



**Εκπαίδευση μέσω του χορού για την  
ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών  
ικανοτήτων**

[www.dancefulness.eu](http://www.dancefulness.eu)

**FACILITATOR'S MANUAL**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

### ΜΕΡΟΣ Ι DANCEFULNESS E-COURSE 4

#### ΜΟΝΑΔΑ 1 Εφαρμογή του χορού στην εκπαίδευση ενηλίκων

5

#### ΜΟΝΑΔΑ 2 Πλήρης προσοχή ή ενσυνειδητότητα

11

#### ΜΟΝΑΔΑ 3 Συναισθηματική νοημοσύνη

20

#### ΜΟΝΑΔΑ 4 Η αυτοσυμπόνια ως εργαλείο αλλαγής

30

#### ΜΟΝΑΔΑ 5 Ο χορός ως μέσο πλήρους προσοχής

32

#### ΜΟΝΑΔΑ 6 Ηγεσία και οργάνωση

37

#### ΜΟΝΑΔΑ 7 Χορογραφία και ένταξη

40

### ΜΕΡΟΣ ΙΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

46

#### Πρακτική Ι: Μύηση στην πλήρη συνείδηση

47



Πρακτική II: Προσοχή στις αισθήσεις: Μαθαίνοντας να κοιτάμε από την καρδιά

49

Πρακτική III: Επίγνωση του σώματος "στο εδώ και τώρα"

51

Πρακτική IV: Προσοχή στην κίνηση

52

Πρακτική V: Προσοχή στο νου

53

Πρακτική VI: Διαλογισμός στο μονοπάτι μου

55

Πρακτική VII: Σύνθεση τραγουδισμένων ή γραπτών ποιημάτων

56

Πρακτική VIII: Χορός στον ήχο της μελωδίας.

57

Πρακτική IX: Διαπροσωπική συναισθηματική διευκόλυνση

58

Πρακτική X: Θα χορέψεις μαζί μου;

59

ΜΕΡΟΣ III ΒΙΝΤΕΟ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ

60

ΒΙΝΤΕΟ 1: ΑΝΑΠΝΟΉ

61



ΒΪΝΤΕΟ 2: ΣΩΜΑΤΙΚΪΗ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ

62

ΒΪΝΤΕΟ 3: ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ

63

ΒΪΝΤΕΟ 4: ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΆΤΩΝ

64

ΒΪΝΤΕΟ 5: ΣΗΚΩΘΕΪΤΕ

65

ΒΪΝΤΕΟ 6: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΪΗ ΖΩΪΗ

66

ΒΪΝΤΕΟ 7: ΕΛΕΪΥΘΕΡΟΣ ΧΟΡΟΣ

67

ΒΙΝΤΕΟ 8: ΒΟΗΘΪΗΣΤΕ ΤΟΝ ΆΛΛΟ

68

ΒΪΝΤΕΟ 9: ΒΟΗΘΪΗΣΤΕ ΤΟΝ ΆΛΛΟΝ ΧΟΡΕΪΟΝΤΑΣ

69

ΒΪΝΤΕΟ 10: ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗ

70

Βιβλιογραφία

71





Βέλτιστες πρακτικές στον χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία  
στην εκπαίδευση ενηλίκων και ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω μη τυπικών  
δραστηριοτήτων κατάρτισης



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# ΜΕΡΟΣ I

# E-COURSE ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



## ΜΟΝΑΔΑ 1

### Εφαρμογή του χορού στην εκπαίδευση ενηλίκων

Το μάθημα γεννιέται από την ανάγκη να βρεθεί ένα μοντέλο μάθησης που να αναπτύσσει μια μεθοδολογία η οποία να συμβάλλει στη μείωση των προβλημάτων που δημιουργήθηκαν σε εκπαιδευτικό επίπεδο τον περασμένο αιώνα και τον τρέχοντα. Αυτό μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε ένα μοντέλο που βοηθά την εκπαίδευση να ανταποκριθεί στο υψηλό επίπεδο σχολικής αποτυχίας, εγκατάλειψης του σχολείου, εκπαιδευτικού και κοινωνικού αποκλεισμού, ποσοστό ανεργίας, χρήσης ναρκωτικών, επιθετικότητας, ανισότητας των φύλων και στην κατάσταση των μαθητών με προβλήματα ψυχικής υγείας. Όλα αυτά μας οδηγούν να προτείνουμε μια στρατηγική που μας επιτρέπει να εμβαθύνουμε σε καθένα από τα διαφορετικά προβλήματα καινοτόμα και περιεκτικά, η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργία εργαλείων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, ώστε οι συμμετέχοντες, άμεσα και έμμεσα, οι οικογένειες, η κοινωνία και η εκπαιδευτική κοινότητα, να μπορούν να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα εσωτερικής και εξωτερικής διαχείρισης.



Η λύση αναπτύσσεται από μια εκπαιδευτική ομάδα με εκτεταμένη εκπαιδευτική, επαγγελματική και επιμορφωτική εμπειρία στις δυσκολίες ένταξης.

Η ιδέα του μαθήματος είναι να ξετυλίξει και να προτείνει μέσα που θα συνοδεύουν τη διαδικασία δημιουργίας ενός χώρου ή μιας αίθουσας διδασκαλίας στην οποία θα δημιουργηθεί ένα "ολοκληρωμένο" άτομο με την ικανότητα να εξελίσσεται, να



προσαρμόζεται και να αναπτύσσεται σε κάθε τομέα της ζωής του, δημιουργώντας ένα άτομο ικανό να επηρεάζουν το διαφορετικό περιβάλλον τους, δημιουργώντας τον "ηγέτη" του μέλλοντος. Ο χορός είναι ένα βασικό εργαλείο.

Ως εκ τούτου, η ανάγκη να συνεχίσουμε να καινοτομούμε και να μαθαίνουμε στα διάφορα σενάρια που συναντάμε κατά τη διάρκεια της σχολικής, προσωπικής, εργασιακής και κοινωνικής ζωής, επέτρεψε την εμφάνιση του συνδυασμού της ενσυνειδητότητας και του χορού, ως άξονα μετασχηματισμού του ατόμου και του περιβάλλοντός του.

Το μάθημα επιδίωξε την ένταξη μαθητών, ατόμων με μαθησιακές, προσωπικές ή κοινωνικές δυσκολίες και με μεγάλο κίνδυνο εκπαιδευτικού και κοινωνικού αποκλεισμού, καθώς και τη συμπερίληψη ομάδων με ψυχικές, σωματικές και αισθητηριακές διαταραχές υγείας ως μέσο για την ανάπτυξη μιας αλλαγής στο επίπεδο της ανισότητας των φύλων.

Η αιτιολόγηση του Dancefulness βασίζεται στην επιτυχία που έχουν δείξει ορισμένα έργα και στις εμπειρίες που συνεισφέρουν οι δάσκαλοι αυτού του μαθήματος, το οποίο στοχεύει στη δημιουργία ενός προγράμματος αλλαγής στο όραμα του δασκάλου, του κέντρου και των μαθητών και των οργανισμών που συνεργάζονται. άμεσα ή έμμεσα με άτομα με υψηλό κίνδυνο αποκλεισμού.

Η μεθοδολογία που θα χρησιμοποιηθεί στο Dancefulness βασίζεται σε ένα συνδυασμό επιτυχών μεθόδων που έχουν αποδειχθεί στο παρελθόν, ορίζεται μέσα από δύο άξονες: ο πρώτος θα είναι ο χορός ως μέσο δράσης και μείωσης των διαφόρων δυσκολιών και ο δεύτερος θα είναι η ενσυνειδητότητα ως στοιχεία αλλαγής στην αυτογνωσία, τη μάθηση και την αντιμετώπιση των προβλημάτων ατομικά και συλλογικά. Και τα δύο μέρη χρειάζονται το ένα το άλλο για να φτάσουν σε ένα κοινό σημείο, όπως το να μάθουμε να κατανοούμε το σώμα και το μυαλό μας και να επιτύχουμε μια όμορφη χορευτική σύνθεση. Η οικοδόμηση αξιών και δεξιοτήτων που δρουν άμεσα στις σχολικές επιδόσεις ή αλλάζουν την κατεύθυνση της ζωής μας.



Πρέπει να μάθουμε να καταλαβαίνουμε ότι η εκπαίδευση δεν πρέπει να είναι μια απλή διαδικασία μετάδοσης εννοιών, αλλά ότι η μάθηση είναι μια διαδικασία συντονισμού με το μυαλό, την καρδιά και το νου μας.

<<Το εκπαιδευτικό ίδρυμα όπως είναι φτιαγμένο δεν ασχολείται με κάτι περισσότερο από ασήμαντα πράγματα, δεν διδάσκει στους ανθρώπους να γίνουν καλοί άνθρωποι για να πετύχουν έναν καλύτερο κόσμο, μια σύντομη επαφή με το σχολείο είναι αρκετή για να καταλάβουν οι νέοι ότι δεν τους ενδιαφέρει >> (Claudio Naranjo, 2004)

Το εκπαιδευτικό σύστημα στο οποίο συνήθως αναπτύσσουμε τις διδακτικές μας λειτουργίες χαρακτηρίζεται από το ότι παρουσιάζει μια εκπαίδευση επικεντρωμένη σε στόχους και όχι σε διαδικασίες, με το τελικό αποτέλεσμα να είναι το πιο σημαντικό πράγμα, γι' αυτό και παρουσιάζει μια μεθοδολογία που στοχεύει στην αυτοματοποίηση σε αντίθεση με την επαγγελματική και προσωπική αυτοδιαχείριση. Ως εκ τούτου, παρατηρείται ένα μοντέλο προσανατολισμένο στις επιδόσεις. Επίσης, η αξία των σπουδαστών γίνεται από τα προκαθορισμένα κριτήρια, δημιουργώντας ένα πλαίσιο που καθορίζει "ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ", η αξία του καθενός εξαρτάται από την ομάδα αναφοράς που χρησιμοποιούμε για να τον κατατάξουμε. Τέλος, η εκπαίδευση βασίζεται



περισσότερο στην πνευματική ανάπτυξη σε σύγκριση με τις κοινωνικές δεξιότητες, όπως αναφέρεται (Ramos, Recondo και Enríquez, 2012).

Η εκπαίδευση πρέπει να επιδιώκει ότι οι μαθητές μπορούν να ενισχύσουν την περιέργεια ως μέσο δημιουργίας μαθητών με ικανότητα ενίσχυσης της επιχειρηματικότητας. Ως μέσο για τη δημιουργία μελλοντικών επαγγελματιών που θα ανταποκρίνονται στις νέες προκλήσεις που προκύπτουν στην ΕΕ.

Τα παραπάνω δημιουργούν τάξεις με υψηλό ποσοστό αποθάρρυνσης και εγκατάλειψης, χειρότερο κλίμα στην τάξη, μεγαλύτερη απογοήτευση σε επίπεδο μαθητών, καθώς και εκπαιδευτικούς που είναι περισσότερο αποσυνδεδεμένοι από τη διδακτική διαδικασία, όπου οι λειτουργίες έχουν αυξηθεί σε διοικητικό επίπεδο και ως απλοί εκθέτες γνώσεων σε ένα περιβάλλον που αναζητά την ικανότητα προσαρμογής ή ανταπόκρισης στις μεγάλες τεχνολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Για το λόγο αυτό, αρχίζει να αναδύεται ένα μοντέλο μάθησης όπου η τάξη έχει μια αίσθηση συνοδείας στην ανάπτυξη και τα χαρακτηριστικά του κάθε θέματος, επομένως, οι χώροι ανάπτυξης της μάθησης πρέπει να στραφούν προς μια αίσθηση πλήρους αυτογνωσίας, για την ενίσχυση της ολοκληρωμένης ανάπτυξης του μαθητή.





Στο νέο παράδειγμα της εκπαίδευσης, προτείνονται στρατηγικές ή μοντέλα μάθησης όπου προτείνεται η αλλαγή του κόσμου από το δικό μας μοντέλο. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένας μηχανισμός που ενισχύει το σεβασμό προς το άτομο και μαζί με αυτόν την αγάπη προς το άτομο ως μέσο αύξησης της αποδοχής του ατόμου και των άλλων. Το να είμαστε σε θέση ως εκπαιδευτικοί να δημιουργήσουμε μια τάξη που να οικοδομεί την αποδοχή του κάθε ατόμου σε κάθε ένα από τα στοιχεία που συνιστούν ως μέσο μάθησης είναι αυτό που χρειαζόμαστε για να προοδεύσουμε.



Είναι σημαντικό να μπορέσουμε να αφιερώσουμε λίγο χρόνο πριν ξεκινήσουμε το μάθημα για να συνειδητοποιήσουμε πώς είμαστε, και γι' αυτό θα πραγματοποιήσουμε μια δραστηριότητα που ονομάζεται SWOT.

### Δραστηριότητα SWOT

Η SWOT είναι ένα εργαλείο παρατήρησης, το οποίο χρησιμοποιήθηκε αρχικά ως μηχανισμός αξιολόγησης σε επιχειρηματικό επίπεδο. Αλλά εδώ και πολύ καιρό το στοιχείο αυτό έχει προσαρμοστεί ώστε να χρησιμοποιείται ως εργαλείο γνώσης και ανάπτυξης του ατόμου, του μαθητή, του επαγγελματία κ.λπ. Πρέπει να επισημανθεί ότι επιτρέπει τη διοχέτευση των πόρων ή των προσπαθειών σε εκείνους τους τομείς ή τις πτυχές που πρέπει να διατηρηθούν και σε εκείνες που

πρέπει να τροποποιηθούν ή να μειωθούν, έτσι ώστε να μπορέσουμε να κατευθυνθούμε προς τους στόχους που πραγματικά επιθυμούμε για κάθε άτομο. Για τον δάσκαλο, μπορεί να είναι ένα μέσο σύνδεσης και έναυσμα για τη συνοδεία.



Η SWOT επικεντρώνεται σε τέσσερα στοιχεία: Αδυναμίες, Απειλές, Δυνατά σημεία και Ευκαιρίες. Τόσο οι Αδυναμίες όσο και τα Δυνατά σημεία αναφέρονται σε ένα εσωτερικό μοντέλο του ατόμου, ενώ οι Απειλές και οι Ευκαιρίες έχουν εξωτερική εστίαση.

**Πρακτική: SWOT**

**Στόχος: Στόχος: Να κάνουμε μια παρατήρηση του καθενός για να έχουμε επίγνωση του τι είμαστε.**



**Υλικό:** Υλικό: Η ομάδα θα πρέπει να είναι σε θέση να αναλύσει τις δυνατότητες που έχει για την ανάπτυξη της: Φύλλο και στυλό.

**Διάρκεια:** 20 λεπτά.

**Περιγραφή:** Κάθε συμμετέχων πρέπει να βάλει στο φύλλο εκείνα τα χαρακτηριστικά ή τις πτυχές που μπορούν να τους βοηθήσουν να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον και να είναι σε θέση να κάνουν αλλαγές σε αυτό.

## SWOT ANALYSIS

Internal		External	
Strengths	Weaknesses	Opportunities	Threats

Όπως παρατηρήθηκε στην προηγούμενη δραστηριότητα, αυτό που αρχίζει με αυτό το μάθημα είναι ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν γνώση του εαυτού τους, η οποία τους επιτρέπει να αναπτύξουν μηχανισμούς για να αυξήσουν την προσωπική, επαγγελματική και εκπαιδευτική τους ανάπτυξη.





## ΜΟΝΑΔΑ 2

### Πλήρης προσοχή ή Mindfulness

#### Η έννοια της "Mindfulness" ή της πλήρους προσοχής

Η Mindfulness είναι μια αγγλική έκφραση που χρησιμοποιείται για να μεταφράσει τη λέξη "sati", μια λέξη του Pali που σημαίνει επίγνωση, προσοχή και ανάμνηση (Siegel et al, 2009).

Η λέξη mindfulness χρησιμοποιείται σε πιο ακαδημαϊκά ή επιστημονικά πλαίσια, λόγω της πιο περιορισμένης χρήσης της και που της επιτρέπει να είναι πιο περιορισμένη, για τη μελέτη της στην επιστημονική κοινότητα (Simón, 2011), ενώ για την καθημερινή χρήση και στην ίδια την πρακτική έχει λιγότερο ξεκάθαρη σημασία, καθώς περιλαμβάνεται στον όρο διαλογισμός.

Η ενσυνειδητότητα εστιάζει την ανάπτυξή της έτσι ώστε το άτομο να βρίσκεται συνειδητά μπροστά στις συνθήκες, τα γεγονότα ή τα γεγονότα που συμβαίνουν κάθε στιγμή, χωρίς να εφαρμόζει κανένα φίλτρο ή αξιακή κρίση, και ως εκ τούτου, μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε πλαίσιο ζωής (Stahl και Goldstein, 2010). Επομένως, αυτό που επιδιώκεται είναι η πλήρης επίγνωση του σώματος και του νου στο εδώ και τώρα.



Οι διάφορες ασκήσεις που προκύπτουν κατά την υλοποίηση της ενσυνειδητότητας είναι δραστηριότητες που ασκούνται εδώ και χιλιετίες από τα ανθρώπινα όντα και που έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους, τόσο στο εργαστήριο όσο και στην κλινική, γεγονός που έχει οδηγήσει στο να αποκτήσουν οι διάφορες τεχνικές που αποτελούν την ενσυνειδητότητα μεγαλύτερη βαρύτητα στην ιατρική και στο σύγχρονο πλαίσιο της υγείας (Didonna, 2008- Krasner et al., 2009- Ludwig and Kabat-Zinn, 2008).

