



Ευημερία,



Ενσυνειδητότητα,



Θετική Ψυχολογία

Introduction to Well-being,
Mindfulness and Positive Psychology

Από την προσωπική ευημερία του
εκπαιδευτικού,

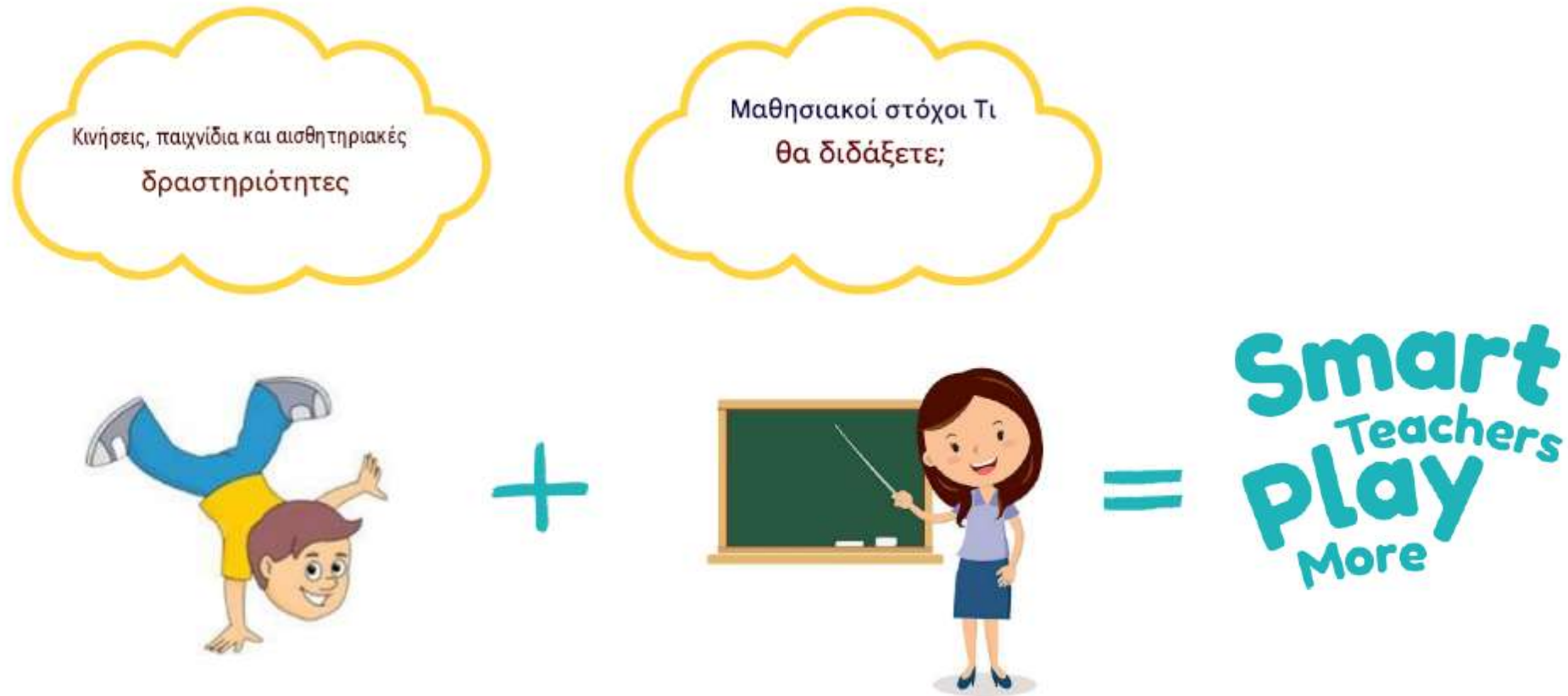


σε ένα σχολείο που μπορεί να ανθίξει.1

ΣΕΣΣΙΟΝ.1

Η μεθοδολογία STPM

- Συνδυάζει ακαδημαϊκούς στόχους με κοινωνικούς, συναισθηματικούς και σωματικούς στόχους.
- Αξιοποιεί σκόπιμα κίνηση, παιχνίδια και αισθητηριακές εμπειρίες.
- Οι πρακτικές ενσωματώνονται στις καθημερινές δραστηριότητες της τάξης.



