

Διαχείριση Στρες και Άγχους την Εποχή του Κορωνοϊού

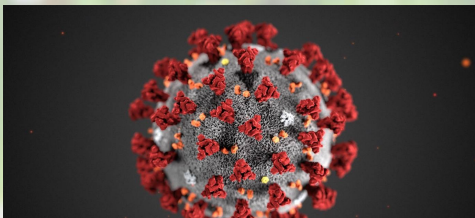


Δρ. Λίζα Βάρβογλη, Ph.D.
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια
Επιστημονική Συνεργάτης του ΜΠΣ «Διαχείριση του Στρες & Προαγωγή της Υγείας»
της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Harvard Medical School

www.varvogli.gr
driliza@mamaya.gr
<https://www.facebook.com/lvarvogli/>

Γιατί ο Κορωνοϊός Δημιουργεί Ψυχολογικά Προβλήματα;

Ο κορωνοϊός δεν απειλεί μόνο τη σωματική υγεία μας.
Απειλεί και την ψυχική υγεία μας.



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>

Συναισθήματα

- Στεναχώρια
- Ανησυχία
- Στρες
- Άγχος
- Συγκεκριμένο άγχος σχετικά με την υγεία
- Φόβος ασθένειας/θανάτου
- Φόβος για τη σωματική υγεία του εαυτού και των αγαπημένων μας
- Φόβος για το μέλλον
- Αβεβαιότητα

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Συναισθήματα

- Ανησυχία για την οικονομική κατάσταση
- Περιορισμένη κοινωνικότητα
- Αίσθηση απαισιοδοξίας και ματαιότητας
- Απομόνωση
- Μοναξιά
- Συναισθηματική υπερφόρτωση
- Αίσθηση «είμαι πελαγωμένος»
- Αίσθηση καθήκοντος & Άγχος «Πώς θα ανταποκριθώ στην τάξη και τις δυσκολίες των μαθητών μου»

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Στρες

- Το στρες είναι η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε ένα νέο, απαιτητικό ή απειλητικό ερέθισμα.
- Η αντίδραση του οργανισμού είναι «μάχη, φυγή ή πάγωμα».

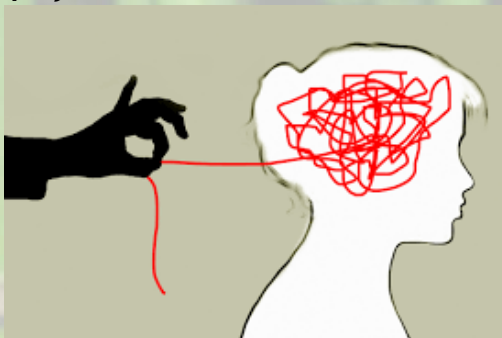
Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Στρες

Άγχος είναι το συναίσθημα που προκαλείται όταν ο άνθρωπος αισθάνεται ότι βρίσκεται μπροστά σε μία «απειλή», δηλαδή μία στρεσογόνο κατάσταση που τον πιέζει και τον ζορίζει.



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Τα συμπτώματα του στρες

Τα άτομα που υποφέρουν από στρες βιώνουν διάφορα συμπτώματα.

Τα συμπτώματα αυτά εμπίπτουν σε τέσσερις κατηγορίες:

- ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ: η αντίδραση του σώματος, πχ υψηλή πίεση, πονοκέφαλοι
- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ: αυτό που νοιώθει κάποιος, πχ ανησυχία, άγχος
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ: τα προσωπικά πιστεύω καθενός, πχ αυξημένες διαφωνίες, αρνητικές σκέψεις
- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΑ: τα πράγματα που κάνει κάποιος, πχ. φωνές, υπερβολικές αντιδράσεις

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Πώς Μπορούν οι Εκπαιδευτικοί να Αντιμετωπίσουν το Άγχος και Στρες

Η πανδημία του κορωνοϊού δημιούργησε τσουνάμι άγχους ειδικά στον κόσμο των εκπαιδευτικών παγκοσμίως.

Υπάρχουν πολλά αναπάντητα ερωτήματα:

- > Πότε θα ανοίξουν τα σχολεία;
- > Πώς θα γίνουν τα μαθήματα;
- > Πώς θα προφυλαχτούμε και δεν θα κολλήσουμε;
- > Πώς θα καταλαγιάσουμε το δικό μας άγχος;
- > Πώς θα βοηθήσουμε τους μαθητές μας που έχουν άγχος;

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Πώς Μπορούν οι Εκπαιδευτικοί να Αντιμετωπίσουν το Άγχος και το Στρες

Έρευνες δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί που μπορούν να διαχειριστούν το δικό τους στρες επηρεάζουν τους μαθητές τους και τους βοηθούν να παραμείνουν ήρεμοι.

Δείτε εδώ: [Stress contagion in the classroom?](#)

The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students.

Oberle E & Schonert-Reichl KA.

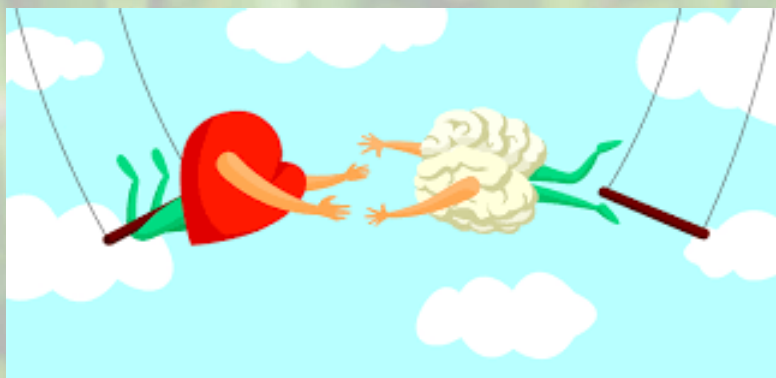
Soc Sci Med. 2016 Jun;159:30-7. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.04.031.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Απλές και Επιστημονικά Τεκμηριωμένες Πρακτικές για Μείωση του Άγχους & Διαχείριση «Δύσκολων» Συναισθημάτων



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness ή Ενσυνειδητότητα

Το σώμα σου είναι εδώ, αλλά που πετάει ο νους σου;



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ο λόγος που έχουμε στρες είναι επειδή:

- › σκεφτόμαστε τι μπορεί να συμβεί στο μέλλον
- › σκεφτόμαστε τα αρνητικά σενάρια
- › σκεφτόμαστε ότι θα πραγματοποιηθούν οι φόβοι μας
- › φοβόμαστε τη χειρότερη έκβαση των πραγμάτων
- › αισθανόμαστε αβεβαιότητα
- › έχουμε την αίσθηση ότι δεν ελέγχουμε την κατάσταση

αλλά....

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ο λόγος που έχουμε στρες είναι επειδή:

- Τίποτε από αυτά δεν έχει συμβεί ακόμη!
- Και όμως, εμείς έχουμε στρες και άγχος.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ο λόγος που έχουμε στρες είναι επειδή:

- Υπάρχει τρόπος να το σταματήσουμε;
- Οι επιστήμονες λένε κατηγορηματικά «ΝΑΙ!»
- Αρκεί να επικεντρωθούμε στο παρόν

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness - Τι σημαίνει ακριβώς;

- Ενσυνειδητότητα, mindfulness, σημαίνει να είναι κανείς συνειδητά στο παρόν του.
- Πώς είναι κανείς «συνειδητά» στο παρόν; Όταν δεν ζει με αυτόματο πιλότο, για να το πω απλά.



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness - Τι σημαίνει ακριβώς;

- Σου έχει τύχει να βιάζεσαι και να τρως κάτι στο πόδι ενώ τσεκάρεις τα μейλς σου και να μη συνειδητοποιείς τι ακριβώς έφαγες;
- Σου έχει τύχει να ανοίξεις ένα σακουλάκι πατατάκια για να τσιμπήσεις μόνο κανά-δυο και ξαφνικά διαπιστώνεις ότι τα έφαγες όλα χωρίς να το καταλάβεις;
- Σου έχει τύχει να κάνεις μία διαδρομή με το αυτοκίνητο και να μην έχεις προσέξει το κίτρινο σπίτι στο δεξί σου χέρι ή το μπαλκόνι με τα τριαντάφυλλα;

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness

Όταν ζεις συνειδητά έχεις:

- αντίληψη των σκέψεων σου
- αντίληψη του τι περνάει από το μυαλό σου
- επίγνωση των συναισθημάτων σου
- επίγνωση των σωματικών αισθήσεων
- επίγνωση του περιβάλλοντος χώρου.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness

Αυτή η αντίληψη είναι περισσότερο σαν παρατήρηση και λιγότερο σαν κρίση (δεν λέμε «αυτό είναι καλό ή κακό», απλώς παρατηρούμε ότι υπάρχει).

Ενσυνειδητότητα, επίγνωση ή mindfulness, είναι το αντίθετο της ασυνειδητότητας. Σημαίνει ότι βγαίνουμε από τον αυτόματο πιλότο και ανακτούμε αρχικά τον έλεγχο της προσοχής, και της ζωής μας.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness

Ενσυνειδητότητα σημαίνει ότι έχουμε συνειδητή γνώση των αισθήσεων του σώματος, των σκέψεων και των συναισθημάτων μας.

Η προσέγγιση της εμπειρίας μας με ενσυνειδητότητα, περιλαμβάνει την μη-κριτική. Δηλαδή παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας με στάση αμερόληπτου μάρτυρα - χωρίς να τα αποδεχόμαστε ή να τα απορρίπτουμε. Απλά τα παρατηρούμε.

- Jon Kabat Zinn

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness - Πώς λειτουργεί;

Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι η εξάσκηση στο mindfulness επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου:

συμβάλλει στη **νευροπλαστικότητα** του εγκεφάλου

ώστε να **ανταποκρίνεται** καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Mindfulness - Πώς λειτουργεί;

Η επανάληψη, η εξάσκηση στο mindfulness αυξάνει τον αριθμό των νευρώνων του εγκεφάλου που αλληλεπιδρούν. Έτσι δημιουργούνται περισσότερα, μεγαλύτερα και δυνατότερα νευρωνικά δίκτυα. Με αυτό τον τρόπο αυξάνεται η δραστηριότητα και η πυκνότητα της φαιάς ουσίας σε περιοχές που σχετίζονται με την προσοχή, τη συγκέντρωση, τη μνήμη, τη μάθηση και το αίσθημα χαράς.

Παράλληλα ελαττώνεται τη δραστηριότητα σε περιοχές που σχετίζονται με το στρες, την ανησυχία και την κατάθλιψη, όπως η αμυγδαλή, ο ιππόκαμπος και ο προμετωπιαίος φλοιός.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Οφέλη του Mindfulness σε Συναισθηματικό Επίπεδο;

- ✓ Μείωση άγχους και στρες
- ✓ Μείωση κατάθλιψης
- ✓ Μείωση ανησυχίας
- ✓ Καλύτερη διαχείριση «δύσκολων» συναισθημάτων
- ✓ Καλλιέργεια καλοσύνης και συμπόνιας
- ✓ Υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη
- ✓ Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων
- ✓ Ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Όταν διαχειριζόμαστε το στρες μας ενισχύουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα

Πηγές:

[The Impact of Everyday Stressors on the Immune System and Health.](#)

Seiler A., Fagundes C.P., Christian L.M. (2020)

In: Choukèr A. (eds) Stress Challenges and Immunity in Space. Springer, Cham

[Current Directions in Stress and Human Immune Function.](#)

Morey, J. N., Boggero, I. A., Scott, A. B., & Segerstrom, S. C. (2015)

Current opinion in psychology, 5, 13–17.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Αναπνοή με Επίγνωση (Mindfulness)

Ο πιο βασικός τρόπος για να κάνετε προσεκτική αναπνοή, αναπνοή με mindfulness, είναι απλά να εστιάσετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας, στην εισπνοή και την εκπνοή.

Μπορείτε να το κάνετε αυτό ενώ στέκεστε. Ιδανικά καλύτερα να είστε καθιστοί ή ξαπλωμένοι, σε μια άνετη θέση. Τα μάτια σας μπορεί να είναι ανοιχτά ή κλειστά. Είναι ευκολότερο να διατηρήσετε την εστίασή σας εάν τα κλείσετε. Μπορεί να βοηθήσει να αφιερώσετε έναν καθορισμένο χρόνο για αυτήν την άσκηση, αλλά μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να εξασκηθείτε όταν αισθάνεστε ιδιαίτερα αγχωμένοι ή ανήσυχοι.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Αναπνοή με Επίγνωση (Mindfulness)

Παρατηρήστε και χαλαρώστε το σώμα σας. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε το σχήμα του σώματός σας, το βάρος του. Αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει και να είστε περίεργοι για το σώμα σας που κάθεται εδώ - τις αισθήσεις που βιώνει, την αφή, τη σύνδεση με το πάτωμα ή την καρέκλα. Χαλαρώστε σημεία στο σώμα σας που νιώθετε σφίξιμο ένταση. Απλά αναπνεύστε. Εισπνοή, εκπνοή.