Ένας από τους ορισμούς που έχει γίνει περισσότερο αποδεκτός είναι ο συγγραφέας Kabat-Zinn (2003) ορίζει ότι είναι η συνείδηση που προκύπτει από την πλήρη προσοχή, συνειδητά, στα γεγονότα ή τις εκδηλώσεις που εμφανίζονται, αποδεχόμενος τα όπως είναι εκείνη τη στιγμή. στιγμιαία, χωρίς να εκτυπώνουμε μια κρίση, χωρίς να τα αναλύουμε και χωρίς να αντιδρούμε σε αυτά. Επομένως, επιδιώκεται, όταν βρισκόμαστε στην κατάσταση, να αφήνουμε τα γεγονότα να κυλήσουν σαν να πλέουν σε ένα ποτάμι, παρατηρώντας τα από απόσταση, κατανοώντας το καθένα ως αυτό που είναι, χωρίς να αφήνουμε την προηγούμενη εμπειρία μας να παρεμβαίνει δίνοντάς του τη ζωντανή χροιά. Για τον Miro (2008), σκοπεύει να βιώσει άμεσα και συνεχώς αυτό που εμφανίζεται χωρίς την παρέμβαση της σκέψης. Ο πλήρης διαλογισμός είναι ένα μέσο αυτοπαρατήρησης προσαρμοστικής φύσης, σε αντίθεση με την αυτοπαρατήρηση που θα μπορούσε να ονομαστεί επαναλαμβανόμενη ή μη προσαρμοστική

(Cebolla και Miro, 2008). Ο Simón (2007), από την πλευρά του, έχει ορίσει την ενσυνειδητότητα ως "την καθολική και βασική ανθρώπινη ικανότητα, η οποία συνίσταται στη δυνατότητα επίγνωσης του περιεχομένου του νου από στιγμή σε στιγμή".

Η διαλογιστική φάση διαφέρει από τη διάθεση χαλάρωσης, λόγω του γεγονότος ότι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας διαλογισμού προκαλείται αύξηση της εγρήγορσης έναντι ενός επιπέδου μείωσης (Anand, Biedebach και Fernando, 1996- Jevning, 1998-). Έρευνες έχουν δείξει σε δοκιμασίες ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος (ΗΕΓ) ότι όταν αναλύονται σε άτομα που διαλογίζονται ή που ασκούνται στη χαλάρωση, τα μοτίβα που δίνει το ΗΕΓ είναι διαφορετικά σε φυσιολογικό επίπεδο, επειδή ο νους κατά τη διαδικασία του διαλογισμού βρίσκεται σε κατάσταση χαλάρωσης και προσοχής, όπως έδειξαν οι Dunn, Hartigan και Mikulas (1999) .

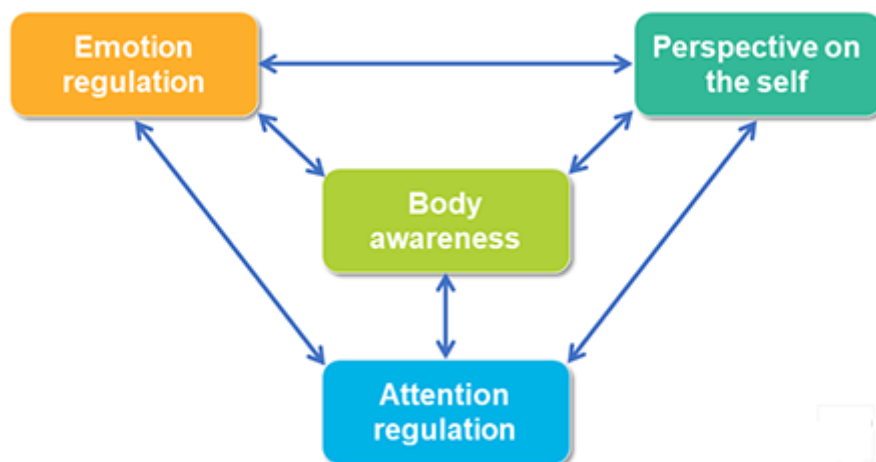


Αυτό που επιδιώκει η διαδικασία της ενσυνειδητότητας είναι να εισέλθουμε σε μια χαρακτηριστική νοητική διαδικασία (που είναι μια διαδικασία άμεσης εισόδου) και

να παραμείνουμε σε αυτήν για μια χρονική περίοδο, αναζητώντας αλλαγές στις εγκεφαλικές διεργασίες (Simón, 2007). Όπως υποστηρίζεται από τη νευροβιολογική έρευνα, οι μεταβολές στην <<κατάσταση>> τροποποιούνται σε μεταβολές στα <<χαρακτηριστικά>> (Lewis et al., 2007).

Ο βουδιστής συγγραφέας Walpola Rahula αναφέρει ότι ο Βούδας μας δίδαξε ότι ο διαλογισμός ή η κατάσταση της ενσυνειδητότητας "είναι απλά να παρατηρούμε, να στοχάζουμε και να εξετάζουμε. Και ο ρόλος που, σε αυτόν, αναλαμβάνουμε δεν είναι εκείνος του δικαστή, αλλά εκείνος του επιστήμονα" (1974, 73). Σε αυτά τα λόγια βρίσκουμε ένα από τα μεγάλα κακά της κοινωνίας μας, αυτό που τείνουμε να βάζουμε ταμπέλες στα πράγματα, προκαλώντας το αρνητικό να δημιουργεί μια κατάσταση δυσφορίας και αγωνίας που κινείται στο μέλλον για να ζούμε στο παρόν, χωρίς να καταλαβαίνουμε τι ήταν μια εμπειρία που μας επιτρέπει να αναπυχθούμε στο μέλλον, αλλά όχι γι' αυτό, πρέπει να μπλοκάρουμε τη ζωή μας, δημιουργώντας μια κατάσταση συνεχούς και οδυνηρής αναπόλησης για το τι μπορεί να έρθει ή τι συνέβη.

## Λειτουργίες της ενσυνειδητότητας





Σύμφωνα με τον ερευνητή (Kabat-Zinn, 1990), σε κάθε στιγμή της εξέλιξης της ζωής είναι σημαντικό να έχουμε πλήρη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο τη ζούμε ως μέσο για την επίτευξη μιας εμπειρίας προσωπικής ελευθερίας και ανάπτυξης σε όλους τους τομείς του ατόμου. Γιατί αυτό που μας επιτρέπει στην εφαρμογή του στην τάξη ή σε στιγμές κρίσης του ατόμου να έχουμε πόρους που κάνουν τη μετάβαση λόγω της περίστασης που ζούμε, ή της μάθησης, ή της εξέλιξης της εργασίας κ.λπ. να δημιουργεί μια διαφορετική ψυχική και σωματική θέση, όπου μόνο "αυτό" επιτρέπει την προσέγγιση της κατάστασης από την ισορροπία και τη συνοχή ολόκληρου του ατόμου.

**Μπορούν να παρατηρηθούν διάφορες λειτουργίες που συναντάμε στην ενσυνειδητότητα:**

- **Η επίγνωση του τι συμβαίνει σε εννοιολογικό επίπεδο σε κάθε χρονική στιγμή.**
- **Να μάθετε τι σημαίνει να βρίσκεστε στην παρούσα κατάσταση του νου, ανεξάρτητα από το τι έχει συμβεί πριν ή μετά τη δραστηριότητα ή το έργο που εκτελείτε αυτή τη στιγμή.**

### Συνοιστώσες της ενσυνειδητότητας

Η χρήση του διαλογισμού αποτελεί τα τελευταία χρόνια ένα μοντέλο ενδιαφέροντος σε ακαδημαϊκό επίπεδο λόγω των αποτελεσμάτων που έχουν δείξει οι διάφορες έρευνες. Δημιουργώντας κάποια θετικά στοιχεία, καθώς μπορέσαμε να βιώσουμε κατά τη διάρκεια του μαθήματος πώς να βελτιώσουμε την προσοχή και τη δραστηριότητα που πρέπει να αναπτύσσεται κάθε στιγμή, να προσαρμοζόμαστε σε κάθε κατάσταση από μια ανοιχτή οπτική και να επισημαίνουμε εμμέσως τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν από τη μη επικέντρωση στην παρούσα στιγμή.



Για τον Germer (2005), υποδεικνύει μια σειρά από συστατικά στοιχεία της ενσυνειδητότητας, όπως

- Μη εννοιολογική, δηλαδή εστίαση της προσοχής και της επίγνωσης χωρίς να σταματάμε στις σχετικές διαδικασίες σκέψης.
- Εστίαση στο εδώ και τώρα, επιτρέποντας στην ενσυνειδητότητα να παρατηρεί αν η σκέψη που εισέρχεται σχετίζεται ή όχι με αυτό που μας ενδιαφέρει αυτή τη στιγμή, αφήνοντας πίσω όλες εκείνες που δεν έχουν σχέση με αυτό που χρειάζεται εκείνη τη στιγμή.
- **Μη αξιολογικός χαρακτήρας, μείωση της αξιολόγησης κάθε σκέψης ή κατάστασης στο δίκαιο επίπεδο του τι χρειάζεται η κάθε κατάσταση, επίγνωση του τι μας αντιστοιχεί και τι όχι, επιτρέποντας στους προσωπικούς πόρους να είναι αυτοί που είναι απαραίτητοι.**
- Προσηλωτικός, επιδιώκοντας την άμεση πρόθεση να εστιάσουμε σε κάτι και να επιστρέψουμε σε αυτό αν σε κάποια στιγμή έχουμε απομακρυνθεί, γεγονός που μας οδηγεί στο να έχουμε ενεργό ρόλο στην ανάπτυξή μας.
- Παρατήρηση σε συμμετοχικό επίπεδο, παύει να είναι μια παρατήρηση από απόσταση ή από έξω, η οποία θα οδηγήσει σε μια διαδικασία πλήρους συμμετοχής του σώματος και του νου.
- Μη λεκτικός χαρακτήρας, η χρήση της ενσυνειδητότητας δημιουργεί μια εμπειρία που δεν βασίζεται στη λεκτική συνιστώσα αλλά σε έναν συναισθηματικό και αισθητηριακό τύπο.
- Διερευνητικού τύπου, εστιάζοντας σε μια δράση ανοιχτή στην εμπειρία σε αντιληπτικό και αισθητηριακό επίπεδο, δημιουργώντας μια σύνδεση στο εσωτερικό και εξωτερικό επίπεδο των αντιληπτών πληροφοριών μας και συνδεδεμένη με αυτό που χρειάζεται η προσοχή μας για εκείνη τη στιγμή και όχι για κάποια άλλη.
- Της απελευθέρωσης, καθώς πρόκειται για μια εμπειρία που εστιάζει σε αυτό που ζούμε εκείνη τη στιγμή, θα μας επιτρέψει να το συνδέσουμε





## **στην πληρότητά του και να δημιουργήσουμε μια αίσθηση ελευθερίας σε όλες τις αισθήσεις.**

Ως εκ τούτου, η ενσυνειδητότητα δεν πρόκειται να κάνει μια προσπάθεια να αναζητήσει ένα στόχο, αλλά μάλλον στο μονοπάτι που κάνουμε, αφήνοντας να φύγει ό, τι δεν αντιστοιχεί σε εκείνη τη στιγμή με ό, τι είναι απαραίτητο για να βρούμε τον εαυτό μας στην παρούσα στιγμή, έχοντας για αυτό, να είναι ενήμεροι μέσω του ενεργού μέρους για να συνειδητοποιήσουμε πώς οι σκέψεις ή ιδέες εισέρχονται και φεύγουν που δεν αντιστοιχούν στη δράση της στιγμής, ως εκ τούτου, η συγκέντρωση και η αποκέντρωση πρόκειται να είναι στοιχεία που θα μας επιτρέψουν να επιτύχουμε μια απαραίτητη ισορροπία για να ζήσουμε μια πλήρη και ικανοποιητική ζωή για κάθε στιγμή.

Η παρουσία στην παρούσα στιγμή ("στο εδώ και τώρα") και οι αισθήσεις. Αφήνοντας αυτό, σε περίπτωση λάθους μπορούμε να μάθουμε να συγχωρούμε τον εαυτό μας με τρόπο αγάπης και να δημιουργούμε μοντέλα αυτοσυμπόνια, τόσο απαραίτητα για να επιτύχουμε εσωτερικές και εξωτερικές αλλαγές του μελλοντικού προσώπου για τον παρόντα αιώνα και τη βάση των επόμενων.

## **Βασικές στάσεις για την πρακτική του διαλογισμού**

Μέσα σε κάθε πρακτική πρέπει να καλλιεργούμε:

Υπομονή

Εμπιστοσύνη

Περιέργεια

Το μυαλό του αρχαρίου

Να ζούμε την εμπειρία ("να αποσυνδέουμε τον αυτόματο πιλότο")

Αποδοχή της εμπειρίας



## Δέσμευση στην πρακτική

Μπορούμε να παρακολουθήσουμε αυτό το βίντεο για να καταλάβουμε πώς πρέπει να μπούμε στη διαδικασία της ενσυνειδητότητας.

<https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU&t=3s>

## Οφέλη της πρακτικής σας

Η ενσυνειδητότητα είναι ένα τέλειο εργαλείο που θα λειτουργήσει ως στοιχείο ευεξίας, σωματικής, ψυχολογικής και πνευματικής. Όπως έχει επαληθευτεί σε πολλές μελέτες και μάλιστα έχει γίνει μία από τις παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται με άμεσο ή συμπληρωματικό τρόπο για τη διαχείριση προβλημάτων υγείας, μάθησης, ανθρώπινου δυναμικού κ.λπ. Ως εκ τούτου, μπορούμε να επισημάνουμε τα ακόλουθα οφέλη μεταξύ πολλών άλλων:

**1. Αύξηση της δημιουργικότητας.** Όντας ένας μηχανισμός που επιτρέπει την εστίαση της προσοχής στο εδώ, επιτρέποντας έτσι στο άτομο να ρέει περισσότερο στην πιο δημιουργική του ανάπτυξη, διαχειριζόμενο τα συναισθηματικά μπλοκαρίσματα που εμποδίζουν το υποκείμενο να ρέει στην απόκτηση νέων λύσεων ή ιδεών.

**2. Μηχανισμός μείωσης του στρες και του άγχους.** Όπως έχει επαληθευτεί, η απλή εξάσκηση 2 λεπτών είναι αρκετή για να δημιουργήσει μια αλλαγή στο επίπεδο της ανοσολογίας, των ορμονών και της ευεξίας. Όντας ένας παράγοντας που δρα σε μια καλύτερη σωματική, ψυχολογική και γνωστική αποκατάσταση. Όπως επαληθεύτηκε σε μελέτη του Pachés (2016), η εφαρμογή του διαλογισμού στην ανάπτυξη τεστ αξιολόγησης βελτίωσε τη μείωση του άγχους και μαζί με αυτό, υπήρξε αύξηση της ακαδημαϊκής επίδοσης σε σύγκριση με την ομάδα που δεν τον χρησιμοποίησε.

**3. Βελτιώνει τη συναισθηματική επάρκεια.** Όσοι άνθρωποι συμπεριλαμβάνουν άμεσα ή έμμεσα την πρακτική της ενσυνειδητότητας στη ζωή τους έχουν καλύτερη εσωτερική διαχείριση των συναισθημάτων, γεγονός που τους βοηθά να

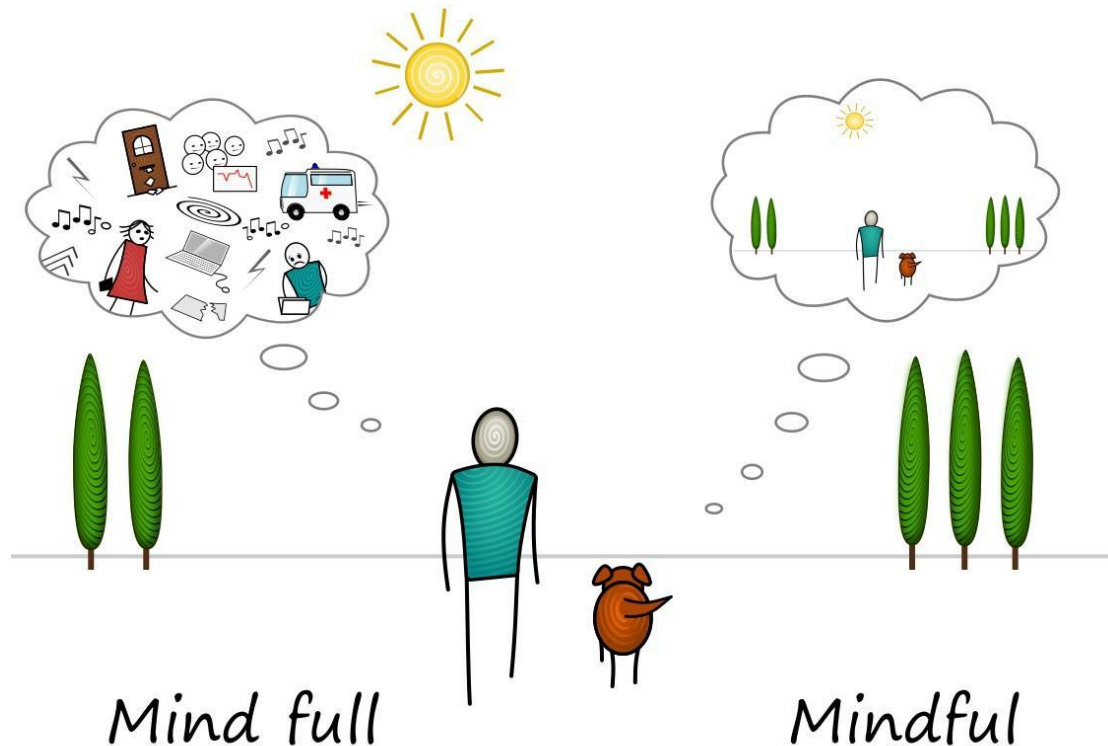




βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και μαζί με αυτές τις δεξιότητες για μια καλύτερη ζωή και υγεία.

**4. Μειώνει τα προβλήματα αϋπνίας.** Αυτό το σημείο είναι πολύ ενδιαφέρον, καθώς δεν έχει μελετηθεί πολύ για να δούμε πώς η έλλειψη ύπνου επηρεάζει την ανάπτυξη της μάθησης, επειδή η ξεκούραση επιτρέπει την αύξηση της συγκέντρωσης και της δραστηριότητας του καθενός, κάτι που παρατηρείται στις κακές επιδόσεις σε ακαδημαϊκό επίπεδο, όπου οι μαθητές με δυσκολίες στο να έχουν επαρκή προγράμματα ύπνου επηρεάζουν, μεταξύ άλλων, τις εκπαιδευτικές τους επιδόσεις.

**5. Αυξημένο εύρος προσοχής.** Οι διάφορες τεχνικές ενσυνειδητότητας επιδιώκουν την ηρεμία του νου, με την οποία επιδιώκουν για το άτομο που την εξασκεί τακτικά να είναι σε θέση να διαχειρίζεται την εστίαση της προσοχής, γεγονός που ξεκινά μια διαδικασία ανάπτυξης δεξιοτήτων όπου είναι σε θέση να διαχειρίζεται πιο επαρκείς αναστολές της αντίδρασης, να είναι σε θέση να αποφεύγει ερεθίσματα που δεν ανταποκρίνονται σε αυτό που είναι απαραίτητο να δώσει προσοχή εκείνη τη στιγμή.



Idea: Henck van Bilsen, "Socks of doom"

Ο τρόπος με τον οποίο εστιάζουμε την προσοχή μας συμβάλλει στη διαμόρφωση του νου. Όταν αναπτύσσουμε έναν συγκεκριμένο τρόπο προσοχής στις εμπειρίες του εδώ και τώρα και στην ίδια τη φύση του νου, δημιουργούμε την ειδική μορφή προσοχής που είναι η Mindfulness. Ως εκ τούτου, οι διάφορες μελέτες μάς έχουν δείξει ότι ο διαλογισμός δημιουργεί βελτίωση στο επίπεδο λειτουργίας του οργανισμού, σωματική βελτίωση, βελτίωση των γνωστικών προτύπων αντανακλαστικού τύπου, αύξηση των συναισθηματικών ικανοτήτων και, πάνω απ' όλα, καλύτερη ποιότητα ζωής και υγείας, πτυχή που επιτρέπει στο άτομο να είναι σε θέση να αυξήσει τις προσωπικές, εργασιακές, σχολικές και κοινωνικές του δεξιότητες.

### Τεχνικές της ενσυνειδητότητας

Μπορούμε να βρούμε ένα πλήθος τεχνικών που θα μας επιτρέψουν να εκπαιδύσουμε την ενσυνειδητότητα. Κάποιες από αυτές έχουν στατικό χαρακτήρα και άλλες είναι πιο δυναμικές, αλλά όλες επιδιώκουν τελικά να επιτύχουν το ίδιο πράγμα, και μερικές φορές η χρήση μεγαλύτερης ή μικρότερης έντασης θα εξαρτηθεί από τα χαρακτηριστικά του αποδέκτη της τεχνικής ή απλώς



από τη χρονική στιγμή. Για το λόγο αυτό, το μάθημα αυτό επιδιώκει την ανάπτυξη του Dancefulness, το οποίο είναι η συγχώνευση δύο συνιστωσών όπως η ενσυνειδητότητα και ο χορός ως καταλύτες για την αλλαγή και την ανάπτυξη των συμμετεχόντων του.

Ο χορός θα εντοπίζεται στις τεχνικές δυναμικού τύπου χρησιμοποιώντας την κίνηση με το στοιχείο της επίγνωσης και θα εστιάζει στη σχέση σώματος-κίνησης, σώματος-μουσικής και μουσικής-μουαλού.

- **Πιο συνηθισμένες τεχνικές:**
- Προσοχή στην αναπνοή
- Προσοχή στο μυαλό
- Σάρωση σώματος
- Προσοχή στο σώμα
- Χάθα-γιόγκα
- Διαλογισμός σε κίνηση
- Διαλογισμός στις αισθήσεις
- Προσοχή στην καθημερινή δραστηριότητα
- Συναισθηματική προσοχή
- συναισθηματική συμπίεση
- συναισθηματική ρύθμιση
- διαπροσωπική σύνδεση
- Χορευτικός διαλογισμός



Εκπαίδευση μέσω του χορού για την ανάπτυξη προσωπικών και  
κοινωνικών ικανοτήτων

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ΜΟΝΑΔΑ 3

### Συναισθηματική νοημοσύνη

Συναισθήματα: πώς τα αναγνωρίζω και ποια είναι η χρησιμότητά τους;

Τα συναισθήματα είναι σύνθετες αντιδράσεις στις οποίες αναμειγνύονται τόσο ο νους όσο και το σώμα.

Η συναισθηματική αντίδραση περιλαμβάνει τρεις τύπους:

1. Μια υποκειμενική κατάσταση του νου (π.χ. αισθάνομαι καλά ή άσχημα).
2. Μια παρόρμηση για δράση που μπορεί να εκφράζεται ή να μην εκφράζεται φανερά (π.χ. προσέγγιση, αποφυγή ή κλάμα).
3. Σωματικές αλλαγές ή αντιδράσεις φυσιολογικής φύσης (π.χ. εφίδρωση ή καρδιακός ρυθμός).

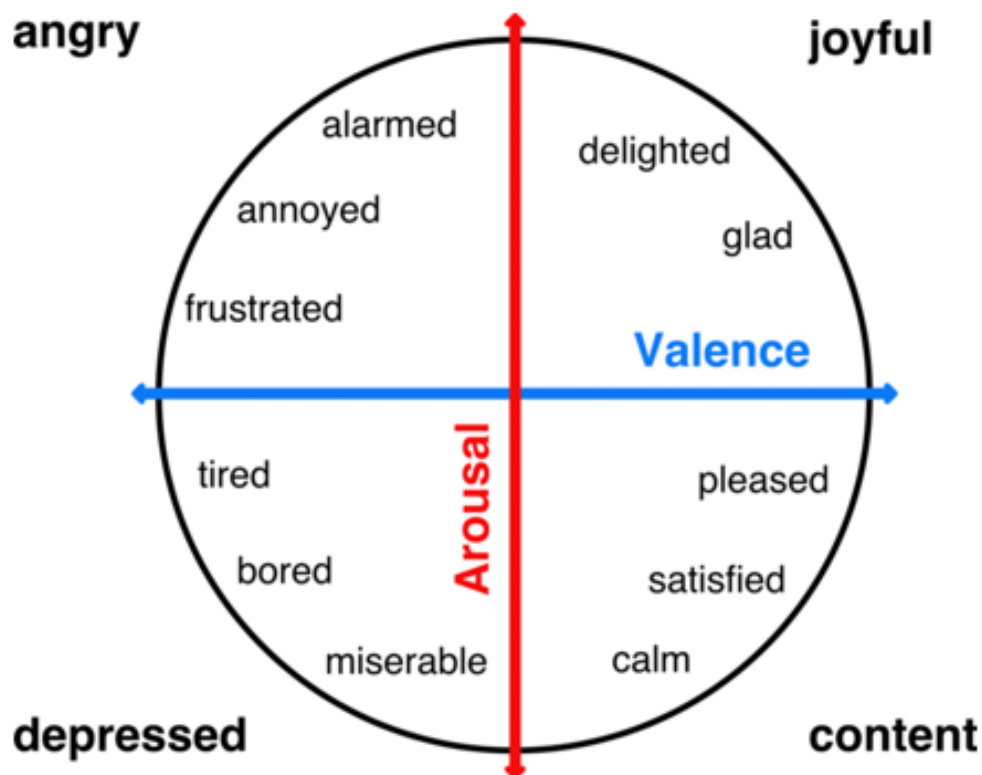


Κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος θα επικεντρωθούμε στο ΔΙΑΣΤΑΤΙΚΟ μοντέλο της συναισθηματικής οργάνωσης, το οποίο διαμορφώνεται από:

- Η συναισθηματική αξία (μεταξύ του τι είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο).
- Η διέγερση ή η ενεργοποίηση (από τον ενθουσιασμό έως την ηρεμία).
- Η κυριαρχία ή ο έλεγχος (από το ελεγχόμενο στο ανεξέλεγκτο).

**Παράδειγμα συναισθηματικής αντίδρασης:** ένα συναίσθημα ακραίας χαράς θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως: ευχάριστο, έντονα διεγερμένο και ανεξέλεγκτο.

Μπορούμε να δούμε το ακόλουθο σχήμα του μοντέλου circumplex των Posner, Russell και Peterson (2005)





## Ικανότητες και συναισθηματικές λειτουργίες

Ο Saarni (2000), αντιλαμβάνεται τη συναισθηματική επάρκεια ως την επίδειξη αυτοαποτελεσματικότητας στην επίδειξη ή έκφραση συναισθημάτων στις διάφορες κοινωνικές σχέσεις που προκύπτουν λόγω των συναισθημάτων. Ο Saarni (2000) ορίζει την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας ως εκείνη την ικανότητα και την ικανότητα που διαθέτει ένα υποκείμενο για την επίτευξη των επιθυμητών αυτών στόχων. Επομένως, η συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα θα απαιτήσει τη γνώση των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων του ατόμου να διαχειρίζεται τα συναισθήματα προκειμένου να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Ο Saarni (1997; 2000) αναφέρει μια σειρά δεξιοτήτων συναισθηματικής επάρκειας:

1. Αντίληψη της συναισθηματικής κατάστασης του υποκειμένου.
2. Ικανότητα ανακάλυψης των ικανοτήτων των άλλων.
3. Ικανότητα για την κατάλληλη χρήση του συναισθηματικού λεξιλογίου και προσαρμοσμένη στο πολιτισμικό πλαίσιο.
4. Ικανότητα ενσωμάτωσης στο συναισθηματικό πεδίο των άλλων, μέσω της χρήσης της ενσυναίσθησης.
5. Ικανότητα κατανόησης κάθε συναισθηματικής κατάστασης σε εσωτερικό και εξωτερικό επίπεδο.
6. Ικανότητα αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων μέσω της χρήσης του αυτοελέγχου, ως μέσο συναισθηματικής ρύθμισης, τόσο σε ένταση όσο και σε διάρκεια.



7. Κατανόηση της δομής και της φύσης των διαφόρων σχέσεων που ορίζονται από:

α. Βαθμός συναισθηματικής ειλικρίνειας.

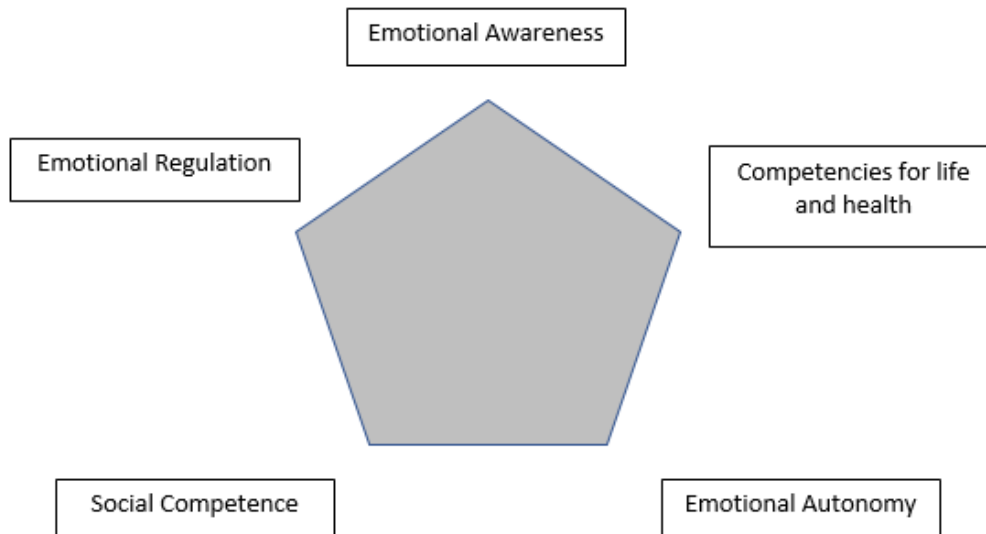
β. Βαθμός συμμετρίας στη σχέση.

γ. Επάρκεια στη συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα

Οι Bisquerra και Pérez (2007, 69), θέτουν τη **συναισθηματική επάρκεια** ως "το σύνολο των γνώσεων, δεξιοτήτων, ικανοτήτων και στάσεων που είναι απαραίτητες για την κατανόηση, έκφραση και κατάλληλη ρύθμιση των συναισθηματικών φαινομένων". Επομένως, η αναζήτηση της συναισθηματικής ικανότητας κάθε μαθητή θα μας επιτρέψει να του παρέχουμε την αυτονομία ώστε να είναι σε θέση να βελτιώσει τις διάφορες καταστάσεις που πρέπει να αντιμετωπίσει τόσο σε σχολικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Από την έρευνα που διεξάγει η GROF (Ερευνητική Ομάδα Ψυχοπαιδαγωγικού Προσανατολισμού) από το 1997 στον τομέα της συναισθηματικής αγωγής, στην έρευνα και τη διδασκαλία. Οι Bisquerra και Pérez (2007) αντιλαμβάνονται τις συναισθηματικές ικανότητες σε μια ομάδα πέντε μεγάλων μπλοκ: συναισθηματική επίγνωση, συναισθηματική ρύθμιση, προσωπική αυτονομία, διαπροσωπική νοημοσύνη και δεξιότητες ζωής και ευημερία. Από αυτές τις διαστάσεις, θα προέκυπτε ένα εξαγωνικό μοντέλο στο οποίο κάθε μία από αυτές τις ακμές θα ήταν εκείνες που θα διαμόρφωναν το μοντέλο των συναισθηματικών ικανοτήτων, όπως φαίνεται στο ακόλουθο σχήμα.





Από το μοντέλο συναισθηματικών ικανοτήτων των Bisquerra και Pérez (2007), βλέπουμε δύο διαφοροποιημένα μέρη στο επίπεδο των ικανοτήτων που πρέπει να επιτύχει ή να κατέχει κάθε άτομο. Σε αυτό το κείμενο εστιάζουμε στις πρώτες διαστάσεις, όπως η συναισθηματική επίγνωση, η ρύθμιση και η συναισθηματική αυτονομία. Αυτό σχετίζεται με εκείνες τις πτυχές που αναπτύσσει ο διαλογισμός ή η ενσυνειδητότητα, όπως η προσωπική πτυχή και η παρουσία στο εδώ και τώρα.

**Συναισθηματική επίγνωση:** Θα μπορούσαμε να την ορίσουμε με βάση αυτό που αντιλαμβάνονται οι Bisquerra και Pérez (2007), ως την ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς τα συναισθήματά του και τα συναισθήματα των άλλων, η οποία θα περιλάμβανε την ικανότητα να κατανοεί και να αντιλαμβάνεται το συναισθηματικό κλίμα ενός συγκεκριμένου χώρου.

**Συναισθηματική ρύθμιση:** Οι Bisquerra και Pérez (2007) την εκθέτουν ως την ικανότητα του ατόμου να χρησιμοποιεί τα συναισθήματα κατάλληλα σε κάθε κατάσταση.

**Συναισθηματική αυτονομία:** Θα μπορούσε να γίνει κατανοητή ως μια έννοια που θα περιλάμβανε ένα πλήθος χαρακτηριστικών και στοιχείων που σχετίζονται με την αυτοδιαχείριση του ατόμου (αυτοεκτίμηση, θετική στάση, υπευθυνότητα,



ικανότητα αξιολόγησης των κοινωνικών κανόνων, ικανότητα αναζήτησης πόρων και αίτησης βοήθειας...), το σημείο αυτό θα ανέπτυξε στο υποκείμενο μια προσέγγιση προς την ανθεκτικότητα.

**Κοινωνική επάρκεια:** Ικανότητα δημιουργίας θετικών σχέσεων με άλλα άτομα. Για το σκοπό αυτό είναι απαραίτητο να διαθέτει κοινωνικές δεξιότητες, επικοινωνιακές δεξιότητες, διεκδικητικότητα κ.λπ.

**Ικανότητες για τη ζωή και την ευημερία:** πρόκειται για την ικανότητα να ευνοούνται υπεύθυνες και κατάλληλες συμπεριφορές για τη βέλτιστη αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής, τόσο σε οικογενειακό, σχολικό, κοινωνικό ή επαγγελματικό επίπεδο, αλλά και σε εκείνες τις καταστάσεις εξαιρετικής φύσης που στη ζωή μας παρουσιάζονται.

### **Κάλσιικοποίηση των συναισθημάτων:**

- **Πρωτογενή συναισθήματα (προσαρμοστικά ή δυσπροσαρμοστικά)**
- **Προσαρμοστικό:** βασικό συναίσθημα, θεμελιώδης και σπλαχνική αντίδραση. Έρχεται γρήγορα και φεύγει, πολύ υγιές και πολύτιμο. Όταν ένας μαθητής πηγαίνει σε ένα άλλο μάθημα.
- **Κακοπροσαρμοστικά: δεν είναι υγιή.** Βασίζονται σε προηγούμενη μάθηση. Διαρκούν με την πάροδο του χρόνου, παρόλο που η αιτία που τα παρήγαγε δεν υπάρχει πλέον). Παράδειγμα: Είσαι άχρηστος.
- **Δευτερογενή συναισθήματα.** Προκύπτουν από ένα άλλο συναίσθημα. Είναι όταν το κεντρικό συναίσθημα δεν γίνεται αποδεκτό ή δεν γίνεται αντιληπτό. Είναι συνήθως προβληματικά και θέλουν να εξαλειφθούν.

