



# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ

# ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: Θετική Ψυχολογία (ΘΨ) & Διαδικασία Εστίασης (Focusing)

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ/ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

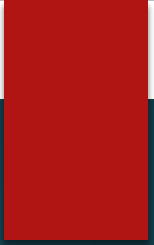
- ▶ 10% ψυχοεκπαίδευση
- ▶ 70% βιωματικές ασκήσεις (με συζήτηση, αν χρειαστεί)
  - ▶ 20% (απορίες, συζήτηση)



# ΜΕΡΟΣ Α

# ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

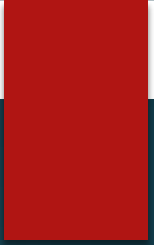
ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΥΠΑΡΧΕΙ  
ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ  
(ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ)



ΓΙΑ ΟΠΟΙΕΣ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ  
ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ  
ΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΚΟΤΙΤΣΑ

[MKOTITSA@HOTMAIL.COM](mailto:MKOTITSA@HOTMAIL.COM)

ΤΗΛ. 96 853 007



# ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: Θετική Ψυχολογία (ΘΨ) & Διαδικασία Εστίασης (Focusing)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 3 Ενοτήτων

# Παύση & βίωση συναισθήματος! (30 δευτ.)



...στην αρχή κάθε συνάντησης!

# Ενότητα 1. Συμπεριφορές προαγωγής ψυχικής υγείας – ΑΞΟΝΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- ▶ Καλές συνήθειες, μείωση στρες, αυτορρύθμιση.
- ▶ Εγώ, το σώμα μου και ο εγκέφαλός μου.
- ▶ Μνήμη, γλώσσα.
- ▶ Έκφραση συναισθημάτων και έκφραση βιωμένης αίσθησης.

# Ενότητα 1. Συμπεριφορές προαγωγής ψυχικής υγείας – ΑΞΟΝΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- ▶ Γιατί τα συναισθήματά μας δεν είναι η βιωμένη αίσθηση. Παράδειγμα!
- ▶ Το 'παιδί' του παιδιού (αυτό που νιώθει μέσα του)!
- ▶ Έκφραση της βιωμένης αίσθησης μέσω ζωγραφικής, κίνησης, τραγουδιού/φωνής, μουσικής.
- ▶ Χώρος/περιβάλλον ('είμαι μέρος του χώρου')



# Καλές συνήθειες

- ▶ Θεμελιώνοντας την καθημερινότητάς μας πάνω σε καλές/υγιεινές συνήθειες.
- ▶ Ποιες πτυχές και βασικές ανάγκες αφορούν οι συνήθειες αυτές;
- ▶ Τακτικότητα και ποιότητα τροφής.
- ▶ Ύπνος, καθαριότητα, άσκηση/κίνηση.

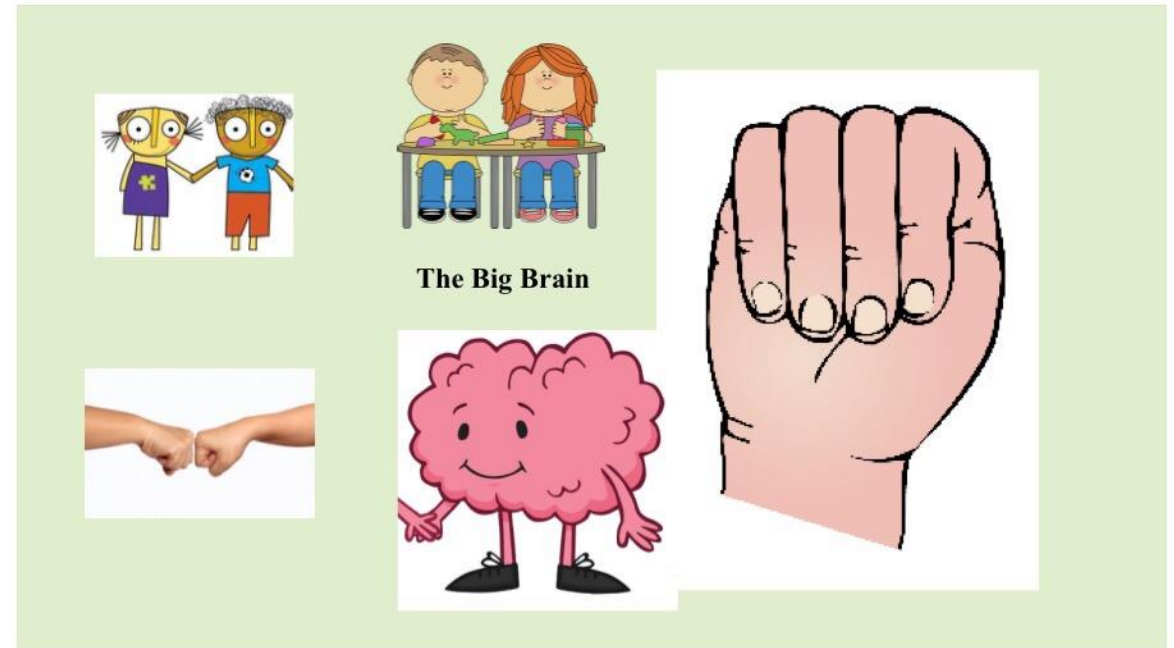
# Καλές συνήθειες – βιωματικές ασκήσεις

- ▶ Ασφάλεια, ψυχική & σωματική (προσέχουμε τον εγκέφαλο, φοράμε ζώνη κτλ)
- ▶ Εξάσκηση στην ανάγκη να ακούμε το σώμα μας – εισαγωγή στην ενδοδεκτικότητα
- ▶ Αναπνοή! .... ΝΕΡΟ...

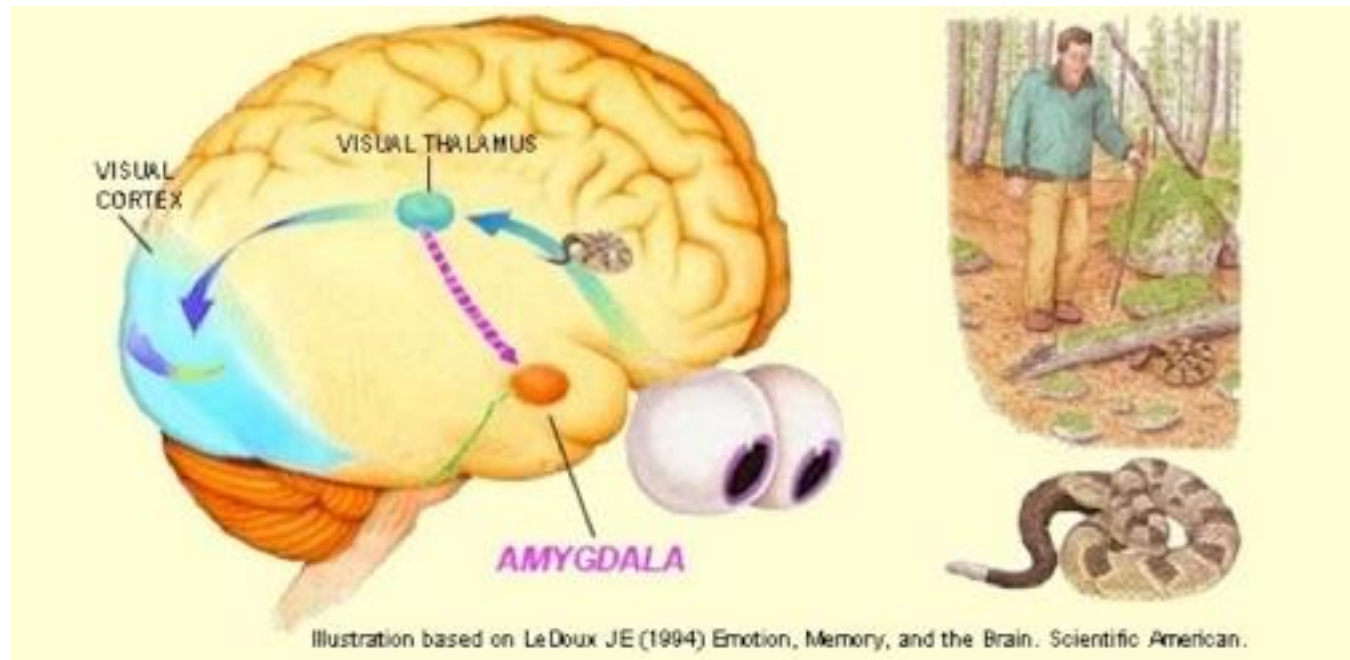
# Ψυχοεκπαίδευση-υλικό

- ▶ Ακολουθεί δείγμα ψυχοεκπαιδευτικού υλικού, ενώ οι σχετικές βιωματικές (Focusing) ασκήσεις βρίσκονται στο ομότιτλο αρχείο.
- ▶ Συγκεκριμένα, σε αυτό το σημείο ξεκινά η επεξεργασία των **εννοιών** εγκέφαλος, σώμα και ενδοδεκτικότητα (5-10 λεπτά) που θα πλαισιωθεί με τις αντίστοιχες ομαδική εργασία και βιωματικές ασκήσεις.

