



ΑΝΑΚΑΛΎΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΎΝΑΜΗ ΤΟΥ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

ΟΡΙΣΜΌΣ

Μερικές φορές, το Mindfulness περιγράφεται ως η τέχνη του να είσαι παρών. Υπό αυτή την έννοια, η ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ νοείται ως μια πρακτική όπου τα άτομα είναι παρόντα, δίνοντας προσοχή και έχοντας επίγνωση της στιγμής. Αυτή η πρακτική θεωρείται επίσης ως μια ανοιχτή στιγμή, κατά την οποία τα άτομα έχουν μια μη επικριτική σκέψη, είναι ευγενικά με τον εαυτό τους και έχουν μια στάση αποδοχής (Baer et al., 2019; Zhang et al., 2021).

ΠΛΕΟΝΕΚΤΉΜΑΤΑ:

- 1 Αυτή η πρακτική μπορεί να έχει χαμηλά επίπεδα στρες, κατάθλιψης, άγχους και ανησυχίας.
- 2 Μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αντιμετωπίσουν το άγχος που προκαλείται από τις στιγμές των εξετάσεων.
- 3 Προώθηση της συγκέντρωσης των μαθητών.
- 4 Βοηθά στην αύξηση της ποιότητας του ύπνου.
- 5 Προετοιμάστε τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τον θυμό και την απογοήτευση.
- 6 Βοηθά τους μαθητές να αντιμετωπίσουν προβλήματα και δυσκολίες της ζωής (π.χ. οικογενειακά ζητήματα, ήττες στην αθλητική τους ομάδα).

(Querstret et al., 2020; Sheinman et al., 2018)





ΑΝΑΚΑΛΎΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΎΝΑΜΗ ΤΟΥ

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

ΑΣΚΗΣΗ ΠΕΝΤΕ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, αγχωμένοι ή ανήσυχoi, απλώς σταματήστε και κοιτάξτε γύρω σας. Στη συνέχεια, διεγείρετε τις πέντε αισθήσεις σας εκτελώντας τα ακόλουθα βήματα:



Ονομάστε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε



Ονομάστε 4 πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε



Ονομάστε 3 πράγματα που μπορείτε να ακούσετε



Ονομάστε 2 πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε



Ονομάστε 1 πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε