

Νόημα Ζωής

Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος Άσκησης	Στόχοι	Επισκόπηση	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
Έξυπνοι Στόχοι (SMART Goals)	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Αυτορρύθμιση • Δεξιότητες λήψης αποφάσεων • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές μαθαίνουν πώς να δημιουργούν στόχους SMART, οι οποίοι βασίζονται σε ένα σχεδιασμό με γνώμονα τη δράση, ο οποίος τους βοηθά να παρακολουθούν την πρόδοό τους και να αντιμετωπίζουν δυσκολίες.	Μετά το πέρας της άσκησης, οι μαθητές θα σκεφτούν πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επίσης, θα επικεντρωθούν σε αυτό που έμαθαν και πώς μπορούν να το εφαρμόσουν στην καθημερινή ζωή και τις αποφάσεις τους.
Ο Μελλοντικός μου Εαυτός	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Δεξιότητες λήψης αποφάσεων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές οραματίζονται τον ιδανικό μελλοντικό εαυτό τους και τον ιδανικό κόσμο και προσπαθούν να προσδιορίσουν τι κάνουν στο παρόν για να φτάσουν σε αυτές τις ιδανικές καταστάσεις.	Μετά το τέλος της άσκησης, οι μαθητές θα καταλάβουν ότι κάθε φορά που πρόκειται να λάβουμε σημαντικές αποφάσεις, πρωταρχικός μας στόχος θα πρέπει να είναι να καλλιεργούμε την ενσυναίσθηση και την ευελιξία μας, προκειμένου να λάβουμε τις σωστές αποφάσεις που θα καθορίσουν τη μελλοντική μας εκπλήρωση
Η Υπογραφή μου στον Κόσμο	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Δεξιότητες αυτο-παρουσίασης • Δημιουργικότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή είναι μια Ατομική Άσκηση, όπου οι μαθητές παρουσιάζουν με δημιουργικό και εποικοδομητικό τρόπο, τι θέλουν να είναι η ζωή τους.	Μετά το τέλος της άσκησης, οι μαθητές θα προσπαθήσουν να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως: "Ποια είναι η κληρονομιά που μπορεί να επιθυμείτε να αφήσετε στον κόσμο;" ή "Ποιοι είναι οι στόχοι που θα να σας βοηθήσουν να επιτύχετε το σκοπό σας στη ζωή;".
Ωρα για Ροή	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Δημιουργικότητα • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές μαθαίνουν πώς να ενισχύουν τις καθημερινές τους εμπειρίες ροής, ώστε να επικεντρωθούν στην άμεση και στιγμιαία εμπειρία του να κάνουν τα πράγματα για δικό τους καλό και έτσι να συνειδητοποιήσουν τη δυνατότητά τους να ξεπεράσουν τις προκλήσεις.	Οι μαθητές προσπαθούν να μάθουν με ποιον τρόπο η ροή μπορεί να διευκολυνθεί περαιτέρω στο μέλλον. Επίσης, οι μαθητές πρέπει να καταλάβουν ότι η ροή είναι μια κατάσταση κατά την οποία η προσοχή εστιάζεται αβίαστα σε μια δραστηριότητα, επειδή κάποιος κάνει δραστηριότητες με εσωτερική παρακίνηση.
Το Κινητήριο Γράμμα	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Αυτορρύθμιση • Δεξιότητες κριτικής σκέψης • Δεξιότητες λήψης αποφάσεων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι που ενισχύει το κίνητρο των μαθητών προς την κατεύθυνση και την εμπλοκή τους στους στόχους τους μέσα από μια διαδικασία αυτοσχεδιαστικής γραφής που προωθεί την αναγνώριση και τον αυτοέλεγχο των εσωτερικών καταστάσεων.	Η αυτοσχεδιαστική γραφή που βασίζεται σε δεξιότητες με αισιόδοξη σκέψη, μας θυμίζει γιατί ο στόχος μας είναι σημαντικός και μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τις ανησυχίες και τις αρνητικές σκέψεις μας που λειτουργούν ως κινητήριες αποτυχίες.
Διαλογισμός Αγάπης-Καλοσύνης	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Αυτορρύθμιση • Δέσμευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές μαθαίνουν να καλλιεργούν μια στάση αυτοσυγκέντρωσης, συναισθημάτων καλής θέλησης, άνευ όρων αγάπης και καλοσύνης. Επίσης, ενισχύουν τους προσωπικούς τους πόρους, την αποδοχή και την ευημερία τους.	Η εφαρμογή της πρακτικής στην καθημερινή ζωή είναι θέμα καθοδήγησης μιας φιλικής στάσης. Μια τέτοια στάση παρέχει νόημα όχι μόνο στις καθημερινές τους ενέργειες αλλά στη συνολική διαδικασία της προσπάθειας να εκπληρώσουν τη ζωή τους, το σχολείο ή την ευτυχία στην εργασία τους.

<p>Βλέποντας τον εαυτό σου μέσα από τα μάτια ενός άλλου σημαντικού</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτογνωσία • Αυτορρύθμιση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή είναι μια Άσκηση για το σπίτι, όπου οι μαθητές καλλιεργούν την αυτοεκτίμησή τους και την αυτοσυγκέντρωσή τους, βλέποντας τον εαυτό τους με το γνήσιο σεβασμό και τη θετική εκτίμηση με την οποία αντιμετωπίστηκαν από κάποιον άλλο στο παρελθόν.</p>	<p>Οι μαθητές θα πρέπει να σκεφτούν ποιες δεξιότητες καλλιεργήσαν εφαρμόζοντας αυτή την άσκηση και να σκεφτούν τρόπους χρήσης αυτών των δεξιοτήτων στην καθημερινή τους ζωή.</p>
<p>Κοινά Ενδιαφέροντα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικότητα • Επικοινωνία <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Τα κοινά ενδιαφέροντα αυξάνουν την κατανόηση και την ικανοποίηση από την εργασία. Ο αυτοσχεδιασμός και η συνεργασία μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία που θα οδηγήσει σε απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων. Η εύρεση μιας κοινής δραστηριότητας σε μια ομάδα που είναι πιο ευχάριστη αυξάνει την προσοχή και την προθυμία συμμετοχής.</p>	<p>Όσο πιο ευχάριστη είναι η δραστηριότητα, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, προκύπτοντας έτσι ροή.</p> <p>Όταν οι άνθρωποι εισέρχονται στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι πράγμα το οποίο οδηγεί σε μεγαλύτερη εργασιακή ικανοποίηση.</p>
<p>Έναυσμα για ροή</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ομαδικότητα • Αυτορρύθμιση • Ροή <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Ο αυτοσχεδιασμός και η συνεργασία μπορεί να επηρεάσουν την επικοινωνία που οδηγεί σε απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική υλοποίηση των εργασιών. Οι ασκήσεις ροής παρέχουν ευκαιρίες χαλάρωσης και ξεκούρασης (Csikszentmihalyi). Η ροή μπορεί να δημιουργήσει αμοιβαία κατανόηση και εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας.</p>	<p>Όσο πιο ευχάριστη η άσκηση, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, κι έτσι προκύπτει η ροή.</p> <p>Όταν οι άνθρωποι μπαίνουν στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι, αντιλαμβάνονται ικανοποίηση και αύξηση του νοήματος στη εργασία.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης σε ένα χαρτί.</p>

Δραστηριότητες Νοήματος (ζωής)

Τίτλος της Άσκησης:	Έξυπνοι Στόχοι (SMART Goals)
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ατομική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Στόχος της άσκησης είναι να εισάγει τους μαθητές / συμμετέχοντες σε μία δεξιότητα αποτελεσματικής στοχοθέτησης προκειμένου να αποσαφηνιστούν οι στόχοι τους και να οργανωθούν οι ενέργειες επίτευξής τους γύρω από ένα δομημένο σχέδιο δράσης. • Συγκεκριμένα, η άσκηση αυτή ενισχύει την ικανότητα λήψης αποφάσεων, καθώς μετατρέπει τους στόχους σε ρεαλιστικές επιλογές και σε συγκεκριμένα βήματα δράσης, με ενδιάμεσους σταθμούς και με μία εκτίμηση της αναμενόμενης επίτευξης του στόχου. • Επίσης, συμβάλλει στην αυτό-ρύθμιση και τον αυτό-έλεγχο, καθώς προωθεί τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό επίτευξης στόχων ζωής.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό / Μολύβια • Χαρτιά • Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) • Μαρκαδόροι (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να προχωρήσει εφαρμόζοντας τα βήματα (Β), (Γ) και (Δ):</p> <p><u>Α: Εισαγωγή</u> Τις περισσότερες φορές, όταν σκεφτόμαστε το όραμά μας για το μέλλον, θέτουμε μάλλον ευρείς και ασαφείς στόχους. Σε αυτή τη</p>

φάση, ούτε εξειδικεύουμε το γιατί, το πώς και το πότε σκοπεύουμε να υλοποιήσουμε αυτούς τους στόχους, ούτε υποδεικνύουμε πώς θα ξέρουμε ότι έχουμε καταφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επιπλέον, μπορεί ενίοτε να κατευθύνουμε τις προσπάθειές μας σε μη-ρεαλιστικούς στόχους, ή σε στόχους που απαιτούν περισσότερη προσπάθεια για να υλοποιηθούν από ό,τι φανταζόμασταν αρχικά. Αυτό που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι οι στόχοι περιλαμβάνουν συνήθως ένα τελικό σημείο επίτευξης, αλλά εν τω μεταξύ υπάρχουν πολλά ενδιάμεσα στάδια πριν από αυτό το σημείο, κάτι το οποίο μπορεί να απαιτεί σκληρή προσπάθεια και σαφή σχεδιασμό. Κατά συνέπεια, η αποτελεσματική στοχοθέτηση αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση, ώστε να μπορέσει κανείς να «ενσαρκώσει» το μελλοντικό του όραμα. Το μοντέλο SMART αποτελεί μία ωφέλιμη τεχνική, καθώς προσδίδει δομή και ορθή διαχείριση των στόχων. Κάθε στόχος, από ένα ενδιάμεσο βήμα μέχρι έναν υπέρτατο στόχο, μπορεί να γίνει «Έξυπνα» (smart = έξυπνος). Το SMART είναι το ακρωνύμιο των λέξεων: Specific (συγκεκριμένος), Measureable (μετρήσιμος), Attractive (ελκυστικός), Realistic (ρεαλιστικός) και Time-framed (εντός χρονικού πλαισίου). Μέσω αυτής της άσκησης, επιτυγχάνεται ο σαφής επιμερισμός των στόχων και η δυνατότητα αξιολόγησης της προόδου επίτευξης τους, αλλά και της γενικότερης επίδρασης τους στη ζωή μας.

B: Οι Στόχοι Πρώτα, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ρωτά τους μαθητές να σκεφτούν τους στόχους τους για τα επόμενα πέντε έτη. Ερωτήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό περιλαμβάνουν τα εξής: «Τι θα ήθελες μετά από πέντε έτη να μπορείς να κοιτάξεις πίσω και να είσαι υπερήφανος/-η γι' αυτό;», ή «Τι θα ήθελες να έχεις καταφέρει;». Οι μαθητές / συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να είναι όσο γενναίοι και αυθεντικοί θέλουν καθώς σκέφτονται τους στόχους της επόμενης πενταετίας, παραμερίζοντας οποιονδήποτε δισταγμό ή αυτό-λογοκρισία. Οι στόχοι θα πρέπει να διατυπωθούν με όρους θετικούς,

δηλαδή να είναι προσανατολισμένοι προς το τι θα ήθελαν να επιτύχουν (π.χ. τι πραγματικά θέλουν) παρά τι θα ήθελαν να αποφύγουν (π.χ. τι δεν θέλουν). Στη συνέχεια, οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να καταγράψουν τις σκέψεις τους για το τι θα ήθελαν να καταφέρουν σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους και πώς θα ήθελαν να είναι. Στο τέλος, καλούνται να επιλέξουν έναν από τους στόχους τους, ίσως αυτόν που τους εμπνέει περισσότερο, ή αυτόν που τους χαρίζει ένα αίσθημα προσωπικού νοήματος και αυθεντικότητας. Κατόπιν, καταγράφουν τον στόχο αυτόν σε ένα διαφορετικό φύλλο χαρτιού με επικεφαλίδα (π.χ. «Ο σκοπός μου είναι να...»).

Γ: Έξυπνα βήματα (SMART) Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα ή πίνακα σημειώσεων για να καταγράψει τα κριτήρια της «Έξυπνης» (SMART) προσέγγισης και τις αντίστοιχες ερωτήσεις:

- **Συγκεκριμένος (S)**: Ποια συγκεκριμένα (σαφή και ακριβή) βήματα θα κάνω για να κατορθώσω τον στόχο μου; Πώς πρέπει να δράσω; Τι θέλω ακριβώς να πετύχω; Πού; Πώς; Πότε; Με ποιον; Ποιες είναι οι συνθήκες και οι περιορισμοί; Ποιες είναι οι πιθανές εναλλακτικές οδοί που μπορεί να με οδηγήσουν στο ίδιο αποτέλεσμα;
- **Μετρήσιμος (M)**: Πώς θα μετρήσω την πρόοδο μου προς τον στόχο που έχω θέσει, ώστε να ξέρω πότε θα τα έχω καταφέρει;
- **Ελκυστικός (A)**: Είναι ο στόχος ελκυστικός για μένα; Αξίζει την προσπάθεια; Αυτός ο στόχος με ενθουσιάζει, μου δίνει ενέργεια ή με εμπνέει; Για ποιον λόγο ακριβώς θέλω να τον πραγματοποιήσω; Ποιος είναι ο σκοπός μου πίσω από αυτόν τον στόχο και θα καταφέρει ο στόχος μου αυτό που επιθυμώ;
- **Ρεαλιστικός (R)**: Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός; Πόσο πιστεύω ότι μπορώ να τον πραγματοποιήσω; Έχω δώσει στον εαυτό μου κάθε δυνατή πιθανότητα επιτυχίας; Έχω κάνει το

	<p>καλύτερο που μπορούσα; Έχω τις αναγκαίες ικανότητες, ή θα πρέπει πρώτα να τις αναπτύξω; Έχω τις αναγκαίες πηγές και πόρους, ή θα πρέπει πρώτα να βρω τρόπους να τα αποκτήσω;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Εντός χρονικού πλαισίου (T)</u>: Ποιο χρονικό πλαίσιο έχω γι' αυτόν τον στόχο; Μέχρι ποια ημερομηνία και σε τι χρόνο θα περιμένω να τα έχω καταφέρει; Ποια χρονική προθεσμία μπορώ να ορίσω κατά την οποία περιμένω να έχω κάποιο αποτέλεσμα; Είναι αυτό το όριο ρεαλιστικό και αρκετά εύκαμπτο, ώστε να διατηρήσω ακμαίο ηθικό έως τότε; <p>Δ: Έξυπνοι Στόχοι Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ρωτά τους μαθητές / συμμετέχοντες να απαντήσουν γραπτώς σε αυτές τις ερωτήσεις ώστε να διαμορφώσουν τον επιλεγμένο στόχο τους ως «Έξυπνο». Σε περίπτωση που υπάρχουν δυσκολίες, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής παρέχει υποστήριξη και διερευνά μαζί με τον συμμετέχοντα κατά πόσο χρειάζεται να εξετάσει εάν ο συγκεκριμένος στόχος ενδέχεται να χρειάζεται περαιτέρω βελτίωση, ή να επιμεριστεί περισσότερο, ώστε να μπορεί να εκπληρωθεί. Επίσης, ίσως χρειάζεται να εξεταστεί κατά πόσον ο στόχος που έχει τεθεί συνάδει με τις προσωπικές προτεραιότητες και φιλοδοξίες, ή αντίθετα μπορεί να «επιβάλλεται» από εξωτερικούς παράγοντες και επιρροές.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Οι στόχοι είναι ζωτικής σημασίας, καθώς διευρύνουν τις δημιουργικές δυνάμεις, τις ικανότητες και τις γνώσεις μας. Επομένως συμβάλλουν στην προσωπική μας ανάπτυξη και στην εύρεση νοήματος ζωής. Οι άνθρωποι που θέτουν σαφείς και συγκεκριμένους στόχους τείνουν να είναι πιο επιτυχημένοι και ευτυχισμένοι από αυτούς που δεν το κάνουν. Κατά συνέπεια, ο καθορισμός απτών και επιτεύξιμων στόχων είναι ζωτικής σημασίας για να είμαστε συγκεντρωμένοι στους στόχους μας και σε αυτά που πραγματικά έχουν σημασία για εμάς. Το να θέτουμε «έξυπνους» (SMART) στόχους βασίζεται στον πρακτικά-προσανατολισμένο σχεδιασμό που μας βοηθά να παρακολουθούμε την</p>

εξέλιξή μας, καθώς επίσης και να αξιολογούμε κατά πόσον οι στόχοι μας είναι αρκετά σημαντικοί, ώστε να συνεχίζουμε να πορευόμαστε, ακόμα και αν είναι δύσκολο. Πρέπει, επίσης, να θυμόμαστε ότι το να έχουμε SMART στόχους διατηρεί ενεργό το κίνητρο και τη δέσμευσή μας, ενώ συμβάλλει να αναγνωρίσουμε δεξιότητες που λείπουν, προκειμένου να αυξήσουμε τις πιθανότητες επιτυχίας.

Τίτλος της Άσκησης:	Ο Μελλοντικός μου Εαυτός
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ατομική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να εισαγάγει στους έφηβους μαθητές μια διαλεκτική διαδικασία για να αναπτύξουν την εικόνα τους "Ποιότητα στον κόσμο" μέσω της χρήσης εικόνων. • Να ενισχυθεί η ομαδική εργασία και να οργανωθούν οι προσπάθειές τους γύρω από τον στρατηγικό σχεδιασμό επιτυχίας. • Να εξετάσει και να διερευνήσει ο καθένας ποιο "μέλλον" μπορεί να υποδηλώνει το είδος της σταδιοδρομίας με το οποίο είναι πιθανό να βρει ο μαθητής ουσιαστικό νόημα και να το εκπληρώσει. • Να βελτιωθεί η αυτογνωσία και οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Τρεις άδειες καρτέκλες • Στυλό / Μολύβια (σε περίπτωση που οι μαθητές θέλουν να κάνουν σημειώσεις) • Χαρτί (σε περίπτωση που οι μαθητές θέλουν να κάνουν σημειώσεις) • Flip chart ή Blackboard (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας) • Μαρκαδόροι (για τον σύμβουλο σταδιοδρομίας) <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Η πραγματοποίηση ουσιαστικών επιλογών στην προσωπική ή επαγγελματική ζωή μας δεν είναι καθόλου εύκολη διαδικασία. Οι</p>

σχολικοί σύμβουλοι θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις συμβουλευτικές δεξιότητές τους για να βοηθήσουν τους μαθητές να διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι συγκεκριμένες δραστηριότητες επηρεάζουν τις αυτο-ιδέες τους, την αυτοπεποίθησή τους και την κοσμοθεωρία τους, βοηθώντας τους μαθητές να προσδιορίσουν ποιες πτυχές αυτών των νέων ρόλων τους ανταμείβουν ως νόημα και τους προσφέρουν δυνατότητες για μελλοντικές σταδιοδρομίες.

Είναι σημαντικό οι σχολικοί σύμβουλοι να βοηθήσουν τους μαθητές να επεξεργαστούν τον τρόπο με τον οποίο οι πληροφορίες που αποκτώνται μέσω τέτοιων δραστηριοτήτων σχετίζονται με την ανάπτυξη της συνειδητοποίησης των συμφερόντων τους. Στα επόμενα μαθήματα της τάξης και στις δραστηριότητες των ομάδων, οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να ζητήσουν από τους μαθητές να εξετάσουν εάν η εμπειρία τους βοήθησε να εντοπίσουν πρόσθετους τομείς που θέλουν να εξερευνήσουν και ποιες πληροφορίες και εμπειρίες επιθυμούν τώρα να επιδιώξουν ως αποτέλεσμα αυτής της εμπειρίας. Όταν σκέφτονται τη μελλοντική σταδιοδρομία τους, ορισμένοι μαθητές μπορεί να παρουσιάζουν τέτοιες αρνητικές ή παράλογες σκέψεις ως εξής:

- *“Ποτέ δεν θα πετύχω.”*
- *“Ποιο είναι το σημαντικό σημείο για κάθε προσπάθεια;”*
- *“Γιατί να σκεφτόμαστε κάτι τώρα όταν είναι τόσο μακριά;”*
- *“Υπάρχουν τόσες πολλές δουλειές που πρέπει να σκεφτούμε και ποτέ δεν θα μπορέσω να κάνω μια επιλογή. Πρέπει όμως να κάνω τη σωστή επιλογή.”*
- *“Οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μου πρέπει να εγκρίνουν την επιλογή σταδιοδρομίας μου.”*

Οι μαθητές μπορούν να διδαχθούν πώς να προσδιορίσουν και να αντικαταστήσουν αυτές τις παράλογες σκέψεις. Αυτή η στρατηγική

μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθεί και, ως εκ τούτου, οι σχολικοί σύμβουλοι ενθαρρύνονται να ενισχύσουν αυτή την έννοια μέσω συγκεκριμένων μεταφορικών εκφράσεων και επαναλαμβανόμενης έκθεσης.

Οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να συζητήσουν με τους μαθητές τις αντιλήψεις τους σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι ενήλικες επιδιώκουν να βρουν νόημα στη ζωή τους, ποιες μορφές καριέρας, συμμετοχής στα κοινά, ποιες σχέσεις και δραστηριότητες αναψυχής τους δίνουν νόημα και πόσες προσπάθειες έχουν κάνει στην πορεία τους για να βρουν νόημα. Οι μαθητές μπορεί να σκεφτούν με τι είναι παθιασμένοι, τι τους παθιάζει σχετικά με το μέλλον τους και ποιες τρέχουσες και μελλοντικές αναζητήσεις θα τους επέτρεπαν να συνεχίσουν να εξερευνούν αυτό το πάθος.

Σε αυτή την άσκηση, οι μαθητές θα καθίσουν σε τρεις διαφορετικές καρέκλες για να τους βοηθήσουν να έρθουν σε επαφή και να βιώσουν, προς το παρόν, διαφορετικά μέρη του εαυτού τους με σεβασμό. Οι μαθητές όταν κάθονται στην πρώτη από τις τρεις καρέκλες καλούνται να φανταστούν, με τα μάτια κλειστά, να οραματιστούν την εξιδανικευμένη εικόνα τους για το πώς θα ήθελαν να μοιάζει ο κόσμος, καθώς φαντάζονται τους εαυτούς τους δέκα χρόνια στο μέλλον. Κατά τη διάρκεια αυτού του οραματισμού, οι μαθητές καλούνται, διαδοχικά, να εντοπίσουν και να αναφέρουν τι βλέπουν, μυρίζουν και ακούν.

Στη συνέχεια τους ζητείται να μετακινηθούν στη δεύτερη καρέκλα και τώρα υποβάλλονται στην ίδια διαδικασία απεικόνισης, αλλά οραματίζονται την Ποιότητα τους, τον ιδανικό κόσμο πέντε χρόνια στο μέλλον.

Τέλος, οι μαθητές καλούνται να καθίσουν στην τρίτη καρέκλα, που αντιπροσωπεύει τον σημερινό εαυτό τους, και επίσης να προσδιορίσουν τι κάνουν σήμερα, έτσι ώστε να κάνουν δυνατά τα ιδεώδη οράματα

	<p>τους.</p> <p>Με άλλα λόγια, πρόκειται να εκδραματίσουν τα τρία αυτά μέρη του εαυτού τους, όντας καθισμένοι στις διάφορες καρέκλες. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να χαλαρώσουν και να είναι ανοιχτοί στην εμπειρία του εαυτού τους με τρόπο αποδοχής. Είναι σημαντικό να αφήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους να κυκλοφορούν ελεύθερα.</p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να χρησιμοποιήσει τρία διαφορετικά flip charts για να σημειώσει τις μελλοντικές πτυχές και να παρατηρήσει τι συναισθήματα έρχονται.</p>
<p>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ο σύμβουλος του σχολείου καλεί τους μαθητές να αναλογιστούν την εμπειρία τους, καθοδηγώντας τη διαδικασία με τη χρήση του πίνακα. • Ο μαθητής πρέπει να καταλάβει ότι κάθε φορά που πρόκειται να λάβουμε σημαντικές αποφάσεις, πρωταρχικός μας στόχος πρέπει να είναι να καλλιεργούμε την ενσυναίσθηση και την ευελιξία μας για να λάβουμε τις σωστές σημερινές αποφάσεις που θα καθορίσουν τη μελλοντική μας εκπλήρωση. • Ο σύμβουλος του σχολείου πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές να προσδιορίσουν περαιτέρω περιοχές για διερεύνηση. Μπορούν να ζητήσουν από τους μαθητές να προσδιορίσουν ποιες πρόσθετες πληροφορίες ή εμπειρίες επιθυμούν. Τι μερικές εξωσχολικές, εθελοντικές δραστηριότητες ή ευκαιρίες συνέντευξης θα τους βοηθούσαν να διερευνήσουν και να φτάσουν στο ιδανικό μέλλον τους.

Τίτλος Άσκησης:	Το Αποτύπωμά μου στον Κόσμο
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης	Ατομική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους μαθητές / συμμετέχοντες να ανακαλύψουν και να αποσαφηνίσουν τι έχει νόημα στη ζωή τους. • Να παρουσιάσουν με έναν δημιουργικό και επικοινωνιακό τρόπο πώς θα ήθελαν η ζωή τους να εξελιχθεί. • Να ενισχύσουν την αυτογνωσία, την αυτο-παρουσίαση και την δημιουργικότητα.
Οδηγίες:	<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό/Μολύβια • Χαρτιά <p>Διαδικασία Εφαρμογής:</p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για την άσκηση (Β):</p> <p><u>Α: Εισαγωγή</u> Το να έχει κανείς έναν ολότελα προσωπικό ορισμό για το ποιο είναι το νόημα στη ζωή του, δημιουργεί το πλαίσιο για τη θέσπιση στόχων και τη λήψη αποφάσεων τέτοιων που θα συνάδουν με τη μοναδικότητά μας και θα αυξάνει την ανθεκτικότητα κάθε φορά που θα αντιμετωπίζουμε δυσκολίες και εμπόδια. Η νοηματοδότηση είναι μια ενεργός και δημιουργική διαδικασία που εξελίσσεται μαζί μας, παρά μια προκαθορισμένη «αλήθεια», την οποία αν ανακαλύπταμε θα μας πρόσφερε μακροχρόνια πληρότητα. Επίσης, το νόημα στη ζωή προκύπτει από πολλές διαφορετικές πηγές και από μια ευρεία γκάμα δραστηριοτήτων, δεσμεύσεων και σχέσεων.</p>

Μια χρήσιμη μέθοδος για να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε στην παρούσα στιγμή το προσωπικό σας νόημα στη ζωή είναι να αντιμετωπίσετε στη φαντασία σας την ίδια σας τη θνησιμότητα. Αυτή η τεχνική με τη χρήση της φαντασίας σας ενδυναμώνει, προκειμένου να μπορέσετε να επεξεργαστείτε τι είναι σημαντικό για εσάς και τι δίνει νόημα στη ζωή σας. Περιλαμβάνει να γράψετε ένα αφιέρωμα για τον εαυτό σας σε μια εφημερίδα κύρους, σε ένα περιοδικό ή λεύκωμα, εάν προτιμάτε, μετά τον υποτιθέμενο θάνατό σας. Το μόνο που χρειάζεστε για αυτή την γραπτή εργασία είναι να βρείτε ένα ήσυχο μέρος και χρόνο χωρίς διακοπές, για τουλάχιστον 20-30 λεπτά.

B: Οδηγίες Πρώτα, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους μαθητές / συμμετέχοντες να πάρουν μερικές βαθιές ανάσες για να «καθαρίσει» το μυαλό τους. Έπειτα, τους ζητά να φανταστούν ότι έχουν πεθάνει πρόσφατα και πως μια ειδική έκδοση ετοιμάζεται να τους τιμήσει. Η έκδοση αυτή θα περιλαμβάνει συνεντεύξεις με ανθρώπους που θα ήθελαν να αποδώσουν φόρο τιμής σε αυτούς (π.χ., μέλη της οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, κ.ά.). Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταγράψουν τι θα ήθελαν περισσότερο οι άνθρωποι αυτοί να πουν αντί για το τι φαντάζονται ότι θα έλεγαν πραγματικά.

Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα διαφανειών ή έναν πίνακα σημειώσεων, ώστε να δώσει τις ακόλουθες οδηγίες για την άσκηση (Corrie, 2009):

- Τι θα γραφόταν για σας και γιατί; Ποιος θα συμμετέχει στην ειδική έκδοση και τι λένε;
- Τι αντίκτυπο λένε οι άνθρωποι ότι είχατε;
- Τι επιτεύγματα και ταλέντα εκθειάζει και τιμά αυτή η έκδοση;
- Για ποιες ιδιότητες και αρετές σας τιμούν και σας εκθειάζουν οι άνθρωποι;
- Ποια είναι η κληρονομιά που αφήνετε (σε αυτούς που αγαπάτε,

	στη δουλειά σας, στην κοινωνία, και στον κόσμο);
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να συζητήσει με τον μαθητή / συμμετέχοντα το αφιέρωμά του, έχοντας υπόψιν τα παραπάνω βήματα, προκειμένου να αναστοχαστεί πάνω στη συναισθηματική εμπειρία να γράψει ένα αφιέρωμα από εσάς για εσάς. Για παράδειγμα, ο/η σύμβουλος μπορεί να παρακινήσει τον συμμετέχοντα να μιλήσει για το πώς εκτίμησε τα πράγματα διαφορετικά και τι μπορεί να έμαθε σχετικά με αυτά που τον/την ενδιαφέρουν πραγματικά.</p> <p>Ερωτήσεις που μπορούν να διατυπωθούν είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ποια είναι η κληρονομιά που θα ευχόσουν να αφήνες στον κόσμο;» - «Τι αντίκτυπο θα ήθελες περισσότερο να αφήσεις;» - «Ποιοι είναι οι στόχοι που θα σε βοηθήσουν να εκπληρώσεις τον σκοπό σου στη ζωή;» <p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι το να υπάρχει μια ξεκάθαρη εικόνα για το τι συνιστά το νόημα στη ζωή, προσφέρει δομή και σκοπό στη ζωή. Η γραπτή άσκηση αναστοχασμού που εστιάζει σε δεξιότητες νοηματοδότησης μας βοηθά να κατανοήσουμε τα κύρια δυνατά μας σημεία, τις αρετές, τις αξίες και τις δυνατότητες μας, να ξεκαθαρίσουμε τις προτεραιότητες και τους στόχους μας, και να συμβαδίσουμε τις πράξεις μας με αυτό που πραγματικά μας ενδιαφέρει. Είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι πρόκειται για μια δυνατή άσκηση που μπορεί να αναστατώσει κάποιους συμμετέχοντες. Ο υποστηρικτικός και ενσυναισθηματικός ρόλος τόσο του σχολικού συμβούλου / συντονιστή όσο και των υπολοίπων μελών της ομάδας, είναι σημαντικός για να νιώθουν όλοι άνετα.</p>

Τίτλος Άσκησης:	Ώρα για Ροή
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Άσκηση για το Σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να τονωθεί το βίωμα της ροής στην καθημερινότητα, ώστε να μπορεί να συγκεντρώνεται κανείς στην άμεση και εδώ-και-τώρα εμπειρία, να εμπλέκεται σε δραστηριότητες που συνάδουν με τις ικανότητες του και να ασχολείται με ό,τι κάνει με τρόπο δημιουργικό. • Να ενισχύσει τη δημιουργικότητα, καθώς η εξάσκηση με τη ροή βοηθά να αντιμετωπίζει κανείς τις προκλήσεις εποικοδομητικά, με νόημα και με τρόπο διασκεδαστικό. • Να αναπτύξει την αυτογνωσία, καθώς οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που συνάδουν με τις ικανότητες τους και να αποκτούν βαθύτερη επίγνωση των δυνατοτήτων τους στην πράξη. • Να ενισχύσει την εμπλοκή σε συγκεκριμένες εργασίες.
Οδηγίες:	<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό/ Μολύβια • Χαρτιά • Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) • Μαρκαδόροι (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) <p>Διαδικασία Εφαρμογής:</p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι (Β) προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν να προχωρήσουν στα βήματα</p>

(Γ) και (Δ):

A: Εισαγωγή: Ροή είναι η ψυχική κατάσταση όπου οι προκλήσεις της πραγματικότητας και οι δεξιότητες του ατόμου βρίσκονται σε μια αρμονική ισορροπία. Στην κατάσταση ροής δεν ανησυχούμε για το μέλλον, ή για το τι μπορεί να σκέφτονται οι άλλοι για εμάς, αλλά αντίθετα ασχολούμαστε με κάτι μόνο και μόνο γιατί μας αρέσει αυτό που κάνουμε, είτε είναι παιχνίδι, δουλειά, ή κάτι άλλο. Με άλλα λόγια, η ροή αφορά την ενασχόληση κάποιου με καθήκοντα και δραστηριότητες που ταιριάζουν με τις ικανότητες και τα δυνατά του στοιχεία, γεγονός που δημιουργεί μια πνευματική κατάσταση ενεργοποιημένης εστίασης στο έργο. Είναι η αίσθηση να είναι κανείς συνδεδεμένος με μια ανώτερη πτυχή της ύπαρξης του, καθώς η προσοχή είναι τόσο απορροφημένη στη δραστηριότητα τόσο που ο χρόνος μοιάζει να «πετάει». Οι άνθρωποι σε κατάσταση ροής βιώνουν αβίαστη συγκέντρωση, ευχαρίστηση και ικανοποίηση, καθώς και ένα συναίσθημα προοδευτικά αυξημένης ανταποδοτικής εμπειρίας. Για να βιώσει κάποιος ροή, χρειάζεται να αντιλαμβάνεται μια υψηλή πρόκληση σε συνδυασμό με υψηλές ικανότητες. Όταν κάποιος ζει με ροή, είναι ενεργός, δημιουργικός και χαρούμενος, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του και νιώθει ότι έχει τον έλεγχο. Επομένως, είναι σημαντικό να μάθουμε πώς να αποκτήσουμε ροή στην καθημερινή μας ζωή.

B: Οδηγίες: Ο/Η σχολικός σύμβουλος/συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα διαφανειών ή έναν πίνακα σημειώσεων προκειμένου να δώσει τις παρακάτω οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι:

Για ένα διάστημα περίπου 5' έως 10' λεπτών ανακαλέστε μια στιγμή, μια δραστηριότητα, ή μια περίσταση όπου νιώσατε ότι είσατε σε ροή. Θυμηθείτε τι κάνατε και πώς νιώσατε όσο πιο λεπτομερώς μπορείτε. Πότε συνέβη αυτό που ανακαλέσατε; Πού βρισκόσασταν και με ποιους; Τι ακριβώς συνέβαινε και πώς ξεκίνησε όλο αυτό; Προσπαθήστε να

θυμηθείτε την εμπειρία ροής χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις σας. Επίσης, σκεφτείτε πώς νιώθατε στο τέλος αυτής της εμπειρίας. Εν συνεχεία, συνδέστε αυτή την ανάμνηση ροής με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά σας. Γράψτε σε ένα χαρτί τι σημαίνει για εσάς να βρίσκεστε σε κατάσταση ροής.

Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε πόσο συχνά νιώθετε ροή στην τρέχουσα καθημερινότητά σας και καταγράψτε με ποιες δραστηριότητες ή σε ποιες στιγμές συμβαίνει αυτό. Βαθμολογήστε το επίπεδο της ροής από 0 = καθόλου ροή έως 10 = απόλυτα σε ροή, όσον αφορά την προηγούμενη εβδομάδα. Ορίστε το επίπεδο που θα θέλατε να φτάσετε τις επόμενες μέρες.

Για την επόμενη εβδομάδα, σκεφτείτε πώς μπορείτε να διευκολύνετε τη βίωση ροής κάνοντας κάθε μέρα κάτι που εσείς θα επιλέγετε, με απορρόφηση σε αυτό που κάνετε και με δημιουργική διάθεση. Για παράδειγμα, προσπαθήστε κάθε μέρα: α) να πραγματοποιήσετε συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. μαγείρεμα, μπάνιο) με τρόπο διαφορετικό από ό,τι συνήθως, με μία αίσθηση παιχνιδιάρικη, β) να κάνετε πράγματα που σας εμπνέουν (π.χ. διαβάστε ποίηση, ζωγραφίστε, μιλήστε με φίλους, ακούστε μουσική), ή γ) να ασχοληθείτε με κοπιαστικές δραστηριότητες (π.χ. δουλειά, διάβασμα, αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο) με μια διάθεση αυξημένης περιέργειας και ενδιαφέροντος.