# Φύση & σημασία του Εγκεφάλου



# Φύση & σημασία του Εγκεφάλου



<https://www.youtube.com/watch?v=c9HK59FaoMI>

# Σώμα, εγκέφαλος, γλώσσα, συμπεριφορά.

- ▶ Βασική βιολογία για παιδιά
- ▶ Ενδοσκοπήση, κοιτάω μέσα μου με τη φαντασία μου
- ▶ Τα νεύρα – το νευρικό σύστημα. Εικόνες, παιχνίδια
- ▶ Η σημασία της σωματικής επίγνωσης
- ▶ Οι αισθήσεις που ‘αγνοούμε’ & ΠΓΝ
- ▶ Εγκέφαλος – συνάψεις/παιχνίδι
- ▶ Βιωματικό



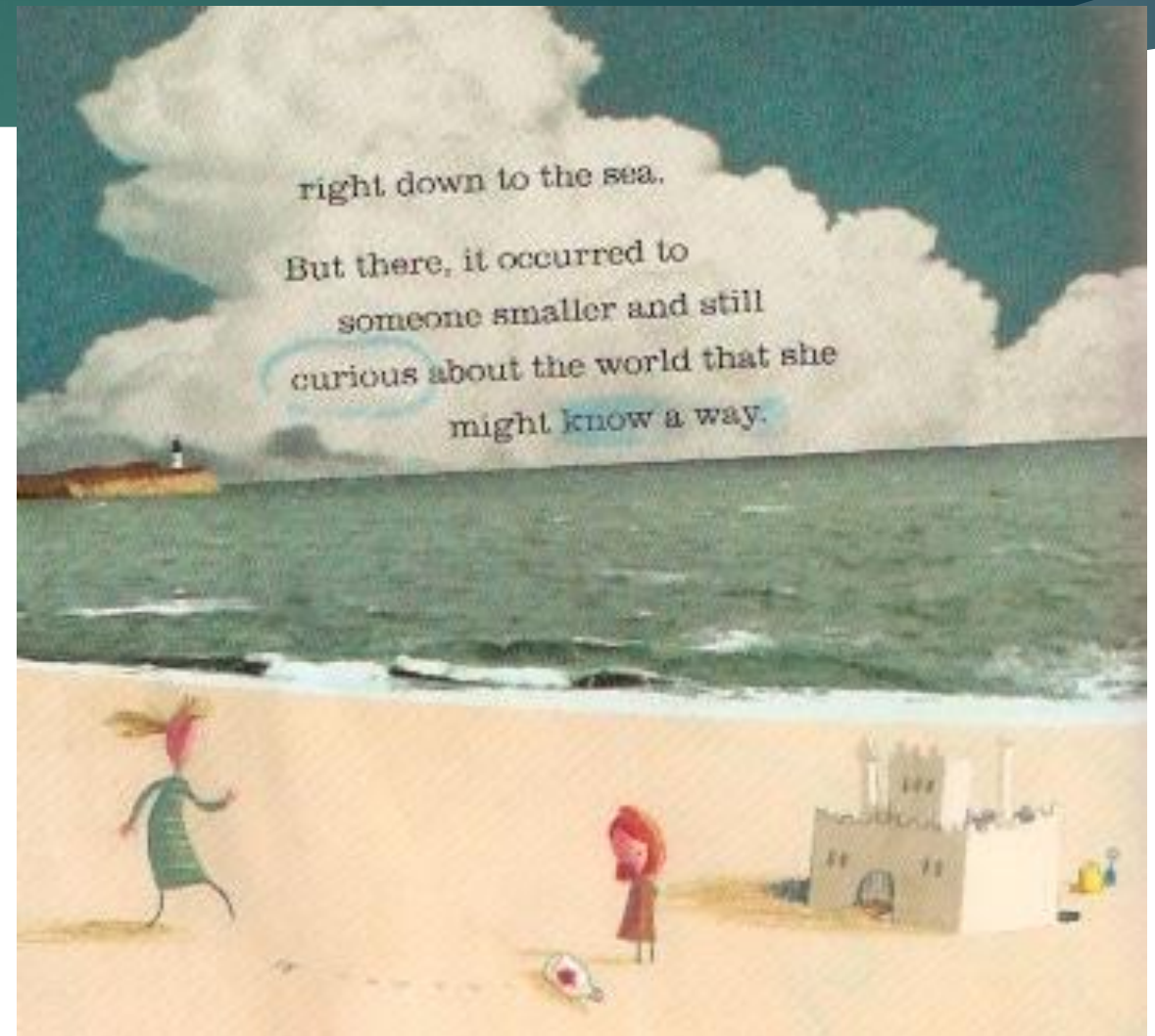


Ψυχοεκπαίδευση:  
νηπιαγωγείο/δημοτικό

Συμπόνια, ενσυναίσθηση  
και αυτοενσυναίσθηση

# Ψυχοεκπαίδευση: δημοτικό

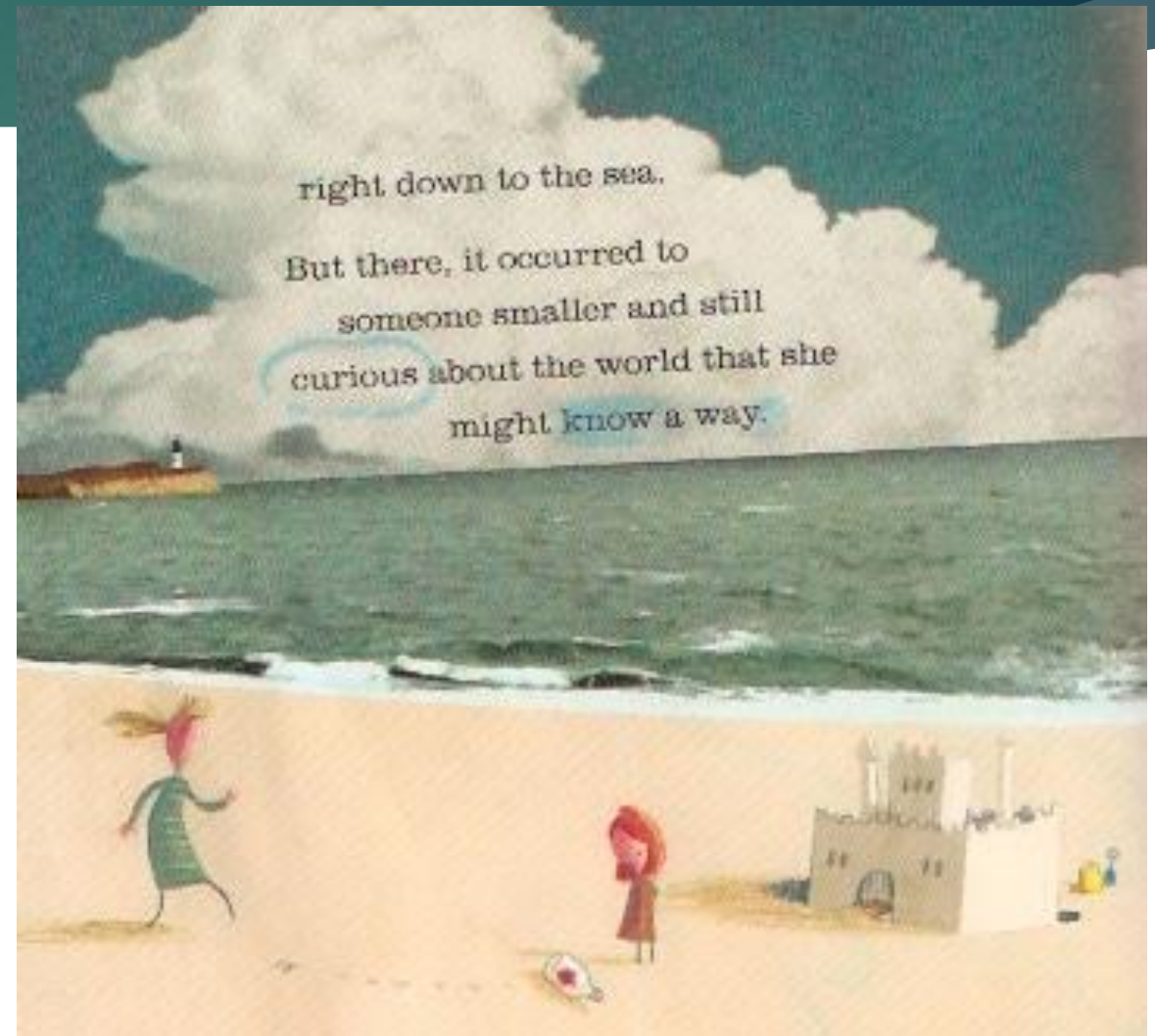
- ▶ Η περιέργεια ως ένα είδος αυτοενσυναίσθησης





# Ψυχοεκπαίδευση: δημοτικό

- Προσεγγίζοντας την πιθανότητα ότι μπορεί να υπάρχει ένας τρόπος...



# Ψυχοεκπαίδευση: δημοτικό



# Πρακτικές μείωσης στρες...βλ. ΜΕΡΟΣ Β

- ▶ Πανόραμα / πανοραμική θέα (βίωμα & μοίρασμα)
