



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

για άτομα που δουλεύουν με
ομάδες νέων

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή

- Σε ποιον απευθύνεται αυτό το βιβλίο;
- Γιατί χρειάζεται να μιλάμε για την ψυχική υγεία και την πνευματική μας ευεξία;
- Τι θα μου προσφέρει αυτό το βιβλίο;
- Το κάλεσμά μας

Προτού ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι

- Τα οφέλη της Νοοτροπίας Ανάπτυξης | Πώς φτάνουμε στην κατάκτηση της γνώσης;
- Τα 6 μονοπάτια προς την πνευματική ευεξία
- Κύκλος Μετασηματιστικής Μάθησης

Διαδρομή 1: Ο Δρόμος προς τη Σωματική Επίγνωση

- Η γλώσσα του σώματός μου | Αισθήσεις
- Είμαι παρών | Έρχομαι σε επαφή με το σώμα μου
- Κίνηση | Πώς να δουλέψω καλύτερα με το σώμα μου

Διαδρομή 2: Συναισθηματική Επίγνωση

- Η γλώσσα των συναισθημάτων | Συναισθήματα και αισθήματα
- Τροχοί των συναισθημάτων

Διαδρομή 3: Η Επικοινωνία ως Συν-κίνηση

- Μοντέλο επικοινωνίας NLP (Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός)
- Τα τέσσερα επίπεδα της επικοινωνίας
- Διαφορετικοί τρόποι (διαφορετικά στυλ) επικοινωνίας

Διαδρομή 4: Γίνομαι ο Καπετάνιος του Πλοίου μου

- Ζώνες επιρροής, ελέγχου και ανησυχίας
- Από την Αυτοθυματοποίηση στην Υπευθυνότητα: το μονοπάτι που δε διάλεξα
- Συνεργασία

Διαδρομή 5: Βρίσκοντας Τι Με Πάει Μπροστά

- Πηγές κινητοποίησης
- Σύνδεση με τις ανάγκες μας
- *Hiraga Manawagi* - "Ας Γίνουν Όλα Τα Όνειρά Σου Πραγματικότητα"

Διαδρομή 6: Προσαρμοστικότητα - Τι Με Κρατά Όρθιο (Ακόμα και Κόντρα στον Άνεμο)

- Αυτο-αποτελεσματικότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- Επαναφορά μετά από Δύσκολες Στιγμές
- Προσωπική και συλλογική προσαρμοστικότητα

Ευχαριστίες

Αυτό το εγχειρίδιο αναπτύχθηκε στα πλαίσια της συνεργασίας μας για το πρόγραμμα **“Don't Worry, Be You”**.

Η συνεργασία αυτή έφερε κοντά έξι μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς από έξι διαφορετικές χώρες: τη Βουλγαρία, την Κροατία, τη Γερμανία, την Ελλάδα, την Ιταλία και την Ολλανδία. Όλοι εμείς ενώσαμε τις δυνάμεις μας για να εξερευνήσουμε πώς μπορούμε να **εισαγάγουμε την έννοια του “mindfulness” στην εκπαίδευση**. Απώτερος στόχος μας ήταν η **πρόταξη της πνευματικής και ψυχικής υγείας, της προσωπικής αλλά και συλλογικής ανάπτυξης**. Η συνεργασία μας χρηματοδοτείται από την **Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+**.

Στα πλαίσια της συνεργασίας μας, καταφέραμε να δημιουργήσουμε:

- αυτό το εγχειρίδιο για κάθε είδους εκπαιδευτικούς και παιδαγωγούς
- μία μοναδική εμπειρία mindfulness διάρκειας 21 ημερών και μία σειρά από 21 podcasts σχετικά με αυτήν
- 10 επιμορφωτικά βίντεο (video tutorials) για να προωθήσουμε την ενσωμάτωση της κινησιολογίας στην εκπαίδευση
- Το φανταστικό παιχνίδι “Good Deed Game”, για να παίζουμε στην κοινότητά μας
- Ένα επιμορφωτικό εκπαιδευτικό σεμινάριο - training για άτομα που εργάζονται με τη νεολαία
- Ποικιλόμορφα τοπικά events και δράσεις για τη νεολαία, όπου όλοι μαζί εξερευνήσαμε την έννοια και τα οφέλη του mindfulness και της πνευματικής ευεξίας, όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο, αλλά και στα πλαίσια της Κοινότητας

Υλικό για το εγχειρίδιο αυτό συλλέχθηκε από την ομάδα μας: Niels Koldewijn και L'Ana Jelenjev (Ολλανδία), Jochen Schell, Saskia Weissenbach και Iva Bubalo (Γερμανία), Joanna Nikolova και Zsafia Gaudi (Βουλγαρία), Δανάη Τέσσα (Ελλάδα), Mirela Marovic Omerzu (Κροατία) και Alessio Sgarlato (Ιταλία).

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε από τη Joanna Nikolova και τη L'Ana Jelenjev.

Επιμελήθηκαν οι: Joanna Nikolova, Iva Bubalo και Zsafia Gaudi.

Γραφιστικό σχέδιο και ελληνική μετάφραση: Δανάη Τέσσα.



ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟ DON'T WORRY BE YOU ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ, ΕΔΩ.

DON'T WORRY, BE YOU!

Σε ποιους απευθύνεται αυτό το εγχειρίδιο;

Το βιβλίο αυτό δημιουργήθηκε για να προσφέρει καθοδήγηση σε κάθε λογής άτομα που εργάζονται με νέους -σε παιδαγωγούς, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτικούς, γονείς και στον προπονητή ποδοσφαίρου από το διπλανό σχολείο. Αποτελεί όμως επίσης ένα σπουδαίο εργαλείο αυτοβελτίωσης για όλους εσάς που λαχταράτε να μάθετε κάτι καινούργιο για τον εαυτό σας....

Εξερευνήστε το βιβλίο μας εάν:

- Θέλετε να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας και να διανθίσετε τις ικανότητές σας.
- Αναζητούσατε εργαλεία και πόρους για να στηρίξετε την ψυχική σας ευεξία.
- Συνοδεύετε μέσω της εργασίας σας τους νέους στην αναζήτηση νέων τρόπων για την πνευματική τους καλλιέργεια και την κατάκτηση της προσαρμοστικότητας.
- Οργανώνετε και σχεδιάζετε χώρους συνάντησης και αλληλεπίδρασης για τη νεολαία
- Ψάχνετε έναν οδηγό σχετικά με το πώς να σταθείτε δίπλα στους νέους καθώς πλοηγούνται στις προκλήσεις της ψυχικής τους υγείας.



ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΟΠΟΙΑΣΔΗΠΟΤΕ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΗΣ Ή
ΒΟΗΘΕΙΑΣ.



Γιατί μιλάμε για την ψυχική υγεία;

Η φροντίδα της ψυχικής μας υγείας είναι μια καθημερινή δράση. Όπως η άσκηση στο γυμναστήριο, μας κάνει πιο δυνατούς, πιο ανθεκτικούς και πιο συνδεδεμένους με τον εαυτό μας, με τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας. Πάνω απ' όλα, μπορούμε να ζούμε πλήρως τη ζωή μας, απολαμβάνοντας το ταξίδι που έχουμε ακόμη μπροστά μας.

Είναι κάτι πολύ σημαντικό, ειδικά σε αυτή την εποχή που αντιμετωπίζουμε τόσες πολλές περιβαλλοντικές, οικονομικές και κοινωνικές προκλήσεις.

Σε αυτό το βιβλίο, εξασκούμε το να είμαστε δυνατοί και ενωμένοι, τόσο σε εποχές ειρήνης όσο και σε εποχές κρίσης. Εξασκούμε το να αντιμετωπίζουμε ό,τι έρχεται και να πορευόμαστε με ακεραιότητα.





Τι ιδέες έχουμε για τη ψυχική υγεία;

Έχεις μια δική σου λίστα με συνήθειες, συμπεριφορές και τρόπους ζωής, που σε κάνουν να νιώθεις καλά; Ίσως το τρέξιμο το πρωί, η γιόγκα, το γέλιο, ο χρόνος που περνάς με αγαπημένα σου πρόσωπα και κατοικίδια, οι περίπατοι στη φύση, ή η καλή διατροφή;

Η ψυχική υγεία δεν είναι διαφορετική. Πράγματι, λέμε ότι μοιάζει με ένα σπίτι που πρέπει να το φροντίζουμε καθημερινά. Μερικές φορές πρέπει να καθαρίζουμε τη σκόνη ή να αφήσουμε φρέσκο αέρα να μπει. Άλλες φορές, κάτι χαλάει και πρέπει να το επισκευάσουμε, να το πετάξουμε ή να το αντικαταστήσουμε. **Είναι το σπίτι στο οποίο ζούμε, και αυτό το σπίτι αλλάζει συνεχώς.**

Υπάρχουν στιγμές όταν είμαστε τόσο απασχολημένοι που ξαφνικά βρισκόμαστε μπροστά σε σωρούς βρώμικων ρούχων και πιάτων. Άλλες φορές προσκαλούμε κάποιον για λίγο, και μετά αισθανόμαστε ένα κενό. Μπορεί επίσης να έρθει μια καταιγίδα και μόλις περάσει μένουμε κάτω από μια στέγη που στάζει. Σε μερικά από τα σπίτια μας, κρύβονται τέρατα κάτω από το κρεβάτι.



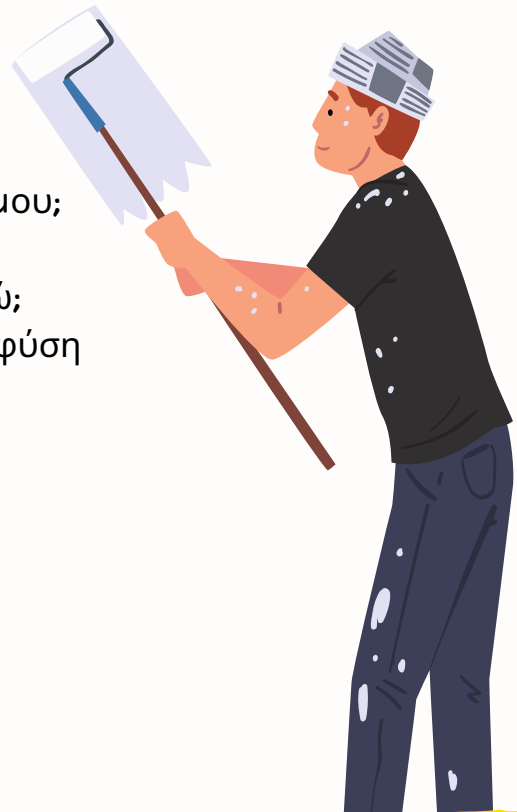
Άσχετα από το αμα νιώθεις πως το σπίτι σου χρειάζεται ριζική ανακαίνιση ή πρέπει απλά να μάθεις πώς να το φροντίζεις πιο εύκολα και αποτελεσματικά, εμείς σε προσκαλούμε να αναρωτηθείς τα παρακάτω:

“Ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο -μικρό- βηματάκι για να φροντίσεις καλύτερα το σπίτι σου;”

“Ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο -μικρό- βηματάκι για να φροντίσεις καλύτερα την ψυχική σου υγεία;”

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο όρος ψυχική υγεία έχει να κάνει με την ικανότητα του “να μάθεις πώς να μαθαίνεις”

- πώς διαχειρίζομαι καταστάσεις;
- τι με χαρακτηρίζει;
- γιατί νιώθω όπως νιώθω;
- πώς να ρεγουλάρω τα συναισθήματά μου;
- πώς να έχω πιο διαυγή σκέψη;
- πώς να βρω τον δρόμο μου όταν χαθώ;
- πώς να συνδεθώ με το σώμα μου, τη φύση και τους Άλλους;



Σε τι θα σε βοηθήσει αυτό το βιβλίο:

Σε αυτό το βιβλίο θα βρεις ποικίλες τεχνικές και θεωρίες που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για τον εαυτό σου ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους.

Από την εμπειρία μας, το “να μάθεις πώς να μαθαίνεις”, είναι μια διαδικασία που συνδυάζει πολλά διαφορετικά στοιχεία:

- Την εξευρέυνση του εαυτού μας -ανάγκες, συναισθήματα, συμπεριφορές, μοτίβα και στρατηγικές
- Τη σύνδεσή μας με το περιβάλλον -πού βρίσκομαι, οι άνθρωποι και οι συνθήκες γύρω μου
- Την ανάπτυξη μιας νοοτροπίας που θα μας βοηθήσει στο να αναπτυσσόμαστε διαρκώς -έτσι ώστε να πετύχουμε στόχους και όνειρα, να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις και να είμαστε δυνατοί στα δύσκολα

Το κάθε κεφάλαιο στοχεύει σε κάτι από αυτά τα τρία. Θα βρείτε:

- ασκήσεις και ερωτήσεις καθοδήγησης για τη βαθύτερη εξευρέυνση του εαυτού σας
- ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε καλύτερη συνδεση με το περιβάλλον
- έναν συνδυασμό ασκήσεων και θεωρίας που θα σας καθοδηγήσουν στην πορεία σας για την κατάκτηση μίας καθολικής Νοοτροπίας Ανάπτυξης

(Growth Mindset)



Τι είναι η νοοτροπία ανάπτυξης (Growth Mindset);

Μια νοοτροπία ανάπτυξης είναι ένα σύστημα πεποιθήσεων, συμπεριφορών, συνηθειών, τρόπων σκέψης και προοπτικής για τη ζωή που σας επιτρέπουν να αναπτύσσετε συνεχώς τον εαυτό σας και να «ξεπερνάτε το δικό σας σενάριο ζωής», όπως γράφει η Els Van Steijn στο "The Fountain". Η ψυχολόγος Carol Dweck έχει αναπτύξει τη θεωρία των δύο νοοτροπιών (σταθερή και αναπτυξιακή). Έχει μελετήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά και μετά από χρόνια εργασίας έγραψε στο βιβλίο της «Mindset»:

«Το πάθος για επέκταση του εαυτού σας και τη διατήρηση αυτού, ακόμη κι όταν αυτό δεν πηγαίνει καλά (ή μάλλον ειδικά όταν αυτό δεν πηγαίνει καλά), είναι το σήμα κατατεθέν της νοοτροπίας ανάπτυξης. Αυτή είναι η νοοτροπία που επιτρέπει στους ανθρώπους να ευδοκιμούν κατά τις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής τους.»

"Η ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης ανοίγει την πόρτα:

- Σε νέες προοπτικές και την ικανότητα να αναγνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία και τις επιδιώξεις σας
- Στην ικανότητα να επιμένετε και να προσαρμόζεστε αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες
- Στην ικανότητα να βλέπετε ευκαιρίες μάθησης εκεί που άλλοι βλέπουν αποτυχία
- Στην έμπνευση, την ευγνωμοσύνη και την ικανότητα να απολαμβάνετε κάθε βήμα στην πορεία"

Η ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης είναι μια διαδικασία που μοιάζει πολύ με το να κάνεις γιόγκα κάθε μέρα. Πρόκειται για τις μικρές ενέργειες που κάνετε, τα κομμάτια μάθησης που ενσωματώνετε στην καθημερινή σας ζωή. Πάνω απ' όλα, πρόκειται για το να είστε παρόντες για τον εαυτό σας, κάθε μέρα.

Η εκμάθηση του πώς να αναπτυχθείς είναι η πιο όμορφη έκφραση της αγάπης για τον εαυτό σας. Απαιτεί χρόνο, στοχασμό, προσαρμογή και εμπιστοσύνη... Εμπιστοσύνη στον εαυτό σου! Εμπιστοσύνη στη ζωή. Εμπιστοσύνη στη διαδικασία.



Η πρόσκλησή μας

Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και αρκετή εργασία πάνω στον εαυτό μας. Δεν υπάρχει κάποιο μαγικό βίντεο, χάπι ή βιβλίο που να μεταμορφώνει τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο. Και πολύ συχνά το ταξίδι μπορεί να είναι δύσκολο. Ωστόσο, αποφασίζουμε να το διανύσουμε βήμα-βήμα, κάθε μέρα. Γιατί; Απλώς επειδή μας επιτρέπει να απολαμβάνουμε τη ζωή! Να είμαστε πιο υγιείς, ευτυχισμένοι και συνδεδεμένοι. Πιο πρόθυμοι να ακολουθήσουμε τα όνειρά μας και να εκφραστούμε με τους δικούς μας μοναδικούς τρόπους.

Σας προσκαλούμε να μας συντροφεύσετε, ώστε να εξελιχθούμε μαζί!



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (ΠΩΣ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ)

Έχετε ακούσει ποτέ κάποιον να λέει:
«Προκάλεσε τον εαυτό σου!»

Μερικές φορές, μικρές προκλήσεις μας ωθούν να δοκιμάσουμε τα όριά μας και κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, μαθαίνουμε. Πραγματικά, υπάρχει αρκετή έρευνα στο θέμα που μας αποδεικνύει ότι προκαλώντας τον εαυτό μας, κάνοντας νέα πράγματα και εξερευνώντας νέα περιβάλλοντα, επεκτείνουμε την ικανότητά μας να μάθουμε ποιοι είμαστε και πώς λειτουργούμε.

**Tom Senniger
(2000),**

Ένας Γερμανός Εκπαιδευτικός δημιούργησε το «Μοντέλο Ζώνης Μάθησης», το οποίο βασίζεται στο έργο του Lev Vygotsky για τη Ζώνη Προσεγγιστικής Ανάπτυξης. Αυτό το μοντέλο μας προσκαλεί να εξετάσουμε τις θετικές εμπειρίες ως εμπειρίες μάθησης που μπορούν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε, αλλά και να επεκτείνουμε τα όρια και τις «ζώνες άνεσής» μας.

Το Μοντέλο Ζώνης Μάθησης (Learning Zone Model) μας δείχνει με ποιους τρόπους μπορεί να επιτευχθεί η μάθηση μέσα σε 3 διαφορετικές ζώνες:

1. Ζώνη Άνεσης (Comfort Zone)

Η ζώνη άνεσης είναι σαν το αγαπημένο σας πουλόβερ. Περιλαμβάνει όλα τα περιβάλλοντα, τόπους, ανθρώπους και συμπεριφορές με τα οποία αισθάνεστε άνετα και ασφαλείς. Είναι η «ασφαλής φούσκα» σας.

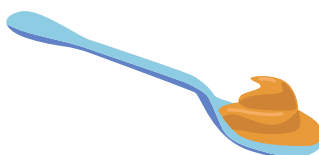
Η ζώνη άνεσης είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξή σας, καθώς είναι εκεί που ικανοποιούνται οι βασικές σας ανάγκες για ασφάλεια, εμπιστοσύνη, σύνδεση, αγάπη κ.λπ.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι στη ζώνη άνεσης το μυαλό σας λειτουργεί λιγότερο, επειδή οι περισσότερες συμπεριφορές που έχετε είναι αυτόματες. Φανταστείτε ότι πηγαίνετε τη νύχτα στην κουζίνα σας. Δεν χρειάζεται να σκεφτείτε πού είναι το βάζο με το φυστικοβούτυρο. Το ξέρετε, ξέρετε πού είναι τα μαχαίρια, τα πιάτα κ.λπ. Έτσι, δεν σκέφτεστε πραγματικά για αυτά.