Παράδειγμα: "(το προσαρμοστικό θα ήταν να νιώσουν θλίψη για την απώλεια), αλλά η θλίψη δεν επιτρέπεται, οπότε τα κάνει να θυμώνουν και να τσαντίζονται (δευτερεύον συναίσθημα ).



**Ορρηστρικά συναισθήματα.** Εκφράζονται συνειδητά και αυτόματα για την επίτευξη ενός στόχου. Μας επιτρέπουν να χειραγωγούμε, συνήθως δεν έχουμε επίγνωση ότι τα έχουμε μάθει. Δεν είναι υγιή όταν γίνονται αντικείμενο κατάχρησης. Παράδειγμα: το κλάμα ενός αγοριού ή ενός κοριτσιού.

## Secondary Emotions

Guilt Enthusiasm Depression Pride Vulnerability Regret  
Anxiety Contentment Disappointment Happiness  
Hope Jealousy Frustration Shame Confusion  
Lonely Trust Satisfaction Peace Resentment  
Confidence Optimism

## Primary Emotions

**ANGER JOY LOVE**  
**FEAR SADNESS**

### Από τη διαστρέβλωση στη συναισθηματική ηρεμία

Οι δυσκολίες σε συναισθηματικό επίπεδο δημιουργούν συναισθηματικές διαστρεβλώσεις όπως:

- Δεν έχει επίγνωση των αισθήσεων, δεν τις αντιλαμβάνεται σε φυσιολογικό επίπεδο.
- Δεν έχει επίγνωση των συναισθημάτων. Εκτρέπονται σε άλλο επίπεδο. Πονοκέφαλος, αυχέννας κ.λπ.
- Δεν εκφράζουν συναισθήματα. Σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές, σχολικές συνέπειες...
- Μην ενεργείτε με βάση τα συναισθήματά σας. Τα αναγνωρίζει, αλλά δεν μπορεί να τα εκφράσει ή να ενεργήσει βάσει αυτών...
- Βγαίνει εκτός ελέγχου. Θυμός, επιθετικότητα στο σχολείο κ.λπ.

- Επιστρέφει σε κάποια συναισθηματική κατάσταση που δεν έχει ξεπεραστεί από το παρελθόν. Μετατραυματικό στρες.
- Χειρισμός των συναισθημάτων για δευτερεύοντα οφέλη.



**Αυτό που επιδιώκει η ενσυνειδητότητα είναι να δημιουργήσει μηχανισμούς ώστε να μπορέσουμε να αναπτύξουμε μεγαλύτερη συναισθηματική ωριμότητα, ως μέσο αντιμετώπισης της συναισθηματικής διαστρέβλωσης. Επομένως, η συναισθηματική ωριμότητα συνίσταται σε:**

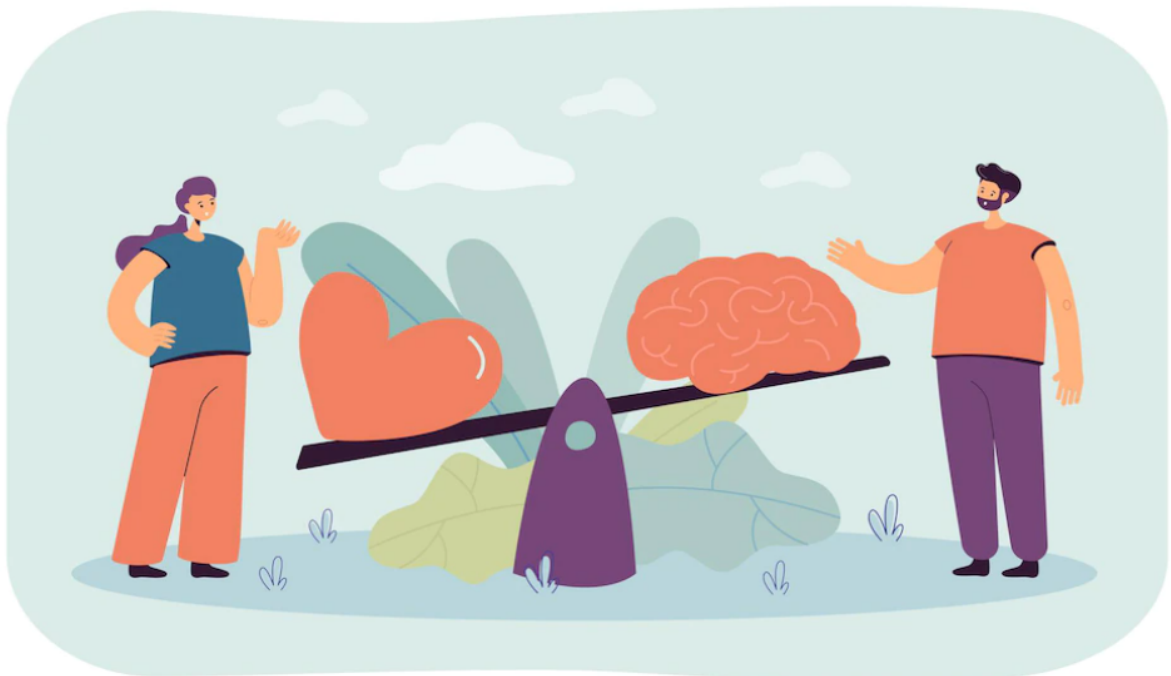
- α. Να έχει κανείς επίγνωση των συναισθημάτων του και την ικανότητα να τα αποδέχεται ως θετικά από μόνα τους.
- β. Ευρεία συναισθηματική εμπειρία.
- γ. Να κάνετε σαφή διάκριση μεταξύ του "αισθάνομαι" ένα συναίσθημα, του "εκφράζω" και του "ενεργώ".

Ας παρακολουθήσουμε δύο βίντεο για να κάνουμε αργότερα έναν προβληματισμό:

<https://youtu.be/dvNfjJDKyU4>

<https://youtu.be/dvNfjJDKyU4>

## Πλήρης συναισθηματική νοημοσύνη

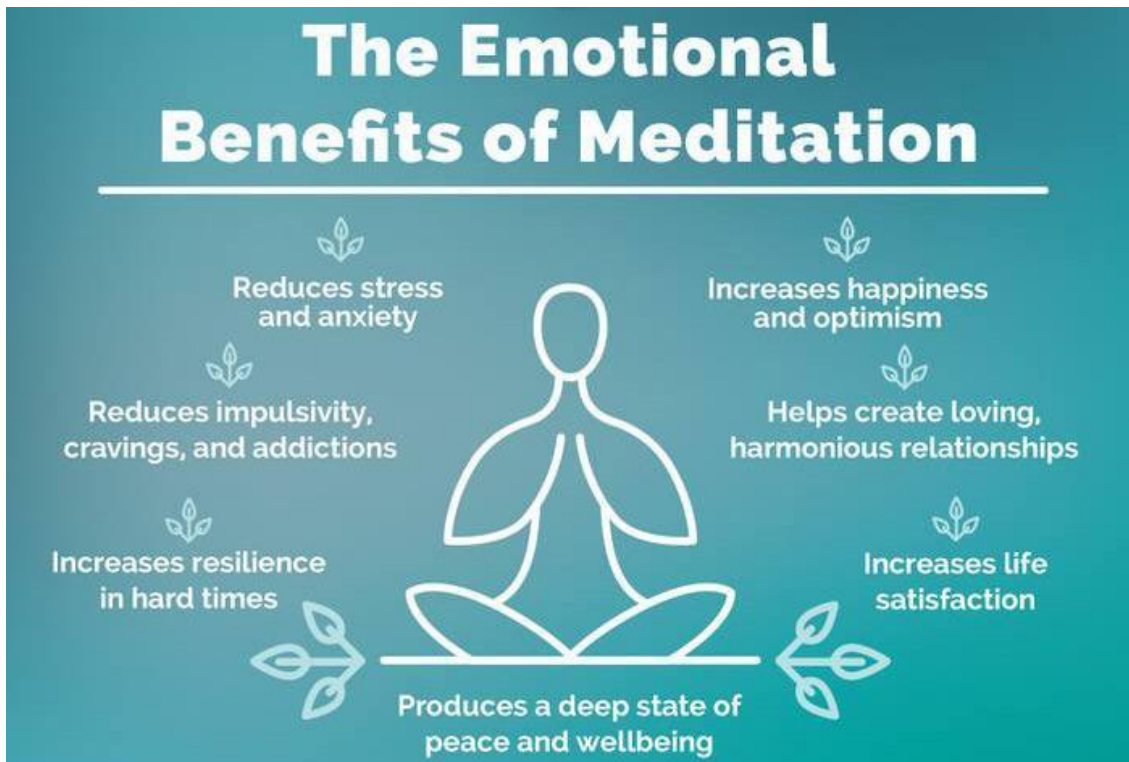


Η ενσυνειδητότητα θα μπορούσε να είναι ο σύνδεσμος που θα μας επιτρέψει να ενώσουμε τις πιο ΡΟΜΙΜΕΣ πτυχές με τις ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ.

Θα είναι το θεμελιώδες "εργαλείο" για τη διαχείριση των συναισθημάτων που προκύπτουν από τη δική σας εμπειρία, το οποίο επιτρέπει:

- Να μειώσουμε τη συναισθηματική μας αντιδραστικότητα (επιτρέποντάς μας να επιλέξουμε την πιο βέλτιστη αντίδραση σε αυτό το συναίσθημα).

- Να επιτύχουμε καλύτερη αντιμετώπιση των προσωπικών, επαγγελματικών, σχολικών μας προβλημάτων κ.λπ.
- Να επιτύχουμε μια μοναδική κατάσταση ηρεμίας και εγρήγορσης που είναι δυνατή μόνο μέσω αυτής της πρακτικής.



Μπορούμε να κατανοήσουμε την πλήρη συναισθηματική νοημοσύνη "ως την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων με τη χρήση της ενσυνειδητότητας". Είναι πολύ σημαντικό να αρχίσετε να εργάζεστε στην ενσυνειδητότητα της καρδιάς από το χορό ως μέσο ανάπτυξης και διαχείρισης των διαφορετικών συναισθημάτων που είναι μέρος του κάθε ατόμου. Λαμβάνοντας υπόψη ότι μαθαίνουμε να βλέπουμε τις πράξεις μας με μια συμπονετική και αγαπητική δράση όπου η δράση επιδιώκει μια συνεκτική ανάπτυξη με το "είναι" μας και με το περιβάλλον μας.

Όλα τα παραπάνω επιδιώκουν να δημιουργήσουν ολοκληρωμένους ανθρώπους σε συναισθηματικό, ακαδημαϊκό, κοινωνικό, εργασιακό και προσωπικό επίπεδο,



Βέλτιστες πρακτικές στον χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία  
στην εκπαίδευση ενηλίκων και ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω μη τυπικών  
δραστηριοτήτων κατάρτισης

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

ανταποκρινόμενα στις στρατηγικές που προτείνονται από το πρόγραμμα  
Danceful Ness και σε αρμονία με τους στόχους της ΕΕ.



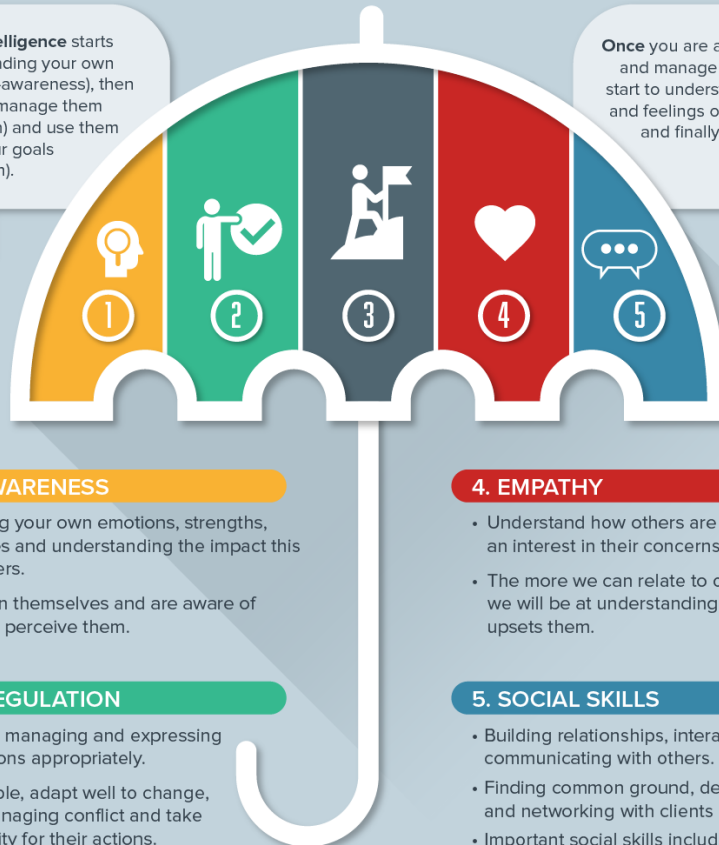


# Goleman's 5 Components of EQ

UMBRELLA TERM FOR INTERPERSONAL SKILLS

**Emotional intelligence** starts with understanding your own emotions (self-awareness), then being able to manage them (self-regulation) and use them to achieve your goals (self-motivation).

Once you are able to understand and manage yourself, then you start to understand the emotions and feelings of others (empathy) and finally to influence them (social skills).



## 1. SELF-AWARENESS

- Recognizing your own emotions, strengths, weaknesses and understanding the impact this has on others.
- Confident in themselves and are aware of how others perceive them.

## 2. SELF-REGULATION

- Regulating, managing and expressing your emotions appropriately.
- Being flexible, adapt well to change, good at managing conflict and take responsibility for their actions.

## 3. INTRINSIC MOTIVATION

- Driven by internal rewards, seek a challenge and have a passion for achieving their own goals.
- Always look for ways to grow, learn and show perseverance during difficult situations.

## 4. EMPATHY

- Understand how others are feeling and take an interest in their concerns.
- The more we can relate to others, the better we will be at understanding what motivates or upsets them.

## 5. SOCIAL SKILLS

- Building relationships, interacting and communicating with others.
- Finding common ground, developing rapport and networking with clients and colleagues.
- Important social skills include active listening, influencing, leadership and collaboration.





## ΜΟΝΑΔΑ 4

### Η αυτοσυμπόνια ως εργαλείο αλλαγής

Η έννοια της αυτοσυμπόνια για τον εαυτό μας δεν διαφέρει από τη συμπόνια για τους άλλους. Αν κοιτάξουμε την εμπειρία μας, μπορούμε να επαληθεύσουμε:

α. Για να έχετε συμπόνια για ένα άλλο άτομο, πρέπει να είστε σε θέση να αισθανθείτε τον πόνο του. Όπως θα ήταν όταν βλέπουμε ανθρώπους που είναι άστεγοι ή που αναγκάστηκαν να αφήσουν τα πάντα πίσω τους για να ξεκινήσουν από το μηδέν σε ένα ξένο μέρος. Αυτό που μας επιτρέπει να είμαστε σε θέση να αντιπαραβάλουμε τη δική μας συναισθηματική κατάσταση και να είμαστε σε θέση να μάθουμε να έχουμε διαφορετικές προοπτικές για τις διαφορετικές συνθήκες που τους οδήγησαν σε αυτό ή αυτές που μας δημιούργησαν να ενεργήσουμε ή να μην ενεργήσουμε μπροστά σε αυτές ή σε άλλες συνθήκες.

β. Η συμπόνια προϋποθέτει ότι αισθανόμαστε συγκινημένοι από τα βάσανα των άλλων, έτσι ώστε η καρδιά μας να ανταποκρίνεται σε αυτόν τον πόνο με πόνο, επομένως, στον ορισμό της συμπόνιας νοείται από το "υποφέρει με". Όταν συμβαίνει αυτό, δημιουργείται μια κατάσταση ζεστασιάς, μια ιδέα φροντίδας και μια δράση προς τον άλλον για να τον βοηθήσουμε και να τον συνοδεύσουμε στη διαδικασία της θεραπείας και της επίλυσης της κατάστασης του πόνου του, τόσο εκείνη τη στιγμή όσο και αργότερα.

γ. Η συμπόνια δείχνει την έννοια της κατανόησης, της ευγένειας και της αγάπης προς τον άλλον, μπροστά στις αποτυχίες του ή στα λάθη του, αντί να τον κρίνει απλώς με ένα συναίσθημα, μια ακραία κρίση της πράξης του.

δ. Όταν νιώθουμε συμπόνια για τους άλλους (σε αντίθεση με τον οίκτο), συνειδητοποιούμε ότι το λάθος, ο πόνος, η αποτυχία και η ατέλεια είναι στοιχεία που οικοδομούν την κοινή ανθρώπινη εμπειρία.

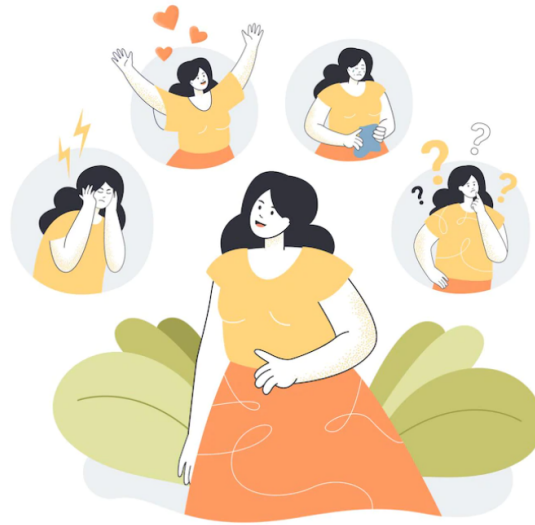


Είναι σημαντικό να μεταφέρουμε ότι η συμπόνια στην κοινωνία μας εκλαμβάνεται ως αδυναμία του ατόμου, ενώ στον ασιατικό πολιτισμό θεωρείται στοιχείο δύναμης και μεγαλείου. Είναι όταν καταλαβαίνουμε ότι η συμπόνια πρέπει να μεταφερθεί στην αυτοσυμπόνια που μας κάνει να τιμούμε τον εαυτό μας και να αποδεχόμαστε τα χαρακτηριστικά μας, τους περιορισμούς μας και τα λάθη μας τόσο να κάνουμε όσο και να μην κάνουμε, ως κάτι χαρακτηριστικό της μάθησής μας προς τη διαφώτιση του ατόμου.

