



Πρόγραμμα ERASMUS- Mindful Nature (Ενσυνείδητη φύση)

Το Κέντρο Εκπαίδευσης για το Περιβάλλον και την Αειφορία (ΚΕΠΕΑ Καρπενησίου) υλοποιεί ως συντονιστικός φορέας πρόγραμμα **erasmus+** με τίτλο: **Mindful Nature (Ενσυνείδητη Φύση)** και κωδικό **2022-1-EL01-KA220-SCH-000085458**, τα σχολικά έτη 2022-2023 και 2023-2024, με στόχο τη διερεύνηση της εφαρμογής της ενσυνείδησης (mindfulness) στο εκπαιδευτικό σύστημα, την ένωσή της με τη βιωματική περιβαλλοντική εκπαίδευση. Το 21^ο Δημοτικό Σχολείο Ιωαννίνων συμμετέχει ως Συνεργαζόμενος Φορέας (Associated Partner) στο πρόγραμμα αυτό με εκπρόσωπο την εκπαιδευτικό Μπούλια Κωνσταντίνα.

Συμμετέχοντες Οργανισμοί (Participating Organizations)



- **ΚΕΠΕΑ Καρπενησίου.** Ιδρύθηκε με το ΦΕΚ Β 103/28-1-2005 και στελεχώθηκε από το 2006. Σκοπό έχει τη παροχή Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης στην Εκπαιδευτική Κοινότητα με τη διεξαγωγή προγραμμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης για Μαθητικές Ομάδες, διοργάνωση σεμιναρίων για Εκπαιδευτικούς και υποστήριξη Δικτύων. Επίσης δρα για το όφελος του Περιβάλλοντος σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.



- **Εκπαιδευτικός οργανισμός CasadoProfessor (το Σπίτι του Καθηγητή)** στην πόλη Μπράγα Πορτογαλίας. «Το CasadoProfessor είναι ένας Μη Κερδοσκοπικός Οργανισμός και Κοινωφελές Ίδρυμα, που ιδρύθηκε το 1979. Δημιουργήθηκε με σκοπό την υποστήριξη των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης, μέσω της προώθησης κοινωνικών πρωτοβουλιών, επιστημονικών, εκπαιδευτικών, πολιτιστικών και ψυχαγωγικών δράσεων. Παρέχει: Οικιστική Δομή για Ηλικιωμένους, Υποστήριξη στο Σπίτι, Σχέδιο Αλληλεγγύης, Εκπαιδευτικό Κέντρο, Παιδαγωγικό Κέντρο Καινοτομίας, Μουσική Ακαδημία, Γραφείο Υποστήριξης Εκπαιδευτικών, Νομικό Γραφείο, Γραφείο Υγείας και Ευεξίας, Νοσηλευτικές Υπηρεσίες, Τεχνική Υποστήριξη Διαγωνισμών, Ασφάλειες, Πολιτιστικό Πρόγραμμα και Εστιατόριο. Βρίσκεται στο κέντρο της Μπράγα, έχει την έδρα του σε ένα διακεκρυμμένο κτίριο στην Avenida Central και είναι σαν δεύτερο σπίτι για συνταξιούχους δασκάλους.



- **Πανεπιστήμιο Frederick στην Κύπρο – τμήμα ψυχικής υγείας.**

Ενσυνείδηση ή ενσυνειδητότητα ή Mindfulness

Ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι “η γνώση που απορρέει από την με πρόθεση παρατήρηση της εμπειρίας μας (σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα, σκέψεις) στο παρόν, χωρίς κριτική.” Είναι η δυνατότητά μας να είμαστε επάγρυπνοι και συνειδητοί στο παρόν, να έχουμε επίγνωση του τι συμβαίνει, μέσα μας και γύρω μας, τη στιγμή που συμβαίνει.

Συνήθως η προσοχή μας βρίσκεται «χαμένη» σε μία χνώδη μηχανική νοητική διαδικασία «αυτόματου πιλότου» (συχνά αρνητικών) σκέψεων. Η ενσυνείδηση σημαίνει να βγαίνουμε εκτός αυτής της μηχανικής νοητικής διαδικασίας και να παίρνουμε το τιμόνι του ελέγχου της προσοχής μας, έχοντας επαφή με τη συνείδησή μας.

Βιώνουμε την ενσυνείδηση προσπαθώντας να είμαστε συνεχώς συνειδητοί, να χρησιμοποιούμε ενεργά τις αισθήσεις μας, να ζούμε στο εδώ και τώρα, να αντιλαμβανόμαστε τις σκέψεις μας, να καταλαβαίνουμε και όσο μπορούμε να ελέγχουμε τα ερεθίσματα, τις αντιδράσεις μας και τις καταστάσεις της ζωής μας. Είναι ένα βασικό εργαλείο της Θετικής Εκπαίδευσης και Ψυχολογίας, όπου θέλουμε ο άνθρωπος να αναπτυχθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, να έχει Συναισθηματική Νοημοσύνη, δηλαδή τη δυνατότητα να αναγνωρίζει τα συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των άλλων συνανθρώπων του.

Τα πιθανά αποτελέσματα της εξάσκησης της ενσυνείδησης είναι καταρχήν η ηρεμία και κατά δεύτερον η δυνατότητα βελτιωμένης λήψης συνειδητών αποφάσεων

της ζωής που μπορούν να οδηγήσουν στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, στην ανάπτυξη θετικής σκέψης και συναισθημάτων και στον υγιή τρόπο ζωής.

Ενδεικτικά, μερικά από τα οφέλη που μπορούμε να αποκομίσουμε μέσω της ανάπτυξης των δεξιοτήτων της ενσυνειδητότητας:

- Συγκέντρωση (*focus*): Αυτορρύθμιση και διαχείριση της προσοχής και της συγκέντρωσης.

- Συναισθηματική Ισορροπία (*emotional balance*): Διατήρηση πνευματικής διαύγειας (*clarity*) και εσωτερικής γαλήνης (*equanimity*) επιλέγοντας υποστηρικτικές και επωφελείς συμπεριφορές.

- Ψυχική Ανθεκτικότητα (*psychological resilience*): Ενδυνάμωση της ικανότητας να ξεπερνάμε τις αντιξοότητες και τις στρεσογόνες καταστάσεις και να συνεχίζουμε την ανάπτυξη και εξέλιξή μας.

- Ψυχολογική Ευελιξία (*psychological flexibility*): Η ψυχολογική και πνευματική ικανότητα του ατόμου να βρίσκεται σε επαφή με το εδώ και το τώρα, να διατηρεί μια στάση ανοιχτότητας ως προς τις καταστάσεις και να μπορεί να αλλάξει ή διατηρήσει τη συμπεριφορά του προκειμένου να συνεχίσει να υποστηρίζει τις αξίες που έχει επιλέξει.

Οι κυριότερες πρακτικές ενσυνειδητότητας είναι ο διαλογισμός της αναπνοής και της βάδισης (αποτελούν τυπικές πρακτικές με ασκήσεις ηρεμίας και συγκέντρωσης) και η πλήρης μη επικριτική προσοχή στις καθημερινές δραστηριότητες (άτυπη πρακτική).

Η ενσυνείδητη αναπνοή περιλαμβάνει τα εξής:

I. Κατάλληλη στάση σώματος.

II. Γείωση.

III. Παρατήρηση της αναπνοής.

IV. Εστίαση και παραμονή της προσοχής στην αναπνοή.

Το ενσυνείδητο περπάτημα περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

I. Σωστή στάση.

II. Επιλογή κατάλληλου μονοπατιού βάδισης.

III. Σταθερός ρυθμός περπατήματος, εστίαση στην αίσθηση του βάρους.

IV. Προσοχή επικεντρωμένη στις αισθήσεις που προέρχονται από τα πέλματα των ποδιών.

Η εκπαιδευτική μεθοδολογία δεν χρησιμοποιεί κάποιες θρησκευτικές ή φιλοσοφικές πεποιθήσεις, αλλά έχει ως βασικά εργαλεία την κοινή λογική, τις αισθήσεις και την προσοχή.

Ημερολόγιο δράσεων (Φεβρουάριος ως Ιούνιος του 2023)

Τον Φεβρουάριο του 2023 έγινε στο Καρπενήσι η 1^η εβδομαδιαία επιμόρφωση για τους Εκπροσώπους των Συνεργαζόμενων Φορέων. Θα ακολουθήσουν άλλες δύο, στην Κύπρο και την Πορτογαλία. Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να υποστηριχθούν περαιτέρω με εκπαιδευτικό υλικό και σεμιναριακές δράσεις.

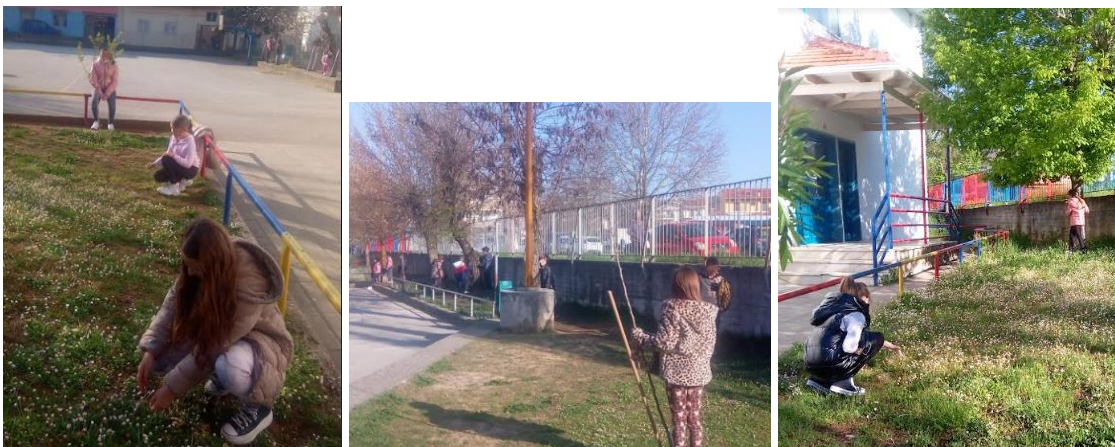
Τον Μάρτιο του 2023 οι συμμετέχοντες μαθητές του Δ2 τμήματος συμπλήρωσαν ανώνυμα ερωτηματολόγια που σχεδίασε ο Συμμετέχοντας Οργανισμός (Participating Organization) στο πρόγραμμα Πανεπιστήμιο Frederick της Κύπρου, με σκοπό την αποτύπωση των ερευνητικών στοιχείων του προγράμματος.

Στο πλαίσιο της πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος μέσω των Εργαστηρίων Δεξιότητων και συναφών δράσεων οι μαθητές συμμετείχαν σε ασκήσεις ενσυνείδησης μέσα στη σχολική αίθουσα, στην αυλή του σχολείου, στο Πάρκο ερμηνείας οικοσυστήματος λίμνης Παμβώτιδας και στον αρχαιολογικό χώρο της Δωδώνης. Γνώρισαν τεχνικές χαλάρωσης, συγκέντρωσης, προσοχής, φαντασίας και ελέγχου της αναπνοής.

Στην αυλή

-Ο καθένας στάθηκε σε όποιο σημείο της αυλής ήθελε. Διάλεξε ένα μόνο στοιχείο της φύσης που του κέντρισε το ενδιαφέρον (μια σταγόνα πρωινής δροσιάς στα φύλλα, ένα λουλούδι, ένα κλαδί, ένα κομμάτι φλοιού δέντρου κλπ.). Για λίγη ώρα εστίασε την προσοχή του μόνο σε αυτό. Όποια άλλη σκέψη ερχόταν, την άφηνε να φύγει. Προσπαθούσε να «δει» όσο το δυνατό περισσότερες όψεις του στοιχείου μπορούσε, να το νιώσει.

Στην ολομέλεια τα παιδιά μοιράστηκαν σκέψεις, συναισθήματα και συνειδητοποιήσεις τους με αφορμή το στοιχείο παρατήρησης.



- Καθισμένοι σε κύκλο, με σωστή στάση σώματος (κάθετη σπονδυλική στήλη), σταθερό ρυθμό αναπνοής κάναμε άσκηση χαλάρωσης με τη βοήθεια των ακτίνων του ήλιου. Μετά από μερικές βαθιές αναπνοές για ηρεμία, αρχίσαμε να φανταζόμαστε τις ακτίνες να περνούν αργά πάνω από κάθε σημείο του σώματος, ξεκινώντας από τα πόδια και καταλήγοντας στο κεφάλι. Καθώς περνούσε η «ματιά» μας από κάθε σημείο, προσπαθούσαμε να συνειδητοποιήσουμε αν στο σημείο αυτό υπήρχε ένταση, πόνος, σφίξιμο κλπ κι αν υπήρχε ζητούσαμε από την ακτίνα να το χαλαρώσει και να φύγει.

Στην ολομέλεια ο καθένας είπε σε ποιο σημείο του σώματός του αναγνώρισε ένταση. Πολλού ανέφεραν τον αστράγαλο, άλλοι το γόνατο, κάποιιο τον αυχένα, την πλάτη ακόμα και τον καρπό.



Στην τάξη

- Άσκηση αναπνοής. Ξεκινάμε με βαθιές εισπνοές- αργές εκπνοές, στην αρχή με μέτρο που δίνει ο εκπαιδευτικός. Με την εισπνοή φανταζόμαστε ότι ο αέρας πηγαίνει σε κάθε σημείο του σώματός μας και με την εκπνοή «βγάζει» όποια κούραση, ένταση κλπ ανακαλύπτουμε ότι υπάρχει κάπου μέσα μας. Στη συνέχεια ο καθένας ακολουθεί τον δικό του ρυθμό. Ζητάμε για ένα λεπτό (ορίζουμε εμείς την έναρξη και τη λήξη) να μετρήσουν τον αριθμό των αναπνοών τους.

Στην ολομέλεια ακούστηκαν από 5 ως 23 (!) αναπνοές. Ο μέσος όρος ήταν γύρω στις 7-8, πράγμα που σημαίνει ότι τα περισσότερα παιδιά πέτυχαν σε σημαντικό βαθμό χαλάρωση.