Οτιδήποτε επιλέξετε, προσπαθήστε να ενέχει ένα στοιχείο πρόκλησης, χωρίς να είναι κάτι υπερβολικά δύσκολο αλλά ούτε και ανιαρό. Εν ολίγοις, δημιουργήστε καθημερινώς τουλάχιστον μια ευκαιρία για να αφεθείτε σε ροή. Δώστε στον εαυτό σας λίγο χρόνο να απορροφηθεί σε αυτό που κάνετε και να απολαύσετε ενεργητικά τη δραστηριότητα. Οι στιγμές που θα επιλέγετε κάθε μέρα θα είναι «η ώρα της ροής»: μπορεί να είναι πιο ήπιες ή γεμάτες ενέργεια, δημιουργικές ή χαλαρωτικές, αλλά σε κάθε περίπτωση προσπαθήστε να απολαμβάνετε τη δραστηριότητα γι'

	<p>αυτό που σας προσφέρει αυτή καθ' εαυτή – όπως ακριβώς κάνουν εκ φύσεως τα παιδιά όταν παίζουν.</p> <p>Στο τέλος κάθε μέρας, κρατήστε μερικές σημειώσεις του τι συνέβη και πώς νιώσατε. Ήταν η εμπειρία ροής σας κάτι που συνέβη απλά χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια, ή έπρεπε να το προκαλέσετε να συμβεί; Τι αφορούσε η δραστηριότητα; Ήσασταν μόνος/-η ή με άλλους ανθρώπους; Τι σκέψεις κάνατε μετά από κάθε εμπειρία ροής;</p> <p>Γ: Εφαρμογή Ο μαθητής / συμμετέχων πραγματοποιεί την άσκηση στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες που δόθηκαν στο βήμα Β.</p> <p>Δ: Επόμενη Συνάντηση Στην επόμενη συνάντηση, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους μαθητές / συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τις εμπειρίες ροής τους, σύμφωνα με τα επιμέρους βήματα i, ii, iii, και iv, και να αναστοχαστούν πάνω στα συναισθήματα και τις σκέψεις τους γύρω από αυτές τις εμπειρίες. Στο τέλος της εβδομάδας, οι συμμετέχοντες μπορούν να αξιολογήσουν εκ νέου το επίπεδο ροής τους στην ίδια 10-βάθμια κλίμακα (0 = καθόλου ροή έως 10 = απόλυτα σε ροή) όσον αφορά την εβδομάδα που πέρασε, ώστε να δουν κατά πόσον υπάρχουν διαφορές με την προηγούμενη βαθμολόγηση. Επίσης, ο/η σύμβουλος ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς αυτές οι εμπειρίες ροής δύνανται να συνδέονται με τις δεξιότητες και τα δυνατά τους στοιχεία, καθώς και με ποιους άλλους τρόπους θα μπορούσε να ενισχυθεί η βίωση ροής στο μέλλον.</p>
Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:	<p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι η ροή είναι μια κατάσταση όπου η προσοχή συγκεντρώνεται αβίαστα σε μια δραστηριότητα, όταν κάποιος ασχολείται με εσωτερικά υποκινούμενες ασχολίες. Είναι μια κατάσταση όπου ο χρόνος μοιάζει να κυλάει γρήγορα, ενώ η προσοχή είναι τόσο εστιασμένη στη δραστηριότητα που δεν υπάρχει το συναίσθημα της ανίας, ή της ανησυχίας για το μέλλον, ή για το τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς. Δεν συγκεντρωνόμαστε καν στο ποιες ανάγκες ικανοποιούνται ή ποια οφέλη λαμβάνουμε από τη</p>

δραστηριότητα, αλλά τουναντίον απορροφιάμαστε στην άμεση και στην «εδώ και τώρα» εμπειρία κάνοντας πράγματα μόνο και μόνο για τη χαρά να τα κάνουμε. Αυτό που είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου, όταν είμαστε σε κατάσταση ροής, είναι ότι βιώνουμε τη δραστηριότητα ως μια εμπειρία που μας ανταμείβει ενδογενώς, τόσο ώστε συχνά ο τελικός στόχος να είναι απλά μια πρόφαση για τη διαδικασία. Τέτοια πρόθεση προσδίδει νόημα όχι μόνο στις καθημερινές μας πράξεις, αλλά και στη συνολική διαδικασία προσπάθειας για εκπλήρωση των στόχων στη ζωή μας.

Τίτλος Άσκησης:	Γράμμα Κινητοποίησης
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης	Άσκηση για το Σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	Το γράμμα κινητοποίησης είναι μία γραπτή άσκηση αναστοχασμού που ενισχύει τα κίνητρα και τη δέσμευση στους στόχους, καθώς προωθεί την κριτική σκέψη αναφορικά με μια δύσκολη κατάσταση, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην αυτεπίγνωση και τη ρύθμιση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των προσωπικών διλημμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, η συγκεκριμένη άσκηση στοχεύει στην ενίσχυση της αυτεπίγνωσης και της αυτορρύθμισης. Επιπρόσθετα, στοχεύει στην ανάπτυξη του κριτικού τρόπου σκέψης και της λήψης αποφάσεων, καθώς βοηθά τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τα πιθανά εμπόδια και να οργανώσουν τα αναγκαία βήματα για την επίτευξη του στόχου.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό/Μολύβια • Χαρτιά • Προβολέας διαφανειών ή πίνακας σημειώσεων (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) • Μαρκαδόροι (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι (Β) προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν να προχωρήσουν στα βήματα (Γ) και (Δ):</p> <p><u>Α: Εισαγωγή</u> Όταν πρόκειται να πραγματοποιηθούν σημαντικές αλλαγές, μερικές φορές, υπάρχουν ανάμεικτα συναισθήματα, επιφυλάξεις και φόβοι</p>

προς την εκπλήρωση των στόχων, οι οποίοι μπορεί να μας αποθαρρύνουν ή να μας αποτρέψουν να δράσουμε κατά το δέον. Ενίοτε, επίσης, μπορεί να νιώθουμε ότι τα προσωπικά και τα επαγγελματικά ζητήματα δεν βαίνουν αισίως, ή ίσως νιώσουμε φόβο από τις πιθανές αποτυχίες ή τα λάθη μας. Είναι πιθανό τότε να κλονιστεί η πίστη στον εαυτό μας και να χάσουμε το κίνητρο και το κουράγιο μας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, κρίνεται ιδιαίτερα χρήσιμο να δοθεί μία ώθηση και να μπορούμε να παρακινήσουμε οι ίδιοι τον εαυτό μας. Το γράμμα κινητοποίησης αποτελεί μια χρήσιμη τεχνική, η οποία αφορά να γράψει κανείς ένα ενθαρρυντικό γράμμα προς τον ίδιο του τον εαυτό. Το μόνο που χρειάζεστε γι' αυτήν την γραπτή άσκηση είναι να βρείτε κάποιον ήσυχο χώρο και να αφιερώσετε ένα χρονικό διάστημα χωρίς διακοπές, διάρκειας τουλάχιστον 20-30 λεπτών. Ο σκοπός αυτής της ενθαρρυντικής επιστολής είναι να κινητοποιηθείτε προς την επιδίωξη των στόχων σας, υιοθετώντας μια θετική και αυτό-ενισχυτική στάση.

B: Οδηγίες Ο/Η σχολικός σύμβουλος/συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν προβολέα διαφανειών ή έναν πίνακα σημειώσεων προκειμένου να δώσει τις παρακάτω οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι (Corrie, 2009):

- Προσπαθήστε να γράψετε ένα γράμμα που θα απευθύνεται προς εσάς, γραμμένο σε β' πρόσωπο. Το ύφος της επιστολής πρέπει να εκφράζει γνήσιο ενδιαφέρον και να είναι υποστηρικτικό και συμπνευτικό. Η αυτοκριτική και οι επικρίσεις θα πρέπει να αποφευχθούν οπωσδήποτε.
- Θα πρέπει να σας υπενθυμίζει όλες εκείνες τις φορές που καταφέρατε να ξεπεράσετε τα εμπόδια και να επιτύχετε τους στόχους σας.
- Θα πρέπει να σας υπενθυμίζει ότι θα πρέπει να θεωρείτε τις καθυστερήσεις και τις δυσκολίες ως αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας προς την επίτευξη στόχου, καθώς και ως μία πρόκληση

από την οποία έχετε να μάθετε κάτι σημαντικό, παρά ως έλλειψη ικανότητας.

- Χρειάζεται να προωθεί μια αισιόδοξη στάση, η οποία θα βασίζεται στην αξία που έχουν για εσάς οι στόχοι σας, καθώς και στο προσωπικό νόημα που έχει το να συνεχίζεται την προσπάθεια.
- Θα πρέπει να σας προτείνει συγκεκριμένες, πρακτικές και εφικτές ενέργειες που θα μπορείτε να κάνετε σε βραχυπρόθεσμη βάση (π.χ. τα επόμενα λεπτά, ώρες ή ημέρες), οι οποίες θα σας ενθαρρύνουν να διατηρήσετε ενεργό το κίνητρό σας.

C: Εφαρμογή Ο μαθητής / συμμετέχων πραγματοποιεί την άσκηση στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες που δόθηκαν στο βήμα Β.

D: Επόμενη Συνάντηση Στην επόμενη συνάντηση, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής ζητά από τους μαθητές / συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τις εμπειρίες τους, σύμφωνα με τα επιμέρους βήματα i, ii, iii, και iv, και να αναστοχαστούν πάνω στα συναισθήματα και τις σκέψεις τους γύρω από τη συγγραφή του γράμματος κινητοποίησης. Για παράδειγμα, ο/η σύμβουλος μπορεί να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς ήταν η συναισθηματική εμπειρία να γράφουν ένα γράμμα προς τον ίδιο τους τον εαυτό. Πώς τους βοήθησε να εκτιμήσουν την κατάσταση που αντιμετωπίζουν με τρόπο διαφορετικό και ίσως θετικότερο; Γιατί εν τέλει ο σκοπός που έχουν θέσει είναι σημαντικός για αυτούς και γιατί εξακολουθεί να υφίσταται; Ο/Η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί, επίσης, να ενημερώσει τους μαθητές / συμμετέχοντες για τις δύο περαιτέρω εκδοχές κινητοποιητικών επιστολών προκειμένου να χρησιμοποιηθούν μελλοντικά: (α) να γράψει κανείς ένα γράμμα προς τον εαυτό εκ μέρους ενός οικογενειακού μέλους ή ενός φίλου που είναι υποστηρικτικός και μη-επικριτικός, και (β) να γράψει εκ μέρους ενός μέλους του συμβουλίου εποπτών (εάν υπάρχει).