Συντονιστείτε με την αναπνοή σας. Νιώστε τη φυσική ροή της αναπνοής - μέσα, έξω. Δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα στην αναπνοή σας. Όχι πολύ βαθιά, όχι σύντομη, απλά φυσική αναπνοή. Παρατηρήστε πού αισθάνεστε την αναπνοή σας στο σώμα σας. Μπορεί να είναι στην κοιλιά σας. Μπορεί να είναι στο στήθος ή στο λαιμό ή στα ρουθούνια σας. Δείτε αν μπορείτε να αισθανθείτε την αίσθηση της αναπνοής, μια ανάσα τη φορά. Όταν μια αναπνοή τελειώνει, ξεκινά η επόμενη αναπνοή. Παρατηρήστε το.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Αναπνοή με Επίγνωση (Mindfulness)

Τώρα καθώς το κάνετε αυτό, ίσως παρατηρήσετε ότι το μυαλό σας μπορεί να αρχίσει να περιπλανιέται. Μπορεί να αρχίσετε να σκέφτεστε άλλα πράγματα. Εάν συμβεί αυτό, δεν είναι πρόβλημα. Είναι πολύ φυσικό. Απλώς προσέξτε ότι το μυαλό σας έχει περιπλανηθεί. Μπορείτε να πείτε «σκέψη» ή «περιπλάνηση» από μέσα σας, απαλά. Και στη συνέχεια ανακατευθύνετε απαλά την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή.

Μείνετε εδώ για πέντε έως επτά λεπτά. Παρατηρήστε την αναπνοή σας, σιωπηλά. Από καιρό σε καιρό, θα χαθείτε στις σκέψεις και μετά θα επιστρέψετε στην αναπνοή σας.

Μετά από λίγα λεπτά, για άλλη μια φορά παρατηρήστε το σώμα σας, ολόκληρο το σώμα σας, καθισμένο εδώ. Αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει ακόμα πιο βαθιά. Πείτε ένα «μπράβο» στον εαυτό σας για αυτήν την πρακτική της αναπνοής με επίγνωση που μόλις ολοκληρώσατε.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Αναπνοή με Επίγνωση (Mindfulness)

Μερικές φορές, ειδικά όταν προσπαθείτε να ηρεμήσετε σε μια αγχωτική στιγμή, μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε λαμβάνοντας μια «υπερβολική» αναπνοή:

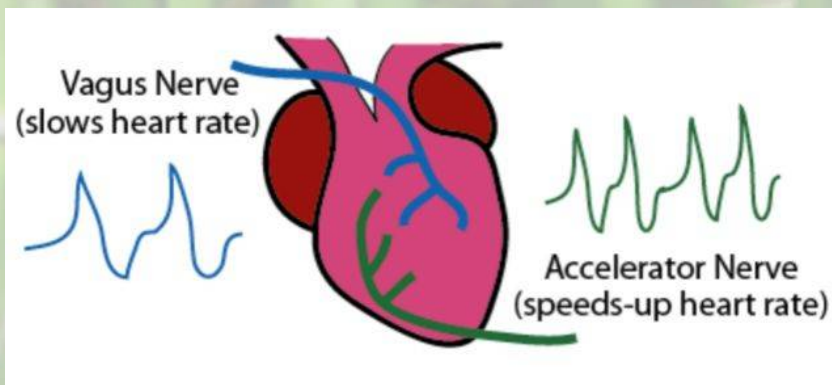
- μια βαθιά εισπνοή από τα ρουθούνια σας (4 δευτερόλεπτα)
- κρατήστε την αναπνοή σας (2 δευτερόλεπτα)
- και μια παρατεταμένη εκπνοή μέσω του στόματος σας (8 δευτερόλεπτα).

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Η σημασία της παρατεταμένης εκπνοής



Έρευνες δείχνουν ότι όταν η εκπνοή είναι πιο παρατεταμένη σε σχέση με την εισπνοή, τότε κινητοποιείται το πνευμονογαστρικό νεύρο που επιβραδύνει τον καρδιακό παλμό.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Παρατεταμένη εκπνοή



Η Παρατεταμένη εκπνοή προκαλεί σωματική ηρεμία.

Εισπνεύσετε σε 4 χρόνους (4 δευτερόλεπτα) και εκπνεύστε σε 8 χρόνους (8 δευτερόλεπτα)



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Αναπνοή με Επίγνωση (Mindfulness)

Διαφορετικά, απλώς παρατηρήστε κάθε αναπνοή χωρίς να προσπαθήσετε να τη ρυθμίσετε.

Μπορεί να σας βοηθήσει να εστιάσετε στην άνοδο και την πτώση του στήθους σας ή στην αίσθηση μέσα από τα ρουθούνια σας.

Καθώς το κάνετε αυτό, μπορεί να διαπιστώσετε ότι το μυαλό σας περιπλανιέται, διασπάται η προσοχή σας από διάφορες σκέψεις ή σωματικές αισθήσεις. Απλώς παρατηρήστε ότι αυτό συμβαίνει και επαναφέρετε απαλά την προσοχή σας στην αναπνοή σας.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Τρία Λεπτά Αντι-Στρες για Δασκάλους

Μία σύντομη και αποτελεσματική άσκηση που βοηθάει τους εκπαιδευτικούς στη διάρκεια μιας στρεσογόνου στιγμής ή μίας μέρας με αυξημένο στρες.

Είναι μια απλή τεχνική για να συγκεντρώσετε την ενέργεια και την προσοχή σας ώστε να βοηθήσετε τον εαυτό σας και να αισθανθείτε πιο γειωμένοι και επικεντρωμένοι στο παρόν. Μπορείτε να κάνετε αυτήν την πρακτική ακόμα και μπροστά σε κόσμο, χωρίς να σας καταλάβουν, όποτε αισθάνεστε την ανάγκη.

Πηγή : Mindfulness for Teachers by Patricia A. Jennings (2015). Published by W. W. Norton.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Τρία Λεπτά Αντι-Στρες για Δασκάλους

Σκέψεις πριν την άσκηση

«Θέλω να ηρεμήσω τον εαυτό μου και να μειώσω το στρες και το άγχος που αισθάνομαι αυτή τη στιγμή».

Οδηγίες

- 1) Σταθείτε με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά, στο πλάτος των ώμων. Χαλαρώστε τα γόνατά σας, ώστε να μην «κλειδώσουν».
- 2) Παρατηρήστε την αναπνοή σας. Προσπαθήστε να μη σκέφτεστε τίποτα.
- 3) Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε ένα σημείο στην κοιλιά σας περίπου πέντε εκατοστά κάτω από τον αφαλό σας και περίπου 2-3 μέσα στο σώμα σας. Αυτό είναι το πραγματικό κέντρο βάρους του σώματός σας.
- 4) Η εστίαση της προσοχής σε αυτό το σημείο χρησιμοποιείται στις περισσότερες πολεμικές τέχνες για τη συγκέντρωση και την παραγωγή ζωτικής ενέργειας.
- 5) Περάστε λίγα λεπτά εστιάζοντας σε αυτό το σημείο και αισθανθείτε τη βαρύτητα που συνδέει το σώμα σας με τη γη.

Σκέψεις μετά την άσκηση

Πόσο εύκολο ήταν να το κάνετε; Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η πρακτική;

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Τρία Λεπτά Αντι-Στρες για Δασκάλους

Σκέψεις πριν την άσκηση

«Θέλω να ηρεμήσω τον εαυτό μου και να μειώσω το στρες και το άγχος που αισθάνομαι αυτή τη στιγμή».

Οδηγίες

- 1) Σταθείτε με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά, στο πλάτος των ώμων. Χαλαρώστε τα γόνατά σας, ώστε να μην «κλειδώσουν».
- 2) Παρατηρήστε την αναπνοή σας. Προσπαθήστε να μη σκέφτεστε τίποτα.
- 3) Συγκεντρώστε την προσοχή σας σε ένα σημείο στην κοιλιά σας περίπου πέντε εκατοστά κάτω από τον αφαλό σας και περίπου 2-3 μέσα στο σώμα σας. Αυτό είναι το πραγματικό κέντρο βάρους του σώματός σας.
- 4) Η εστίαση της προσοχής σε αυτό το σημείο χρησιμοποιείται στις περισσότερες πολεμικές τέχνες για τη συγκέντρωση και την παραγωγή ζωτικής ενέργειας.
- 5) Περάστε λίγα λεπτά εστιάζοντας σε αυτό το σημείο και αισθανθείτε τη βαρύτητα που συνδέει το σώμα σας με τη γη.

Σκέψεις μετά την άσκηση

Πόσο εύκολο ήταν να το κάνετε; Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η πρακτική;

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ονόμασε το και Δάμασε το!

Πολλές φορές απλώς και μόνο το να αποδεχτούμε το πώς αισθανόμαστε και να ονομάσουμε το συναίσθημα, βοηθάει ώστε να μειωθεί η έντασή του.

Ξεφουσκώνει.

Ξεκίνησε με το να αναγνωρίσεις και να παραδεχτείς τα συναισθήματα που αισθάνεσαι, χωρίς να τα κατακρίνεις.

Είναι απολύτως φυσιολογικό να αισθανόμαστε ανησυχία και αβεβαιότητα σε αυτή την περίοδο της πανδημίας!

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ονόμασε το και Δάμασε το!

Όμως οι σκέψεις είναι προϊόντα του μυαλού μας, δεν είναι απαραίτητα αληθινές.

Πχ., λέμε «και μόνο που το σκέφτηκα φοβήθηκα/αγχώθηκα/τρόμαξα» ενώ την ίδια στιγμή ξέρουμε ότι δεν είναι αληθινό.

Διαχωρίζουμε ανάμεσα σε σκέψη και πραγματικότητα.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ονόμασε το και Δάμασε το!

Δείξε στον εαυτό σου κατανόηση.

Τις περισσότερες φορές αντιδρούμε λέγοντας στον άλλον ή τον εαυτό μας «μην αγχώνεσαι» ή «μη φοβάσαι».

Η παραίνεση δεν αλλάζει το συναίσθημα!

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ονόμασε το και Δάμασε το!

Πες μέσα σου:

- «Αυτή η κατάσταση που αντιμετωπίζω είναι δύσκολη» ή
- «Αυτή είναι μία στιγμή μεγάλου ζορίσματος», ή
- «αυτό είναι άγχος» ή
- «αυτό με στεναχωρεί»
- ή κάτι ανάλογο, με δικά σου λόγια.

Όταν πεις κάτι τέτοιο είναι μία μορφή επίγνωσης (mindfulness)- δηλαδή παρατηρείς αυτό που υπάρχει, αυτό που συμβαίνει σε εσένα αυτή τη στιγμή, χωρίς όμως να κρίνεις την εμπειρία σου ως καλή ή κακή.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ονόμασε το και Δάμασε το!

Στη συνέχεια, πες στον εαυτό σου

- «Το στρες/άγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής» ή
- «Δεν είμαι μόνος μου», ή
- «Πολλοί άνθρωποι νιώθουν έτσι», ή
- «Όλοι οι άνθρωποι έχουν προβλήματα και δυσκολίες»
- ή κάτι ανάλογο.

Με αυτό τον τρόπο αναγνωρίζεις ότι είσαι μέρος ενός μεγαλύτερου συνόλου, ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δύσκολες εμπειρίες. Αυτές οι απαιτητικές συνθήκες και εμπειρίες είναι πανανθρώπινες- σου δίνουν κάτι κοινό με όλους τους ανθρώπους αντί να σε κάνουν να ξεχωρίζεις και να νιώθεις ότι κάτι πάει στραβά μόνο με εσένα.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Άσκηση - Να παρηγορήσεις και να καθυсуχάσεις τον εαυτό σου

