

# WP2 – Πρόγραμμα καθοδήγησης για την ευημερία των συνομηλίκων και εργαλείο δημιουργίας ψηφιακού περιεχομένου

Ενότητα 4: Στρατηγικές αντιμετώπισης -  
Εστίαση στην ανάπτυξη στρατηγικών  
αντιμετώπισης του άγχους και των  
δύσκολων συναισθημάτων

*Σχέδια μαθήματος*





<p>- Ανάπτυξη αυτογνωσίας σχετικά με τα συναισθηματικά ερεθίσματα και ανάπτυξη εναλλακτικών στρατηγικών για επικίνδυνες συμπεριφορές.</p> <p>- Αναγνώριση της σημασίας ενός συστήματος υποστήριξης και εκμάθηση του τρόπου δημιουργίας και διατήρησης υποστηρικτικών σχέσεων.</p> <p><u>Δραστηριότητα 1: Ώρα να σπάσουμε τον πάγο! - Απλή Μέτρηση</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια καλεί την ομάδα να σταθεί όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο. Στη συνέχεια, εξηγεί τους κανόνες: Οι συμμετέχοντες/-χουσες μετρούν με τη σειρά από το 1 και πάνω – ένα άτομο ξεκινά με το «1» και ένα άλλο άτομο πρέπει να πει «2» και ούτω καθεξής. Αν δύο άτομα συγκρουστούν, δεν επιτρέπεται να συσκέπτονται, να σχεδιάζουν ή να συζητούν μεταξύ τους.</li><li>• Αυτό βοηθά στην ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης για τους άλλους και στη δημιουργία ενός άνετου, ανοιχτού περιβάλλοντος.</li></ul> <p><u>Θεωρητική Ενότητα 1: Εισαγωγή: Κατανόηση των Εννοιών του Στρες και των Συναισθημάτων</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εισάγει την έννοια του στρες, τους διαφορετικούς τύπους του,</li></ul>	<p><u>10 λεπτά</u></p> <p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Αντίγραφο των μελετών περίπτωσης.</p>	<p>την παροχή ενσυναισθητικής υποστήριξης από συνομήλικα άτομα.</p>
--	---	--	---



<p>καθώς και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει το σώμα και τη γενική ευημερία του ανθρώπου.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εξετάζει τον ρόλο των συναισθημάτων και του στρες.</li></ul> <p><b>Βασικά Σημεία που Πρέπει να Καλυφθούν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Τι είναι το άγχος;</b> Ορίστε το άγχος ως την αντίδραση του σώματος στην πίεση ή την πρόκληση. Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ βραχυπρόθεσμου και μακροπρόθεσμου άγχους.</li><li>● <b>Τύποι στρες:</b> Συζητήστε το σωματικό, το συναισθηματικό και το περιστασιακό στρες.</li><li>● <b>Ο ρόλος των συναισθημάτων:</b> Τονίστε ότι τα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων των δύσκολων, είναι φυσιολογικά και εξυπηρετούν σημαντικούς σκοπούς (π.χ. σηματοδοτούν ανάγκες).</li><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ενεργοποιεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες θέτοντας τους την ερώτηση:<ul style="list-style-type: none"><li>- Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι πιο συνηθισμένοι παράγοντες άγχους;</li></ul></li><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια αποκαλύπτει τους πιο συνηθισμένους παράγοντες άγχους στο PowerPoint.</li></ul>	<p>30 λεπτά</p>		
--	-----------------	--	--



<p><u>Δραστηριότητα 1: Συναισθηματικά Ερεθίσματα και Επικίνδυνες Συμπεριφορές</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια διανέμει μελέτες περίπτωσης με θέμα «Στρατηγικές Αντιμετώπισης» και ατομικά φύλλα εργασίας.</li><li>● Η ομάδα ενθαρρύνεται να αναλογιστεί τα συναισθηματικά ερεθίσματα και τις επικίνδυνες συμπεριφορές.</li><li>● Οι συμμετέχοντες/-χουσες συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας ή τις μελέτες περίπτωσης προσδιορίζοντας:<ul style="list-style-type: none"><li>- Παράγοντες που προκαλούν άγχος</li><li>- Υγιείς έναντι μη υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης</li><li>- Πιο υγιείς εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσαν να εφαρμόσουν.</li></ul></li><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συντονίζει μια ομαδική συζήτηση:<ul style="list-style-type: none"><li>- Οι συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται την μελέτη περίπτωσης που διάβασαν και συνοψίζουν τις απαντήσεις τους.</li><li>- Η ομάδα αναλογίζεται ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τις ανθυγιεινές αντιδράσεις.</li></ul></li></ul>			
<p><u>Θεωρητική Ενότητα 2: Υγιείς και Μη Υγιείς Μηχανισμοί Αντιμετώπισης</u></p>	<p>15 λεπτά</p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p>	<p>Κατανόηση της έννοιας των μηχανισμών αντιμετώπισης</p>