<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι Η διατήρηση κινήτρου είναι μια δυναμική διαδικασία κατά την οποία χρειάζεται να αναλάβει κανείς μια ενεργό ενθαρρυντική στάση. Η γραπτή αυτοπαρατήρηση που βασίζεται σε έναν αισιόδοξο και θετικό τρόπο σκέψης, μας υπενθυμίζει γιατί ο στόχος είναι σημαντικός και μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τα άγχη και τις αρνητικές σκέψεις που δρουν ανασταλτικά. Όταν γράφουμε μια ενθαρρυντική επιστολή σε εμάς τους ίδιους, δρούμε ως ένας αντικειμενικός, υποστηρικτικός «παρατηρητής». Ένας παρατηρητής που μας καθοδηγεί να αντιληφθούμε ότι τα συναισθήματα προσωπικής αμφιβολίας, ανασφάλειας και φόβου είναι αναμενόμενα και πως κάθε αλλαγή προϋποθέτει πολλά περισσότερα από τις καλές μας προθέσεις.</p>
--	--

Τίτλος Άσκησης:	Ο Διαλογισμός της Αγάπης
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Άσκηση για το Σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να καλλιεργήσουν οι μαθητές μια στάση αυτοσυγκέντρωσης, αισθήματα καλής θέλησης, άνευ όρων αγάπη και καλοσύνη. • Το κλειδί του διαλογισμού της αγάπης-καλοσύνης είναι να ενισχυθούν τα συναισθήματα που πρέπει να είναι περιεκτικά και χωρίς διακρίσεις. Τίποτα δεν αναμένεται ως αντάλλαγμα και ως τέτοια, θεωρείται η πιο αγνή μορφή αγάπης. • Να νιώθουν συναισθήματα βαθιάς ζεστασιάς και στοργής για τον εαυτό τους και τους άλλους, την ικανότητα να δέχονται όλα τα μέρη του εαυτού τους, τους άλλους και τη ζωή, συμπεριλαμβανομένων των ευχάριστων και επώδυνων μερών. • Να αυξήσουν τα θετικά συναισθήματα και να μειώσουν τα αρνητικά. • Να αυξήσουν τους προσωπικούς πόρους, την αποδοχή και την ευημερία. • Για να ενεργοποιήσουν την ενσυναίσθηση και την συναισθηματική επεξεργασία. • Να βελτιώσουν την κοινωνική σύνδεση και τις θετικές σχέσεις με τους άλλους. • Να ενισχυθούν οι δεξιότητες αυτογνωσίας, αυτορρύθμισης και αφοσίωσης.
Οδηγίες:	<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό/Μολύβια • Χαρτιά • Φύλλο χαρτί με τις οδηγίες • Διαλογισμός αγάπης- καλοσύνης για την ανάπτυξη, βίντεο

ευαισθησίας και συμπόνιας

(https://www.YouTube.com/watch?v=-d_AA9H4z9U&t=8s)

Διαδικασία Εφαρμογής:

Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να ξεκινήσει με μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για το πώς να κάνουν οι μαθητές την άσκηση στο σπίτι (Β). Οι μαθητές θα μπορούσαν να κάνουν μια πρώτη προσπάθεια να ακολουθήσουν τις οδηγίες ξεχωριστά ή ως ομάδα στην τάξη πριν τη δοκιμάσουν μόνοι τους στο σπίτι. Έτσι, ο σύμβουλος του σχολείου θα μπορούσε να τους ζητήσει να ακολουθήσουν τις οδηγίες του στην τάξη και να προσπαθήσουν να τις ακολουθήσουν μόνοι τους στο σπίτι (Γ) διαβάζοντας τες ή ακούγοντας το σχετικό βίντεο. Κατά την επόμενη συνάντηση, συζητούν για την εμπειρία τους (Δ):

Α: Εισαγωγή Η αγάπη-καλοσύνη είναι μια πρακτική διαλογισμού που προκαλεί θετικές αλλαγές στη στάση μας, καθώς αναπτύσσει συστηματικά την ποιότητα της «αγάπης-αποδοχής». Λειτουργεί ως μια μορφή αυτό-ψυχοθεραπείας, ένας τρόπος θεραπείας του προβληματικού νου για να τον απελευθερώσει από τον πόνο και τη σύγχυση. Από όλους τους διαλογισμούς, η αγάπη-καλοσύνη έχει το άμεσο όφελος της γλύκανσης και της αλλαγής των παλαιών συνηθισμένων αρνητικών προτύπων του νου.

Η αγάπη-καλοσύνη προκαλεί τέσσερις ιδιότητες αγάπης: φιλικότητα, συμπόνια, αξιοσημείωτη χαρά και ισονομία. Η ποιότητα της «φιλίας» εκφράζεται ως ζεστασιά που φτάνει και αγκαλιάζει άλλους. Όταν η πρακτική της αγάπης ωριμάζει, φυσικά ξεχειλίζει από συμπόνια, αντιλαμβανόμενη τις δυσκολίες των άλλων ανθρώπων. Η θετική έκφραση της ενσυναίσθησης είναι η εκτίμηση των προσόντων ή της ευτυχίας των άλλων ανθρώπων ή της χαράς, παρά των αισθήσεων ζήλιας απέναντί τους. Έτσι, τελικά παραμένουμε γαλήνιοι, ευγενικά

διατεθειμένοι και φροντίζοντας προς όλους με μια ίση εξάπλωση συναισθημάτων αγάπης και αποδοχής σε όλες τις καταστάσεις και τις σχέσεις.

B: Οδηγίες Ο σύμβουλος του σχολείου μπορεί να παραδώσει τις οδηγίες για την άσκηση της εργασίας:

- Κλείστε τα μάτια σας. Καθίστε άνετα με τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα και τη σπονδυλική στήλη σας ευθεία. Χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα σας. Κρατήστε τα μάτια κλειστά σε όλη τη διάρκεια του οραματισμού και ευαισθητοποιηθείτε εσωτερικά. Χωρίς τέντωμα ή συρρίκνωση, χαλαρώστε και ακολουθήστε απαλά τις οδηγίες.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και βγάλτε έξω τον αέρα. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσετε το σώμα σας. Πάρτε τον αέρα, μέσα από τη μύτη σας, αναπνέοντας βαθιά στους πνεύμονες σας και απελευθερώστε την αναπνοή από το στόμα σας.
- Αφού πάρετε μερικές βαθιές αναπνοές, μην προσπαθείτε πλέον να ελέγχετε την αναπνοή σας, αλλά επιτρέψτε να πηγαινοέρχεται στο σώμα σας φυσικά.
- Εστίαση στην αναπνοή σας καθώς έρχεται στο σώμα σας και καθώς φεύγει. Καθώς αναπνέετε μέσα και έξω, μετακινήστε την εστίασή σας από την αναπνοή σας στην καρδιά σας.
- Κρατώντας τα μάτια σας κλειστά, σκεφτείτε ένα άτομο κοντά σας που σας αγαπάει πάρα πολύ. Θα μπορούσε να είναι κάποιος από το παρελθόν ή το παρόν, κάποιος που βρίσκεται ακόμα στη ζωή ή που έχει πεθάνει, θα μπορούσε να είναι ένας πνευματικός δάσκαλος ή οδηγός, ένας καλός φίλος ή ένα μέλος της

οικογένειας.

- Φανταστείτε ότι ο άνθρωπος στέκεται στα δεξιά σας, στέλνοντας την αγάπη του. Αυτό το άτομο σας στέλνει ευχές για την ασφάλειά σας, για την ευημερία και την ευτυχία σας. Ακούστε και νιώστε τις θερμές ευχές και την αγάπη που προέρχονται από αυτό το πρόσωπο προς εσάς.
- Τώρα φέρτε στο μυαλό σας ένα άλλο άτομο που σας αγαπάει βαθιά. Φανταστείτε ότι ο άνθρωπος στέκεται στην αριστερή πλευρά σας, στέλνοντας σας ευχές για την ευεξία σας, για την υγεία και την ευτυχία σας. Ακούστε τις επιθυμίες και αισθανθείτε την καλοσύνη και τη ζεστασιά που έρχονται σε σας από αυτό το άτομο.
- Τώρα φανταστείτε ότι περιβάλλεστε από όλες τις πλευρές από όλους τους ανθρώπους που σας αγαπούν και σας έχουν αγαπήσει στη ζωή σας.. Φανταστείτε όλους τους φίλους και τους αγαπημένους σας που σας περιβάλλουν.
- Σας στέλνουν ευχές για την ευτυχία, την ευημερία και την υγεία σας. Βάλτε τις θερμές ευχές και την αγάπη που προέρχονται από όλες τις πλευρές. Είστε γεμάτοι και ξεχειλίζετε με ζεστασιά και αγάπη.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και αναπνέετε. Και πάλι μια βαθιά αναπνοή και χαλαρώστε.
- Παρατηρήστε την κατάσταση του μυαλού σας και πώς αισθάνεστε μετά από αυτό το διαλογισμό.
- Όταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

Γ: Εφαρμογή Ο μαθητής αναλαμβάνει κάνει την άσκηση στο σπίτι

	<p>ακολουθώντας τις οδηγίες που παρέχονται στο βήμα Β.</p> <p><u>Δ: Επόμενη Συνάντηση</u> Στην επόμενη συνάντηση, ο σύμβουλος του σχολείου ζητά από τους μαθητές να παρουσιάσουν τις εμπειρίες τους και να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματα τους και τις σκέψεις τους. Επίσης, ο σύμβουλος του σχολείου ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν για τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι εμπειρίες μπορούν να συνδεθούν με τις ικανότητές τους και με ποιον τρόπο θα διευκολυνθεί περαιτέρω η διαδικασία αυτή στο μέλλον. Επιπλέον, εάν η συζήτηση λάβει χώρα στην τάξη, οι μαθητές θα μπορούσαν να κάνουν ομάδες των δύο και να συζητήσουν ο ένας για τον άλλον, για τους ανθρώπους που τους έστειλαν ευχές αγάπης και καλοσύνης, το περιεχόμενο των ευχών και των συναισθημάτων που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p>
<p>Αξιολόγηση και Αναστοχασμός:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Οι μαθητές πρέπει να σκέφτονται αν έμαθαν κάτι νέο για τον εαυτό τους. Και αν ναι, τι; - Θα επαναλάβουν την άσκηση μόνοι τους καθημερινά; - Πώς αισθάνονταν, όταν μοιράζονταν την εμπειρία τους; - Ποια οφέλη μπορούν να εντοπίσουν; <p>Οι μαθητές πρέπει να καταλάβουν ότι η αγάπη-καλοσύνη είναι ένας διαλογισμός της καρδιάς και δεν πρέπει να θεωρείται απλά μια τυπική πρακτική μακριά από την καθημερινή ζωή. Η εφαρμογή της πρακτικής αυτής στην καθημερινή ζωή είναι θέμα της καθοδήγησης μιας φιλικής στάσης και της ανοικτής στάσης απέναντι σε όλους με τους οποίους σχετιζόμαστε, χωρίς διακρίσεις.</p> <p>Μια τέτοια στάση παρέχει νόημα όχι μόνο στις καθημερινές μας ενέργειες, αλλά και στη συνολική διαδικασία της προσπάθειας να εκπληρωθεί η ζωή, το σχολείο ή η ευτυχία στην εργασία. Έτσι, μετατοπίζεται η βασική άποψη ενός ατόμου για τον εαυτό του σε σχέση με τους άλλους και αυξάνεται η ενσυναίσθηση και η συμπόνια.</p>

Τίτλος Άσκησης:	Βλέποντας τον εαυτό σου μέσα από τα μάτια ενός σημαντικού άλλου- με συμπόνια
Διάρκεια:	60 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβάνονται δεξιότητες που αναμένεται να αναπτυχθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να καλλιεργηθεί η αυτοεκτίμηση και η αυτό-συμπόνια των συμμετεχόντων, καθώς επαναβιώνουν βιωματικά τον ειλικρινή σεβασμό και τη θετική εκτίμηση την οποία έχουν εισπράξει από κάποιον άλλον στο παρελθόν. • Να βελτιώσει την αυτογνωσία και την αυτορρύθμιση, καθώς βοηθά τους συμμετέχοντες να αντιληφθούν την αξία τους. • Να αναπτύξουν μια υποστηρικτική και ανεκτική στάση αναφορικά με τους περιορισμούς και τις αδυναμίες τους, προωθώντας με αυτόν τον τρόπο τη ρύθμιση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό/ Μολύβια • Χαρτιά • Φύλλο με τις οδηγίες (για τον/την σχολικό σύμβουλο / συντονιστή) <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ο/Η σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει μια σύντομη εισαγωγή (Α) και στη συνέχεια να δώσει τις οδηγίες για την άσκηση στο σπίτι (Β) προκειμένου οι συμμετέχοντες να μπορούν να προχωρήσουν στα βήματα (Γ) και (Δ):</p> <p><u>Α: Εισαγωγή</u> Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει το πώς αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε, συμπεριφερόμαστε και λαμβάνουμε αποφάσεις στη ζωή.</p>

Κατά πόσον η αυτοεκτίμησή μας είναι χαμηλή ή υψηλή, εξαρτάται αρχικά από το πόσο ασφάλεια και εκτίμηση νιώσαμε στις σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους. Ωστόσο, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η αυτοεκτίμηση δεν είναι μια στατική έννοια, αλλά ένα δυναμικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο κομμάτι του εαυτού μας. Συνεπώς, κλειδί για μια υγιή αυτοεκτίμηση είναι να ενσωματώνουμε καλύτερα και να χτίζουμε πάνω στις εμπειρίες που είχαμε στη ζωή μας με ανθρώπους που μας αγαπούσαν και μας αποδέχονταν άνευ όρων, ανθρώπους που ήταν ευγενικοί, ενθαρρυντικοί και υποστηρικτικοί προς. Όταν φέρνουμε στη μνήμη μας και αναβιώνουμε αυτές τις εμπειρίες, μας βοηθά να αναπτύσσουμε αυτό-συμπόνια και αυτό-αποδοχή απέναντι στις ανεπάρκειες και τις ατέλειές μας, ως ένα αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης φύσης μας. Επομένως, οι προσπάθειες να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας περιλαμβάνουν συστηματική δουλειά τόσο από «έξω προς τα μέσα» όσο και από «μέσα προς τα έξω».

Μία χρήσιμη μέθοδος που συνδυάζει αμφότερες τις προσεγγίσεις είναι μια άσκηση με χρήση της φαντασίας που μπορείτε να εφαρμόσετε ως εργασία για το σπίτι. Το μόνο που χρειάζεστε είναι να βρείτε έναν ήσυχο χώρο για τουλάχιστον 15 λεπτά, χωρίς διακοπές, ώστε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα.

B: Οδηγίες Ο/Η σύμβουλος μπορεί να μοιράσει τα χαρτιά με τις ακόλουθες οδηγίες για την άσκηση:

Σε ένα ήσυχο μέρος, χωρίς ενοχλήσεις, καθίστε άνετα για τα επόμενα 15 λεπτά, με την πλάτη σε ευθυτενή θέση και με αβίαστη, χαλαρή αναπνοή. Έπειτα, κλείστε τα μάτια σας και παραμερίστε όλες τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας. Πάρτε βαθιές ανάσες και χαλαρώστε.

Τώρα μπορείτε να φέρετε στο νου σας και να θυμηθείτε κάποια περίοδο της ζωής σας, ή μία περίσταση, όπου κάποιος (π.χ. μέλος της οικογένειας, δάσκαλος, φίλος, συνάδελφος, γείτονας, ή ακόμη και ένας άγνωστος) σας

έδειξε ευγενική και καλοσυνάτη αγάπη, μια καλοπροαίρετη συμπεριφορά που άγγιξε τη ζωή σας με τρόπο σημαντικό. Μπορεί να αφορά μια ιδιαίτερη έκφραση γενναιοδωρίας, ή μια απλή πράξη ευγένειας, που εκείνη τη στιγμή άλλαξε τη ζωή σας. Θυμηθείτε με κάθε δυνατή λεπτομέρεια, όσο καλύτερα μπορείτε, πού ήσασταν, τι συνέβαινε γύρω σας, πώς αισθανόσασταν και ποιες ήταν οι ανάγκες σας. Για λίγα λεπτά, ζωντανέψτε την εικόνα αυτής της ανάμνησης και μείνετε σε αυτή.

Προσέξτε πώς η συμπεριφορά του άλλου ατόμου γεννά μέσα σας ένα συναίσθημα –συναίσθημα ευγνωμοσύνης, ταπεινότητας, ενδιαφέροντος, στοργής και νοιαξίματος. Σταθείτε σε αυτό το συναίσθημα και επανασυνδεθείτε με αυτό στο εδώ και τώρα. Παρατηρείστε πως όσο περισσότερο αφήνεστε να βιώσετε αυτά τα συναισθήματα, τόσο περισσότερο συνδεδεμένοι νιώθετε με αυτό το άτομο. Διαπιστώστε τα συναισθήματα της συμπάθειας, της ευαισθησίας, του ενδιαφέροντος που εσείς νιώθετε για τον άλλον και πώς αυτό οδηγεί να αισθάνεστε ότι ενώνεστε μαζί του σε μια αρμονική σύνδεση.

Τώρα χωρίς να βιάζετε τα συναισθήματά σας, προσπαθήστε να κατευθύνετε αυτή την καλοσύνη και την ευγένεια προς τον εαυτό σας. Σκεφτείτε μια δύσκολη στιγμή, κάτι που σας ταλαιπωρεί (μικρό ή μεγάλο) και για το οποίο χρειάζεστε κάποια συμπόνια. Μπορείτε να κατευθύνετε αυτό το συναίσθημα προς τον εαυτό σας; Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει τις ποιότητες της συμπόνιας: συμπάθεια, στοργή, ευαισθησία απέναντι στην ταραχή σας, ενσυναίσθηση, νοιάξιμο, μη-κριτική στάση αποδοχής. Νιώστε τη συμπόνια να σας περιβάλλει, να απαλύνει το όποιο συναισθηματικό βάρος και να σας καθησυχάζει.... Σιγά-σιγά, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

Γ: Εφαρμογή Οι μαθητές / συμμετέχοντες αναλαμβάνουν την άσκηση ακολουθώντας τις οδηγίες που τους δόθηκαν στο βήμα Β.

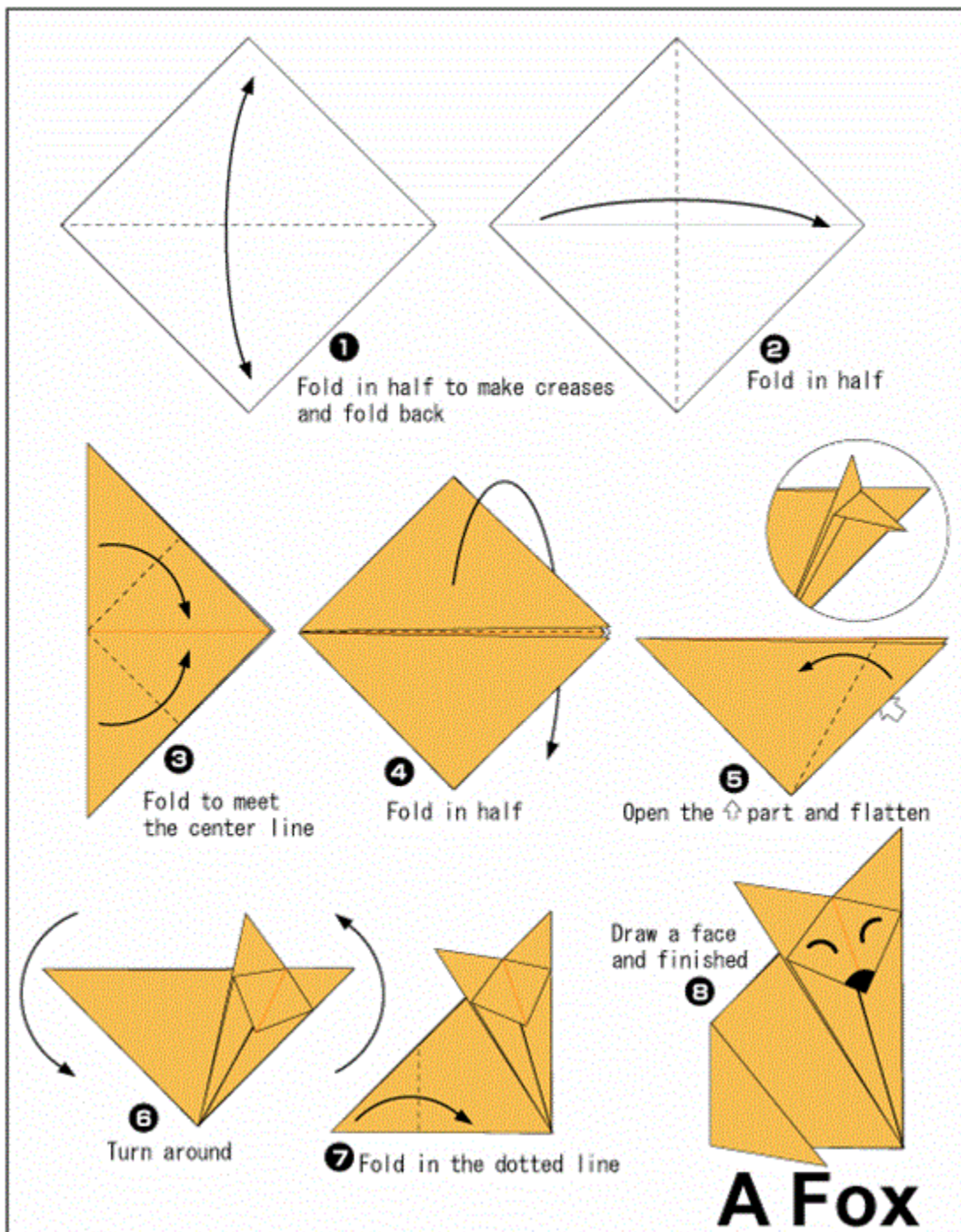
Δ: Επόμενη Συνάντηση Στην επόμενη συνάντηση, ο/η σχολικός

	<p>σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές / συμμετέχοντες για την εμπειρία τους και να αναστοχαστούν γύρω από τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Για παράδειγμα, ο/η σχολικός σύμβουλος / συντονιστής μπορεί να τους ενθαρρύνει να μιλήσουν για το μέρος της άσκησης που τους ήταν δύσκολο ή εύκολο, πώς εκτίμησαν τα πράγματα διαφορετικά και αν ένιωσαν ένα θετικό αντίκτυπο για την αυτό-εκτίμησή τους, αφού ολοκλήρωσαν την άσκηση.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Οι μαθητές / συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση δεν ταυτίζεται με την ακλόνητη αυτοπεποίθηση, αλλά με το να αναπτύσσει κανείς μια ώριμη, συμπονετική και μακρόθυμη στάση προς τον εαυτό. Η ικανότητά μας για «καθρέφτισμα», ένας θεμελιώδης νευροφυσιολογικός μηχανισμός που συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξη, εξηγεί γιατί η εικόνα που σχηματίζουμε για τον εαυτό μας αποτελεί εν πολλοίς το είδωλο που βλέπουμε στα μάτια των σημαντικών άλλων (π.χ. γονείς, δασκάλους). Αυτό που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι έχουμε αξία ως ανθρώπινα όντα, ανεξάρτητα από τα κατορθώματα ή τις αποτυχίες μας, και πως χρειαζόμαστε να είμαστε συμπονετικοί προς τον εαυτό μας όταν συναντάμε εμπόδια, ώστε να μπορούμε να μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας.</p>

Παράρτημα 1



Παράρτημα 2



Τίτλος Άσκησης:	Κοινά Ενδιαφέροντα
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Τα κοινά ενδιαφέροντα αυξάνουν την κατανόηση και την ικανοποίηση από την εργασία. • Ο αυτοσχεδιασμός και η συνεργασία μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία που θα οδηγήσει στις απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων. • Η εύρεση μιας κοινής δραστηριότητας σε μια ομάδα που είναι πιο ευχάριστη αυξάνει την προσοχή και την προθυμία συμμετοχής.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτιά • Στυλό/Μολύβια • Πίνακας <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν κάτι που κάνουν στο χώρο εργασίας / σχολείο και στο οποίο απορροφούνται χάνοντας την αίσθηση του χρόνου. Συζητήστε για 10 λεπτά.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μπουν σε ομάδες 3-4 ατόμων και να φανταστούν ότι εργάζονται μαζί. Πρέπει να αποφασίζουν για το περιεχόμενο του χώρου εργασίας τους και να το γράψουν σε χαρτί στον πίνακα (π.χ. εργάζονται σε κατάσταση ρούχων).</p> <p>Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν μαζί μια δραστηριότητα που θεωρείται</p>

	<p>από όλες η πιο ευχάριστη στο χώρο εργασίας τους. Περιγράψτε την γράφοντας στο χαρτί. Κάθε μέλος πρέπει να διαδραματίσει έναν ρόλο σε αυτόν τον εργασιακό χώρο. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να παρουσιάσει τον τόπο εργασίας, την απολαυστική δραστηριότητα και τον ρόλο που διαθέτει κάθε μέλος.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Όσο πιο ευχάριστη είναι η δραστηριότητα, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, κι έτσι προκύπτει ροή. Όταν τα άτομα μπαίνουν στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι να οδηγούνται στην εργασιακή ικανοποίηση και στην αύξηση της σημασίας στην εργασία.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης.</p>

Παραπομπές:

Sawyer, K.(2015) Group Flow and Group Genius. The NAMTA Journal,40 (3)

Τίτλος Άσκησης:	Έναυσμα για ροή
Διάρκεια:	45 λεπτά
Είδος Άσκησης:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Με τον αυτοσχεδιασμό και τη συνεργασία, μπορούμε να επηρεάσουμε και να προωθήσουμε την επικοινωνία, που θα οδηγήσει σε απαραίτητες προσαρμογές για την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων. • Οι δραστηριότητες ροής παρέχουν ευκαιρίες <i>χαλάρωσης</i> και <i>ξεκούρασης</i>. • Η ροή μπορεί να δημιουργήσει αμοιβαία κατανόηση και εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών της ομάδας. "Η ροή είναι συνεργατική, όχι διαλεκτική".
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτιά • Νερομπογιές • Μικρές και μεγάλες βούρτσες <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Κάθε συμμετέχων εφοδιάζεται με χαρτί και τους ζητείται να σκεφτούν 3 πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες στη δουλειά / στο σχολείο τους. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν με τις νερομπογιές τα 3 αυτά πράγματα (ακόμα και αφηρημένα σχέδια). Ορίστε ομάδες 3-4 ατόμων και ζητήστε τους να βρουν έναν τρόπο να ενταχθούν στα 3 αυτά πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν μια εικόνα αναφορικά με το πώς αυτά τα πράγματα είναι συνδεδεμένα / συνδυασμένα / αλληλένδετα.</p>

<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Όσο πιο ευχάριστη είναι η δραστηριότητα, τόσο περισσότερη η ικανοποίηση και η προσοχή, κι έτσι προκύπτει ροή. Όταν τα άτομα μπαίνουν στην κατάσταση ροής (Sawyer 2015) αισθάνονται πιο σίγουροι να οδηγούνται στην εργασιακή ικανοποίηση και στην αύξηση της σημασίας στην εργασία.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποτυπώνουν γραπτά τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα της άσκησης.</p>
--	---

Παραπομπές:

Steven Kotler The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance

Csikszentmihalyi, M. (1991), Flow: The Psychology of Optimal Experience

Csikszentmihalyi, M., Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning