

ΕΝΟΤΗΤΑ Α

Έντυπο 1

Τίτλος	Κατανόηση του στρες
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">• - Να κατανοήσετε τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς.• - Να συζητήσετε τις επιμέρους πηγές και τα συμπτώματα του στρες.• - Να εξερευνήσετε και να μοιραστείτε τεχνικές διαχείρισης του στρες.
Κεντρικό μάθημα	<p>Άσκηση 1</p> <p>Όνομα: Αλλαγή ονομάτων</p> <p>Περιγραφή: Τα μέλη της ομάδας μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και μαθησιακές προσδοκίες μέσω της εναλλαγής ονομάτων. Κάθε συμμετέχων πρέπει να μιλήσει για το άτομο που μόλις γνώρισε. Καθώς η δραστηριότητα συνεχίζεται, οι κοινές πληροφορίες χάνονται... Στο τέλος όλοι οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να παρουσιαστούν.</p> <p>Άσκηση 2</p> <p>Όνομα: Το σώμα μας: Ακούγοντας τα σώματά μας</p> <p>Περιγραφή: Μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας για να αναγνωρίσουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του σώματός μας όταν είμαστε αγχωμένοι και να εκπαιδεύσουμε το μυαλό μας να είναι πιο ανοιχτό και να έχει επίγνωση των αισθητηριακών εμπειριών. Στο τέλος της άσκησης οι συμμετέχοντες θα καταγράψουν την εμπειρία τους.</p> <p>Άσκηση 3</p> <p>Όνομα: Κεφάλι-Καρδιά-Χέρι!</p> <p>Περιγραφή: Αυτή είναι η ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τη ζωγραφική, το κολάζ και τη δημιουργική γραφή για να απεικονίσουν τα αποτελέσματα της προηγούμενης δραστηριότητας σε ένα περίγραμμα σώματος. Δουλεύοντας σε ομάδες θα μπορούσαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none">- Τι μας αγχώνει;

	<p>- Πώς αισθανόμαστε όταν είμαστε στρεσαρισμένοι;</p> <p>- Πώς αντιδρά το σώμα μας όταν είμαστε στρεσαρισμένοι;</p> <p>Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουν τη σύνδεση μεταξύ των παραπάνω, να διερευνήσουν τις τεχνικές διαχείρισης του στρες τους και να επικεντρωθούν στις καταστάσεις που έχουν τον έλεγχο.</p> <p>Άσκηση 4</p> <p>Όνομα: Παρουσίαση</p> <p>Περιγραφή: Παροχή στους εκπαιδευόμενους της δυνατότητας να συζητήσουν ομαδικά και να μοιραστούν τα περιγράμματά τους, σχετικά με τη μάθηση που έλαβε χώρα. Αυτή είναι η στιγμή για την παροχή στους εκπαιδευόμενους θεωρητικών στοιχείων σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας του άγχους και την πρόταση τεχνικών διαχείρισης του άγχους.</p>
<p>Σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σημείο κλειδί 1: Το άγχος είναι μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση που συμβαίνει σε όλους. Στην πραγματικότητα, το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο να βιώνει το στρες και να αντιδρά σε αυτό. Όταν βιώνετε αλλαγές ή προκλήσεις (στρεσογόνους παράγοντες), το σώμα σας παράγει σωματικές και ψυχικές αντιδράσεις. Αυτό είναι το στρες. • Σημείο κλειδί 2: Οι αντιδράσεις του στρες βοηθούν το σώμα σας να προσαρμοστεί σε νέες καταστάσεις. Το στρες μπορεί να είναι θετικό, κρατώντας μας σε εγρήγορση, με κίνητρα και έτοιμους να αποφύγουμε τον κίνδυνο. Για παράδειγμα, αν πλησιάζει ένα σημαντικό τεστ, μια αντίδραση στρες μπορεί να βοηθήσει το σώμα σας να εργαστεί πιο σκληρά και να μείνει ξύπνιο περισσότερο. Αλλά το στρες γίνεται πρόβλημα όταν οι στρεσογόνοι παράγοντες συνεχίζονται χωρίς ανακούφιση ή περιόδους χαλάρωσης. • Σημείο κλειδί 3: Δεν μπορείτε να αποφύγετε το στρες, αλλά μπορείτε να το σταματήσετε από το να γίνει συντριπτικό, εξασκώντας ορισμένες καθημερινές στρατηγικές. Αποδεχτείτε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τα πάντα. Βρείτε τρόπους να αφήνετε την ανησυχία για καταστάσεις που δεν μπορείτε να αλλάξετε (π.χ. διαλογισμός) και