<p>Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εισάγει την έννοια των μηχανισμών αντιμετώπισης και εξετάζει τη διαφορά μεταξύ υγιών και μη υγιών στρατηγικών.</p> <p><b>Βασικά Σημεία που Πρέπει να Καλυφθούν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Παραδείγματα υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης: ενσυνειδητότητα, βαθιές αναπνοές, τήρηση ημερολογίου, άσκηση, θετική αυτο-ομιλία και δημιουργικές δραστηριότητες.</li><li>- Παραδείγματα μη υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης: αποφυγή προβλημάτων, χρήση ουσιών, υπερβολική εργασία κ.λπ.</li><li>- Η σημασία της αντικατάστασης των ανθυγιεινών συμπεριφορών με πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις.</li></ul> <p><u>Δραστηριότητα 2: Εξάσκηση σε Στρατηγικές Αντιμετώπισης</u></p> <p><b>1. Άσκηση ενσυνειδητότητας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>ο Οργανώστε μια συνεδρία ενσυνειδητότητας 3 λεπτών με έμφαση στην αναπνοή και την παρατήρηση των αισθήσεων στο σώμα.</li></ul> <p><b>2. Θετική αυτο-ομιλία:</b></p>	<p><u>25 λεπτά</u></p>	<p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p>	<p>Ικανότητα διάκρισης μεταξύ υγιών και μη υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης.</p>
---	------------------------	---	--



<ul style="list-style-type: none"><li>○ Δώστε μια λίστα με συνηθισμένες αρνητικές σκέψεις (π.χ. «Δεν είμαι αρκετά καλός/-λή») και ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να τις μετατρέψουν σε θετικές επιβεβαιώσεις (π.χ. «Κάνω το καλύτερο που μπορώ και αυτό είναι αρκετό»).</li></ul> <p><b>3. Δημιουργική έκφραση:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Δώστε στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες χαρτιά και μαρκαδόρους για να ζωγραφίσουν ή να γράψουν πώς αισθάνονται εκείνη τη στιγμή.</li></ul> <p>Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να σκεφτούν ποια μέθοδος τους φάνηκε πιο αποτελεσματική και γιατί (αν αισθάνονται άνετα).</p>			
<u>Διάλειμμα</u>	<u>10 λεπτά</u>		
<u>Θεωρητική Ενότητα 3: Δημιουργία Συστήματος Υποστήριξης και Στάσεις Υποστήριξης από Συνομηλίκους/-κες</u>  Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εξηγεί τη σημασία ενός συστήματος υποστήριξης και πώς μπορούν οι	<u>30 λεπτά</u>	Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.	Κατανόηση της έννοιας του συστήματος υποστήριξης.  Εξήγηση των στάσεων της υποστήριξης από συνομηλίκους/-κες.



<p>συμμετέχοντες/-χουσες να αναπτύξουν και να διατηρήσουν υποστηρικτικές σχέσεις.</p> <p><b>Βασικά Σημεία που Πρέπει να Καλυφθούν:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Η αξία ενός συστήματος υποστήριξης:</b> Οι φίλοι/-λες, η οικογένεια, οι μέντορες και οι κοινοτικές ομάδες μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική, πρακτική και κινητοποιητική υποστήριξη.</li><li>• <b>Πώς να γίνετε υποστηρικτικός/-κή συνομήλικος/-κη:</b> Συζητήστε για την ενεργητική ακρόαση, την επίδειξη ενσυναίσθησης και τη διατήρηση της εμπιστευτικότητας.</li><li>• <b>Στάσεις υποστήριξης από συνομηλίκους/-κες:</b> Δώστε έμφαση στο να μην κρίνετε, να είστε αξιόπιστοι/-στες και να ενθαρρύνετε.</li></ul> <p><b>Δραστηριότητα 3: Κύκλος Υποστήριξης</b> Οι συμμετέχοντες/-χουσες σχεδιάζουν ένα σχήμα που αντιπροσωπεύει το δίκτυο υποστήριξης τους προσδιορίζοντας τα βασικά άτομα στη ζωή τους. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια καλεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν (αν αισθάνονται άνετα) σε ποιο άτομο στηρίζονται περισσότερο και γιατί.</p>	<p><u>15 λεπτά</u></p>	<p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p>	<p>Προσδιορισμός των βασικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων που απαιτούνται για να είναι ένα άτομο υποστηρικτικός/-κή συνομήλικος/-κη, ανάπτυξη ενσυναίσθησης.</p>
---	------------------------	---	---