:αρώτ ιακ ώδε αίσυοραπ ,ησηνίκ ,αμώσ

- Η κίνηση χρησιμοποιείται ως τρόπος ενεργοποίησης και σύνδεσης.
- Το σώμα γίνεται μέρος της μαθησιακής διεκρούας.
- Μικρές ρυθμικές κινήσεις μπορούν να μας ηρεμούν και να υποστηρίξουν την εστίαση.
- Η κατάλληλη σωματική διέγερση βοηθά να παραμένουμε σε εγρήγορση και συνδέεται με πιο ευέλικτη και δημιουργική σκέψη.



Fidgeting is good!

«Η ανάγκη για κίνηση είναι φυσιολογική!»

Τι είναι στρες;

- Είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε όταν νιώθουμε πίεση ή απειλή.
- Συχνά εμφανίζεται όταν αισθανόμαστε ότι μια κατάσταση δεν είναι διαχειρίσιμη ή ελέγξιμη.
- Η αναγνώρισή του είναι το πρώτο βήμα για αποτελεσματική αυτορρύθμιση.



Δεν αγνοούμε τα «κόκκινα λαμπάκια»



- Η επίγνωση σημαίνει να παρατηρούμε έγκαιρα τα σημάδια.
- Όπως στο ταμπλό ενός αυτοκινήτου, η προειδοποίηση χρειάζεται ανταπόκριση – όχι αγνόηση.
- Η πρόληψη είναι σημαντικό μέρος της προσωπικής και επαγγελματικής ευεξίας.

Η ευημερία «Well-being» δεν είναι ίδια για όλους

- Αυτό που βιώνει ένας άνθρωπος ως ευημερία, μπορεί να είναι στρεσογόνο για κάποιον άλλο.

- Χρειάζεται προσωπική επίγνωση: τι με ηρεμεί, τι με ενεργοποιεί, τι με εξαντλεί;

- Στο σχολείο αποφεύγουμε τη λογική «μία λύση για όλους».



Γιατί μπορεί να έχουμε διαφορετικές αντιλήψεις για την ευημερία;

Ηλικία μας

Ηλικίες μαθητών

Εμπειρία

Ενδιαφέροντα

Μαθήματα

Εθνικότητα

Πεποιθήσεις

Υγεία

Οικογενειακή κατάσταση

Σχολικό περιβάλλον

Τάξη...



Η «θετική εργαλειοθήκη»



- Δεν μπορείς να χτίσεις ένα σπίτι με ένα μόνο εργαλείο
- Δεν μπορούμε να κατακτήσουμε όλες τις πρακτικές ταυτόχρονα.
- Επιλέγουμε λίγες στρατηγικές, τις δοκιμάζουμε και τις εξασκούμε συστηματικά.
- Δίνουμε στις νέες δεξιότητες μια ευκαιρία και αρκετή επανάληψη πριν τις απορρίψουμε.





A little is a lot!

- Οι σύντομες δραστηριότητες είναι σημαντικές!

2' είναι 120'' για μένα και τους μαθητές μου.

5'τη μέρα είναι 100'τον μήνα για να τους εκπαιδεύσω να συγκεντρώνονται.

- Δεν χρειάζονται μεγάλες παρεμβάσεις για να αρχίσει μια θετική αλλαγή.

- Μικρές πρακτικές που επαναλαμβάνονται, μπορούν να ενσωματωθούν ρεαλιστικά στη

Χτίζουμε ψυχική ανθεκτικότητα, πριν τη δυσκολία

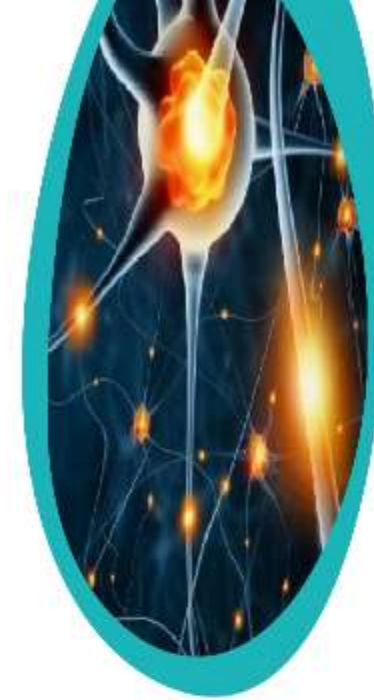
Maximising mental health



- Η αυτογνωσία και η ανθεκτικότητα καλλιεργούνται, όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά.
- Όσο περισσότερη δουλειά κάνουμε για την οικοδόμηση αυτογνωσίας και ανθεκτικότητας όταν όλα είναι καλά, τόσο καλύτερα είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής όταν έρχονται στο δρόμο μας.