- ▶ Δημιουργία εσωτερικού χώρου (demo & εξάσκηση)
- ▶ Διατροφή, ύπνος, ρουτίνα, σχέσεις
- ▶ Άμεση ανακούφιση από το έντονο συναίσθημα (demo & εξάσκηση)

# Συνέχεια της προηγούμενης διαφάνειας

ΑΜΕΣΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ....!!!

- Παύση δευτερολέπτων & διαφραγματική αναπνοή
- Σώμα - ευθυτενής στάση
- Παλάμη σε θώρακα ή ώμους ή αυχένα κτλ
  - Κοιτάμε στο περιβάλλον...
    1. ψηλά ή τριγύρω για κάτι 'θετικό'
    2. αναρωτιέμαι **‘πού υπάρχει βοήθεια’**

# Πρακτικές μείωσης στρες...βλ. ΜΕΡΟΣ Β

- ▶ Αυτορρύθμιση - βιωματικό
- ▶ Μέσα από διαφραγματικές αναπνοές
- ▶ Στάση σώματος, ματιά προς τα μέσα
- ▶ Διαδικασία Εστίασης – σπλαχνική βιωμένη αίσθηση
- ▶ Κίνηση (δραστηριότητες ‘**είμαι ο/η/το.....**’ (**ο** Πλάτων/δάσκαλος/αστροναύτης, **η** θάλασσα/τσουλήθρα/γάτα, **το** κύμα/πλοίο/δέντρο/βουνό)
- ▶ Οπτική ροή, πρωινό φως & περιφερική όραση (επίδραση στην ψυχική υγεία)

# Μείωση στρες (με μια ματιά – για τον δάσκαλο)

Άμεση ανακούφιση  
από το στρες

Βραχυπρόθεσμη  
λύση

Μακροπρόθεσμη  
λύση

Λύσεις  
επικεντρωμένες στο  
συναίσθημα

Λύσεις  
επικεντρωμένες στο  
πρόβλημα

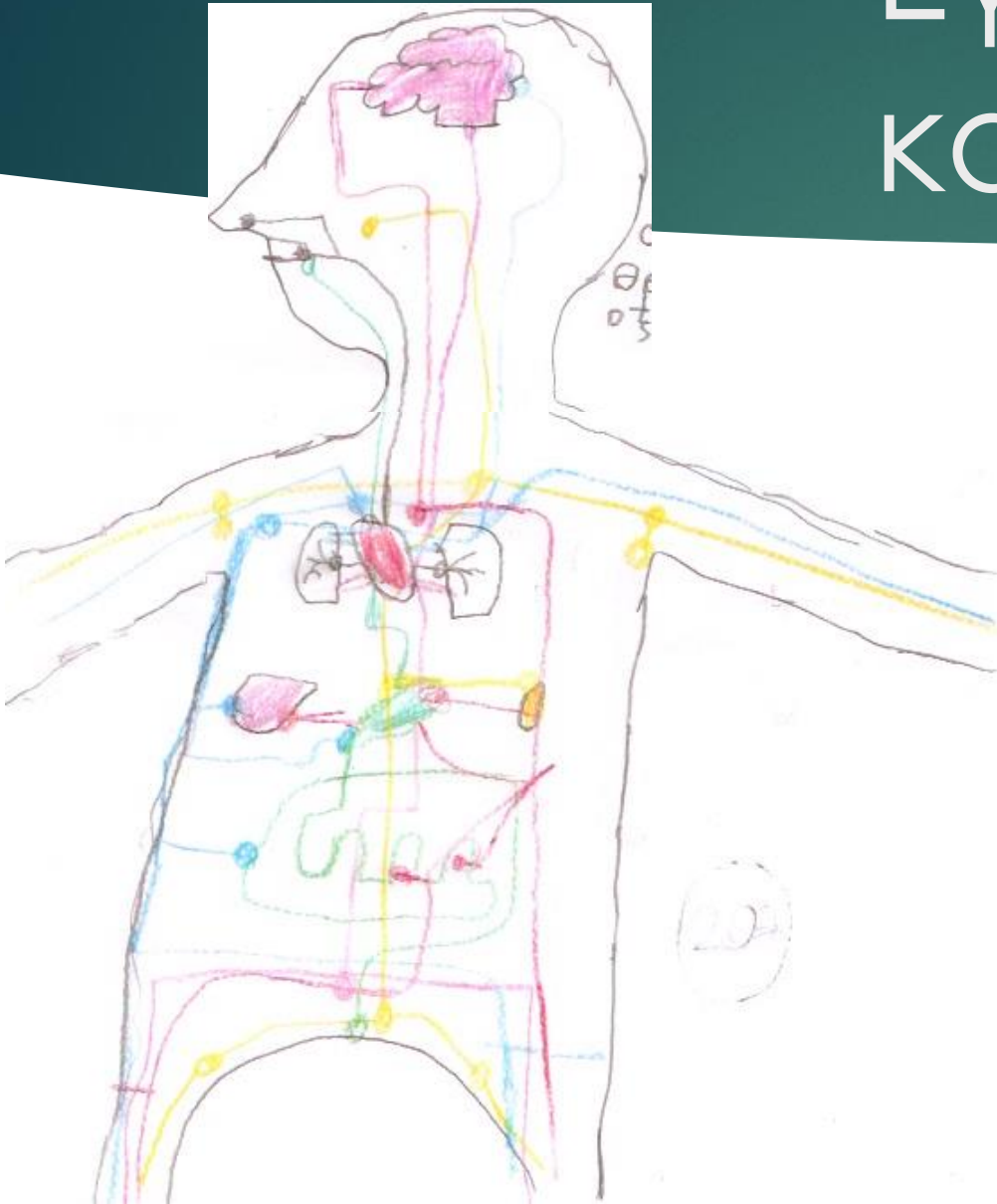
Λύσεις  
επικεντρωμένες 'σε  
όλο αυτό'  
(πρόβλημα &  
συναίσθημα)



Ασκήσεις  
ένωσης  
σώματος  
& νου...



# Εγκέφαλος & καρδιά



ΠΑΖΛ και δραστηριότητες  
χειροτεχνίας, και σωματικής,  
μουσικής και άλλης  
έκφρασης



# Εγκέφαλος & δημιουργικότητα

- ▶ Ψυχοεκπαίδευση – στρες, ιππόκαμπος, αμυγδαλή, εγκεφαλικός φλοιός, ημισφαίρια **‘νιώθω δονητοποιημένος’!**
- ▶ Κατανοώ τη λειτουργία του εγκεφάλου σε καταστάσεις πίεσης, άγχους και άλλων στρεσογόνων καταστάσεων.
- ▶ Εικόνες, σχεδιαγράμματα, βίντεο.
- ▶ Ζωγραφική / χρησιμοποιώ το ‘χαρτονένιο’ σώμα για να ζωγραφίσω πάνω του **ΤΙ** αισθάνομαι και **ΠΟΥ**.

## Ενότητα 2. Χαρακτήρας και αξίες

- ▶ Τι σημαίνει είμαι όμορφος/η, ανθεκτικός/η, αισιόδοξος/η, δημοφιλής, ευτυχής.
- ▶ Ευελιξία, συγκέντρωση και προσπάθεια.
- ▶ Νοοτροπία ανέλιξης.

# Ασκήσεις αναστοχασμού

- ▶ Τι σημαίνει να είμαι όμορφος/η, ανθεκτικός/η, αισιόδοξος/η, δημοφιλής, ευτυχής.
  - ▶ Προσωποποίηση αξιών.
- ▶ Μεγαλύτερα παιδιά δημιουργούν κινητοποιητικές ομάδες εστίασης
  - ▶ Στο τέλος παρουσιάζουν τη δουλειά τους

Χαλάρωση &  
φροντίδα  
αναφορικά με  
τη συζήτηση  
περί αξιών και  
χαρακτήρα

Ξεκινούμε με τα παιδιά σε όρθια στάση  
κάνοντας ασκήσεις ισορροπίας,  
λικνιζόμενα αριστερά δεξιά...

Άσκηση (σωματική) ορίων...

Ασκήσεις εξισορρόπησης '2 θεμάτων',  
κρατώντας ένα σε καθένα χέρι...

Έκφραση,  
ιχνηλάτηση  
αναγκών &  
επαναπροσδι-  
ορισμός...

Ανιχνεύοντας τη σωματική βιωμένη  
αίσθηση

Έκφραση με σωματική στάση,  
κίνηση, γκριμάτσα, χορευτική κίνηση

Έκφραση βιωμένης αίσθησης με τη  
βοήθεια του θεάτρου

Μουσική έκφραση

## Ευκαιρίες έκφρασης & εμπέδωσης...

- ▶ Εξηγούμε με απλά λόγια τι είναι η βιωμένη αίσθηση. Προσωπικό παράδειγμα, του εδώ και τώρα.
- ▶ Επιπρόσθετα, φέρνουμε ένα παράδειγμα από τη βιβλιογραφία.

*Μια κόκκινη μπάλα με μπλε γραμμές  
αγγιγμένη με φωτιά η κοιλιά μου»*



Όταν η ΒΑ είναι ένα αδιέξοδο...

Εξάσκηση στο κράτημα του χώρου...





‘Τι χρειαζομαι τώρα?...’

.... να κρυφτώ σε μια σπηλιά?





# Ευελιξία, συγκέντρωση και προσπάθεια

- ▶ Δραστηριότητες και εξάσκηση
- ▶ Εφαρμόζουμε τις συμβουλές της νευροεπιστήμης
- ▶ Αναλύουμε τα αποτελέσματα της εξάσκησης
- ▶ Τρόποι εμπέδωσης
- ▶ Σωματική και ψυχική/γνωστική ευελιξία
- ▶ Γνωστική διεύρυνση
- ▶ Προσπάθεια και αποφασιστικότητα

# Νοοτροπία ανέλιξης

- ▶ Η δύναμη του όχι ακόμα...
- ▶ Ήσυχος εσωτερικός τόπος
- ▶ Σκεφτόμαστε εμείς τι νοοτροπία έχουμε..
  - ▶ Ανέλιξης? (**growth mindset**)
  - ▶ Στασιμότητας? (**fixed mindset**)
  - ▶ Πώς μπορούμε να βελτιωθούμε?
  - ▶ Βιωματική άσκηση 'τι παρεμβάλλεται σε μένα και την αλλαγή'

## Ενότητα 3. Συνοχή/νόημα

- ▶ Πώς διατηρώ την ηρεμία όταν όλα γύρω μου στροβιλίζονται *(πάλι άσκηση 'άμεση ανακούφιση')*
- ▶ Ακούω τον/την φίλο/η μου.
- ▶ Συνεργασία, ευθύνη, δέσμευση, χαρά.
- ▶ Ρεαλιστικοί στόχοι/προσδοκίες.
- ▶ Σχέσεις, ασφάλεια και πώς βρίσκω βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.

