

Αξίες και Πίνακες Οράματος

Value Checking and Vision Boards

Από τους στόχους, σε μια ζωή με κατεύθυνση



Στόχοι και Αξίες

«Οι **στόχοι** είναι συγκεκριμένα αποτελέσματα που επιδιώκουμε. Έχουν ένα τέλος: όταν επιτευχθούν, ολοκληρώνονται.».

«Οι **αξίες** εκφράζουν το πώς επιλέγουμε να ζούμε και ποιοι θέλουμε να είμαστε.
Δεν έχουν τέλος. Μας καθοδηγούν σε όλη μας τη ζωή.»

Πού βρίσκεται η εστίασή μου;



Είμαι προσανατολισμένος/η
στην επίτευξη στόχων μου,
ή
στις αξίες που με εκφράζουν;

Όταν χάνουμε την κατεύθυνσή μας:



Η απόσταση ανάμεσα σε όσα θεωρούμε
σημαντικά και στον τρόπο που ζούμε
μπορεί να δημιουργεί αίσθημα
αποπροσανατολισμού και ματαίωσης.

Οι φωνές που μας αποπροσανατολίζουν:

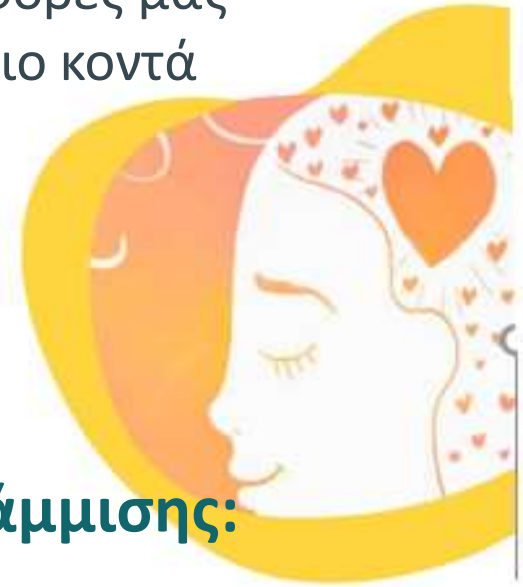
«Πρέπει...»
«Οφείλεις...»
«Είναι ανάγκη...»

Η ενσυνειδητότητα είναι αυτή που μάς βοηθά να ξεχωρίζουμε τη δική μας φωνή από τις προσδοκίες που δεν είναι οι δικές μας, αλλά των άλλων.



Αξίες και αυθεντικός εαυτός

Όταν οι αξίες και οι συμπεριφορές μας ευθυγραμμίζονται, είμαστε πιο κοντά στον αυθεντικό μας εαυτό.



Η επίδραση της ευθυγράμμισης:

- Ικανοποιημένοι από τον εαυτό μας
- Υψηλότερη αυτοεκτίμηση
- Αίσθηση επάρκειας
- Περισσότερη δημιουργικότητα και καλή διάθεση
- Και αυτή μας η στάση μπορεί να εμπνεύσει τους άλλους.

Mindfulness: επιστροφή στην εσωτερική φωνή



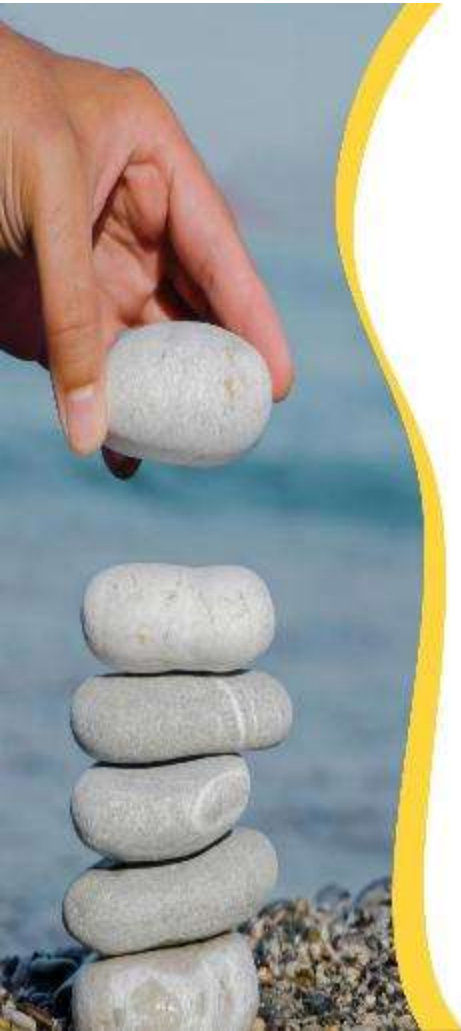
Μια μικρή καθημερινή παύση μάς
βοηθά να ακούσουμε:

«Αυτό χρειάζομαι.»