- Ξεκίνησε με το να αναγνωρίσεις και να παραδεχτείς τα συναισθήματα που αισθάνεσαι, χωρίς να τα κατακρίνεις.
 - Δείξε στον εαυτό σου κατανόηση.
 - Τις περισσότερες φορές αντιδρούμε λέγοντας στον άλλον ή τον εαυτό μας «μην αγχώνεσαι» ή «μη φοβάσαι». Η παράίνηση δεν αλλάζει το συναίσθημα!
 - Οι ερευνητές Δρ. Kristin Neff και Δρ. Chris Germer προτείνουν την τεχνική «διάλειμμα συμπόνοιας προς τον εαυτό». Χρειάζεται να κάνεις ένα διάλειμμα για να παραδεχτείς το στρες που έχεις, να νιώσεις λιγότερο απομονωμένος και να προσφέρεις στον εαυτό σου μερικά λόγια καλοσύνης και συμπόνοιας.
 - Γιατί λειτουργεί αυτή η τεχνική; Επειδή ως ανθρώπινο είδος είμαστε βιολογικά φτιαγμένοι να ανταποκρινόμαστε στην απαλή, καθυсуχαστική φωνή και την απαλή αφή.
-
- **Μαθησιακός στόχος**
 - Εξάσκηση στο να παρηγορείς και να ηρεμείς τον εαυτό σου όταν αισθάνεσαι άγχος και στρες
 - **Πώς να κάνεις την τεχνική**
 - **Σκέψεις πριν την τεχνική**
 - Τι είδους δυσκολίες ή προκλήσεις αντιμετωπίζει τώρα, στον επαγγελματικό ή προσωπικό τομέα; Πώς μιλάς στον εαυτό σου συνήθως όταν έχεις στρες και αγχώνεσαι;
 - Πώς καλμάρεις τον εαυτό σου όταν στρεσάρεσαι και πιέζεσαι;
 - Πώς μπορείς να προετοιμάσεις τον εαυτό σου να γίνεις παράδειγμα ηρεμίας προς μίμηση;

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Άσκηση - Ένα διάλειμμα συμπόνοιας προς τον εαυτό

Οργάνωση

- Πότε μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή την τεχνική
- Οποιαδήποτε ώρα της ημέρας
- Αρχικά τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα
- Πριν ξεκινήσει το μάθημα, την ώρα του διαλείμματος, στο σχολασμα
- Οποιαδήποτε στιγμή αισθάνεσαι άγχος, στρες, πίεση

Απαιτούμενος χρόνος

1-5 λεπτά

Υλικά

Έσυχο σημείο

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Άσκηση - Ένα διάλειμμα συμπόνοιας προς τον εαυτό

Οδηγίες

- Ξεκίνησε παίρνοντας μερικές βαθιές αναπνοές
- **«Θέλω να βρω ένα ήρεμο σημείο μέσα μου»**
- Κλείσε τα μάτια σου ή άσε το βλέμμα σου να πέσει στο πάτωμα, χωρίς να κινείται
- Σκέψου μία δύσκολη κατάσταση στη ζωή σου, κάτι που σε στρεσάρει και σε αγχώνει
- Καθώς φέρνεις αυτή την κατάσταση στο νου σου, παρατήρησε αν υπάρχουν σημεία στο σώμα σου όπου νιώθεις σφίξιμο και ένταση.
- Πες μέσα σου «Αυτή η κατάσταση που αντιμετωπίζω είναι δύσκολη» ή «Αυτή είναι μία στιγμή μεγάλου ζορίσματος», ή «αυτό είναι άγχος» ή «αυτό με στεναχωρεί» ή κάτι ανάλογο, με δικά σου λόγια.
- Όταν πεις κάτι τέτοιο είναι μία μορφή επίγνωσης (mindfulness)- δηλαδή παρατηρείς αυτό που υπάρχει, αυτό που συμβαίνει σε εσένα αυτή τη στιγμή, χωρίς όμως να κρίνεις την εμπειρία σου ως καλή ή κακή.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Άσκηση - Ένα διάλειμμα συμπόνοιας προς τον εαυτό

- Στη συνέχεια, πες στον εαυτό σου «Το στρες/άγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής» ή «Δεν είμαι μόνος μου», ή «Πολλοί άνθρωποι νιώθουν έτσι», ή «Όλοι οι άνθρωποι έχουν προβλήματα και δυσκολίες» ή κάτι ανάλογο. Με αυτό τον τρόπο αναγνωρίζεις ότι είσαι μέρος ενός μεγαλύτερου συνόλου, ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δύσκολες εμπειρίες. Αυτές οι απαιτητικές συνθήκες και εμπειρίες είναι πανανθρώπινες- σου δίνουν κάτι κοινό με όλους τους ανθρώπους αντί να σε κάνουν να ξεχωρίζεις και να νιώθεις ότι κάτι πάει στραβά μόνο με εσένα.
- Τώρα, βάλε το χέρι σου στο σημείο της καρδιάς- νιώσε τη θερμότητα του χεριού σου, την πίεση του στο στήρνο σου, και πες μέσα σου «Ας δείξω καλοσύνη στον εαυτό μου», ή «Αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου», ή «Ας είμαι δυνατός», ή «Ας έχω υπομονή και δύναμη», ή «Ας μάθω να αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είμαι» ή κάτι ανάλογο. Έτσι εκφράζεις αποδοχή, συμπόνοια και καλοσύνη προς τον εαυτό σου.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Άσκηση - Ένα διάλειμμα συμπόνοιας προς τον εαυτό

Σκέψεις αφού εφαρμόσεις την τεχνική

- Πώς σου φάνηκε αυτή η μέθοδος για να καθησυχάσεις τον εαυτό σου με αυτό τον τρόπο; Παρατήρησες αν είχες κάποιες σκέψεις που σε εμπόδιζαν; Ή κάποιο σφίξιμο στο σώμα σου;
- Συλλογίσου τα τρία στοιχεία αυτού του διαλείμματος συμπόνοιας προς τον εαυτό. Ποιο σου φάνηκε πιο χρήσιμο ή είχε το μεγαλύτερο νόημα για εσένα;
- Mindfulness – Επίγνωση: Αυτή η κατάσταση που αντιμετωπίζω είναι δύσκολη»;
- Πανανθρώπινη εμπειρία: «Το στρες/άγχος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής»;
- Καλοσύνη προς τον εαυτό: το χέρι πάνω στην καρδιά και «Ας δείξω καλοσύνη στον εαυτό μου»;

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Επικεντρωθείτε σε αντικειμενικές πληροφορίες:

- > Ακολουθούμε κατά γράμμα τις οδηγίες που δίνουν οι ειδικοί
- > Πλένουμε τα χέρια μας συχνά και σχολαστικά
- > Αποφεύγουμε να ακουμπάμε το πρόσωπο μας
- > Δεν ακουμπάμε τους συμμαθητές μας
- > Φτερνιζόμαστε στη μέσα πλευρά του αγκώνα
- > Κρατάμε τις αποστάσεις

