

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΕΥΑ ΣΗΦΑΚΗ



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

- ▶ Η επίγνωση που προκύπτει μέσω της εστίασης της προσοχής, με πρόθεση, στην παρούσα στιγμή, χωρίς κριτική διάθεση, σαν να εξαρτάται η ζωή σου από αυτό» (Jon Kabat Zinn).

Γιατί να χρησιμοποιούμε την Ενσυνειδητότητα στο σχολείο;

- ▶ Μεγαλύτερη προσοχή και συγκέντρωση, καλύτερη μνήμη και ικανότητα εστίασης και επιτυχούς σχεδιασμού
- ▶ Ρύθμιση των συναισθημάτων-μείωση του άγχους που σχετίζεται με τις εξετάσεις.
- ▶ Υιοθέτηση καλύτερης συμπεριφοράς μέσα στην τάξη και καλλιέργεια της ανθεκτικότητας για την αντιμετώπιση του στρες και των αρνητικών συναισθημάτων.
- ▶ Επίγνωση των αντιδράσεων -ενσυναίσθηση, καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες και συνεργασία.
- ▶ Χρήσιμη στη μείωση της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) καθώς και της κατάθλιψης.

Διαλογισμός



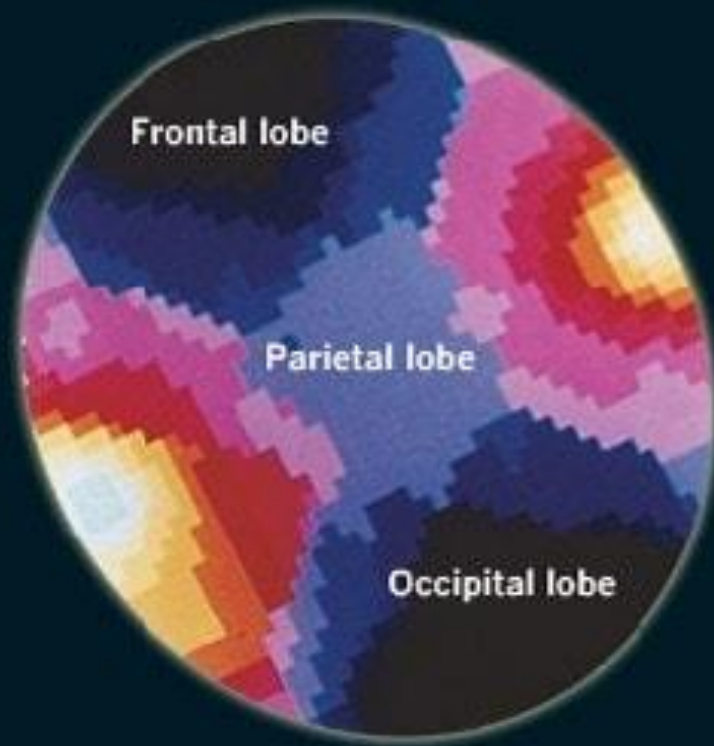
Τι είναι;

- ▶ Πρακτική που στοχεύει στην επίτευξη πνευματικής και ψυχικής ισορροπίας, χαλάρωσης και αυτογνωσίας.
- ▶ Είναι μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο εστιάζει την προσοχή του σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, σκέψη ή αίσθηση, με στόχο να μειώσει την αίσθηση του άγχους και να βελτιώσει την αυτοσυγκέντρωση.

