

Ενότητα Α - Επισκόπηση

Τίτλος ενότητας	Μια δημιουργική προσέγγιση για τον χειρισμό του άγχους και την αντιμετώπιση του άγχους
Περιγραφή ενότητας	<p>Αυτή η ενότητα υποστηρίζει την ενδυνάμωση των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, με καινοτόμους και προσιτούς πόρους, για την προώθηση βέλτιστων πρακτικών στη διδασκαλία και τη μάθηση για θετική ψυχική υγεία και ευημερία.</p> <p>Η ενότητα χρησιμοποιεί ποικίλες δημιουργικές διαδικασίες και τέχνες για την προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ευεξίας με ιδιαίτερη έμφαση στη διαχείριση του άγχους και του στρες στους νέους.</p> <p>Μέσω βιωματικών ομαδικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες διερευνούν, μοιράζονται τις πεπειθήσεις και τις εμπειρίες τους και προβληματίζονται σχετικά με θέματα που αφορούν τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, όπως η αύξηση της αυτογνωσίας, η ανάπτυξη των δυνατών σημείων, η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της δημιουργικής σκέψης.</p> <p>Οι δραστηριότητες αυτές χρησιμεύουν ως μέσο για τη δημιουργία ενός ανοιχτού και ασφαλούς χώρου αυτο-αναστοχασμού πάνω σε αυτά τα δύσκολα θέματα και παρέχουν αφορμή για ομαδική συζήτηση και για να διερευνήσουν οι συμμετέχοντες τις ατομικές πηγές άγχους και στρες και τα δικά τους χαρακτηριστικά, ταλέντα, δεξιότητες, δυνάμεις και αξίες που θα μπορούσαν να αποτελέσουν καταλύτες για τη βελτιστοποίηση της θετικής ψυχικής υγείας μέσω της διαχείρισης του άγχους και του στρες.</p> <p>Σε αυτή την ενότητα περιγράφεται ένα σύνολο πρακτικών που συνδυάζει τις διαδικασίες τέχνης, τη συμβουλευτική και τη διαχείριση του άγχους, χρησιμοποιώντας τη δημιουργική διαδικασία, τις καλλιτεχνικές τεχνικές και τα εξωτερικά έργα τέχνης για να υποστηρίξει τα άτομα να αναπτύξουν αυτογνωσία, να διερευνήσουν τα συναισθήματα και να αντιμετωπίσουν τις άλυτες συγκρούσεις ή το άγχος.</p> <p>Οι δραστηριότητες που περιγράφονται στην ενότητα θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να</p>

	<p>βοηθήσουν τους νέους, να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες, να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση και να βοηθήσουν τα άτομα να ξεπεράσουν τις συναισθηματικές ή ψυχολογικές προκλήσεις για να επιτύχουν μια μεγαλύτερη αίσθηση προσωπικής ευημερίας.</p>
<p>Μαθησιακοί σκοποί/στόχοι της ενότητας</p>	<p>Οι μαθησιακοί στόχοι αυτής της ενότητας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να διδάξουν στους εργαζόμενους σε νέους, στους εκπαιδευτικούς και στους δασκάλους ασκήσεις και ομαδικές δραστηριότητες για την προώθηση της διαχείρισης του στρες και του άγχους • Να ευαισθητοποιήσουν τους νέους σε θέματα ψυχικής υγείας στη ζωή τους • Να δοθεί έμφαση στη χρήση δημιουργικών διαδικασιών για την προώθηση της θετικής ψυχικής υγείας και της συναισθηματικής ευεξίας με ιδιαίτερη έμφαση στη διαχείριση του άγχους και του στρες
<p>Μαθησιακά αποτελέσματα της ενότητας</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να κατανοεί την έννοια της προώθησης της θετικής ψυχικής υγείας στους νέους • να κατανοεί και να διακρίνει την έννοια του άγχους και του στρες • να χρησιμοποιεί τα εργαλεία για τον έλεγχο του στρες και του άγχους στην καθημερινή ζωή • να διαθέτει τα δημιουργικά εργαλεία για την προώθηση της διαχείρισης του άγχους και του στρες • να εφαρμόζουν τις δραστηριότητες σε μια ομάδα νέων ανθρώπων
<p>Θεωρητικό υπόβαθρο/προσέγγιση</p>	<p>Για να κατανοήσουμε αυτούς τους πόρους και τον σκοπό τους, πρέπει να ξεκινήσουμε με τη διαφοροποίηση των εννοιών του στρες και του άγχους.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το άγχος είναι ένας ιατρικός-ψυχολογικός όρος που αναφέρεται σε μια ακούσια ψυχική κατάσταση κατά την οποία το άτομο που την παρουσιάζει έχει μεγάλη ανησυχία, έξαρση και μεγάλη ανασφάλεια. Συνήθως είναι προϊόν μιας βαθιάς ανησυχίας στην οποία το άτομο δεν βρίσκει άμεση λύση ή φοβάται τις συνέπειες που αντιπροσωπεύει, οπότε θεωρείται και ως προειδοποιητική αντίδραση σε επικείμενη βλάβη που μπορεί να είναι εσωτερικής ή εξωτερικής φύσης. Όταν το άγχος εμφανίζεται σε ακατάλληλους χρόνους ή είναι τόσο έντονο και μακροχρόνιο που παρεμποδίζει τις

φυσιολογικές δραστηριότητες του ατόμου, τότε θεωρείται διαταραχή.

Οι αγχώδεις διαταραχές διαφέρουν από τα φυσιολογικά συναισθήματα νευρικότητας και περιλαμβάνουν υπερβολικό φόβο. Χαρακτηρίζονται από έντονο φόβο ή άγχος ή/και υπερβολική ανησυχία. Οι διαταραχές αυτές προκαλούν σημαντική δυσφορία και επηρεάζουν τη φυσιολογική λειτουργία του ατόμου, ανεξαρτήτως ηλικίας. Όσον αφορά την ηλικία έναρξης αυτής της διαταραχής, πρόκειται για ένα από τα πιο πρώιμα προβλήματα που ξεκινούν από την ηλικία των πέντε ετών. Η ηλικία μεταξύ 12 και 24 ετών είναι η ηλικία στην οποία υποφέρει ο μεγαλύτερος αριθμός ατόμων μεταξύ των παιδιών και των νέων.

Ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές για τον έλεγχο του άγχους περιλαμβάνουν τα εξής:

- Αναπνεύστε βαθιά σε διαστήματα των 4 δευτερολέπτων
- Θέστε ρεαλιστικές προτεραιότητες και στόχους
- Αφήστε χώρο και ελεύθερο χρόνο για ψυχαγωγικές δραστηριότητες
- Μοιραστείτε τον ελεύθερο χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα
- Να κάνετε αθλητισμό και σωματική δραστηριότητα

• Το άγχος μπορεί να οριστεί ως ασθένεια που προκύπτει από τη δυσπροσαρμογή σε μια ανταγωνιστική, μεταβαλλόμενη κοινωνία και προκαλείται από επιτυχία ή αποτυχία, υγεία ή ασθένεια, δηλαδή από οποιοδήποτε προσωπικό ή κοινωνικό γεγονός της ζωής στο οποίο ο οργανισμός ανταποκρίνεται με ακατάλληλο τρόπο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το άγχος είναι η "επιδημία υγείας του 21ου αιώνα" και εμφανίζεται σε όλους τους τομείς της ζωής ενός ατόμου (ακαδημαϊκός, προσωπικός, εργασιακός κ.λπ.). Το στρες ποικίλλει ανάλογα με το άτομο, την ευπάθεια και την υπομονή του και προκαλείται από τις διάφορες δραστηριότητες στις οποίες επιδίδεται ένα άτομο. Αναπόσπαστα συνδεδεμένο με το άγχος, το στρες παίζει βασικό ρόλο στις ψυχικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων των φοβιών, της κατάθλιψης, της διπολικής διαταραχής και της σχιζοφρένειας.

Σύμφωνα με τον Hans Selye, "το στρες είναι η μη ειδική αντίδραση του οργανισμού σε οποιαδήποτε απαίτηση". Πρόκειται ουσιαστικά για μια αντίδραση αδυναμίας αντιμετώπισης των προκλήσεων της καθημερινής ζωής,

το περιβάλλον υπερβαίνει την ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί, προκαλώντας μια σειρά από φυσιολογικές, γνωστικές και ψυχοκινητικές αντιδράσεις.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε από το Πανεπιστήμιο της Γρανάδας, οι εξετάσεις και οι ακαδημαϊκές εργασίες είναι οι κύριες ανησυχίες που προκαλούν άγχος και στρες στους φοιτητές ηλικίας 18 έως 30 ετών. Επιπλέον, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες για τη μελέτη αναφέρουν ότι υπάρχουν και άλλοι λόγοι που τους προκαλούν άγχος και στρες. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί μια σειρά από πόρους που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν και να ελέγξουν αυτά τα συναισθήματα.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές ή κατευθυντήριες γραμμές για τη διαχείριση του άγχους όταν αυτό δεν έχει παθολογική αιτία. Επιπλέον, κάθε άτομο μπορεί να αναπτύξει τους δικούς του προσωπικούς πόρους για τη διαχείριση καταστάσεων που δημιουργούν στρες. Για παράδειγμα: δραστηριοποίηση, υγιεινή διατροφή, διαλογισμός, σύνδεση με άλλους ανθρώπους, σωματική άσκηση, ακρόαση μουσικής, ζωγραφική, γράψιμο κ.λπ. Όπως βλέπουμε, η ανάπτυξη της προσωπικής δημιουργικότητας είναι μία από τις μεθόδους ελέγχου των συναισθημάτων που παράγονται από ορισμένες καταστάσεις στη ζωή ενός ατόμου.