Η ζώνη άνεσης είναι εκεί όπου χρησιμοποιούμε δεξιότητες και ικανότητες που έχουμε ήδη αποκτήσει. Ενώ η ζώνη άνεσης είναι, φυσικά, άνετη, δεν μπορούμε να κάνουμε πρόοδο ή να μάθουμε νέα πράγματα παραμένοντας εκεί, επειδή είναι εκεί που ήδη γνωρίζουμε πώς να τα κάνουμε όλα.

Φανταστείτε λοιπόν ότι ξυπνάτε στη μέση της νύχτας, πηγαίνετε να πάρετε μια κουταλιά φυστικοβούτυρο και ξαφνικά βρίσκεστε σε μια εντελώς νέα κουζίνα. Δεν έχετε δει ποτέ αυτό το μέρος πριν και δεν ξέρετε καν αν υπάρχει εκεί βάζο με φυστικοβούτυρο.

Αυτό που μπορεί να βιώσετε τότε, είναι αυτό που αποκαλούμε Ζώνη Πανικού



2. Ζώνη Πανικού (Panic Zone)

Η Ζώνη Πανικού είναι το αντίθετο της Ζώνης Άνεσης. Εκεί αισθάνεστε ανασφαλείς, απροστάτευτοι και σε κίνδυνο. Μερικές φορές μπορεί επίσης να αισθάνεστε εκτεθειμένοι ή ανίκανοι.

Αν ποτέ έχετε αισθανθεί φόβο και άγχος στην ιδέα του να κάνετε κάτι, αυτό συμβαίνει επειδή έχετε εισέλθει στη Ζώνη Πανικού. Οι δραστηριότητες που ανήκουν σε αυτή τη ζώνη είναι τόσο δύσκολες, που δεν ξέρουμε από πού να ξεκινήσουμε για να τις προσεγγίσουμε. Αυτό μπορεί να είναι πολύ αποθαρρυντικό. Σε αυτή τη ζώνη, δεν μπορείτε να κάνετε μεγάλη πρόοδο, καθώς πιθανότατα δε διαθέτετε ακόμη τις δεξιότητες που απαιτούνται για το στόχο σας.

Όμως, δε χρειάζεται να επιλέξετε ανάμεσα στην άνεση και τον πανικό. Γιατί μεταξύ της Ζώνης Πανικού της Ζώνης Άνεσης βρίσκεται μία τρίτη, η Ζώνη Μάθησης.

3. Ζώνη Μάθησης (Learning Zone)

Η Ζώνη Μάθησης είναι ένας χώρος όπου μπορείτε να κάνετε πρόοδο μαθαίνοντας νέες δεξιότητες και προχωρώντας σταδιακά στην ανάπτυξή σας. Δεν είναι τόσο άνετη όσο η ζώνη άνεσης, αλλά ούτε τόσο τρομακτική όσο η ζώνη πανικού. Μένοντας στη ζώνη μάθησης, θα καταφέρετε σταδιακά να εξασκηθείτε ακόμη και σε δραστηριότητες που προηγουμένως βρίσκονταν στη ζώνη πανικού!

Η Ζώνη Μάθησης είναι ακριβώς το μέρος όπου μπορείτε να «Προκαλέσετε τον εαυτό σας!». Να δοκιμάσετε κάτι καινούριο. Να γνωρίσετε νέους ανθρώπους, να επισκεφτείτε νέα μέρη και να κάνετε κάτι που δεν έχετε δοκιμάσει ποτέ πριν.



Βρίσκοντας τον τρόπο

Γράψε τα γεγονότα στη ζωή σου όπου βρήκες τον εαυτό σου στη Ζώνη του Άνεσης, της Μάθησης ή του Πανικού..

Κοιτώντας αυτά που έγραψες στη Ζώνη της Άνεσης, τι κάνεις συνήθως όταν βρίσκεσαι εκεί;

Τι κοινά στοιχεία βρίσκεις ανάμεσα σε αυτά;

Τι αισθήσεις πρόσεξες στο σώμα σου όταν βρέθηκες στη Ζώνη του Πανικού;

Πώς μετακινήθηκες από τη Ζώνη του Πανικού στις Μάθησης;

Μαζί με το βιβλίο έχουμε δημιουργήσει 21 δοκιμασίες, μία για κάθε μέρα, και η κάθε μία συνοδεύεται από ένα podcast. Αν θέλεις να εξερευνήσεις τις Ζώνες σου περισσότερο, μπορείς να τα βρεις όλα [εδώ](#).

Οι δοκιμασίες μπορούν επίσης να γίνουν συλλογικά, οπότε μπορείς να τις κάνεις με φίλους ή ανθρώπους με τους οποίους θες να γνωριστείς καλύτερα!

Τα 6 μονοπάτια προς την πνευματική ευεξία

«Εμείς ταξιδεύουμε, και εμείς
φτιάχνουμε τον χάρτη»
- Brene Brown



Ως χαρτογράφοι, η ομάδα μας σχεδίασε αυτό το βιβλίο για να σας καθοδηγήσει στο δικό σας μοναδικό μονοπάτι.

Και όπως φαίνεται, είμαστε επίσης οι ταξιδιώτες, που προχωρούν δίπλα σας. Έχουμε καλές και κακές μέρες, και, πιθανότατα, το ίδιο ισχύει και για εσάς.

Μερικές φορές πέφτουμε, και μερικές φορές ακμάζουμε! Μερικές φορές χάνουμε τον δρόμο. Και τότε επαναλαμβάνουμε στον εαυτό μας ότι το μόνο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να είμαστε παρόντες, ξανά και ξανά, για τον εαυτό μας. Να βρούμε τη δύναμη και την κίνηση να κάνουμε το επόμενο βήμα, βήμα προς βήμα, ημέρα μετά την ημέρα - σε ένα ταξίδι όπου ο προορισμός είναι το σπίτι. Το σπίτι που είμαι για τον εαυτό μου.

Οι 6 Διαδρομές είναι ο χάρτης που δημιουργήσαμε για αυτήν την εξερεύνηση του Εαυτού. Κάθε Διαδρομή περιλαμβάνει θεωρητικά κεφάλαια, ασκήσεις, προκλήσεις, παιχνίδια και μαθήματα.

Μπορείτε να περιηγηθείτε σελίδα προς σελίδα ή απλά να πηγαίνετε στη Διαδρομή που είναι σημαντική για εσάς στην κάθε στιγμή.



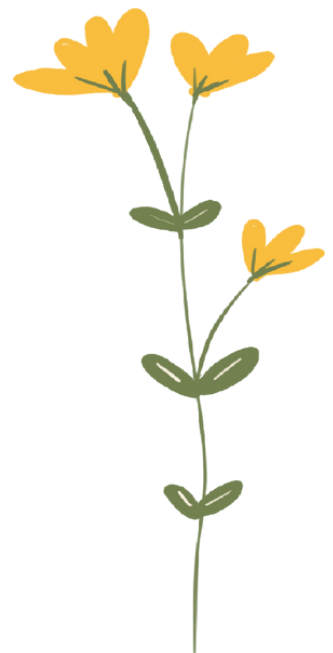
Αν εργάζεστε με ανθρώπους και χρειάζεστε λίγη έμπνευση, συμπεριλαμβάνουμε σε κάθε μονοπάτι πρακτικές ασκήσεις, εργαλεία και εργασίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όταν εργάζεστε με μεμονωμένα άτομα ή ομάδες .

Η δομή του βιβλίου

Διαφορετικά μονοπάτια - κεφάλαια

Ένας χάρτης για να σας οδηγήσει στις διάφορες έννοιες και θεωρίες που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο:

- Διαδρομή 1: Ο Δρόμος προς την Ενσυναίσθηση του Σώματος
- Διαδρομή 2: Συναισθηματική Ενσυναίσθηση
- Διαδρομή 3: Η Επικοινωνία ως Πράξη Κοινής Κίνησης
- Διαδρομή 4: Γίνομαι ο Καπετάνιος του Πλοίου μου
- Διαδρομή 5: Ανακαλύπτοντας Τι Με Πάει Μπροστά
- Διαδρομή 6: Προσαρμοστικότητα: Τι Με Κρατά Όρθιο (Ακόμη και Αντίθετα στον Άνεμο)



Κάθε κεφάλαιο ακολουθεί αυτό τον κύκλο:

- **Παρατηρώντας:** μια αυτοαξιολόγηση για κάθε διαδρομή
- **Μπουκίτσες Γνώσης:** κάποια βασικά στοιχεία για θεωρίες, εργαλεία και μοντέλα
- **Πειράματα:** ασκήσεις και παιχνίδια
- **Βρίσκοντας τον τρόπο:** ερωτήσεις και ασκήσεις για αναστοχασμό
- **Μοίρασμα**
- **Ανασκόπηση Ενός Λεπτού:** μια γρήγορη περίληψη για ό,τι μοιραστήκαμε στη διαδρομή

Ο μετασχηματιστικός κύκλος της μάθησης-γνώσης

Αν οι 6 Διαδρομές είναι ο Χάρτης μας, ο Κύκλος Μάθησης είναι η Πυξίδα. Αν ποτέ βρεθείτε χαμένοι στη μάθησή σας ή δεν ξέρετε ποιο είναι το επόμενο βήμα, ελέγξτε την Πυξίδα.

Σε αυτό το εγχειρίδιο, θα αναφερόμαστε στον κύκλο μετασχηματισμού της μάθησης κατά τη διάρκεια των διάφορων ασκήσεων.

1

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Σταματήστε. Αναπνεύστε. Αυξήστε την ενσυναίσθησή σας. Παρατηρήστε. Τι αναγνωρίζετε; Ποιες συμπεριφορές, γλώσσα, αποτελέσματα και σημάδια βλέπετε;

2

ΠΕΙΡΑΜΑ

Δημιουργήστε μια μικρή κίνηση σε αυτό που συμβαίνει τώρα. Μια σύντομη πρακτική ή άσκηση; Μια νέα προοπτική; Μια πρόκληση; Μια ενέργεια; Τι θα κάνετε; Ποιο είναι το επόμενο βήμα;

3

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ

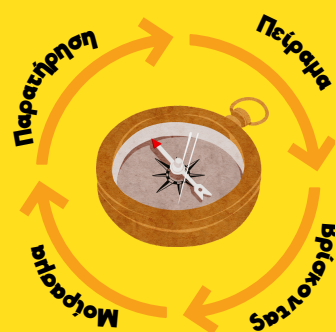
Αναστοχαστείτε. Τι συνέβη; Τι δούλεψε για εσάς; Τι δε δούλεψε; Τι θέλετε να κρατήσετε; Ποια είναι η μάθησή σας;

4

ΜΟΙΡΑΣΜΑ

Μοιραστείτε τη γνώση σας με την τοπική σας κοινότητα. Ποιος μπορεί να σας συντροφεύσει στη δράση σας; Ποιος θα απολάμβανε να το κάνει μαζί σας; Ποιος θα επωφεληθεί;

Αν εργάζεστε με νέους ή κοινότητες, εδώ θα βρείτε πολλές ασκήσεις και επεξηγήσεις που μπορούν να σας υποστηρίξουν σε ό,τι κάνετε. Σας προσκαλούμε να κάνετε το ταξίδι συναρπαστικό για εσάς και να ενθαρρύνετε και τους άλλους να κάνουν τα βήματα μαζί σας. Εξερευνήστε πώς αυτά τα παιχνίδια, οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες μπορούν να σας βοηθήσουν να δεθείτε, να αναπτυχθείτε και να είστε υγιείς μέσα στην κοινότητα ή την ομάδα σας!



Απολαύστε το Ταξίδι!



**Διαδρομή 1:
Ο δρόμος
προς την
σωματική
ενσυνείδηση**



Τι είναι σωματική ενσυνείδηση και γιατί ξεκινάμε με αυτήν;



Χάρτης εννοιών:

- Η γλώσσα του σώματός μου | Αισθήσεις
- Είμαι παρών | Έρχομαι σε επαφή με το σώμα μου
- Κίνηση | Πώς να δουλέψω καλύτερα με το σώμα μου

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

1. Κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μια βαθιά ανάσα και συγκεντρώστε τη σκέψη σας στο σώμα σας στην παρούσα στιγμή.
2. Ποιες αισθήσεις έχετε αυτή τη στιγμή;
3. Ποια συναισθήματα βιώνετε;
4. Υπάρχει επιπλέον ενέργεια σε κάποιο μέρος του σώματός σας;
5. Υπάρχει λιγότερη ενέργεια κάπου αλλού;
6. Αισθάνεστε πόνο, σύσφιξη ή ένταση σε κάποια μέρη του σώματος;
7. Αισθάνεστε άνεση και ευχαρίστηση;

Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 1-5, όπου το 1 σας μοιάζει πολύ και το 5 βρίσκεται σε αντίθεση με εσάς, γράψτε τι σας ταιριάζει αφού διαβάσετε αυτές τις δηλώσεις:

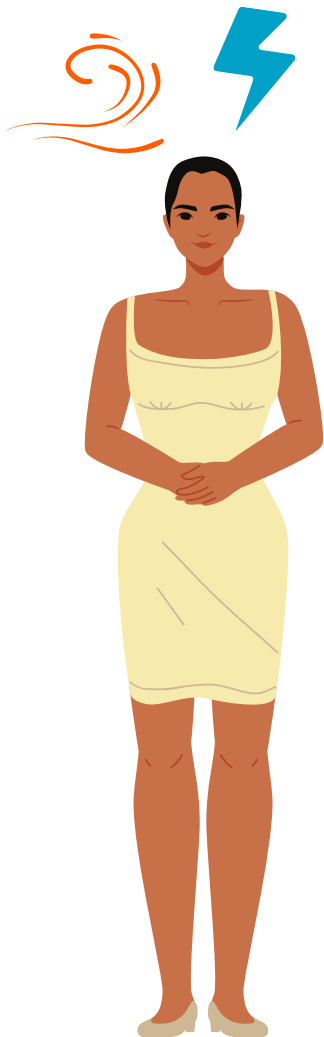
- Τον περισσότερο καιρό είμαι σε επαφή με το σώμα μου
- Τον περισσότερο καιρό είμαι σε επαφή με τις αισθήσεις στο σώμα μου
- Τον περισσότερο καιρό είμαι σε επαφή με το τι κάνω την παρούσα στιγμή
- Τον περισσότερο καιρό είμαι σε επαφή με τα άλλα άτομα με τα οποία αλληλεπιδρώ

Κεφάλαιο 1: Η γλώσσα του σώματός μου | Αισθήσεις

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Τα σώματά μας, όπως και το αναλυτικό κομμάτι του εγκεφάλου μας λαμβάνουν πολλές πληροφορίες από το περιβάλλον.

Ενώ η γλώσσα του αναλυτικού μας εγκεφάλου είναι οι σκέψεις, τα γεγονότα, οι συγκρίσεις κ.λπ., η γλώσσα του σώματος είναι οι αισθήσεις που έχουμε. Και οι αισθήσεις διαφέρουν από τα συναισθήματα ή τις συναισθηματικές καταστάσεις. Θέλετε να μάθετε περισσότερα γι' αυτό; Λοιπόν, οι αισθήσεις είναι σωματικές αντιδράσεις και δεν έχουν κάποιο νόημα που να τους έχει αποδοθεί.



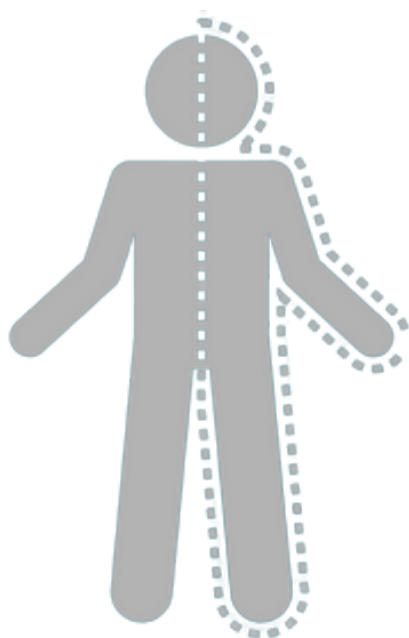
Έχετε βιώσει ποτέ μια κατάσταση στην οποία συναντάτε ένα νέο άτομο και αμέσως αισθάνεστε μια κρύα αύρα στο δέρμα σας; Δεν υπάρχει λογική εξήγηση γι' αυτό. Δεν ξέρετε γιατί συμβαίνει αυτό, το αναλυτικό κομμάτι του εγκεφάλου σας επίσης δεν ξέρει. Το σώμα σας, από την άλλη πλευρά, λαμβάνει πολύ περισσότερες πληροφορίες και γνωρίζει κάτι.

Με τον καιρό μπορεί να αρχίσετε να παρατηρείτε ότι κάθε φορά που έχετε αυτή την αίσθηση μιας κρύας αύρας στο δέρμα σας, είστε ελκυστικοί προς το άτομο, ή ότι αυτό σημαίνει ότι καλύτερα να πάρετε τον χρόνο σας με το άτομο. Κάθε σώμα μιλάει μια διαφορετική γλώσσα. Και μπορείτε να μάθετε τη γλώσσα του σώματός σας ακούγοντάς το και ανακαλύπτοντας τις αισθήσεις και σε ποιες καταστάσεις εμφανίζονται.

Επειδή σπάνια μιλάμε για αισθήσεις, μερικές φορές είναι δύσκολο για εμάς να τις ονομάσουμε ή να τις διακρίνουμε. Γι' αυτό σας προσφέρουμε μια απλή λίστα σωματικών αισθήσεων και σας προσκαλούμε να προσθέσετε σε αυτή τη λίστα τις δικές σας λέξεις και εκφράσεις.

Για να ανακαλύψετε αισθήσεις στο σώμα σας, κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

Τι βιώνει το σώμα μου αυτή τη στιγμή; Ποιες είναι οι αισθήσεις που διαπερνούν το σώμα μου αυτή τη στιγμή;



Συχνοί όροι

- Πιάσιμο
- Ένταση
- Κόμπους
- Πίεση
- Σφίξιμο

Η ενέργειά μας

- Νευρική
- Έντονη
- Κομμένη ανάσα
- Τρέμουλο

Σε ένταση

- Τσίμπημα
- Κάψιμο
- Ξύσιμο
- Θολούρα
- Φαγούρα

Μεχ....

