

# ‘SEL4ALL’ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (PR2)

*Multimodal Approach for Social-emotional learning in HEI*

*Music -based intervention*

© 2024– **Mash UP in’ HEI Consortium**

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution NoDerivatives  
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

Δήλωση αποποίησης



ευθύνης

Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο και για τον σκοπό του ερευνητικού προγράμματος Mash UP in' HEI. Το ερευνητικό αυτό πρόγραμμα έλαβε χρηματοδότηση από το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης Erasmus+ KA2 (E+KA2/2020-2023, n° 2021-1-CY01-KA220-HED-000023329) (Mash UP in' HEI). Το περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου δεν εκφράζει απαραίτητως τις επίσημες απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Επίσης, ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ή οι συντελεστές του Mash UP in' HEI φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για την χρήση του περιεχομένου του παρόντος εγγράφου. Το παρόν έγγραφο και το περιεχόμενό του αποτελούν ιδιοκτησία της κοινοπραξίας Mash UP in' HEI. Όλα τα δικαιώματα που σχετίζονται με αυτό το έγγραφο καθορίζονται από την ισχύουσα νομοθεσία.

Πρόσβαση σε αυτό το έγγραφο δεν παρέχει κανένα δικαίωμα ή άδεια για το έγγραφο ή το περιεχόμενό του. Οι συντελεστές του Mash UP in' HEI μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το έγγραφο σύμφωνα με τις διατάξεις της Συμφωνίας Συνεργατών Mash UP in' HEI.

#### ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Dr. Potheini Vaiouli (UCY), Dr. Marios Theodorou (UCY), and Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

#### ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC), Dr. Ferenc Honbolygó (ELTE), Dr. Elke Vlemincx (VUA).

Τελική Έκδοση, 2024

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Λίγα λόγια για το εγχειρίδιο .....	8
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ/ΡΙΩΝ .....	9
Συνάντηση 1 .....	10
Κινητοποίηση.....	10
Εισαγωγή [10'] .....	10
Δραστηριότητα 1- Ο καλύτερος δυνατός εαυτός (King, 2001) [25'].....	12
Δραστηριότητα 2- Προσοχή στο κενό [20'].....	14
Δραστηριότητα 3- Έξυπνοι Στόχοι (“SMART”) [20'] .....	15
Εργασία για το σπίτι .....	18
Βιβλιογραφία .....	18
Συνάντηση 2 .....	20
Κατανόώντας τα συναισθηματα .....	20
Εισαγωγή [2'] .....	20
Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10'].....	20

Δραστηριότητα 1: Εξερευνώντας τα Θεμέλια της Συναισθηματικής Εμπειρίας [30'] .....	20
Επίγνωση μέσω σάρωσης του σώματος [30 λεπτά] .....	24
Κεντρικό μήνυμα .....	28
Εργασία για το σπίτι.....	28
Βιβλιογραφία.....	29
Συνάντηση 3 .....	30
Τεχνικές χαλαρωσης.....	30
Εισαγωγή [5'] .....	30
Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10'].....	31
Φουσκώνοντας σαν ένα μπαλόνι [45 λεπτά].....	31
Κεντρικό μήνυμα .....	36
Εργασία για το Σπίτι.....	36
Βιβλιογραφία.....	38
Επιπρόσθετες Πηγές .....	39
Συνάντηση 4 .....	41

Ευελιξία στον τροπο σκέψης .....	41
Εισαγωγή [5'] .....	41
Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10'] .....	42
Εντοπίζοντας παγίδες σκέψης [25'] .....	42
Αντιμετωπίζοντας παγίδες της σκέψης [35 λεπτά] .....	44
Εργασία για το σπίτι .....	48
Βιβλιογραφία .....	49
Επιπρόσθετο υλικό .....	49
Συνάντηση 5 .....	50
Αντιθετες δρασεις .....	50
Εισαγωγή [5'] .....	51
Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10'] .....	51
Μια εναλλακτική στις συναισθηματικές συμπεριφορές (Dunkley, 2020) [40 λεπτά] .....	51
Σύνοψη [10'] .....	54
Βιβλιογραφία .....	56

Εγχειρίδιο συμμετεχόντων .....	57
Συνάντηση 1 .....	58
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 .....	58
<i>Ποιά από τις παρακάτω αξίες ταιριάζει με τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας;</i> .....	58
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 .....	59
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 .....	60
Εργασία για το σπίτι.....	61
Συνάντηση 2.....	62
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 .....	62
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 .....	64
Εργασία για το σπίτι.....	65
Συνάντηση 3.....	66
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 .....	66
Εργασία για το Σπίτι.....	66
Συνάντηση 4.....	68

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.....	68
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.....	68
Συνάντηση 5.....	69
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.....	69

## Λίγα λόγια για το εγχειρίδιο

Κύριος σκοπός του εγχειριδίου είναι να περιγράψει και να παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για την εκπαίδευση SEL4ALL, μια σειρά εργαστηρίων που επικεντρώνονται στην Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση. Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο περιλαμβάνει:

- α) Εγχειρίδιο εκπαιδευτών/ριών για την παροχή κατευθυντήριων γραμμών στους εκπαιδευτές για τη διεξαγωγή εκπαιδεύσεων στην πολυτροπική Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση.
- β) Ένα βιβλίο εργασίας συμμετεχόντων σχεδιασμένο για να συνοδεύει τους συμμετέχοντες, καθώς συμμετέχουν στην εκπαίδευση S4ALL.

Η εκπαίδευση περιλαμβάνει επιλεγμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, οι οποίες βασίζονται σε επιστημονική τεκμηρίωση, = και χωρίζεται σε κεφάλαια που περιγράφουν διακριτά στοιχεία για κάθε θεματική περιοχή.

\*Το εκπαιδευτικό υλικό σε αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευτική χρήση στο πλαίσιο της ακαδημαϊκής μάθησης. Το υλικό και οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο δεν αντικαθιστούν τη θεραπεία και προορίζονται να χρησιμοποιηθούν από ειδικευμένους επαγγελματίες (δηλαδή επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή ακαδημαϊκό προσωπικό με σχετικό υπόβαθρο σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα).

Το περιεχόμενο αυτού του εγγράφου είναι μια συλλογή εμπειρικών τεκμηριωμένων δραστηριοτήτων, οι οποίες βασίζονται σε σύγχρονες προσεγγίσεις, όπως η Γνωσιακή Συμπεριφορική προσέγγιση, η Προσέγγιση Αποδοχής και Δέσμευσης, η Προσέγγιση Διαλεκτικής Συμπεριφοράς και η Μουσικοθεραπεία.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ/ΡΙΩΝ

# Συνάντηση 1

## ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



### Εισαγωγή [10']

[Καλωσορίζουμε τους/ις συμμετέχοντες κάνοντας μια σύντομη εισαγωγή].

*Καλώς ήρθατε στη σημερινή συνάντηση! Το όνομά μου είναι [όνομα] και θα είμαι ο συντονιστής/ρια αυτής της σειράς εκπαίδευσης. Αυτή η εκπαίδευση στοχεύει να σας βοηθήσει να ενισχύσετε τις δεξιότητές σας να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά και να ανταποκρίνεστε στις συναισθηματικές σας εμπειρίες. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει ενότητες για την εκμάθηση αναγνώρισης, επισήμανσης και περιγραφής συναισθημάτων, τη χρήση τεχνικών καλάρωσης για τη ρύθμιση της συναισθηματικής εμπειρίας, τη μείωση της γνωστικής ευαλωτότητας που συνδέεται με τα αρνητικά συναισθήματα και την αντίθετη δράση με την τάση κινήτρων που σχετίζεται με τα αρνητικά συναισθήματα.*

*[Στη συνέχεια εισάγουμε μερικές βασικές οδηγίες ομάδας]*

*Η συμμετοχή σε ομαδικές εκπαιδεύσεις μπορεί να είναι επωφελής για τους συμμετέχοντες, καθώς αναμένεται να έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες και γνώσεις, να ανταλλάξουν απόψεις και να δώσουν ανατροφοδότηση, καθώς και να καλλιεργήσουν διαπροσωπικές δεξιότητες. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον για όλα τα μέλη, το οποίο θα βασίζεται σε ορισμένους κοινά αποδεκτούς βασικούς κανόνες όπως οι ακόλουθοι:*

- Σεβασμός: Παρά τις διαφορετικές προοπτικές ή απόψεις, προσπαθήστε να σεβαστείτε ο ένας τις ιδέες του άλλου. Προσπαθήστε να μην διακόπτετε τους άλλους ενώ μιλάνε και εξασκήστε καλές δεξιότητες ακρόασης. Να είστε ειλικρινείς μεταξύ σας, μην υποβιβάζετε, προκαλέσετε ή*

κακομεταχειριστείτε τους άλλους με κανέναν τρόπο. Αντιμετωπίστε τα ζητήματα εποικοδομητικά.

- *Εμπιστευτικότητα στις πληροφορίες που μοιράζεται η ομάδα:* Προσπαθήστε να κρατήσετε εμπιστευτικές τις συζητήσεις που γίνονται στην ομάδα ή πληροφορίες που αφορούν προσωπικές εμπειρίες των μελών.
- *Παρουσία και Τυπικότητα:* Αναμένεται εβδομαδιαία παρουσία. Ενημερώστε τον εκπαιδευτή σας εκ των προτέρων (όταν είναι δυνατόν) εάν πρέπει να χάσετε ένα μάθημα ή χρειάζεστε βοήθεια με μια εργασία. Ελάτε στην ώρα σας σε κάθε μάθημα και προσπαθήστε να είστε προετοιμασμένοι (ολοκληρώνετε τις εργασίες για το σπίτι).
- *Ενεργητική συμμετοχή και ιδιωτικότητα:* Χρησιμοποιήστε τον χρόνο του μαθήματος με σύνεση. Η συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις ή δραστηριότητες είναι επωφελής όχι μόνο για εσάς (προσωπική ανάπτυξη) αλλά και για την ομάδα (συμβάλλετε στην ομαδική δουλειά). Ωστόσο, εάν σας κάνουν ερωτήσεις ή σας ζητήσουν να συμμετάσχετε σε μια δραστηριότητα που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, έχετε το δικαίωμα να αρνηθείτε τη συμμετοχή.

Ο σκοπός αυτής της συνάντησης είναι να ενισχύσει την κινητοποίηση και τη δέσμευση των μαθητών για την ενεργό συμμετοχή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία και να υποστηρίξει την αυτο-αποτελεσματικότητά τους για αλλαγή όσον αφορά στην προσωπική ανάπτυξη. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, θα επικεντρωθούμε σε δραστηριότητες που στοχεύουν στο να βοηθήσουν τους μαθητές να ενισχύσουν την αντίληψή τους για τη σημασία της αλλαγής, δηλαδή να συνειδητοποιήσουν ότι μέσα από την εκπαίδευση μπορούν να αποκτήσουν νέες δεξιότητες που είναι ωφέλιμες, βασιζόμενοι στις δικές τους ανάγκες.

[Δίνουμε μια σύντομη εισαγωγή στο πώς η κινητοποίηση και η προσήλωση στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι σημαντική για τη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων]

Θεωρούμε αρκετά σημαντικό ως ένα πρώτο βήμα στη διαδικασία, να αφιερώσουμε χρόνο για να συνδέσουμε το περιεχόμενο της εκπαίδευσης με αυτό που θεωρείτε σημαντικό στη ζωή σας, καθώς και να

διευκρινίσουμε πώς αυτή η εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει σε αλλαγές που θεωρείτε σημαντικές για να βελτιώσετε την καθημερινή σας ζωή.

Μέσω της σημερινής συνάντησης, ο καθένας από εμάς θα επιδιώξει

a) να διευκρινίσει τι θεωρούμε σημαντικό στις ζωές μας,

b) να αξιολογήσει εάν ο τρόπος ζωής μας, και ιδιαίτερα ο τρόπος που διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας, είναι συμβατός ή σε απόσταση από τον καλύτερο δυνατό εαυτό μας

c) να θέσει συγκεκριμένους στόχους, η επίτευξη των οποίων θα μας φέρει πιο κοντά με τον καλύτερο δυνατό εαυτό μας”.

## Δραστηριότητα 1- Ο καλύτερος δυνατός εαυτός (King, 2001) [25’]

Περιγραφή της δραστηριότητας (ανακτημένη από [Greater Good in Action](#))

Πάρτε ένα λεπτό και φανταστείτε τη ζωή σας στο μέλλον. Ποιά είναι η καλύτερη δυνατή ζωή που μπορείτε να φανταστείτε; Σκεφτείτε όλους τους σχετικούς τομείς της ζωής σας, όπως η καριέρα σας, το ακαδημαϊκό σας έργο, οι σχέσεις σας, τα κόμμι σας και η υγεία σας. Τι θα μπορούσε να συμβεί σε αυτούς τους τομείς της ζωής σας στο καλύτερο δυνατό μέλλον;

Ποιά από τις παρακάτω αξίες ταιριάζει με τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας;

[Παρέχουμε μια λίστα αξιών από τον [Russ Harris](#)]

Πάρτε ένα κενό φύλλο χαρτί και διαλέξτε μερικές ξυλομπογιές. Για τα επόμενα 5 λεπτά, ακούστε τον ειδικό μουσικής από τον Yian Tersen (<https://www.youtube.com/watch?v=7Np9gzXYpuI>). Κατά τη διάρκεια της ακρόασης, φανταστείτε αυτό το καλύτερο δυνατό μέλλον και σχεδιάστε ελεύθερα στο χαρτί. Μπορείτε να ζωγραφίσετε σχήματα, γραμμές και σιδήποιε άλλο θέλετε να συμπεριλάβετε. Ο σκοπός δεν είναι

το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα (πόσο ωραίο είναι το σχέδιο). Αλλά, έχει να κάνει με εσάς και με το να επιπρέψετε στον εαυτό σας να αναλογίζεστε το μέλλον.