Ως εκ τούτου, σε αυτή την ενότητα θα επικεντρωθούμε στην ανάπτυξη αυτών των δημιουργικών πόρων ως φόρμουλα για να κρατήσουμε υπό έλεγχο τα ανθυγιεινά συναισθήματα που παράγει το σώμα μας σε καταστάσεις που είναι πέρα από τον έλεγχό μας. Θα χρησιμεύσει ως οδηγός για να μπορέσουμε να ακολουθήσουμε ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που μας βοηθούν να ελέγξουμε αυτά τα συναισθήματα, αλλά πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι δεν πρόκειται για ένα εγχειρίδιο κανόνων που πρέπει απαραίτητα να ακολουθηθεί για την επίτευξη ενός στόχου, λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε άτομο μπορεί να θεωρήσει άλλα βήματα ως έγκυρα για την επίτευξη του τελικού στόχου του ελέγχου του άγχους και του στρες. Επιπλέον, εάν το άτομο δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τις επικίνδυνες καταστάσεις ή τα μέτρα που λαμβάνονται δεν καταφέρνουν να ανακουφίσουν το άγχος, θα πρέπει να αναζητηθεί ενίσχυση, όπως θεραπεία ή συμβουλευτική.

Στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη, η συμμετοχή σε θεατρικές παραστάσεις "συνταγογραφούνταν" για άτομα με κατάθλιψη ή άγχος. Παρομοίως, οι φυλετικές κοινότητες σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν το χορό, τη μουσική και τη ζωγραφική στη θεραπεία εδώ και χιλιετίες.

Ένας ευρύτερος ορισμός της θεραπείας τέχνης έχει καθιερωθεί από την Αμερικανική Ένωση Θεραπείας Τέχνης (2013):

Η θεραπεία τέχνης είναι ένα ολοκληρωμένο επάγγελμα ψυχικής υγείας και ανθρώπινων υπηρεσιών που εμπλουτίζει τις ζωές των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων μέσω της ενεργού καλλιτεχνικής δημιουργίας, της δημιουργικής διαδικασίας, της εφαρμοσμένης ψυχολογικής θεωρίας και της ανθρώπινης εμπειρίας στο πλαίσιο μιας ψυχοθεραπευτικής σχέσης.

Για να συμμετάσχετε στην art therapy, δεν χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία με την τέχνη ή "φυσική" καλλιτεχνική ικανότητα. Η ίδια η διαδικασία είναι μια διαδικασία εξερεύνησης χωρίς "λάθη" και "δικαιώματα". Η πρακτική αυτή επιτρέπει στον καθένα να χρησιμοποιεί τις δημιουργικές δραστηριότητες με τον τρόπο που τον υποστηρίζει καλύτερα, χωρίς να τον κρίνει.

Ακριβώς όπως οι τέχνες έχουν επικρατήσει στη θεραπεία, υπάρχουν πολλοί δρόμοι για την εφαρμογή των τεχνών στη συμβουλευτική. Επιπλέον, υπάρχουν συχνά πολλά πλεονεκτήματα για να γίνει κάτι τέτοιο.

Ακολουθούν μερικοί μόνο τρόποι με τους οποίους θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τις δημιουργικές τέχνες για να υποστηρίξετε τους νέους που αντιμετωπίζουν το άγχος και το στρες της συμβουλευτικής σας πρακτικής (Degges-White, 2011):

- Οι τέχνες είναι οικουμενικές και μπορούν να βοηθήσουν μια ποικιλία ανθρώπων από διαφορετικές κουλτούρες και δημογραφικές ομάδες.
- Οι εικαστικές τέχνες μπορούν να βοηθήσουν άτομα με περιορισμένη λεκτική ικανότητα ή σε καταστάσεις με γλωσσικά εμπόδια.

- Η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι ωφελεί άτομα με ασθένειες/διαταραχές που σχετίζονται με την ηλικία, όπως η νόσος του Alzheimer.
- Η κίνηση μέσω του χορού μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με σωματικές αναπηρίες να τεντωθούν και να αποκτήσουν κινητικότητα.
- Η εκφραστική γραφή είναι προσβάσιμη σε άτομα με διαφορετικές ικανότητες μέσω εργαλείων όπως η υπαγόρευση και τα ειδικά πληκτρολόγια.

Συνολικά, οι δημιουργικές τέχνες μπορούν να βοηθήσουν τους συμβούλους να προχωρήσουν πέρα από την απλή συζήτηση και να ανακαλύψουν καινοτόμες οδούς για την επίτευξη των στόχων του πελάτη.

Η χρήση των δημιουργικών πόρων που θα αναπτύξουμε σε αυτή την ενότητα θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους για τον εαυτό τους και τους άλλους και να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα του άγχους και του στρες.

Το "Los brotes negros" είναι το βιβλίο του Eloy Fernández Porta στο οποίο αφηγείται την ιστορία των αγχωδών κρίσεων του ίδιου του συγγραφέα. Πρόκειται για ένα βιβλίο που προέκυψε ως πρόταση του ίδιου του ψυχολόγου του. "Άρχισα να γράφω με το χέρι, κάτι που δεν είχα κάνει ποτέ πριν, και ήταν μια πολύ σωματική διαδικασία, περιγράφοντας συμπτώματα, αισθήσεις, σαν μικρές θεατρικές σκηνές. Η αρχική ιδέα ήταν να εξηγήσω τις σωματικές αντιδράσεις, τις υπερβολές του σώματος: να δείξω πώς δεν ήμουν κύριος των σκέψεών μου και πώς εμφανίστηκαν οι εμμονές".

Αυτό είναι μόνο ένα παράδειγμα για το πώς υπάρχουν άνθρωποι που χρησιμοποιούν τη γραφή για να μοιραστούν τα συναισθήματα, τις συγκινήσεις, τους φόβους τους κ.λπ. Μέσω αυτής της ενότητας, ο συμμετέχων θα μάθει να διοχετεύει όλα τα στρεσογόνα στοιχεία μέσω ενός μέσου που ονομάζεται γραφή, γεγονός που θα του επιτρέψει να διαχειριστεί και να ελέγξει τα συναισθήματα εκείνα που προκαλούν την ανισορροπία στην ευημερία του ατόμου.

Ομοίως, στην περίπτωση του άγχους, φαίνεται σαφές ότι η τέχνη της ζωγραφικής μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε μια σύμπτωση μεταξύ του συναισθηματικού και του γνωστικού και μας επιτρέπει να

	<p>εξωτερικεύσουμε αυτό το συναισθηματικό φορτίο που προσπαθούμε να καταπιέσουμε για διάφορους λόγους (ντροπή, φόβος κ.λπ.) με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Η ζωγραφική είναι ένας τρόπος μέσω του οποίου ο συμμετέχων μπορεί να αναγνωρίσει ένα συναίσθημα, το οποίο συχνά είναι το πρώτο βήμα που θα του επιτρέψει να αντιμετωπίσει το άγχος που δημιουργεί αυτό το συναίσθημα. Οι συμμετέχοντες θα πραγματοποιήσουν ασκήσεις με τη χρήση της ζωγραφικής για να ανακαλύψουν τι είναι αυτό που δημιουργεί μια ανησυχία μέσα τους που δεν τους επιτρέπει να συνεχίσουν να ζουν μια φυσιολογική ζωή. Ξεκινά με απλές ασκήσεις που θα τους κάνουν να προβληματιστούν και να αφουγκραστούν το εσωτερικό τους για να δουλέψουν τα αποσταθεροποιητικά στοιχεία και να μάθουν να τα διοχετεύουν και να τα ελέγχουν.</p> <p>Για έναν έφηβο, είναι ζωτικής σημασίας να μπορεί να αναπτύξει τεχνικές αυτοελέγχου για να φτάσει στην ενηλικίωση με μια ολόκληρη σειρά από πόρους που θα του επιτρέψουν να υπερασπίζεται τον εαυτό του στην καθημερινή ζωή, να επιλύει συγκρούσεις, να αναπτύσσει κριτική ικανότητα, να λαμβάνει αποφάσεις, ακόμη και να επικοινωνεί. Χάρη στις μεθόδους που περιγράφονται παρακάτω, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να</p> <ul style="list-style-type: none"> - Να βελτιώσουν τη γνώση της ίδιας της ταυτότητας του ατόμου: Να αναγνωρίζουν τον εαυτό τους και να αναγνωρίζονται από τα δικά τους σημάδια ταυτότητας. - Να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα: Ο συμμετέχων θα γνωρίσει τον εαυτό του και στη συνέχεια θα μπορέσει να γνωρίσει τους άλλους, γεγονός που θα οδηγήσει σε καλύτερη συνύπαρξη. - Βελτίωση της αυτοεκτίμησης: Ο συμμετέχων που αναπτύσσει τη δημιουργικότητά του/της θα βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του/της και θα αυξήσει τη συναισθηματική του/της νοημοσύνη, την ικανότητά του/της να λαμβάνει αποφάσεις και να τις εκτελεί. - Ο συμμετέχων θα γνωρίσει και θα σεβαστεί το περιβάλλον και το χώρο του/της στον κόσμο.
<p>Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργήστε ένα ασφαλές και θετικό μαθησιακό περιβάλλον, συμφωνώντας βασικούς κανόνες για το μάθημα.