Για να κατανοήσουμε την αυτοσυμπόνια, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε τον τρόπο που κοιτάμε και πώς κρίνουμε το βλέμμα μας, το οποίο προκαλεί αλλαγές στις αντιδράσεις μας τόσο στο εξωτερικό όσο και στο εσωτερικό. Ως εκ τούτου, ο χορός υπήρξε ένα μέσο για να μάθουμε να συμφιλιωνόμαστε με τον εαυτό μας και με το περιβάλλον.



Βέλτιστες πρακτικές στον χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία  
στην εκπαίδευση ενηλίκων και ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω μη τυπικών  
δραστηριοτήτων κατάρτισης





## ΜΟΝΑΔΑ 5

### Ο χορός ως μέσο πλήρους προσοχής

Η μεθοδολογική βάση της ανάπτυξης του μαθήματος Dancefulness σε ένα παιδαγωγικό μοντέλο που βασίζεται σε δύο μεταβλητές, το χορό και το διδακτικό στοιχείο, δημιουργώντας ένα μοντέλο που βασίζεται σε κοινωνιολογικά, ψυχοβιολογικά και παιδαγωγικά στοιχεία, σχεδιασμένο να κατανοεί τους μαθητές ως μια σύνθετη οντότητα που εκφράζεται μέσω της σωματικότητας ως μέσο νοηματοδότησης της ανάπτυξης και της διαμόρφωσής της.

Η ανάπτυξη της μάθησης μέσω του χορού αναζητά το πρόσωπο, το σώμα και τη σχέση εαυτού-σώματος, εστιάζοντας στο Χορό ως μηχανισμό που βοηθά το μαθητή να ανακαλύψει εκ νέου τον εαυτό του, να γνωρίσει πώς να μάθει και να εκφράσει τη μάθηση μέσω της κίνησής του.

Η ανάπτυξη του μαθήματος βασίζεται σε μια συνεκτική οργάνωση των διδακτικών συνιστωσών του αντικειμένου ανάπτυξης: το πρόβλημα που πρέπει να αναπτυχθεί, οι στόχοι, τα διάφορα περιεχόμενα, οι μέθοδοι επίτευξης των στόχων, η δομή και η οργάνωση της τάξης, οι διάφοροι πόροι για την ανάπτυξή της και οι μηχανισμοί αξιολόγησης.

Όταν εστιάζουμε στη μεθοδολογία που χρησιμοποιείται, θα πρέπει να γίνεται αναφορά στη μαθησιακή διαδικασία, καθώς και στην έννοια της μάθησης. Να μπορούμε να ορίσουμε τη μάθηση ως ένα μέσο για να μάθουμε να είμαστε πιο προσαρμοστικοί στις διάφορες αλλαγές που μας δείχνει καθημερινά η ζωή μέσα από την παγκόσμια κουλτούρα. Με αυτό που επιδιώκεται ότι οι διάφοροι συμμετέχοντες μπορούν, μέσω της πρακτικής του Χορού, να αναπτύξουν εργαλεία, διαδικασίες και έννοιες για να αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που τους οδηγούν στην ικανοποίηση των διαφόρων αναγκών και με αυτό, να προσαρμοστούν στο περιβάλλον, στη θέση ή στην κατάσταση.



Η κίνηση έχει δείξει ότι μας επιτρέπει να επηρεάσουμε την κατάσταση της σωματικής μας υγείας, του μετάλλου, αλλά έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα στοιχείο που μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε αλλαγές σε κάθε ένα από τα στοιχεία του ατόμου. Για το λόγο αυτό, το μάθημα προτείνει ότι ο χορός πρέπει να αποτελέσει έναν εγκάρσιο άξονα στην ανάπτυξη του ατόμου σε εσωτερικό και κοινωνικό επίπεδο, δίνοντας αφορμή για πιο ισορροπημένους και συμπονετικούς ηγέτες του μέλλοντος για έναν κόσμο που πρέπει να μετακινηθεί από ένα ατομικιστικό μοντέλο σε ένα κοινωνικό μοντέλο. και χωρίς αποκλεισμούς.

Το σχολείο πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες που θέτει η κοινωνία, επομένως, καθημερινά μας δείχνει πώς οι τέχνες είναι πόροι που έχουν πλαισιωθεί σε ορισμένους τομείς της μάθησης και έχουν οικοδομηθεί από άκαμπτα μοντέλα για τις νέες εποχές. Όταν καταφεύγουμε στο χορό, η χορογραφία του παρέχει οφέλη για τους συμμετέχοντες, όπως: προώθηση της αυτογνωσίας του νου και του σώματός μας, προώθηση της συνεργατικής μάθησης, δημιουργία μεγαλύτερου συναισθηματικού αυτοελέγχου και, επομένως, δημιουργία πιο υγιών και πιο αγαπητικών σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων, μείωση των καταστάσεων παρενόχλησης, γεγονός που στο τέλος δημιουργεί ανθρώπους με καλύτερη ζωή και υγεία.



Ο χορός γίνεται μέσω δράσης, κίνησης, και η κίνηση είναι από μόνη της ένας μηχανισμός ανθρώπινης προσαρμογής και των ίδιων των έμβιων όντων. Επομένως, ότι ο άνθρωπος ως μια ολοκληρωμένη, μοναδική, διαφορετική και ιστορική οντότητα, είναι ένα ον σε συνεχή κίνηση και αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του. Από τη στιγμή της σύλληψής του.

Ο χορός παρουσιάζεται ως ένα μέσο μάθησης που βασίζεται στην ανάπτυξη και δεν είναι απλώς ένας μεταδότης απλού περιεχομένου, τεχνικών ή προκαθορισμένων βημάτων. Αντίθετα, στοχεύει στη δημιουργία ευχάριστων σεναρίων για τη γνώση του ατόμου, της δικής του σωματικής έκφρασης, όπως και των άλλων. Δίνοντας κατά τη διαδικασία σε κανάλια προβληματισμού πριν από τις δραστηριότητες που προτείνονται ως δικές τους, δημιουργώντας τον Χορό σε ένα όχημα για να μάθουν να μαθαίνουν, λόγω της γνωστικής, συναισθηματικής και αξιολογικής διαδικασίας που αποτελούν τη βάση της κατασκευής μιας στέρεης και διαρκούς μάθησης.

Η εξέλιξη ενός χορευτή ή μιας μπαλαρίνας μας δείχνει κάτι υπέροχο και ονειρικό, αλλά πίσω από αυτό κρύβεται μεγάλη πειθαρχία, φροντίδα, εκτίμηση και ένα



μέσο διοχέτευσης συναισθημάτων που ζουν και έχουν ζήσει οι άνθρωποι στον κόσμο. Με τα οποία η ικανότητα να κατανοούμε, να παρατηρούμε και να αξιολογούμε τον εαυτό μας με έναν αγαπητικό, στοργικό τρόπο είναι απαραίτητη για να συνδεθούμε με το σώμα μας και με την αίσθηση της μουσικής και με εκείνους τους ανθρώπους που παρατηρούν, προκειμένου να τους μεταφέρουμε σε κόσμους όπου ο χορός και η μουσική μπορούν μόνο να οδηγήσουν.

Με αυτό το μάθημα αυτό που πρόκειται να επιδιωχθεί είναι να επιτραπεί η ανάπτυξη διαφόρων πτυχών όπως η αυτονομία, η δημιουργικότητα, η συνεργατική εργασία και η ικανότητα να συγχωρούνται τα λάθη προκειμένου να δούμε την ευκαιρία να γίνουμε καλύτεροι. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι επιδιώκεται η ανάπτυξη ανθρώπων ή μαθητών που μπορούν να αναπτύξουν τρεις βασικές πτυχές, όπως η αυτονομία, η δημιουργικότητα και η συνεργασία, ως βασικά στοιχεία μάθησης.



Ο χορός είναι ένας μηχανισμός που επιτρέπει την προσέγγιση στοιχείων που συνήθως δεν δουλεύονται, αποτελώντας ένα παιγνιώδες μέσο μάθησης για την





οικοδόμηση του "συνολικού ατόμου". Όπως φαίνεται στο πώς αλλάζει ο τρόπος αντιμετώπισης της μάθησης, της πρωτοβουλίας, της θυσίας, της φαντασίας, της πλευρικότητας των ημισφαιρίων, συντονισμός μεταξύ σώματος και νου, επιχειρηματικότητα. Είναι επίσης ένας μηχανισμός για την επεξεργασία στοιχείων όπως οι ηθικές, κοινωνικές και πολιτικές ικανότητες.

Η ιδέα είναι να ξεκινήσουν με καθοδηγούμενες χορογραφίες και καθώς εξελίσσεται να μπορούν να αναπτύξουν τις χορογραφίες τους με βάση τη συναισθηματική τους κατάσταση, τις ανάγκες τους ή απλά τις προτιμήσεις τους εκείνη τη στιγμή, ώστε να αναλάβουν την ευθύνη για την εξέλιξή τους, καθώς και την προσαρμογή της αρχικής προσέγγισης καθώς και την εφαρμογή της και την αξιολόγηση του τελικού προϊόντος.

**Κατά την ανάπτυξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας μέσω του χορού θα πρέπει να υποδεικνύεται μια σειρά κατευθυντήριων γραμμών:**

- Οι μαθητές αναλαμβάνουν την ευθύνη.
- Ο δάσκαλος δεν εστιάζει στα λάθη ή τις αναπηρίες.
- Οι διάφορες δραστηριότητες παρουσιάζονται αρχικά με τρόπο καθοδηγούμενο και προσανατολισμένο, αλλά όχι ελεγχόμενο ή κατευθυνόμενο. Προκειμένου να αποφευχθεί ο περιορισμός της αυτοευθύνης, της αυτονομίας, της πρωτοβουλίας και της ατομικότητας. Με ό,τι είναι απαραίτητο για τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης στην τάξη.
- Η πίεση πρέπει να είναι σύμφωνη με τις ανάγκες, βασισμένη σε ένα διασκεδαστικό μοντέλο.
- Οι δραστηριότητες δεν πρέπει να εξαναγκάζονται όταν ένας μαθητής δεν το επιθυμεί για οποιονδήποτε λόγο- η συμμετοχή θα επιδιώκεται από μια άλλη οπτική γωνία, επιτρέποντάς του να συμμετέχει όποτε θέλει.
- Αποφύγετε τη σύγκριση και τη διαφοροποίηση μπροστά στους άλλους.
- Κάθε μαθητής θα συνοδεύεται στην ανάπτυξή του για την επίτευξη των δικών του αναπτυξιακών στόχων και τη δημιουργία χώρων για την αναζήτηση στρατηγικών για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων του.



- Δώστε προσοχή στους μαθητές με ειδικές ανάγκες, για να τους συνοδεύσετε στην εκμάθηση του Dance από τα δικά τους και διαφορετικά χαρακτηριστικά, αποτελώντας τα δυναμικά στοιχεία της υπόλοιπης ομάδας.
- Τόνωση της αυτοοργάνωσης, η οποία θα επιτρέψει τη δημιουργία πιο ποικίλων και χωρίς αποκλεισμούς απαντήσεων.
- Ο δάσκαλος είναι αρχικά ο διευκολυντής των δραστηριοτήτων για να περάσει μέσα από μια διανεμητική ηγεσία της ανάπτυξης των χορογραφιών και των παρουσιάσεων, οι οποίες επιτρέπουν την απόλαυση και την ευχαρίστηση του χορού.
- Η παιχνιδοποίηση θα γίνει ουσιαστικός πόρος, για τις πρώτες στιγμές της μάθησης και σε καταστάσεις εξάντλησης ή έντασης.

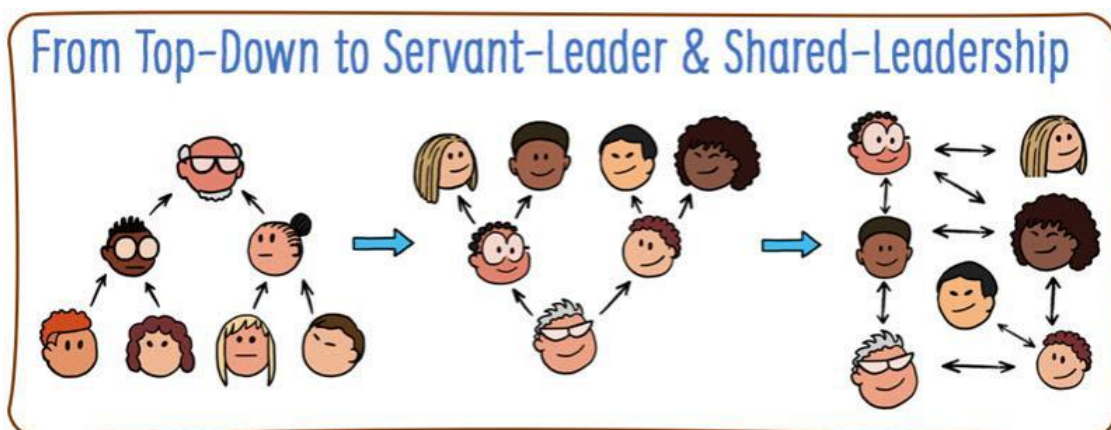
## ΜΟΝΑΔΑ 6

### Ηγεσία και οργάνωση

Σε αυτό το κεφάλαιο προτείνεται ως μέσο για την κατανόησή του από δύο οπτικές γωνίες: από τη μία πλευρά, από τον εκπαιδευτή και τους ενήλικες και από την άλλη, από τους ενήλικες με το περιβάλλον τους.

Όταν εμβαθύνουμε στην ανάλυση του προσδιορισμού της αποτελεσματικής ηγεσίας και των διαφορετικών βέλτιστων διαδικασιών για τη βελτίωση του μαθησιακού αποτελέσματος, πρόκειται να βρούμε την αλληλεπίδραση άλλων ανθρώπων ή καταστάσεων που μας επηρεάζουν άμεσα.

Σε αυτή την έννοια, η επιρροή εντός του οργανισμού γίνεται αντιληπτή περισσότερο ως το αποτέλεσμα του συνδυασμού διαφορετικών στοιχείων, όπως συμβαίνει στο χορό, ο οποίος είναι απαραίτητος για να λειτουργήσουν συντονισμένα δύο ή περισσότερα άτομα, ώστε να προκύψει μια ενιαία, συνεκτική και αρμονική οντότητα. Ως εκ τούτου, κάθε στοιχείο εκτοπίζει και ενσωματώνει ικανότητες που διαθέτει προκειμένου να λάβει αυτό που δεν διαθέτει. Είναι θαυμάσιο να βλέπουμε ότι κάθε άτομο αναλαμβάνει και κατανέμει την ηγεσία για την επίτευξη ενός συνολικού στόχου που είναι ανώτερος από τους ατομικούς στόχους που έχει κάθε άτομο σε μια δεδομένη στιγμή.





Βασιζόμαστε σε διαφορετικές εννοιολογήσεις μιας προσέγγισης της διανεμητικής ηγεσίας, που βασίζονται στο συνδυασμό πτυχών της διανεμητικής νόησης, της θεωρίας της δραστηριότητας και του αναλυτικού δυϊσμού.

Η έννοια του ηγέτη, από τη διανεμητική θεώρηση, δεν πρόκειται να επικεντρωθεί στο μέγιστο πρόσωπο που είναι υπεύθυνο για τον οργανισμό, όπως θα ήταν ο δάσκαλος στην τάξη, αλλά διασκορπίζεται προς κάθε έναν από τους ανθρώπους που μπορεί να εμφανιστούν σε ένα εκπαιδευτικό κέντρο, μια τάξη ή μια ομάδα χορού. Έτσι, η λειτουργία της ηγεσίας βασίζεται κατ' αρχήν στην τυπική δομή, ώστε από τη θέση αυτή να διανέμει τις ανάγκες του οργανισμού, έτσι ώστε άλλοι και άλλες να αποκτούν αυτή την ευθύνη κατά την ανάπτυξη του αντικειμενικού ή του στόχου τους (Anderson, 2012- Crawford, 2012- Spillane, 2006- Spillane, Diamond, and Jita, 2003).

Θα κατανοήσουμε την προσέγγιση της διανεμητικής ηγεσίας ως μια συσσώρευση πρακτικών για τον καθορισμό των στόχων και την επεξεργασία μιας πιθανής επιρροής "από τα υποκείμενα σε κάθε ένα από τα διάφορα επίπεδα, παρά ως αποτέλεσμα της προσωπικής σύνθεσης και των ιδιοτήτων των ανθρώπων στην πιο υψηλή κορυφή του οργανισμού" (Fletcher και Kaufer, 2003). Από την άποψη των συγγραφέων Leithwood και Riehl (2005), Murillo (2006), Spillane (2006) και Harris (2009, 2012a), βρίσκεται στην έννοια της οργάνωσης, η οποία επικεντρώνεται στη μεταφορά εξουσίας και επιρροής για να συγκλίνουν σε κοινές προθέσεις. Η ηγεσία γίνεται πόρος του ίδιου του οργανισμού που επιτρέπει τη μεγιστοποίηση και την ανάπτυξη των ιδιοτήτων και των συνεισφορών κάθε ατόμου. Όντας το μαθητικό σώμα κύριος άξονας της ηγεσίας.