Αφού τελειώσει η μουσική, γυρίστε τη σελίδα. Τώρα, ακούστε ξανά τη μουσική για περίπου 10 λεπτά. Όσο ακούτε, γράψτε συνεχόμενα λέξεις, φράσεις, σκέψεις και ακόμα και ιστορίες (ή κάντε περισσότερα σχέδια αν θέλετε) σχετικά με αυτούς τους τομείς της ζωής σας στον καλύτερο δυνατό μέλλον και ποιες ποιότητες σας καθοδηγούν:

- ο Ποιός θα θέλατε να είστε
- ο Πώς θα θέλατε να είναι οι ζωές σας
- ο Πώς θα θέλατε να συμπεριφέρεστε

[\*Παρακαλώ, σημειώστε, ότι η ποιότητα της γραφής δεν είναι σημαντική, μόνο η παραγωγή ιδεών]. [Συζητήστε με τους συμμετέχοντες τα ευρήματά τους]

Σημείωση προς τον υπεύθυνο της παρέμβασης: Παρακολουθήστε την εργασία των συμμετεχόντων και προσαρμόστε τον χρόνο ακρόασης της μουσικής. Προς το τέλος κάθε μουσικής ενότητας, χαμηλώστε αργά την ένταση του ήχου για να τους προετοιμάσετε για την ολοκλήρωση κάθε χρονομετρημένης δραστηριότητας. Αφήστε τους να συνεχίσουν/ολοκληρώσουν την εργασία τους για ένα έως δύο λεπτά μετά τη λήξη της μουσικής.

1. Διαβάστε προσεκτικά αυτό που γράψατε για τον καλύτερό σας εαυτό. Επιλέξτε έναν τομέα που δεν έχετε κατακτήσει πλήρως.
2. Ποιόν ρόλο παίζουν οι συναισθήματα σε αυτόν τον τομέα της ζωής;
3. Τώρα, σκεφτείτε ένα τραγούδι που περιγράφει/σχετίζεται με αυτόν τον τομέα που δεν έχετε κατακτήσει πλήρως.
4. Ακούστε το τραγούδι ατομικά (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνό σας και ακουστικά) και προσέξτε τους στίχους. Αν θέλετε,

μπορείτε να βρείτε τους στίχους στο διαδίκτυο και να τους διαβάσετε καθώς ακούτε το τραγούδι

5. Τι σημαίνει για εσάς το τραγούδι αυτό; Τι συνδέσεις κάνετε με τους στίχους του τραγουδιού;

[Δώστε ένα παράδειγμα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να καταλάβουν. Στην συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τουλάχιστον ένα παράδειγμα. \* Παρακαλώ, σημειώστε ότι η ποιότητα της γραφής δεν είναι σχετική, μόνο η παραγωγή ιδεών].

## Δραστηριότητα 2- Προσοχή στο κενό [20']

Η επόμενη δραστηριότητα αφορά τον ευτοπισμό συμπεριφορών που μας εμποδίζουν να φτάσουμε στον καλύτερο δυνατό εαυτό μας.

Οδηγίες:

1. Διαβάστε προσεκτικά τι έχετε γράψει για τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας. Επιλέξτε μια περιοχή που νιώθετε ότι δεν έχετε κατακτήσει πλήρως.
2. Τι ρόλο παίζουν τα συναισθήματα σε αυτόν τον τομέα της ζωής;
3. Τώρα, σκεφτείτε ένα τραγούδι που περιγράφει/ σχετίζεται με αυτόν τον τομέα που δεν έχετε φτάσει πλήρως.
4. Ακούστε το τραγούδι ιδιωτικά (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο και τα ακουστικά σας) και δώστε προσοχή στους στίχους. Αν θέλετε, μπορείτε να αναζητήσετε τους στίχους στο διαδίκτυο και να τους διαβάσετε ενώ ακούτε το τραγούδι
5. Τι σημαίνει για εσάς το τραγούδι; Τι συνδέσεις κάνετε με τους στίχους του τραγουδιού;

*[Δώστε ένα παράδειγμα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να καταλάβουν. Στη συνέχεια, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τουλάχιστον ένα παράδειγμα].*

*Παράδειγμα για τους συμμετέχοντες:*

Τραγούδι: Creep by Radiohead

<https://genius.com/Radiohead-creep-lyrics>

- a. Ο καλύτερος δυνατός εαυτός: θέλετε να έχετε μια λειτουργική σχέση, να νιώθετε ευτυχισμένοι.
- b. Θέμα: Συστηματικά αισθάνομαι προβληματισμένος/η.
- c. Τομέας βελτίωσης: Για να ελαχιστοποιήσετε τις αρνητικές σκέψεις σχετικά με την αίσθηση του εαυτού, επικοινωνήστε τα συναισθήματα.

### Δραστηριότητα 3- Έξυπνοι Στόχοι (“SMART”) [20’]

*Ο στόχος της τελικής δραστηριότητας είναι να σας βοηθήσει να κάνετε τα πρώτα βήματα για την δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου ανάπτυξης προς τον καλύτερο εαυτό σας.*

*Τι θα θέλατε να αλλάξετε στον τρόπο που βιώνετε ή διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας;*

*Αρχικά, πάρτε μερικά λεπτά για να σκεφτείτε τα ακόλουθα ερωτήματα:*

*Ποιό θα ήταν ένα καλό πρώτο βήμα;*

*Πότε και πώς θα γίνει αυτό το βήμα;*

*Το επόμενο βήμα είναι να προσπαθήσουμε να διατυπώσουμε τον πρώτο μας («έξυπνο») στόχο SMART.*

*Για να διατυπώσουμε στόχους με αποτελεσματικό τρόπο, είναι απαραίτητο να διατυπώσουμε τους στόχους μας με «έξυπνο» τρόπο (SMART).*

*Εξηγήστε τα κριτήρια SMART:*

*Συγκεκριμένος (Specific): Πρέπει να είναι σαφές τι ακριβώς χρειάζεται να γίνει. Τι πρέπει να επιτευχθεί; Ποιό είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα;*

*Μετρήσιμος (Measurable): Πρέπει να είναι σαφές πώς μπορούμε να μετρήσουμε εάν ο στόχος έχει επιτευχθεί ή όχι. Ποιοί είναι οι στόχοι απόδοσης; Πώς θα γνωρίζετε ότι ο στόχος έχει επιτευχθεί.*

*Εφικτός/Ρεαλιστικός (Attainable/Realistic): Πρέπει να είναι σαφές εάν υπάρχουν οι απαραίτητοι πόροι (όπως υγεία, απαιτούμενος χρόνος, οικονομική κατάσταση και ικανότητες) για να επιτευχθεί ο στόχος. Διαθέτετε τους απαραίτητους πόρους για να επιτύχετε τους στόχους, παρά τα εμπόδια που μπορεί να προκύψουν; Οι στόχοι πρέπει να είναι κάπως απαιτητικοί για να σας βοηθήσουν να αναπτυχθείτε, αλλά δεν πρέπει να είναι υπερβολικοί ώστε να οδηγήσουν σε αποτυχία.*

*Σχετικός (Relevant): Πρέπει να είναι σαφές γιατί ο στόχος έχει σημασία. Είναι οι στόχοι συμβατοί με τις αξίες σας και τους μακροπρόθεσμους σας στόχους.*

*Χρονικά περιορισμένος (Time bound): Πρέπει να είναι σαφές ποιο είναι το χρονικό πλαίσιο για την επίτευξη του στόχου. Ορίστε μια ημέρα, ημερομηνία και ώρα. Εάν δεν είναι δυνατό, προσπαθήστε να ορίσετε ένα χρονικό πλαίσιο και να εκτιμήσετε πόσο καιρό θα χρειαστεί για να επιτευχθεί ο στόχος.*

*Εφικτός: Έχω τις απαραίτητες δεξιότητες για να επιτύχω τον στόχο; Αν όχι, μπορώ να τις αποκτήσω; Διαθέτω τα απαραίτητα χρήματα; Πόσο δύσκολο είναι να φτάσω εκεί; Έχω αρκετό χρόνο; Είναι αυτός ο στόχος μια πρόκληση αλλά και εφικτός βάσει των δυνατοτήτων μου;*

*Σχετικός: Γιατί θέτω αυτόν τον στόχο τώρα; Είναι αυτός ο στόχος συμβατός με τις αξίες μου; Θα απολαύσω αυτήν τη δραστηριότητα; Είμαι εξοικειωμένος με αυτήν τη δραστηριότητα;*

*Οριομένου Χρόνου: Ποια είναι η προθεσμία και είναι ρεαλιστική; Πότε πρέπει να ξεκινήσω;*



*Δράση* Ποιές ενέργειες πρέπει να αναλάβω για να πετύχω τον στόχο μου; Φτιάξτε μια λίστα με τα βήματα ξεκινώντας από το τελευταίο βήμα για να φτάσετε στον στόχο σας.

Στόχος	SMART στόχος
<p>.....</p>	<p><b>Συγκεκριμένος:</b> Ποια είναι η συγκεκριμένη συμπεριφορά που θέλω να κάνω η οποία θα καταστήσει τη ζωή μου πιο εναρμονισμένη με τις αξίες μου; Ποιός χρειάζεται να συμπεριληφθεί; Ποιον τύπο δραστηριότητας θα πραγματοποιήσω;</p> <p><b>Μετρήσιμος:</b> Πόσο συχνά; Πότε; Για πόση ώρα;</p> <p><b>Εφικτός:</b> Έχω τις απαραίτητες δεξιότητες για να επιτύχω τον στόχο; Αν όχι, μπορώ να τις αποκτήσω; Διαθέτω τα απαραίτητα χρήματα; Πόσο δύσκολο είναι να φτάσω εκεί; Έχω αρκετό χρόνο; Είναι αυτός ο στόχος μια πρόκληση αλλά και εφικτός βάσει των δυνατοτήτων μου;</p> <p><b>Σχετικός:</b> Γιατί θέτω αυτόν τον στόχο τώρα; Είναι αυτός ο στόχος συμβατός με τις αξίες μου; Θα απολαύσω αυτήν τη δραστηριότητα; Είμαι εξοικειωμένος με αυτήν τη δραστηριότητα;</p> <p><b>Ορισμένου Χρόνου:</b> Ποια είναι η προθεσμία και είναι ρεαλιστική; Πότε πρέπει να ξεκινήσω;</p>
Δράση	Ποιές ενέργειες πρέπει να αναλάβω για να πετύχω τον στόχο μου; Φτιάξτε μια λίστα με

	τα βήματα ξεκινώντας από το τελευταίο βήμα για να φτάσετε στον στόχο σας.
--	---

## Εργασία για το σπίτι

Διατυπώστε έναν έξυπνο (SMART) στόχο που θέλετε να επιτύχετε σχετικά με την βίωση συναισθημάτων/διαχείριση των συναισθημάτων.

Ο έξυπνος (SMART) στόχος μου:

- S      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- M      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- A      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- R      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- T      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.

## Βιβλιογραφία

- Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music. *Musicae Scientiae*, 17(2), 147–166.
- Harris, R. (2010). A Quick Look at Your Values. Retrieved from: [https://ag.purdue.edu/department/arge/\\_docs/covid-docs/values\\_checklist\\_-\\_russ\\_harris\\_a.pdf](https://ag.purdue.edu/department/arge/_docs/covid-docs/values_checklist_-_russ_harris_a.pdf)
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807.
- McFerran, K. S. (2016). Contextualising the relationship between music, emotions and the well-being of young people: A

critical interpretive synthesis. *Musicae Scientiae*, 20(1), 103–121

Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS One*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>.

Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 26(3), 550–560.

## Συνάντηση 2

### ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



### Εισαγωγή [2']

*Η σημερινή συνάντηση στοχεύει να καταρρίψει μύθους που σχετίζονται με κοινές πεποιθήσεις γύρω από τα συναισθήματα, καθώς και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να γίνουν καλύτεροι γνώστες και παρατηρητές των συναισθημάτων τους εστιάζοντας στα κύρια συστατικά τους (σκέψεις, σωματικές αντιδράσεις και συμπεριφορές). Επίσης, μέσω αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες αναμένεται να αποκτήσουν επίγνωση των παραγόντων που εμπλέκονται στη συναισθηματική εμπειρία, όπως τα ερεθίσματα/ενεργοποιητικά γεγονότα, οι απαντήσεις και οι συνέπειες.*

### Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10']

*Πριν προχωρήσουμε στο σημερινό θέμα, θα ήθελα να συζητήσουμε την εμπειρία σας, καθώς και τυχόν συστάσεις σας, σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση.*

### Δραστηριότητα 1: Εξερευνώντας τα Θεμέλια της Συναισθηματικής Εμπειρίας [30']

[Οι φοιτητές συμμετέχουν σε ένα κουίζ γνώσεων με δύο ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματα, βασισμένες σε ερωτήσεις προσαρμοσμένες από το Individual Beliefs About Emotion (IBAE; Veilleux, et al 2021)].