	<ul style="list-style-type: none"> • Βεβαιωθείτε ότι οι νέοι γνωρίζουν ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη και πώς μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτήν. • Όλες οι οδηγίες είναι προαιρετικές και, σε κάθε περίπτωση, όχι υποχρεωτικές. • Οι συντονιστές πρέπει να δείχνουν κατανόηση, ευελιξία και ευαισθησία ώστε να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες στις ατομικές ανάγκες των συμμετεχόντων. • Οι διευκολυντές θα έχουν στη διάθεσή τους εναλλακτικές επιλογές.
Αναφορές και βασική βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Integrating the Expressive Arts Into Counseling Practice by Suzanne Degges-White and Nancy Davis • The Creative Arts in Counseling by Samuel Gladding. • Study on academic stress and coping skills in new Social Education students (Adrián González Moreno). University of Granada. • Definition of anxiety from the Society of Internal Medicine (https://www.fesemi.org/). • Definition of stress from the Once Foundation (https://www.discapnet.es/salud/recursos/) • Anxiety: https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad
Συμπληρωματική ανάγνωση	Degges-White, S. (2011). Introduction to the use of expressive arts in counseling. In S. Degges-White & N. Davis (Eds.), <i>Integrating the expressive arts into counseling practice</i> (pp. 1–6). Springer.
Αναφορές στο διαδίκτυο, περιοδικά, άλλα	Mental Health Promotion and Prevention https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-promotion-prevention

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου 1 - Μέρος πρώτο

Επισκόπηση των στόχων, των αποτελεσμάτων και του περιεχομένου ενός εργαστηρίου ή μαθήματος

Τίτλος εργαστηρίου	Κατανοώντας το στρες
Στόχοι του εργαστηρίου	<ul style="list-style-type: none">• Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς• Να κατανοήσουμε ότι δεν έχουμε πάντα τον έλεγχο των όσων μας συμβαίνουν• Να εξερευνήσουμε τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους μας
Μαθησιακά αποτελέσματα του εργαστηρίου	<ul style="list-style-type: none">• Βελτίωση της κατανόησης του τρόπου λειτουργίας του στρες και του άγχους• Να κατανοήσουν ότι οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων είναι απαραίτητες για τη διαχείριση του άγχους• Να εξοικειωθούν με το γεγονός ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε και αντιμετωπίζουμε είναι ατομικός για τον καθένα μας.
Διάρκεια Σε λεπτά.	150
Όνομα του συγγραφέα	Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez
Μορφή(ες) τέχνης	<ul style="list-style-type: none">• Ζωγραφική• Κολάζ
Συμμετέχοντες	8
Αριθμός απαιτούμενων συντονιστών ανά ομάδα	1
Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας	<ul style="list-style-type: none">• Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να διεξαχθεί σε ομάδα ή ατομικά (διαδικτυακό εργαστήριο).
Πόροι και υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Χαρτί κραφτ για μεγάλα περιγράμματα ενός ατόμου ένα ανά ομάδα• Παλιά περιοδικά, εφημερίδες, εικονογραφημένα βιβλία και χαρτί σκραπ• Μαρκαδόροι και χρωματιστά μολύβια• Ψαλίδι και κόλλα

ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Εισαγωγή <i>Εισαγωγή στο εργαστήριο/μάθημα από τον συντονιστή στους συμμετέχοντες.</i>	Εναλλαγή ονομάτων (45 λεπτά)
Σωματική και φωνητική προθέρμανση και παιχνίδια <i>Ενεργοποίηση και εστίαση των συμμετεχόντων, προετοιμασία του σώματος και της φωνής για εργασία και άρση των φραγμών.</i>	Ακούγοντας το σώμα μας (15 λεπτά)
Κύριο μάθημα με ασκήσεις και βασικό θέμα <i>Αναφέρετε μόνο τα ονόματα των ασκήσεων με τη σειρά που εκτελούνται. Αναφέρετε τη χρονική διάρκεια ολόκληρης της ενότητας.</i>	Κεφάλι - Καρδιά - Χέρι! (30 λεπτά)
Χαλάρωση <i>Ένα ή περισσότερα σύντομα παιχνίδια ή ασκήσεις για να δημιουργηθεί μια χαλαρή ατμόσφαιρα μετά τη βασική εργασία και πριν από τον ομαδικό προβληματισμό και για να συγκεντρωθεί η ομάδα στο τέλος της συνεδρίας.</i>	Παρουσίαση περιγραμμάτων (30 λεπτά)
Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση <i>Μια ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το</i>	Ερωτήσεις αναστοχασμού/ανατροφοδότησης (30 λεπτά): <ul style="list-style-type: none">• Τι μάθατε σήμερα για τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς;

<p>μάθημα και πώς το βίωσαν.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχουν ομοιότητες/διαφορές στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε και αντιμετωπίζουμε το στρες στον καθένα μας; • Πήρατε ιδέες σχετικά με τις τεχνικές διαχείρισης του στρες; • Υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές διαχείρισης του στρες ανάλογα με το βαθμό ελέγχου της κατάστασης που έχουμε; • Υπάρχει κάτι διαφορετικό σε σχέση με την εποχή που ξεκινήσαμε αυτό το εργαστήριο; • Μάθατε κάτι καινούργιο ο ένας από τον άλλον, δουλεύοντας σε ομάδες; • Πιστεύετε ότι κάτι θα είναι διαφορετικό μέχρι την επόμενη φορά που θα συναντηθούμε;
<p>Παραρτήματα</p>	<p>CBT Triangle Graph</p>
<p>Βιβλιογραφικές αναφορές και βασική βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. <i>Health Science Journal</i> 5(2), 74–89.

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου 1 - Μέρος δεύτερο

Πλήρης περιγραφή ή οδηγίες βήμα προς βήμα για κάθε παιχνίδι ή άσκηση

Όνομα άσκησης	Switching Names
Αριθμός άσκησης	1
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Να δημιουργήσετε μια χαλαρή, φιλόξενη ατμόσφαιρα• Να μιλάει κάθε συμμετέχων και να ακούει τους άλλους• Να μάθουν οι συμμετέχοντες περισσότερα για το εργαστήριο και ο ένας για τον άλλον
Εστίαση της άσκησης	Χαμηλή
Ενέργεια της άσκησης	Μέτρια
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Ετικέτες ονομάτων (ή στυλό και Post-it για να γράψουμε τα ονόματά μας)• Music Player
Οδηγίες	
<ul style="list-style-type: none">• Σχηματίστε έναν κύκλο.• Ξεκινήστε με την παρουσίαση του εαυτού σας και του ιστορικού σας. Μοιραστείτε όσες επαγγελματικές και προσωπικές πληροφορίες σας φαίνονται ασφαλείς. Λάβετε υπόψη σας ότι οι συμμετέχοντες θα παρακολουθήσουν την ανταλλαγή σας.• Μιλήστε για κάποιες βασικές πληροφορίες π.χ. "Αυτό το μάθημα θα περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες και ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί γύρω από το θέμα της διαχείρισης του άγχους και του στρες. Κάποιες από τις ασκήσεις θα απαιτούν κίνηση, γι' αυτό θα σας ζητήσω να σηκωθείτε από τις θέσεις σας σε ορισμένα σημεία. Για άλλες δραστηριότητες, μπορείτε να παραμείνετε καθιστοί. Οι ερωτήσεις είναι πάντα ευπρόσδεκτες και παρακαλώ ενημερώστε με αν χρειάζεστε διευκρινίσεις για οποιοδήποτε οδηγίες δίνω. Συμμετέχετε κατά μήκος όσο σας φαίνεται ασφαλές. Δεν υπάρχουν λάθος ή σωστές απαντήσεις, μοιραζόμαστε εμπειρίες και ο καθένας μας βρίσκει το δικό του/της δρόμο• "Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν ελεύθερα στην αίθουσα για όσο διάστημα ακούνε μουσική. Όταν η μουσική σταματήσει, σταματούν να περπατούν και συναντούν το πρώτο άτομο που βλέπουν, ανταλλάσσουν τα ονόματά τους και μοιράζονται κάποιες πληροφορίες για τον εαυτό τους (π.χ.	