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr <https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Σκέψου τα πράγματα που σου δίνουν χαρά και ευχαρίστηση. Συνδέσου με αυτό το συναίσθημα. Φέρε αυτά τα πράγματα στη ζωή σου και στην καθημερινότητά σου.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



30 Θετικές Δηλώσεις για Εσωτερική Δύναμη και Ηρεμία σε Περιόδους Άγχους και Αβεβαιότητας

1. Οι σκέψεις που κάνω μετράνε
2. Εισπνέω ηρεμία, εκπνέω αγωνία/φόβο/άγχος
3. Έχω τη δύναμη να επιλέξω πώς θα φερθώ
4. Σε αυτή τη δυσκολία είμαστε όλοι μαζί
5. Δίνω στον εαυτό μου ζωτικό χώρο
6. Θα περάσει και αυτό
7. Μετά την καταιγίδα έρχεται η λιακάδα
8. Είμαι ζωντανή/ός
9. Έχω τη δύναμη να κάνω αλλαγές στη ζωή μου
- 10 Παρατηρώ ότι έχω άγχος, αλλά δεν υποκύπτω σε αυτό

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



30 Θετικές Δηλώσεις για Εσωτερική Δύναμη και Ηρεμία σε Περιόδους Άγχους και Αβεβαιότητας

11. Σιγά-σιγά όλα θα γίνουν
12. Διαλέγω ηρεμία
13. Βάζω στόχους και προχωρώ βήμα-βήμα
14. Νιώθω ευγνωμοσύνη για όλα τα καλά στη ζωή μου
15. Έχω εσωτερική δύναμη
16. Καλωσορίζω την ηρεμία και αποχαιρετώ το άγχος και την αβεβαιότητα
17. Καλωσορίζω την αλλαγή και αποχαιρετώ τον φόβο
18. Η ηρεμία ξεκινάει από μέσα μου
19. Ακτινοβολώ θετική διάθεση και αισιοδοξία
20. Επιλέγω να αισθανθώ θετικά συναισθήματα

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



30 Θετικές Δηλώσεις για Εσωτερική Δύναμη και Ηρεμία σε Περιόδους Άγχους και Αβεβαιότητας

21. Βάζω την ενέργειά μου στα πράγματα που μπορώ να αλλάξω
22. Ξέρω ότι αξίζω
23. Γνωρίζω τα δυνατά μου σημεία και τα αξιοποιώ
24. Κάνω θετικές σκέψεις για να έχω θετικά συναισθήματα
25. Επικεντρώνομαι στην αυτοβελτίωση μου
26. Κάθε μέρα και καλύτερα
27. Έχω την ικανότητα να διαχειριστώ το άγχος μου
28. Το μυαλό μου είναι καθαρό και έχω τον έλεγχο
29. Πιστεύω στον εαυτό μου
30. Αγαπώ και σέβομαι τον εαυτό μου

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Παιδιά και Άγχος

- Τα παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν την αίσθηση του στρες και το άγχος.
- Όταν έχουμε στρες το σώμα μας παράγει χημικές ουσίες που έχουν αντίκτυπο σε φυσιολογικό επίπεδο- δηλαδή το παιδί νιώθει το στρες στο σώμα του.
- Το παιδί αισθάνεται σωματικά την ένταση ή τον πόνο- ΔΕΝ το φαντάζεται! Απλώς δεν πρόκειται για ασθένεια.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Συμπτώματα του στρες σε παιδιά & εφήβους

- ✓ Πόνος στην κοιλιά
- ✓ Πονοκέφαλος
- ✓ Πόνος στα πόδια
- ✓ Αφθες
- ✓ Κούραση
- ✓ Έλλειψη ενέργειας
- ✓ Αδυναμίας προσοχής και συγκέντρωσης

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Συμπτώματα του στρες σε παιδιά & εφήβους

- ✓ Κακή διάθεση
- ✓ Κλάμα
- ✓ Άρνηση να πάει σχολείο
- ✓ Απόσυρση, αδιαφορία
- ✓ Καυγάδες και φωνές
- ✓ Επιθετικότητα
- ✓ Εκνευρισμός

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



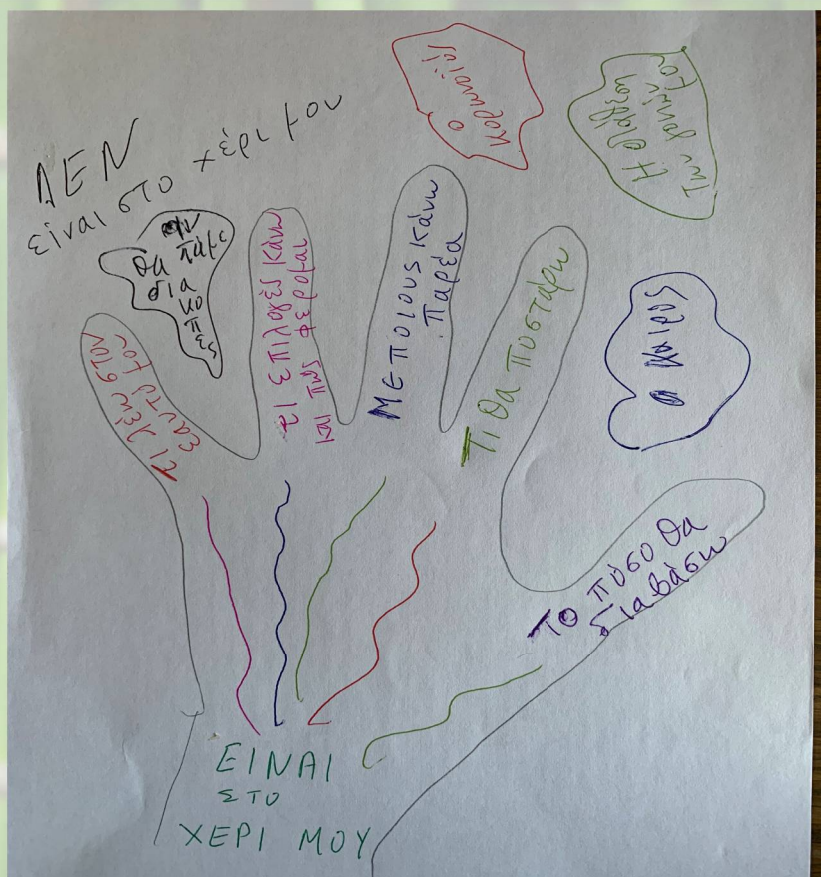
Στρατηγικές για μέσα στην τάξη

Τι είναι και τι δεν είναι στον έλεγχο μας
Τεντώματα & χασμουρητό στο θρανίο (Αααααα!)
Αναπνοή μέσα στη γροθιά μας (με συγκέντρωση & παρατήρηση)
Περίγραμμα του χεριού
Ενθαρρυντική σκέψη + Αναπνοές (πχ «μπορώ να τα καταφέρω»)