	<p>αναλάβετε πρωτοβουλίες για να αλλάξετε τις καταστάσεις που δεν μπορείτε να αποδεχτείτε (π.χ. διεκδικητική επικοινωνία).</p>
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • Helping Adolescents Thrive Toolkit https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554 • Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854
Βιβλιογραφικές αναφορές	<ul style="list-style-type: none"> • Johnson D, Dupuis G, Piche J, Clayborne Z, Colman I. Adult mental health outcomes of adolescent depression: a systematic review. <i>Depression and Anxiety</i>. 2018;35(8):700-16. • Sheffield JK, Spence SH, Rapee RM, Kowalenko N, Wignall A, Davis A, et al. Evaluation of universal, indicated, and combined cognitive-behavioral approaches to the prevention of depression among adolescents. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>. 2006;74(1):66-79.

Έντυπο 2

Τίτλος	Γράφοντας ένα εργαλείο για τον έλεγχο του στρες
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">• - Βελτιώνει την αυτογνωσία βάζοντας τα συναισθήματα στο χαρτί• - Αυξάνει τη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων, καθώς εξασκούνται στο γράψιμο ως εργαλείο καταπολέμησης του άγχους για κάποιο χρονικό διάστημα• - Μειώνει τους στρεσογόνους παράγοντες παρέχοντας έναν μηχανισμό αυτοάμυνας απέναντί τους.
Κεντρικό μάθημα	<p>Εισαγωγή:</p> <p>Ο συντονιστής θα παρουσιάσει το περίγραμμα και τους στόχους της δραστηριότητας, προσφέροντας στους συμμετέχοντες μια σειρά ερωτήσεων για τις οποίες θα ήθελαν να γράψουν εθελοντικά.</p> <p>Άσκηση προθέρμανσης:</p> <p>Όλη η ομάδα θα εκτελέσει μια σειρά από 10 βαθιές αναπνοές με κλειστά μάτια και συγκεντρώνοντας την προσοχή της στο εσωτερικό της.</p> <p>Άσκηση 1</p> <p>Ονοματεπώνυμο: Διαμόρφωση του νου</p> <p>Περιγραφή: Στόχος αυτής της άσκησης είναι να σκεφτούμε πώς αισθανόμαστε, το σχέδιο της ζωής μας ή τι θα θέλαμε να επιτύχουμε και να γράψουμε γι' αυτό σε ενεστώτα χρόνο, σαν να το ζούμε και να το αισθανόμαστε ήδη. Και μέρος της άσκησης είναι να επαναλάβουμε τη γραφή αυτής της ιδανικής ζωής πολλές φορές, για να την αγκυρώσουμε στο μυαλό μας.</p> <p>Άσκηση 2</p> <p>Ονοματεπώνυμο: Γράμμα στο παιδί</p> <p>Περιγραφή: Πρόκειται για μια ενδοσκοπική δραστηριότητα με την οποία συνειδητοποιούμε πώς εξελισσόμαστε κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Αναλογιζόμενοι τους φόβους ή τις ανησυχίες που είχαμε ως παιδιά μπορούμε να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό</p>