<p>όνομα, αγαπημένο χρώμα, κατοικίδιο, προσδοκίες από το εργαστήριο, αστεία/αγχωτική εμπειρία).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όταν η μουσική ξαναρχίσει, αρχίζουν να περπατούν ξανά γύρω από την αίθουσα μέχρι να σταματήσει η μουσική. Τότε, συναντούν ξανά το πρώτο άτομο που βλέπουν, του/της δίνουν την ετικέτα με το όνομα από το άτομο που συνάντησαν προηγουμένως, του/της δείχνουν ποιος/α είναι και του/της μεταφέρουν τις πληροφορίες γι' αυτόν/αυτήν. • Με το τρίτο άτομο που θα συναντήσουμε θα του/της μεταφέρουμε την ετικέτα με το όνομα και τις πληροφορίες που πήραμε από τον/την προηγούμενο/η για το άτομο που έχει συναντήσει... Θα συνεχίσουμε έτσι, συναντώντας όσα περισσότερα άτομα μπορούμε. • "Ας συγκεντρωθούμε ξανά και ας ξεκινήσει κάποιος παρουσιάζοντας αυτόν του οποίου το όνομα είναι γραμμένο στο χαρτί (ή στην καρτέλα με τα ονόματα) που κρατάει. (Σ)αυτός θα μας τον/την δείξει και θα μας δώσει τις πληροφορίες που (σ)πήρε γι' αυτόν/αυτήν". • Το άτομο για το οποίο μιλάμε θα ακούσει και τελικά θα συμπληρώσει ή θα διορθώσει τις πληροφορίες που ακούσαμε για τον εαυτό του/της. • "Ας μιλήσουμε για το τι συνέβη. Ποιος θέλει να ξεκινήσει;" 	
Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	<i>Κανένας</i>

Όνομα άσκησης	Ακούγοντας το σώμα μας
Αριθμός άσκησης	2
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Να συμμετέχουν οι μετέχοντες ενεργά στο εργαστήριο • Να αναγνωρίσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του σώματός τους όταν είναι αγχωμένοι και τη σύνδεση μεταξύ τους • Να εκπαιδεύσουν το μυαλό να είναι πιο ανοιχτό και συνειδητοποιημένο στις αισθητηριακές εμπειρίες - και τελικά, πιο δεκτικό
Εστίαση της άσκησης	Χαμηλή
Ενέργεια της άσκησης	Χαμηλή
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Σημειωματάρια • Στυλό

Οδηγίες

- Ξεκινήστε με μια βασική καθοδηγούμενη άσκηση ενσυνειδητότητας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά, να κλείσουν τα μάτια τους και να εστιάσουν την προσοχή τους στην αναπνοή τους. Αφήστε ένα ή δύο λεπτά στους συμμετέχοντες να καθαρίσουν το μυαλό τους και να ηρεμήσουν.
- Ζητήστε τους να αισθανθούν τα πόδια τους στο έδαφος, την επαφή του σώματός τους με την επιφάνεια στην οποία βρίσκονται, πώς αισθάνονται την πλάτη και τη λεκάνη τους όταν κάθονται στις καρέκλες τους (ή στα στρώματά τους). Ζητήστε τους να κρατήσουν την προσοχή τους σε κάθε αίσθηση που νιώθουν χωρίς να κρίνουν. Πείτε τους: "Είτε αισθάνεστε την αναπνοή σας πιο έντονα στα ρουθούνια σας είτε στην κοιλιά σας, απλά να είστε παρόντες... Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να είστε παρόντες και να έχετε επίγνωση."
- Καθώς οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να χαλαρώνουν και να παραμένουν συγκεντρωμένοι στην αναπνοή τους, εξηγήστε ότι είναι σύνηθες για όλους μας σε κάποια σημεία της ζωής μας να νιώθουμε χαμένοι, απομονωμένοι ή καταβεβλημένοι. Μπορεί να είναι μια τρομακτική στιγμή και συχνά νομίζουμε ότι δεν υπάρχει διέξοδος, αλλά συνήθως υπάρχει πάντα ένα φως που μας βοηθά να επιστρέψουμε στην ασφάλεια.
- Όταν νιώσουν ασφαλείς με την άσκηση ζητήστε τους να θυμηθούν ένα περιστατικό, μια εμπειρία που είχαν και τους στρεσάρει ή μια σκέψη που τους προκαλεί άγχος.
- *"Τι είναι διαφορετικό τώρα; Παρατηρώντας οποιεσδήποτε αισθήσεις, αισθάνεστε εκεί. Αν υπάρχει κάποια ένταση, αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει ό,τι νιώθετε. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε τίποτα. Απλά δεχτείτε ό,τι υπάρχει σε αυτή την παρούσα στιγμή. Παρατηρήστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις σας όταν θυμάστε το στρεσογόνο γεγονός".*
- *"Και τώρα ήρθε η ώρα να επιστρέψετε σιγά σιγά στο δωμάτιο. Μπορείτε να ξεκινήσετε κουνώντας τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας. Ίσως να γυρίσετε το κεφάλι σας από τη μία πλευρά στην άλλη, να κουνήσετε τα χέρια σας. Και όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας".*
- Ζητήστε τους να καταγράψουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις που είχαν όταν θυμήθηκαν την αγχωτική εμπειρία και πείτε τους ότι θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν όσες πληροφορίες είναι ασφαλείς γι' αυτούς στο επόμενο μέρος του εργαστηρίου.

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται

Η ενσυνειδητότητα σημαίνει να δίνεις πλήρη προσοχή σε κάτι. Σημαίνει να επιβραδύνεις και να παρατηρείς πραγματικά τι κάνεις. Το να είσαι προσεκτικός είναι το αντίθετο της βιασύνης ή του multitasking. Όταν είστε προσεκτικοί, παίρνετε το χρόνο σας. Επικεντρώνεστε με έναν χαλαρό, εύκολο τρόπο.

Όνομα άσκησης	Κεφάλι - Καρδιά - Χέρι!
Αριθμός άσκησης	3
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς • Να χρησιμοποιούν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων • Να εξοικειωθούν με το γεγονός ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε και αντιμετωπίζουμε είναι ατομικός για τον καθένα μας.
Εστίαση της άσκησης	Μέτρια - Υψηλή
Ενέργεια της άσκησης	Μέτρια - Υψηλή
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί κραφτ για μεγάλα περιγράμματα ενός ατόμου ένα ανά ομάδα • Παλιά περιοδικά, εφημερίδες, εικονογραφημένα βιβλία και χαρτί σκραπ • Μαρκαδόροι και χρωματιστά μολύβια • Ψαλίδι και κόλλα
Οδηγίες	
<ul style="list-style-type: none"> • Μοιράστε τα περιγράμματα του σώματος σε μεγάλα κομμάτια χαρτιού σε μικρές ομάδες μαθητών (ή ένας από αυτούς θα μπορούσε να ξαπλώσει και οι υπόλοιποι να κάνουν το περίγραμμά του/της) και ζητήστε τους να γράψουν γύρω από το περίγραμμα του κεφαλιού πράγματα που μπορούν να μας πιέσουν και να μας κάνουν να νιώσουμε άγχος. Αυτά μπορούν να είναι όσο μεγάλα ή μικρά/τετριμμένα θέλουν. Θα μπορούσαν να είναι πράγματα που μας κάνουν ή μας λένε άλλοι άνθρωποι ή πράγματα που ακούμε στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. • Σημείωση: Εάν πρόκειται για διαδικτυακό εργαστήριο, κάθε μέλος της ομάδας θα πρέπει να φτιάξει το δικό του/της περίγραμμα. • Ανατροφοδοτήστε μερικά από αυτά και μοιραστείτε τα - τονίστε ότι υπάρχουν πολλά διαφορετικά πράγματα και δεν υπάρχουν κανόνες σχετικά με το τι μπορεί να μας προκαλέσει άγχος. Αυτό που στρεσάρει ένα άτομο δεν θα στρεσάρει ένα άλλο. • ΣΚΕΨΕΙΣ: Τώρα γράψτε μέσα στο κεφάλι ποιες σκέψεις μπορεί να προκαλέσουν αυτές οι πιέσεις, όπως "δεν πρόκειται ποτέ να το κάνω εγκαίρως", "δεν μπορώ να τα καταφέρω αν πάει στραβά", "θα το απολαύσω" κ.λπ. Οι θετικές και οι αρνητικές σκέψεις είναι και οι δύο εντάξει. 	

- **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ:** Εξηγήστε ότι οι σκέψεις που κάνουμε επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε. Τώρα συμπληρώστε το περίγραμμα του σώματος με συναισθήματα, συναισθηματικά και σωματικά, που μπορεί να είναι αντίδραση σε αυτές τις σκέψεις και τις πιέσεις, όπως πονοκέφαλος, στομαχόπονος, κούραση, άγχος, υπερδιέγερση, ιδρώτας, πανικός κ.λπ. Και πάλι, δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.
- Ζητήστε τους να αποδώσουν ένα συγκεκριμένο χρώμα για κάθε συναίσθημα.
- **Σημείωση:** Εξηγήστε ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πράξεων του σώματός μας. Στην εποχή που έπρεπε να πολεμήσουμε με τα ζώα, ο φόβος μας έλεγε να πολεμήσουμε ή να τρέξουμε μακριά. Σήμερα έχουμε διαφορετικούς φόβους και ανησυχίες και οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας εξακολουθούν να είναι πολύ αληθινά και μπορεί να είναι δύσκολο να τα αντιμετωπίσουμε. Το πώς αντιδρούμε σε ένα άγχος μπορεί να εξαρτάται από το πόσο έλεγχο νιώθουμε ότι έχουμε πάνω σε αυτό που συμβαίνει. Όταν τα πράγματα νιώθουμε ότι δεν τα ελέγχουμε, μπορεί να είναι πιο δύσκολο να τα αντιμετωπίσουμε και να αναγνωρίσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.
- Ζητήστε από την τάξη να σκεφτεί παραδείγματα για το πώς τα άγχη που έχουν καταγράψει μπορεί να φαίνονται εντελώς εκτός του ελέγχου τους, όπως ο χωρισμός των γονέων. Πάρτε αυτό ως παράδειγμα και εξηγήστε ότι ακόμη και όταν δεν έχουμε κανέναν έλεγχο για το πώς συμπεριφέρονται οι άλλοι άνθρωποι, έχουμε τον έλεγχο για το πώς αντιμετωπίζουμε αυτό που συμβαίνει.
- **ΔΡΑΣΕΙΣ:** Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να μειώσει τα συναισθήματα άγχους μαθαίνοντας πώς να εστιάζουμε σε αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε; Το πιο βοηθητικό είναι να επιλύουν προβλήματα και να εξετάζουν τι μπορούν να κάνουν κάτι και ποιες είναι αυτές οι επιλογές.
- Ένας βασικός παράγοντας στην επίλυση προβλημάτων είναι συχνά η εξεύρεση υποστήριξης. Δείξτε το αυτό ζητώντας από έναν μαθητή να σφίξει τα χέρια του και να μην τα αφήσει. Δώστε τους κάποια πράγματα να κουβαλήσουν (τις απαιτήσεις ή τις προκλήσεις της ζωής) και στη συνέχεια δείξτε πώς, με άλλους ανθρώπους, αυτή η δουλειά γίνεται ευκολότερη.
- **Επικεντρωθείτε σε ενέργειες που μπορεί να προτείνει ο καθένας τους για τη διαχείριση του στρες, π.χ. διαλογισμός, σωματική άσκηση, συζήτηση με έναν σύμβουλο, διεκδικητικότητα, αναγνώριση δυνάμεων...** Πείτε τους μερικές βασικές τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως ασκήσεις αναπνοής ή διαχείριση του χρόνου. Πείτε τους ότι αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις άγχους ανάλογα με το βαθμό ελέγχου που έχουμε πάνω τους.
- **Σημείωση:** Να είστε όσο το δυνατόν πιο δημιουργικοί. Όσο περισσότερο χρησιμοποιούν τις δημιουργικές τους δεξιότητες για να απεικονίσουν τα μοτίβα

σκέψης ή συμπεριφοράς τους τόσο περισσότερο κατανοούν τον εαυτό τους και δημιουργούν τις δικές τους λύσεις.

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT) είναι ένας καθιερωμένος, αποτελεσματικός τύπος βραχυπρόθεσμης θεραπείας που αφορά τις συνδέσεις μεταξύ των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών σας και τον τρόπο με τον οποίο αυτές μπορούν να επηρεάσουν η μία την άλλη.

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία εξηγεί ότι η CBT βασίζεται σε διάφορες πεποιθήσεις, όπως ότι:

- Οι μη χρήσιμοι τρόποι σκέψης και συμπεριφοράς μπορούν να οδηγήσουν σε ψυχολογική δυσφορία.
- Οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν πιο ωφέλιμους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς.
- Οι νέες συνήθειες μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα ψυχικών και σωματικών καταστάσεων και να επιτρέψουν στους ανθρώπους να ενεργούν με πιο ευεργετικούς τρόπους.

Η κεντρική θεωρία είναι ότι τα προβλήματα προκύπτουν από τα γεγονότα και τις σημασίες που οι άνθρωποι τους αποδίδουν. Οι μη ωφέλιμες σκέψεις μπορούν να δυσκολέψουν το άτομο να λειτουργήσει με αυτοπεποίθηση σε διάφορες καταστάσεις. Η CBT μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να κάνει θετικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αισθάνεται και ενεργεί. Μπορεί επίσης να εξοπλίσει τους ανθρώπους με στρατηγικές αντιμετώπισης που τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις.

Όνομα άσκησης	Παρουσίαση περιγραμμάτων
Αριθμός άσκησης	4
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Παροχή στους εκπαιδευόμενους της ευκαιρίας να συζητήσουν σε ομάδες και να προβληματιστούν σχετικά με τη μάθηση που έλαβε χώρα.• Παροχή στους εκπαιδευόμενους θεωρητικών στοιχείων για το πώς λειτουργεί το άγχος
Εστίαση της άσκησης	Μέτρια

Ενέργεια της άσκησης	Μέτρια
Υλικά	Κανένα
Οδηγίες	
<p>Κάθε ομάδα παρουσιάζει το περιγράμματά της. Ανταλλάξτε εμπειρίες, ιδέες...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Με ποιον τρόπο τα περιγράμματά μας ήταν διαφορετικά / παρόμοια; • Χρησιμοποιήσαμε τα ίδια χρώματα/τις ίδιες δημιουργικές διαδικασίες και γιατί; • Ποιες είναι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις που μας προκαλεί το άγχος; • Πώς καταλαβαίνουμε τότε τα πράγματα γίνονται υπερβολικά και το άγχος, που νιώθουμε είναι μη διαχειρίσιμο; • Θα μπορούσατε να μας πείτε ένα παράδειγμα για το πώς αντιμετωπίζουμε τα στρεσογόνα γεγονότα που μπορούμε να ελέγξουμε και εκείνα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε; • Πώς αντιμετωπίζουμε τώρα τα στρεσογόνα πράγματα; Τι ένα πράγμα θα μπορούσαμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε θετικά το στρες; • Υπάρχουν στρεσογόνες στρατηγικές που δεν είναι χρήσιμες (π.χ. υπερκατανάλωση τροφής); Θα μπορούσατε να τις αντικαταστήσετε με χρήσιμες; 	
Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	Κανένας

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου 2 - Μέρος πρώτο

Επισκόπηση των στόχων, των αποτελεσμάτων και του περιεχομένου ενός εργαστηρίου ή μαθήματος

Τίτλος εργαστηρίου	Η συγγραφή ως εργαλείο για τον έλεγχο του άγχους
Στόχοι του εργαστηρίου	<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.
Μαθησιακά αποτελέσματα του εργαστηρίου	<ul style="list-style-type: none">• Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να εξισορροπήσει το μυαλό και την ψυχική του κατάσταση, απελευθερώνοντας τα συναισθήματα που του προκαλούν βλάβη και θα είναι σε θέση να αφήσει τις "τοξικές" σκέψεις για να δώσει χώρο σε άλλες σκέψεις που παράγουν ένα απελευθερωτικό αποτέλεσμα που θα βγάλει το μυαλό του από μια συναισθηματική παράλυση που προκαλεί άγχος και αδυναμία αντίδρασης σε καταστάσεις που δεν είναι ισορροπημένες. Απελευθερώνοντας αυτές τις τοξικές σκέψεις, ο μαθητής/τρια θα επιτύχει αλλαγή του προτύπου συμπεριφοράς, καθιστώντας τον/την πιο διεκδικητικό και θετικό.• Όταν ο μαθητής γράφει για το τι τον/την ενοχλεί, ο μαθητής θα συνειδητοποιήσει τελικά ποια είναι αυτά τα ενοχλητικά στοιχεία και ποιους αμυντικούς μηχανισμούς μπορεί να χρησιμοποιήσει για να τα καταπολεμήσει.• Αν και στην αρχή αυτές οι ασκήσεις μπορεί να έχουν ενοχλητική επίδραση στον μαθητή/στη μαθήτρια, καθώς τον/την αναγκάζουν να αναγνωρίσει τα ενοχλητικά στοιχεία, η πραγματικότητα είναι ότι ο μαθητής/τρια θα επιτύχει μια εσωτερική ανάπτυξη γράφοντας τα εσωτερικά βάσανα που περνάει. Ο πόνος θα είναι

	<p>λιγότερο επώδυνος καθώς ο μαθητής θα δίνει νόημα σε αυτόν τον πόνο.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Όταν ο μαθητής γράφει, θα μπορέσει να αφομοιώσει τα συναισθήματά του, επειδή αυτά τα συναισθήματα θα επικεντρωθούν στο παρόν, θα μπορέσει να αποφύγει τις αρνητικές αντιλήψεις και αυτό θα του επιτρέψει να υιοθετήσει μια πιο αντικειμενική και συνειδητή στάση, βελτιώνοντας την ανθεκτικότητα.
Διάρκεια <i>Σε λεπτά</i>	130
Όνομα του συγγραφέα	Marta Ortiz Rodríguez, Konstantinos Flouris
Μορφή(ες) τέχνης	Δημιουργική γραφή
Συμμετέχοντες	8
Αριθμός απαιτούμενων συντονιστών ανά ομάδα	1
Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας	Διαδικτυακό εργαστήριο
Πόροι και υλικά	<p>Συντονιστής:</p> <p>Υπολογιστής Flipchart Μαρκαδόροι</p> <p>Συμμετέχοντες:</p> <p>Υπολογιστής Σημειωματάριο Μαρκαδόροι</p>
ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ	
Εισαγωγή <i>Εισαγωγή στο εργαστήριο/μάθημα από τον συντονιστή στους συμμετέχοντες.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτό το μάθημα θα περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες και ασκήσεις γύρω από το θέμα της γραφής για να βρεις τον εαυτό σου. Οι ερωτήσεις είναι πάντα ευπρόσδεκτες, οπότε παρακαλώ ενημερώστε με αν χρειάζεστε διευκρινίσεις σχετικά με τις οδηγίες που δίνω. • Το θέμα αυτού του μαθήματος είναι "η γραφή ως εργαλείο για τη διαχείριση του άγχους". Για την πραγματοποίηση αυτής της άσκησης, θα επιλεγεί ένας χώρος και ρούχα που είναι άνετα για τον

	<p>μαθητή και που χρησιμεύουν στη δημιουργία ενός χαλαρού περιβάλλοντος που μας επιτρέπει να ανοίξουμε το μυαλό στις εσωτερικές αισθήσεις του σώματός μας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στη συνέχεια, κάθε μαθητής θα επιλέξει τρία ερωτήματα για τα οποία θέλει να γράψει, για παράδειγμα, πώς αισθάνομαι, από πού έρχομαι, πού πηγαίνω • Με ένα χαρτί και ένα στυλό, θα απαντήσουμε σε αυτές τις ερωτήσεις με τρεις σύντομες προτάσεις <p>Χρόνος: 10 λεπτά</p>
<p>Σωματική και φωνητική προθέρμανση και παιχνίδια <i>Ενεργοποίηση και εστίαση των συμμετεχόντων, προετοιμασία του σώματος και της φωνής για εργασία και άρση των φραγμών.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ως εισαγωγική άσκηση, θα εκτελέσουμε μια σειρά από 10 βαθιές αναπνοές με κλειστά μάτια και συγκέντρωση στο εσωτερικό μας. <p>Χρόνος: 5 λεπτά</p>
<p>Κύριο μάθημα με ασκήσεις και βασικό θέμα <i>Αναφέρετε μόνο τα ονόματα των ασκήσεων με τη σειρά που εκτελούνται. Αναφέρετε τη χρονική διάρκεια ολόκληρης της ενότητας.</i></p>	<p>Ασκήσεις:</p> <p>Διαμόρφωση του νου Επιστολή προς το παιδί Υπογράμμιση Η ιστορία της ζωής μου</p> <p>Χρόνος: 90 λεπτά</p>
<p>Χαλάρωση <i>Ένα ή περισσότερα σύντομα παιχνίδια ή ασκήσεις για να δημιουργηθεί μια χαλαρή ατμόσφαιρα μετά τη βασική εργασία και πριν από τον ομαδικό προβληματισμό και για να συγκεντρωθεί η ομάδα στο τέλος της συνεδρίας.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Ανατροφοδότηση με μία λέξη". Πρόκειται για έναν γύρο ανατροφοδότησης με μία μόνο λέξη που υπερέχει στη διατήρηση της προσοχής: κάθε συμμετέχων είναι σε θέση να πει την πρώτη λέξη που του έρχεται στο μυαλό και σχετίζεται με τη δραστηριότητα γραφής. Αυτό μπορεί να γίνει με τον τρόπο ενός σύννεφου λέξεων για να πάρει μια προηγούμενη εικόνα για το τι θα ακολουθήσει. <p>Χρόνος: 5 λεπτά</p>
<p>Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση</p>	<p>Ο διαμεσολαβητής και ο εκπαιδευτής αφιερώνουν 20 λεπτά στο τέλος κάθε συνεδρίας σε μια διαδικασία προβληματισμού και αξιολόγησης, παρέχοντας την</p>

<p><i>Μια ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το μάθημα και πώς το βίωσαν.</i></p>	<p>ευκαιρία να συζητήσουν σε μια ομάδα, εάν αυτό κρίνεται σκόπιμο, παρέχοντας στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να μοιραστούν την εμπειρία μάθησης. Στόχος είναι να ενθαρρύνουν τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και να συνειδητοποιήσουν τα κοινά συναισθήματα που όλοι έχουμε.</p> <p>Ερωτήσεις που πρέπει να προταθούν για να αντανακλαστούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιες τρεις αισθήσεις είχα κατά την εκτέλεση της άσκησης; • Τι αισθανόμουν πριν ξεκινήσω και τι δεν αισθάνομαι τώρα; • Πώς αισθάνομαι τώρα και δεν αισθάνομουν πριν από την εκτέλεση της άσκησης; <p>Χρόνος: 20 λεπτά</p>
<p>Παραρτήματα</p>	
<p>Βιβλιογραφικές αναφορές και βασική βιβλιογραφία</p>	<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

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου 2 - Μέρος δεύτερο

Πλήρης περιγραφή ή οδηγίες βήμα προς βήμα για κάθε παιχνίδι ή άσκηση

Όνομα άσκησης	Διαμορφώστε το μυαλό
Αριθμός άσκησης	1
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Δείτε το θετικό μέρος αυτού που έχουμε• Συνηθίζει να είναι ευγνώμων για όλα όσα έχει ο εκπαιδευόμενος• Διαμορφώνει το μυαλό ώστε να αποδέχεται τα καλά πράγματα και να ενθαρρύνει την επίτευξη νέων στόχων
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Μεσαία
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">• Χαρτί• Στυλό• Υπολογιστής
Οδηγίες	<ul style="list-style-type: none">• Επιλέξτε έναν χώρο όπου είστε μόνοι σας και χωρίς περισπασμούς και αφιερώστε λίγο χρόνο για να απαντήσετε σε αυτή την ερώτηση: Πώς αισθάνομαι; Πάρτε μερικά κενά φύλλα χαρτιού και ένα στυλό και αρχίστε να γράφετε για λίγο ό,τι σας έρχεται στο μυαλό, χωρίς να σας ενδιαφέρει η διατύπωση ή η ορθογραφία.• Μετά από αυτό, διαβάστε αυτό που γράψατε και, σε ένα άλλο φύλλο χαρτί, γράψτε μια ιστορία χρησιμοποιώντας τις εκφράσεις σε ενεστώτα χρόνο.• Η ιστορία θα πρέπει να έχει τρία μέρη. Στην πρώτη παράγραφο θα πρέπει να απαντήσετε στην ερώτηση: Πώς θα ήταν η ιδανική μου ζωή; Στη δεύτερη παράγραφο θα πρέπει να απαντήσετε: Ποιες είναι οι επιτυχίες που θα έχω επιτύχει; Και στην τρίτη παράγραφο: Πώς αισθάνομαι για τις επιτυχίες που έχω πετύχει, όπως περιγράφονται στη δεύτερη ερώτηση;• Αν και οι ερωτήσεις είναι γραμμένες σε μελλοντικό χρόνο, οι απαντήσεις θα πρέπει να είναι γραμμένες σε ενεστώτα χρόνο, σαν να το ζείτε ήδη και να το νιώθετε. Και μέρος της άσκησης είναι να επαναλάβετε τη συγγραφή αυτής της συμφωνίας ζωής πολλές φορές, για να την αγκυρώσετε στο μυαλό σας.

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	Σκέψου, γράψε, προβληματίσου
--	------------------------------

Όνομα άσκησης	Γράμμα στο παιδί
Αριθμός άσκησης	2
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Αφήστε τον εκπαιδευόμενο να δώσει διέξοδο • Αφήστε τον εκπαιδευόμενο να συγχωρήσει τον εαυτό του/της • Αγάπα τον εαυτό σου, κατανόησε τον εαυτό σου
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Υψηλή
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί • Στυλό • Υπολογιστής

Οδηγίες

- Γράψτε στο παιδί που ήσασταν. Οραματιστείτε το παιδί που ήσασταν, τις συμπάθειες και τις αντιπάθειές σας όταν ήσασταν παιδί, για τι ντρεπόσασταν, για τι μετανιώσατε κ.λπ. Γράψτε του/της ένα γράμμα και αφηγηθείτε τα συναισθήματά σας με ρευστό τρόπο. Όσο πιο συγκεκριμένοι είστε, τόσο το καλύτερο. Αν υπάρχουν συγκεκριμένα ονόματα, ημερομηνίες, ανέκδοτα, θα είναι μια πιο ζωτική και θεραπευτική εμπειρία. Δείξτε την αγάπη που νιώθετε, τον θαυμασμό και τη συγχώρεση.
- Μετά από αυτό, θυμηθείτε ότι τώρα που είστε ενήλικας, και πολλά από τα πράγματα που φοβόσασταν όταν ήσασταν παιδί δεν αποτελούν πλέον μέρος της πραγματικότητάς σας.
- Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι οι φόβοι μας έχουν αλλάξει και δεν τρομάζουν πια, και ίσως οι σημερινοί μας φόβοι να αλλάξουν ή να εξαφανιστούν επίσης στο άμεσο μέλλον.

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	Εσωστρέφεια, προβληματισμός, αυτοβελτίωση
--	---

Όνομα άσκησης	Υπογράμμιση
Αριθμός άσκησης	3
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγή συνηθειών • Δημιουργία νέων συνηθειών • Να είστε συνεπείς

Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Μεσαία
Υλικά	- Χαρτί - Στυλό - Υπολογιστής - Υπογραμμιστής
Οδηγίες	
<ul style="list-style-type: none"> • Έχετε κοντά σας ένα φύλλο χαρτί και ένα στυλό. Κάθε πρωί, όταν σηκώνεστε, θα γράφετε χωρίς διακοπή, το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό. Δεν έχει σημασία αν δεν βγάζει λογικό νόημα. • Γράφετε συνεχώς μέχρι να γεμίσει το φύλλο. Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων της άσκησης μην το διαβάζετε. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, διαβάστε ό,τι έχετε γράψει, με ηρεμία, χωρίς βιασύνη. Δεν είναι απαραίτητο να τα διαβάσετε όλα μέσα σε μια μέρα. Αναλύστε αυτά που γράψατε, γράψτε τις ιδέες που έχετε τώρα, τις λύσεις που βρήκατε όταν βρήκατε και γράψατε, εκμεταλλευτείτε τα οφέλη που σας αφήνει να δείτε το υποσυνείδητό σας. • Μετά από αυτό, πάρτε έναν μαρκαδόρο και υπογραμμίστε τις ολοκληρωμένες προτάσεις που θεωρείτε ως τις πιο σημαντικές. Στη συνέχεια, φτιάξτε έναν κατάλογο με όλες τις προτάσεις που έχετε επιλέξει και, σε αυτόν τον κατάλογο, θα υπογραμμίσετε τα ρήματα κάθε επιλεγμένης πρότασης. • Σε ένα άλλο φύλλο χαρτιού, γράψτε τον ακόλουθο τίτλο: Ποιες ενέργειες πρέπει να αλλάξω, να διατηρήσω της άσκησης σύμφωνα με τα ρήματα που έχετε ήδη επιλέξει. Στη συνέχεια, μετά τον τίτλο, γράψτε μια ιστορία που προσπαθεί να απαντήσει σε αυτό το ερώτημα, χρησιμοποιώντας τα ίδια ρήματα. • Στα γραπτά σας θα βρείτε έναν χάρτη για να ανακαλύψετε και να ταξινομήσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, επιτυγχάνοντας ευεξία. 	
Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	<i>Συνέπεια, πρόθυμοι να συνειδητοποιήσουν, πρόθυμοι να αλλάξουν</i>