<p><u>Ολοκλήρωση του Εργαστηρίου και Ανατροφοδότηση</u></p> <p>Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συνοψίζει το εργαστήριο επισημαίνοντας τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κατανόηση του στρες και των συναισθημάτων.</li><li>• Εφαρμογή υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης.</li><li>• Δημιουργία ενός ισχυρού συστήματος υποστήριξης και συμπεριφορά ως υποστηρικτικός/-κή συνομήλικος/-κη.</li><li>• Οι συμμετέχοντες/-χουσες γράφουν ένα βασικό σημείο μάθησης ή δράσης που σκοπεύουν να εφαρμόσουν σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι που θα πάρουν μαζί τους στο σπίτι.</li></ul> <p>Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ευχαριστεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες για τη συμμετοχή τους και τους/τις ενθαρρύνει να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν τις στρατηγικές που συζητήθηκαν.</p>	<p><u>10 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p>	
<p><b>Συνολική διάρκεια της ενότητας</b></p>	<p><b>180 λεπτά</b></p>		

## Σχέδιο Μαθήματος #2

Θέμα Εργαστηρίου: Εφαρμογή Στρατηγικών Αντιμετώπισης			
Περιγραφή των Μαθησιακών Μραστηριοτήτων	Διάρκεια	Απαιτούμενα Υλικά ή Εξοπλισμός	Μαθησιακά Αποτελέσματα και Αξιολόγηση
<p><u>Ας σπάσουμε τον πάγο:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια διαβάζει ζεύγη επιλογών και οι συμμετέχοντες/-χουσες μετακινούνται στη μία ή στην άλλη πλευρά της αίθουσας ανάλογα με την προτίμησή τους.</li> </ul>	<p><u>10 λεπτά</u></p>	<p>Χώρος εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής.</p> <p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Φύλλο εγγραφής για το εργαστήριο.</p>	



<ul style="list-style-type: none"><li>• Στόχος είναι να κάνει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μιλήσουν χωρίς πίεση και να ενεργοποιήσει την ομάδα με ένα εύκολο παιχνίδι.</li><li>• Παραδείγματα επιλογών:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Καφές ή Τσάι;</li><li>○ Πρωινός ή Βραδινός Τύπος;</li><li>○ Χειμώνας ή Καλοκαίρι;</li><li>○ Γάτα ή Σκύλος;</li><li>○ Ταινίες ή Βιβλία;</li><li>○ Πόλη ή Χωριό;</li></ul></li></ul>	<p><u>15 λεπτά</u></p>	<p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p>	
<p><u>Έναρξη του Εργαστηρίου:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ξεκινά το εργαστήριο καλωσορίζοντας όλους/-λες τους/-τις εκπαιδευόμενους/-νες και παρουσιάζοντάς τους το θέμα των στρατηγικών αντιμετώπισης.</li><li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ενημερώνει την ομάδα για τους στόχους της συνάντησης: να εφοδιάσει τους/τις νέους/-ες με τα κατάλληλα εργαλεία για την εφαρμογή υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους και των δύσκολων συναισθημάτων.</li></ul>	<p><u>20 λεπτά</u></p>		<p>Κατανόηση της έννοιας της αυτογνωσίας.</p> <p>1. Κατανόηση της επίδρασης του στρες και των συναισθημάτων.</p>



<p><u>Θεωρητική Ενότητα 1: Κατανόηση της Αυτογνωσίας και των Συναισθηματικών Ερεθισμάτων</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εισάγει την έννοια της αυτογνωσίας ως βασική δεξιότητα για την αλλαγή συμπεριφορών.</li><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες τις διαφάνειες ενεργοποιώντας τους/τες με την παρουσίαση απλών τρόπων ενσωμάτωσης της αυτογνωσίας στην καθημερινή ζωή.</li></ul> <p><u>Δραστηριότητα 1: Φύλλο Εργασίας Αυτο-Αναστοχασμού</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μοιράζει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες το Φύλλο Εργασίας Αυτοαναστοχασμού ενθαρρύνοντάς τους/τες να αποκτήσουν αυτογνωσία.</li><li>● Προκειμένου η δραστηριότητα να είναι όσο το δυνατόν πιο χρήσιμη, θα πρέπει να ενημερωθούν οι συμμετέχοντες/-χουσες ότι οι απαντήσεις τους θα παραμείνουν εμπιστευτικές και ότι δεν θα χρειαστεί να τις μοιραστούν με την ομάδα στο τέλος της συνάντησης.</li><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ξεκινά τη συζήτηση ρωτώντας τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες αν έχουν σκεφτεί αυτά τα θέματα στο</li></ul>	<p>20 λεπτά</p>	<p>Φύλλο εργασίας</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Ανάπτυξη αυτογνωσίας για τον εντοπισμό συναισθηματικών ερεθισμάτων.</li><li>3. Ανάπτυξη στάσεων και δεξιοτήτων για την αντικατάσταση επικίνδυνων συμπεριφορών με πιο υγιεινές εναλλακτικές επιλογές.</li></ol>
--	-----------------	-----------------------	---

<p>παρελθόν και αν πιστεύουν ότι αυτή η άσκηση είναι χρήσιμη για αυτούς/-τές.</p>			
<p><u>Θεωρητική Ενότητα 2: Αναγνώριση Μη Υγιών Μηχανισμών Αντιμετώπισης</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εξηγεί ότι δεν είναι όλοι οι μηχανισμοί αντιμετώπισης υγιείς. Μερικοί προσφέρουν <b>βραχυπρόθεσμη ανακούφιση</b>, αλλά μπορεί να έχουν <b>μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες</b>. Η αναγνώριση αυτών των μοτίβων είναι το πρώτο βήμα για να τα καταργήσουμε.</li> <li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τονίζει ότι είναι φυσιολογικό οι άνθρωποι να χρησιμοποιούν μη υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης, καθώς συχνά προσφέρουν <b>άμεση ανακούφιση</b>, γεγονός που ενισχύει τη συνήθεια.</li> <li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει μια μικρή ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας την ερώτηση που υπάρχει στο PowerPoint.</li> </ul>	<p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p> <p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p>	
<p><u>Διάλειμμα</u></p>	<p><u>10 λεπτά</u></p>		
<p><u>Θεωρητική Ενότητα 3: Κατάργηση Μη Υγιών Μοτίβων Αντιμετώπισης</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εισάγει την έννοια των βρόχων συνήθειας (habit loops) – τον κύκλο του ερεθίσματος, της συμπεριφοράς και της ανταμοιβής – και τον τρόπο με τον</li> </ul>	<p><u>40 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p>	



<p>οποίο αυτοί οι βρόχοι δημιουργούν τόσο θετικούς όσο και αρνητικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Έπειτα, εξηγεί γιατί οι μη υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης γίνονται συνήθειες: παρέχουν άμεση ανακούφιση, ακόμη και αν είναι επιζήμιες μακροπρόθεσμα.</li><li>• Ύστερα, καθοδηγεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες σε τεχνικές που βασίζονται σε αποδεδειγμένα στοιχεία για την αλλαγή συμπεριφοράς, όπως:</li><li>• Γνωστική Αναπλαισίωση: Να αμφισβητούμε τα αρνητικά μοτίβα σκέψης που ενισχύουν τις ανθυγιεινές συμπεριφορές.</li><li>• Στρατηγική Υποκατάστασης: Να αντικαθιστούμε έναν μη υγιή μηχανισμό αντιμετώπισης με μια πιο υγιή εναλλακτική λύση.</li><li>• Ο Κανόνας των 5 Λεπτών: Να δεσμευόμαστε για μια μικρή, εφικτή πράξη (π.χ. μελέτη για πέντε λεπτά αντί για αναβλητικότητα).</li><li>• Ενσυνειδητότητα και Αυτοσυμπόνια: Να συνειδητοποιούμε τα ερεθίσματα και να ανταποκρινόμαστε με ευγένεια αντί με κριτική.</li><li>• Υπευθυνότητα και Υποστήριξη: Να ζητάμε βοήθεια από συνομήλικα άτομα, μέντορες ή επαγγελματίες που εμπιστευόμαστε.</li></ul>	<p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p> <p>Αντίγραφο των διαφανειών PowerPoint (εάν υπάρχει).</p> <p>Αντίγραφο των φύλλων δραστηριοτήτων (εάν υπάρχει)</p>	
--	------------------------	--	--



<p><u>Ομαδική Συζήτηση:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια προτρέπει την ομάδα να συμμετάσχει σε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας την ερώτηση που υπάρχει στη διαφάνεια του PowerPoint:<ul style="list-style-type: none"><li>ο <i>Γιατί είναι δύσκολο να κόψουμε τις ανθυγιεινές συνήθειες;</i></li><li>ο <i>Τι σας βοήθησε να αλλάξετε με επιτυχία μια συμπεριφορά στο παρελθόν;</i></li><li>ο <i>Ποιος είναι ο ρόλος της υποστήριξης από άλλα άτομα στην πραγματοποίηση μιας αλλαγής;</i></li></ul></li><li>• Οι συμμετέχοντες/-χουσες μοιράζονται τις σκέψεις τους και ο/η εκπαιδευτής/-τρια καταγράφει τα βασικά σημεία σε έναν χαρτοπίνακα (flipchart).</li></ul>			
<p><u>Ολοκλήρωση του Εργαστηρίου και Ανατροφοδότηση</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ολοκληρώνει το εργαστήριο.</li><li>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια δίνει σε κάθε συμμετέχοντα/-χουσα δύο (2) αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων και τους ζητά να γράψουν σε ένα από αυτά ένα πράγμα που έμαθαν από το εργαστήριο.</li></ul>	<p><u>15 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p> <p>Αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων</p> <p>Χαρτοπίνακας (flipchart)</p>	



<ul style="list-style-type: none"><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συλλέγει όλα τα αυτοκόλλητα χαρτάκια και τα τοποθετεί σε έναν flipchart για να παρουσιάσει τα διάφορα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν οι συμμετέχοντες/-χουσες από το εργαστήριο.</li><li>● Στο δεύτερο αυτοκόλλητο χαρτάκι, ο/ο εκπαιδευτής/-τρια ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να γράψουν μία πράξη που θα εφαρμόσουν στην καθημερινότητά τους.</li><li>● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ευχαριστεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες για τη συμμετοχή τους.</li></ul>			
<b>Συνολική διάρκεια της ενότητας</b>	<b>180 λεπτά</b>		



# Φυλλάδιο με Μελέτες Περίπτωσης (Σχέδιο Μαθήματος #1: Δραστηριότητα #1)

## Μελέτη Περίπτωσης 1:

Η Έμιλι, μια 17χρονη μαθήτρια, πάντα δέχεται επαίνους για τις ακαδημαϊκές της επιδόσεις. Με τις εξετάσεις και τις αιτήσεις για το πανεπιστήμιο να πλησιάζουν, η πίεση για καλές επιδόσεις είναι μεγαλύτερη από ποτέ. Τον τελευταίο καιρό, το άγχος της έχει αρχίσει να γίνεται αφόρητο και η αμφιβολίες για τον εαυτό της την κατακλύζουν κάθε φορά που σκέφτεται το μέλλον της.

Για να κάνει το μυαλό της λίγο να ξεχαστεί, η Έμιλι στρέφεται στο TikTok και το YouTube. Αυτό που ξεκινά ως ένα σύντομο διάλειμμα γρήγορα μετατρέπεται σε ατελείωτες ώρες scrolling παρακολουθώντας influencers, συμμαθητές/-τριες και άγνωστους/-στες να επιδεικνύουν τις φαινομενικά τέλειες ζωές τους. Όσο περισσότερο παρακολουθεί, τόσο περισσότερο αισθάνεται ανεπαρκής. Λέει στον εαυτό της ότι θα αρχίσει να μελετά σύντομα, αλλά κάθε βίντεο την παρασύρει όλο και πιο βαθιά στην απόσπαση της προσοχής της.

Τα social media, αντί να ανακουφίζουν το άγχος της Έμιλι, την κάνουν να νιώθει ακόμη χειρότερα. Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στην τάξη, αναβάλλει τις εργασίες της και μένει ξύπνια μέχρι αργά για να κάνει scroll, κάτι που την κάνει να αισθάνεται ακόμα πιο εξαντλημένη την επόμενη μέρα. Αν και ξέρει ότι μένει πίσω, της είναι πιο εύκολο να πιάσει το τηλέφωνό της στο χέρι παρά να αντιμετωπίσει την πίεση. Όσο περισσότερο βασίζεται στα social media για να ξεφύγει, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να ξεφύγει από αυτόν τον κύκλο.

### 1. Υπογραμμίστε το Ερέθισμα:

Ποιο μέρος της ιστορίας σας έκανε να νιώσετε ότι ο χαρακτήρας προκλήθηκε συναισθηματικά; (Μπορείτε να υπογραμμίστε με κόκκινο χρώμα ό,τι σας έκανε εντύπωση.)

### 2. Υπογραμμίστε τον Αντίκτυπο:

Πώς επηρέασαν τα συναισθήματα του χαρακτήρα τις ενέργειες, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του; (Σκεφτείτε τη σωματική, συναισθηματική ή ψυχική του κατάσταση. Υπογραμμίστε τον αντίκτυπο με μπλε χρώμα.)

### 3. Υπογραμμίστε τον Μηχανισμό Αντιμετώπισης:

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησε ο χαρακτήρας για να διαχειριστεί τα συναισθήματά του; Φαινόταν υγιής ή μη υγιής; (Υπογραμμίστε τον μηχανισμό με κίτρινο χρώμα.)



#### 4. **Αναστοχασμός:**

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους μηχανισμούς αντιμετώπισης που θα μπορούσε να είχε χρησιμοποιήσει ο χαρακτήρας; Τι θα αλλάζατε για να τον κάνετε πιο αποτελεσματικό; Υπάρχει κάποια άλλη στρατηγική που πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε καλύτερα;

### **Μελέτη Περίπτωσης 2:**

Ο Τζέικ είναι 22 ετών και πρόσφατα πέρασε έναν δύσκολο χωρισμό από την κοπέλα του. Το συναισθηματικό βάρος είναι ακόμα μεγάλο και δυσκολεύεται να ξεπεράσει τα συναισθήματα της απογοήτευσης και της σύγχυσης. Θέλοντας να ξεφύγει από τις συνεχείς αναμνήσεις του χωρισμού, ο Τζέικ ζητάει υποστήριξη από τους φίλους του. Αυτοί τον προσκαλούν σε μπαρ ελπίζοντας ότι αυτό θα τον βοηθήσει να ξεχαστεί. Αρχικά, ο Τζέικ διστάζει, αλλά τελικά αποφασίζει να πάει, καθώς γνωρίζει ότι είναι σημαντικό να βασίζεται στο δίκτυο υποστήριξής του.