Η σημασία αυτής της ηγεσίας θα βρεθεί στην κατασκευή ενός περιβάλλοντος που επιτρέπει τη χρήση αυτού του μοντέλου σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας εργασίας ή της ομάδας μάθησης. Με το οποίο ο δάσκαλος ή ο συντονιστής της ομάδας πρέπει να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία εμπιστοσύνης, στη μείωση του διευθυντικού εγώ και στην αυτογνωσία των Αδυναμιών, των

Απειλών, των Δυνατών Σημείων και των Ευκαιριών, δίνοντας το έναυσμα για μια διεκδικητική προσέγγιση της εξουσίας.



Η εφαρμογή ενός μοντέλου διανεμητικής ηγεσίας στο μάθημα και η προσέγγιση της πλήρους προσοχής και της αναζήτησης της αυτογνωσίας και της γνώσης των άλλων δημιουργεί μια εκθετική ανάπτυξη της αποτελεσματικότητας της μάθησης.

Στο Χορό, η εμπιστοσύνη σε αυτόν που σε καθοδηγεί μας δείχνει την εμπιστοσύνη σε αυτόν που σε συνοδεύει στο χορό, ως ένας τρόπος διανεμητικής ηγεσίας, με το άλλο μέρος να είναι υπεύθυνο για τη χρήση της. Για το λόγο αυτό, ο Χορός θα μας επιτρέψει να δημιουργήσουμε μοντέλα μελλοντικών ηγετών, όπου θα μπορούν να κατανοήσουν και να βιώσουν ότι η εμπιστοσύνη, το συναίσθημα και η ύπαρξη όπως είναι ο καθένας, θα είναι η βάση για την ανάπτυξη μιας πιο δίκαιης, ισότιμης και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνίας.



## ΜΟΝΑΔΑ 7

### Χορογραφία και ένταξη

Στα εκπαιδευτικά προγράμματα στα οποία ο χορός χρησιμοποιείται ως εργαλείο ένταξης, μπορούμε να θεωρήσουμε τη χορογραφία ως ένα κάπως πιο προχωρημένο ή δευτερεύον εργαλείο.

Έτσι, αρχικά οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες και ικανότητες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες υπό το άγρυπνο μάτι του δασκάλου.

Ωστόσο, η χορογραφία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στοιχείο για την ενίσχυση της αυτονομίας των μαθητών. Καθώς και, ταυτόχρονα, ορισμένων θεμελιωδών δεξιοτήτων, όπως η δημιουργικότητα ή η ηγεσία.

Υπό αυτή την έννοια, σε έργα μεγαλύτερης διάρκειας, η διευκόλυνση των μαθητών να σχεδιάζουν τις χορογραφίες τους ως τελική εργασία ή εργασία μαθήματος αποτελεί εργαλείο υψηλής προστιθέμενης αξίας για την προσωπική τους ανάπτυξη.

### Χορογραφία και ηγεσία

Στα εκπαιδευτικά προγράμματα στα οποία η ένταξη αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο, η προώθηση της αυτονομίας των μαθητών γίνεται μία από τις προτεραιότητες.



Υπό αυτή την έννοια, είναι σημαντικό να προωθηθεί η προσωπική ηγεσία των μαθητών. Συχνά όμως η έννοια της προσωπικής ηγεσίας συγχέεται με την ηγεσία ομάδων ή επιχειρηματικών δραστηριοτήτων γενικότερα.

### **Τι ακριβώς είναι η προσωπική ηγεσία;**

Η προσωπική ηγεσία θα μπορούσε να οριστεί ως: η ικανότητα να ηγείται κανείς του εαυτού του και να διευθύνει τη ζωή του σύμφωνα με τις προτιμήσεις του.

Με άλλα λόγια, είναι η ικανότητα να αναπτύσσει κανείς τον δικό του τρόπο ζωής.

Ίσως σας φαίνεται παράξενο να ακούτε την έννοια της προσωπικής ηγεσίας, αφού έχουμε συνηθίσει έναν ηγέτη να καθοδηγεί μια ομάδα ή μια ομάδα ανθρώπων, αλλά η αλήθεια είναι ότι μέσα μας υπάρχουν πολλά στοιχεία τα οποία πρέπει να ξέρουμε πώς να καθοδηγούμε για να πάρουμε τον έλεγχο της ζωής μας. Υπό αυτή την έννοια, με έναν γενικό τρόπο, μπορούμε να πούμε ότι η διαφορά μεταξύ των ανθρώπων που επιτυγχάνουν τους στόχους τους και εκείνων που παραμένουν στάσιμοι είναι η προσωπική τους ηγεσία.





## Για να έχουμε προσωπική ηγεσία πρέπει να μάθουμε να προωθούμε:

- ο τρόπος σκέψης
- ο τρόπος δράσης
- αυτογνωσία
- αυτοεκτίμηση
- ενσυναίσθηση
- προσωπική ασφάλεια
- ικανότητα λήψης αποφάσεων
- ο τρόπος που σχετίζεται

Τελικά, η προσωπική ηγεσία αποτελείται από ένα σύνολο δεξιοτήτων που μπορούν να μάθουν και να εξασκηθούν.

Υπό αυτή την έννοια, η δυνατότητα των μαθητών να σχεδιάζουν και να υλοποιούν τις δικές τους χορογραφίες στο πλαίσιο ενός μαθήματος για την προώθηση της ένταξης είναι εξαιρετικά σημαντική, ως εργαλείο για την ανάπτυξη της προσωπικής ηγεσίας.

Η ανάληψη ευθύνης για ένα έργο είναι ένας ουσιαστικός τρόπος για να γνωριστούν μεταξύ τους, να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των μαθητών που συχνά έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, καθώς και να ενισχυθούν οι προσωπικές σχέσεις.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι το γεγονός ότι οι μαθητές σχεδιάζουν και εκτελούν τις δικές τους χορογραφίες αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την ανάπτυξη αυτής της άλλης δεξιότητας που είναι η ηγεσία της ομάδας. Και είναι αυτή στο ότι αποτελεί θεμελιώδες μέρος της χορογραφίας, η καθοδήγηση ενός μέρους των μαθητών για την εκτέλεσή της.

Εν ολίγοις, η ενθάρρυνση των μαθητών σε προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς να σχεδιάσουν και να εκτελέσουν μια χορογραφία του τελευταίου έτους ενώπιον μικρού κοινού είναι ένα εργαλείο δεύτερου επιπέδου που θα πρέπει να αποτελεί μέρος των συνιστώμενων δραστηριοτήτων.

## Χορογραφία και δημιουργικότητα

Συχνά, στα προγράμματα εκπαιδευτικής ένταξης, η δημιουργικότητα δεν είναι ένα από τα στοιχεία που λαμβάνουν τη μεγαλύτερη προσοχή. Ωστόσο, φαίνεται προφανές ότι στα προγράμματα ένταξης στα οποία χρησιμοποιείται ο χορός αυτό αποτελεί ευκαιρία.

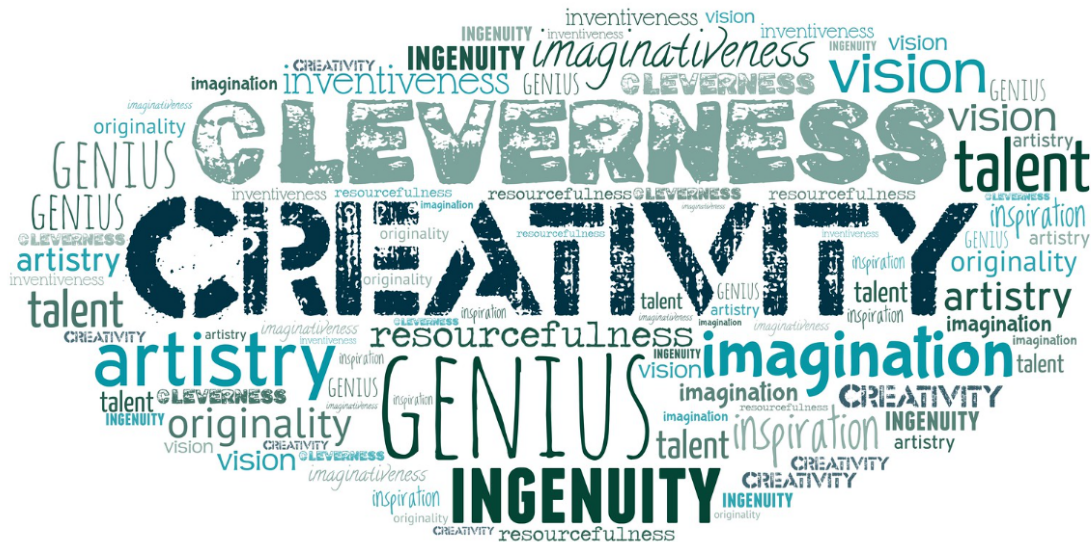
Η ενθάρρυνση της δημιουργικότητας των μαθητών στα προγράμματα ένταξης είναι πάντα μια καλή ιδέα.



### Τι εννοούμε με τον όρο δημιουργικότητα;

Η δημιουργικότητα, που ονομάζεται επίσης πρωτότυπη σκέψη, δημιουργική σκέψη, εφευρετικότητα, εποικοδομητική φαντασία ή αποκλίνουσα σκέψη, είναι η ικανότητα δημιουργίας, καινοτομίας, παραγωγής νέων ιδεών ή εννοιών ή νέων συσχετίσεων μεταξύ γνωστών ιδεών και εννοιών, οι οποίες συνήθως οδηγούν σε νέα συμπεράσματα. Επιλύουν προβλήματα και παράγουν πρωτότυπες και πολύτιμες λύσεις. Δημιουργικότητα είναι η παραγωγή μιας ιδέας ή μιας έννοιας, μιας δημιουργίας ή μιας ανακάλυψης που είναι νέα, πρωτότυπη, χρήσιμη και που

ικανοποιεί τόσο τον δημιουργό της όσο και τους άλλους για κάποιο χρονικό διάστημα.



Η δημιουργικότητα μπορεί να νοηθεί ως πρωτότυπη σκέψη. Δηλαδή, είναι μια νοητική διαδικασία που γεννιέται από τη φαντασία και περιλαμβάνει διάφορες αλληλένδετες νοητικές διαδικασίες.

Η ποιότητα της δημιουργικότητας μπορεί να αξιολογηθεί από το τελικό αποτέλεσμα και αυτό είναι μια διαδικασία που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου και χαρακτηρίζεται από την πρωτοτυπία, την προσαρμοστικότητα και τις δυνατότητες συγκεκριμένης υλοποίησής της. Κατά συνέπεια, η υλοποίηση μιας χορογραφίας ως τελικό έργο πληροί όλα αυτά τα χαρακτηριστικά.

Είναι σαφές ότι υπάρχουν δημιουργικά άτομα και άλλα που δεν είναι τόσο, αλλά όλοι έχουμε μια δημιουργική ικανότητα που πρέπει να διεγείρεται.

Με αυτή ακριβώς την έννοια, η δημιουργικότητα πρέπει να εισαχθεί στα εκπαιδευτικά σχέδια για την ένταξη. Στην προκειμένη περίπτωση, η χορογραφία είναι ένα πρώτης τάξεως εκπαιδευτικό εργαλείο με αυτή τη συγκεκριμένη έννοια.



Επομένως, η δημιουργικότητα πρέπει να αναπτυχθεί και να βελτιωθεί. Προφανώς, οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα κατάλληλες γι' αυτό. Όπως ο χορός.

Το απλούστερο είναι να είστε ξεκάθαροι σχετικά με τον σκοπό της δημιουργικότητας, δηλαδή τα πλεονεκτήματα της δημιουργικής μάθησης.

Αυτά είναι μερικά από τα πιο σημαντικά:

- Αποτελεσματικότητα κατά την επίλυση προβλημάτων.
- Μεγαλύτερη ικανότητα καινοτομίας.
- Καλύτερη προσαρμοστικότητα.
- Επηρεάζει θετικά την αυτοεκτίμηση
- Βοηθά στην έκφραση συναισθημάτων

Υπάρχουν πολλές τεχνικές για την ανάπτυξη και την αύξηση της δημιουργικής ικανότητας, για παράδειγμα (ομαδικός καταιγισμός ιδεών), πλευρική σκέψη, χαρτογράφηση του νου, επιλογή ιδεών, ποσοτικοποίηση ιδεών, ταξινόμηση ιδεών, χαρτογράφηση εννοιών κ.λπ.

Το ενδιαφέρον είναι ότι όλα αυτά τα εργαλεία μπορούν να διδαχθούν χρησιμοποιώντας τη χορογραφία που θα αναπτύξουν οι μαθητές.

Η μάθηση έχει προ πολλού πάψει να είναι μια απλή διαδικασία απομνημόνευσης για να γίνει μια ακολουθία ενδυνάμωσης των πιο ιδιαίτερων ικανοτήτων του μαθητή. Υπό αυτή την έννοια, έχουν εμφανιστεί πολλές διαφοροποιημένες παιδαγωγικές μεθοδολογίες. Και η χρήση του χορού για την προώθηση της δημιουργικής μάθησης είναι μία από αυτές.

Δεν είναι παράξενο, επομένως, που έχει αναδυθεί ένας ειδικός κλάδος που ονομάζεται δημιουργικός χορός.

Εν κατακλείδι, αξίζει να σημειωθεί η τεράστια συμβολή στην ολοκληρωμένη μάθηση των μαθητών που επιτυγχάνεται μέσω του σχεδιασμού και της υλοποίησης των δικών τους χορογραφιών.



Βέλτιστες πρακτικές στον χορό + ενσυνειδητότητα + θετική ψυχολογία  
στην εκπαίδευση ενηλίκων και ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω μη τυπικών  
δραστηριοτήτων κατάρτισης







## ΜΕΡΟΣ II

# ΠΡΑΚΤΙΚΈΣ ΑΣΚΉΣΕΙΣ

### Πρακτική I:

### Μύηση στην πλήρη συνείδηση

### Εξάσκηση της προσοχής στην αναπνοή

**Στόχος:** να επικεντρωθείτε στη διαδικασία της αναπνοής χωρίς να παρεμβαίνετε σε αυτήν.

**Υλικά:** φαρδιά ρούχα, άνετο κάθισμα και συναισθηματικό ημερολόγιο.

### Περιγραφή:

- Επικεντρώστε όλη την προσοχή σας στην αναπνοή καθώς αυτή συμβαίνει.
- Αν εμφανιστούν διεργασίες απόσπασης της προσοχής, παρατηρήστε τι τις προκαλεί και επιστρέψτε το νου στην αναπνοή.
- Στη συνέχεια, καταγράψτε αυτό που αισθανθήκαμε και μοιραστείτε το.

### Εξασκηθείτε δίνοντας προσοχή στο κύμα της αναπνοής



**Στόχος:** να επικεντρωθείτε στη διαδικασία της αναπνοής χωρίς να παρεμβαίνετε σε αυτήν.

**Υλικά:** φαρδιά ρούχα, άνετο κάθισμα και συναισθηματικό ημερολόγιο.

### Περιγραφή:

- Επικεντρώστε όλη την προσοχή σας στην αναπνοή από τη μύτη και στείλτε τον αέρα στην κοιλιά. Στη συνέχεια, σηκώστε τον στο στήθος για να τον αποβάλλετε αργότερα.
- Παρατηρήστε πώς να το κάνετε, κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αφήστε το σώμα σας να φύγει καθώς απελευθερώνει εντάσεις και σκέψεις.
- Ενσωματώστε στη διαδικασία την αντίληψη των πραγμάτων που μας περιβάλλουν ή αισθανόμαστε.
- Επιστρέψτε στην τρέχουσα κατάσταση.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρούμε την αναπνοή μας χωρίς περισσότερα, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με αυτό που εκείνη τη στιγμή πρέπει να γίνει, για να απολαύσουμε τη ζωή.

Κλείνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** [https://youtu.be/qc\\_Wf8ppmA0](https://youtu.be/qc_Wf8ppmA0)





## Πρακτική II:

# Προσοχή στις αισθήσεις: Μαθαίνοντας να κοιτάμε από την καρδιά

**Στόχος:** Να εξασκήσουμε την ενσυνειδητότητα εστιασμένη σε κάτι γύρω μας, ανεξάρτητα από σκέψεις για παρελθοντικές ή μελλοντικές καταστάσεις.

**Υλικά για την άσκηση της προσοχής:** Θα χρησιμοποιηθούν άνετα ρούχα και ένα άνετο κάθισμα που θα μας επιτρέψουν να διατηρήσουμε μια διαλογιστική αλλά χαλαρή στάση, η οποία μας φέρνει πιο κοντά στο να μείνουμε "ξύπνιοι" κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης της δραστηριότητας. Ημερολόγιο, προβολέας και μεγάφωνα.

Αρχικά παρουσιάζεται ένα βίντεο ενός χορού με την ιδέα της ανάπτυξης της ενσυνειδητότητας στην κίνηση, στη μουσική, στις σκέψεις, στις αισθήσεις, στο σώμα και στο μυαλό μας. Ως δράση πριν από την ανάπτυξη του χορού.

**Θα εμφανιστούν τα ακόλουθα βίντεο:**

<https://youtu.be/H5kl0jqQdZ4>

<https://youtu.be/Pd2KM3qicKk>

Απλά παρατηρούμε και αφήνουμε την προσοχή μας να επικεντρωθεί στο χορό και στο νόημά του για κάθε έναν από τους ανθρώπους που παρακολουθούν το μάθημα. Με την πρόθεση να νιώσουμε και να ζήσουμε την εμπειρία ως μέσο διοχέτευσης της πλήρους προσοχής μας.

Όταν παρατηρήσουμε ότι η προσοχή μας έχει φύγει από το βίντεο, παρατηρήστε τι είναι αυτό που τράβηξε την προσοχή σας και επιστρέψτε στη στιγμή για να παρατηρήσετε το βίντεο, μέσω της υποστήριξης της αναπνοής αποκλειστικά.



