

Γρήγορες αγχολυτικές ασκήσεις για πολυάσχολους γονείς



Ομάδα στόχος	Ενήλικοι μαθητές/τριες
Μέθοδος	<ul style="list-style-type: none">• Μετωπική διδασκαλία• Ομαδική εργασία• Ολομέλεια
Διάρκεια	90 λεπτά

ΥΛΙΚΑ & ΜΕΣΑ

ΥΛΙΚΑ	N/O
ΠΡΟΤΖΕΚΤΟΡΑΣ	N
Πίνακας σεμιναρίου	O
Φυλλάδιο με σημειώσεις	N
Άλλα (προσδιορίστε):	O

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Μετωπική διάλεξη

Τι είναι το άγχος και πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω σε μια κατάσταση τηλεκπαίδευσης (ή γενικότερα γονικής μέριμνας);

Πρακτική άσκηση:

Άσκηση Γρήγορης Επικέντρωσης και Άσκηση Άμεσης Ενσυνειδητότητας

Ολομέλεια:

Η τάξη μοιράζεται τις εμπειρίες της κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και αξιολογεί τη χρήση τους στην καθημερινή ζωή της οικογένειας



Γρήγορες αγχολυτικές ασκήσεις για πολυάσχολους γονείς



ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Σχετικά με την εκπαίδευση ενηλίκων
Γνώσεις σχετικά με τον ορισμό και την προέλευση του άγχους, καθώς και
τεχνικές για την πολύτιμη αντιμετώπισή του.
Σχετικά με την προσωπική ανάπτυξη
Γνώση και εμπειρία διάφορων γρήγορων τεχνικών για την αποφόρτιση από
το στρες σε δύσκολες καταστάσεις.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Μετωπική διδασκαλία
Διάλεξη του εκπαιδευτή -> προπαρασκευαστική φάση

Εργασία σε ομάδες
Εκτέλεση τεχνικών χαλάρωσης και ενσυνειδητότητας

Ολομέλεια
Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση



Γρήγορες αγχολυτικές ασκήσεις για πολυάσχολους γονείς



Εισαγωγή για το στρες

Το άγχος είναι η αντίδραση του οργανισμού σε μια απαίτηση και προκύπτει από την αλληλεπίδραση της σκέψης, του συναισθήματος και της δράσης. Σε αυτή τη διαδικασία, τα εσωτερικά μας πρότυπα αξιολόγησης είναι υπεύθυνα για τα συναισθήματα που έχουμε με βάση τις εμπειρίες: το αν αισθανόμαστε μια κατάσταση στρεσογόνα εξαρτάται από την ατομική μας αξιολόγηση της κατάστασης. Το σώμα αντιδρά με την τεχνική της "μάχης ή της φυγής".

Γρήγορες ασκήσεις για επικέντρωση και ενσυνειδητότητα

Αναπνοή

Κλείστε τα μάτια σας. Ισορροπήστε στα πόδια σας. Ισιώστε την πλάτη σας, τεντώστε την κορυφή του κεφαλιού σας προς τα πάνω. Τώρα αφήστε την αναπνοή σας να γεμίσει πρώτα την κοιλιά σας και μετά το στήθος σας. Καθώς εκπνέετε, αφήστε την αναπνοή να βγει πρώτα από το στήθος σας και μετά από την κοιλιά σας. Επαναλάβετε την άσκηση αναπνοής μερικές φορές. Η συνειδητή, αργή αναπνοή ηρεμεί το σώμα και το μυαλό.

Επέκταση της όρασής σας

Επικεντρώστε το βλέμμα σας σε ένα σημείο. Τώρα αφήστε τα μάτια σας να χαλαρώσουν και να κοιτάζουν αριστερά και δεξιά πάνω και κάτω, ενώ το βλέμμα σας κοιτάει ευθεία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για να βοηθήσετε, μετακινώντας τα αργά από κάθε πλευρά σαν να ανοίγετε κουρτίνες και ελέγχοντας ότι έχετε επίγνωση και των δύο ταυτόχρονα. (Από το "Centring-why mindfulness isn't enough" του Mark Walsh)