	<p>μας και να δούμε πώς τους ξεπεράσαμε και να ξέρουμε ότι και οι σημερινοί μας φόβοι μπορεί να εξαφανιστούν σύντομα.</p> <p>Άσκηση 3</p> <p>Όνοματεπώνυμο: Υπογράμμιση</p> <p>Περιγραφή: Πρόκειται για την καταγραφή των πρώτων τυχαίων σκέψεων ή ιδεών που μας έρχονται στο μυαλό σε διάστημα αρκετών ημερών και την ανάλυσή τους. Γράψτε μια λίστα επισημαίνοντας τις πιο σημαντικές και γράψτε μια ιστορία απαντώντας σε ποιες ενέργειες πρέπει να διατηρήσετε ή να αλλάξετε. Τα γραπτά σας θα βρείτε έναν χάρτη για να ανακαλύψετε και να ταξινομήσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, επιτυγχάνοντας ευεξία.</p> <p>Άσκηση 4</p> <p>Όνομα: Η ιστορία της ζωής μου</p> <p>Περιγραφή: Η συγγραφή της δικής σας αυτοβιογραφίας από μια άλλη οπτική γωνία θα σας δώσει αρκετό χώρο για να δείτε τι συνέβη στο παρελθόν από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Αυτό θα σας επιτρέψει να είστε πιο ενσυναισθητικοί με τους ανθρώπους που εμπλέκονται σε αυτές τις παρελθοντικές ενέργειες και να αποτοξινώσετε τις αναμνήσεις σας.</p> <p>Άσκηση χαλάρωσης:</p> <p>Ανατροφοδότηση με μία λέξη - Κάθε συμμετέχων μπορεί να πει την πρώτη λέξη που του έρχεται στο μυαλό σε σχέση με τη δραστηριότητα γραφής. Αυτό μπορεί να γίνει με τον τρόπο ενός σύννεφου λέξεων για να πάρετε μια προηγούμενη εικόνα για το τι θα ακολουθήσει.</p> <p>Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση:</p> <p>Περιγραφή: Ο εκπαιδευτής θα ηγηθεί μιας καθοδηγούμενης συζήτησης παρέχοντας την ευκαιρία να μοιραστούν την εμπειρία μάθησης. Στόχος είναι να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και να συνειδητοποιήσουν τα κοινά συναισθήματα που όλοι έχουμε.</p>
<p>Σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Βασικό σημείο 1: Η συγγραφή σας επιτρέπει να εισέλθετε σε εκείνη την κατάσταση στην οποία όλα ρέουν, είστε χαλαροί και ο χρόνος περνάει χωρίς

	<p>να το καταλάβετε. Η αφοσίωση στη δημιουργική γραφή μοιάζει πολύ με στιγμές διαλογισμού ή ενσυνειδητότητας. Τα επίπεδα άγχους και στρες μειώνονται.</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Σημείο-κλειδί 2: Το γεγονός ότι γράφουμε αυτό που νιώθουμε μας κάνει να εστιάζουμε στα δικά μας συμπτώματα και αυτό προκαλεί σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους. • - Σημείο-κλειδί 3: Σε στιγμές άγχους και στρες, νιώθουμε μπερδεμένοι, μη εστιασμένοι και εκτός τόπου και χρόνου, ανίκανοι να πάρουμε αποφάσεις. Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν γραφή θα μας βοηθήσουν να συλλάβουμε τις ιδέες μας, να τις αναλύσουμε, να δημιουργήσουμε γνώσεις και να θέσουμε προτεραιότητες. Αυτό μεταφράζεται σε αυξημένη αυτοπεποίθηση, ευεξία και ηρεμία.
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/ • The Stress Management Society (NGO) https://www.stress.org.uk/
Βιβλιογραφικές αναφορές	<ul style="list-style-type: none"> • “Lee, escribe, camina” by Helena Echeverría • “Más allá de las palabras: La escritura como terapia”, by Helena Echeverría • “El camino del artista”, by Julia Cameron