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>





ΧΑΛΑΡΩΣΗ- Ουράνιο Τόξο

- Διαλέξτε μια θέση και καθίστε αναπαυτικά. Κρατήστε την πλάτη σας ίσια.
- Κλείστε τα μάτια σας. Χαλαρώστε.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Έτσι. Εκπνοή. Εισπνοή, εκπνοή. Παρατηρήστε την αναπνοή σας. Εισπνέουμε, εκπνέουμε.
- Τώρα χαλαρώστε τα χέρια σας. Αφήστε τα στο πλάι, σε στάση προσοχής. Ανοίξτε τις παλάμες σας και κουνήστε τα δάχτυλά σας. Τεντώστε τα. Χαλαρώστε.
- Τώρα φέρτε αργά-αργά τα χέρια σας στην ευθεία με τους ώμους σας. Δέστε πόσο πολύ μπορείτε να τα τεντώσετε.



ΧΑΛΑΡΩΣΗ- Ουράνιο Τόξο

- Τώρα, αργά-αργά φέρτε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας. Φανταστείτε ότι με τα χέρια σας σχηματίζετε ένα ουράνιο τόξο. Ενώστε τις παλάμες σας.
- Και αργά-αργά, κατεβάστε τα χέρια σας και ελάτε σε στάση προσοχής.
- Τώρα θα συντονίσουμε την αναπνοή μας με την κίνηση που κάνουν τα χέρια μας. Αυτό θα μας βοηθήσει να νιώσουμε πιο χαλαρά και πιο όμορφα. Θα μας γεμίσει ενέργεια.
- Παρατηρήστε πώς νιώθετε. Βαθιά ανάσα.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



ΧΑΛΑΡΩΣΗ- Ουράνιο Τόξο

- Τώρα βάζουμε και την αναπνοή μας στις κινήσεις μας.
- Πάρτε βαθιά ανάσα και αργά-αργά σηκώστε τα χέρια σας με μία μεγάλη κυκλική κίνηση πάνω από το κεφάλι σας, σχηματίζοντας ένα ωραίο, μεγάλο ουράνιο τόξο.
- Κατεβάστε αργά-αργά τα χέρια σας, και αφήστε τον αέρα να φύγει από τα πνευμόνια σας.
- Χαλαρώστε.
- Χαλαρώστε τα χέρια σας. Φέρτε στο νου σας τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Παρατηρήστε πόσο όμορφα είναι.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



ΧΑΛΑΡΩΣΗ- Ουράνιο Τόξο

- Πάμε πάλι να φτιάξουμε άλλο ένα ουράνιο τόξο με τη αναπνοή μας και την κίνηση των χεριών μας.
- Πάρτε βαθιά ανάσα και αργά-αργά σηκώστε τα χέρια σας με μία μεγάλη κυκλική κίνηση πάνω από το κεφάλι σας, σχηματίζοντας ένα ωραίο, μεγάλο ουράνιο τόξο.
- Κατεβάστε αργά-αργά τα χέρια σας, και αφήστε τον αέρα να φύγει από τα πνευμόνια σας.
- Χαλαρώστε.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



ΧΑΛΑΡΩΣΗ- Ουράνιο Τόξο

- Χαλαρώστε τα χέρια σας. Φέρτε στο νου σας τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Παρατηρήστε πόσο όμορφα είναι.
- Πάμε πάλι.
- Παίρνουμε εισπνοή και σηκώνουμε τα χέρια πάνω από το κεφάλι με μία μεγάλη κυκλική κίνηση, σχηματίζοντας ένα ωραίο, φωτεινό ουράνιο τόξο.
- Εκπνέουμε και κατεβάζουμε αργά τα χέρια στη στάση προσοχής.
- Τώρα σηκωθείτε όρθιοι. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι, αργά-αργά, σε μία μεγάλη κυκλική κίνηση, σχηματίζοντας ένα ωραίο, φωτεινό ουράνιο τόξο.
- Τεντώστε, τεντώστε τα χέρια, κουνήστε τα δάχτυλα σας και βγάλτε τον αέρα από μέσα σας, κατεβάζοντας τα χέρια σας αργά.
- Φανταστείτε το ουράνιο τόξο. Δέστε με τα μάτια της φαντασίας τα όμορφα χρώματα που έχει. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εκπνοή. Εισπνοή, εκπνοή. Και τώρα είμαστε έτοιμοι. Νιώθουμε όμορφα, γεμάτοι ηρεμία, χαρά και συγκέντρωση..

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Αναπνεύστε το Ουράνιο Τόξο

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνική χαλάρωσης με το ουράνιο τόξο λίγο διαφορετικά:

🌀 Ζητήστε από τους μαθητές σας να «αναπνεύσουν το ουράνιο τόξο».

🌀 Ζητήστε τους να παίρνουν βαθιές, αργές αναπνοές και να σκέφτονται αντικείμενα με το κάθε χρώμα του ουράνιου τόξου.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ζωγραφική

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν μία ζωγραφιά με το ουράνιο τόξο.

🌀 Δώστε οδηγίες να κάνουν αργά, να είναι συγκεντρωμένα και να σκέφτονται τα ωραία χρώματα και την ηρεμία μέσα τους της ώρα της ζωγραφικής.

🌀 Εξηγήστε ότι όταν συγκεντρωνόμαστε σε κάτι όμορφο, βοηθάμε τον εαυτό μας να ηρεμήσει, να χαλαρώσει και να μη σκέφτεται άσχημες σκέψεις.