Η όλη εμπειρία αποσπά την προσοχή του: γελάει, πίνει και ξεχνά τον πόνο του. Στον Τζέικ αρέσει αυτό που νιώθει, οπότε οι βραδινές έξοδοι γίνονται όλο και πιο συχνές. Πλέον, ανυπομονεί για αυτές τις βραδιές που περιλαμβάνουν ποτά, συζητήσεις και ανέμελες στιγμές. Λέει στον εαυτό του ότι είναι απλώς ένας τρόπος για να χαλαρώσει. Όταν οι φίλοι του προσπαθούν να του μιλήσουν για το πώς νιώθει, ο Τζέικ αλλάζει γρήγορα θέμα ή επιμένει ότι «είναι καλά».

Ο Τζέικ αρχίζει να παρατηρεί ότι δεν είναι τόσο ενεργητικός κατά τη διάρκεια της ημέρας. Απουσιάζει από τη δουλειά του και αναβάλλει κάποιες εργασίες. Όμως, όταν οι φίλοι του αναφέρουν, το παραβλέπει, λέγοντας ότι είναι απλώς «απασχολημένος» και «χρειάζεται κάπου να ξεσπάσει». Παρά την επίμονη αίσθηση αποσύνδεσης από τις καθημερινές του ευθύνες, η ανακούφιση που νιώθει από το αλκοόλ αρχίζει να γίνεται πιο απαραίτητη κάθε εβδομάδα που περνάει.

#### 1. **Υπογραμμίστε το Ερέθισμα:**

Ποιο μέρος της ιστορίας σας έκανε να νιώσετε ότι ο χαρακτήρας προκλήθηκε συναισθηματικά; (Μπορείτε να υπογραμμίστε με κόκκινο χρώμα ό,τι σας έκανε εντύπωση.)

#### 2. **Υπογραμμίστε τον Αντίκτυπο:**

Πώς επηρέασαν τα συναισθήματα του χαρακτήρα τις ενέργειες, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του; (Σκεφτείτε τη σωματική, συναισθηματική ή ψυχική του κατάσταση. Υπογραμμίστε τον αντίκτυπο με μπλε χρώμα.)



### 3. Υπογραμμίστε τον Μηχανισμό Αντιμετώπισης:

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησε ο χαρακτήρας για να διαχειριστεί τα συναισθήματά του; Φαινόταν υγιής ή ανθυγιεινή; (Υπογραμμίστε τον μηχανισμό με κίτρινο χρώμα.)

### 4. Αναστοχασμός:

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους μηχανισμούς αντιμετώπισης που θα μπορούσε να είχε χρησιμοποιήσει ο χαρακτήρας; Τι θα αλλάζατε για να τον κάνετε πιο αποτελεσματικό; Υπάρχει κάποια άλλη στρατηγική που πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε καλύτερα;

## Μελέτη Περίπτωσης 3:

Η Σάρα, μια 18χρονη μαθήτρια, πάντα ένιωθε σαν ξένη στο σχολείο. Παρακολουθεί ομάδες συμμαθητών/-τριών της να συζητούν και να γελάνε στους διαδρόμους και, αν και μερικές φορές συμμετέχει, ποτέ δεν αισθάνεται ότι ανήκει εκεί. Όταν βλέπει φωτογραφίες από πάρτι και ομαδικές εξόδους στα social media — εκδηλώσεις στις οποίες δεν προσκλήθηκε — νιώθει έναν γνώριμο πόνο στο στήθος της.

Για να περάσει την ώρα της, κάνει ατελείωτες αναζητήσεις στο κινητό της παρακολουθώντας άλλους ανθρώπους να ζουν τη ζωή τους. Λέει στον εαυτό της ότι είναι απλώς ένας τρόπος για να παραμείνει συνδεδεμένη, αλλά όσο περισσότερο κάνει scroll, τόσο πιο άσχημα νιώθει. Οι συγκρίσεις την κατακλύζουν κάνοντάς την να αναρωτιέται αν κάνει κάτι λάθος ή αν απλώς δεν ταιριάζει πουθενά.