- Άδειο
- Κενό
- Αποσύνδεση
- Βαρύ
- Κουρασμένο

Κλεισμένο

- Περιορισμένο
- Πνίγομαι
- Ξύλινο
- Ασφυκτικό
- Έκρηκτικό

Ανοιχτό

- Χαλαρό
- Έχω ξεδώσει
- Ενέργεια
- Προσγείωση
- Εδώ στο τώρα

Μπορείτε να πείτε, για παράδειγμα:

- Βιώνω κάποιον πόνο στο χέρι μου.
- Νιώθω ένα φούσκωμα στην κοιλιά μου.
- Όταν το άκουσα, αμέσως βίωσα σφίξιμο στην πλάτη μου.
- Όταν τον είδα, μου κόπηκε η ανάσα.
- Γράψτε το δικό σας παράδειγμα:



Όταν αρχίζουμε να εξερευνούμε τις αισθήσεις μας, αμέσως παρατηρούμε δύο πράγματα:

1. Οι αισθήσεις μας συνδέονται με συγκεκριμένο μέρος του σώματος. Όσο περισσότερο ξέρουμε πώς να φέρνουμε ενσυναίσθηση στα μέρη του σώματός μας, τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανότητά μας να ακούμε, να διακρίνουμε και να μαθαίνουμε από τις αισθήσεις.
2. Οι αισθήσεις δε συμβαίνουν γενικά. Υφίστανται στην παρούσα στιγμή. Έρχονται για να δώσουν πληροφορίες για κάτι που συμβαίνει ακριβώς τώρα. Η εργασία με το σώμα και με τις αισθήσεις σημαίνει εργασία με την παρουσία. (Θα μιλήσουμε γι' αυτό στο επόμενο κεφάλαιό μας).

ΠΕΙΡΑΜΑ

Αυτό το κεφάλαιο αφορά την εκμάθηση του πώς να φέρνετε ενσυναίσθηση σε διάφορα μέρη του σώματος (και φτιάξαμε αυτό το βίντεο με οδηγίες βήμα-βήμα)



Αν εργάζεστε με ανθρώπους, τότε σας προσκαλούμε να παρατηρείτε πώς αντιδρούν τα σώματά τους σε ό,τι συμβαίνει. Αν παρατηρήσετε κάτι που σας τραβά την προσοχή, ρωτήστε τους.

Παραδείγματα:

- «Τι συμβαίνει με τον λαιμό σου αυτή τη στιγμή;»
- «Όταν είπες αυτό, η φωνή σου δυνάμωσε, ποια είναι η αίσθηση στον λαιμό σου;»

Κεφάλαιο 2: Είμαι παρόν.

Έρχομαι σε επαφή με το σώμα μου

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Σήμερα υπάρχουν πολλοί συγγραφείς, influencers και επαγγελματίες της ψυχικής υγείας που μιλούν και εργάζονται με την έννοια της παρουσίας (presence- είμαι παρών/παρούσα/παρόν).

Αν αναζητήσετε τι σημαίνει η λέξη παρουσία στο Google, θα εκπλαγείτε από την ποικιλία των ορισμών.

Σύμφωνα με κάποιες πηγές, η παρουσία συνδέεται με την εστίαση στην παρούσα στιγμή του «Τώρα». Άλλες πηγές συνδέουν την παρουσία με την ενσυναίσθηση ή τη διαθεσιμότητα. Η παρουσία συνδέεται με την ενσυναίσθηση, την ευεξία και τη χαλάρωση. Είναι ένα στοιχείο-κλειδι πολλών πρακτικών ευεξίας, όπως οι διαλογισμοί και οι οπτικοποιήσεις. Άλλωστε, το να βρίσκεσαι στην παρούσα στιγμή ακούγεται πολύ φυσικό, έτσι δεν είναι; Τα σώματά μας είναι πάντα στην παρούσα στιγμή, ζώντας το «τώρα». Πώς λοιπόν υπάρχουν καταστάσεις, στις οποίες ξαφνικά δεν είμαστε παρόντες;

Έχετε βιώσει ποτέ μια κατάσταση όπου το σώμα σας είναι στην παρούσα στιγμή, αλλά το μυαλό σας είναι κάπου αλλού; Ίσως να ονειροπολείτε για το μέλλον, ή να θυμάστε το παρελθόν; Όλοι το κάνουμε αυτό και συνδέεται με την ικανότητά μας να σχεδιάζουμε το μέλλον μας ή να γιορτάζουμε και να θρηνούμε για αυτά που έχουν συμβεί στο παρελθόν.

Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες καταστάσεις, όπου φαίνεται σαν να μην ταξιδεύουμε στον χρόνο από επιλογή. Μερικές φορές μπορεί να βιώσουμε το να κολλάμε σε στιγμές που δεν είναι το «Τώρα».



«Η ανησυχία, η ένταση, η αγωνία, το στρες, η ανησυχία - όλες οι μορφές φόβου - προκαλούνται από πάρα πολύ μέλλον και όχι αρκετή παρουσία. Η ενοχή, η μεταμέλεια, η κακία, τα παράπονα, η λύπη, η πικρία και όλες οι μορφές μη συγχώρεσης προκαλούνται από πάρα πολύ παρελθόν και όχι αρκετή παρουσία στο τώρα»

Eckhart Tolle, «Η Δύναμη του Τώρα»

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

Πριν αρχίσουμε, ρωτήστε τον εαυτό σας αυτό:

- Σε τι ποσοστό (%) είμαι πραγματικά εδώ αυτή τη στιγμή;

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι για να έρθετε στο παρόν. Εδώ θα σας προσφέρουμε κάποιες πρακτικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ατομικά ή σε ομάδα.

Βήμα 1: Προσγείωση στο έδαφος.



«Τοποθετήστε τα πόδια σας σε απόσταση ίση με το πλάτος των γοφών, χαλαρώστε τα δάκτυλα των ποδιών σας και καταναίμετε ομοιόμορφα το βάρος σας στα πόδια σας. Αισθανθείτε το βάρος του σώματός σας, επιτρέψτε στα γόνατα να χαλαρώσουν έτσι ώστε να μην είναι ούτε λυγισμένα ούτε κλειδωμένα, αλλά να αισθάνονται 'ρευστά'. Δώστε το βάρος σας στη γη, αλλά διατηρήστε τη δομή σας. Αισθανθείτε το βάρος των οστών των ποδιών σας να κατεβαίνει στο έδαφος, σαν τα πόδια σας να μπορούσαν να βγάλουν ρίζες στη γη. Η εδαφοποίηση είναι μια δυναμική σχέση με τη γη· μπορείτε να την εξασκήσετε όρθιοι, καθιστοί, ξαπλωμένοι ή κινούμενοι.

Antonie Knoppers
Trainer, Coach, Ομιλητής, Συγγραφέας



Η προσγείωση στο έδαφος, επίσης γνωστή ως Earthing, είναι μια πρακτική που σχετίζεται με τη φυσική σας ικανότητα να συνδέεστε με τη γη (φυσικός κόσμος) και να αποβάλλετε την ενέργεια που είναι περίσσια στο σώμα σας. Είναι κάτι ουσιώδες για την αίσθηση ασφάλειάς σας στον κόσμο.

Υπάρχουν διάφορες διαφορετικές ασκήσεις που υποστηρίζουν τα άτομα και τις ομάδες να εδαφοποιούν την ενέργειά τους. Τα οφέλη αυτών των ασκήσεων είναι:

- Αύξηση της αίσθησης ασφάλειας
- Μείωση του στρες
- Μείωση της κόπωσης
- Αύξηση της ενέργειας
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης και της υπέρτασης
- Καλύτερη συγκέντρωση

Οι διάφορες πρακτικές εδαφοποίησης έχουν διαφορετικούς ρυθμούς.

Μπορείτε να κάνετε μια αργή διαλογιστική πρακτική με το σώμα σας ξαπλωμένο στο έδαφος ή μια πολύ έντονη άσκηση κίνησης. Ένας απλός διαλογισμός με προσοχή ή μια κούπα ζεστού τσαγιού μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως πρακτική εδαφοποίησης.

Γείωση

Όταν εργάζεστε με μια ομάδα, σας συστήνουμε να επιλέγετε το είδος της πρακτικής σύμφωνα με την ενέργεια της ομάδας στη δεδομένη στιγμή. Εάν η ενέργεια της ομάδας είναι έντονη και κεφάτη, επιλέξτε μια πρακτική γείωσης που είναι πιο ενεργητική (μπορεί να είναι κίνηση, χορός, κούνημα κ.λπ.). Εάν η ομάδα έχει χαμηλή ενέργεια, μπορείτε να την ακολουθήσετε με καθοδηγούμενη αναπνοή, αργή κίνηση ή διαλογισμό.

Όταν διευκολύνετε μια πρακτική γείωσης, σας προσκαλούμε να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στη σύνδεση μεταξύ του σώματος και του εδάφους. Να μερικά παραδείγματα:

Εάν οι άνθρωποι στέκονται, προσκαλέστε τους να νιώσουν πώς τα 10 δάχτυλα των ποδιών τους αγγίζουν το έδαφος

Αν οι άνθρωποι είναι ξαπλωμένοι, προσκαλέστε τους να νιώσουν το βάρος του σώματός τους να παραδίδεται στο έδαφος.

Εάν οι άνθρωποι περπατούν, προσκαλέστε τους να αισθανθούν συνειδητά το κάθε τους βήμα.

Εάν οι άνθρωποι κάθονται σε καρέκλα, προσκαλέστε τους να αισθανθούν το πώς η καρέκλα στηρίζει το σώμα τους.

Πολλές πρακτικές γείωσης περιλαμβάνουν χειρωνακτική εργασία, όπως μαγείρεμα, κηπουρική, χειροτεχνία και DIY. Αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά εάν περνάτε πολύ χρόνο μπροστά στον υπολογιστή ή εάν η εργασία σας σχετίζεται περισσότερο με τη σκέψη παρά με το να κάνετε πρακτικά πράγματα.

Το ξυπόλυτο περπάτημα, η ηλιοθεραπεία, η πεζοπορία, η γιόγκα, ο χορός και άλλες σωματικές δραστηριότητες είναι επίσης πολύ ωφέλιμες όταν πρόκειται για γείωση.

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με το θέμα, σας συνιστούμε να παρακολουθήσετε το ντοκιμαντέρ [The Earthing Movie: The Remarkable Science of Grounding](#). Μπορείτε να βρείτε ολόκληρη την ταινία στο [Youtube](#).

Βήμα 2: Ευθυγράμμιση και κεντράρισμα.



«Κεντράρισμα» είναι ο γενικός όρος που χρησιμοποιείται για τις δεξιότητες αυτορρύθμισης που λειτουργούν με το σώμα. Στην ουσία, το άγχος είναι μια σωματική απάντηση, επομένως χρειαζόμαστε σωματικά εργαλεία για να δουλέψουμε με αυτό."

Mark Walsh, "Centing"



Ενώ η γείωση αφορά τη ροή ενέργειας στο σώμα, η ευθυγράμμιση και το κεντράρισμα αφορούν τη μηχανική του σώματος.

Το σώμα είναι ένα σύστημα και όπως κάθε άλλο σύστημα, έχει μια ορισμένη τάξη. Φανταστείτε ένα αυτοκίνητο, αποτελείται από πολλά διαφορετικά στοιχεία που εξυπηρετούν διαφορετικούς σκοπούς. Κάθε στοιχείο έχει την ακριβή του θέση. Και τα στοιχεία αυτά συνδέονται με συγκεκριμένους συνδέσμους. Εάν ένα στοιχείο βρεθεί εκτός θέσης, μπορεί εύκολα να προκαλέσει ανισορροπία σε ολόκληρο το σύστημα.

Οι πρακτικές ευθυγράμμισης και κεντραρίσματος αφορούν τη στάση και τον τρόπο που κρατάμε τη σπονδυλική μας στήλη. Όταν εργαζόμαστε στην ευθυγράμμιση, δημιουργούμε χώρο στο σώμα, έτσι ώστε το άτομο να μπορεί επίσης να πάρει τον χώρο του στη ζωή.

Συχνά όταν είμαστε αγχωμένοι, καταβεβλημένοι ή νιώθουμε άβολα, συρρικνώνουμε τον εαυτό μας μαζεύοντας τη σπονδυλική μας στήλη, κλείνοντας τους ώμους και την περιοχή της καρδιάς μας ή μετατοπίζοντας το σωματικό μας κέντρο. Μερικές φορές όταν οι άνθρωποι βιώνουν φόβο, μπορείτε να δείτε ότι φέρνουν το πηγούνι τους μπροστά και με αυτόν τον τρόπο δημιουργούν ένταση στον λαιμό.

Οι πρακτικές κεντραρίσματος και ευθυγράμμισης μας βοηθούν να συνειδητοποιήσουμε τις στάσεις μας αυτές, τον τρόπο που στεκόμαστε, τον τρόπο βάδισης, τον τρόπο εξισορρόπησης του βάρους μας, την αντιμετώπιση της βαρύτητας και την αντιμετώπιση άλλων μηχανικών δυνάμεων.

Οι πρακτικές ευθυγράμμισης μας βοηθούν να τακτοποιήσουμε το σώμα μας και να βάλουμε τα διάφορα μέρη του σε τάξη, έτσι ώστε η ενέργεια να μπορεί να ρέει ελεύθερα. Τα οφέλη από αυτό είναι:

- Αυξημένη αυτοπεποίθηση
- Αίσθηση χαλάρωσης
- Βελτιωμένη εστίαση και επίγνωση του σώματος
- Καλύτερη ισορροπία και σταθερότητα
- Βελτιωμένη ψυχική και συναισθηματική ευεξία

Όταν μοιράζετε τις πρακτικές ευθυγράμμισης ή κεντραρίσματος, να επιστήσετε προσοχή στα ακόλουθα στοιχεία:

- Φανταστείτε μια γραμμή (κλωστή, σωλήνας) που περνά μέσα από το σώμα σας και κεντράρετε το σώμα σας γύρω από αυτό. Ευθυγραμμίστε το κεφάλι σας πάνω από την καρδιά σας και την καρδιά σας πάνω από τη λεκάνη σας.
- Επιμηκύνετε τη σπονδυλική στήλη, φανταζόμενοι ότι δημιουργείτε ένα κενό ανάμεσα σε κάθε σπόνδυλο.
- Ακουμπήστε το πηγούνι σας στο στήθος και δώστε μήκος στον λαιμό σας.
- Χαλαρώστε τους ώμους σας και τυλίξτε τους μακριά από τα αυτιά σας. Φανταστείτε ότι με κάθε εισπνοή ανοίγετε τον χώρο στην περιοχή της καρδιάς σας και οι ωμοπλάτες πλησιάζουν μεταξύ τους κάτω από την πλάτη σας.
- Χαλαρώστε το σαγόνι σας.
- Εμπλέξτε τους μυς του σωματικού σας κέντρου συσπώνοντας τους μύες του κορμού σας για να παρέχετε υποστήριξη για τη σπονδυλική στήλη και τη λεκάνη σας.
- Φανταστείτε ότι με κάθε εισπνοή δημιουργείτε ένα ανοδικό ρεύμα ενέργειας στο μπροστινό μέρος του σώματός σας (η ενέργεια πηγαίνει από τα δάχτυλα των ποδιών σας μέχρι την κοιλιά, το στήθος και το κεφάλι σας) και με κάθε εκπνοή γειώνετε την ενέργειά σας δημιουργώντας ένα καθοδικό ρεύμα ενέργειας στο πίσω μέρος του σώματός σας (η ενέργεια πηγαίνει από το κεφάλι σας και μέσω της σπονδυλικής σας στήλης, για να επιστρέψει πίσω στα πόδια σας και στο έδαφος).

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα, σας προτείνουμε να διαβάσετε το «Alignment matters» της Katy Bowman, και το «Centering» του Mark Walsh .

«Ενσυνείδητο Περπάτημα» [Εδώ](#) μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα βίντεο που δημιουργήσαμε, το οποίο θα σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε το σώμα σας περπατώντας. Εάν θέλετε να βάλετε την γείωση καθημερινά στη ζωή σας, προτείνουμε να αφιερώνετε τουλάχιστον 20λ της μέρας σας σε ασκήσεις όπως αυτή.

«Προσέξτε τις συνήθειές σας, γιατί γίνονται η στάση σας. Προσέξτε τη στάση σας, γιατί δημιουργεί τα όριά σας. Προσέξτε τα όριά σας, γιατί περιορίζουν την ανάπτυξή σας. Προσέξτε τους περιορισμούς σας, γιατί δημιουργούν ακινησία. Προσέξτε την ακινησία σας, γιατί γίνεται η ασθένειά σας».

~ «Alignment matters» της Katy Bowman

Βήμα 3: Αναπνοή

Όταν καθοδηγείτε μια ομάδα σε ασκήσεις αναπνοής, μπορείτε να επιστήσετε την προσοχή της ως προς τα ακόλουθα:

Η ανάσα μας είναι αυτό που μας κινεί. Με κάθε εισπνοή επεκτείνουμε το είναι μας, με κάθε εκπνοή γειώνουμε την ενέργειά μας.

Μπορείτε να προσκαλέσετε την ομάδα να φανταστεί την αναπνοή ως χρώμα ή φως. Για παράδειγμα: «Με κάθε εισπνοή, φανταστείτε ένα λευκό φως να μπαίνει στο σώμα σας. Με την επόμενη εισπνοή σας, φέρτε το λευκό φως στην περιοχή του στήθους σας...»

Μπορείτε να προσκαλέσετε την ομάδα να φανταστεί ότι με κάθε εισπνοή γεμίζει την κοιλιά της με αέρα.

Η αναπνοή έχει διάφορες ιδιότητες στις οποίες μπορείτε να επικεντρωθείτε:

Βάθος - προσκαλέστε σε μια σειρά από σύντομες και γρήγορες αναπνοές ή βαθιές αναπνοές στην κοιλιά σας.

Ρυθμός - πόσο διαρκεί η εισπνοή και πόσο διαρκεί η εκπνοή; Υπάρχουν παύσεις ενδιάμεσα; Υπάρχουν πολλές τεχνικές που μπορούμε να προτείνουμε και μπορείτε να τις βρείτε παρακάτω.

Στυλ - είναι ενεργητική αναπνοή ή ήρεμη, legato ή staccato, λεία ή κυματιστή;

Κατεύθυνση - θέλετε να προσκαλέσετε το άτομο να κατευθύνει την αναπνοή του σε ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματος;

Ήχος - μπορείτε να προσκαλέσετε το άτομο να εκπνεύσει με ήχο ή σιωπηλά.



- Με κάθε εισπνοή λαμβάνουμε ενέργεια. Με κάθε εκπνοή, μπορούμε να αφήσουμε πίσω μας ό,τι δε μας εξυπηρετεί πια.
 - Μπορείτε να προσκαλέσετε το άτομο να εστιάσει την προσοχή του στον ήχο της αναπνοής του. Εάν έρχονται άλλες σκέψεις ή εικόνες, το άτομο μπορεί να τις αφήσει να έρχονται και να φεύγουν σαν τα σύννεφα στον ουρανό. Εάν το άτομο βιώσει πολλές εισερχόμενες σκέψεις και εικόνες, αυτό είναι πολύ φυσιολογικό, ειδικά στην αρχή της εξάσκησης. Σας συνιστούμε να μην τους πείτε να αποκλείσουν αυτές τις σκέψεις, γιατί σε αυτήν την περίπτωση, μπορεί να αντιμετωπίσουν ισχυρή αντίσταση. Προσκαλέστε τους να μειώσουν τον όγκο των σκέψεών τους.
 - Δουλεύοντας στην Επίγνωση του Σώματος, μπορείτε να προσκαλέσετε το άτομο να βιώσει ποιες είναι οι αισθήσεις που κάθε αναπνοή δημιουργεί στο σώμα του.
 - Εάν εργάζεστε με μια ομάδα, μπορείτε να τους προσκαλέσετε να πάρουν μερικές βαθιές ανάσες μαζί. Με αυτό τον τρόπο θα ταιριάξουν τους ατομικούς τους ρυθμούς και θα έχουν καλύτερη απόδοση ομαδικά.
 - Όταν καθοδηγείτε σε διαλογισμό, χρησιμοποιήστε μεγάλες και βαθιές αναπνοές στην αρχή, για να ηρεμήσετε το άτομο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια γρήγορη εκπνοή με έναν ήχο στο τέλος για να υποστηρίξετε όποιο άτομο επιστρέφει από τον διαλογισμό με ενέργεια.
- Εάν θέλετε να εμβαθύνετε τις γνώσεις και την πρακτική σας σε αυτόν τον τομέα, μπορείτε να τσεκάρετε τα παρακάτω:

[Ασκήσεις με την Αναπνοή](#)
Στα εκπαιδευτικά βίντεο, μπορείτε να βρείτε έμπνευση για ασκήσεις γείωσης που μπορείτε να κάνετε μόνοι ή σε ομάδες.