🌀 Με αυτό τον τρόπο γεμίζουμε δύναμη μέσα μας και όταν μας έρχονται κακές σκέψεις και φόβοι νιώθουμε τη δύναμή μας και μπορούμε να δώσουμε μία απάντηση ή να ρωτήσουμε τη δασκάλα ή τους γονείς μας.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Βιβλιοθεραπεία

Τα βιβλία:

- > Λένε με λόγια και εικόνες τα συναισθήματα που τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν
- > Κρατάνε «αποστάσεις ασφαλείας»- το παιδί δε μιλάει για τα δικά του συναισθήματα, αλλά για του πρωταγωνιστή
- > Οι ήρωες του βιβλίου είναι σύμμαχοι: το παιδί μεταθέτει τα συναισθήματά του σε αυτούς (οπτική γωνία)
- > Βοηθάνε τα παιδιά να αναγνωρίσουν τις δικές τους εμπειρίες και
- > Να συζητήσουν «δύσκολα» συναισθήματα
- > Τα βοηθάνε να συνειδητοποιήσουν ότι και άλλοι νιώθουν το ίδιο και έτσι
- > Να αισθανθούν λιγότερο μόνα τους
- > Να βρουν στρατηγικές διαχείρισης των συναισθημάτων τους

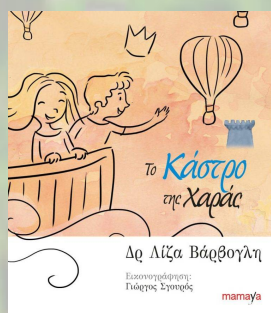
Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Βιβλιοθεραπεία

Η σειρά **Καταπληκτικά Παιδιά: Καλλιεργώντας τη Συναισθηματική Νοημοσύνη** στοχεύει ακριβώς σε αυτό: να βοηθήσει μέσα από το παραμύθι, το μέσο που «μιλάει» καλύτερα στο παιδί και να του προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία συναισθηματικής νοημοσύνης για να πετύχει στη ζωή του.



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Βιβλιοθεραπεία

Ερωτήσεις:

- > Ποιο είναι το συναίσθημα;
- > Ποια πράγματα φοβάται;
- > Τι σκέψεις κάνει;
- > Οι σκέψεις αυτές τον βοηθάνε ή τον εμποδίζουν να νιώσει όμορφα;
- > Τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά;
- > Πώς λύνει το πρόβλημα;
- > Αν ήσουν εσύ στη θέση του ήρωα, τι θα έκανες;

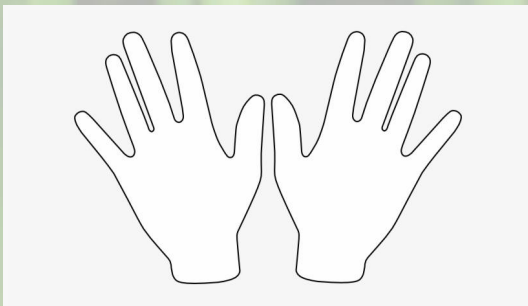
Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Τυπώστε και αναρτήστε αυτή την εικόνα σε ένα εμφανές σημείο της τάξης. Ζητήστε από τα παιδιά να πλησιάσουν, να βάλουν τα χέρια τους πάνω στην εικόνα και να απαντήσουν φωναχτά ή από μέσα τους στην ερώτηση.

Τι σε κάνει να νιώθεις δυνατός/ή; Πίεσε εδώ!



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Αναρτήστε αυτή την εικόνα δίπλα στην προηγούμενη εικόνα με τα χέρια.
Ζητήστε από τα παιδιά να χαμογελάσουν!

Χαμογέλα!



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος δε μπορεί να σκέφτεται σκέψεις που του προκαλούν άγχος όταν την ίδια στιγμή σκέφτεται κάτι θετικό!

Βοηθήστε τους μαθητές σας να κάνουν θετικές σκέψεις μέσα από την ευγνωμοσύνη και τις μικροχαρές της ζωής.

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν και να ζωγραφίσουν σε ένα φύλλο χαρτί.

Μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τα παιδιά να αισθανθούν ευγνωμοσύνη και χαρά:

- Ποια είναι η αγαπημένη σου γιορτή και για ποιο λόγο;
- Ποια είναι η αγαπημένη σου εποχή και για ποιο λόγο;
- Γράψε για ένα όμορφο πράγμα που σου συνέβη σήμερα.
- Ποιοι είναι τρεις άνθρωποι που αγαπάς πολύ και είναι σημαντικοί για εσένα; Για ποιο λόγο;
- Σημείωσε ένα πράγμα που μπορείς να κάνεις καλά.
- Ποιο είναι ένα αγαπημένο αντικείμενο που έχεις; Τι το κάνει ιδιαίτερο; Ποιος σου το έδωσε;
- Ποιο είναι ένα στοιχείο που σου αρέσει στον εαυτό σου;
- Γράψε ένα γράμμα και ευχαρίστησε τη φύση

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Για πιο μικρά παιδιά

- Ζωγράφισε κάτι που σε κάνει χαρούμενο/η
- Ζωγράφισε κάτι που το αγαπάς και δε μπορείς χωρίς αυτό
- Ζωγράφισε κάποιον που σε βοηθάει
- Ζωγράφισε κάτι που σε κάνει να χαμογελάς
- Ζωγράφισε κάτι που σου αρέσει πολύ να κάνεις
- Ζωγράφισε έναν άνθρωπο που αγαπάς
- Ζωγράφισε κάτι που σε κάνει να γελάς

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Τα βιβλία μου



Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Ας κρατήσουμε επαφή!

- Μπορείτε να με
- ✓ Ακολουθήσετε στο [facebook](https://www.facebook.com/lvarvogli/)
- ✓ Εγγραφείτε [στο newsletter μου](#)
- ✓ Βρείτε με [στο youtube](#)
- ✓ Διαβάστε τα άρθρα μου [στο προσωπικό μου site](#)

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Βίντεο για διαλογισμό

- Τα παρακάτω βίντεο σας δίνουν μία απλή άσκηση διαλογισμού που μπορείτε να κάνετε για να έχετε μεγαλύτερη ηρεμία
- <https://youtu.be/3Mr5Dn6N6y8>
- https://youtu.be/s6Kt_Hvkor8
- https://youtu.be/oBeM7I_eVfM
- <https://youtu.be/Vq0MwPylbYs>

Δρ. Λίζα Βάρβογλη www.varvogli.gr

<https://www.facebook.com/lvarvogli/>



Και μην ξεχνάτε,
να παραμένετε θετικοί