Μπορούμε να αυξήσουμε τη διάρκεια των βίντεο ως μέσο για την εξάσκηση της διαρκούς και μη εκτιμητικής προσοχής μας.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρακολουθούμε τα βίντεο ή την κίνηση των συντρόφων μας (ως) χωρίς περισσότερα, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από το στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με αυτό που εκείνη τη στιγμή πρέπει να γίνει για να απολαύσουμε το χορό.

Κλείνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** <https://youtu.be/CqjPw1ahSI0>

## Πρακτική III:

### Συνειδητοποίηση του σώματος "εδώ και τώρα"

**Διάρκεια:** 45 λεπτά.

**Στόχος:** να πειραματιστείτε με την ενσυνειδητότητα τις διάφορες στάσεις του σώματος και τις διαφορετικές αλλαγές που γίνονται αντιληπτές σε κάθε μία από αυτές τις κινήσεις.

**Υλικά:** Αθλητισμός με τη βοήθεια των σωματικών κινήσεων: Χαλαρά ρούχα, άνετα παπούτσια, συναισθηματικό ημερολόγιο, έχοντας ένα άνετο κάθισμα που σας επιτρέπει να υιοθετήσετε όρθιες αλλά χαλαρές στάσεις κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Στρώμα ή μια κουβέρτα που μας επιτρέπει να απομονωθούμε από το έδαφος.



## Λεπτομέρειες: Αρχικά καθιστοί, όρθιοι και τέλος ξαπλωμένοι.

- **Διαλογισμός στο σώμα:** Επικεντρώστε όλη την προσοχή σας στο σώμα, επιδιώκοντας να νιώσετε τη στάση του σώματος. Πρέπει να παρατηρούμε χωρίς να κρίνουμε και να το αποδεχόμαστε όπως είναι. Επιδιώκουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στο σώμα.
- **Διαλογισμός της εσωτερικής κίνησης:** Επικεντρώστε όλη την προσοχή σας στο εσωτερικό σώμα. Πρέπει να το παρατηρούμε χωρίς να το κρίνουμε και να το αποδεχόμαστε όπως είναι. Επιδιώκουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας στους χτύπους της καρδιάς, στην αναπνοή κ.λπ.)
- **Διαλογισμός στην εξωτερική κίνηση:** Επικεντρώστε όλη την προσοχή στο εξωτερικό που μας περιβάλλει. Δίνουμε προσοχή στα πάντα γύρω μας.
- **Εσωτερική και εξωτερική κίνηση:** Τώρα εστιάζουμε τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό του σώματος. Τώρα η πραγματικότητα παρατηρείται όπως είναι ο κόσμος.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας σε διάφορες στάσεις, χωρίς περαιτέρω καθυστέρηση, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά). Το κλειδί για την ενσυνειδητότητα είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, εικόνα, ήχος, συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από το στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με αυτό που εκείνη τη στιγμή πρέπει να γίνει. Να απολαμβάνουμε το σώμα μας. τελειώνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** <https://youtu.be/aQDEG71iBoU>

## Πρακτική IV:

### Προσοχή στην κίνηση



**Στόχος:** Να εξασκηθεί η ενσυνειδητότητα με την επίγνωση του σώματος, της στάσης του σώματος, της κίνησης και της ισορροπίας κατά το περπάτημα.

**Υλικά:** Χαλαρά ρούχα, άνετα παπούτσια, ημερολόγιο συναισθημάτων και μολύβι.

### Περιγραφή:

Θα περπατήσουμε, αποκτώντας επίγνωση της διαδικασίας που πραγματοποιείται, επιδιώκουμε να είμαστε παρόντες αρχικά στον εαυτό μας για να είμαστε αργότερα παρόντες με το περιβάλλον. Αλλάζουμε ρυθμούς: αργά, εν κινήσει και πολύ γρήγορα. Θα σταματήσουμε και θα παρατηρήσουμε την καρδιά, την αναπνοή και το μυαλό.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας πριν την κίνηση σε διαφορετικούς ρυθμούς χωρίς περισσότερα, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από το στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με αυτό που εκείνη τη στιγμή πρέπει να γίνει. να απολαμβάνουμε απλά το περπάτημα και να ζούμε σε ισορροπία με το σώμα μας και το χώρο μας.

Κλείνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** [https://youtu.be/L60\\_X1G5ii0](https://youtu.be/L60_X1G5ii0)

## Πρακτική V:

### Προσοχή στο νου



"Η συνείδηση και η σκέψη δεν είναι το ίδιο. Η συνείδηση υπερβαίνει τη σκέψη, αν και χρησιμοποιεί τη σκέψη και αναγνωρίζει την αξία και τη δύναμή της. Η συνείδηση μοιάζει με "ένα δοχείο" που μπορεί να περικλείει και να περιέχει τη σκέψη μας. Μας βοηθάει να δούμε τις σκέψεις μας και να τις αναγνωρίσουμε ως τέτοιες, ώστε να μην παγιδευόμαστε σε αυτές πιστεύοντας ότι είναι η πραγματικότητα" (Kabat-Zinn, 2009)

Επιδιώκουμε να μπορέσουμε να απελευθερωθούμε από τη συναισθηματική σκλαβιά, κάνοντάς την να γίνει ένα συναισθηματικό ποτάμι που ρέει, που μας δίνει κάτι να πιούμε, μας αναζωογονεί, δεν μας συγκινεί και μας ηρεμεί ως μέσο για να μάθουμε να ζούμε μαζί μας, αφήνοντας τα συναισθήματα να έρχονται και να φεύγουν, χωρίς να τα αφήνουμε να μας υποδουλώνουν σε αυτά.

**Στόχος:** Καλλιεργούμε την προσοχή μέσω της κατάστασης και του περιεχομένου του νου μας.

**Υλικά:** Χαλαρά ρούχα, άνετα παπούτσια, ημερολόγιο και μολύβι.

**Περιγραφή:** Ξεκινήστε τη δραστηριότητα κάνοντας μια παύση για να σας παρατηρήσετε.

Σκεφτείτε τώρα μια κατάσταση που σας συνέβη πρόσφατα και η οποία μπόρεσε να σας σημαδέψει (προκάλεσε συναίσθημα). Οραματιστείτε αυτή την κατάσταση για να συνδεθείτε με το μυαλό και να είστε σε θέση να συνδεθείτε με το τι θα μπορούσατε να σκεφτείτε και να αισθανθείτε εκείνη τη στιγμή.

- Προσδιορίστε την κατάσταση του μυαλού σας (πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; Είστε νευρικοί; Είστε ήρεμοι;)
- Προσδιορίστε το περιεχόμενο του νου (ποιο περιεχόμενο απασχολεί το νου σας και τι το προκαλεί).
- Παρατηρήστε τις αισθήσεις σε φυσικό επίπεδο.
- Δείτε ποιες είναι οι σκέψεις σας αυτή τη στιγμή.



- Δώστε προσοχή στα συναισθήματα που μπορεί να έχετε αυτή τη στιγμή.

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας απομακρύνει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, και να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με αυτό που πρέπει να γίνει εκείνη τη στιγμή.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας πριν από την κατάσταση και το περιεχόμενο της κατάστασης, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Τελειώνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** <https://youtu.be/LrpV4TnyBak>

## Πρακτική VI:

### Διαλογισμός στο μονοπάτι μου

**Στόχος:** Να παρατηρούμε με συνειδητή προσοχή το ερώτημα που τίθεται όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με ένα ερώτημα σχετικά με τη ζωή μας: Τι θέλω να κάνω; Ποιο είναι το νόημα της ζωής μου;

**Υλικά:** Φαρδιά ρούχα, συναισθηματικό ημερολόγιο και μολύβι.

**Περιγραφή:** Ξεκινήστε τη δραστηριότητα με έναν διαλογισμό εστιασμένο στην αναπνοή.



Ο διαμεσολαβητής ξεκινά τη συνεδρία θέτοντας μια ερώτηση στην ομάδα, ώστε οι συμμετέχοντες να δώσουν προσοχή στο πώς το μυαλό το έχει δεχτεί σε σωματικό και νοητικό επίπεδο.

Η ερώτηση θα μπορούσε να είναι η εξής: Τι θέλω να κάνω; Ποιο είναι το νόημα της ζωής μου; ή Ποιο είναι το μονοπάτι μου; (επιλέξτε μία από τις τρεις επιλογές).

Δείτε ποιες είναι οι σκέψεις σας αυτή τη στιγμή. ή τα συναισθήματα που μπορεί να έχετε αυτή τη στιγμή.

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με αυτό που πρέπει να γίνει εκείνη τη στιγμή.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας πριν από την κατάσταση και το περιεχόμενο της κατάστασης, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Τελειώνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** <https://youtu.be/-i6B2639PTU>

## Πρακτική VII:

### Σύνθεση τραγουδισμένων ή γραπτών ποιημάτων

Αυτή η δραστηριότητα συνεχίζει να εργάζεται για την κατανόηση και τη βίωση της σημασίας του να συνειδητοποιούμε πώς αισθανόμαστε αυτή τη στιγμή, επειδή είναι ο τρόπος με τον οποίο θα αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα ή τις εργασίες που εκτελούμε την τρέχουσα στιγμή.





Η ποίηση επιδιώκει να εκφράσει τα συναισθήματα και τις σχέσεις τους. Βρισκόμαστε αντιμέτωποι με έναν ισχυρό συναισθηματικό διαμεσολαβητή που μας βοηθά να συνδέσουμε τις συναισθηματικές πτυχές με τις λεκτικές.

Αυτό που επιδιώκουμε είναι να μπορέσουμε κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος να επαληθεύσουμε το πλήθος των μέσων που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να αποκτήσουμε επίγνωση του εσωτερικού μας και του τρόπου με τον οποίο δρα εσωτερικά και εξωτερικά.

**Στόχος:** Να παρατηρήσετε με συνειδητή προσοχή πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τον τρόπο ερμηνείας της τέχνης.

**Υλικά:** Φαρδιά ρούχα, συναισθηματικό ημερολόγιο και μολύβι.

**Περιγραφή:** Κάθε άτομο συνεισφέρει μια λέξη. Προχωράμε στην επεξεργασία ενός ποιήματος με τον κατάλογο των λέξεων που αποκτήθηκαν. Κάθε ποίημα δεν χρειάζεται να είναι πολύ μεγάλο. Τώρα οι λέξεις δεν μπορούν να επαναλαμβάνονται.

Αυτό που επιδιώκεται είναι να επιτραπεί η δημιουργία τέχνης. Η σύνθεση δεν πρέπει να ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη μετρική. Πρέπει να τοποθετηθούμε πλήρως στη δραστηριότητα. Δεν επιδιώκεται καμία προσδοκία από το κείμενο ή το τραγούδι. Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με αυτό που πρέπει να γίνει εκείνη τη στιγμή. Πρέπει να θυμόμαστε ότι η παρατήρηση του νου μας είναι η κατάσταση και το περιεχόμενο της κατάστασης, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Κλείνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.



**VIDEO:** [https://youtu.be/qICRn\\_iEbl8](https://youtu.be/qICRn_iEbl8)

## Πρακτική VIII:

### Χορέψτε στον ήχο της μελωδίας

**Στόχος:** Αφήστε το σώμα να μας εκφράσει από τη μουσική που ακούγεται.

**Υλικά:** Συναισθηματικό ημερολόγιο, ένα κομμάτι μουσικής.

**Περιγραφή:** Η πρακτική θα ξεκινήσει με έναν διαλογισμό εισόδου με αναπνοές και διαχείριση. Αργότερα, σχηματίζονται ζευγάρια για να χορέψουν. Με τη σειρά του, κάθε μέλος του ζευγαριού θα πραγματοποιήσει τις δύο καταστάσεις. Ο ένας θα καλύψει τα μάτια του ώστε όταν παίζει η μουσική να αρχίσει να χορεύει, ενώ το άλλο άτομο θα φροντίσει να τον προστατεύσει σε περίπτωση που μπορεί να χτυπηθεί. Όταν η μουσική τελειώσει, οι ρόλοι αλλάζουν.

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, για να μπορέσουμε να επανασυνδεθούμε με το πρόσωπο που χορεύουμε ή χορεύουμε.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας πριν από την κατάσταση και το περιεχόμενο της κατάστασης, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Τελειώνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** <https://youtu.be/zVyuH5zG6vA>



## Πρακτική ΙΧ:

### Διαπροσωπική συναισθηματική διευκόλυνση

**Διάρκεια:** 35 λεπτά.

**Στόχος:** Παρατηρήστε τον σύντροφο για να αντιληφθείτε τα συναισθήματα που προκαλεί η παρατήρηση.

**Υλικά:** Συναισθηματικό ημερολόγιο.

**Περιγραφή:** Κοινός διαλογισμός (5 ή 10 λεπτά)

1. Παρατηρήστε τον σύντροφο (α) (5 λεπτά) να είστε σε εγρήγορση για το τι βιώνει.
2. Ακουμπήστε στην αναπνοή για να εστιάσετε, δεν υπάρχει λογική εξήγηση για τίποτα.
3. Αυτοπαρατήρηση (5 λεπτά), αποφεύγοντας να κρίνουμε τον εαυτό μας.

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, ώστε να είμαστε σε θέση να επανασυνδεθούμε με την αίσθηση της συνοδείας.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας πριν από την κατάσταση και το περιεχόμενο της κατάστασης, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Τελειώνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.



**VIDEO:** <https://youtu.be/Z2xesL6fq38>

## Πρακτική Χ:

### Θα χορέψεις μαζί μου;

**Διάρκεια:** 45 λεπτά.

**Στόχος:** Επιτρέψτε τη φροντίδα και τη φροντίδα για τους άλλους μέσω της ενσυνειδητότητας.

**Υλικά:** Συναισθηματικό ημερολόγιο, μαντήλια ή μάσκες, ένα μουσικό κομμάτι.

**Περιγραφή:** Ξεκινάμε τη συνεδρία με έναν σύντομο διαλογισμό που επικεντρώνεται στη διαδικασία της αναπνοής.

Σχηματίζονται ζευγάρια για να χορέψουν. Με τη σειρά του, κάθε μέλος του ζευγαριού θα εκτελέσει τις δύο καταστάσεις. Ο ένας θα καλύψει τα μάτια του ώστε όταν παίζει η μουσική να αρχίσει να χορεύει, ενώ το άλλο άτομο θα φροντίσει να τον προστατεύσει σε περίπτωση που μπορεί να χτυπηθεί. Όταν η μουσική τελειώσει, οι ρόλοι αλλάζουν.

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να μπορούμε να επανασυνδεθούμε με την κίνηση τόσο όταν την παρατηρούμε όσο και όταν την κάνουμε, να αναζητούμε μαζί της, ένα μέσο για να μάθουμε να ακούμε και να αναπτύσσουμε αρμονία με τους άλλους.



Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας πριν από την κατάσταση και το περιεχόμενο της κατάστασης, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

Τελειώνουμε πάντα με έναν προσωπικό προβληματισμό που μεταφέρεται στο ημερολόγιο.

**VIDEO:** <https://youtu.be/4xDQ4bZUYao>

# ΜΕΡΟΣ III

## DANCEFUNESS Β΄ΙΝΤΕΟ

### (VIDEO-PILLS)

#### Β΄ΙΝΤΕΟ 1: ΑΝΑΠΝΟΉ

[https://www.youtube.com/watch?v=gc\\_Wf8ppmA0](https://www.youtube.com/watch?v=gc_Wf8ppmA0)

#### Εισαγωγή



Θα εισαγάγουμε τον μαθητή στη διαδικασία της ενσυνειδητότητας ή της πλήρους προσοχής. Για το σκοπό αυτό θα ασχοληθούμε με την αναπνοή. Ας αναπνεύσουμε από το διάφραγμα. Για να το κάνουμε αυτό, εισπνέουμε για πέντε δευτερόλεπτα. Απελευθερώνουμε τον αέρα. Και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία. Εισπνέουμε. Εκπνέουμε. Με αυτόν τον τρόπο καταφέρνουμε να εστιάσουμε την προσοχή μας.

## Άσκηση

Εισπνεύστε βαθιά και αργά, διογκώνοντας τη χαλαρή κοιλιά. Κρατήστε τον αέρα για μια στιγμή (περίπου 5"). Όταν νιώσετε την ανάγκη να εκπνεύσετε, κάντε το για πολύ ώρα, αργά και βαθιά (περίπου 5"). Κοιτάξτε να ξεμείνετε για λίγο από αέρα στους πνεύμονές σας και όταν χρειαστεί να αναπνεύσετε, επαναλάβετε τα βήματα. Ο χρόνος θα σας επιτρέψει να δημιουργήσετε ένα μοντέλο καρδιακής συνοχής.

Η διαφραγματική αναπνοή είναι ένας τύπος χαλαρωτικής αναπνοής που χρησιμοποιείται από το διάφραγμα. Το διάφραγμα είναι ο μυς που βρίσκεται κάτω από τα πλευρά και πάνω από το στομάχι. Με αυτόν τον τύπο αναπνοής, το διάφραγμα προκαλεί την άνοδο και την πτώση του στομάχου, αντί του θώρακα.

## Συμπέρασμα

Ο κύριος στόχος είναι να μάθει ο μαθητής να αγκυροβολεί την προσοχή του στη διαδικασία της αναπνοής. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιούμε την εισπνοή και την εκπνοή ως διαδικασίες προσοχής. Στα επόμενα βίντεο θα δούμε και άλλες πηγές.

## ΒΪΝΤΕΟ 2: ΣΆΡΩΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

<https://www.youtube.com/watch?v=aQDEG71iBoU>





## Εισαγωγή

Δεν θα δώσουμε προσοχή μόνο στην αναπνοή, όταν εισπνέουμε και εκπνέουμε μέχρι να μας τελειώσει ο αέρας. Τώρα θα δουλέψουμε τα διάφορα μέρη του σώματος, κάνοντας μια σωματική σάρωση από το κεφάλι μέχρι τα πόδια.