- **Ασκήσεις Πραναγama.**
Η Πραναγama είναι ένα είδος γιόγκα που επικεντρώνεται στην αναπνοή. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι αναπνοής και μπορείτε να βρείτε πολλά σχετικά βίντεο στο Youtube.

- **Ασκήσεις Αναπνοών (Breathwork).**
Αυτές είναι τεχνικές αναπνοής που χρησιμοποιούνται συχνά για θεραπευτικούς σκοπούς. Μπορείτε να επισκεφτείτε δωρεάν συνεδρίες αναπνοής [εδώ](#)

Βήμα 4: Σύνδεση.



«Όταν είστε γειωμένοι, ευθυγραμμισμένοι και αναπνέετε με ευκολία, η σύνδεση με τον κόσμο, πέρα από τη δική του κιννοσφαίρα, γίνεται δυνατή».

Άντονι Νόπερς



Η κιννοσφαίρα είναι μια πολύ σημαντική έννοια όταν πρόκειται για την Επίγνωση του Σώματος. Είναι ο χώρος γύρω μας στον οποίο μπορούμε να φτάσουμε χωρίς να αλλάξουμε τη θέση μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια μεγάλη περιοχή γύρω μας όταν κάνουμε μεγάλες κινήσεις, ειδικά με τα χέρια και τα πόδια μας. Συσχετίζεται με την αίσθηση του προσωπικού μας χώρου και των ορίων.

Όταν εργάζεστε με το σώμα, είναι σημαντικό να εισάγετε τις έννοιες του προσωπικού χώρου και της συναίνεσης. Διαφορετικοί άνθρωποι έχουν διαφορετικά όρια. Αυτό που είναι φυσιολογικό για μερικούς ανθρώπους είναι βίαιο και καταχρηστικό για άλλους.

Όταν εργάζεστε με ανθρώπους, προσκαλέστε τους να αισθανθούν τον προσωπικό τους χώρο. Να τον φανταστούν σαν μια φούσκα γύρω τους και να επεκτείνουν την επίγνωσή τους από το σώμα τους σε αυτή τη φούσκα.

Σε ομάδες, μπορείτε να προσκαλέσετε άτομα να περπατήσουν στον χώρο και να διευρύνουν την επίγνωσή τους για την περιοχή γύρω τους. Πόσο χώρο πιάνουν; Πόσο κοντά ή πόσο μακριά μπορούν να επιτρέψουν σε άλλο άτομο να πλησιάσει; Προσκαλέστε τα άτομα με τα οποία εργάζεστε να ελέγχουν πάντα το ένα με το άλλο πόσο άνετο είναι το καθετι και για τις δύο πλευρές. Το άγγιγμα ή το να πλησιάσει απαιτεί λεκτική ή μη λεκτική συγκατάθεση. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα να συμφωνήσει για το πώς ζητούν τη συγκατάθεσή τους και πώς τηρούν τα προσωπικά τους όρια.

Μόλις γειωθείτε, ευθυγραμμιστείτε, συνδεθείτε με την αναπνοή σας και συνειδητοποιήσετε τον προσωπικό σας χώρο και τα όριά σας, μπορείτε να κάνετε το επόμενο βήμα και να συνδεθείτε με ό,τι βρίσκεται πέρα από τον προσωπικό σας χώρο - τον χώρο που σας περιβάλλει, τους ανθρώπους γύρω σας και το περιβάλλον.

1. Συνδεθείτε με το περιβάλλον σας

Αφιερώστε μερικές στιγμές για να κοιτάξετε γύρω σας. Προσέξτε τι συμβαίνει; Ποιος είναι εκεί; Τι ΕΙΝΑΙ εκεί; Ποιοι είναι οι ήχοι, οι μυρωδιές και τα χρώματα γύρω σας; Ποιος είναι ο χώρος στον οποίο βρίσκεστε; Ποια είναι η θερμοκρασία του αέρα; Υπάρχουν πόρτες, παράθυρα, καρέκλες κ.λπ.; Πού στέκεστε; Πώς τοποθετούνται οι άνθρωποι γύρω σας;

Εάν εργάζεστε με ομάδα, μπορείτε να τους προκαλέσετε να βρουν με τα μάτια τους 5 κόκκινα/μπλε/κίτρινα αντικείμενα στον χώρο γύρω τους.

2. Συνδεθείτε με τους άλλους

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ως κοινωνικά όντα έχουμε αναπτύξει πολλές κοινωνικές συμπεριφορές που δηλώνουν σύνδεση. Για παράδειγμα, ένα χαμόγελο ή χειραψία.

Όταν εργάζεστε με ομάδες και άτομα, προσκαλέστε τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τις αυτόματες συμπεριφορές τους και να εξερευνήσουν τι κρύβεται πίσω από αυτές. Μπορείτε να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες να βιώσουν την αίσθηση της σύνδεσης πέρα από τις αυτόματες συμπεριφορές τους.



Να μερικά παραδείγματα:

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να περπατήσουν αργά στην αίθουσα. Πρώτον, να επιτύχουν επίγνωσή του σώματός τους και του προσωπικού τους χώρου, απαριθμώντας γείωση, ευθυγράμμιση και αναπνοή. Μετά από αυτό, μπορούν να διευρύνουν την επίγνωσή τους στο δωμάτιο. Μπορούν να αρχίσουν να παρατηρούν άλλους ανθρώπους και τον χώρο. Όταν είναι έτοιμοι, μπορούν να επεκτείνουν την επίγνωσή τους στους άλλους και να αρχίσουν να έχουν οπτική επαφή όταν περπατούν.

Όλες αυτές οι ασκήσεις στοχεύουν στο να υποστηρίξουν τους ανθρώπους να εξερευνήσουν τις μη λεκτικές συνδέσεις με τους άλλους και τι είδους συνδέσεις και συντονισμούς δημιουργούν στο σώμα τους. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος αντίδραση. Με μια άσκηση μη λεκτικής σύνδεσης, διερευνούμε πώς αντιδρά το σώμα μας στους άλλους, πώς καταλαμβάνουμε τον προσωπικό μας χώρο και πώς προσεγγίζουμε τους άλλους ανθρώπους.

Αυτές οι ασκήσεις μας βοηθούν να παραμένουμε παρόντες όταν συνδεόμαστε με άλλους και ταυτόχρονα να διατηρούμε τη σύνδεση με τον εαυτό μας.

Λάβετε υπόψη ότι για πολλούς ανθρώπους η σύνδεση δεν είναι εύκολη. Μπορεί να χρειαστεί χρόνος ή μεγαλύτερη απόσταση. Η πρόσκλησή μας είναι να αφιερώσουμε χρόνο σε αυτό το τελευταίο τέταρτο βήμα.



Μετά από κάθε άσκηση, αφιερώστε λίγο χρόνο για προβληματισμό. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις αισθήσεις τους κατά τη διάρκεια των διαδικασιών. Προσκαλέστε τους να αμφισβητήσουν τον εαυτό τους με κάθε άσκηση. Ίσως μπορέσουν να διατηρήσουν την οπτική επαφή για ένα δευτερόλεπτο ακόμα. Ή χρησιμοποιήστε ασκήσεις αναπνοής για να ηρεμήσουν όταν βρίσκονται κοντά σε άλλους. Μπορείτε να προσκαλέσετε τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις:

- Τι σημαίνει σύνδεση για εσάς;
- Πώς βιώνετε τη σύνδεση;
- Με τι θέλετε να συνδεθείτε;

Κεφάλαιο 3: Κίνηση | Πώς να δουλέψω καλύτερα με το σώμα μου



«Το πώς κινείσαι έχει σημασία»
Adriene, από το "Yoga with Adriene"



ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Στα προηγούμενα κεφάλαια εξερευνήσαμε το πώς να δουλεύουμε με το σώμα μας, να ακούμε τις αισθήσεις μας και να βελτιώνουμε την ποιότητα της παρουσίας μας. Έχουμε εξασκηθεί στο πώς να συνδεόμαστε με το σώμα μας, με την αναπνοή μας και με τους άλλους. Πώς να αποκτήσουμε επίγνωση του προσωπικού μας χώρου και πώς να ευθυγραμμίσουμε το σώμα σας, ώστε να βρίσκεται σε μια πιο δεκτική κατάσταση, όπου η ενέργεια μπορεί να ρέει ελεύθερα και οργανικά.

Μόλις κάνουμε όλα αυτά τα βήματα, είμαστε έτοιμοι να εξερευνήσουμε περαιτέρω το σώμα μας μέσω της κίνησης. Ο στόχος αυτής της εργασίας είναι να συνειδητοποιήσουμε τον τρόπο με τον οποίο κινούνται τα σώματά μας στο διάστημα και πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους στην κίνηση.

Πρόκειται να εξερευνήσουμε διαφορετικές ποιότητες κίνησης.

1. Διαστάσεις κίνησης

Μπορείτε να εξερευνήσετε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή να προσκαλέσετε και τα άτομα με τα οποία εργάζεστε.

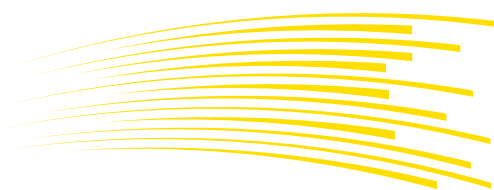
- Η πρώτη διάσταση με την οποία αρχίζουμε να δουλεύουμε είναι η κιννοσφαίρα. Βρείτε μια άνετη θέση στον χώρο και ελέγξτε τις φάσεις της γείωσης, ευθυγράμμισης, αναπνοής και σύνδεσης. Έτσι ανεβάζετε την ποιότητα της παρουσίας σας. Μόλις είστε έτοιμοι, φανταστείτε την κιννοσφαίρα σας ως μια φούσκα γύρω σας. Παίξτε ήρεμη μουσική και εξερευνήστε τις κινήσεις του σώματός σας. Δεν είναι απαραίτητο να χορέψετε. Απλά ακούστε πώς θέλει να κινηθεί το σώμα σας. Πόσο και πόσο λιγότερο; Πόσο έντονα. Πόσο χώρο θέλει να πιάσει το σώμα σας με την κίνηση;
- Εάν αισθάνεστε άνετα όταν κινείστε στην κιννοσφαίρα σας, σας προσκαλούμε να επεκτείνετε αυτή τη διάσταση. Φανταστείτε μια φούσκα που είναι δύο φορές μεγαλύτερη από την κιννοσφαίρα σας. Μόλις βρεθείτε εκεί, μπορείτε να επεκτείνετε την κίνησή σας. Ενώ στην κιννοσφαίρα βρίσκεστε σε ένα μέρος, στη μεγαλύτερη φούσκα μπορείτε να πηγαίνετε πέρα δώθε, κάνοντας βήματα και στροφές. Σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε αυτή τη δεύτερη διάσταση. Μπορεί να θέλετε να παίξετε πιο ενεργητική ή παιχνιδιάρικη μουσική ή να κάνετε αυτή την άσκηση στη σιωπή. Και πάλι, δεν πρόκειται για χορό. Στόχος είναι να εξερευνήσετε πώς θέλει να κινηθεί το σώμα σας. Ίσως το σώμα σας θέλει να κάνει κινήσεις που δε θα κάνατε σε άλλο περιβάλλον. Αφήστε τον εαυτό σας να εξερευνήσει.
- Εάν αισθάνεστε άνετα με αυτή τη φούσκα, επεκτείνετε την κι άλλο. Φανταστείτε ότι τώρα βρίσκεστε σε μια φούσκα που περιλαμβάνει τους κοντινούς σας ανθρώπους. Μπορείτε να πλησιάσετε και να ελέγξετε αν θέλουν να αλληλεπιδράσουν μαζί σας. Ελέγξτε εάν αλληλεπιδράτε επειδή το σώμα σας θέλει να συνδεθεί ή εκτός κοινωνικών προσδοκιών. Πόσο και πόσο λιγότερο θέλετε να εμπλέκετε άλλους στην κίνησή σας μέσα στον χώρο; Πόσο χώρο θέλετε να πιάσετε; Πώς μεταμορφώνεται η κίνησή σας;

- Μόλις νιώσετε αρκετά σίγουροι σε αυτή τη φούσκα, μπορείτε να την επεκτείνετε και να φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε μια φούσκα που περιλαμβάνει όλο το δωμάτιο. Τώρα μπορείτε να αλλάξετε τοποθεσία και να αλληλεπιδράσετε με όλους. Ακούστε το σώμα σας. Αφήστε το σώμα σας να οδηγήσει. Πού σας φέρνει το σώμα σας;
- Εάν αισθανθείτε δυσφορία, μπορείτε πάντα να επιστρέψετε στην προηγούμενη φούσκα. Πολύ συχνά ένα μικρό γεγονός, όπως η κίνηση κάποιου, μπορεί να προκαλέσει αρνητικές σκέψεις, ντροπή ή άλλες δυσάρεστες αισθήσεις. Είναι φυσιολογικό να το ζήσετε αυτό και μπορείτε πάντα να επιστρέψετε στη φούσκα ασφαλείας σας. Σας προσκαλούμε να μείνετε με αυτή την αίσθηση και να την εξερευνήσετε. Μετακινηθείτε από αυτή την αίσθηση. Τι είδους συναισθήματα προκαλούνται;
- Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να εξερευνήσετε τις διαστάσεις. Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να μένουν στην κινεσφαίρα τους όλη την ώρα. Αν το δείτε, μην προσπαθήσετε να τους βγάλετε έξω ή να τους κυνηγήσετε για να μετακινηθούν μαζί σας. Αυτή η πρακτική είναι μια ατομική εμπειρία σε ομαδικό πλαίσιο. Κάθε άτομο γνωρίζει το ίδιο τα όρια του σώματός του.
- Μετά από αυτή την άσκηση, συσχεφθείτε σε μικρές ομάδες για τουλάχιστον 10 - 15 λεπτά. Μπορείτε να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις:
 - Ποια φούσκα είναι πιο άνετη για μένα;
 - Υπήρχαν αυτόματες συμπεριφορές ή σκέψεις που παρατήρησα;
 - Σε ποια φούσκα ήμουν πιο πρόθυμος και ανοιχτός να συνδεθώ;
 - Πώς αντέδρασε το σώμα μου όταν κάποιος ήθελε να με πλησιάσει;

2. Επίπεδα

- Προσκαλέστε την ομάδα να κάνει ξανά την πρώτη άσκηση και αυτή τη φορά, σε κάθε συννεφάκι θα εξερευνήσουμε τα 4 διαφορετικά επίπεδα του σώματος.
- Το πρώτο επίπεδο που εξερευνούμε είναι όταν στεκόμαστε. Είναι το ίδιο επίπεδο που εξερευνούμε για πρώτη φορά
- Το δεύτερο επίπεδο είναι υψηλό. Αυτό σημαίνει ότι η κατεύθυνση του σώματός μας είναι προς τον ουρανό. Φτάνουμε στο ταβάνι. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει κίνηση στις άκρες των δακτύλων μας, άλμα, να φτάσουμε τα χέρια μας ψηλά ή να κουνάμε τα πόδια μας προς τα πάνω. Φανταστείτε ότι το σώμα θέλει να ανέβει. Ποιος είναι ο φυσικός τρόπος για να το κάνει αυτό; Και πάλι, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Για μερικούς ανθρώπους, αυτό το επίπεδο μπορεί να μοιάζει με στροφές μπαλέτου με τα χέρια ψηλά, για άλλους, σηκώνοντας απαλά το πηγούνι τους.

- Το τρίτο επίπεδο είναι το μεσαίο επίπεδο. Είναι κάτι ενδιάμεσο, ανάμεσα στο έδαφος και την ορθοστασία. Μπορείτε να λυγίσετε τα γόνατά σας και να εξερευνήσετε τον αέρα κάτω από το κεφάλι σας. Εξερευνήστε ποιες είναι οι ιδιότητες των κινήσεών σας εκεί. Τι εικόνες σας έρχονται όταν προχωράτε σε αυτό το επίπεδο;
- Το τέταρτο επίπεδο είναι το έδαφος. Μπορείτε να ξαπλώσετε στο έδαφος ή να σέρνεστε στα γόνατά σας. Μπορείτε να γλιστρήσετε στο πάτωμα. Σε αυτό το επίπεδο, εξερευνήστε τη σύνδεσή σας με το έδαφος.
- Μπορείτε να μεταβείτε από το ένα επίπεδο στο άλλο. Εξερευνήστε σε ποιο επίπεδο νιώθετε πιο άνετα. Τι είναι διαφορετικό στις κινήσεις σας στα διαφορετικά επίπεδα; Πώς συνδέεστε με τους άλλους σε διαφορετικά επίπεδα;



3. Ταχύτητα

- Εδώ η πρόκληση είναι να παίξετε με την ταχύτητά σας. Αν η κανονική σας ταχύτητα είναι 5, πώς είναι αν τη χαμηλώσετε στο 2 ή στο 0. Πώς σας φαίνεται αν την αυξήσετε στο 10;
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περιπάτους για να εξερευνήσετε τις διαφορετικές ταχύτητες. Περπατήστε με ταχύτητα 5. Στη συνέχεια χαμηλώστε στο 3. Στη συνέχεια στο 1. Στη συνέχεια κάντε παύση. 0. Στη συνέχεια, γυρίστε ξανά στο 5. Και αυξήστε στο 7. Και στο 9. Τι συμβαίνει όταν περπατάτε με ταχύτητα 10;
- Εξερευνήστε την ταχύτητα στις διάφορες φούσκες. Με ποια ταχύτητα αισθάνεστε πιο άνετα να συνδεθείτε με τους άλλους; Πώς αλλάζει η κίνησή σας σε διαφορετικές ταχύτητες;

Μπορείτε να εξασκήσετε αυτά τα τρία στοιχεία κίνησης χωριστά ή μαζί. Σας προσκαλούμε να παίξετε μαζί τους.

Εάν αντιμετωπίζετε κάποιο ζήτημα στη ζωή σας, μια δύσκολη κατάσταση όπου αισθάνεστε ότι η ενέργεια δεν ρέει ελεύθερα, μπορείτε να εξερευνήσετε το πώς αλλάζει η οπτική σας απέναντι σε αυτήν την κατάσταση σε διαφορετικές ταχύτητες, διαστάσεις ή επίπεδα.