# Ξεκινάμε πάλι με τη Βιωμένη αίσθηση (ΒΑ)

- ▶ Περαιτέρω εξάσκηση στη δημιουργία χώρου, την παύση, τη βιωμένη αίσθηση, τη συμβολοποίηση, και την εικαστική έκφραση.
- ▶ Χρήση παραδειγμάτων από το βιβλίο των Staper.
- ▶ Ομαδικές εργασίες και αντανάκλαση.
- ▶ Το παιδί συνοδεύει ένα άλλο παιδί.
- ▶ Αλλάζουν ρόλους.

# Πώς διατηρώ την ηρεμία μου όταν όλα γύρω μου στροβιλίζονται

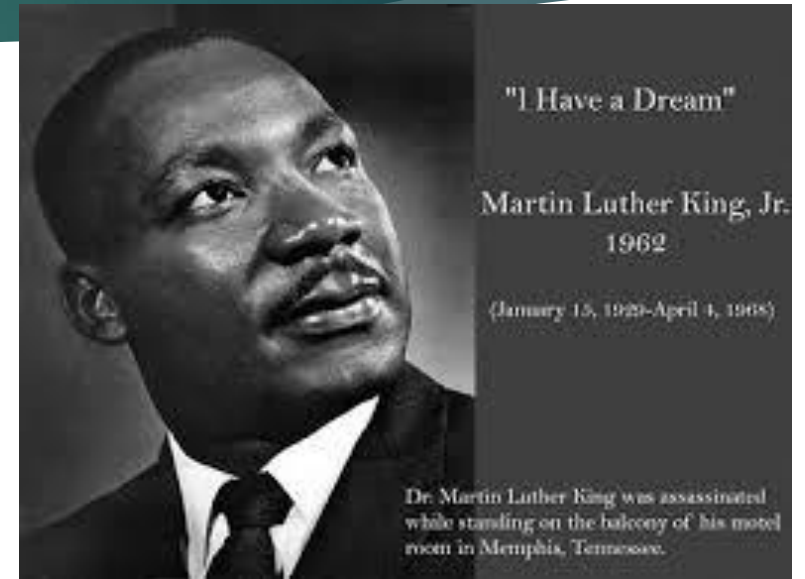
- ▶ Τα παιδιά λένε τις ιδέες τους και προχωρούμε σε Εστίαση/Focusing
  - ▶ Πχ, *(άσκηση στο 'μάτι του κυκλώνα')*
  - ▶ Και άλλες βιωματικές ασκήσεις, όπως δη.
- ▶ Δραστηριότητες εξάσκησης
  - ▶ Τι χρειάζομαι?
  - ▶ Τα (μεγαλύτερα) παιδιά αντανακλούν το ένα το άλλο

# Ενσυναισθητική ακρόαση

- ▶ Αντανακλώ και περιμένω
- ▶ Εισπνέω κατά την ακρόαση
- ▶ Εκπνέω και χαλαρώνω τους μύες
- ▶ ‘σκληρότητα’, δέσμευση
- ▶ Δυνατότητα για βιωματικό

# ΘΥΜΟΣ = Πρόβλημα Απλό (για μεγαλύτερα παιδιά)

- ▶ 1. Αναπνέω, αναγνωρίζω, αποδέχομαι...
  - ▶ και αποκτώ επίγνωση όσων συμβαίνουν στο σώμα μου τις στιγμές του θυμού
- ▶ 2. Λύση, Λευτεριά, Λογική
- ▶ 3. Πρότυπα, πρόληψη, 'παύση'
- ▶ 4. Οραματίζομαι, ονειρεύομαι!



# Πώς συγχωράω

- ▶ Πώς δημιουργώ ελεύθερο χώρο μέσα μου για θετικά συναισθήματα.
- ▶ Τι σημαίνει για μένα 'συγχωράω';
- ▶ Τα παιδιά λένε τις ιδέες τους και προχωρούμε σε Εστίαση/Focusing



# Τι σημαίνει νόημα και/η 'ευγνωμοσύνη';

- ▶ Παραδείγματα και πρότυπα!
  - ▶ Μέσω ιδεοθύελλας ή/και κινητοποιητικής ομάδας εστίασης
- ▶ Εύρεση νοήματος

# Τι είναι η πραγματικότητα... !

- ▶ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΒΑΛΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.... ΠΑΝΤΑ ΝΙΚΑΕΙ !!!
- ▶ Ρεαλιστικοί στόχοι, προσδοκίες...
- ▶ Παραδείγματα από τη ζωή των παιδιών...
  - ▶ Βιωματικά για εξάσκηση στην αποδοχή πραγματικότητας

# Ασφάλεια. Πώς βρίσκω βοήθεια ...

Η σημασία της διάδρασης

- ▶ Αξίες, ρεαλιστικοί στόχοι και προσδοκίες....
- ▶ Επίλυση προβλημάτων
- ▶ Κατακλυσμιαία συναισθήματα – βιωματικό
- ▶ ‘πού υπάρχει βοήθεια’; Πώς θα την αξιοποιήσω;
- ▶ Δίνω χρόνο στον εαυτό μου...
- ▶ Αναγνώριση

# Άσκηση αναστοχασμού 'σε τι δίνω αξία?'



Εστιάζω στην αξία μου!  
Κρατώ τη ΒΑ μέχρι την επόμενη φορά

# Βίντεο 'είναι θυμωμένος ο Λουκάς?'

Σύνδεσμος για το βίντεο...