## 1. Τα αρνητικά συναισθήματα είναι κακά

Τα αρνητικά συναισθήματα είναι βοηθητικά και χρήσιμα				Τα αρνητικά συναισθήματα είναι κακά και καταστροφικά
--	--	--	--	--

## Σημεία προς συζήτηση:

- Το θετικό ή αρνητικό δεν σημαίνει ότι τα συναισθήματα είναι καλά ή κακά, αλλά σχετίζεται περισσότερο με τον τρόπο που τα βιώνουμε (ευχάριστα ή δυσάρεστα): όλα τα συναισθήματα έχουν μια λειτουργία, και ακόμα και όταν ο φόβος δεν είναι ευχάριστος, μπορεί να μας σώσει από κίνδυνο.
- Τα αρνητικά συναισθήματα λειτουργούν ως προστατευτικοί μηχανισμοί και ως πηγές πληροφοριών για εμάς. Τα αρνητικά συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός, η αηδία ή η ντροπή είναι χρήσιμα επειδή μας βοηθούν να αναγνωρίσουμε, να αποφύγουμε και να ξεπεράσουμε επικίνδυνες καταστάσεις και να γνωρίζουμε τι μας απωθεί.
- Όταν βιώνουμε θετικά συναισθήματα, όπως χαρά ή ενδιαφέρον, είναι πιο πιθανό να είμαστε δημιουργικοί, να βλέπουμε περισσότερες ευκαιρίες, να είμαστε ανοιχτοί σε σχέσεις με άλλους, να είμαστε πιο ευέλικτοι και προσεκτικοί και να γνωρίζουμε τι μας ελκύει.

## 2. Τα συναισθήματα είναι περίπλοκα και δύσκολο να τα κατανοήσουμε

<p>Τα συναισθήματα είναι σαν ένα μεγάλο «σύννεφο» έντονων αισθήσεων και μου είναι δύσκολο να καθορίσω ποιες πληροφορίες προσπαθούν να μου παρέχουν.</p>				<p>Παρά την πολυπλοκότητά τους, η συναισθηματική εμπειρία μπορεί να αναλυθεί σε βασικά συστατικά στοιχεία.</p>
---	--	--	--	--

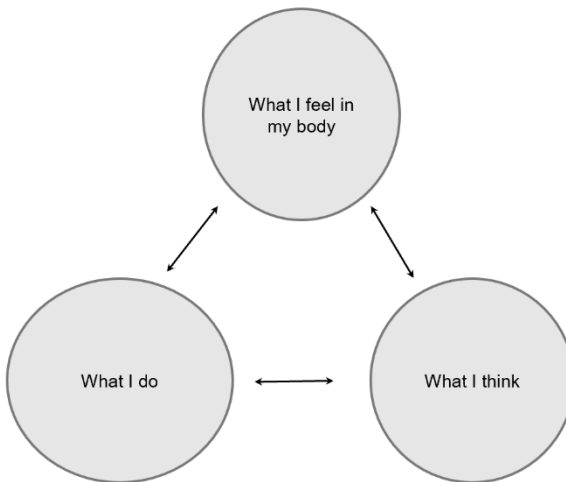
*Η μουσική μπορεί επίσης να προκαλέσει συναισθήματα. Φέρτε στον νοου σας μια κατάσταση ή ένα συναίσθημα που σας κάνει να νιώθετε άβολα. Στην συνέχεια, προσπαθήστε να ακούσετε προσεκτικά τη μουσική, επαναφέροντας την προσοχή σας στη μουσική κάθε φορά που η σκέψη σας αποκλίνει ή αρχίζει να αξιολογεί αυτήν την εμπειρία (για παράδειγμα, αυτό είναι καλό ή κακό). Δείτε τι μπορείτε να μάθετε για το πώς αισθάνεστε στο σώμα σας, τι σκέφτεστε και τι κάνετε ενώ βρίσκεστε αντιμέτωποι με δυσάρεστα συναισθήματα ασκώντας αυτόν τον τύπο μετάδοσης.*

<https://soundcloud.com/chkhito/to-relax>

Σημεία προς συζήτηση:

- *Η έλλειψη συναισθηματικής ενημερότητας μπορεί να οδηγήσει στην αντίληψη ότι τα συναισθήματα είναι ανεξέλεγκτα, παράλογα ή προκύπτουν χωρίς προφανή λόγο. Το πρώτο βήμα για να βελτιώσουμε την διαχείριση των συναισθημάτων είναι να αποκτήσουμε ενημερότητα της συναισθηματικής μας αντίδρασης.*
- *Σύμφωνα με το Μοντέλο των Τριών Συστατικών των Συναισθηματικών Εμπειριών, οι συναισθηματικές εμπειρίες έχουν τρία στοιχεία που αλληλεπιδρούν: μια υποκειμενική εμπειρία, μια φυσιολογική αντίδραση και μια συμπεριφορική ή εκφραστική αντίδραση.*

Παρουσιάζουμε το παρακάτω διάγραμμα για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα το μοντέλο



Στη συνέχεια, παρουσιάζουμε μια σειρά από σενάρια (προσαρμοσμένα από [Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles website](#)) και καθοδηγούμε τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην αναγνώριση των συναισθηματικών τους αντιδράσεων.

*Τώρα θέλουμε να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να εργαστούμε με τραγούδια προκειμένου να αναγνωρίσουμε τα στοιχεία της συναισθηματικής εμπειρίας. Σκεφτείτε ένα τραγούδι που εκφράζει αυτό*

που νιώθετε για μια δύσκολη κατάσταση. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και ακούστε το (μπορείτε να έχετε και τους στίχους μαζί). Σκεφτείτε την ιστορία του τραγουδιού. Γιατί συνδέεστε με αυτό; Είναι η μουσική, ο ρυθμός, οι στίχοι; Πώς σας βοηθά να αντιμετωπίσετε συναισθήματα-πρόκληση; Νιώθετε διαφορετικά σε διάφορα μέρη του σώματός σας; Νομίζετε ότι οι στίχοι του τραγουδιού σχετίζονται με τα δικά σας συναισθήματα; Το βρίσκετε χρήσιμο για αυτήν τη συγκεκριμένη απαιτητική κατάσταση; Στη συνέχεια, συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα:

Παραδείγματα με τραγούδια:

1. *Romeo and Juliet*, by Dire Straits  
<https://music.youtube.com/watch?v=ZvOrqIB1iLI>
2. *Black*, by Pearl Jam  
<https://music.youtube.com/watch?v=IpwHB2U3J1s&list=RDAMVMZvOrqIB1iLI>

Σκέψεις	Σωματικές Αισθήσεις	Συμπεριφορές

## Επίγνωση μέσω σάρωσης του σώματος [30 λεπτά]

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας 1, ασχοληθήκαμε με το να μάθουμε πώς να παρατηρούμε καλύτερα τις συναισθηματικές μας εμπειρίες καθώς και τα στοιχεία που τις απαρτίζουν.

Σήμερα θα προχωρήσουμε ένα βήμα παραπέρα. Θα εισάγουμε τη δεξιότητα της επίγνωσης μέσω της μεθόδου της ενσυνειδητής παρατήρησης (*mindful observation*). Ο όρος της ενσυνειδητότητας (*mindfulness*) ορίζεται ως ένας τρόπος εστίασης στο βίωμα της παρούσας στιγμής, με μια στάση δεκτικότητας και αποδοχής (*Kabat-Zinn, 1994*).



Με άλλα λόγια, η ενσυνειδητότητα έχει να κάνει με την ενημερότητα των συναισθηματικών μας εμπειριών στο παρόν, με μια στάση δεκτική και μη κριτική. Με το να είμαστε δεκτικοί και μη κριτικοί, επιτρέπουμε στον εαυτό μας να βιώνει σκέψεις, αισθήσεις και συναισθήματα ως φυσικό συστατικό της ανθρώπινης φύσης μας και να μην τα κατηγοριοποιούμε ως προβληματικά.

Η υιοθέτηση μιας ενσυνειδητής στάσης μας επιτρέπει, πρώτον, να γίνουμε καλύτεροι παρατηρητές κάθε συναισθηματικής εμπειρίας και να συγκεντρώσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για αυτήν (θυμηθείτε ότι τα συναισθήματα αποτελούν βασικές πηγές πληροφοριών για τον κόσμο γύρω μας και τις δικές μας ανάγκες και επιθυμίες), και δεύτερον, μας βοηθά να επιτρέψουμε στα συναισθήματα που αισθανόμαστε να εκπληρώσουν τον ρόλο τους στο παρόν μέσω της αποδοχής.

Σχετικά με την τελευταία αυτή συνέπεια της ενσυνειδητότητας, η τρέχουσα έρευνα δείχνει ότι αν αντί να επιτρέπουμε στα συναισθήματα να εκπληρώσουν τον προστατευτικό και ενημερωτικό τους ρόλο, προσπαθούμε να τα κρίνουμε, να τα αποφεύγουμε και να τα απωθούμε, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι αντίθετο από αυτό που επιδιώκουμε. Το συναίσθημα μπορεί να ενταθεί και να επιμένει αντί να εξανεμίζεται, καθώς επιμένει να μας μεταφέρει το αρχικό μήνυμα που επρόκειτο αρχικά να μας μεταφέρει.

Παρακάτω παραθέτω μερικά παραδείγματα κριτικής παρατήρησης:

«Δεν θα έπρεπε να νιώθω έτσι»

«Κανείς άλλος δεν αντιδρά έτσι.»

«Γιατί δεν είμαι πιο χαρούμενος γι' αυτό- πρέπει κάτι να πηγαίνει λάθος με μένα,»

«Θα έπρεπε να είμαι πιο θυμωμένος γι' αυτό το πρόβλημα - είμαι τόσο αδύναμος».

Η ενσυνειδητότητα είναι η ικανότητά μας να μεταμορφωθούμε σε έναν εξωτερικό παρατηρητή που περιγράφει με μια αποστασιοποιημένη

περιέργεια την συναισθηματική μας εμπειρία χωρίς να κρίνει αν είναι σωστή ή όχι.

Για το υπόλοιπο της σημερινής συνεδρίας, θα εργαστούμε πάνω σε συγκεκριμένες πρακτικές ασκήσεις που έχουν σκοπό να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα την έννοια της ενσυνείδητης παρατήρησης.

(Προσαρμοσμένο από [Greater Good in Action, Science-Based Practices for a Meaningful Life](#))

Αυτή η άσκηση σας ζητά να επικεντρωθείτε με συστηματικό τρόπο στα διάφορα μέρη του σώματός σας, από τα πόδια μέχρι τους μύες του προσώπου. Σκοπός της είναι να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την επίγνωση των αισθήσεών σας στο σώμα.

Παρακαλώ, καθίστε άνετα στην καρέκλα σας. Έχετε και τα δύο πόδια στο πάτωμα και βρείτε μια άνετη θέση για τα χέρια σας. Αν θέλετε, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Θα ακούγεται μουσική στο παρασκήνιο ενώ σας δίνουμε οδηγίες .

Μουσική (δύο επιλογές για να επιλέξετε):

-Sylvia Nakkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=unmuDupi4Cs>

-Sacred Earth, Stillness:

[https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d\\_XD4](https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d_XD4)

Ξεκινήστε με το να εστιάσετε την προσοχή σας στο περιβάλλον σας, κοιτάζοντας αργά γύρω σας και παρατηρώντας ότι βρίσκεστε ασφαλείς σε αυτήν την στιγμή.

Πάρτε τρεις βαθιές ανάσες ενώ ακούτε τη μουσική.

Εστιάστε την προσοχή σας στο σώμα σας.

Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας αν σας είναι άνετο ή να διατηρήσετε ένα χαλαρό βλέμμα, με τα μάτια σας σχεδόν κλειστά αλλά χωρίς να επικεντρώσετε σε κάτι συγκεκριμένο.

*Μπορείτε να παρατηρήσετε το σώμα σας καθισμένο όπου και αν βρίσκεστε, υιώθοντας την υποστήριξη της καρέκλας ή του πατώματος κάτω από εσάς.*

*Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες, εντός των ορίων που είναι άνετα για εσάς.*

*Καθώς παίρνετε μια βαθιά, αργή ανάσα, βάλτε περισσότερο οξυγόνο στο σώμα, δίνοντάς του ζωντάνια.*

*Ακολουθήστε τη μελωδία και τις δονήσεις της μουσικής. Πού το αισθάνεστε στο σώμα σας;*

*Μπορείτε να δείτε τα πόδια σας στο πάτωμα, να αισθανθείτε την αίσθηση στα πόδια σας που αγγίζουν το πάτωμα. Το βάρος και η πίεση, οι δονήσεις, η θερμότητα.*

*Μπορείτε να αντιληφθείτε τα πόδια σας κατά μήκος της καρέκλας, την πίεση, τον παλμό, το βάρος, την ελαφρότητα.*

*Παρατηρήστε την πλάτη σας να ακουμπά στην καρέκλα, να σας υποστηρίζει. Εάν δεν μπορείτε να αντιληφθείτε αισθήσεις σε όλα τα μέρη του σώματος, δεν υπάρχει πρόβλημα. Είμαστε πιο συνδεδεμένοι με ορισμένες περιοχές του σώματος παρά με άλλες, σε διαφορετικές ώρες της ημέρας.*

*Εστιάστε την προσοχή σας στην περιοχή του στομάχου. Εάν το στομάχι σας είναι τετωμένο ή σφικτό, πάρτε μια ανάσα.*

*Εστιάστε στα χέρια σας. Είναι τα χέρια σας τετωμένα ή σφικτά;*

*Εστιάστε στα χέρια σας. Νιώστε οποιαδήποτε αίσθηση στα χέρια σας.*

*Εστιάστε στον αυχένα σας και τον λαιμό.*

*Στη συνέχεια, υιώστε το σύνολο του σώματός σας παρόν. Πάρτε μια ακόμα ανάσα.*

*Να έχετε επίγνωση για το σύνολο του σώματός σας όσο καλύτερα μπορείτε. Πάρτε μια ανάσα. Ανοίξτε αργά τα μάτια σας, χωρίς να επικεντρώνεστε σε κάτι συγκεκριμένο. Αφήστε το κεφάλι και τον αυχένα*

*σας να περιστραφούν απαλά, γεμίζοντας τον χώρο στον οποίο βρίσκεστε. Όταν νιώσετε έτοιμοι, μπορείτε να επιστρέψετε στην κανονική σας θέση.*

## Κεντρικό μήνυμα

Δεν υπάρχουν καλά ή κακά συναισθήματα. Τα συναισθήματα έχουν έναν προσαρμοστικό ρόλο και το καθένα από αυτά έχει τη δική του χρησιμότητα στη ζωή μας.