Όταν εργάζεστε με ομάδες, μπορείτε επίσης να εξερευνήσετε αυτά τα τρία στοιχεία με διαφορετικές μεταφορές από την καθημερινή ζωή των ανθρώπων ή χρησιμοποιώντας την αφήγηση. Εδώ είναι ένα παράδειγμα:

ΠΕΙΡΑΜΑ

Η πόλη και οι πολίτες της

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ξαπλώσουν στο έδαφος. Μπορείτε να τους καθοδηγήσετε σε έναν σύντομο διαλογισμό ή οπτικοποίηση.

«Φανταστείτε ότι αισθάνεστε τις ακτίνες του ήλιου στο δέρμα σας. Είστε στο κρεβάτι σας και μόλις ξυπνήσατε. Ανοίγετε τα μάτια μετά από πολύ ύπνο. (παύση) Τεντώνετε το σώμα σας στο κρεβάτι. Πώς θέλει το σώμα σας να τεντωθεί;

Σιγά σιγά προετοιμάζεστε να σηκωθείτε από το κρεβάτι. (Οι συμμετέχοντες αλλάζουν επίπεδο και στέκονται από το έδαφος). Τι κάνετε όταν ξυπνάτε; Ίσως θέλετε να πάτε στο παράθυρο και να κοιτάξετε έξω; Ίσως ναπάτε να βουρτσίσετε τα δόντια σας ή να ετοιμάσετε έναν καφέ. (Δώστε τους χρόνο να εξερευνήσουν αυτή την κατάσταση, να κάνουν αυτό που θέλουν με το σώμα τους).

Ω, κοιτάτε την ώρα και συνειδητοποιείτε ότι έχετε καθυστερήσει λίγο για τη δουλειά σας. Τώρα πρέπει να ετοιμαστείτε και να βγείτε έξω. Πώς το κάνετε αυτό;

Φεύγετε από το σπίτι σας και περπατάτε στον δρόμο. Υπάρχουν άλλοι άνθρωποι γύρω σας. Ίσως κάνετε οπτική επαφή με κάποιους από αυτούς. (Παύση) Τώρα συνειδητοποιείτε ότι μπορεί να χάσετε το λεωφορείο. Σχεδόν τρέχετε. Οι άνθρωποι στον δρόμο είναι για εσάς εμπόδια που θέλετε να αποφύγετε. (Παύση)

Εδώ είστε, στη στάση του λεωφορείου. Α, χάσατε το λεωφορείο. Τώρα πρέπει να περιμένετε για μερικά λεπτά. Πώς περιμένετε; Αλληλεπιδράτε με τα άλλα άτομα στη στάση του λεωφορείου;

Το λεωφορείο είναι εδώ. Μπαίνετε, αλλά είναι γεμάτο. Πρέπει να καταλάβετε όσο το δυνατόν λιγότερο χώρο. Πώς το αντιμετωπίζει αυτό το σώμα σας;

Φτάνετε. Αφού κατεβείτε από το λεωφορείο, θέλετε να καταλάβετε πολύ χώρο και να αποτινάξετε από το σώμα σας αυτό το ταξίδι. Βαδίζετε προς τη δουλειά σας και αρχίζετε να συναντάτε γνώριμα πρόσωπα. Πώς χαιρετάτε τους ανθρώπους αυτούς;

Ζείτε σε μια μικρή πόλη όπου όλοι οι άνθρωποι μαζεύονται για να πιουν καφέ μαζί στην κεντρική πλατεία πριν πάνε στη δουλειά. Τώρα πρέπει να διασχίσετε το πάρκο για αυτό σας οδηγεί σε ένα βαθύ δάσος, γεμάτο θάμνους. Είστε πολύ προσεκτικοί με τα αγκάθια των θάμνων, όταν περπατάτε.

(Από εδώ μπορείτε να συνεχίσετε την ιστορία με τον δικό σας τρόπο, δημιουργώντας εμπόδια, διαφορετικές καταστάσεις, διαφορετικές αλληλεπιδράσεις. Με αυτήν την άσκηση καλείτε τους συμμετέχοντες να είναι δημιουργικοί και να εξερευνήσουν διαφορετικούς τρόπους κίνησης στον χώρο).

Μέρη του σώματος που οδηγούν την κίνηση

Πολύ συχνά έχουμε συνηθίσει να κινούμαστε ή να χορεύουμε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Προσκαλέστε τα άτομα με τα οποία εργάζεστε ή τον εαυτό σας, σε μια εξερεύνηση της κίνησης που καθοδηγείται από διαφορετικά μέρη του σώματος. Μπορείτε να το κάνετε αυτό σε διαφορετικές διαστάσεις, ταχύτητες και επίπεδα.



- Παίξτε μουσική με την επιλογή σας. Συνιστούμε να επιλέξετε μουσική που δεν είναι πολύ γρήγορη. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κινηθούν με τρόπο που το δεξί τους χέρι οδηγεί την κίνηση και το υπόλοιπο σώμα ακολουθεί. Στη συνέχεια, αλλάξτε τον «αρχηγό» στο αριστερό χέρι, τον δεξιό αστράγαλο, το αριστερό γόνατο, τις άκρες των δακτύλων των ποδιών, το κεφάλι, τις γλώσσες, τον δεξιό ώμο, την κοιλιά κ.λπ. Δώστε στους συμμετέχοντες αρκετό χρόνο να εξερευνήσουν την κίνηση όταν διαφορετικά μέρη του σώματος πρωτοστατούν.
- Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την αφήγηση για να κάνετε αυτήν την άσκηση. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι το δεξί τους χέρι μεταμορφώνεται σε πινέλο με χρυσαφί χρώμα και θέλει να βάψει το δωμάτιο, το πάτωμα, το δικό τους σώμα ή το σώμα των άλλων. Στη συνέχεια αλλάξτε τη βούρτσα σε άλλο μέρος του σώματος.
- Θυμηθείτε να προσκαλέσετε τα άτομα σε σχετική κουβέντα μετά από αυτή την άσκηση. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
 - Πώς μεταμορφώνεται η κίνηση όταν αλλάζουν το ηγετικό μέρος;
 - Ποιο μέρος του σώματος ήταν πιο δύσκολο να ακολουθηθεί;
 - Ποιο μέρος του σώματος οδηγούσε πιο σταθερά;
 - Ποιο μέρος του σώματος συνδεόταν πιο εύκολα με άλλα;

4. Σημεία επαφής

Όταν στεκόμαστε στα δύο μας πόδια, έχουμε δύο σημεία επαφής με το έδαφος - δεξί και αριστερό. Μπορείτε να προσκαλέσετε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν την κίνηση με περισσότερα ή λιγότερα σημεία επαφής στο έδαφος. Πώς θα κινηθούν αν χρειαστεί να διατηρήσουν τρία σημεία επαφής; Ή τέσσερα; Κάθε μέρος του σώματος που αγγίζει το έδαφος, τον τοίχο, την καρέκλα κ.λπ. είναι ένα σημείο επαφής.

Όταν οι συμμετέχοντες δείξουν να αισθάνονται άνετα με την εξερεύνηση των σημείων επαφής με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να τους προσκαλέσετε να εξερευνήσουν περαιτέρω, όταν συνδέονται με κάποιον ακόμη και μετακινούνται μαζί. Κάθε σύνδεση μεταξύ μερών του σώματος θεωρείται σημείο επαφής. Εάν δύο άτομα κινούνται πλάτη με πλάτη, έχουν τέσσερα σημεία επαφής με το έδαφος (4 πόδια) και 1 σημείο επαφής μεταξύ τους.

5. Στυλ κίνησης

Το στυλ κίνησης σχετίζεται με τον τρόπο που εκτελείται η κίνηση. Εάν η κίνηση είναι απότομη ή ομαλή, legato ή staccato, γρήγορη ή αργή, απαλή ή επιθετική, με κατεύθυνση ή ροή.



Ένας απλός τρόπος για να εξερευνήσετε διαφορετικά στυλ κίνησης είναι να παίζετε διαφορετικά στυλ τραγουδιών στο φόντο.

Μπορείτε επίσης να προσκαλέσετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν συγκεκριμένες κινήσεις - ένα επιφανειακό άγγιγμα, το κούνημα, το πιάσιμο, το λάκτισμα, το γύρισμα, τα κύματα κ.λπ.

Η αγαπημένη μας άσκηση είναι «Τα τέσσερα στοιχεία», όπου χρησιμοποιείτε στοιχεία της φύσης ως μεταφορές για διαφορετικά στυλ κίνησης.

- Το πρώτο στοιχείο είναι η Γη. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να περπατήσουν αργά με ταχύτητα 3. Να περπατήσουν αργά, βήμα προς βήμα. Να περπατούν σε ευθείες γραμμές με επίγνωση του δικού τους σώματος. Η σπονδυλική τους στήλη είναι ευθεία, η στάση τους ευθυγραμμισμένη και η αναπνοή τους είναι βαθιά. Η κίνησή τους είναι ήρεμη. Μπορείτε επίσης να παίξετε ήρεμη και αυστηρή μουσική και να τους αφήσετε να αυτοσχεδιάσουν τις κινήσεις τους.
- Το δεύτερο στοιχείο είναι το Νερό. Εδώ απαλύνουν το βλέμμα τους και περπατούν σαν γάτες, στο τρίτο στρώμα. Οι κινήσεις τους είναι απαλές και προσανατολισμένες προς τη σύνδεση. Κινούνται πιο κοντά ο ένας στον άλλον, ομαλά. Η ταχύτητα είναι 4 ή 5.
- Το τρίτο στοιχείο είναι η Φωτιά. Συνδέονται με τους μύες του πυρήνα τους. Κίνηση με κατεύθυνση. Διαλέγουν ένα σημείο στο δωμάτιο και περπατούν προς το μέρος του. Η κίνηση είναι στακάτο, ξεκάθαρη και με σκοπό. Η ταχύτητα είναι 7/8.
- Το τέταρτο στοιχείο είναι ο Αέρας. Το στοιχείο της δημιουργικότητας και της ελευθερίας. Οι κινήσεις προσανατολίζονται προς το δεύτερο στρώμα - επάνω στον ουρανό. Οι κινήσεις είναι ελαφριές, χωρίς κατεύθυνση, χωρίς σκοπό. Εδώ οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν τον χώρο με τρελές κινήσεις που δε θα έκαναν διαφορετικά. Η ατμόσφαιρα είναι παιχνιδιάρικη.

Αφού παίξουν με τα διάφορα στοιχεία, προσκαλέστε τα να αυτοσχεδιάσουν και να ακολουθήσουν το σώμα με το δικό του στυλ κίνησης.

Ενθαρρύνετε μία συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται σε μικρές ομάδες ή σε ζευγάρια τις εμπειρίες τους. Μπορείτε να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιο στοιχείο μου είναι οικείο;
- Ποιο στοιχείο μου είναι λιγότερο οικείο;
- Από ποιο στοιχείο θέλω να προσθέσω περισσότερο στις κινήσεις μου;
- Ποιο είναι το στυλ της κίνησής μου στη ζωή;



Βρίσκοντας τον τρόπο

Είναι μια στιγμή για προβληματισμό. Αφού δοκιμάσετε τις ασκήσεις, σας προσκαλούμε να γράψετε ή να μοιραστείτε με άλλους:

Ποια άσκηση λειτούργησε καλύτερα για εσάς; Ποιες είναι οι απολαβές σας;

Ποια είναι η ταχύτητα που προτιμάτε; Τι νιώσατε με την επιβράδυνση; Τι νιώσατε με την επιτάχυνση;

Ποια είναι τα δύο στοιχεία της φύσης (Γη, Νερό, Φωτιά, Αέρας) με τα οποία συνδέεστε περισσότερο; Ποια θα θέλατε να έχετε περισσότερα; Υπάρχει κάποιο στοιχείο που περισσεύει;

Πώς θα περιγράφατε τη σχέση σας με το σώμα σας;

Τι μέσα σου θέλει να κινηθεί;

Ανασκόπηση ενός λεπτού:

Σε αυτό το κεφάλαιο, μοιραστήκαμε μαζί σας τον τρόπο προσέγγισης του σώματος και τρόπους ευαισθητοποίησης του σώματος. Σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε, να παίξετε και να προσθέσετε τις δικές σας ασκήσεις με τον δικό σας τρόπο. Η δουλειά με το σώμα είναι μαγική και τα αποτελέσματα είναι εκπληκτικά! Μια απλή καθημερινή πρακτική μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της καθημερινότητάς σας και τον τρόπο που συνδέεστε με τους άλλους.

Όλα ξεκινούν με το να στρώνουμε το κρεβάτι μας το πρωί, έτσι δεν είναι;

Η ομάδα μας σας εύχεται καλή τύχη, πολλή διασκέδαση και σύνδεση με τους άλλους!



Διαδρομή 2: Συναισθηματική Επίγνωση



Τι είναι τα συναισθήματα; Γιατί είναι σημαντική η συναισθηματική επίγνωση;

- Εννοιολογικός χάρτης: Η γλώσσα των συναισθημάτων | Συναισθήματα και αισθήματα
- Τροχοί των συναισθημάτων



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ:

Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 1-5, όπου το 1 σας μοιάζει πολύ και το 5 βρίσκεται σε αντίθεση με εσάς, γράψτε τι σας ταιριάζει αφού διαβάσετε αυτές τις δηλώσεις:

- Τις περισσότερες φορές καταλαβαίνω τα συναισθήματά μου
- Είμαι, τις περισσότερες φορές, σε θέση να ρυθμίζω τις σωματικές αισθήσεις-αντιδράσεις που σχετίζονται με τα συναισθήματά μου (π.χ. χειραψία, εφίδρωση κ.λπ.).
- Είμαι, τις περισσότερες φορές, παρών με τα συναισθήματά μου.
- Είμαι, τις περισσότερες φορές, σε θέση να εκφράσω τα συναισθήματά μου.
- Είμαι, τις περισσότερες φορές, σε θέση να ρυθμίζω σκέψεις που σχετίζονται με τα συναισθήματά μου.

Κεφάλαιο 1: Η γλώσσα των συναισθημάτων μας | συναισθήματα και αισθήματα

«Το συναίσθημα είναι ενέργεια σε κίνηση. Όταν μετακινείτε ενέργεια, δημιουργείτε ένα εφέ. Εάν κινείτε αρκετή ενέργεια, δημιουργείτε ύλη. Η ύλη είναι ενεργειακή συσσωμάτωση. Μετακινήθηκε. Ωθήθηκε μαζί. Εάν χειριστείτε την ενέργεια για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα με έναν συγκεκριμένο τρόπο, παίρνετε ύλη. Κάθε Δάσκαλος καταλαβαίνει αυτόν τον νόμο. Είναι η αληθινή του σύμπαντος. Είναι το μυστικό όλης της ζωής».

Neale Donald Walsch, *Conversations with God, An Uncommon Dialogue: Living in the World with Honesty, Courage, and Love* - Τόμος 1



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

- Ονομάστε τρία συναισθήματα που βιώσατε σήμερα
- Ονομάστε τρία συναισθήματα που βιώνετε συχνά
- Ονομάστε δύο πρόσφατες καταστάσεις όπου είχατε την ευκαιρία να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας
- Ονομάστε τρεις τρόπους με τους οποίους εκφράζετε τα συναισθήματά σας (π.χ. ζωγραφική, ημερολόγιο, χορός, συζήτηση με φίλους κ.λπ.)

Ποια είναι η λέξη για το συναίσθημα που χρησιμοποιείτε στη γλώσσα σας;
Ποιες είναι οι έννοιες που συνδέονται με αυτό;

Εισαγωγή

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Εμείς, οι άνθρωποι, είμαστε συναισθηματικά όντα. Βιώνουμε χαρά και θλίψη, άλλοτε φοβόμαστε και άλλοτε θυμώνουμε.

Τα συναισθήματα δεν είναι εντελώς γνωστή περιοχή. Πολλοί επιστήμονες εργάζονται για να ανακαλύψουν πώς σχηματίζονται τα συναισθήματα στον εγκέφαλο και το σώμα μας. Πόσο χρονών είναι τα συναισθήματά μας, κοιτάζοντας την εξέλιξή μας; Δεν ξέρουμε αν οι άνθρωποι πριν από αιώνες μπορούσαν να βιώσουν την αγάπη με τον ίδιο τρόπο. Ή τη θλίψη.

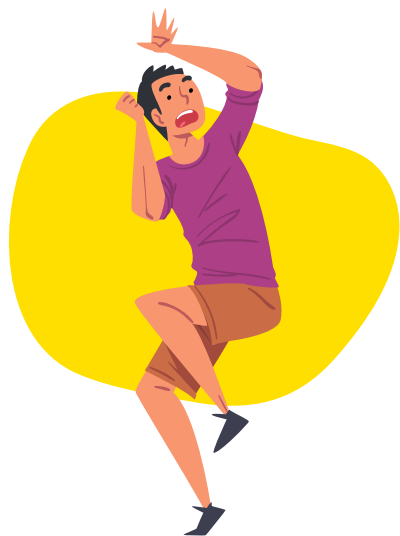
Αυτό που ξέρουμε είναι ότι τα συναισθήματα είναι στο σώμα μας. Επηρεάζουν τη διάθεσή μας, τις αποφάσεις μας, τις ευκαιρίες μας, τη διαθεσιμότητα, τον τρόπο σύνδεσης, τις στάσεις και τον τρόπο που περπατάμε.

Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε ως συντονιστές είναι να κατανοήσετε τη διαφορά μεταξύ συναισθημάτων και αισθημάτων.

Σε αυτό το βιβλίο χρησιμοποιούμε τον ακόλουθο ορισμό: Τα συναισθήματα είναι οι βιοχημικές εμπειρίες του σώματός μας όταν συμβαίνει ένα γεγονός. Τα αισθήματα είναι οι ερμηνείες που δίνουμε σε αυτές τις εμπειρίες.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα. Η Έμμα περπατάει στο δρόμο. Παρατηρεί τον Παύλο να την πλησιάζει.

- **Αισθήσεις:** καρδιακός παλμός, απαλά γόνατα, χαμόγελο στο πρόσωπο, κρύο αεράκι στο δέρμα
- **Συναισθήματα:** χαρά
- **Αισθήματα:** ερωτευμένοι, χαρούμενοι



Ας πάρουμε ένα άλλο παράδειγμα. Ο Ιβάν περπατά στο δάσος. Ξαφνικά παρατηρεί μια αρκούδα να πλησιάζει.

- **Αισθήσεις:** κρύα χέρια, δύσπνοια, ανατριχίλα, ρίγη
- **Συναισθήματα:** φόβος
- **Αισθήματα:** φοβισμένος, σε κίνδυνο

Βλέπετε τη διαφορά;

Αισθήσεις:

Αντιδράσεις του σώματος στην παρούσα στιγμή, όχι συνημμένο νόημα.

Συναισθήματα:

Η ενέργεια στο σώμα που δημιουργεί μια συγκεκριμένη κατάσταση.
Η αντίδραση του περιβάλλοντος ή οι εσωτερικές διαδικασίες σκέψης.