Ένα απόγευμα, η Σάρα κάθεται μόνη στο δωμάτιό της με το τηλέφωνο στο χέρι και οι ίδιες σκέψεις γυρίζουν στο μυαλό της. Όμως, αντί να κάνει scroll, σταματά. Στο γραφείο της, ένα παλιό σετ ζωγραφικής τραβά την προσοχή της. Χωρίς να το σκεφτεί πολύ, παίρνει ένα πινέλο και αρχίζει να ζωγραφίζει. Στην αρχή, το κάνει απλώς για να περάσει την ώρα της, αλλά σύντομα, ανακαλύπτει ότι χάνεται στις αποχρώσεις των χρωμάτων, στην κίνηση του πινέλου και στην ήσυχη συγκέντρωση που της προσφέρει.

Καθώς ζωγραφίζει, ένα όνομα της έρχεται στο μυαλό — ένα άτομο με το οποίο ήταν κάποτε στενή φίλη, αλλά από το οποίο απομακρύνθηκε με τα χρόνια. Μετά από μια στιγμή δισταγμού, του στέλνει ένα μήνυμα. Προς έκπληξή της, το εν λόγω άτομο απαντά σχεδόν αμέσως, γεμάτο χαρά που την άκουσε. Κάνουν σχέδια να συναντηθούν κάποια στιγμή μέσα στην εβδομάδα.

Για πρώτη φορά μετά από καιρό, η Σάρα νιώθει μια αίσθηση ανακούφισης. Η μοναξιά δεν έχει εξαφανιστεί, αλλά για μια στιγμή, νιώθει λίγο πιο ανάλαφρη.



**1. Υπογραμμίστε το Ερέθισμα:**

Ποιο μέρος της ιστορίας σας έκανε να νιώσετε ότι ο χαρακτήρας προκλήθηκε συναισθηματικά; (Μπορείτε να υπογραμμίστε με κόκκινο χρώμα ό,τι σας έκανε εντύπωση.)

**2. Υπογραμμίστε τον Αντίκτυπο:**

Πώς επηρέασαν τα συναισθήματα του χαρακτήρα τις ενέργειες, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του; (Σκεφτείτε τη σωματική, συναισθηματική ή ψυχική του κατάσταση. Υπογραμμίστε τον αντίκτυπο με μπλε χρώμα.)

**3. Υπογραμμίστε τον Μηχανισμό Αντιμετώπισης:**

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησε ο χαρακτήρας για να διαχειριστεί τα συναισθήματά του; Φαινόταν υγιής ή μη υγιής; (Υπογραμμίστε τον μηχανισμό με κίτρινο χρώμα.)

**4. Αναστοχασμός:**

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους μηχανισμούς αντιμετώπισης που θα μπορούσε να είχε χρησιμοποιήσει ο χαρακτήρας; Τι θα αλλάζατε για να τον κάνετε πιο αποτελεσματικό; Υπάρχει κάποια άλλη στρατηγική που πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε καλύτερα;

### **Μελέτη Περίπτωσης 4:**

Ο Μαξ, ένας 19χρονος φοιτητής, πάντα αντιμετώπιζε προβλήματα άγχους, ιδιαίτερα όταν πλησίαζαν οι εξετάσεις. Η πίεση να τα πάει καλά, να ανταποκριθεί στις προσδοκίες και να συμβαδίσει με τις σπουδές του τον βαραίνει συνεχώς. Στο παρελθόν, τα κατάφερνε με επιμονή — πολύωρη βραδινή μελέτη, καφεΐνη και γνήσια δύναμη θέλησης. Όμως, αυτή τη φορά νιώθει διαφορετικά. Όσο και αν προσπαθεί, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Το μυαλό του τρέχει, το σώμα του είναι σφιγμένο και η σκέψη ότι πρέπει να καθίσει να διαβάσει τον γεμίζει με τρόμο.

Ένα βράδυ, μετά από άλλη μια απογοητευτική προσπάθεια να μελετήσει, ο Μαξ βρίσκει τυχαία μια γνωστή συζήτηση σε μια ομαδική συνομιλία (group chat) — άλλοι/-λες φοιτητές/-τριες από το πανεπιστήμιό του συζητούν για το πώς αντιμετωπίζουν το άγχος. Μερικοί από αυτούς/-τές αναφέρουν κάτι που τους/τις βοηθά να χαλαρώσουν ή να διατηρήσουν την συγκέντρωσή τους. Ο Μαξ διστάζει, αλλά αναρωτιέται αν αξίζει να το δοκιμάσει. Άλλωστε, πολλοί/-λές φοιτητές/-τριες χρησιμοποιούν κάτι για να διαχειριστούν το άγχος, σωστά; Είναι απλώς μέρος της φοιτητικής ζωής.