Όνομα άσκησης	Η ιστορία της ζωής μου
Αριθμός άσκησης	4
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Αύξηση της ικανότητας ενσυναίσθησης • Δείτε την πραγματικότητα από διαφορετική οπτική γωνία

	<ul style="list-style-type: none"> • Αποτοξίνωση των αναμνήσεων
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Μεσαία
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί • Στυλό • Υπολογιστής
Οδηγίες	
<ul style="list-style-type: none"> • Για να προετοιμαστείτε, γράψτε μια σύντομη αυτοβιογραφία που θα σας βοηθήσει να θυμηθείτε μερικά ανέκδοτα από το παρελθόν σας, κατά προτίμηση από την παιδική ή εφηβική ηλικία, καθώς τότε διαμορφώνεται η βάση της προσωπικότητάς μας. • Τώρα γράψτε μια ιστορία στην οποία αφηγείστε την ιστορία σε τρίτο πρόσωπο. Λάβετε υπόψη ότι ο κεντρικός χαρακτήρας θα είναι εντελώς διαφορετικός από εσάς, θα είναι ένα διαφορετικό πρόσωπο (διαφορετική ηλικία, διαφορετικό φύλο). Θα γράψετε τρεις ιστορίες σε τρεις ημέρες. • Την τέταρτη ημέρα, θα ενοποιήσετε τις τρεις ιστορίες σε μία. Την πέμπτη ημέρα, θα διαβάσετε την ιστορία και θα προσθέσετε κάποιες συστάσεις για τον πρωταγωνιστή. Την έκτη ημέρα διαβάστε το κείμενο, αλλά σαν να ήσασταν εσείς ο πρωταγωνιστής, τοποθετήστε τον εαυτό σας ως πρωταγωνιστή και δώστε προσοχή στις συστάσεις που είχατε δώσει. • Καθώς έχετε γράψει τα πάντα 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 emphatic με τους ανθρώπους που εμπλέκονται σε αυτές τις πράξεις του παρελθόντος και να αποτοξινώσετε τις αναμνήσεις σας. 	
Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται	Relife, Sanate, Forgive

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου 3 - Μέρος πρώτο

Επισκόπηση των στόχων, των αποτελεσμάτων και του περιεχομένου ενός εργαστηρίου ή μαθήματος

Τίτλος εργαστηρίου	Χωρίς προσωπείο
Στόχοι του εργαστηρίου	<ul style="list-style-type: none">• Να βοηθήσει τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους.• Να εργαστούν με ένα μέσο χωρίς πίεση και συνέπειες για να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.• Να ενισχύσουν τις κοινωνικές δεξιότητες
Μαθησιακά αποτελέσματα του εργαστηρίου	<ul style="list-style-type: none">• Εφαρμογή μιας δημιουργικής δραστηριότητας για την έκφραση σκέψεων, πεποιθήσεων και συναισθημάτων με ασφαλή τρόπο• Να σχεδιάσετε ένα εργαστήριο όπου οι ασυνείδητες μάσκες θα μπορούσαν να αποκαλύψουν• Να βοηθήσει τους νέους να εξερευνήσουν και να ανταλλάξουν κρυφές σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες.
Διάρκεια <i>Σε λεπτά</i>	225
Όνομα του συγγραφέα	Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez
Μορφή(ες) τέχνης	Ανάλογα με τους πόρους σας, μπορείτε να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να φτιάξουν μάσκες από το μηδέν ή να αγοράσετε μερικές προκατασκευασμένες κενές μάσκες.
Συμμετέχοντες	8
Αριθμός απαιτούμενων συντονιστών ανά ομάδα	1
Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας	<ul style="list-style-type: none">• Χρήση των δημιουργικών διαδικασιών για να βοηθηθούν οι νέοι να αισθάνονται ικανοί, να αναπτύξουν συναισθηματικά εστιασμένες δεξιότητες αντιμετώπισης και να αυξήσουν τη

	<p>συναισθηματική επίγνωση - μια βασική δεξιότητα για τη διαχείριση του άγχους και του στρες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η δημιουργία μασκών μπορεί να γίνει ατομικά ή σε ομαδικό πλαίσιο.
Πόροι και υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτόνια • Χρωματιστοί μαρκαδόροι • Φτερά, καθαριστικά σωλήνων, κομμάτια από διάφορα υφάσματα και υλικά • Γκλίτερ και πούλιες • Ψαλίδι και κόλλα • Παλιά περιοδικά
ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ	
Εισαγωγή <i>Εισαγωγή στο εργαστήριο/μάθημα από τον συντονιστή στους συμμετέχοντες.</i>	Θυμάσαι το όνομά μου; (15 λεπτά)
Σωματική και φωνητική προθέρμανση και παιχνίδια <i>Ενεργοποίηση και εστίαση των συμμετεχόντων, προετοιμασία του σώματος και της φωνής για εργασία και άρση των φραγμών.</i>	Εμπνέομαι από τα ονόματά μας! (30 λεπτά)
Κύριο μάθημα με ασκήσεις και βασικό θέμα <i>Αναφέρετε μόνο τα ονόματα των ασκήσεων με τη σειρά που εκτελούνται. Αναφέρετε τη χρονική διάρκεια ολόκληρης της ενότητας.</i>	Χωρίς προσωπείο (120 λεπτά)
Χαλάρωση <i>Ένα ή περισσότερα σύντομα παιχνίδια ή ασκήσεις για να</i>	The sage (30 min)

<p>δημιουργηθεί μια χαλαρή ατμόσφαιρα μετά τη βασική εργασία και πριν από τον ομαδικό προβληματισμό και για να συγκεντρωθεί η ομάδα στο τέλος της συνεδρίας.</p>	
<p>Αναστοχασμός και ανατροφοδότηση <i>Μια ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το μάθημα και πώς το βίωσαν.</i></p>	<p>Ερωτήσεις αναστοχασμού/ανατροφοδότησης (30 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι μάθατε για τις στρατηγικές αντιμετώπισης; - Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που μάθατε για τον εαυτό σας σήμερα; - Μήπως κάποιες κρυφές πεποιθήσεις ή συναισθήματα έγιναν πιο προσιτά; - Με ποιους τρόπους θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες δημιουργικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων για να εξερευνήσετε το άγχος σας; - Υπάρχουν κάποια προσωπικά χαρακτηριστικά, ταλέντα, δεξιότητες, δυνάμεις που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του άγχους σας;
<p>Παραρτήματα</p>	<p>Κανένα</p>
<p>Βιβλιογραφικές αναφορές και βασική βιβλιογραφία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rogers, CR. (1961) On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, Boston. • Rogers, C. R. (1983). Freedom to Learn for the 80s. Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Company.

Σχέδιο μαθήματος εργαστηρίου 1 - Μέρος δεύτερο

Πλήρης περιγραφή ή οδηγίες βήμα προς βήμα για κάθε παιχνίδι ή άσκηση

Περιγραφή της άσκησης

Όνομα άσκησης	Remember my name?
Αριθμός άσκησης	1
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none">• Να δημιουργήσετε μια χαλαρή, φιλόξενη ατμόσφαιρα• Να συστηθούν στην ομάδα• Να επιβεβαιώσουν ότι όλοι γνωρίζουν τα ονόματα όλων
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Χαμηλή
Υλικά	Κανένα
Οδηγίες	<ul style="list-style-type: none">• Σχηματίστε έναν κύκλο• "Προτείνω να θυμίσουμε στους εαυτούς μας τα ονόματά μας με ευχάριστο τρόπο".• "Ο πρώτος στα αριστερά μου θα ξεκινήσει λέγοντας το όνομά του/της".• "Ο δεύτερος από αριστερά θα επαναλάβει το όνομα του προηγούμενου και θα πει και αυτός το δικό του/της".• "Ο επόμενος θα πει το όνομα του πρώτου, του δεύτερου και το όνομά του/της".• "Συνεχίζουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο".• Ο συντονιστής είναι ο τελευταίος στη σειρά που λέει τα ονόματα όλων. Εάν κάποιος συμμετέχων ανησυχούσε ότι δεν θα θυμούνται τα ονόματα, ο συντονιστής τους καθησυχάζει ότι δεν πρόκειται για άσκηση μνήμης και ότι όλοι θα βοηθήσουν αν χρειαστεί.
Key Terms Used	

Όνομα άσκησης	Εμπνεόμαστε από τα ονόματά μας!
---------------	---------------------------------