«Αυτό θέλω.»

«Αυτό είμαι.»

Ερωτήσεις που δίνουν κατεύθυνση



Τι είδους άνθρωπος θέλω να είμαι;
Τι θέλω να αντιπροσωπεύω;
Πώς θέλω να ζω την καθημερινότητά μου;
Πώς θέλω να νιώθω για τον εαυτό μου;
Πώς θέλω να νιώθουν οι άλλοι όταν βρίσκονται μαζί μου;
Για ποιο πράγμα θα ήθελα να με θυμούνται;

Vision Board

Μια οπτική αναπαράσταση των αξιών και των στόχων μας.

Ένα κολλάζ με εικόνες, λέξεις και φράσεις που λειτουργεί ως υπενθύμιση της κατεύθυνσης που επιλέγουμε, ώστε να συμβαδίζουμε με τις αξίες μας και να εστιάζουμε στους στόχους μας.



Ο εγκέφαλος αποδίδει υψηλότερη «αξία» στις εικόνες, παρά στις γραπτές λέξεις σε μια λίστα με «εκκρεμότητες».

Και όσο περισσότερο κοιτάμε αυτές τις εικόνες, τόσο περισσότερο αυτές οι εικόνες αυξάνονται σε σημασία μέσα στο μυαλό μας.

Θετικά συναισθήματα και Ευγνωμοσύνη

Η συνειδητή εστίαση σε όσα έχουν αξία, σε θετικά συναισθήματα και στην ευγνωμοσύνη μπορεί να γίνει καθημερινή πρακτική ευεξίας.

Gratitude Moment:

Στιγμή Ευγνωμοσύνης με τους μαθητές μας:

«Γράψτε 3 πράγματα που θα θυμάστε από σήμερα – κάτι που θέλετε να πάρετε μαζί σας»





Έξυπνο
Δάσκαλοι

Παίξτε περισσότερο

Καθημερινή αναστοχασμός

- Γράψτε τρία πράγματα που θυμάστε από σήμερα - κάτι που θέλετε να πάρετε μαζί σας!