Την πρώτη φορά το παίρνει απλώς για να «χαλαρώσει». Νιώθει λίγο πιο άνετα, η ένταση μειώνεται αρκετά ώστε να μπορέσει να κάνει κάποια δουλειά. Φαίνεται ακίνδυνο και, για πρώτη φορά μετά από καιρό, νιώθει ότι έχει τον έλεγχο. Όταν το



άγχος επιστρέφει, υπενθυμίζει στον εαυτό του ότι εξακολουθεί να ανταποκρίνεται στις ευθύνες του.

Καθώς περνούν οι εβδομάδες, ο Μαξ παρατηρεί ότι οι συνήθειες μέθοδοι διαχείρισης του άγχους δεν φαίνονται να είναι πλέον τόσο αποτελεσματικές. Η συγκέντρωσή του δεν είναι ακόμα καλή και η πίεση δεν έχει εξαφανιστεί. Σκέφτεται αν πρέπει να προσαρμόσει τα πράγματα — ίσως λίγο περισσότερο, ίσως λίγο πιο συχνά. Αν τον βοηθά να βγάλει τη μέρα, γιατί όχι; Εξάλλου, εξακολουθεί να λειτουργεί, εξακολουθεί να κάνει τη δουλειά του...προς το παρόν.

**1. Υπογραμμίστε το Ερέθισμα:**

Ποιο μέρος της ιστορίας σας έκανε να νιώσετε ότι ο χαρακτήρας προκλήθηκε συναισθηματικά; (Μπορείτε να υπογραμμίστε με κόκκινο χρώμα ό,τι σας έκανε εντύπωση.)

**2. Υπογραμμίστε τον Αντίκτυπο:**

Πώς επηρέασαν τα συναισθήματα του χαρακτήρα τις ενέργειες, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του; (Σκεφτείτε τη σωματική, συναισθηματική ή ψυχική του κατάσταση. Υπογραμμίστε τον αντίκτυπο με μπλε χρώμα.)

**3. Υπογραμμίστε τον Μηχανισμό Αντιμετώπισης:**

Ποια στρατηγική αντιμετώπισης χρησιμοποίησε ο χαρακτήρας για να διαχειριστεί τα συναισθήματά του; Φαινόταν υγιής ή μη υγιής; (Υπογραμμίστε τον μηχανισμό με κίτρινο χρώμα.)

**4. Αναστοχασμός:**

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους μηχανισμούς αντιμετώπισης που θα μπορούσε να είχε χρησιμοποιήσει ο χαρακτήρας; Τι θα αλλάζατε για να τον κάνετε πιο αποτελεσματικό; Υπάρχει κάποια άλλη στρατηγική που πιστεύετε ότι θα λειτουργούσε καλύτερα;



## Φύλλο Εργασίας Αυτοαναστοχασμού (Σχέδιο Μαθήματος #2: Δραστηριότητα #1)

- Ποιες καταστάσεις σας κάνουν να νιώθετε άγχος ή υπερβολική πίεση;  
*Παράδειγμα: Νιώθω άγχος όταν πρέπει να κάνω μια παρουσίαση ή να δώσω μια σημαντική εξέταση.*
- Ποιες καταστάσεις σας προκαλούν θυμό ή απογοήτευση;
- Θυμηθείτε μια συγκεκριμένη στιγμή στη ζωή σας στην οποία νιώσατε φόβο, άγχος, στρες, μοναξιά ή θλίψη.

### 1. Αναγνωρίστε τα ερεθίσματα που σας προκαλούν:

Πώς σας επηρέασε αυτό συναισθηματικά, ψυχικά και σωματικά;  
Θυμάστε να νιώσατε αυτό το συναίσθημα σε κάποιο συγκεκριμένο μέρος του σώματός σας;  
*Παράδειγμα: Νιώθω άγχος. Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ σε αυτό που πρέπει να κάνω. Νιώθω ζάλη και έχω έναν κόμπο στο στομάχι.*

### 2. Ποιος είναι ο μηχανισμός αντιμετώπισης που χρησιμοποιείτε:

Ποια συμπεριφορά χρησιμοποιείτε αυτή τη στιγμή για να αντιμετωπίσετε το εν λόγω συναίσθημα; Πιστεύετε ότι είναι υγιής ή επικίνδυνη;

### 3. Εναλλακτικές Υγιείς Συμπεριφορές:

Ποιες άλλες υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης μπορείτε να δοκιμάσετε όταν νιώθετε έτσι;

*Παράδειγμα: Θα μπορούσα να πάρω βαθιές αναπνοές, να μιλήσω με έναν/μια φίλο/-λη που με στηρίζει ή να χωρίσω τις εργασίες μου σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα.*



# CHiLL PILL



AKLUB

kmop  
EDUCATION HUB



  
ACUMEN  
TRAINING

fip  
Future In  
Perspective



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού Διεθνούς Εκπαίδευσης και Έρευνας της Τσεχίας. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2023-1-CZ01-KA220-YOUE-000152344