Νέες συνήθειες, νέα μονοπάτια

- Κάθε νέα συμπεριφορά απαιτεί αρχικά συνειδητή προσπάθεια.
- Με συχνή επανάληψη δημιουργείται σταδιακά μια νέα συνήθεια.



Δεν περιμένουμε το κίνητρο

- Η συνεπής πρακτική δεν μπορεί να εξαρτάται από το αν «έχουμε διάθεση».
- Ορισμένες ωφέλιμες συμπεριφορές χρειάζεται να γίνουν τόσο φυσικές, όσο το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών.
- Στόχος: μικρές σταθερές ρουτίνες ευεξίας.

a

Be kind to your mind

- Η φροντίδα του νου είναι καθημερινή πρακτική.
- Δεν χρειάζεται τελειότητα. Χρειάζεται επίγνωση, επανάληψη και αυτοφροντίδα.
- Η προσωπική ευεξία του εκπαιδευτικού αποτελεί σημαντικό υπόβαθρο για ένα θετικό σχολικό περιβάλλον.



Από τη θεωρία στην καθημερινή σχολική ζωή

Τι μου δίνει ενέργεια;

Τι μου αφαιρεί ενέργεια;

Ποια μικρή συνήθεια μπορώ να
ξεκινήσω;

Τι μπορούμε να αλλάξουμε ως
σχολική κοινότητα;

«Mindfulness»



Ενσυνειδητότητα

Να είμαστε παρόντες και όχι απλώς σε λειτουργία.

Πού βρίσκεται η προσοχή μου; Στον ήχο, φωτίζει ένα σημείο κάθε φορά.

«Mindfulness»: Τι είναι η Ενσυνειδητότητα;

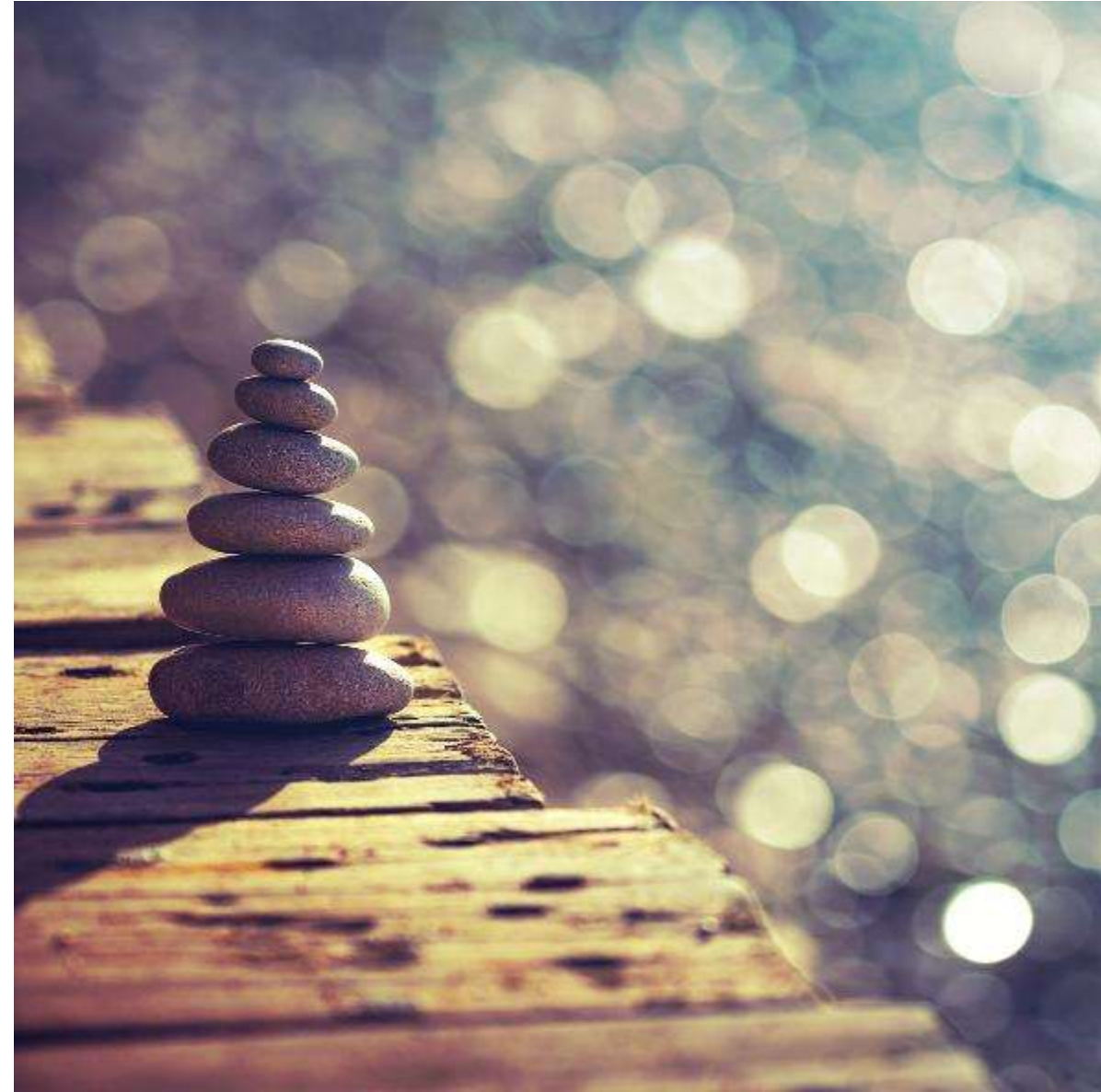
- Σκόπιμη εστίαση της προσοχής στην παρούσα στιγμή
- Παρατήρηση, χωρίς κριτική ή αξιολόγηση
- Μπορεί να είναι τυπική, ή άτυπη πρακτική
- Επίγνωση του νου, της συνείδησης και του σώματος