Αισθήματα:

Οι υποκειμενικές μας ερμηνείες αυτού που βιώνουμε. Προέρχονται από γνώσεις του παρελθόντος, πολιτιστικά πρότυπα, προσδοκίες και σύστημα πεποιθήσεων.

Τα αισθήματα αφορούν το πώς ερμηνεύω την πραγματικότητα, ενώ τα συναισθήματα το πώς το σώμα μου βιώνει την πραγματικότητα.

Ίσως αναρωτιέστε γιατί είναι αυτό σημαντικό για έναν παιδαγωγό. Ή πώς συνδέεται με το θέμα της ψυχικής υγείας;

Λοιπόν, ορίστε πώς.

Αισθήσεις: στο προηγούμενο κεφάλαιο μιλήσαμε ήδη ότι αν ακούμε τις αισθήσεις μας, έχουμε πρόσβαση σε έναν ολόκληρο κόσμο πληροφοριών. Πληροφορίες που φτάνουν ως το σώμα μας. Παρατηρώντας τις αισθήσεις μας, μας βοηθά να συνδεθούμε με το σώμα μας και την παρούσα στιγμή.

Συναισθήματα: η παρατήρηση των συναισθημάτων μας μας βοηθά να τα εκφράσουμε ή/και να τα ρυθμίσουμε. Γνωρίζουμε περισσότερα για τη ροή της ενέργειάς μας και την κατάσταση που δημιουργεί. Μπορούμε επίσης να παρατηρήσουμε τη ροή της ενέργειας σε άλλους. Μπορούμε να τους ζητήσουμε να αναλογιστούν τα συναισθήματά τους. Μπορούμε να προτείνουμε ασκήσεις που θα τους υποστηρίξουν στο να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Ένα παράδειγμα είναι εάν η ομάδα βιώσει ξαφνικά φόβο. Η επίγνωση του συναισθήματος και του πώς λειτουργεί, σας βοηθά να αντιμετωπίσετε το ζήτημα, αντί να το αγνοήσετε.

Αισθήματα: τα αισθήματα είναι ερμηνείες. Γνωρίζοντας πώς να δουλέψουμε μαζί τους, μπορούμε να εξερευνήσουμε τι κρύβεται πίσω από αυτές τις ερμηνείες. Τι ιστορίες λέμε στον εαυτό μας; Ποια είναι τα αισθήματα πίσω από το συναίσθημα; Με ποιες εικόνες και πολιτιστικές ιδέες συνδέονται αυτά τα αισθήματα;

Συναισθήματα

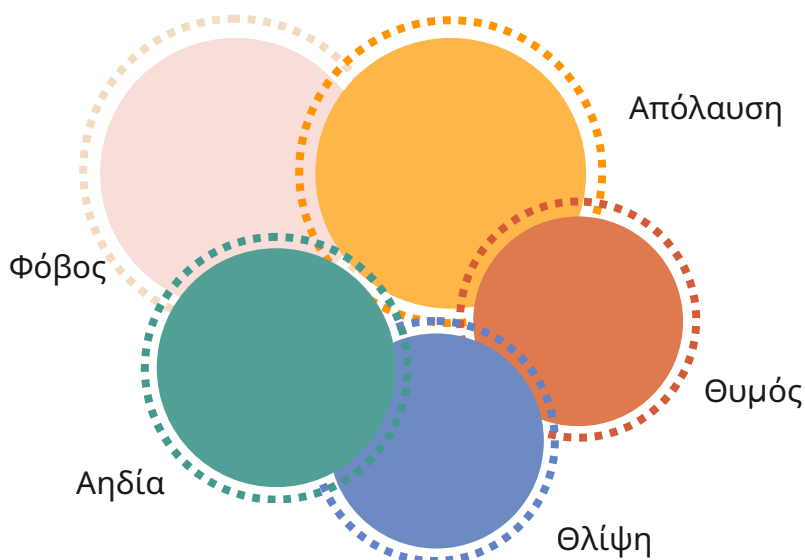
Υπάρχουν διάφορες διαφορετικές θεωρίες για το θέμα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Θα εισαγάγουμε μια προσέγγιση και θα αναφέρουμε μερικές άλλες. Στόχος μας δεν είναι να δηλώσουμε τι είναι αλήθεια ή όχι, αλλά να δώσουμε ένα απλό πλαίσιο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αργότερα στην εργασία σας ή στις πρακτικές αυτοεξυπηρέτησης.

Διαφορετικές θεωρίες μας δίνουν διαφορετικές πληροφορίες για το πόσα συναισθήματα υπάρχουν, πώς εμφανίζονται κ.λπ. Αυτό που βρίσκουμε ένα πολύ πρακτικό εργαλείο είναι ο Άτλαντας των Συναισθημάτων που μπορείτε να βρείτε εδώ.

Ο Άτλας είναι ένα ψηφιακό εργαλείο που σας δίνει πολλές πληροφορίες για το πώς σχηματίζονται και εκφράζονται τα συναισθήματα. Αναπτύχθηκε από τον Αμερικανό ψυχολόγο Ραυλ Έκμαν, ομότιμο καθηγητή στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, στο Σαν Φρανσίσκο και από τον Δαλάι Λάμα.

Στον άτλαντα θα βρείτε 5 βασικά συναισθήματα:

- Απόλαυση
- Φόβος
- Θυμός
- Θλίψη
- Αηδία



Κάθε συναίσθημα μπορεί να βιωθεί ως έντονο ή λιγότερο έντονο. Υπάρχουν διάφορες σωματικές αντιδράσεις που μπορεί να συνοδεύουν το συναίσθημα.

Ας εξερευνήσουμε!

Απόλαυση

Μπορεί να βιωθεί ως ελαφρά αισθητηριακή ευχαρίστηση, συμπόνια, διασκέδαση, ανακούφιση, ειρήνη, περηφάνια, κατάπληξη, ενθουσιασμό, έκσταση και άλλα. Όλα αυτά είναι πτυχές της ίδιας βιοχημικής διαδικασίας. Κάθε συναίσθημα έρχεται με συγκεκριμένες αντιδράσεις. Για την απόλαυση λοιπόν έχουμε:

- Δεσμεύομαι σε κάτι
- Αποζητώ σύνδεση
- Αναζητώ περισσότερα
- Απολαμβάνω να με ζηλεύουν
- Παίρνω τον χρόνο μου για να βιώσω την απόλαυση

Σας ρωτάμε λοιπόν, τι είδους περιβάλλον μπορείτε να σχεδιάσετε, ώστε το σώμα σας να βιώσει την απόλαυση; Τι είδους περιβάλλον μπορείτε να σχεδιάσετε ώστε οι άλλοι να βιώνουν την απόλαυση;

Τι είναι σημαντικό για εσάς να βιώσετε την απόλαυση;

- Αίσθηση ασφάλειας
- Επιβράβευση
- Ολοκλήρωση ενός δύσκολου επιτεύγματος
- _____
- _____



Θλίψη



Η θλίψη μπορεί να εμφανιστεί ως απογοήτευση, αποθάρρυνση, παραίτηση, αδυναμία, απελπισία, δυστυχία, απόγνωση, λύπη, αγωνία και άλλα.

Οι αντιδράσεις που δημιουργεί μπορεί να είναι:

Αίσθημα ντροπής

Πένθος

Διαμαρτυρία

Εμμονικές σκέψεις για τη συναισθηματική εμπειρία

Αναζήτηση ασφάλειας

Παραίτηση

Μερικές φορές όταν η θλίψη είναι υπερβολική και δεν μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε, αναπτύσσουμε ένα δευτερεύον συναίσθημα. Το δευτερεύον συναίσθημα καλύπτει το πρωταρχικό και το κάνει πιο υποφερτό. Μερικές φορές, αν η λύπη είναι υπερβολική, αρχίζουμε να νιώθουμε θυμό, για παράδειγμα.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Αν θέλετε να εξερευνήσετε περισσότερα συναισθήματα, σας προσκαλούμε να ρίξετε μια ματιά στον άτλαντα. Είναι πολύ διαδραστικός και μπορείτε επίσης να τον χρησιμοποιήσετε στα εργαστήρια ή τα διαδικτυακά σας μαθήματα.

Αισθήματα

Όταν μιλάμε για αισθήματα, αναφερόμαστε στη λίστα CNVC. Είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο που προτείνουμε ανεπιφύλακτα.

Να μερικά παραδείγματα:

<ul style="list-style-type: none">• Περίεργος• Ερωτευμένος• Χαρούμενος• Ευτυχισμένος• Συγκινημένος	<ul style="list-style-type: none">• Ανακουφισμένος• Πρόθυμος• Χαλαρός• Εκθαμβος• Ικανοποιημένος	<ul style="list-style-type: none">• Μπερδεμένος• Φοβισμένος• Νυσταγμένος• Αφηρημένος• Μελαγχολικός
--	---	--

ΠΕΙΡΑΜΑ



Πώς να εργαστείτε με αυτά;

- Σαν πρώτο βήμα, μπορείτε να ρωτήσετε τον εαυτό σας ή κάποιο άλλο άτομο: Πώς νιώθετε; Μπορείτε να τους προσκαλέσετε να ρίξουν μια ματιά στη λίστα και να ελέγξουν ποιες λέξεις δημιουργούν απήχηση σε αυτά.

Παράδειγμα: «Νιώθω υπνηλία, χαλαρός, συνδεδεμένος κ.λπ.».

- Στο δεύτερο βήμα, καλέστε το άτομο ή τον εαυτό σας να ελέγξει τι είδους αισθήσεις βιώνει στο σώμα του. Παράδειγμα: «Αισθάνομαι ζεστασιά στο στήθος μου, το αεράκι στο δέρμα μου, βαριά τα μάτια μου κ.λπ.».
- Τρίτο βήμα, καλέστε το άτομο ή τον εαυτό σας να ελέγξει ποια είναι τα συναισθήματα πίσω από τα ναισθήματα; Μπορείτε να μαντέψετε και να δείτε αν έχει απήχηση. Παράδειγμα: «Νιώθετε θλίψη;» «Όχι, δεν θα το έλεγα. Είναι περισσότερο απόλαυση». Γνωρίζετε ήδη ότι η ευχαρίστηση είναι ένας τρόπος να βιώσετε την απόλαυση. Ξέρετε τι συμπεριφορές και αντιδράσεις μπορεί να υπάρξουν.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Σας προσκαλούμε να σημειώσετε στο τετράδιό σας πέντε συναισθήματα από τον Άτλαντα: απόλαυση, φόβος, λύπη, θυμός, αηδία. Δίπλα σε καθένα από αυτά, γράψτε:

Πότε ήταν η τελευταία φορά που βιώσατε αυτό το συναίσθημα στο σώμα σας;

Περί τίνος επρόκειτο;

Ποια ήταν η ένταση του συναισθήματος;

Ποιες φυσικές αντιδράσεις δημιουργήθηκαν;

Χρησιμοποιήστε τον Άτλαντα εάν χρειάζεστε έμπνευση.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Άσκηση Συναισθηματικής Επίγνωσης που μπορείτε να κάνετε μόνοι ή ομαδικά: Σκεφτείτε μια δραστηριότητα ή ένα γεγονός που συνέβη πρόσφατα και αναλογιστείτε τα εξής:

- Την κατάσταση στην οποία ήσασταν (ό,τι κι αν σας συμβαίνει εκείνη τη στιγμή).
- Τις λεπτομέρειες στις οποίες δώσατε προσοχή σχετικά με την κατάσταση.
- Τη βαρύτητα-αξία που δώσατε, τι σήμαινε η κατάσταση για εσάς προσωπικά. και
- Την αντίδρασή σας, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών αλλαγών (όπως το κοκκίνισμα ή το τρέμουλο) και τις συμπεριφορές σας (όπως να χτυπάτε τα πόδια σας ή να ξύνετε το κεφάλι σας).

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Σύμφωνα με τον καθηγητή James Gross, στο Modal Model of Emotion, η διαδικασία της αίσθησης ενός συναισθήματος συμβαίνει μέσω αυτών των τεσσάρων συνιστωσών:

Το περιβάλλον

Για να βιωθεί ένα συναίσθημα, συμβαίνει κάτι γύρω σας (η κατάσταση στην οποία βρίσκεστε). Αυτό μπορεί να είναι σε μια τάξη, στη δουλειά, σε έναν γεμάτο σιδηροδρομικό σταθμό ή σε ένα πολυσύχναστο καφέ.



Η προσοχή σας

Δίνουμε προσοχή μόνο σε σημεία που είναι σχετικά με εμάς. Δεδομένου ότι πιθανότατα θα συμβαίνουν πολλά πράγματα γύρω μας - για παράδειγμα σε ένα γεμάτο λεωφορείο μπορεί να υπάρχουν άνθρωποι στα τηλέφωνα τους, παιδιά που κλαίνε, άνθρωποι που μιλούν μεταξύ τους, ο ήχος του κουδουνιού, θρόισμα των φύλλων έξω από το λεωφορείο . Δεν είναι δυνατόν να προσέξουμε κάθε λεπτομέρεια, ωστόσο παρατηρούμε τα πράγματα που μας ενδιαφέρουν. Μπορεί να είναι η μυρωδιά του τι έτρωγε κάποιος, ή το θέμα για το οποίο μιλούσε το άτομο απέναντί σας ή πώς ένα άτομο σας κοιτούσε επίμονα. Θα δίνετε προσοχή σε αυτά τα πράγματα γιατί έχουν προσωπικό νόημα για εσάς.

Η βαρύτητα (αξία)

Μόλις μια σχετική με εσάς κατάσταση τραβήξει την προσοχή σας, ερμηνεύετε τι σημαίνει αυτό το πράγμα για εσάς. Αυτή η διαδικασία σκέψης μπορεί να είναι αυτόματη (κάτω από τη συνειδητή σας επίγνωση) ή μπορεί να είναι σκόπιμη (συνειδητές σκέψεις που θα μπορούσατε να πείτε δυνατά για το τι σημαίνει αυτό για εσάς). Η διαδικασία σκέψης της κατάστασης θα καθορίσει τα συναισθήματα που έχετε. Δημιουργεί το είδος του συναισθήματος που βιώνετε.

Η αντίδραση

Με βάση τις διαδικασίες σκέψης που έχετε (τις αξιολογήσεις), θα έχετε στη συνέχεια μια απάντηση. Αυτή η συναισθηματική αντίδραση περιλαμβάνει διάφορα στοιχεία.

αισθήματα (υποκειμενικά, όπως «αισθάνομαι φοβισμένος»)

αξιολογήσεις (μοτίβα σκέψης, όπως "είμαι υπό απειλή")

εκφράσεις (προσωπικές και σωματικές εκφράσεις συναισθημάτων, όπως ανοιχτά μάτια από φόβο)

τάσεις για δράση (η τάση για εκτέλεση συγκεκριμένων ενεργειών, όπως πάγωμα, απόκρυψη, μάχη/επίθεση)· και

σωματικές αλλαγές (σωματικά συμπτώματα συναισθημάτων, όπως πεταλούδες στο στομάχι).

Αυτό το μοντέλο προτείνεται από τον καθηγητή Klaus Scherer στο μοντέλο του συναισθήματος συνιστώσας-διαδικασίας.

Βρίσκοντας τον δρόμο

Ποια ήταν η κατάσταση στην οποία βρισκόσασταν;

Ποιες λεπτομέρειες προσέξατε; Γιατί ήταν σχετικές με εσάς;

Ποιες ήταν οι εκτιμήσεις σας για την κατάσταση; Ποιες ήταν οι αυτόματες σκέψεις σας για αυτήν την κατάσταση;
Ποιες ήταν οι σκόπιμες σκέψεις σας;

Ποιες ήταν οι αντιδράσεις σας στην κατάσταση;
Συναισθήματα:

Βαρύτητα που δώσατε:

Εκφράσεις:

Τάσεις δράσης:

Φυσικές αλλαγές:

Κεφάλαιο 2: Τροχοί των συναισθημάτων

Στο πρώτο κεφάλαιο, παρουσιάσαμε ένα πλαίσιο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τον εαυτό σας ή την δουλειά σας. Υπάρχουν και άλλα πλαίσια που θα προσεγγίσουμε σε αυτό το κεφάλαιο.

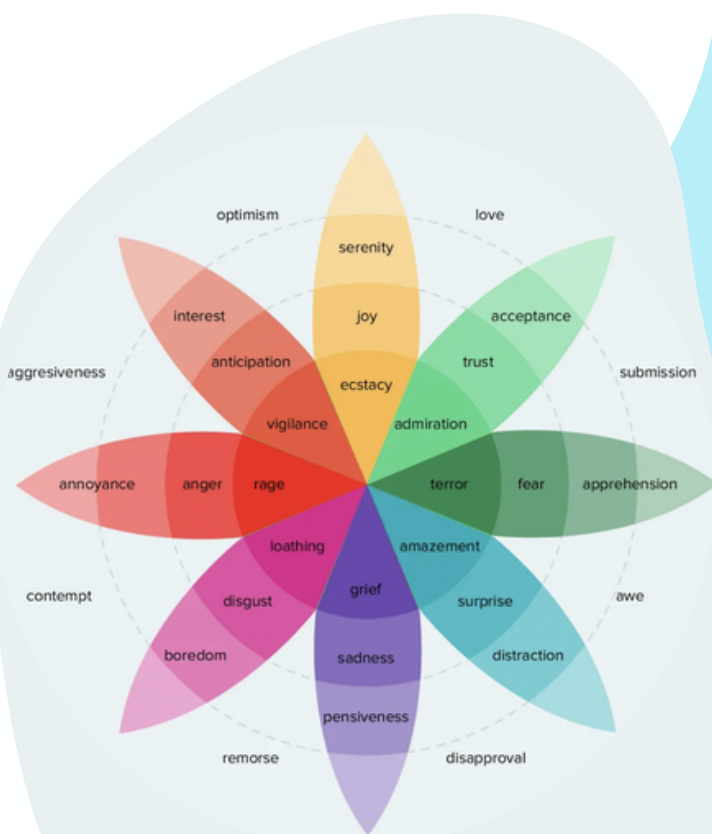
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά πλαίσια με διαφορετικές ομάδες. Κανένα από αυτά δεν έχει δημιουργηθεί για να αντικατοπτρίζει την «αλήθεια». Είναι εδώ για να μας καθοδηγήσουν να εξερευνήσουμε, να επεκτείνουμε το λεξιλόγιό μας και να συνδεθούμε με το σώμα και τις εμπειρίες μας.

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Ο ψυχολόγος Robert Plutchik ανέπτυξε έναν από τους πιο δημοφιλείς τροχούς συναισθημάτων, γνωστό ως τροχό Plutchik. Πρότεινε στους ανθρώπους να βιώσουν οκτώ βασικά συναισθήματα σε ζευγάρια:

- λύπη και χαρά
- θυμό και φόβο
- προσδοκία και έκπληξη
- αποδοχή και αηδία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον τροχό ως σημείο εκκίνησης για να αναλύσετε γιατί νιώθετε όπως αισθάνεστε, τι προσπαθούν να σας πουν τα συναισθήματά σας και τι να κάνετε γι 'αυτό.