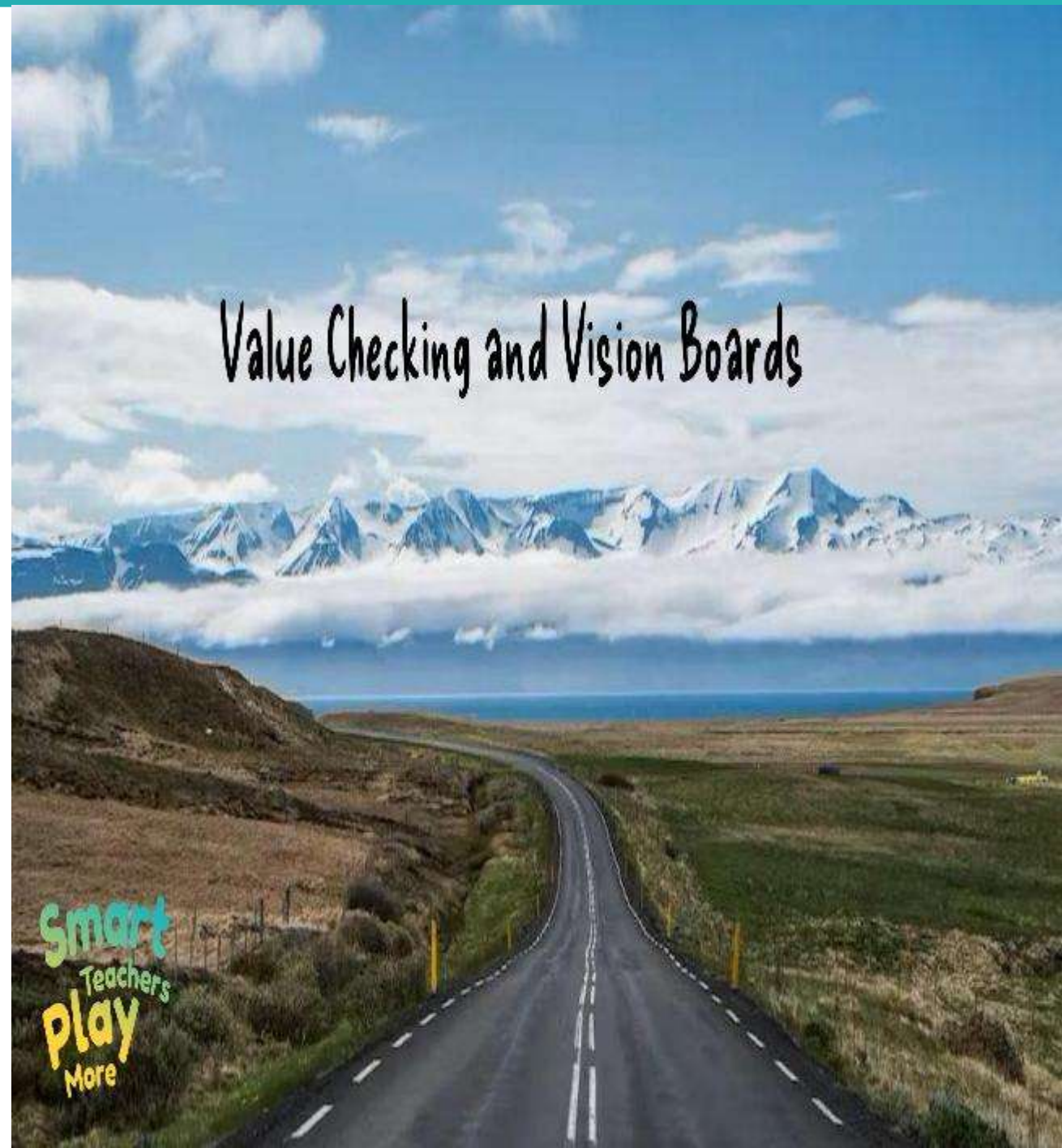


Από την προσωπική αξία, στη σχολική κουλτούρα

Οι αξίες και τα vision boards
στο σχολείο μπορούν να γίνουν μια πολύ
καλή πρακτική κατεύθυνσης:

πώς θέλουμε να είμαστε ως εκπαιδευτικοί,
ως ομάδα και ως κοινότητα μάθησης;

Μικρή ερώτηση για κλείσιμο:
«Ποια αξία θέλω να ξεχωρίζει περισσότερο
στη δική μου καθημερινή παρουσία στο
σχολείο;»



ΟΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΜΑΣ

“Character Strenghts”



Δυνατά σημεία - Αξίες

- Δυνάμεις: «Σε τι είμαι καλός/ή;»
- Αξίες: «Τι έχει σημασία για μένα;»

Γιατί να γνωρίζουμε τις δυνάμεις μας;

- Ενισχύουν την ευτυχία και την ευεξία.
- Μας βοηθούν να βρίσκουμε νόημα και σκοπό.
- Βελτιώνουν τις σχέσεις.
- Υποστηρίζουν τη διαχείριση του στρες και της υγείας.
- Μας βοηθούν να πετυχαίνουμε στόχους.



VIA – Virtues in Action viacharacter.org

- Το VIA δημιουργήθηκε μέσα από πολυετή διεθνή έρευνα.
- Καταγράφει 24 δυνάμεις χαρακτήρα οργανωμένες σε 6 ευρύτερες αρετές.
- Το βασικό τεστ είναι διαθέσιμο δωρεάν.

Οι 5 κορυφαίες δυνάμεις μας

- Οι πέντε υψηλότερες δυνάμεις ονομάζονται signature strengths.
- Essential: νιώθουμε ότι αποτελούν βασικό κομμάτι του εαυτού μας.
- Effortless: η χρήση τους έρχεται φυσικά.
- Energizing: όταν τις χρησιμοποιούμε νιώθουμε ενέργεια, χαρά και ισορροπία.