Ενσυνειδητότητα = εργαλείο επίγνωσης

Κάνω ΠΑΥΣΗ και :

- Βγαίνω από τον «αυτόματο πιλότο».
- Είμαι εδώ, στο τώρα
- Παρατηρώ σκέψεις, συναισθήματα, παρορμήσεις
- Δημιουργώ χώρο, πριν αντιδράσω.
- Επιλέγω συνειδητά, με βάση τις αξίες

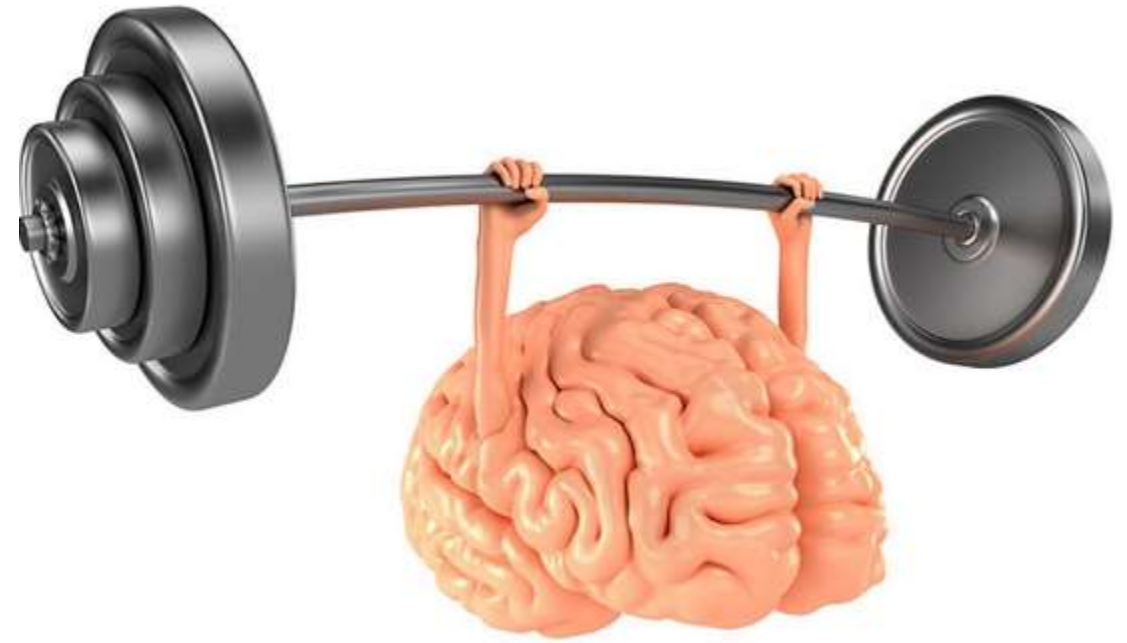
Στο Παρόν. Σκόπιμα. Χωρίς κριτική.