Αριθμός άσκησης	2
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Ανακαλύψτε τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις που δημιουργούνται μέσα μας σε ορισμένες καταστάσεις • Χρήση της δραστηριότητας για τη διαχείριση των συναισθημάτων
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Μεσαία
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί • Στυλό • Σετ μπογιάς • Χαρτόνι • Ψαλίδι
Οδηγίες	
<p>Ποιος δεν έχει βρεθεί στο τηλέφωνο, σε μια συνάντηση στη δουλειά ή να ακούει μια διάλεξη, όταν ξαφνικά πιάνει τον εαυτό του να γράφει το όνομά του στις γωνίες του ημερολογίου του; Από καιρό σε καιρό, είναι σύνηθες να κάνετε αυτές τις μουτζούρες σε διάφορα σημεία. Είτε το μυαλό σας ήθελε να ξεφύγει από μια κατάσταση είτε να επικεντρωθεί σε αυτό το τηλεφώνημα, δημιουργούσε μια εναρμόνιση με το όνομά σας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το ίδιο το όνομα του κάθε ανθρώπου προκαλεί συναισθήματα σε αυτόν.</p> <p>Για την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας ο εκπαιδευόμενος μπορεί να επιλέξει το όνομά του ή ένα παρατσούκλι, το σημαντικό είναι να είναι προσωπικό και ο εκπαιδευόμενος να αισθάνεται ταυτισμένος. Ο μαθητής θα το γράψει σε ένα φύλλο χαρτί και θα αρχίσει να δημιουργεί κάτι νέο από αυτό. Ο μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφορετικά χαρτιά, χρώματα και υλικά, καθώς η εργασία αυτή πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτομερής. Ο μαθητής θα εξερευνήσει κάθε περίγραμμα του ονόματός του και θα εμπνευστεί για να βρει την καλύτερη έκφραση του εαυτού του.</p> <p>Φαίνεται να είναι μια περίπλοκη άσκηση, αλλά είναι πολύ ενδιαφέρον να δείτε πόσα συναισθήματα μπορεί να εκφράσει ο μαθητής από κάτι που φαίνεται να είναι τόσο κοινό όσο το όνομά σας. Συχνά είναι δύσκολο να εκφράσετε τα δικά σας συναισθήματα, τις συμπάθειες και τους φόβους σας.</p> <p>Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με το να παρουσιάσει ο καθένας το όνομά του και στη συνέχεια οι υπόλοιποι της ομάδας να τον/την αποκαλούν με το όνομά του/της.</p>	

Key Terms Used	Φόβοι, συναισθήματα, έκφραση
Provide description	

Όνομα άσκησης	Unmasked
Αριθμός άσκησης	3
Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους. • Να εργαστούν με ένα μέσο χωρίς πίεση και συνέπειες για να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. • Να ενισχύσουν τις κοινωνικές δεξιότητες
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία-Υψηλή
Ενέργεια της άσκησης	Μεσαία
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτόνια • Χρωματιστοί μαρκαδόροι • Φτερά, καθαριστικά σωλήνων, κομμάτια από διάφορα υφάσματα και υλικά • Γκλίτερ και πούλιες • Ψαλίδι και κόλλα • Παλιά περιοδικά

Οδηγίες

- Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη δημιουργία μασκών που βοηθούν στην εξερεύνηση των συμβολικών μασκών των συμμετεχόντων. Δώστε τους τα υλικά και ενθαρρύνετέ τους να δημιουργήσουν τη μάσκα του "εσωτερικού τους προσώπου".
- Εξηγήστε στους συμμετέχοντες την έννοια των μασκών και πώς ο καθένας από εμάς μπορεί να έχει μάσκες πίσω από τις οποίες συχνά κρύβεται ή ότι χρειάζεται μάσκες για να αποκαλύψει τον εαυτό του.
- Ζητήστε τους να είναι όσο το δυνατόν πιο δημιουργικοί, εξερευνώντας τις δικές τους εμπειρίες σχετικά με αυτό.
- Πώς θα έμοιαζε αυτή η μάσκα αν ήταν πραγματική; Πότε πιστεύουν ότι κρύβονται πίσω από μια μάσκα; Τι πυροδοτεί την απόκρουσή τους; Σε ποιες

καταστάσεις χρειάζομαστε μάσκες για να πούμε αυτό που πραγματικά σκεφτόμαστε;

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι προσεκτικοί ενώ δημιουργούν τις μάσκες τους και να παρατηρούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Θα μπορούσε να είναι κατάλληλη η μουσική διαλογισμού. Ενθαρρύνετέ τους να επιτρέψουν στις σκέψεις της μάσκας τους να εισέλθουν στο μυαλό τους ή να αλληλεπιδράσουν με το alter ego τους (μάσκα).
- Όταν οι μάσκες είναι έτοιμες, μπορείτε να τις τοποθετήσετε όλες μαζί σε ένα μέρος και να τις παρατηρήσετε. Ποιες σκέψεις και συναισθήματα μας έρχονται στο μυαλό όταν τις βλέπουμε όλες μαζί; Θα μπορούσαν να συνομιλήσουν μεταξύ τους;
- Πώς παρουσιάζει ο καθένας τη μάσκα του. "Μπορείτε να τη φορέσετε ή να την κρατήσετε δίπλα σας ή μπροστά σας. Πώς αισθάνεστε όταν τη φοράτε ή όταν την παρατηρείτε; Πώς ήταν για εσάς η δημιουργία της μάσκας σας;"
- Θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τις μάσκες για να παίξουν περαιτέρω ρόλους τις ιδέες τους για τον εαυτό τους και τα ζητήματα που αντιπροσωπεύονται από τις διαφορετικές μάσκες που φορούν. Σε αυτή την περίπτωση ο συντονιστής μπορεί να προτείνει στους συμμετέχοντες να φορέσουν τη μάσκα τους και να παίξουν μια σκηνή, να αλληλεπιδράσουν με τη μάσκα (τεχνικές Gestalt) ή να εμπλέξουν ολόκληρη την ομάδα (τεχνικές ψυχοδράματος)

Βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται

- Οι άνθρωποι συχνά δημιουργούν μάσκες για να κρυφτούν πίσω από αυτές, ώστε να μπορούν να λειτουργούν ως αντιπερισπασμός από άλλα ζητήματα, να εμποδίζουν τους άλλους να δουν το άγχος τους ή να μην βλέπουν τη δική τους δυσλειτουργία.
- 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.

Όνομα άσκησης	The sage
Αριθμός άσκησης	4

Στόχοι της άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνδεθούμε με το ώριμο κομμάτι του εαυτού μας. • Να ενισχύσουμε τη δημιουργική μας σκέψη και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. • Να κλείσουμε το εργαστήριο με ένα μήνυμα που θα πάρουμε μαζί μας
Εστίαση της άσκησης	Μεσαία
Ενέργεια της άσκησης	Χαμηλή
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Στρώματα • Μουσική με ήχους από τη φύση • Χαμηλός φωτισμός
Οδηγίες	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>"Ξαπλώστε πίσω... Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές...</i> • <i>Με κάθε εκπνοή αφήνετε όλες τις εντάσεις και χαλαρώνετε περισσότερο...</i> • <i>Εισπνεύστε... Εκπνεύετε... Εισπνοή... Εκπνεύετε...</i> • <i>Τώρα αφήστε το εσωτερικό σας όραμα να σας οδηγήσει έξω από αυτό το δωμάτιο...</i> • <i>Βρίσκεστε σε ένα μονοπάτι στο δάσος... Ακούτε ήχους... Μυρίζετε τις μυρωδιές... Είστε ήρεμοι και χαλαροί ... Περιπατάτε και νιώθετε τα φύλλα να τρίζουν κάτω από τα πόδια σας...</i> • <i>Φτάνετε σε ένα ξέφωτο... Στη μέση υπάρχει μια φωτιά... Κάποιος κάθεται δίπλα στη φωτιά και σας περιμένει ήσυχα ... Έχει όλες τις απαντήσεις... Είναι ασφαλές να πλησιάσεις το άτομο που σε περιμένει...</i> • <i>Πηγαίνετε και καθίστε δίπλα του... Πώς είναι; ... 'ντρας ή γυναίκα; ... Τι φοράει;</i> • <i>Μπορείτε να του κάνετε μόνο μια ερώτηση ... Όταν είστε έτοιμοι, ρωτήστε τον/την ... Ακούστε την απάντηση ... Μείνετε εκεί για λίγο ακόμα... Τον/την ευχαριστείτε για τη βοήθεια και ετοιμάζεστε να φύγετε...</i> • <i>Σας αγκαλιάζει και σας δίνει ένα δώρο, ένα αναμνηστικό της συνάντησής σας ... Τι είναι αυτό; Πώς είναι; ...</i> • <i>Παίρνετε πάλι το δρόμο της επιστροφής... Νιώθετε τη δύναμη της απάντησης και του δώρου που σας έδωσε ο σοφός...</i> • <i>Ήσασταν πάλι εδώ στο δωμάτιο... Τεντώσου... Ανοίξτε αργά τα μάτια σας...</i> • <i>Ας συγκεντρωθούμε για να συζητήσουμε για το τι συνέβη"</i> 	

Παράρτημα: Γραφική παράσταση τριγώνου CBT

The CBT Triangle

- The triangle is used in cognitive behavioral therapy (CBT) to show the connection between thoughts, feelings, and behaviors
- Each of these influence the other, becoming a pattern over time
- Changing the pattern can lead to feeling happier and more confident



To learn more and get resources, visit www.thecounselingpalette.com

