στην εμπειρία

Απλά να υπάρχει

-Διερευνώ με συμπόνια

-Δεν αυτό-προσδιορίζομαι

Με βάση αυτό το

συναίσθημα

The poster features a blue sky with white clouds at the top. Below the title 'RAIN', the subtitle 'A Practice in Mindfulness' is centered. The main content is organized into four sections, each with a large blue water drop containing a letter and a smaller drop to its right. The sections are: 1. 'Recognize' with the letter 'R' and the text 'Recognize what you are Experiencing'. 2. 'Allow' with the letter 'A' and the text 'Allow the Experience to Just Be'. 3. 'Investigate' with the letter 'I' and the text 'Investigate with Compassion'. 4. 'Non-Identification' with the letter 'N' and the text 'Non-Identify with the Emotion'. The bottom right corner of the poster contains the text 'bythebrookblog.com'.

## RAIN

A Practice in Mindfulness

**Recognize**  
Recognize what you are Experiencing

**Allow**  
Allow the Experience to Just Be

**Investigate**  
Investigate with Compassion

**Non-Identification**  
Non-Identify with the Emotion

bythebrookblog.com

# Ενδεικτικές ασκήσεις

---

## Άσκηση καρδιακού παλμού

- ▶ Ζητήστε από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια και να κάνουν καθίσματα ή να τρέξουν επιτόπια για ένα λεπτό. Μετά το ένα λεπτό ζητήστε τους να βάλουν ένα το χέρι στην καρδιά και να παρατηρήσουν τον παλμό και την αναπνοή τους
- ▶ Καθώς οι μαθητές σας παρακολουθούν τον παλμό τους και αναπνέουν μετά την άσκηση, θα μάθουν να λαμβάνουν υπόψη τους πώς αισθάνεται το σώμα τους.





# Ενσυνείδητες τεχνικές

---

## Ενσυνείδητη άσκηση περπατήματος

Αυτή η δραστηριότητα ολοκληρώνεται καλύτερα σε εξωτερικούς χώρους και εάν είναι κατάλληλο, οι μαθητές μπορούν να περπατούν χωρίς παπούτσια για να έχουν μια πιο έντονη εμπειρία. Για να διασφαλιστεί η ασφάλεια, δώστε στους μαθητές ένα σαφές όριο για το πού μπορούν να περπατήσουν κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης. Κατάλληλη για την ώρα της γυμναστικής

Οι ενσυνείδητοι περίπατοι βοηθούν τα παιδιά να διευθετήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, ενώ ηρεμεί το μυαλό. Τους βοηθά επίσης να μειώσουν το άγχος

Διάρκεια: 10 λεπτά

Πώς:

1. Κάθε μαθητής θα πρέπει να επιλέξει μια μικρή περιοχή όπου μπορεί να περπατήσει σε μια γραμμή για περίπου 5 ή 6 βήματα και να επιστρέψει στο σημείο που ξεκίνησαν χωρίς να παρεμβαίνουν σε άλλους.
2. Πρώτα, πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές
3. Πείτε στους μαθητές σας να ακολουθήσουν 5 ή 6 βήματα προς τη μία κατεύθυνση, στη συνέχεια να στρίψουν αργά προς την αντίθετη κατεύθυνση και να κάνουν 5 ή 6 βήματα προς το σημείο που ξεκίνησαν.

Βοηθήστε τους μαθητές να επικεντρωθούν στα ακόλουθα κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- Ποια είναι η υφή της επιφάνειας κάτω από τα πόδια τους;
- Ποιο μέρος του ποδιού τους αγγίζει πρώτα το έδαφος όταν κάνουν ένα βήμα;
- Το σώμα τους αισθάνεται βαρύ ή ελαφρύ;
- Πώς περπατούν; Σηκώνουν ή σέρνουν τα πόδια τους;
- Πώς είναι η στάση τους; Στέκονται ευθεία;
- Πόσο φυσικά κινείται το σώμα τους;



# Ενδεικτικές ασκήσεις

---

**Σωματικές ασκήσεις (π.χ. stretching, yoga, σταδιακή μυϊκή χαλάρωση)**

Για ενδεικτικό ρεπερτόριο μπορείτε να δείτε εδώ:

<https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/wellness-mindfulstretchingguide.pdf>

Ωστόσο, με επικέντρωση στην αναπνοή και στα διάφορα μέρη του σώματος, το μάθημα της γυμναστικής προσφέρεται για ενσυνείδητη πρακτική γενικά



# Πώς να τα ενσωματώσουμε όλα αυτά στο σχολείο;

---

- ▶ Εξασκήστε οι ίδιοι την ενσυνειδητότητα ώστε να είστε πιο ενσυνείδητοι, να μπορείτε να δείτε πότε το χρειάζεστε παραπάνω και να είστε πιο ήρεμοι, συγκεντρωμένοι, χαλαροί και αποδοτικοί.
- ▶ Η υιοθέτηση της στάσης αυτής από όλο το σχολείο αυξάνει την αποτελεσματικότητα: Εμπνεύστε τους υπολοίπους με τη στάση σας και προωθήστε αυτό τον τρόπο ζωής. Έχετε συμπαρασάτες και βοηθούς
- ▶ Δημιουργήστε μια ρουτίνα εξάσκησης για όλους: πχ στην έναρξη ή μετά από κάποιο διάλλειμα. Τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα από 5 λεπτά
- ▶ Εμπλέξτε και ενισχύστε τους μαθητές: εξηγήστε τους τι είναι , τα οφέλη του και πως μπορούν και οι ίδιοι να οργανώσουν πρακτικές ενσυνειδητότητας μέσα στην τάξη ή στο σπίτι
- ▶ Προσαρμόστε τις τάξεις ανάλογα: κάντε το μαζί με τους μαθητές, επιτρέψτε τους να φέρουν μαξιλάρια ή ότι θεωρούν ότι τους βοηθάει. Ετοιμάστε υλικά, πόστερ, ημερολόγια, δείτε βίντεο
- ▶ Αξιοποιείτε την ειδικότητά σας ώστε να εμπλέκετε την ενσυνειδητότητα ενεργά στο μάθημα
- ▶ Εμπλέξτε τους γονείς: εξηγήστε τους ώστε να μη φέρουν αντίσταση και να προωθήσουν περαιτέρω την πρακτική αυτή