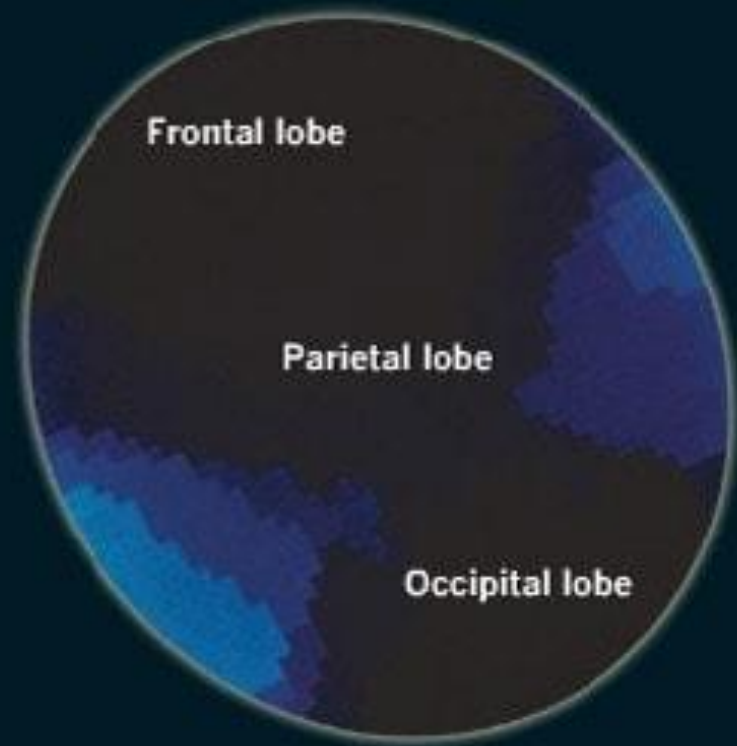
Τα Οφέλη του Διαλογισμού

- ▶ • **Ψυχική Υγεία**
 - ▶ - Μείωση άγχους και στρες
 - ▶ - Βελτίωση συγκέντρωσης και μνήμης
- ▶ • **Σωματική Υγεία**
 - ▶ - Ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης
 - ▶ - Καλύτερος ύπνος
- ▶ • **Συναισθηματική Ισορροπία**
 - ▶ - Ενίσχυση αυτογνωσίας
 - ▶ - Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων

Before meditation...



After meditation...



Ασκήσεις Αναπνοής

- ▶ Καθίστε άνετα.
- ▶ Κλείστε τα μάτια.
- ▶ Εστιάστε στην εισπνοή και την εκπνοή.

Σάρωση σώματος

- ▶ Δώστε προσοχή στις φυσικές αισθήσεις σε όλο το σώμα σου.

Πέντε αισθήσεις

- ▶ 5 πράγματα που μπορείς να δεις.
- ▶ 4 πράγματα που μπορείς να αισθανθείς.
- ▶ 3 πράγματα που μπορείς να ακούσεις.
- ▶ 2 πράγματα που μπορείς να μυρίσεις.
- ▶ 1 πράγμα που μπορείς να γευτείς.

Βαζάκι ή Μπουκάλι Ενσυνειδητότητας



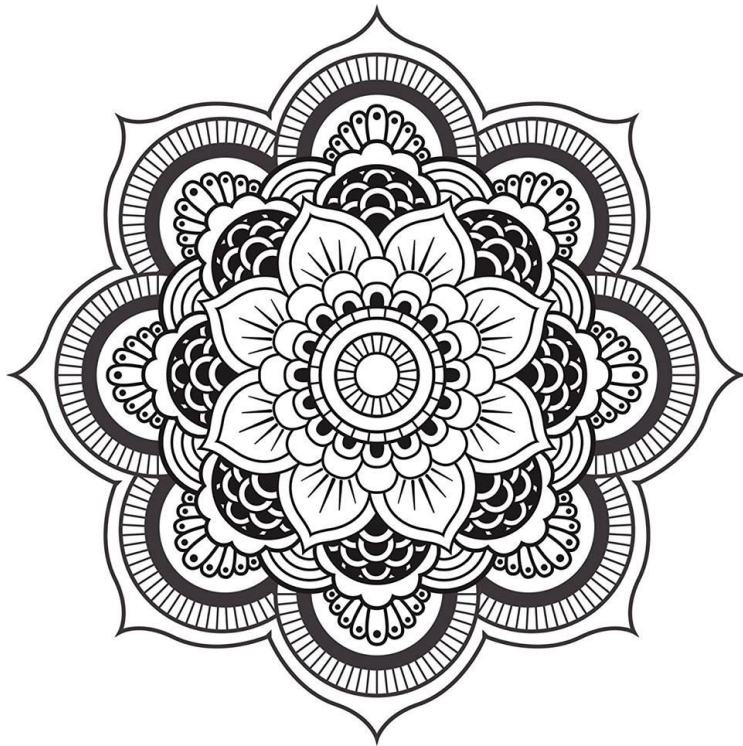
ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Καλλιέργεια επίγνωσης των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων.
- Δημιουργία απόστασης από αυτές τις σκέψεις -εστίαση σε κάτι διαφορετικό.
- Βοήθεια στους μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα δεν είναι μόνιμα – έρχονται και φεύγουν.
- Αντίληψη ότι μπορούν να ρυθμίσουν τη διάρκεια και την ένταση των συναισθημάτων τους αν το επιθυμούν.

ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

- ▶ καλλιέργεια της ηρεμίας, ενίσχυση της συγκέντρωσης
- ▶ σύνδεση με τις σκέψεις και τα συναισθήματα.
- ▶ κατάλληλη για να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει τη συναισθηματική ρύθμιση.

Μαντάλα





Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.



3^ο Γυμνάσιο Ηρακλείου

Το εγκεκριμένο σχέδιο δράσης Erasmus συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο της παρουσίασης είναι αποκλειστική ευθύνη του εκπαιδευτικού οργανισμού υλοποίησης του προγράμματος Erasmus και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Εθνική Μονάδα Συντονισμού Erasmus+ ΙΚΥ είναι υπεύθυνες για τη χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που αναφέρονται.



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**