Όπως γυμνάζουμε το σώμα, μπορούμε να γυμνάσουμε και τον νου



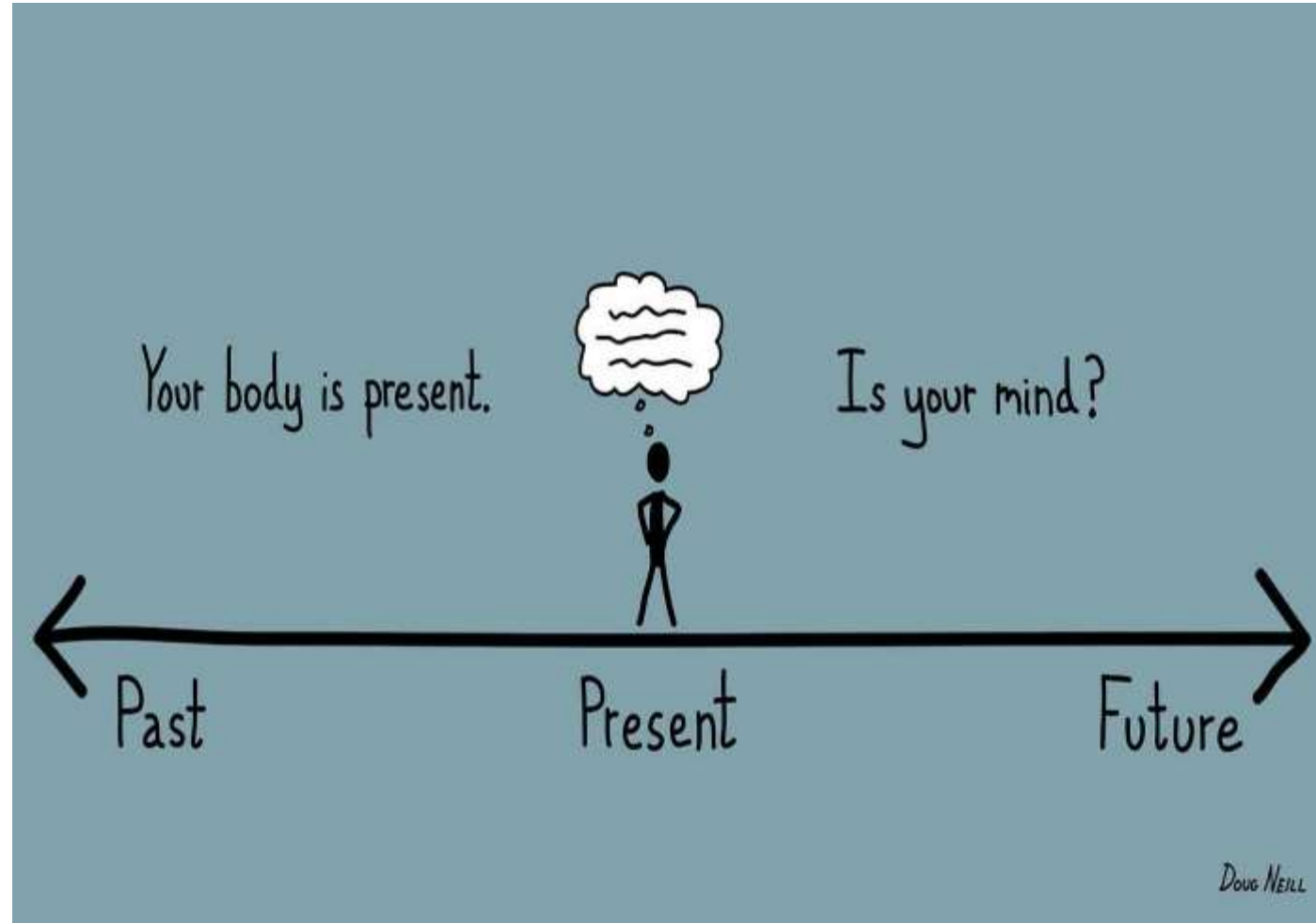
Η άσκηση εκπαιδεύει το σώμα



Η ενσυνυδειτικότητα εκπαιδεύει
τον εγκέφαλο

Η εξάσκηση της προσοχής είναι δεξιότητα και καλλιεργείται.