«Ευσυνειδητότητα σημαίνει να δίνεις προσοχή με συγκεκριμένο τρόπο, σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή και χωρίς κριτική. Δεν μπορείς να σταματήσεις τα κύματα, αλλά μπορείς να μάθεις να σερφάρεις». (Jon Kabat Zinn).

## Εργασία για το σπίτι

Η παρούσα δραστηριότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν επίγνωση των συναισθηματικών τους εμπειριών, να διασπάσουν τις εμπειρίες αυτές στα βασικά τους στοιχεία για να τους βοηθήσει να βιώσουν τα συναισθήματα ως πιο κατανοητά και διαχειρίσιμα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τουλάχιστον 2 συναισθηματικές εμπειρίες εντός της εβδομάδας και να συμπληρώσουν

τον παρακάτω πίνακα. Προσκαλέστε τους να χρησιμοποιήσουν την ενσυνείδητη παρατήρηση (mindful observation).

<i>Σκέψεις</i>	<i>Σωματικές αισθήσεις</i>	<i>Συμπεριφορές</i>

## Βιβλιογραφία

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349–362. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.001

Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin, G. M. (2008). Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 46(12), 1251–1258. doi: 10.1016/j.brat.2008.09.005  
Holmes, Geddes, Colom, & Goodwin, 2008; Holmes & Mathews, 2010)

Kabat-Zinn, J. (1994, September). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. In *Meeting of the working group*.

Veilleux, J. C., Warner, E. A., Baker, D. E., & Chamberlain, K. D. (2021). Beliefs about emotion shift dynamically alongside momentary affect. *Journal of Personality Disorders*, 35(Supplement A), 83-113.

## Συνάντηση 3

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ



### Εισαγωγή [5’]

*Στις προηγούμενες συναντήσεις μιλήσαμε για τα συστατικά της συναισθηματικής εμπειρίας, καθώς δώσαμε έμφαση στο κομμάτι της ενσυνειδητοποίησης ως μέσου για να έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων μας, αλλά και ως δεξιότητα που μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματική διαχείρισή τους.*

## Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10΄]

*Πριν προχωρήσουμε στο σημερινό θέμα, θα ήθελα να συζητήσουμε την εμπειρία σας, καθώς και τυχόν συστάσεις σας, σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση.*

## Φουσκώνοντας σαν ένα μπαλόνι [45 λεπτά]

*Η σημερινή ενότητα αφορά την εκμάθηση μιας βασικής τεχνικής, που θα μας βοηθήσει να διαχειριστούμε αποτελεσματικά έντονες σωματικές αντιδράσεις. Τα ιδιαίτερα έντονα συναισθήματα μπορεί να υποδηλώνουν ότι δεν είχε επιτραπεί η ύπαρξη και η έκφραση προηγούμενως μιας πιο ήπιας τους μορφής, και έτσι τώρα μας καλούν πραγματικά σε δράση. Εκφράζουν κάτι που πρέπει να λάβει διαχείρισης την κατάλληλη στιγμή. Ο στόχος της χαλάρωσης δεν είναι η απομάκρυνση του συναισθήματος. Στόχος είναι να μας δώσει ένα διάλειμμα από έντονες καταστάσεις για να μας επιτρέψει να επιστρέψουμε και να τις επεξεργαστούμε καλύτερα, αυξάνοντας την ανοχή μας σε έντονες καταστάσεις μέσω της μείωσης του βαθμού της αρχικής μας ένταση.*

*Και οι δύο τεχνικές βασίζονται σε ισχυρά ερευνητικά ευρήματα σχετικά με το πώς λειτουργεί το σώμα μας σε συνθήκες στρες και ηρεμίας.*

*Συγκεκριμένα, το σώμα μας περιλαμβάνει ένα σύστημα που ονομάζεται Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα. Αυτό το σύστημα αποτελείται από το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα. Το πρώτο ενεργοποιείται σε περιπτώσεις απειλής και είναι υπεύθυνο για την προετοιμασία του σώματός μας να ανταποκριθεί σε αυτήν την απειλή (για φυγή ή πάλη). Για παράδειγμα, όταν ενεργοποιείται το συμπαθητικό σύστημα, ορισμένες συνήθεις σωματικές αντιδράσεις είναι ότι ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή μας πίεση αυξάνονται και υπάρχει ένταση στα άκρα και τους μύες. Αυτό το σύστημα λειτουργεί ως προστατευτικός μηχανισμός, αφού σκοπό έχει να μας προστατεύσει από κινδύνους. Ωστόσο, πολλές φορές, στην καθημερινότητά μας, αυτό το σύστημα ενεργοποιείται λανθασμένα, ενώ δεν υπάρχει ρεαλιστικός κίνδυνος (ίσως λόγω παλιότερων αναμνήσεων που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη κατάσταση ή λανθασμένων υποθέσεων που μας δίδαξαν άλλοι).*

Από την άλλη, ο ρόλος του παρασυμπαθητικού είναι να επαναφέρει το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας.

Οι τεχνικές που θα δείξουμε αφορούν 2 βασικούς μηχανισμούς του σώματος, οι οποίοι εμπλέκονται στη λειτουργία του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος: την αναπνοή και τη μυϊκή λειτουργία.

Μια σειρά από επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι όταν το σώμα μας είναι σε ένταση, τότε η πιθανότητα να βιώσουμε πιο έντονα αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, θυμός κ.λπ. αυξάνεται, ακόμα κι αν αυτά δεν δικαιολογούνται από την κατάσταση. Έτσι, αυτές οι τεχνικές μας βοηθούν να δείξουμε μεγαλύτερη ανοχή σε στρεσογόνες καταστάσεις, μειώνοντας την αρχική μας ένταση και, κατ' επέκταση, επιτρέποντας τη διαχείριση της κατάστασης με πιο ήρεμη αντίδραση, μειώνοντας παράλληλα την αχρείαση κλιμάκωση των συναισθημάτων.

Όλοι μας είμαστε αρκετά εξοικειωμένοι με στρεσογόνες καταστάσεις της καθημερινότητάς μας. Το σώμα μας, ως αντίδραση στο στρες, αυξάνει τον καρδιακό μας ρυθμό, την ένταση των μυών μας και την ταχύτητα της αναπνοής μας, πολλές φορές χωρίς να το καταλάβουμε. Συχνά αυτό οδηγεί σε υπερ-διέγερση (δηλαδή υπερβολική διέγερση), η οποία είναι αυθυγιεινή και δυσλειτουργική. Η μείωση της έντασης και του στρες, μας βοηθά να συγκεντρωθούμε, να εστιαστούμε, να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε προβλήματα και να βελτιώσουμε την ευημερία μας (Beukes, Andersson, Manchaiah, & Kaldo, 2020; Schiraldi, 2017).

Κουίζ: Πόσοι από εσάς είχατε παρόμοια εμπειρία: «Είστε μπροστά από την τηλεόραση μετά από μια στρεσογόνα ημέρα και νιώθετε ότι έχετε αποσυνδεθεί από το περιβάλλον (zone out). Αν και αυτό μπορεί να έχει χαλαρωτικό αποτέλεσμα, δεν ενεργοποιεί τη φυσική διαδικασία χαλάρωσης του σώματος» (Beukes, Andersson, Manchaiah, & Kaldo, 2020, σελ. 77)

Οδηγίες στον συμμετέχοντα:

1. Θα ξεκινήσουμε με μια σύντομη αλλά αποτελεσματική τεχνική ηρεμίας που εμπλέκει την αναπνοή και τη μουσική. Η μουσική σε αυτή την περίπτωση είναι ένα ακουστικό βοήθημα που θα σας



βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και να χαλαρώσετε το μυαλό.

2. Schiraldi (2017): Όταν είμαστε υπό πίεση (π.χ. βρίσκουμε τον εαυτό σας να περιπλανιέται γύρω-γύρω και το μυαλό μας να τρέχει) η αναπνοή μας συχνά γίνεται γρήγορη και ρηχή. Ακόμη και οι ανεπαισθητες αλλαγές στην αναπνοή μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα λιγότερο οξυγόνο να φτάσει στον εγκέφαλο, την καρδιά και τα άκρα - μαζί με μια αλλαγή στην οξύτητα του αίματος. Καθώς η αναπνοή ηρεμεί, βελτιώνεται η ικανότητα σκέψης, ομιλίας, μνήμης και απόδοσης.

Μουσική:

<https://www.youtube.com/watch?v=MQYweHL9chg>

C. Ο Κάρλος Νακαί από την τριλογία Κανιον.

3. Burdick (2017): Θα χρησιμοποιήσουμε την ακόλουθη τεχνική για να μάθουμε τη Διαφραγματική Αναπνοή, μια τεχνική που βοηθά στην ενίσχυση του διαφράγματος σας, ενός σημαντικού μυός που σας επιτρέπει να αναπνέετε με ήρεμο τρόπο:

a. *Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στήθος σας.*

b. *Τοποθετήστε το άλλο χέρι στην κοιλιά σας, ακριβώς κάτω από τη θωρακική κοιλότητα.*

c. *Στρέψτε την προσοχή σας στο σώμα σας και παρατηρήστε ποιο χέρι μετακινείται όταν αναπνέετε φυσιολογικά.*

d. *Εάν το χέρι στο στήθος σας κινείται περισσότερο, αυτό σημαίνει ότι αναπνέετε από το στήθος, γεγονός που συνδέεται με πιο ρηχές και στρεσογόνες αναπνοές.*

e. *Εάν το χέρι στην κοιλιά σας κινείται περισσότερο, τότε αναπνέετε από την κοιλιά, επομένως είναι πιο βαθιές και ήρεμες οι αναπνοές.*

f. *Πάρτε μια ανάσα από το στήθος και φυσήξτε στο χέρι σας. Ενώ εκπνέετε, κάντε έναν απαλό, ήσυχο ήχο «σοσος»*

- g. Τώρα πάρτε μια βαθιά ανάσα από την κοιλιά και φυσήξτε στο χέρι σας. Κάντε του ήχο «σος» ενώ εκπνέετε.
- h. Ακούστε τη μουσική και ακολουθήστε τη μελωδία με τις αναπνοές σας. Όταν παίρνετε μια κοιλιακή αναπνοή, μπορεί να παρατηρήσετε ότι ο αέρας είναι πιο ζεστός στο χέρι σας παρά από τις θωρακικές αναπνοές.
- ι. Εξασκηθείτε στις κοιλιακές αναπνοές μέχρι ο αέρας να είναι πιο ζεστός.
- j. Τοποθετήστε το χέρι σας στην κοιλιά σας.
- κ. Εξασκηθείτε στην εισπνοή και φανταστείτε ότι φουσκώνετε ένα μπαλόνι στην κοιλιά σας.
- λ. Νιώστε την κοιλιά σας να κινείται καθώς εισπνέετε και μετά όταν εκπνέετε. Φανταστείτε ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει σιγά σιγά και κάνετε τον ήχο «σος» να ακούγεται για όση ώρα νιώθετε εσείς καλά.
- μ. Δοκιμάστε να ξαπλώσετε ανάσκελα και τοποθετήστε το κινητό σας ή κάποιο άλλο μικρό αντικείμενο στην κοιλιά σας.
- η. Κάντε το τηλέφωνο ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο έχετε βάλει στην κοιλιά σας, να κινείται πάνω-κάτω καθώς αναπνέετε.

[\*[Visual aid 1](#)]

[\*[Visual aid 2](#)]

[Κάντε μια σύντομη συζήτηση στην ομάδα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την εμπειρία τους]

- Αναγνωρίσατε καθόλου τον τρόπο που αναπνέετε;
- Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που έχετε μάθει από αυτή τη δραστηριότητα;

- ο *Ποιες συμβουλές πρόκειται να εφαρμόσετε; Πώς μπορείτε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας να χρησιμοποιεί την κοιλιακή αναπνοή;*

[\*\*\*Συνδέστε με την Ενσυνείδητη Επίγνωση και πώς μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στην αναπνοή μας—στον φυσικό της ρυθμό και τη ροή καθώς και στον τρόπο που νιώθουμε σε κάθε εισπνοή και εκπνοή]

Πηγές Μουσικής (ανακτήθηκε από

<https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>):

#### [A Moment of Peace Meditation](#)

Anael & Bradfield, "Heaven and Earth Spirits" track from Life & Love). Υπέροχη σύγχρονη μουσική πιάνου με συνοδευτικά όργανα και σκηνές της φύσης.

#### [Echoes of Time](#)

C. Carlos Nakai from the Canyon Trilogy. Γαλήνια μουσική φλάουτου ιθαγενών Αμερικανών, με μια εικόνα του Nakai με το φως του ήλιου να αντανακλά στο Grand Canyon.