Οι 24 δυνάμεις μας:

ΣΟΦΙΑ Αυτά τα δυνατά σημεία μας βοηθούν να σκεφτόμαστε βαθιά, να παίρνουμε καλές αποφάσεις, να κατανοούμε τον κόσμο με ουσιαστικό τρόπο και να χρησιμοποιούμε τη γνώση.	ΘΑΡΡΟΣ Αυτά τα δυνατά σημεία μας βοηθούν να πετυχαίνουμε τους στόχους μας και να συνεχίζουμε, ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά.	ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ Έχει να κάνει με το πώς συνδεόμαστε, φροντίζουμε και επικοινωνούμε με τους άλλους.
Δημιουργικότητα Περιέργεια Κρίση Αγάπη για τη μάθηση Προοπτική	Γενναιότητα Επιμονή Ειλικρίνεια Ζήλος	Αγάπη Καλοσύνη Κοινωνική νοημοσύνη
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ Αυτά τα δυνατά σημεία επικεντρώνονται στη δικαιοσύνη, την ομαδική εργασία και την ηγεσία που θα ωφελήσουν την κοινωνία.	ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ Αυτά τα δυνατά σημεία μας βοηθούν να διαχειριζόμαστε τις παρορμήσεις, να ελέγχουμε τα συναισθήματα, να διατηρούμε την ισορροπία στη ζωή και να μας απομακρύνουν από το άγχος.	ΥΠΕΡΒΑΣΗ Αυτά τα δυνατά σημεία μας βοηθούν να βρούμε νόημα, σκοπό και σύνδεση πέρα από τον εαυτό μας. Μας επιτρέπουν να βιώνουμε χαρά, έμπνευση και μια βαθύτερη εκτίμηση για τη ζωή.
Ομαδική εργασία Δικαιοσύνη Ηγεσία	Συγχώρεση Ταπεινότητα Σύνεση Αυτορρύθμιση	Εκτίμηση της ομορφιάς Ευγνωμοσύνη Ελπίδα Χιούμορ Πνευματικότητα

Μπορούμε να υπερχρησιμοποιούμε μια δύναμη;

- Ακόμη και μια θετική δύναμη χρειάζεται ισορροπία και κατάλληλο πλαίσιο.
- Σκεφτόμαστε όχι μόνο «ποια δύναμη έχω», αλλά και «πότε, πόσο και με ποιον τρόπο τη χρησιμοποιώ».
- Αναστοχασμός: Υπάρχει δύναμή μου που κάποιες φορές γίνεται υπερβολική;



Κάνε το δύσκολο πιο ευχάριστο

Πώς μπορούν οι μεγαλύτερες δυνάμεις σου να σε βοηθήσουν σε μια δυσάρεστη εργασία;

- Παράδειγμα: χιούμορ + ομαδικότητα → μια βαρετή δουλειά γίνεται κοινή, πιο ανάλαφρη εμπειρία.
- Στόχος: να χρησιμοποιούμε συνειδητά τις δυνάμεις μας ως προσωπικούς πόρους.



Οι δυνάμεις της ομάδας

- Ανακαλύψτε τις κυρίαρχες δυνάμεις της ομάδας.
- Ποιες δυνάμεις έχετε κοινές;
- Ποιες είναι πιο σπάνιες — οι «μονόκεροι» της ομάδας;
- Η διαφορετικότητα των δυνάμεων μπορεί να κάνει μια ομάδα πιο ολοκληρωμένη.

Are there any unicorns?



Αναγνωρίζω τη δύναμη του άλλου

- Δουλεύουμε σε ζευγάρια.
- Το άτομο Α μιλά για κάτι που κατάφερε.
- Το άτομο Β εντοπίζει και καταγράφει τις δυνάμεις που αξιοποιήθηκαν.
- Αλλάζουμε ρόλους.
- Η αναγνώριση των δυνατών σημείων από τους άλλους ενισχύει την αυτογνωσία.



Από την προσωπική δύναμη, στη σχολική κουλτούρα

- Όταν εκπαιδευτικοί και μαθητές αναγνωρίζουν τις δυνάμεις τους, αλλάζει ο τρόπος που βλέπουν τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Ο εντοπισμός και η αναγνώριση των δυνατών σημείων μπορεί να ενισχύσει συνεργασία, την αυτοπεποίθηση και τις θετικές σχέσεις.
- Ερώτημα για αναστοχασμό:
Πώς μπορούμε να «βλέπουμε» καλύτερα τις δυνάμεις μέσα στο σχολείο;





Smart
Teachers
Play
More

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΩΝ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



SESSION 6

Κάθε συναίσθημα έχει λειτουργία

Τα συναισθήματα μας βοηθούν να προσαρμοζόμαστε, να συνδεόμαστε και να ζούμε με νόημα.

Ο φόβος → μας βοηθά να εντοπίζουμε τον κίνδυνο και να παραμένουμε ασφαλείς

Ο θυμός → μας παρακινεί να θέτουμε όρια ή να αντιμετωπίζουμε την αδικία

Η χαρά → μας βοηθά να συνδεόμαστε, να δεθούμε και να ενισχύουμε ό,τι έχει σημασία για εμάς

Η αηδία → μας βοηθά να αποφεύγουμε πράγματα που θα μπορούσαν να είναι επιβλαβή ή μολυσματικά

Η έκπληξη → μας βοηθά να στρέψουμε γρήγορα την προσοχή μας και να προετοιμαστούμε να αντιδράσουμε σε κάτι απροσδόκητο



Τα συναισθήματα έρχονται ως «μπουκέτο»

- Το πρόβλημα με την ευτυχία: συχνά πιστεύουμε ότι είναι το επιδιωκόμενο, για μια πλήρη ζωή
- Οι ευτυχισμένες στιγμές είναι μόνο ένα λουλούδι μέσα σε ένα πολύ μεγαλύτερο μπουκέτο.
- Η συναισθηματική ευεξία δεν σημαίνει να αισθανόμαστε μόνο θετικά συναισθήματα.
- Σημαίνει να αναγνωρίζουμε, να αντέχουμε και να κατανοούμε όλο το φάσμα τους.



Happy moments are just
one flower in a very large
bouquet.

Emotions come as a
whole bunch.

Dr. Julie Smith

Smart
Teachers
play
More



Η δύναμη των λέξεων

- Η γλώσσα που χρησιμοποιούμε έχει ισχυρή επίδραση στις εμπειρίες μας. Είναι ένα εργαλείο για να κατανοούμε τα πράγματα.
- Οι λέξεις μάς βοηθούν να δώσουμε νόημα σε αυτό που συμβαίνει μέσα μας.
- Όσο πιο ακριβείς είναι οι λέξεις μας, τόσο πιο ξεκάθαρη η συναισθηματική μας επίγνωση.

Η σημασία του πλούσιου συναισθηματικού λεξιλογίου

- Η αύξηση του συναισθηματικού λεξιλογίου μάς βοηθά να περιγράφουμε με μεγαλύτερη ακρίβεια αυτά που νιώθουμε.
- Μας βοηθά να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας.

Name it, to tame it!!

- Όταν ονομάζουμε ένα συναίσθημα, κατεβαίνει και η ένταση του.



Από τη δραστηριότητα στη σχολική τάξη

- Δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου όλα τα συναισθήματα μπορούν να ονομαστούν χωρίς κριτική.
- Δεν ζητούμε από τα παιδιά να είναι «πάντα χαρούμενα»· τα βοηθούμε να κατανοούν τι αισθάνονται, να το ονομάζουν, να το περιγράφουν.
- Χρησιμοποιούμε παιχνίδι, κίνηση και πλούσιο λεξιλόγιο για ανάπτυξη συναισθηματικής επίγνωσης.
- Η ενεργητική ακρόαση ενισχύει την ασφάλεια, τη σύνδεση και την αίσθηση ότι «η φωνή μου ακούγεται».





A'HO CHECK IN



- Το «Α΄ho» χρησιμοποιείται στο τέλος της ομιλίας σε πολλές παραδόσεις ιθαγενών της Αμερικής ως ένδειξη ενότητας και κατανόησης.
- Αναγνωρίζει τη σημασία της στιγμής και τη σύνδεση ανάμεσα σε αυτόν που μιλά και σε αυτούς που ακούν.
- Στην ομάδα λειτουργεί ως μικρό τελετουργικό παρουσίας και ουσιαστικής ακρόασης.



Move to the Middle

Smart
Teachers
Play
More



- Βιωματικό παιχνίδι κίνησης για την εξερεύνηση συναισθημάτων.
- Οι μαθητές δεν μιλούν μόνο για το συναίσθημα, το συνδέουν με κίνηση, επιλογή και συμμετοχή.
- Η δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει ως ασφαλής αφορμή για συζήτηση και σύνδεση μέσα στην τάξη.

Διάλεξε ένα συναίσθημα

- Πότε έχεις νιώσει αυτό το συναίσθημα;
- Πόσο διήρκεσε;
- Το βίωσες ως θετικό ή αρνητικό;
- Τι αισθήσεις παρατήρησες στο σώμα σου;
- Τι έκανες όταν το ένιωσες;
- Στόχος: σύνδεση συναισθήματος – σώματος – σκέψης – συμπεριφοράς.