Mind FULL ή Mindful;



Το σώμα είναι στο παρόν. Είναι όμως και ο νους;

Η πρακτική της ενσυνειδητότητας μάς επαναφέρει από το «χθες» και το «αύριο» στο τώρα.

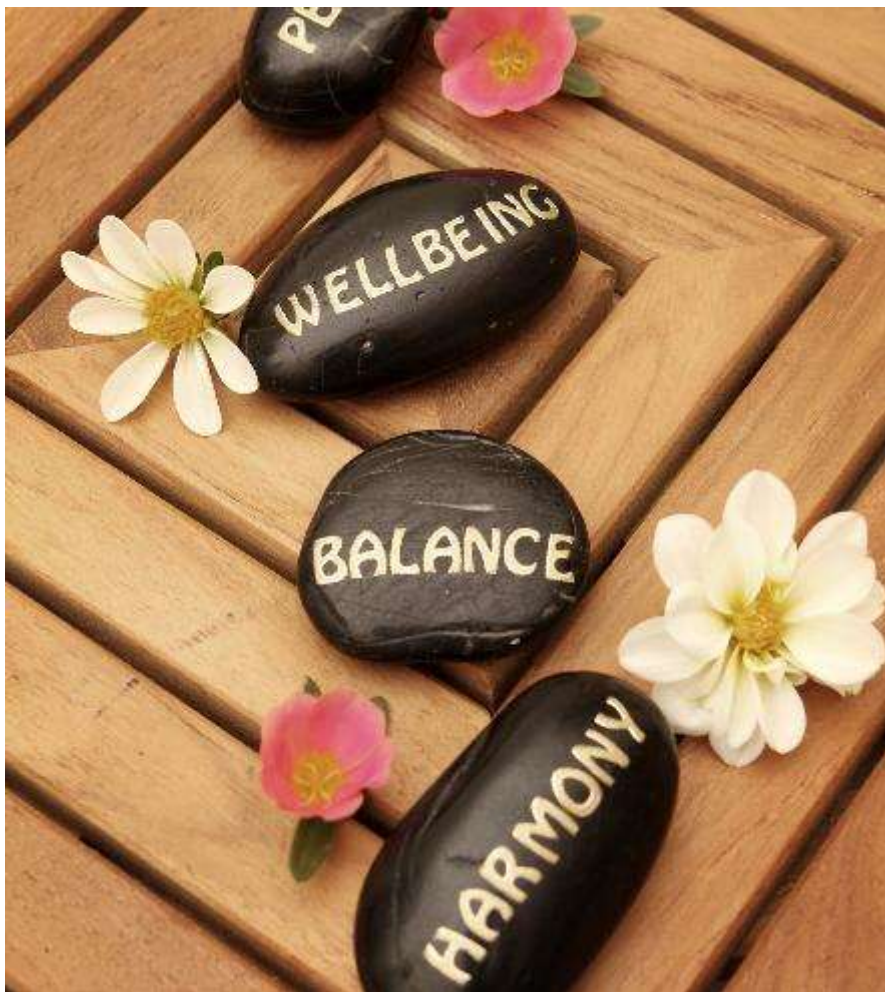
AUTOPILOT: κάνω, χωρίς να είμαι πραγματικά παρών



- Ο εγκέφαλος αυτοματοποιεί δραστηριότητες που έχουμε μάθει μέσα από την εμπειρία.
- Έτσι διαβάζουμε, γράφουμε, οδηγούμε ή περπατάμε με μικρότερη προσπάθεια.
- Ο αυτόματος πιλότος είναι χρήσιμος, αλλά δεν θέλουμε να ζούμε όλη τη μέρα μέσα σε αυτόν.

Mindfulness = η στιγμή που ξαναπιάνω το τιμόνι.

Τι μπορεί να μας προσφέρει η ενσυνειδητότητα;



Ηρεμία

περισσότερη εσωτερική
γαλήνη

Σχέση με τον εαυτό

νιώθουμε καλύτερα με εμάς

Σχέσεις

μεγαλύτερη παρουσία και
σύνδεση

Συγκέντρωση

βελτίωση της προσοχής

Ευεξία

περισσότερες στιγμές
χαράς



Mind Full, or Mindful?