#### [The Winding Path](#)

Ken Kern from The Winding Path. Όμορφη μουσική με πιάνο και συνοδευτικά όργανα, που εμπεριέχει εικόνες εκλεκτών λουλουδιών και φυτών.

#### [Classical Indian Music for Healing and Relaxing](#)

Gayatri Govindarajan, "Pure Deep Meditation" track. Υπέροχη και ρυθμική μουσική που παίζεται στο veena, το αρχαιότερο από τα ινδικά όργανα, με σκηνές της φύσης.

#### [Angels of Venice](#)

Άγγελοι της Βενετίας, μουσική από άρπα, φλάουτο και βιολοντσέλο. Κλασικό κομμάτι με 3 όργανα και εικόνες της φύσης.

### Earth Drum

"Spirit Vision," (David & Steve Gordon. Γαλήνια και υπέροχη σύγχρονη μουσική με καταγωγή από τους ιθαγενείς της Αμερικής. Περιλαμβάνει τύμπανα Taos Log Drum και Incan Pan και άλλα όργανα, καθώς και σκηνές της φύσης από ωκεανό/δάσος.

### Sleep Deeply

Dan Gibson. Ήχοι της φύσης και όργανα, ήρεμη μουσική ύπνου.

### Weightless

Marconi Union. Οι ήχοι σε αυτό το βίντεο είναι προσεκτικά διατεταγμένες αρμονίες, ρυθμοί και μπάσα που βοηθούν στην επιβράδυνση του καρδιακού παλμού του ακροατή, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και στη μείωση των επιπέδων των ορμονών του στρες.

## Κεντρικό μήνυμα

Η χαλάρωση μπορεί να βελτιώσει τις τεχνικές μας για την αντιμετώπιση κρίσεων. Ασκώντας τεχνικές χαλάρωσης ενώ βρισκόμαστε υπό πίεση, μπορούμε να επιστρέψουμε σε μια κατάσταση «σοφού μυαλού» όπου μπορούμε να πάρουμε πιο υγιείς αποφάσεις. (Δρ. Katherine Compitus, από το [positive psychology.com](http://positivepsychology.com)).

## Εργασία για το Σπίτι

*Η σημερινή συνεδρία αφορούσε την εκμάθηση μιας βασικής τεχνικής που έχει ως στόχο να βοηθήσουμε το σώμα μας να χαλαρώσει. Τώρα είναι σημαντικό να συνεχίσετε να εξασκείτε αυτήν την τεχνική, για να γίνει συνήθεια. Μπορείτε να το δοκιμάσετε σε διαφορετικές ώρες της ημέρας και σε διαφορετικά μέρη, σε στιγμές που δεν είστε αγχωμένοι και έχετε τον χώρο να εξασκηθείτε και να βιώσετε τη χαλάρωση του σώματος. Ορίστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα και ώρες εξάσκησης. Ορίστε υπενθυμίσεις για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε σε πρόγραμμα. Εντοπίστε καθημερινά στρεσογόνα γεγονότα που μπορούν να αποτελούν ευκαιρίες για χαλάρωση (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).*

[\*Σημαντικό να σημειωθεί ότι η εξάσκηση δεν χρειάζεται, και μάλιστα δεν πρέπει, να γίνεται κατά τη διάρκεια του στρες, αλλά σε διαφορετικές ώρες της ημέρας και σε διαφορετικά μέρη ώστε να γίνει πιο αυτοματοποιημένη].

Barlow, Rapee, & Perini, (2014): Για αυτή τη βδομάδα:

- Σας συνιστούμε να αφιερώνετε 20' κάθε μέρα για να κάνετε τις ασκήσεις χαλάρωσης τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα
- Κρατήστε αρχείο των εξασκήσεων σας, ώστε να μπορείτε να καταγράψετε την πρόοδό σας και τις δυσκολίες που παρουσιάστηκαν.
- Καταγράψτε την ημερομηνία και την ώρα των προπονήσεων σας
- Βαθμολογήστε το επίπεδο έντασης που νιώσατε πριν και μετά την εξάσκηση.
- Βαθμολογήστε την ικανότητά σας να συγκεντρώνεστε κατά τη διάρκεια της εξάσκησης.
- Σημειώστε τυχόν οχόλια που θα ήταν χρήσιμα για συζήτηση κατά την επόμενη συνεδρία (δυσκολίες στην εφαρμογή, επιτυχίες, διαφορές μεταξύ φυσικών γεγονότων έναντι προγραμματισμένης πρακτικής κ.λπ.).

Ημερομηνία και ώρα	Ένταση πριν Βαθμολογήστε από το 1 έως το 10 (το 10 είναι η πλήρης χαλάρωση)	Ένταση μετά Βαθμολογήστε από το 1 έως το 10 (το 10 είναι η πλήρης χαλάρωση)	Συγκέντρωση κατά την εξάσκηση Βαθμολογήστε από το 1 έως το 10 (το 10 είναι η πλήρης συγκέντρωση)	Σχόλια (e.g. Πόσο καλά πήγε, ερωτήματα που αναδύθηκαν κτλ.)


## Βιβλιογραφία

- Beukes, E. W., Andersson, G., Manchaiah, V., & Kaldo, V. (2020). *Cognitive Behavioral Therapy for Tinnitus*. Plural Publishing.
- Chapter 2. Regulating Arousal: The Basics, in Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2010). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Grossman D, Christensen LW (2004) *On combat: the psychology and physiology of deadly conflict in war and peace*. PPCT Research Publications, Millstadt
- Relax your body. In Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). *Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Publications.
- Relaxation breath to calm and improve your mood for you to know. In Burdick, D. (2017). *Mindfulness for teens with ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed*. New Harbinger Publications.

Relaxation. Hazlett-Stevens & Bernstein (2012). In O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice*. John Wiley & Sons.

Robb, S. L. (2000). Music assisted progressive muscle relaxation, progressive muscle relaxation, music listening, and silence: A comparison of relaxation techniques. *Journal of Music Therapy, 37*(1), 2-21.

Schiraldi, G. R. (2017). *The resilience workbook: Essential skills to recover from stress, trauma, and adversity*. New Harbinger Publications.

Thomas, B. (2019). *Creative Coping Skills for Teens and Tweens: Activities for Self Care and Emotional Support Including Art, Yoga, and Mindfulness*. Jessica Kingsley Publishers.

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review, 30*(3), 349–362. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.001

## Επιπρόσθετες Πηγές

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals*. Greenwood Publishing Group.

Burdick, D. (2017). *Mindfulness for teens with ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed*. New Harbinger Publications.

<https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Panic/Panic---Worksheets/Panic-Worksheet---03---Relaxation-Monitoring-Worksheet.pdf>

<https://www.oxfordclinicalpsych.com/view/10.1093/med:psych/9780195300017.001.0001/med-9780195300017-interactive-pdf-006.pdf>

Music Resources (retrieved from <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>):

#### [A Moment of Peace Meditation](#)

Anael & Bradfield, "Heaven and Earth Spirits" track from Life & Love). Lovely contemporary piano music with accompanying instruments and nature scenes.

#### [Echoes of Time](#)

C. Carlos Nakai from the Canyon Trilogy. Serene Native American flute music, with a picture of Nakai backlit by the sun at the Grand Canyon.

#### [The Winding Path](#)

Ken Kern from The Winding Path. Highly rated, beautiful piano music with accompanying instruments with pictures of exquisite flowers and plants.

#### [Classical Indian Music for Healing and Relaxing](#)

Gayatri Govindarajan, "Pure Deep Meditation" track. Lovely and rhythmic music played on the veena, the most ancient of the Indian plucked-instruments, with nature scenes.

#### [Angels of Venice](#)

Angels of Venice from Music for Harp, Flute and Cello. Classical with 3 instruments with nature pictures.

#### [Earth Drum](#)

"Spirit Vision," (David & Steve Gordon. Serene and lovely contemporary Native American informed-drumming music utilizing Taos Log Drum and Incan Pan along with other instruments and ocean/forest nature scenes.

#### [Sleep Deeply](#)

Dan Gibson. Nature sounds and instrumental, tranquil sleep music.

#### [Weightless](#)

Marconi Union. The sounds on this video are carefully arranged



harmonies, rhythms, and bass lines that help slow a listener's heart rate, reduce blood pressure, and lower levels of the cortisol stress hormones.

## Συνάντηση 4

### ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΣΚΕΨΗΣ



### Εισαγωγή [5’]

*Στην προηγούμενη ενότητα επικεντρωθήκαμε σε μια βασική τεχνική χαλάρωσης, η οποία ασχολείται με τη διαχείριση του πρώτου συστατικού της συναισθηματικής εμπειρίας, των σωματικών αντιδράσεων. Σε αυτή την ενότητα θα ασχοληθούμε με το δεύτερο συστατικό, τις σκέψεις.*

## Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10']

*Πριν προχωρήσουμε στο σημερινό θέμα, θα ήθελα να συζητήσουμε την εμπειρία σας, καθώς και τυχόν συστάσεις σας, σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση.*

## Εντοπίζοντας παγίδες σκέψης [25']

*Οι σκέψεις είναι τα συστατικά της συναισθηματικής εμπειρίας που μας επιτρέπουν να κατανοήσουμε ένα περιστατικό/γεγονός. Πολλά κλασικά θεωρητικά μοντέλα θεωρούν τις σκέψεις ως ένα κεντρικό στοιχείο της συναισθηματικής εμπειρίας, εξηγώντας έτσι πως διαφορετικά άτομα μπορούν να έχουν διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις στην ίδια κατάσταση.*

*Αξίζει να σημειωθεί ότι τα συστατικά του συναισθήματος επηρεάζουν αλυσιδωτά το ένα το άλλο. Δηλαδή, οι σκέψεις επηρεάζουν τις σωματικές αντιδράσεις, αλλά και το αντίστροφο.*

*Ένα μεγάλο ποσοστό των σκέψεών μας βασίζεται σε μοτίβα σκέψης και είναι τόσο βαθιά ριζωμένα που ενεργοποιούνται αυτόματα στο μυαλό μας, συχνά χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε. Είναι γνωστό ότι πολλές από αυτές τις αυτόματες σκέψεις μας περιέχουν προκαταλήψεις, προσδίδοντας μας μια δύσκαμπτη στάση απέναντι στον κόσμο γύρω μας. Ένα σημαντικό μέρος ερευνών υποστηρίζει ότι τέτοιες σκέψεις συνδέονται συνήθως με την εμπειρία έντονων αρνητικών συναισθημάτων.*

*Ο στόχος της σημερινής μας συνάντησης είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε καλύτερα αυτούς τους τύπους δύσκαμπτων μοτίβων σκέψης, καθώς και να υιοθετούμε μια πιο ευέλικτη στάση.*

*Ο ανθρώπινος εγκέφαλος επεξεργάζεται τεράστιες ποσότητες πληροφοριών. Μαθαίνουμε να ταξινομούμε αυτές τις πληροφορίες χρησιμοποιώντας αυτόματους τρόπους ερμηνείας του κόσμου. Η αυτόματη σκέψη μας βοηθά να φιλτράρουμε τις εμπειρίες μας και να ανταποκρινόμαστε γρήγορα και αποτελεσματικά σε καταστάσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό είναι προσαρμοστικό, ωστόσο, σε άλλες περιπτώσεις αυτά τα αυτόματα μοτίβα σκέψης μπορεί να οδηγήσουν σε*

*δύσκαμπτη αξιολόγηση του κόσμου και παραγωγή μη λειτουργικών αντιδράσεων.*

[Παρουσιάστε την παρακάτω σενάριο στους συμμετέχοντες]

*Λαμβάνετε ένα μήνυμα από τον καθηγητή σας που σας ζητάει να συναντηθείτε.*

*Ποια είναι η πρώτη σκέψη που έρχεται στο μυαλό σας;*

*Πώς αυτό θα επηρεάσει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας;*

[Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παράγουν παραδείγματα πιθανών ερμηνειών για το σενάριο. Συζητήστε τις ερμηνείες των φοιτητών]

- *Πώς θα επηρέαζε κάθε ερμηνεία τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους;*

[Παρουσιάστε μια λίστα με τις πιο γνωστές παγίδες σκέψης (χρησιμοποιήστε μία από τις παρακάτω λίστες)]

[Negative thinking traps](#)

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

[Common Mind Traps](#)

[Ρωτήστε τους φοιτητές αν μπορούν να συνδέσουν μερικά από αυτά τα πρότυπα σκέψης]

Ερωτήσεις για διευκόλυνση:

1. *Πόσο συχνά τα χρησιμοποιείτε;*
2. *Ποιό είναι το «αγαπημένο σας»;*
3. *Μπορείτε να φανταστείτε πώς αυτά τα μοτίβα σκέψης μπορούν να επηρεάσουν τις σωματικές μας αντιδράσεις και συμπεριφορές; Για παράδειγμα, ποιά θα μπορούσε να είναι μια πιθανή αντίδραση ως αποτέλεσμα αυτών των σκέψεων;*

## Αντιμετωπίζοντας παγίδες της σκέψης [35 λεπτά]

*Η αντιμετώπιση των παγίδων σκέψης απαιτεί να υιοθετήσουμε μια πιο ευέλικτη προσέγγιση κατά την ερμηνεία των καθημερινών γεγονότων.*

*Ποιά είναι το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό, σχετικά με το πως μπορείτε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τέτοιου τύπου σκέψεις;*

- *Να τις καταστέλλουμε- να μην τις σκεφτόμαστε*

[Χρησιμοποιήστε τις οδηγίες δραστηριοτήτων από [Student Affairs Coaching & Counselling, University of Twente](#)]

*Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν ΝΑ ΜΗΝ σκεφτούν ένα ροζ ελέφαντα για 3 λεπτά και να δουν τι θα γίνει.*

[Στη συνέχεια, ρωτήστε τους]

*Είχατε τη δυνατότητα να μην το σκεφτείτε καθόλου?*

- *Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι όσο περισσότερο προσπαθείτε να καταστείλετε τις σκέψεις σας, τόσο πιο δύσκολο είναι να τις ξεφορτωθείτε. Αντίθετα, όταν μάθετε να αποδέχεστε και να παίρνετε απόσταση από τις σκέψεις σας, δεν θα έχουν πλέον εξουσία πάνω σας (Winston & Seif, 2017).*

[Παρουσιάζουμε τον όρο της Γνωστικής Ευελιξίας]

*Η Γνωστική Ευελιξία περιλαμβάνει το να γίνουμε α) παρατηρητές των σκέψεών μας, με ενσυνείδηση και χωρίς να τις κρίνουμε και β) να λειτουργήσουμε ως «περίεργοι ερευνητές» και να προσπαθήσουμε να βρούμε άλλες ερμηνείες και οπτικές για μια κατάσταση. Και στις δύο περιπτώσεις, αυτές οι ασκήσεις μας βοηθούν να συνειδητοποιήσουμε ότι οι σκέψεις μας είναι απλά προϊόντα του μυαλού μας - όχι απαραίτητα η πραγματικότητα.*

Εδώ είναι μια βήμα προς βήμα μουσική τεχνική για να γίνετε ευέλικτοι (παρακαλώ πάρτε ένα κενό φύλλο χαρτιού μπροστά σας και ξυλομπογιές). Για αυτήν την δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσουμε τις

σκέψεις μας για να δημιουργήσουμε ένα μικρότερο (ή μεγαλύτερο αν επιθυμείτε) τραγούδι. Το τραγούδι μπορεί να έχει τη μορφή ψαλμωδίας ή ραπ-κομματιού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μελωδικό/μουσικό πρότυπο από ένα τραγούδι που σας αρέσει ήδη. Επίσης, μπορείτε να προσθέσετε κινήσεις του σώματος (συμπεριλαμβανομένων παύσεων για βαθιές αναπνοές, χειροκροτήματα, ρυθμικές ιδέες) για να σας βοηθήσουν να απολαύσετε τη διαδικασία και να εκφράσετε τον εαυτό σας.

**Βήμα 1: Αντιληφθείτε και ονομάστε:** παρατηρήστε την ύπαρξη των σκέψεων και μην τις κρίνετε (Harris, 2018, App. 4)

- ❖ Σκεφτείτε/αναγνωρίστε μια σκέψη «παγίδα σκέψης» που σας έρχεται όταν βρίσκεστε σε μια προκλητική κατάσταση
- ❖ Γράψτε τη σκέψη σαν να ήταν ο τίτλος ενός τραγουδιού (χωρίς να την κρίνετε), Harris, 2018, App. 4)
- ❖ Προσπαθήστε να γράψετε τον τίτλο του τραγουδιού σας με μη κριτικό τρόπο.

*Εδώ είναι μερικές ερωτήσεις που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας (Bourne, & Garano, 2016, σ.173):*

- «Λοιπόν, τι μου λέει ο νους μου αυτήν τη στιγμή;»
- «Ποιές σκέψεις περνούν από το μυαλό μου αυτήν τη στιγμή»
- «Μπορώ απλά να παρατηρήσω τι λέει το μυαλό μου;»
- «Τι κρίσεις κάνω αυτήν τη στιγμή;»

**Βήμα 2: Βάζοντας μια σκέψη σε παρένθεση:** Επιλέξτε μια σκέψη που παρατηρείτε και προλογίστε την με τη φράση «Έχω τη σκέψη ότι...» (Bourne, & Garano, 2016, σ.174).

- ❖ Ξεκινήστε την πρώτη στροφή του τραγουδιού σας. Για να το κάνετε αυτό, πάρτε τη σκέψη που έχετε στον τίτλο και προλογίστε την με τη φράση «Έχω τη σκέψη ότι...».

**Βήμα 3: Επικύρωση των σκέψεών μας:** Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι εντελώς φυσιολογικός και φυσικός. Όλοι έχουμε σκέψεις τέτοιου είδους (Harris, 2013, σ.134).

- ❖ Εργαστείτε στην επόμενη στροφή του τραγουδιού σας προσθέτοντας:

- «Και είναι εντάξει» ή «Σκέφτομαι με αυτόν τον τρόπο είναι τελείως εντάξει» ή μια φράση με παρόμοιο νόημα
- ❖ Εργαστείτε περισσότερο στην πρώτη στροφή του τραγουδιού σας για να την έχετε σχεδόν έτοιμη. Μπορείτε να προσθέσετε γραμμές ελεύθερα (περισσότερες πληροφορίες), να επαναλάβετε τη φράση «είναι εντάξει» και/ή να εντάξετε δημιουργικά και άλλους τρόπους για να συμπεριλάβετε τη σκέψη και την επικύρωση ως μέρος της πρώτης στροφής του τραγουδιού. Αισθανθείτε ελεύθεροι να σκεφτείτε ρυθμικά μοτίβα που θα συνοδεύουν το τραγούδι σας (ιδέες προσφέρονται στο τέλος αυτής της δραστηριότητας)

**Βήμα 4:** Να αναρωτηθείτε για την **λειτουργικότητα αυτής της σκέψης** (Bourne, & Garano, 2016, σ. 176· Harris, 2013).


- *Ποιά αποδεικτικά στοιχεία έχω υπέρ και κατά αυτής της σκέψης που δημιούργησε ο νους μου; Υπάρχουν αποδείξεις ότι είναι αληθής; Υπάρχουν αποδείξεις ότι δεν είναι αληθής;*
  - *Θα μπορούσαν να υπάρχουν και άλλες εξηγήσεις ή οπτικές γωνίες;*
  - *Πόσο κακό θα ήταν πραγματικά; Αν είναι πραγματικότητα, μπορώ να αντιμετωπίσω αυτή την κατάσταση; Έχω αντιμετωπίσει κάτι παρόμοιο στο παρελθόν;*
  - *Αν ακολουθήσω μια συγκεκριμένη σκέψη, αν την αποδεχτώ και την αφήσω να με ελέγχει, πού θα με βρει αυτό;*
  - *Τι κερδίζω από το να δέχομαι αυτήν την σκέψη;*
  - *Με το να δεχτώ αυτήν την σκέψη, με οδηγεί αυτό σε μια καλύτερη και με περισσότερο νόημα ζωή;*
- *Εργαστείτε πάνω στο ρεφρέν του τραγουδιού σας ανακαλώντας τις παραπάνω ερωτήσεις.*
  - *Το ρεφρέν μπορεί να έχει οποιαδήποτε μορφή ή μελωδία και μπορείτε να βασιστείτε σε ένα τραγούδι που σας αρέσει και/ή ένα τραγούδι που έχει ιδιαίτερη σημασία για εσάς.*

**Βήμα 5:** Επινόηση νέων ερμηνειών.

- ❖ Αυτό είναι το τελευταίο μέρος του τραγουδιού σας. Είναι ο δεύτερος στίχος. Μπορείτε να επαναλάβετε αυτό που έχετε

στον πρώτο στίχο και να προσθέσετε νέες ερμηνείες όπως σας φαίνεται κατάλληλο.

Εύκολος τρόπος για να προσθέσετε χτυπήματα στο σώμα είναι να ακολουθήσετε τον ρυθμό ενώ:

- ❖ Χτυπήστε παλαμάκια,
- ❖ Παιίστε τα δάχτυλά σας.
- ❖ Κτυπήστε τα πόδια σας στο έδαφος
  
- ❖ Κάντε μια βαθιά ανάσα ενώ παραμένετε ήσυχοι (  )
- ❖ Αισθανθείτε ελεύθεροι να επιλέξετε οποιοσδήποτε άλλες κινήσεις, χορευτικές κινήσεις, ενέργειες για να συνοδεύσετε την ακρόαση του τραγουδιού.

Ως επόμενο βήμα, μπορείτε να μοιραστείτε τις κινήσεις με την ομάδα και να εκτελέσετε μαζί το τραγούδι σας.

*Εντάξει, ας κάνουμε εξάσκηση χρησιμοποιώντας το παρακάτω παράδειγμα (προσαρμοσμένο από [Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles](#)):*

*Ο Τζον αντιμετωπίζει δυσκολίες στο να εκφράσει τις απόψεις του στους φίλους του και στα μαθήματα του πανεπιστημίου. Νομίζει ότι πρέπει να συμφωνεί με ό,τι λένε οι φίλοι του, διαφορετικά θα θυμώσουν μαζί του. Στο πανεπιστήμιο, δε μιλάει κατά τη διάρκεια των μαθημάτων επειδή ανησυχεί ότι δεν ξέρει τα σωστά πράγματα να πει. Φοβάται να προσεγγίσει οποιαδήποτε για ραντεβού, επειδή είναι σίγουρος ότι θα του πουν όχι.*

Συμβουλευστε τον Τζον για τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει για να αναπτύξει γνωστική ευελιξία σε αυτό το θέμα

(Παρακάτω μπορείτε να δείτε ένα παράδειγμα για την αρχή του τραγουδιού. Παρακαλώ, έχετε κατά νου ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση και κάθε τραγούδι/δημιουργία μπορεί να έχει μια διαφορετική μορφή).

ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

Έχω την σκέψη ότι πρέπει να συμφωνώ με τα πάντα  
 Έχω την σκέψη ότι θα μου θυμώσουν αν δεν συμφωνήσω  
 Και είναι οκ, ναι είναι οκ, είναι εντάξει να νιώθω έτσι

Και όλα αυτά που δεν έχω πει  
 Όσα θα μπορούσαν να είναι  
 Είναι ότι είναι χαρούμενοι μαζί μου  
 Ξεκίνα τώρα και θα είμαι λάθος

Αντιλαμβάνομαι και ονομάζω	Βάζοντας σκέψεις σε παρένθεση	Επικυρώνοντας τις σκέψεις	Ερωτώντας για την λειτουργικότητα των σκέψεων	Επινοώντας νέες ερμηνείες

## Εργασία για το σπίτι

*Για αυτήν την εβδομάδα: Παρατηρήστε τουλάχιστον δύο περιπτώσεις όπου αισθανθήκατε έντονο συναίσθημα (επιλέξτε συνηθισμένα καθημερινά θέματα). Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα εργασίας για να εξασκήσετε τη γνωστική ευελιξία*

Αντιλαμβάνομαι και ονομάζω	Βάζοντας σκέψεις σε παρένθεση	Επικυρώνοντας τις σκέψεις	Ερωτώντας για την λειτουργικότητα των σκέψεων	Επινοώντας νέες ερμηνείες



## Βιβλιογραφία

Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). *Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

## Επιπρόσθετο υλικό

Bernstein, J. (2018). *Mindfulness for Teen Worry: Quick and Easy Strategies to Let Go of Anxiety, Worry, and Stress*. New Harbinger Publications.

Carbonell, D. A. (2016). *The worry trick: How your brain tricks you into expecting the worst and what you can do about it*. New Harbinger Publications.

Clark, D. A. (2018). *The anxious thoughts workbook: Skills to overcome the unwanted intrusive thoughts that drive anxiety, obsessions, and depression*. New Harbinger Publications.

Gee KA, Hawes V and Cox NA (2019) Blue Notes: Using Songwriting to Improve Student Mental Health and Wellbeing. A Pilot Randomised Controlled Trial. *Front. Psychol.* 10:423. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00423

Eickholt, J., Baker, F. A., & Clark, I. N. (2022). Positive Psychology in Therapeutic Songwriting for People Living with Late-Life Depression-An Intervention Protocol. *Brain sciences*, 12(5), 626. <https://doi.org/10.3390/brainsci12050626>

Harris, R. (2018). *ACT Questions and Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance and Commitment Therapy*. Context Press.

Sears, R. (2017). *Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness Toolbox: 50 Tips, Tools and Handouts for Anxiety, Stress, Depression, Personality and Mood Disorders*, PESI.

Shapiro, L. (2019). Cognitive Behavioral Therapy Worksheets: 65+ Ready-To-Use CBT Worksheets to Motivate Change, Practice New Behaviors & Regulate Emotion. PESI Publishing & Media.

Winston, S. M., & Seif, M. N. (2017). Overcoming unwanted intrusive thoughts: A CBT-based guide to getting over frightening, obsessive, or disturbing thoughts. New Harbinger Publications.