<http://childrenfocusing.weebly.com>

Ψυχοεκπαίδευση μέσα από συζήτηση για το πώς νιώθει μέσα του ο Λουκάς ...

# Εξάσκηση Εκτελεστικών Ικανοτήτων

- ▶ Ηλικιακά προσαρμοσμένες δραστηριότητες για την ενίσχυση των εκτελεστικών λειτουργιών
- ▶ Πηγή δραστηριοτήτων <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/05/Enhancing-and-Practicing-Executive-Function-Skills-with-Children-from-Infancy-to-Adolescence-1.pdf>

# Ασκήσεις Θετικής Ψυχολογίας (ΘΨ)

- ▶ Στη διάρκεια των εργαστηρίων και συχνά σε συνδυασμό με τη διαδικασία Εστίασης θα γίνεται χρήση ασκήσεων από τη ΘΨ.
- ▶ Ακολουθούν ενδεικτικά κάποιες...
- ▶ Οι μαθητές/τριες θα μπορούν να εξασκούν τις νεοαποκτηθείσες δεξιότητες και εκτός εργαστηρίου



## Βίωση θετικών συναισθημάτων 1

---

Άσκηση 'μακάρι  
να.....'

---

Γράφουμε όσα περισσότερα  
θετικά συναισθήματα ξέρετε...

---

Συναισθήματα 1η ομάδα:

---

Συναισθήματα 2η ομάδα:

» Φέρτε στο νου σας ένα συμβάν από το πρόσφατο ή πιο μακρινό παρελθόν όπου βίωσατε ουσιαστικά θετικά συναισθήματα, όπως τα παρακάτω...

- Χαρά
- Ενδιαφέρον
- Ευχαρίστηση
- Αγάπη
- Υπερηφάνεια
- Ανύψωση
- Ευγνωμοσύνη



## Βίωση θετικών συναισθημάτων 2

---

Διάρκεια: 1 εβδομάδα

---

Συχνότητα: κάθε μέρα

---

Τι κάνουμε; γράφουμε 3 θετικά  
που βιώσαμε (όμορφες στιγμές)

---

Έπειτα: εστιάζουμε &  
ενημερώνουμε με sms τον/την...



Βρίσκουμε 3  
θετικά σε  
κάποιον...  
Άσκηση  
Καθρέφτης



- ▶ Η εκμάθηση της Τέχνης της Ευγνωμοσύνης αποτελεί κεντρικό στοιχείο για την ευεξία.
- ▶ Σε ξεχωριστή σειρά εργαστηρίων θα υπάρξει περαιτέρω διείσδυση στην τεχνική, με τη βοήθεια της **διαδικασίας της Εστίασης**.
- ▶ Στόχος είναι η 'αυτόματη' εφαρμογή της Ευγνωμοσύνης.
- ▶ Θα χρησιμοποιηθούν ποικίλα υλικά και τρόποι, από χειροτεχνίες μέχρι κίνηση και μουσική.

## Ευγνωμοσύνη



# ΜΕΡΟΣ Β' ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Το ΜΕΡΟΣ Β είναι ξεχωριστό αρχείο



- ▶ Stapert, M & Verliefde, E (2017) *Focusing με Παιδιά: η Τέχνη της Επικοινωνίας στο Σχολείο και στο Σπίτι*. Εκδ. Ελληνικό Κέντρο Focusing.
- ▶ Βαμβάκη, Άννα (2019) Ένας φίλος μονάχος. Εκδ. Ιδιωτική έκδοση.  
<https://www.ebooks4greeks.gr/enas-filos-monaxos-paramythi>
- ▶ Ντε Κίντερ, Γιαν (2017) Κόκκινο ή γιατί ο σχολικός εκφοβισμός δεν είναι αστείο Εκδ. Πατάκη.
- ▶ Εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για παιδιά Μικρή Πυξίδα - *Comprasito* (2012, UNCRC Policy Center, Council of Europe, Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού, NGO Support Centre)
- ▶ Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού  
[http://www.moec.gov.cy/agogi\\_ygeias/index.html](http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/index.html)
- ▶ Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις (7-12 ετών) *Πρώτα Βήματα*, Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού (2012)
- ▶ Παπαμιχαήλ, Έλενα (2013) Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα. Δραστηριότητες για τη Θεματική Ενότητα 3.3 και άλλες σχετικούς δείκτες – Αγωγή Υγείας
- ▶ Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς για το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ΔΑΦΝΗ II (2008) *Η εκφοβιστική συμπεριφορά των μαθητών στο σχολείο*. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας, ΥΠΠ και Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Υπουργείου Υγείας.  
[http://www.moec.gov.cy/edu\\_psychology/pdf/dafni\\_teachers.pdf](http://www.moec.gov.cy/edu_psychology/pdf/dafni_teachers.pdf)