Έντυπο 3

Τίτλος	Χωρίς προσωπεία
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">• - Να εργαστείτε με ένα δημιουργικό, χωρίς πίεση μέσο για να εξερευνήσετε "κρυφές" σκέψεις και συναισθήματα.• - Να ενισχύσετε τη δημιουργική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων• - Να εξερευνήσετε και να μοιραστείτε τεχνικές διαχείρισης του άγχους
Κεντρικό μάθημα	<p>Άσκηση 1</p> <p>Όνομα: Θυμάστε το όνομά μου;</p> <p>Περιγραφή: Δραστηριότητα γνωριμίας που βοηθά τους συμμετέχοντες να θυμούνται το όνομα του άλλου. Ο συντονιστής παρεμβαίνει αν κάποιος δυσκολεύεται και είναι ο τελευταίος στη σειρά που λέει τα ονόματα όλων.</p> <p>Άσκηση 2</p> <p>Όνομα: Να εμπνευστούμε από τα ονόματά μας!</p> <p>Περιγραφή: Η άσκηση γίνεται με τα ονόματά μας: Η δραστηριότητα αυτή συνεπάγεται τη χρήση δημιουργικών διαδικασιών για να παρουσιάσουμε το όνομά μας / τον εαυτό μας στην ομάδα και να εμπνευστούμε για να βρούμε την καλύτερη έκφραση του εαυτού μας. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με το να τον/την αποκαλούν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας με το όνομά του/της.</p> <p>Άσκηση 3</p> <p>Όνοματεπώνυμο: Unmasked</p> <p>Περιγραφή: Αποκάλυψη της ταυτότητας του ατόμου που έχει αποκαλυφθεί: Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη δημιουργία μασκών που βοηθούν στη διερεύνηση των συμβολικών μασκών των συμμετεχόντων. Η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν καταπιεσμένα κομμάτια του εαυτού τους, να αποκαλύψουν νέες στρατηγικές αντιμετώπισης και να εξερευνήσουν μια κατάσταση όπου δεν χρειάζονται τη μάσκα τους.</p> <p>Άσκηση 4</p> <p>Όνομα: Γ: Ο σοφός</p>

	<p>Περιγραφή: Ο σοφός είναι ένας από τους σημαντικότερους τρόπους για να μάθει κανείς τι σημαίνει να κάνει: Πρόκειται για μια άσκηση οπτικοποίησης όπου ένα σοφό πρόσωπο απαντά σε μία από τις ερωτήσεις τους, η οποία έχει ως στόχο να συνδεθούν με το ώριμο κομμάτι του εαυτού τους, να ενισχύσουν τη δημιουργική τους σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και να κλείσουν το εργαστήριο με ένα μήνυμα που θα πάρουν μαζί τους.</p>
<p>Σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σημείο κλειδί 1: Το άγχος και το στρες αποτελούν μέρος της ίδιας σωματικής αντίδρασης και έχουν παρόμοια συμπτώματα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να είναι δύσκολο να τα ξεχωρίσετε. Το άγχος τείνει να είναι βραχυπρόθεσμο και ως απάντηση σε μια αναγνωρισμένη απειλή. Το άγχος μπορεί να παρατείνεται και μερικές φορές μπορεί να φαίνεται ότι δεν το προκαλεί τίποτα. • Σημείο κλειδί 2: Οι μάσκες είναι μια δημιουργική και διασκεδαστική τεχνική για αυτοαναστοχασμό, έκφραση και μερικές φορές επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν δύσκολες συζητήσεις. Η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν καταπιεσμένα κομμάτια του εαυτού τους, να αποκαλύψουν νέες στρατηγικές αντιμετώπισης και να εξερευνήσουν μια κατάσταση όπου δεν χρειάζονται τη μάσκα τους. • Βασικό σημείο 3: Η καθοδηγούμενη απεικόνιση σας βοηθά να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας για να σας μεταφέρει σε ένα ήρεμο, γαλήνιο μέρος. Λόγω του τρόπου με τον οποίο συνδέονται το μυαλό και το σώμα, η καθοδηγούμενη απεικόνιση μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ότι βιώνετε κάτι απλώς και μόνο με τη φαντασία σας. Όπως και οι περισσότερες τεχνικές που απαιτούν νοητική συγκέντρωση, συνήθως ασκείται με μεγαλύτερη επιτυχία χωρίς διακοπή σε ένα περιβάλλον που είναι απαλλαγμένο από αποσπασματικά ερεθίσματα.
<p>Πηγές</p>	<ul style="list-style-type: none"> • https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/ • The Stress Management Society (NGO) https://www.stress.org.uk/

**Βιβλιογραφικές
αναφορές**

- Publishing, H. (2018). Understanding the stress response – Harvard Health. *Harvard Health*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
- Abbott, K. A., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2013). Artistic tasks outperform non-artistic tasks for stress reduction. *Art Therapy, 30*, 71–78.