Songwriting Resources

<https://blog.landr.com/10-songwriting-techniques/>

<https://musicgoat.com/5-songwriting-tips-techniques>

<http://www.therabeat.com/news-and-events/2020/4/24/the-emotional-benefits-of-songwriting-among-the-adolescent-populationnbsp>

## Συνάντηση 5

ΑΝΤΙΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ



## Εισαγωγή [5’]

*Σε αυτήν την ενότητα θα ασχοληθούμε με το πώς να εντοπίζουμε σχετικές συναισθηματικές συμπεριφορές και στη συνέχεια στο πώς να αναπτύξουμε εναλλακτικές ενέργειες, οι οποίες να βασίζονται στις προσωπικές μας αξίες.*

## Αναθεώρηση κατοίκων εργασίας [10’]

*Πριν προχωρήσουμε στο σημερινό θέμα, θα ήθελα να συζητήσουμε την εμπειρία σας, καθώς και τυχόν συστάσεις σας, σε σχέση με την προηγούμενη συνάντηση.*

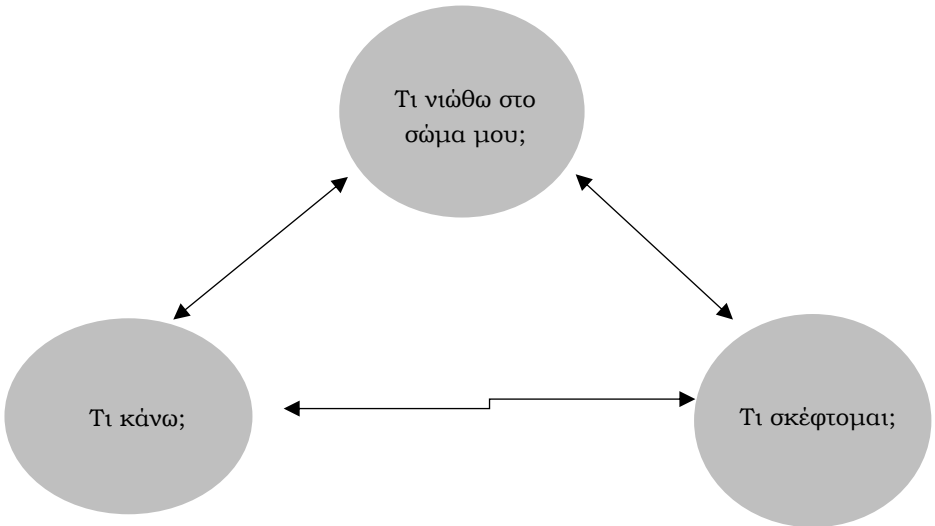
## Μια εναλλακτική στις συναισθηματικές συμπεριφορές (Dunkley, 2020) [40 λεπτά]

*Η ενότητα αυτή αφορά το τελευταίο στοιχείο, τις συμπεριφορές. Οι συμπεριφορές χαρακτηρίζονται ως το συστατικό μέσω του οποίου εκφράζεται το συναίσθημα. Όπως αναφέραμε στις προηγούμενες ενότητες, τα στοιχεία αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους. Αυτό ισχύει και για τις συμπεριφορές. Οι συμπεριφορές μπορεί να είναι αποτέλεσμα σωματικών αντιδράσεων και σκέψεων, αλλά αντίστοιχα οι συμπεριφορές που κάνουμε μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις και τις σωματικές μας αντιδράσεις, ενισχύοντας ή αποδυναμώνοντας την ένταση της συναισθηματικής εμπειρίας.*

*Μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα πτυχή είναι αυτή των «συναισθηματικών συμπεριφορών». Κάθε συναίσθημα συνοδεύεται από μια σχετική παρόρμηση για δράση. Για παράδειγμα, όταν φοβόμαστε, μπορεί να υιώσουμε την ανάγκη να αποφύγουμε ή να ξεφύγουμε από την πηγή αυτού του άγχους. Ομοίως, όταν είμαστε λυπημένοι, μπορεί να γίνουμε παθητικοί, να αποσυρθούμε ή να απομονωθούμε και όταν είμαστε θυμωμένοι, μπορεί να γίνουμε αμυντικοί ή να μπούμε σε επιθετική στάση. Μερικές φορές, αυτές οι αντιδράσεις είναι κατάλληλες για τις περιστάσεις (για παράδειγμα, είναι σημαντικό να τρέξετε, εάν ένα αυτοκίνητο έρχεται*

προς το μέρος σας), άλλες φορές όμως, ειδικά κατά τη διάρκεια της σύγχρονης καθημερινότητας μας όπου δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζουμε φυσικούς κινδύνους, τέτοιες σωματικές συμπεριφορές δεν είναι λειτουργικές.

[Δείχνουμε ξανά το διάγραμμα του μοντέλου των 3 στοιχείων, για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να κάνουν τη σύνδεση με τις προηγούμενες συνεδρίες]



Μερικές φορές, η αντίδραση μας σε ένα συναίσθημα μπορεί να είναι δυσανάλογη με την κατάσταση που αντιμετωπίζουμε. Αυτό που κάνει μια αντίδραση κατάλληλη ή όχι, είναι το πόσο στενά ευθυγραμμισμένη είναι με τις αξίες μας. Η 'Δράση Αντίθετη από το Συναίσθημα' είναι μια τεχνική για τη ρύθμιση συμπεριφορών που καθοδηγούνται από την συναισθηματική κατάσταση και είναι ασύμβατες με τις αξίες μας.

Ένας τρόπος εντοπισμού συναισθηματικών συμπεριφορών είναι η καταγραφή των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών τους.

Ας προσπαθήσουμε να συμπληρώσουμε τον παρακάτω πίνακα χρησιμοποιώντας την ιστορία αυτού του τραγουδιού:

- ❖ Ακούστε το τραγούδι μια φορά:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aTgrASzzUXU>
- ❖ Ενώ ακούτε, παρατηρήστε τους στίχους του τραγουδιού:
- ❖ <https://genius.com/Alanis-morissette-hand-in-my-pocket-lyrics>
- ❖ Ενημερώστε τα υπόλοιπα μέλη ή τον υπεύθυνο εάν δυσκολεύεστε να κατανοήσετε τους στίχους του τραγουδιού.
- ❖ Ακούστε το ακόμη μια φορά και εντοπίστε το σημείο των στίχων που εκτιμάτε/σας αρέσει/σας συγκινεί περισσότερο.
- ❖ Έπειτα, δείτε τον πιο κάτω πίνακα και συμπληρώστε τον.

Σημείωση: Εάν αυτό δεν είναι ένα τραγούδι που προτιμάτε, μπορείτε να επιλέξετε ένα διαφορετικό τραγούδι. Επιλέξτε ένα τραγούδι που εκφράζει μια δύσκολη κατάσταση και προκαλεί ένα συναίσθημα που το αισθάνεστε ως ακατάλληλο. Μπορείτε να επιλέξετε το ίδιο τραγούδι που επιλέξατε κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας 1. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο τραγούδι που γράψατε μόνοι σας ή/και να επιλέξετε μια κατάσταση και να εξασκηθείτε σε βαθιές αναπνοές ενώ σκέφτεστε την κατάσταση αυτή.

<i>Προγενόμενα</i>	<i>Αντίδραση</i>	<i>Συνέπεια</i>
	<i>Σκέψεις:</i>  <i>Σωματικές αισθήσεις:</i>  <i>Συμπεριφορές:</i>	<i>Βραχυπρόθεσμα:</i>  <i>Μακροπρόθεσμα:</i>

Στόχος μας σήμερα είναι να μάθουμε πώς να είμαστε πιο ενσυνείδητοι παρατηρητές στην αξιολόγηση της καταλληλότητας των συμπεριφορών

που πυροδοτούνται από τα συναισθήματα μας και να αξιολογούμε τις πιθανές συνέπειές τους.

<i>Ποιες είναι οι ενδείξεις ότι βιώνω ένα συναίσθημα;</i>	<i>Ποιες συμπεριφορές αναδύονται αυτόματα στο μυαλό μου;</i>	<i>Συνέπειες;</i>	<i>Εναλλακτικές Δράσεις;</i>
<i>Ονόμασε τις: Σωματικές αισθήσεις: Σκέψεις:</i>		<i>Βραχυπρόθεσμα:</i>  <i>Μακροπρόθεσμα:</i>	

*Ας προσπαθήσουμε να εξασκηθούμε χρησιμοποιώντας το ίδιο τραγούδι ή κάποιο άλλο της επιλογής σας:*

[\*Υπενθύμιση στους συμμετέχοντες: δεν είναι το συναίσθημα που είναι ακατάλληλο και χρειάζεται να αλλάξει. Μερικές φορές είναι η συμπεριφορά μας. Αυτό που κάνει μια συμπεριφορά κατάλληλη ή όχι είναι το πόσο στενά ευθυγραμμισμένη είναι με τις αξίες μας]

## Σύνοψη [10']

Σκοπός αυτής της εκπαίδευσης ήταν να μας βοηθήσει να συνειδητοποιήσουμε καλύτερα τις συναισθηματικές εμπειρίες, καθώς και να αποκτήσουμε βασικές δεξιότητες για την πιο αποτελεσματική διαχείρισή τους.

Εν συντομία, το αντικείμενο της εκπαίδευσης αφορούσε τα εξής:

<b>Συναισθηματικές εμπειρίες</b>	<b>Μη βοηθητικές αντιδράσεις</b>	<b>Βοηθητικές στρατηγικές</b>
Σωματικές Αντιδράσεις	Αποφυγή σωματικών αισθήσεων π.χ. χρησιμοποιώντας ουσίες	Ενσυνειδητότητα  Τεχνικές χαλάρωσης
Σκέψεις	Συνήθειες του νου/ Γνωστικά λάθη/Βλέποντας τις σκέψεις ως πραγματικότητα	Ενσυνειδητότητα  Γνωστική Ευελιξία
Συμπεριφορές	Συναισθηματικές συμπεριφορές	Ενσυνειδητότητα  Αντίθετες δράσεις

*Μερικά βασικά μηνύματα που θα ήταν σημαντικό να θυμάστε:*

- 1. Τα συναισθήματα είναι βασικές πηγές μηνυμάτων για τον κόσμο γύρω μας.*
- 2. Η συνειδητή, μη επικριτική και αποδεκτή στάση απέναντι στη συναισθηματική εμπειρία είναι η βάση για την υγιή διαχείριση των συναισθημάτων.*
- 3. Οι τεχνικές χαλάρωσης, η υιοθέτηση ενός ευέλικτου τρόπου ερμηνείας καταστάσεων και η επιλογή συμπεριφορών που έχουν τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη ενισχύουν σημαντικά τη συναισθηματική υγεία.*
- 4. Κάτι τελευταίο που πρέπει να θυμάστε: όλες αυτές οι τεχνικές που μάθαμε αφορούν συμπεριφορές και συνήθειες. Χρειάζονται συστηματική πρακτική για να καθιερωθούν. Δώστε λοιπόν στον εαυτό σας χρόνο, υπομονή και συμπόνια σε όλη την προσπάθειά σας να αλλάξετε.*

## Βιβλιογραφία

Dunkley, C. (2020). *Regulating emotion the DBT way: A therapist's guide to opposite action*. Routledge.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

## Συνάντηση 1

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

*Ποιά από τις παρακάτω αξίες ταιριάζει με τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας;*

*[Παρέχουμε μια λίστα αξιών από τον [Russ Harris](#)]*

*Πάρτε ένα κενό φύλλο χαρτί και διαλέξτε μερικές ξυλομπογιές. Για τα επόμενα 5 λεπτά, ακούστε τον ειδικό μουσικής από τον Yian Tersen (<https://www.youtube.com/watch?v=7Nr9gzXYpu>). Κατά τη διάρκεια της ακρόασης, φανταστείτε αυτό το καλύτερο δυνατό μέλλον και σχεδιάστε ελεύθερα στο χαρτί. Μπορείτε να ζωγραφίσετε σχήματα, γραμμές και οτιδήποτε άλλο θέλετε να συμπεριλάβετε. Ο σκοπός δεν είναι το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα (πόσο ωραίο είναι το σχέδιο). Αλλά, έχει να κάνει με εσάς και με το να επιτρέψετε στον εαυτό σας να αναλογίζεστε το μέλλον.*

*Αφού τελειώσει η μουσική, γυρίστε τη σελίδα. Τώρα, ακούστε ξανά τη μουσική για περίπου 10 λεπτά. Όσο ακούτε, γράψτε συνεχόμενα λέξεις, φράσεις, σκέψεις και ακόμα και ιστορίες (ή κάντε περισσότερα σχέδια αν θέλετε) σχετικά με αυτούς τους τομείς της ζωής σας στον καλύτερο δυνατό μέλλον και ποιες ποιότητες σας καθοδηγούν:*

- ο Ποιός θα θέλατε να είστε*
- ο Πώς θα θέλατε να είναι οι ζωές σας*
- ο Πώς θα θέλατε να συμπεριφέρεστε*

[\*Παρακαλώ, σημειώστε, ότι η ποιότητα της γραφής δεν είναι σημαντική, μόνο η παραγωγή ιδεών].

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Οδηγίες:

Διαβάστε αναλυτικά τι έχετε γράψει για τον καλύτερο δυνατό εαυτό σας. Επιλέξτε μια περιοχή που δεν έχετε φτάσει πλήρως.

Τι ρόλο παίζουν τα συναισθήματα σε αυτόν τον τομέα της ζωής;

Τώρα, σκεφτείτε ένα τραγούδι που περιγράφει/σχετίζεται με αυτόν τον τομέα που δεν έχετε φτάσει πλήρως.