## Άσκηση

Ασχοληθείτε με την ενσυνειδητότητα μέσα από μια ακολουθία στάσεων του σώματος > αρχικά καθιστοί, όρθιοι και τέλος ξαπλωμένοι.

- a. Διαλογισμός: εστιάζει την προσοχή στο σώμα, επιδιώκοντας να αισθανθεί τη στάση του σώματος. Πρέπει να παρατηρούμε χωρίς να κρίνουμε και να το αποδεχόμαστε όπως είναι.
- b. Διαλογισμός στην εσωτερική κίνηση: επικεντρώνει την προσοχή στο εσωτερικό του σώματος. Επιδιώκουμε να εστιάσουμε την προσοχή στον καρδιακό παλμό, την αναπνοή κ.λπ.
- c. Διαλογισμός στην εξωτερική κίνηση: επικεντρώνει την προσοχή στο περιβάλλον. Επικεντρώνουμε την προσοχή μας σε οτιδήποτε υπάρχει γύρω μας.
- d. Εσωτερική και εξωτερική κίνηση: εστιάζουμε την προσοχή μέσα και έξω από το σώμα. Επιδιώκουμε την παρατήρηση της πραγματικότητας.

## Συμπέρασμα

Έχουμε δει τη σημασία του να μαθαίνουν οι μαθητές τι εκφράζει το σώμα. Έτσι, με το bodyscan δίνουμε προσοχή σε κάθε ένα από τα μέρη του σώματος. Έτσι μπορούμε να διοχετεύσουμε τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα.



## ΒΪΝΤΕΟ 3: ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ

[https://www.youtube.com/watch?v=L60\\_X1G5ii0&t=61s](https://www.youtube.com/watch?v=L60_X1G5ii0&t=61s)

### Εισαγωγή

Αυτό είναι ένα βίντεο για τον δυναμικό διαλογισμό. Τώρα θα χρησιμοποιήσουμε το περπάτημα ως άγκυρα. Γι' αυτό θα δώσουμε μεγάλη προσοχή στην κίνηση.

### Άσκηση

Συνεχίζουμε να περπατάμε, αποκτώντας επίγνωση της διαδικασίας που πραγματοποιείται, επιδιώκουμε να είμαστε αρχικά παρόντες στην εσωτερική δράση και να επεκτείνουμε την εστίαση σε ό,τι μας περιβάλλει, παρατηρώντας πώς δημιουργείται μια ένωση μεταξύ του περιβάλλοντος και εμάς.

Πραγματοποιήστε αλλαγές στους ρυθμούς: αργά, εν κινήσει και πολύ γρήγορα, αναπτύξτε την κίνηση σε χορευτικές δράσεις. Θα σταματήσουμε και θα παρατηρήσουμε την καρδιά, την αναπνοή και το μυαλό.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι παρατηρώντας το σώμα μας πριν από διαφορετικές στάσεις χωρίς περισσότερα, χωρίς να κάνουμε κρίσεις ή αξιολογήσεις (ενέργειες που εμφανίζονται φυσικά).

### Συμπέρασμα

Στον πλήρη διαλογισμό είναι σημαντικό το άτομο να περπατά ξυπόλητο. Τώρα περνάμε την αγύρωση της αναπνοής στην κίνηση. Έτσι θέλουμε ο μαθητής να δίνει πλήρη προσοχή σε καθημερινή βάση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ξεκινήσαμε αργά και στη συνέχεια προχωρήσαμε πιο γρήγορα.



## ΒΊΝΤΕΟ 4: ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

<https://www.youtube.com/watch?v=LrpV4TnyBak>

### Εισαγωγή

Θα ασχοληθούμε με την ενσυνειδητότητα για τη διαχείριση των συναισθημάτων. Έτσι, οι μαθητές θα περάσουν από ένα αρνητικό συναίσθημα σε μια συναισθηματική αλλαγή μέσω της ενσυνειδητότητας. Θα αρχίσουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα μέσω της αναπνοής. Εμπνέουμε. Διατηρούμε. Και απελευθερώνουμε αργά τον αέρα.

### Άσκηση

Να βρούμε την απελευθέρωση από τη συναισθηματική σκλαβιά, κάνοντάς την να γίνει ένα συναισθηματικό ποτάμι που ρέει, που μας δίνει να πιούμε, μας δροσίζει, δεν κινείται και μας ηρεμεί ως μέσο για να μάθουμε να ζούμε μαζί μας, αφήνοντας τα συναισθήματα να έρχονται και να φεύγουν, χωρίς να τα αφήνουμε να μας υποδουλώνουν σε αυτά.

Σκεφτείτε τώρα μια κατάσταση που σας συνέβη πριν από λίγο καιρό και που κατάφερε να σας σημαδέψει (συναίσθημα που προκλήθηκε). Οραματιστείτε αυτή την κατάσταση για να συνδεθείτε με το μυαλό και να είστε σε θέση να συνδεθείτε με αυτό που θα μπορούσατε να σκεφτείτε και να νιώσετε εκείνη τη στιγμή.

- Προσδιορίστε την κατάσταση του μυαλού σας (πώς είναι τώρα; είναι νευρικό; είναι ήρεμο;)
- Προσδιορίστε το περιεχόμενο του νου (ποιο περιεχόμενο απασχολεί το νου σας και προκαλεί σε αυτόν).
- Παρατηρήστε ποιες είναι οι σκέψεις σας αυτή τη στιγμή.



- Προσέξτε τα συναισθήματα που μπορεί να έχετε αυτή τη στιγμή.

## Συμπέρασμα

Είδαμε πώς ένας μαθητής πέρασε από μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε μια κατάσταση ισορροπίας. Θυμόμαστε ότι το αντικείμενο του διαλογισμού είναι η επίτευξη μιας συναισθηματικής ισορροπίας στο εδώ και τώρα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η αγκύρωση στο εδώ και τώρα είναι σημαντική.

## ΒΪΝΤΕΟ 5: ΣΗΚΩΘΕΪΤΕ

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2xesL6fq38&t=2s>

### Εισαγωγή

Σε αυτό το βίντεο θα δούμε πώς η πορεία της ζωής μας προσφέρει στιγμές πτώσης, ανάκαμψης και θα προσπαθήσουμε να διαχειριστούμε αυτές τις στιγμές. Για να γίνει αυτό, οι μαθητές θα μάθουν να διαχειρίζονται όλες αυτές τις αλλαγές με θετικό τρόπο.

### Συμπέρασμα

Έχουμε δείξει ότι στη ζωή υπάρχουν πτώσεις και ανακάμψεις. Και πώς η ενσυνειδητότητα διευκολύνει την ανάκαμψη. Τελικά, το σημαντικό είναι να είστε συνεπείς με τον εαυτό σας.

## ΒΪΝΤΕΟ 6: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΉ ΖΩΉ

<https://www.youtube.com/watch?v=-i6B2639PTU>



## Εισαγωγή

Σε αυτό το βίντεο θα μάθουμε πώς, με τόσα πολλά κοινωνικά δίκτυα, μπορούμε να διαχειριστούμε όλες αυτές τις επιρροές στην καθημερινότητά μας. Για να γίνει αυτό, το πρώτο πράγμα που θα κάνει ο μαθητής είναι να πάρει το κινητό του τηλέφωνο, να παρακολουθήσει μια είδηση και να δείξει πόσο ενθουσιασμένος είναι. Μέσω της αναπνοής θα διοχετεύσουμε αυτά τα συναισθήματα.

## Συμπέρασμα

Είδαμε τη σημασία της διδασκαλίας για τη διοχέτευση των συναισθημάτων που αναδύονται εκείνη τη στιγμή και μας προκαλούν δυσφορία. Μέσω των κοινωνικών δικτύων δεχόμαστε πολλές επιδράσεις και η ενσυνειδητότητα μας βοηθά να τις διαχειριστούμε στο εδώ και τώρα.

## ΒΪΝΤΕΟ 7: ΕΛΕΎΘΕΡΟΣ ΧΟΡΟΣ

[https://www.youtube.com/watch?v=qICRn\\_iEbl8](https://www.youtube.com/watch?v=qICRn_iEbl8)

## Εισαγωγή

Σε αυτό το βίντεο θα ασχοληθούμε με τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και χορού. Η έκφραση του σώματος αντανακλά τη μουσική που ακούμε. Έτσι, τώρα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στη μουσική και τη γλώσσα του σώματος. Η ενσυνειδητότητα μας επιτρέπει να συνδεθούμε με το εδώ και τώρα.

## Συμπέρασμα



Είδαμε πώς ο συνδυασμός χορού και ενσυνειδητότητας επιτρέπει στο μαθητή να διοχετεύσει τα συναισθήματά του μέσω του χορού.

## ΒΪΝΤΕΟ 8: ΒΟΗΘΉΣΤΕ ΚΆΠΟΙΟΝ ΆΛΛΟΝ

<https://www.youtube.com/watch?v=4xDQ4bZUYao>

### Εισαγωγή

Τώρα θα ασχοληθούμε με τη διαχείριση των συναισθημάτων σε ζευγάρια. Σε αυτή την περίπτωση, ένας μαθητής εκφράζει ένα συναίσθημα και ένας μαθητής θα προσπαθήσει να διοχετεύσει αυτό το αρνητικό συναίσθημα μέσω της ενσυνειδητότητας, επιτυγχάνοντας μια κατάσταση ηρεμίας και γαλήνης.

### Άσκηση

Συνεργατική ενσυνειδητότητα:

1. Παρατηρήστε τον σύντροφο, διατηρήστε την εγρήγορση σε ό,τι ζει.
2. Ακουμπώντας στην αναπνοή για να εστιάσετε, δεν υπάρχει λογική εξήγηση
3. Αυτοπαρατήρηση, αποφυγή της αυτοκριτικής

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, για να μπορέσουμε να επανασυνδεθούμε με την αίσθηση της συνοδείας.

### Συμπέρασμα

Είδαμε πώς η ενσυνειδητότητα μας επιτρέπει να καταλάβουμε πώς κάποιος από τους ανθρώπους περνούσε άσχημα, λόγω ειδήσεων ή μιας κατάστασης. Ο





συνεργάτης τον κατάλαβε και μέσω της διαχείρισης των συναισθημάτων του τον βοήθησε να επιτύχει μια κατάσταση ισορροπίας.

## ΒΪΝΤΕΟ 9: ΒΟΗΘΉΣΤΕ ΚΆΠΟΙΟΝ ΆΛΛΟ ΝΑ ΧΟΡΉΨΕΙ

<https://www.youtube.com/watch?v=zVyuH5zG6vA>

### Εισαγωγή

Τώρα θα προσπαθήσουμε να συνδυάσουμε το χορό με το διαλογισμό, με δύο άτομα. Πριν είδαμε πώς με την αναπνοή μπορούμε να αγκυροβολήσουμε τα συναισθήματα. Τώρα θα δούμε πώς αυτό μπορεί να γίνει και μέσω του χορού. Θα δούμε πώς μπορούμε να μετατρέψουμε τα αρνητικά συναισθήματα σε θετικά μέσω του χορού.

### Άσκηση

Τα ζευγάρια σχηματίζονται για χορό. Αφήστε την αρμονία και τη σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων να ρέει, δημιουργώντας ένα μοντέλο κοινής και αρμονικής συνύπαρξης. Για να γίνει αυτό, θα παιχτεί μουσική που θα κάνει τους ανθρώπους να εμπλακούν σε μια συζήτηση βασισμένη στο χορό, επιτρέποντάς τους να δουν πώς εξελίσσεται καθώς το τραγούδι προχωράει.

Το κλειδί της ενσυνειδητότητας είναι να έχουμε επίγνωση του πότε εμφανίζεται μια σκέψη, μια εικόνα, ένας ήχος, ένα συναίσθημα κ.λπ. που μας χωρίζει από τον στόχο μας εκείνη τη στιγμή, να μπορούμε να επανασυνδεθούμε με την κίνηση τόσο όταν την παρατηρούμε όσο και όταν την εκτελούμε, αναζητώντας μαζί της, ένα μέσο για να μάθουμε να ακούμε και να αναπτύσσουμε μια αρμονία με τους άλλους.



## Συμπέρασμα

Είδαμε πώς, μέσω του χορού, μπορούμε να βοηθήσουμε άλλους ανθρώπους, απλά χορεύοντας και αφήνοντας τα συναισθήματα να ρέουν. Ελπίζουμε να σας άρεσε.

## ΒΪΝΤΕΟ 10: ΕΝΣΥΝΑΪΣΘΗΣΗ

<https://www.youtube.com/watch?v=CqjPw1ahSI0>

### Εισαγωγή

Τώρα θα δείξουμε στους μαθητές ένα σύντομο βίντεο στο οποίο, σε μια σχολή χορού, εκφράζουν τα συναισθήματά τους χορεύοντας. Έτσι, ο μαθητής μαθαίνει να διοχετεύει τα συναισθήματα με αυτό το εργαλείο.

Αρχικά παρουσιάζεται μια σειρά από βίντεο με την ιδέα της ανάπτυξης της ενσυνειδητότητας στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα συναισθήματα, στη μουσική, στις καταστάσεις, που δρουν στο σώμα και το μυαλό μας. Ως μια δράση που προηγείται της ανάπτυξης του Χορού ως διοχετευτή της ενσυνειδητότητας.

Επιδιώκουμε να κατανοήσουμε πώς το μυαλό μας αναπτύσσει και προβλέπει σκέψεις, συναισθήματα και συναισθήματα σε ορισμένες σκηνές της καθημερινής ζωής. Με τι χάνουμε την προσοχή μας στο τώρα, αφήνοντας τις βιωμένες καταστάσεις να μας οδηγήσουν στο να μην είμαστε παρόντες και να κατέχουμε μεγαλύτερες εικόνες άγχους.

Με αυτή τη δραστηριότητα επιδιώκουμε να εκπαιδύσουμε την ανάπτυξη δραστηριοτήτων προσοχής μεγαλύτερης πολυπλοκότητας, δημιουργώντας εκπαίδευση ενάντια στους αναστολείς απόκρισης που έχει κάθε άτομο.

## Συμπέρασμα



Είδαμε ότι ο διαλογισμός δεν χρειάζεται πάντα να γίνεται σε ένα συγκεκριμένο χώρο. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε την τάξη για να τα εισάγουμε στην ενσυνειδητότητα και στο χορό. Οι μαθητές είδαν τα συναισθήματα να εκφράζονται στο χορό. Έτσι, οι μαθητές έχουν μάθει να γνωρίζουν και να παρατηρούν τον εαυτό τους από μια εξωτερική οπτική γωνία.



## Βιβλιογραφία

- Anderson, R., Klofstad, C. (2012). Preference for Leaders with Masculine Voices Holds in the Case of Feminine Leadership Roles. *PloS one*. 7. e51216. 10.1371/journal.pone.0051216.
- Bisquerra, R., Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*. 61-82. 10.5944/educxx1.1.10.297.
- Cebolla, A., Miro, M. (2008). Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. *Apuntes de Psicología*, ISSN 0213-3334, Vol. 26, Nº. 2, 2008 (Ejemplar dedicado a: APORTACIONES AL II CONGRESO NACIONAL DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS), p. 257-268.
- Crawford, M. (2012). Solo and distributed leadership: Definitions and dilemmas. *Educational Management Administration & Leadership*, 40(5), 610-620.
- Didonna, F. (Ed.). (2008). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer Science
- Dunn, B.R., Hartigan, J.A. and Mikulas, W.L. (1999). Concentration and mindfulness meditations: unique forms of consciousness? *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 1999 Sep;24(3):147-65. doi: 10.1023/a:1023498629385. PMID: 10652635.
- Fletcher, J. K., & Kaufer, K. (2003). Shared leadership. *Shared leadership: Reframing the hows and whys of leadership*, 21-47.
- Harris, A. (2009). *Distributed leadership: What we know* (pp. 11-21). Springer Netherlands.
- Harris, C., & Tregidga, H. (2012). HR managers and environmental sustainability: strategic leaders or passive observers? *The International Journal of Human Resource Management*, 23(2), 236-254.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Book Publishing. New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., Suchman A.L., Chapman B., Mooney C.J., Quill T.E. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*. (2009). Sep 23;302(12):1284-93. doi: 10.1001/jama.2009.1384. PMID: 19773563.



- Leithwood, K. (2005). Understanding successful principal leadership: Progress on a broken front. *Journal of educational administration*.
- Lewis P.A., Critchley H.D., Rotshtein P., Dolan R.J. (2007). Neural correlates of processing valence and arousal in affective words. *Cerebral Cortex*. 17:742–8.
- Ludwig, D.S. and Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in Medicine. *Jama*, 300, 1350-1352.  
<https://doi.org/10.1001/jama.300.11.1350>
- Murillo, J. (2006). Una dirección escolar para el cambio: del liderazgo transformacional al liderazgo distribuido. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 4(4e), 11-24.
- Ramos-Díaz, N., Recondo, O., Enríquez, H. (2012). Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones. Editorial Kairós
- Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68–91). Jossey-Bass.
- Saarni, C. (2007). *The Development of Emotional Competence: Pathways for Helping Children to Become Emotionally Intelligent*. Praeger
- Siegel et al, (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?*. Springer
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
- Spillane, J., Diamond, J., Jita, L. (2003). Leading instruction: The distribution of leadership for instruction. *Journal of Curriculum Studies*. 35. 533-543.  
10.1080/0022027021000041972.
- Spillane, J. P., & Camburn, E. (2006). The practice of leading and managing: The distribution of responsibility for leadership and management in the schoolhouse. *American Educational Research Association*, 22, 1-38.
- Stahl B., Goldstein E, (2011): *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (Spanish Edition) Editorial Kairós, ISBN 10: 8472457613

**Εικόνες και φωτογραφίες σχεδιασμένες από Freepik:**  
<http://www.freepik.com/>