- Άσκηση φαντασίας με χρήση ατμοσφαιρικής μουσικής και ήχους φύσης. Πάντα ξεκινάμε με βαθιές αναπνοές, στην αρχή κατευθυνόμενες και στη συνέχεια σε ελεύθερο ρυθμό. Με τη φαντασία μας ταξιδεύουμε σε κάποια τοποθεσία που μας αρέσει, που μας κάνει να αισθανόμαστε όμορφα, ασφάλεια. Μπορεί να είναι αληθινή, που πράγματι τη γνωρίζουμε, ή φανταστική, σε θάλασσα, βουνό, δάσος, ποτάμι κ.α. όπου θέλει ο καθένας. Αφήνουμε χρόνο για να δούμε λεπτομέρειες προς όλες τις κατευθύνσεις: λουλούδια, βράχια, δέντρα κλπ. , να μυρίσουμε μυρωδιές, να πιάσουμε διάφορες υφές, να ακούσουμε ήχους. Τι συναισθήματα- σκέψεις μας γεννιούνται; Παρατηρούμε αν υπάρχουν ζώα εκεί γύρω, μικρά-μεγάλα, κοντά-μακριά κλπ. Τι μας κάνουν να νιώθουμε; Κάνουμε κάτι μαζί τους; Παρατηρούμε αν υπάρχει άλλος ή άλλοι άνθρωποι γύρω. Ποια η σχέση μας μαζί τους; Τι μας κάνουν να νιώθουμε; Συζητάμε μαζί τους για κάτι; Αφήνουμε χρόνο (συνολικά 10 λεπτά για όλα).

Στην ολομέλεια, όσοι ήθελαν (σχεδόν όλοι) περιέγραψαν τι είδαν και τι ένιωσαν. Το λεξιλόγιό τους είναι ήδη πολύ εμπλουτισμένο και οι περιγραφές των τοποθεσιών

αξιοζήλευτες! Η τοποθεσία αυτή θα γίνει ο τόπος χαλάρωσής τους, όταν θα , νιώθουν ότι χρειάζονται ξεκούραση, ανανέωση, τόνωση.



Στο Πάρκο ερμηνείας οικοσυστήματος λίμνης Παμβώτιδας

Αφού ηρεμήσαμε με μερικές βαθιές αναπνοές, με κλειστά μάτια, ο καθένας αφοσιώθηκε στο να συλλέξει όσο το δυνατόν πιο πολλούς και διαφορετικούς ήχους από το γύρω φυσικό περιβάλλον. Ακούστηκαν πάρα πολλά πουλιά, μια μακρινή βάρκα, ζουζούνια, αυτοκίνητα, ανθρώπινοι ήχοι κλπ. Τα παιδιά κλήθηκαν να συλλέξουν και οσμές. Μιας που πήγαμε άνοιξη, τα βότανα και τα λουλούδια είχαν την τιμητική τους.



Στον αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Δωδώνης

Ο χώρος γύρω από το Ιερό του Δία με τη βελανιδιά του, πάνω στα βάθρα αλλά και στο χορτάρι, ήταν ιδανικός για ασκήσεις ενσυνείδησης. Τα παιδιά ξάπλωσαν ή ακούμπησαν σε όποιο σημείο ήθελαν. Έκαναν βαθιές αναπνοές για ηρεμία και

συντονισμό με την ενέργεια του χώρου. Άκουσαν τους ήχους της φύσης. "Ερμήνευσαν" τα μηνύματα του ανέμου μέσα από το θρόισμα των φύλλων της βελανιδιάς... Άφησαν εικόνες από το ένδοξο παρελθόν να έρθουν σε αυτούς μέσα από τον κόσμο της φαντασίας και της ενσυναίσθησης... Τι μπορεί να σκέφτονταν και να ένιωθαν όσοι έχτισαν τα κτίσματα αυτά ή ερχόντουσαν από την άλλη άκρη της Ελλάδας ως προσκυνητές; Άφησαν τις ακτίνες του ήλιου να τους δώσουν δύναμη. Εμπιστεύτηκαν την αγκαλιά της γης...



Όλες αυτές οι ασκήσεις θεωρώ ότι βοήθησαν τα παιδιά να είναι πιο παρατηρητικά με το τι γίνεται μέσα τους και γύρω τους. Έμαθαν να απολαμβάνουν λεπτομέρειες που άλλοτε περνούσαν απαρατήρητες. Δυνάμωσαν το λεξιλόγιο έκφρασής τους όσον αφορά τη συναισθηματική νοημοσύνη και δέθηκαν περισσότερο μεταξύ τους καθώς μοιράστηκαν ιδιαίτερες σκέψεις και συναισθήματα.

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μπούλια Κωνσταντίνα
Συντονιστικός φορέας ΚΕΠΕΑ Καρπενησίου