Ακούστε το τραγούδι ιδιωτικά (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο και τα ακουστικά σας) και δώστε προσοχή στους στίχους. Αν θέλετε, μπορείτε να αναζητήσετε τους στίχους στο διαδίκτυο και να τους διαβάσετε ενώ ακούτε το τραγούδι

Τι σημαίνει για εσάς το τραγούδι; Τι συνδέσεις κάνετε με τους στίχους του τραγουδιού;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

## ΕΞΥΠΙΝΟΙ (SMART) ΣΤΟΧΟΙ

Στόχος	SMART στόχος
<p>.....</p>	<p><b>Συγκεκριμένος:</b> Ποια είναι η συγκεκριμένη συμπεριφορά που θέλω να κάνω η οποία θα καταστήσει τη ζωή μου πιο εναρμονισμένη με τις αξίες μου; Ποιός χρειάζεται να συμπεριληφθεί; Ποιον τύπο δραστηριότητας θα πραγματοποιήσω;</p> <p><b>Μετρήσιμος:</b> Πόσο συχνά; Πότε; Για πόση ώρα;</p> <p><b>Εφικτός:</b> Έχω τις απαραίτητες δεξιότητες για να επιτύχω τον στόχο; Αν όχι, μπορώ να τις αποκτήσω; Διαθέτω τα απαραίτητα χρήματα; Πόσο δύσκολο είναι να φτάσω εκεί; Έχω αρκετό χρόνο; Είναι αυτός ο στόχος μια πρόκληση αλλά και εφικτός βάσει των δυνατοτήτων μου;</p> <p><b>Σχετικός:</b> Γιατί θέτω αυτόν τον στόχο τώρα; Είναι αυτός ο στόχος συμβατός με τις αξίες μου; Θα απολαύσω αυτήν τη δραστηριότητα; Είμαι εξοικειωμένος με αυτήν τη δραστηριότητα;</p> <p><b>Ορισμένου Χρόνου:</b> Ποια είναι η προθεσμία και είναι ρεαλιστική; Πότε πρέπει να ξεκινήσω;</p>
Δράση	<p>Ποιές ενέργειες πρέπει να αναλάβω για να πετύχω τον στόχο μου; Φτιάξτε μια λίστα με τα βήματα ξεκινώντας από το τελευταίο βήμα για να φτάσετε στον στόχο σας.</p>

## Εργασία για το σπίτι

Διατυπώστε έναν έξυπνο (SMART) στόχο που θέλετε να επιτύχετε σχετικά με την βίωση συναισθημάτων/διαχείριση των συναισθημάτων.

Ο έξυπνος (SMART) στόχος μου:

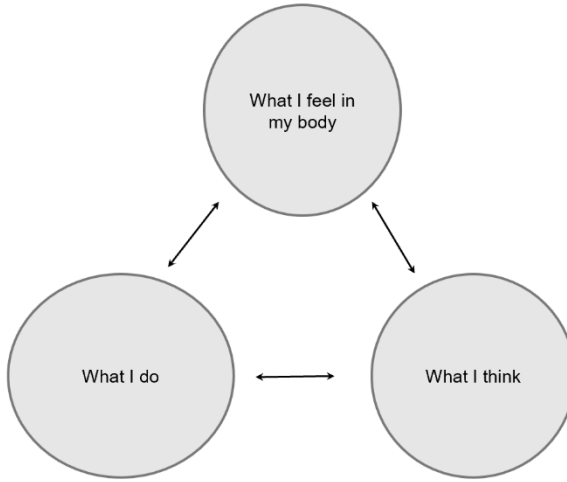
- S      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- M      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- A      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- R      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.
- T      Κάντε κλικ ή πατήστε εδώ για να εισάγετε το κείμενο.

## Συνάντηση 2

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

*Η μουσική μπορεί επίσης να προκαλέσει συναισθήματα. Ανακαλέστε μια κατάσταση ή ένα συναίσθημα που σας κάνει να νιώθετε άβολα. Στην συνέχεια, προσπαθήστε να ακούσετε προσεκτικά τη μουσική, επαναφέροντας την προσοχή σας στη μουσική κάθε φορά που η σκέψη σας αποκλίνει ή αρχίζει να αξιολογεί αυτήν την εμπειρία (για παράδειγμα, αυτό είναι καλό ή κακό). Δείτε τι μπορείτε να μάθετε για το πώς αισθάνεστε στο σώμα σας, τι σκέφτεστε και τι κάνετε ενώ βρίσκεστε αντιμέτωποι με δυσάρεστα συναισθήματα ασκώντας αυτόν τον τύπο μετάδοσης.*

<https://soundcloud.com/chkhito/to-relax>



Τώρα θέλουμε να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να εργαστούμε με τραγούδια προκειμένου να αναγνωρίσουμε τα στοιχεία της συναισθηματικής εμπειρίας. Σκεφτείτε ένα τραγούδι που εκφράζει αυτό που νιώθετε για μια δύσκολη κατάσταση. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος και ακούστε το (μπορείτε να έχετε και τους στίχους μαζί). Σκεφτείτε την ιστορία του τραγουδιού. Γιατί συνδέεστε με αυτό; Είναι η μουσική, ο ρυθμός, οι στίχοι; Πώς σας βοηθά να αντιμετωπίσετε συναισθήματα-πρόκληση; Νιώθετε διαφορετικά σε διάφορα μέρη του σώματός σας; Νομίζετε ότι οι στίχοι του τραγουδιού σχετίζονται με τα δικά σας συναισθήματα; Το βρίσκετε χρήσιμο για αυτήν τη συγκεκριμένη απαιτητική κατάσταση; Στη συνέχεια, συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα:

Παραδείγματα με τραγούδια:

1. *Romeo and Juliet*, by Dire Straits  
<https://music.youtube.com/watch?v=ZvOrqIB1iLI>
2. *Black*, by Pearl Jam  
<https://music.youtube.com/watch?v=IpwHB2U3J1s&list=RDAMVMZvOrqIB1iLI>

Σκέψεις	Σωματικές Αισθήσεις	Συμπεριφορές

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

*Παρακαλώ, καθίστε άνετα στην καρέκλα σας. Έχετε και τα δύο πόδια στο πάτωμα και βρείτε μια άνετη θέση για τα χέρια σας. Αν θέλετε, μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Θα ακούγεται μουσική στο παρασκήνιο ενώ σας δίνουμε οδηγίες .*

*Μουσική (δύο επιλογές για να επιλέξετε):*

*-Sylvia Nakkach:*

<https://www.youtube.com/watch?v=unmuDupi4Cs>

*-Sacred Earth, Stillness:*

[https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d\\_XD4](https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d_XD4)

*Ξεκινήστε με το να εστιάσετε την προσοχή σας στο περιβάλλον σας, κοιτάζοντας αργά γύρω σας και παρατηρώντας ότι βρίσκεστε ασφαλείς σε αυτήν την στιγμή.*

*Πάρτε τρεις βαθιές ανάσες ενώ ακούτε τη μουσική.*



## Εργασία για το σπίτι

Η παρούσα δραστηριότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν επίγνωση των συναισθηματικών τους εμπειριών, να διασπάσουν τις εμπειρίες αυτές στα βασικά τους στοιχεία για να τους βοηθήσει να βιώσουν τα συναισθήματα ως πιο κατανοητά και διαχειρίσιμα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τουλάχιστον 2 συναισθηματικές εμπειρίες εντός της εβδομάδας και να συμπληρώσουν τον παρακάτω πίνακα. Προσκαλέστε τους να χρησιμοποιήσουν την ενσυνείδητη παρατήρηση (mindful observation).

<i>Σκέψεις</i>	<i>Σωματικές αισθήσεις</i>	<i>Συμπεριφορές</i>

--	--	--

## Συνάντηση 3

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Μουσική:

<https://www.youtube.com/watch?v=MOYweHL9chg>

C. Ο Κάρλος Νακαί από την τριλογία Κανιόν.

[\*[Visual aid 1](#)]

[\*[Visual aid 2](#)]

### Εργασία για το Σπίτι

*Η σημερινή συνεδρία αφορούσε την εκμάθηση μιας βασικής τεχνικής που έχει ως στόχο να βοηθήσουμε το σώμα μας να χαλαρώσει. Τώρα είναι σημαντικό να συνεχίσετε να εξασκείτε αυτήν την τεχνική, για να γίνει συνήθεια. Μπορείτε να το δοκιμάσετε σε διαφορετικές ώρες της ημέρας και σε διαφορετικά μέρη, σε στιγμές που δεν είστε αγχωμένοι και έχετε τον χώρο να εξασκηθείτε και να βιώσετε τη χαλάρωση του σώματος. Ορίστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα και ώρες εξάσκησης. Ορίστε υπενθυμίσεις για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε σε πρόγραμμα. Εντοπίστε καθημερινά στρεσογόνα γεγονότα που μπορούν να αποτελούν ευκαιρίες για χαλάρωση (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).*

[\*Σημαντικό να σημειωθεί ότι η εξάσκηση δεν χρειάζεται, και μάλιστα δεν πρέπει, να γίνεται κατά τη διάρκεια του στρες, αλλά σε διαφορετικές ώρες της ημέρας και σε διαφορετικά μέρη ώστε να γίνει πιο αυτοματοποιημένη].

Barlow, Rapee, & Perini, (2014): Για αυτή τη βδομάδα:

- Σας συνιστούμε να αφιερώνετε 20' κάθε μέρα για να κάνετε τις ασκήσεις χαλάρωσης τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα
- Κρατήστε αρχείο των εξασκήσεων σας, ώστε να μπορείτε να καταγράψετε την πρόοδό σας και τις δυσκολίες που παρουσιάστηκαν.
- Καταγράψτε την ημερομηνία και την ώρα των προπονήσεων σας
- Βαθμολογήστε το επίπεδο έντασης που νιώσατε πριν και μετά την εξάσκηση.
- Βαθμολογήστε την ικανότητά σας να συγκεντρώνεστε κατά τη διάρκεια της εξάσκησης.
- Σημειώστε τυχόν σχόλια που θα ήταν χρήσιμα για συζήτηση κατά την επόμενη συνεδρία (δυσκολίες στην εφαρμογή, επιτυχίες, διαφορές μεταξύ φυσικών γεγονότων έναντι προγραμματισμένης πρακτικής κ.λπ.).

Ημερομηνία και ώρα	Ένταση πριν Βαθμολογήστε από το 1 έως το 10 (το 10 είναι η πλήρης χαλάρωση)	Ένταση μετά Βαθμολογήστε από το 1 έως το 10 (το 10 είναι η πλήρης χαλάρωση)	Συγκέντρωση κατά την εξάσκηση Βαθμολογήστε από το 1 έως το 10 (το 10 είναι η πλήρης συγκέντρωση)	Σχόλια (e.g. Πόσο καλά πήγε, ερωτήματα που αναδύθηκαν κτλ.)

## Συνάντηση 4

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

[Παρουσιάστε μια λίστα με τις πιο γνωστές παγίδες σκέψης (χρησιμοποιήστε μία από τις παρακάτω λίστες)]

[Negative thinking traps](#)

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

[Common Mind Traps](#)

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

*Για αυτήν την εβδομάδα: Παρατηρήστε τουλάχιστον δύο περιπτώσεις όπου αισθανθήκατε έντονο συναίσθημα (επιλέξτε συνηθισμένα καθημερινά θέματα). Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα εργασίας για να εξασκήσετε τη γνωστική ευελιξία*

Αντιλαμβάνομαι και ονομάζω	Βάζοντας σκέψεις σε παρένθεση	Επικυρώνοντας τις σκέψεις	Ερωτώντας για την λειτουργικότητα των σκέψεων	Επινοώντας νέες ερμηνείες

## Συνάντηση 5

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Ας προσπαθήσουμε να συμπληρώσουμε τον παρακάτω πίνακα χρησιμοποιώντας την ιστορία αυτού του τραγουδιού:

- ❖ Ακούστε το τραγούδι μια φορά:  
<https://www.youtube.com/watch?v=aTgrASzzUXU>
- ❖ Ενώ ακούτε, παρατηρήστε τους στίχους του τραγουδιού:
- ❖ <https://genius.com/Alanis-morissette-hand-in-my-pocket-lyrics>
- ❖ Ενημερώστε τα υπόλοιπα μέλη ή τον υπεύθυνο εάν δυσκολεύεστε να κατανοήσετε τους στίχους του τραγουδιού.
- ❖ Ακούστε το ακόμη μια φορά και εντοπίστε το σημείο των στίχων που εκτιμάτε/σας αρέσει/σας συγκινεί περισσότερο.
- ❖ Έπειτα, δείτε τον πιο κάτω πίνακα και συμπληρώστε τον.

Σημείωση: Εάν αυτό δεν είναι ένα τραγούδι που προτιμάτε, μπορείτε να επιλέξετε ένα διαφορετικό τραγούδι. Επιλέξτε ένα τραγούδι που εκφράζει μια δύσκολη κατάσταση και προκαλεί ένα συναίσθημα που το αισθάνεστε ως ακατάλληλο. Μπορείτε να επιλέξετε το ίδιο τραγούδι που επιλέξατε κατά τη διάρκεια της Εβδομάδας 1. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο τραγούδι που γράψατε μόνοι σας ή/και να επιλέξετε μια κατάσταση και να εξασκηθείτε σε βαθιές αναπνοές ενώ σκέφτεστε την κατάσταση αυτή.

<i>Προγενόμενα</i>	<i>Αντίδραση</i>	<i>Συνέπεια</i>
	<i>Σκέψεις:</i>  <i>Σωματικές αισθήσεις:</i>  <i>Συμπεριφορές:</i>	<i>Βραχυπρόθεσμα:</i>  <i>Μακροπρόθεσμα:</i>

*Στόχος μας σήμερα είναι να μάθουμε πώς να είμαστε πιο ενσυνείδητοι παρατηρητές στην αξιολόγηση της καταλληλότητας των συμπεριφορών που πυροδοτούνται από τα συναισθήματα μας και να αξιολογούμε τις πιθανές συνέπειές τους.*

<i>Ποιες είναι οι ενδείξεις ότι βιώνω ένα συναίσθημα;</i>	<i>Ποιες συμπεριφορές αναδύονται αυτόματα στο μυαλό μου;</i>	<i>Συνέπειες;</i>	<i>Εναλλακτικές Δράσεις;</i>
<i>Ονόμασε τις:</i>  <i>Σωματικές αισθήσεις:</i> <i>Σκέψεις:</i>		<i>Βραχυπρόθεσμα:</i>  <i>Μακροπρόθεσμα:</i>	

Template Free download by <https://usedtotech.com>