Όπως μπορείτε να δείτε στον τροχό, τα συναισθήματα είναι διατεταγμένα σε χρωματικά συντονισμένες ακτίνες σε τρία στρώματα:

Εξωτερικές άκρες. Κατά μήκος των εξωτερικών άκρων, θα βρείτε συναισθήματα χαμηλής έντασης: αποδοχή, απόσπαση της προσοχής, πλήξη και ούτω καθεξής.

Προς το κέντρο. Καθώς προχωράτε προς το κέντρο, το χρώμα βαθιάει και τα πιο ήπια συναισθήματα γίνονται τα βασικά σας συναισθήματα: εμπιστοσύνη, έκπληξη, αηδία, κι άλλα.

Κεντρικός κύκλος. Ο κεντρικός κύκλος έχει τις πιο έντονες εκδηλώσεις: θαυμασμό, έκπληξη και απέχθεια, κλπ

Ανάμεσα σε κάθε έγχρωμη ακτίνα. Εδώ, θα βρείτε αυτά που ονομάζονται ανάμεικτα συναισθήματα - περιφρόνηση, για παράδειγμα, αναδύεται από έναν συνδυασμό θυμού και αηδίας.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Δοκιμάστε αυτή την Άσκηση του Τροχού Συναισθημάτων

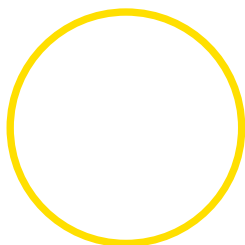
Ο σκοπός αυτής της άσκησης:

- να εξοικειωθεί κάποιος με διαφορετικά συναισθήματα και αισθήματα που μπορεί να βιώσει.
- να συνειδητοποιήσει κανείς τη συναισθηματική του κατάσταση και να την αγκαλιάσει χωρίς καμία κριτική.
- να συνειδητοποιήσει πώς τα αισθήματα και τα συναισθήματα αλλάζουν και δεν είναι ποτέ μόνιμα

ΒΗΜΑ 1 (5 λεπτά)

Βρείτε μια άνετη στάση, καθίστε ή ξαπλώστε και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές. Ξεκινήστε να δίνετε προσοχή στο πώς νιώθετε σήμερα. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε τα συναισθήματα και τα αισθήματά σας. Εάν δυσκολεύεστε να ονομάσετε τα συναισθήματά σας, μπορείτε να εξερευνήσετε την ποικιλία τους στον «Τροχό των συναισθημάτων».

ΒΗΜΑ 2 (10 λεπτά)



Τώρα, αφού σκεφτείτε τα αισθήματα και τα συναισθήματά σας, έχετε την ευκαιρία να δημιουργήσετε τον δικό σας μοναδικό Τροχό Συναισθημάτων χρησιμοποιώντας διαφορετικά χρώματα και λέξεις που αντιπροσωπεύουν το πώς νιώθετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα πρότυπο κύκλου ή να σχεδιάσετε τον δικό σας κύκλο.

ΒΗΜΑ 3 (15 λεπτά)

Για ομάδα: οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και καλούνται να παρουσιάσουν και να μοιραστούν τον κύκλο τους, μόνο αν το θέλουν. Οι άλλοι συμμετέχοντες καλούνται να ακούσουν ενεργά το άτομο που μιλάει. Μπορεί να θέλετε να περιορίσετε τον χρόνο για την παρουσίαση, ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για να μοιραστούν όλοι. Σε αυτήν την περίπτωση, ανακοινώστε το πριν ξεκινήσει ο κύκλος μοιράσματος και δώστε ένα σήμα μερικά δευτερόλεπτα πριν τελειώσει ο χρόνος για κάθε άτομο.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Μπορείτε να σκεφτείτε μια στιγμή που χάσατε τον έλεγχο; Τι συνέβη; Πώς νιώσατε;

Τι κάνατε;

Σκεφτείτε μια πολύ στενή σχέση. Υπήρξαν φορές που χάσατε τον έλεγχο με αυτό το άτομο;

Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να ανοίξετε την πόρτα και να ζητήσετε βοήθεια από τους ανθρώπους του επάνω ορόφου;

Τι μπορείτε να κάνετε ενεργά για να στηρίξετε τον εαυτό σας όταν χάνετε τον έλεγχο; Κάντε μία λίστα.

Ανασκόπηση ενός λεπτού:

Τα συναισθήματά μας είναι ενέργεια σε κίνηση. Η επίγνωση που έχουμε γύρω από τα συναισθήματά μας μας επιτρέπει να ανταποκρινόμαστε και να συνεργαζόμαστε με άλλους με πιο συνδετικούς τρόπους. Η κατανόηση της ευαισθησίας των συναισθημάτων μας επιτρέπει την καλύτερη αυτογνωσία, αυτοδιαχείριση, κοινωνική επίγνωση και διαχείριση σχέσεων. Όλα αυτά είναι κρίσιμα συστατικά της συναισθηματικής μας νοημοσύνης.

Τα συναισθήματά μας είναι πολύπλοκα μοτίβα αντίδρασης που μπορούν εύκολα να μας αποτρέψουν από πιο ομαλές διαπροσωπικές σχέσεις όταν δε γνωρίζουμε αυτά τα μοτίβα και δεν καταλαβαίνουμε τι συμβαίνει όταν χάνουμε τον έλεγχο. Όταν κυριαρχούν τα συναισθήματά μας κα χάνεται ο έλεγχος, διατρέχουμε τον κίνδυνο αποσύνδεσης και αναποτελεσματικής επικοινωνίας που μπορεί να προκαλέσει την κατάρρευση σημαντικών σχέσεων. Όσο περισσότερο καταλαβαίνουμε ότι ο πρωτόγονος εγκέφαλός μας αναλαμβάνει, τόσο περισσότερο μπορούμε να κάνουμε πρακτικές που μας επιτρέπουν να ρεγουλάρουμε τον εαυτό μας και να ανταποκρινόμαστε με συλλογισμό.



Τα συναισθήματα είναι συστήματα προειδοποίησης των ανθρώπινων όντων για το τι πραγματικά συμβαίνει γύρω τους. Τα συναισθήματα είναι οι πιο αξιόπιστοι δείκτες μας για το πώς πάνε τα πράγματα στη ζωή μας. Είναι επίσης σαν ένα εσωτερικό γυροσκόπιο. Τα συναισθήματά μας βοηθούν και μας κρατούν στον σωστό δρόμο, διασφαλίζοντας ότι μας οδηγεί κάτι περισσότερο από τη γνώση».

- Maurice Elias, Ph.D., Συν-συγγραφέας του Emotionally Intelligent Parenting



Διαδρομή 3: Η επικοινωνία ως Συν-κίνηση



Τι είναι η επικοινωνιακή επίγνωση; Γιατί είναι σημαντική;



Εννοιολογικός χάρτης:

- Μοντέλο επικοινωνίας NLP
- Κεφάλαιο 2: Τέσσερα επίπεδα επικοινωνίας
- Κεφάλαιο 3: Στυλ επικοινωνίας

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

Σκεφτείτε μια στιγμή στη ζωή σας που νιώσατε την ελευθερία να εκφραστείτε. Πώς νιώσατε με αυτό; Τι σας έκανε δυνατό να εκφραστείτε πλήρως;

ΤΣΕΚΑΡΕ:

Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 1-5, όπου το 1 σας μοιάζει πολύ και το 5 βρίσκεται σε αντίθεση με εσάς, γράψτε τι σας ταιριάζει αφού διαβάσετε αυτές τις δηλώσεις:

- Τις περισσότερες φορές εκφράζω ελεύθερα τις σκέψεις μου
- Είμαι, τις περισσότερες φορές, σε θέση να εκφράσω ελεύθερα τα συναισθήματα και τα αισθήματά μου
- Έχω ανθρώπους στη ζωή μου με τους οποίους είναι εύκολο να μοιραστώ την αυθεντικότητά μου
- Νιώθω ότι με καταλαβαίνουν, με βλέπουν και με ακούνε οι άνθρωποι γύρω μου
- Είναι εύκολο για μένα να εκφράσω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου με λέξεις

Εισαγωγή

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε/διαβάζετε τη λέξη επικοινωνία;
Με ποιες λέξεις, εικόνες, χειρονομίες ή αισθήσεις τη συνδέετε;

Γνωρίζατε ότι... Η λέξη επικοινωνία προέρχεται από το αρχαίο ρήμα κοινωνώ που σημαίνει «μαζί με»!

Φανταστείτε ότι όλη η διαδικασία της επικοινωνίας είναι ο τρόπος μας να κινηθούμε μαζί με τους ανθρώπους γύρω μας, να ωριμάσουμε μαζί, να καταλάβουμε ο ένας τον άλλον!

Σύμφωνα με την επικοινωνιακή θεωρία, μπορούμε να εξερευνήσουμε δύο πτυχές της επικοινωνίας. Η πρώτη πτυχή σχετίζεται με τη δημιουργία μιας σύνδεσης. Η δεύτερη είναι η ανταλλαγή πληροφοριών.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες στη δραστηριότητά σας να δημιουργήσουν μικρές ομάδες των 4 ή 5 ατόμων. Προσκαλέστε κάθε ομάδα να γράψει σε ένα κομμάτι χαρτί τη συνταγή της σύνδεσής της. Προσκαλέστε τους να διαμορφώσουν τη συνταγή σαν συνταγή από ένα βιβλίο μαγειρικής.

Για παράδειγμα 1 κιλό. χιούμορ, 10 κουταλιές της σούπας ευπάθεια, 3γρ οπτική επαφή κ.λπ.

Μετά από αυτό, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να γράψουν τη συνταγή αποσύνδεσής τους.

Όταν όλες οι ομάδες είναι έτοιμες, προσκαλέστε κάθε ομάδα να μοιραστεί τις συνταγές της. Σας προσκαλούμε να τους καλέσετε σε προβληματισμό. Μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- Τι σημαίνει σύνδεση για εσάς;
- Πώς ξέρετε αν υπάρχει η σύνδεση;
- Τι σας υποστηρίζει για να δημιουργήσετε τη σύνδεση;
- Ποιο είναι το αντίθετο της σύνδεσης;

ΣΥΝΔΕΣΗ

Ήδη στο κεφάλαιο αφιερωμένο στην Επίγνωση του Σώματος, έχουμε συζητήσει το θέμα της σύνδεσης. Σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε τις σχετικές ασκήσεις. Σας προκαλούμε να δημιουργήσετε τη δική σας συνταγή για σύνδεση και επίσης να έχετε τα μάτια ανοιχτά για άλλες συνταγές. Διαφορετικοί άνθρωποι συνδέονται με διαφορετικούς τρόπους. Για μερικούς ανθρώπους είναι σημαντικό να μοιράζονται και για άλλους να έχουν σωματική επαφή ή ποιοτικό χρόνο.

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη σύνδεση, σας προσκαλούμε να ρωτήσετε τους φίλους, τους συναδέλφους και την οικογένειά σας σχετικά με τη συνταγή της σύνδεσής τους. Υπάρχει κάποια παράδοση, τελετουργία ή δραστηριότητα που κάνουν για να συνδεθούν; Ίσως υπάρχει μια συγκεκριμένη ιστορία που λένε; Ποια είναι τα σημάδια σύνδεσης που αναζητούν; Τι σημαίνει «σύνδεση» για αυτούς;

Η σύνδεση συμβαίνει φυσικά και είναι καλύτερο για εσάς να την αφήσετε να συμβεί παρά να τη δημιουργήσετε. Από αυτή την άποψη, μπορείτε να αναρωτηθείτε:

- Τι με εμποδίζει από τη σύνδεση;
- Αν συνδεθώ, τότε τι μπορεί να συμβεί;
- Τι δε θα συμβεί εάν υπάρχει η σύνδεση;
- Τι μου αφαιρεί η σύνδεση;



ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ

Μόλις επιτευχθεί η σύνδεση, μπορούμε να αρχίσουμε να ανταλλάσσουμε πληροφορίες. Αυτό μπορεί να συμβεί μέσω ποικίλων διαφορετικών καναλιών.

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες, 70 με 93% της επικοινωνίας είναι μη λεκτική. Αυτό σημαίνει ότι στέλνουμε και λαμβάνουμε τις περισσότερες πληροφορίες χωρίς να χρησιμοποιούμε λέξεις. Ανταλλάσσουμε πληροφορίες μέσω της αφής, του τόνου της φωνής μας, των χρωμάτων, των ρούχων που φοράμε, των χειρονομιών μας και του περιβάλλοντος γύρω μας.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Σας προσκαλούμε να πάτε μια βόλτα. Διαλέξτε ένα τυχαίο άτομο στο δρόμο και εξερευνήστε τι πληροφορίες γνωρίζετε για αυτό χωρίς να το γνωρίζετε προσωπικά. Τι είδους πληροφορίες λαμβάνετε από τον τρόπο που περπατούν, μιλάνε, ντύνονται και συμπεριφέρονται οι άλλοι;

Κάντε αυτό το πείραμα τουλάχιστον 5 φορές με 5 διαφορετικά άτομα.

Σε μια ομάδα, μπορείτε να προσκαλέσετε άτομα να μοιραστούν τις παρατηρήσεις τους.

Αυτή η άσκηση είναι πολύ καλή όταν πρόκειται για την εξερεύνηση προκαταλήψεων. Πολλές φορές «λαμβάνουμε» πληροφορίες από προηγούμενες εμπειρίες μας ή από στερεότυπα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εσφαλμένη εκτίμηση ή διάκριση.



Κεφάλαιο 1: Το μοντέλο επικοινωνίας NLP (Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός)

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

Πώς λαμβάνουμε πληροφορίες από τον έξω κόσμο;

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Κάτι συμβαίνει. Μια κατάσταση. Λαμβάνω ένα τεράστιο ποσό σημάτων μέσω των αισθήσεών μου. Αυτές οι πληροφορίες μοιάζουν με μια τυχαία συλλογή από φώτα, χρώματα, τόνους, άγγιγματα στο δέρμα, αλλαγές στη θερμοκρασία κ.λπ. Μόλις ληφθούν, αυτές οι πληροφορίες πρέπει να τακτοποιηθούν. Μερικές από τις πληροφορίες δεν τις χρειάζομαι, οπότε τις διαγράφω. Άλλες πληροφορίες τις τοποθετώ σε κατηγορίες. Τις επισυνάπτω σε κάτι που ξέρω ήδη από πριν.

Για να γίνει αυτό, ο εγκέφαλός μου έχει δημιουργήσει φίλτρα από τα οποία περνούν οι πληροφορίες. Στο NLP τα ονομάζουμε Φίλτρα πραγματικότητας.

Τα φίλτρα της πραγματικότητας είναι τα γυαλιά μέσα από τα οποία βλέπουμε τον κόσμο. Διαμορφώνονται από την κουλτούρα, την προηγούμενη εμπειρία, τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις αναμνήσεις μας. Αυτό που σε μια κουλτούρα εκλαμβάνεται ως επικίνδυνο, σε μια άλλη θα θεωρηθεί ως ένδειξη σύνδεσης, για παράδειγμα. Η ίδια δράση, σε διαφορετικούς πολιτισμούς, θα παράγει διαφορετικές σωματικές αντιδράσεις, ορμόνες και αποκρίσεις.

Τα τρία γενικά φίλτρα που χρησιμοποιούμε είναι:

**Γενίκευση, Παραμόρφωση,
Διαγραφή.**



Γενίκευση.

Από τις προηγούμενες εμπειρίες, τις πεποιθήσεις, τις θρησκείες και τον πολιτισμό μας, γενικεύουμε, έτσι ώστε η εικόνα μας για τον κόσμο να είναι πιο ξεκάθαρη. Όταν λαμβάνουμε πληροφορίες, ο εγκέφαλός μας τις χωρίζει σε κατηγορίες. Δημιουργούμε γενικές γνώσεις για κάποιες κατηγορίες.

Η γενίκευση ακούγεται σαν: «Τα αεροπλάνα είναι άνετα.», «Όλες οι γυναίκες είναι καλοί οδηγοί».

Όταν εργάζεστε με ανθρώπους, εάν θέλετε να αμφισβητήσετε την κριτική τους σκέψη, προσκαλέστε τους να σκεφτούν αυτό το φίλτρο. Εάν λένε «πάντα», «ποτέ», «όλα» ή «κάθε φορά», καλέστε τους να διευκρινίσουν. Είναι όντως πάντα;

Παραμόρφωση.

Αυτό το φίλτρο αφορά το πώς αλλάζουμε τον τρόπο που βιώνουμε κάτι, λόγω των αναμνήσεων, της προηγούμενης εμπειρίας, του πολιτισμού ή των πεποιθήσεών μας. Μπορούμε να παραμορφώσουμε μια εμπειρία κάνοντας την μικρότερη από ό,τι είναι, μεγαλύτερη και λιγότερο ή περισσότερο σημαντική, δίνοντάς της νόημα, συνδέοντάς την με μια άλλη εμπειρία κ.λπ.

Πολύ συχνά η παραμόρφωση αφορά τη δημιουργία συνδέσεων μεταξύ γεγονότων όταν αυτές οι συνδέσεις δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα.

Για παράδειγμα, βγάζετε χαμηλή βαθμολογία σε ένα τεστ και καταλήγετε στο συμπέρασμα ότι γενικά δεν είστε έξυπνοι. Δεν υπάρχει πραγματική σχέση ανάμεσα στο να είσαι άστοχος και το χαμηλό αποτέλεσμα, αλλά ο εγκέφαλός σου δημιουργεί μια σύνδεση.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι εάν καθυστερείτε σε μια συνάντηση. Μπαίνεις, δύο από τους μανάτζερ γελάνε και συμπεραίνεις ότι σε κοροϊδεύουν. Δεν υπάρχει σχέση ανάμεσα στο να αργήσεις και να γελάνε, αλλά εσύ τη δημιουργείς.

Και άλλο ένα παράδειγμα. Ο φίλος σας ξεχνάει τα γενέθλιά σας και συμπεραίνετε ότι δεν σημαίνατε τίποτα για εκείνον.

Σας προκαλούμε να εξερευνήσετε καταστάσεις στις οποίες δημιουργείτε συνδέσεις μεταξύ συμβάντων και να ελέγξετε αν αυτές οι συνδέσεις είναι πραγματικές.

Διαγραφή.

Η διαγραφή συμβαίνει όταν συνειδητά ή υποσυνείδητα διαγράφουμε μέρος της πληροφορίας. Στην ομιλία μας, μπορεί να μοιάζει σαν να παραλείπουμε ένα ουσιαστικό ή ένα ρήμα.

Παραδείγματα διαγραφής:

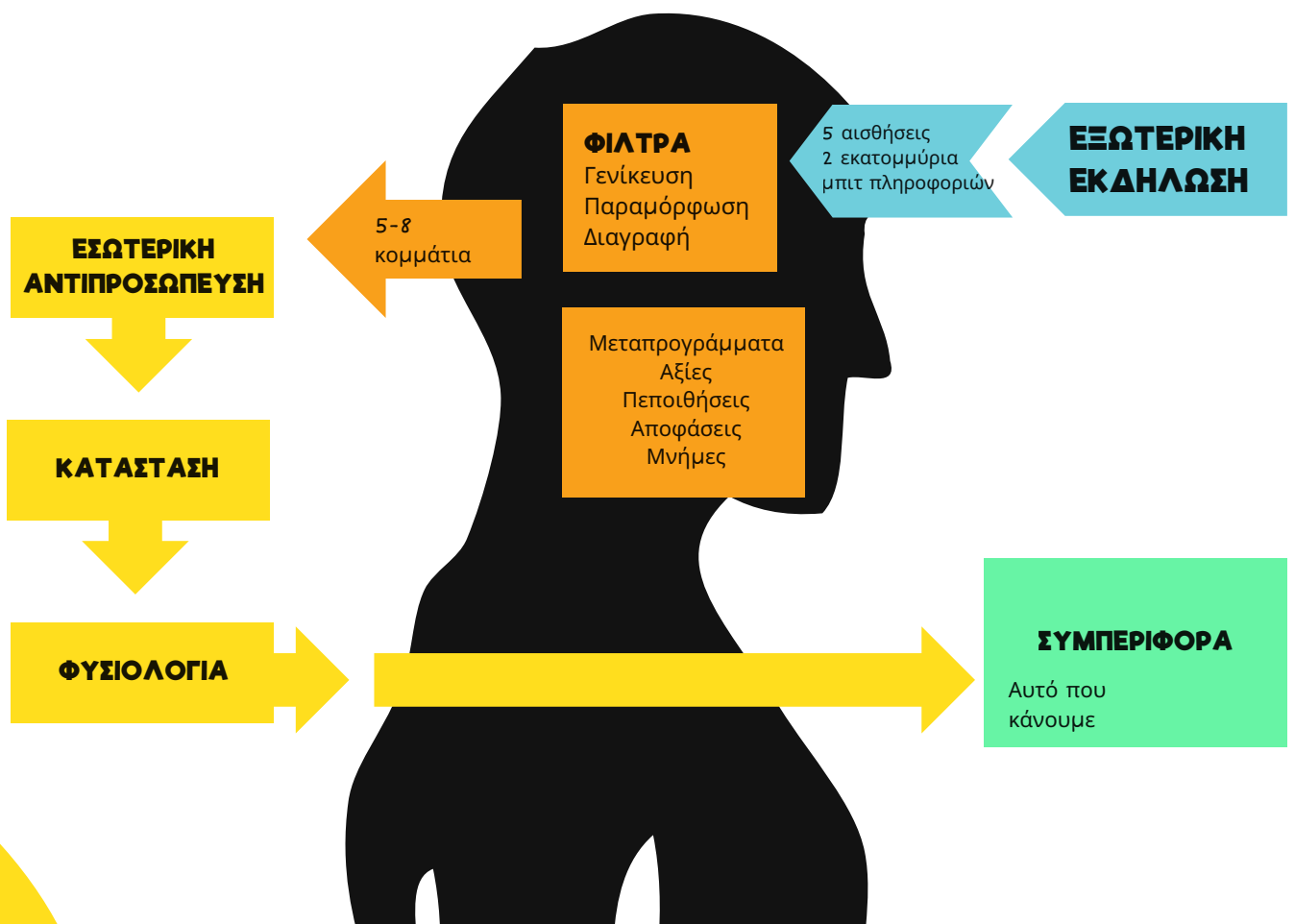
Νιώθω άβολα. (Σχετικά με τι; Όλη την ώρα ή σε μια συγκεκριμένη στιγμή;)
Δε με ακούνε. (Ποιος; Πότε; Όλη την ώρα;)

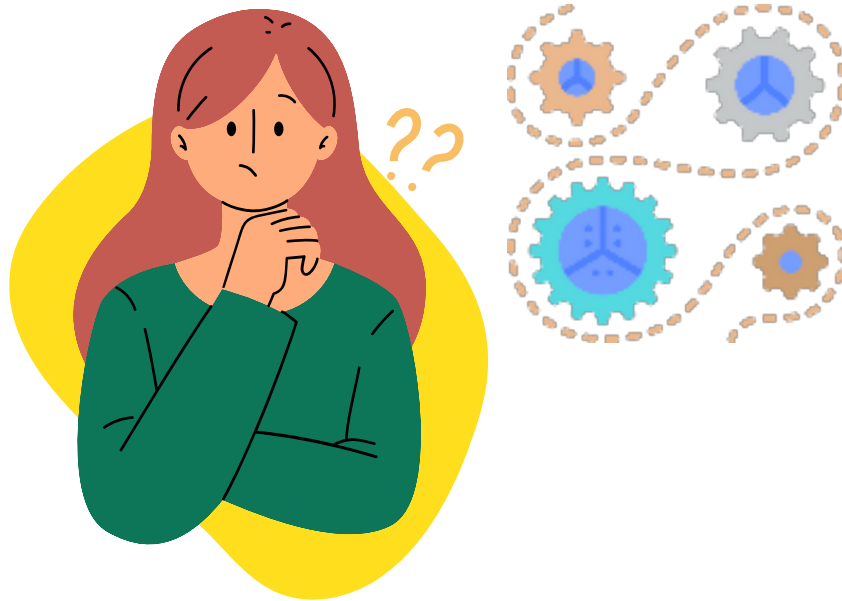
Για να παρατηρήσετε τη διαγραφή, σας προσκαλούμε να ακούσετε:

Τι δε λέγεται;

Τι δεν αναγνωρίζεται;

Τι δε φαίνεται;





Τι γίνεται μετά τα φίλτρα;

Όταν λαμβάνουμε πληροφορίες από τον έξω κόσμο, τις φιλτράρουμε και αυτό δημιουργεί κάτι μέσα μας. Προκαλεί ορισμένες σκέψεις, συναισθήματα και αισθήματα. Βρισκόμαστε σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

Η κατάσταση στην οποία βρίσκομαι παράγει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Χρησιμοποιώ συγκεκριμένη γλώσσα, χειρονομίες και μορφασμούς και ενεργώ με συγκεκριμένο τρόπο. Η συμπεριφορά μου δημιουργεί την ίδια διαδικασία στον άλλον.

Μπορείτε να φανταστείτε αυτή τη διαδικασία ως κύματα που ρέουν από το ένα άτομο στο άλλο. Ό,τι κάνουμε ή λέμε και ό,τι είμαστε, δημιουργεί απήχηση. Και αυτή είναι η ουσία της επικοινωνίας.

Ολα μετράνε!

Η διαδικασία επικοινωνίας δεν είναι γραμμική. Περιλαμβάνει εμάς και τα πάντα γύρω μας. Ολη την ώρα.

Η επικοινωνία δεν είναι μόνο το τι λέω. Είναι και το πώς το λέω. Σε ποιον; Πότε; Πού; Υπάρχουν άλλοι άνθρωποι γύρω; Πώς είμαι ντυμένος; Ποια είναι η στάση μου; Ποια είναι η ατμόσφαιρα; Ποια είναι τα συναισθήματά μου; Ποια είναι τα συναισθήματα του άλλου; Πώς είναι ντυμένος; Καθόμαστε είμαστε ή όρθιοι; Πόσο γρήγορα μιλάμε; κλπ κλπ κλπ.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Τι επικοινωνώ αυτή τη στιγμή με την εμφάνισή μου;

Τι επικοινωνώ αυτή τη στιγμή με τη στάση του σώματός μου;

Τι επικοινωνώ με τον τρόπο που εκφράζομαι;

Πώς επικοινωνώ την εμπιστοσύνη; Πώς μπορώ να ξέρω αν εμπιστεύομαι κάποιον; Επικοινωνώ εμπιστοσύνη;

Κεφάλαιο 2: Τα τέσσερα επίπεδα επικοινωνίας

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Το μοντέλο των τεσσάρων πλευρών είναι ένα μοντέλο επικοινωνίας που υποβλήθηκε το 1981 από τον Γερμανό ψυχολόγο Friedemann Schulz von Thun. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, κάθε μήνυμα έχει τέσσερα επίπεδα. Τα τέσσερα επίπεδα του μηνύματος είναι το γεγονός, η αυτο-αποκάλυψη, η κοινωνική σχέση μεταξύ αποστολέα και παραλήπτη και η επιθυμία ή πρόθεση.



Ας πάρουμε ένα παράδειγμα. Ένας δάσκαλος λέει σε έναν μαθητή: «Θέλω να μιλήσω στους γονείς σου».

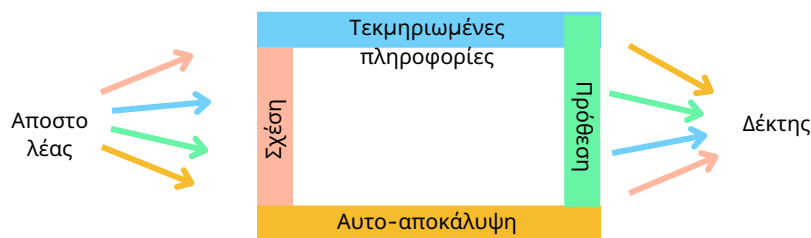
Το πρώτο επίπεδο αυτού του μηνύματος αφορά τα γεγονότα που κοινοποιούνται. Γεγονός είναι ότι ο δάσκαλος θέλει να μιλήσει στους γονείς.

Το δεύτερο επίπεδο αφορά την αυτο-αποκάλυψη. Με κάθε μήνυμα αποκαλύπτουμε τον εαυτό μας. Εδώ ο δάσκαλος αποκαλύπτει την ανησυχία, την πρόθεση και τη φροντίδα του. Υπάρχουν ορισμένα συναισθήματα που μεταδίδονται.

Το τρίτο επίπεδο αφορά τη σχέση μεταξύ του αποστολέα και του παραλήπτη. Υπάρχει κάποια δυναμική μεταξύ δασκάλου και μαθητή. Υπάρχουν ορισμένοι κοινωνικοί ρόλοι μέσα από τους οποίους ενεργούν. Ο δάσκαλος μπορεί να μην πει την ίδια πρόταση στους γονείς. Μπορούμε να καταλάβουμε πόσο δεμένοι είναι οι δύο άνθρωποι και ποια είναι η σχέση τους.

Το τέταρτο επίπεδο αφορά την πρόθεση. Ποιο είναι το μήνυμα που στέλνει ο δάσκαλος με αυτές τις λέξεις; Ίσως: «Δεν είμαι ικανοποιημένος με την απόδοσή σου» ή «Πρέπει να δουλέψεις περισσότερο».

Κάθε επίπεδο αποκαλύπτει διαφορετικά κομμάτια πληροφοριών και είναι χρήσιμο να ελέγξουμε τι μαθαίνουμε εμείς, ως εργαζόμενοι στη νεολαία και άνθρωποι, από κάθε επίπεδο.



Ακολουθούν ορισμένες πληροφορίες για κάθε επίπεδο:

- **Τεκμηριωμένες Πληροφορίες:** γεγονότα, ειδήσεις, δεδομένα, ημερομηνίες και άτομα που αναφέρονται στο μήνυμα.
- **Αυτο-αποκάλυψη:** Τι λέει αυτό το μήνυμα για τον αποστολέα, για τα συναισθήματα και τα αισθήματά του, τις αξίες και τις πεποιθήσεις, τις σκέψεις και τις προθέσεις του; Τι αποκαλύπτεται;
- **Σχέση:** Ποια είναι η σχέση μεταξύ αποστολέα και παραλήπτη; Τι επιτρέπεται σε αυτή την επικοινωνία; Από ποιους κοινωνικούς ρόλους δρουν τα δύο άτομα; Ποια μεγαλύτερα συστήματα αντιπροσωπεύουν; Τι δεν επιτρέπεται σε αυτή τη συνομιλία; Πόσο στενή ή επίσημη είναι η συζήτηση; Πόσο ή πόσο λίγο γνωρίζονται αυτοί οι άνθρωποι; Ποια είναι η δυναμική ισχύος;
- **Πρόθεση:** Τι πραγματικά θέλει ο αποστολέας από τον παραλήπτη; Ποιες είναι οι σκοπιμότητες, οι συμβουλές και τα αιτήματα σε αυτό το μήνυμα; Τι πραγματικά λέγεται χωρίς να ειπωθεί; Ο αποστολέας χειρίζεται τον δέκτη;

ΠΕΙΡΑΜΑ

Ακούστε μια συνομιλία. Πάρτε μια πρόταση και ανακαλύψτε τι είδους πληροφορίες δίνονται σε κάθε ένα από τα επίπεδα. Πόσες από αυτές τις πληροφορίες είναι προφορικές και πόσες μη λεκτικές;

Σύνθετη έκδοση: ακούστε μια μετατροπή. Υπάρχουν προτάσεις που λέγονται μόνο για να αποκαλύψουν κάτι για τον αποστολέα; Υπάρχουν προτάσεις που λέγονται για να δημιουργήσουν μια σύνδεση; Υπάρχει κάποιο κρυφό αίτημα από τον αποστολέα προς τον παραλήπτη;

Ένα εξαιρετικό παράδειγμα για να ανακαλύψετε τα επίπεδα είναι όταν οι άνθρωποι κουτσομπολεύουν. Πολλές φορές η λειτουργία του κουτσομπολιού είναι να στέλνει πληροφορίες για το τρίτο επίπεδο της σχέσης. Όταν ξεκινάς μια νέα δουλειά, δεν κουτσομπολεύεις με τους συναδέλφους σου, γιατί δεν είσαι αρκετά κοντά. Δεν ξέρεις αν μπορείς να τους εμπιστευτείς ή όχι. Αργότερα, πιάνεις τον εαυτό σου να κουτσομπολεύει όχι επειδή ανταλλάσσει κάποιες σημαντικές πληροφορίες, αλλά για να δημιουργήσει μια σύνδεση. Το πραγματικό μήνυμα είναι: «Σε εμπιστεύομαι και μπορείς να με εμπιστευτείς. Είμαστε φίλοι.»



ΠΕΙΡΑΜΑ



Όλες οι πληροφορίες και οι ασκήσεις μέχρι τώρα είναι για να σας βοηθήσουν να ευαισθητοποιήσετε τη διαδικασία της επικοινωνίας. Το να είσαι επικοινωνιακός μπορεί να σου φέρει πολλά οφέλη, ειδικά όταν εργάζεσαι με ανθρώπους.

Δε μπορούμε παρά να μοιραστούμε μαζί σας αυτό το πολύ αστείο βίντεο. Είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα καλής και κακής επικοινωνίας. Σας συνιστούμε να παρακολουθήσετε το βίντεο και να σκεφτείτε πόσο ξεκάθαρος είναι ο τρόπος που επικοινωνείτε με τους άλλους.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Για να είσαι καλός ακροατής χρειάζεται πρώτα απ' όλα να μπορείς να ακούς τον εαυτό σου. Να αναγνωρίσεις τις δικές σου πεποιθήσεις, απόψεις, ανάγκες ή φόβους.

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια δεξιότητα όπως κάθε άλλη που μπορεί να εξασκηθεί και να εκπαιδευτεί. Για να χτίσετε και να ενισχύσετε την ικανότητα για ενεργητική ακρόαση, μπορείτε να δοκιμάσετε την ακόλουθη άσκηση:

Στα ντουέτα. Το άτομο Α και το άτομο Β. Το άτομο Α έχει 5 λεπτά για να εκφραστεί. Μπορείτε να προτείνετε μια ερώτηση που το άτομο Α θα απαντήσει σε αυτά τα 5 λεπτά. (όπως: Τι είναι ζωντανό μέσα σου αυτή τη στιγμή;).

Το άτομο Β ακούει. Δεν κάνουν ερωτήσεις, γνέφουν, χαμογελούν. Απλώς ακούστε, συνδεθείτε με τον εαυτό σας και με το άλλο άτομο.

Στο τέλος, το άτομο Β συνοψίζει σε μία ή δύο προτάσεις τι άκουσε και τι απήχηση δημιουργήθηκε από αυτές τις πληροφορίες.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τις δικές σας παραλλαγές αυτής της άσκησης.



Βρίσκοντας τον τρόπο

Συζητήστε τις παρακάτω ερωτήσεις σε ομαδικό πλαίσιο.

Πώς ήταν το να μοιράζεσαι και να σε ακούνε;
Ένιωσες να ακούγεσαι;

Πώς ένιωσες που αντανakλάται σε σένα αυτό που μοιράζεσαι;

Πώς ήταν το να ακούς τους άλλους;
Ποια ήταν η συναισθηματική σου απάντηση ακούγοντας τον σύντροφό σου; Καταφέρεις να μείνεις παρών όσο μοιραζόταν ο άλλος αλλά και με τις δικές σου εσωτερικές αντιδράσεις;

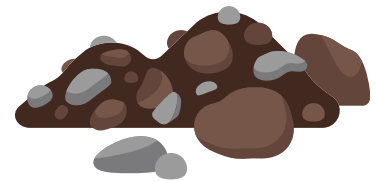
Κεφάλαιο 3: Τρόποι (στυλ) Επικοινωνίας

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Θυμάστε ότι στο κεφάλαιο για τη Σωματική Επίγνωση είχαμε μια άσκηση για τα Τέσσερα στοιχεία της φύσης; Καλύτερα ελέγξτε το, γιατί θα χρησιμοποιήσουμε τη μεταφορά των στοιχείων για να εξηγήσουμε τα τέσσερα κύρια στυλ επικοινωνίας.

Τα στυλ επικοινωνίας μπορούν να σας δώσουν πολλές πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που κάποιος δίνει και λαμβάνει πληροφορίες. Θα σας υποστηρίξουν στο να συνδέσετε καλύτερα με τους ανθρώπους και να μιλάτε «τη γλώσσα τους». Θα καταλάβετε τι είδους πληροφορίες είναι σημαντικές για το άτομο και ποιες λέξεις θα τραβήξουν την προσοχή του.

Σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε επίσης τα κυρίαρχα στυλ επικοινωνίας σας και να ελέγξετε πώς μπορείτε να ενσωματώσετε στην ομιλία και τη συμπεριφορά σας όλα τα στυλ.



Στυλ 1: Αναλυτής. Στοιχείο: Γη.

Για άτομα με κυρίαρχο στυλ Αναλυτή, αυτό που είναι σημαντικό είναι τα γεγονότα. Όταν μιλάνε, θα τους ακούσετε να χρησιμοποιούν πολλά στατιστικά στοιχεία, αριθμούς και περιγραφική γλώσσα. Συνήθως, ο τόνος της φωνής τους είναι ήρεμος και δημιουργούν την εντύπωση ότι είναι προσγειωμένοι και χαλαροί.

Τα άτομα με κυρίαρχο στυλ Αναλυτή τείνουν να αναλύουν την κατάσταση και να λαμβάνουν ορθολογικές αποφάσεις. Κάνουν ένα βήμα τη φορά και υπολογίζουν τους κινδύνους των πράξεών τους.

Εάν ένα άτομο με κυρίαρχο στυλ Αναλυτή μοιράζεται μια ιστορία για τις διακοπές του, θα μιλήσει πολύ για το τι συνέβη σε γεγονότα και αριθμούς.

Παράδειγμα: Πήγαμε στο Μπάρι. Ήμασταν εκεί για 5 μέρες. Ο καιρός ήταν ζεστός, γύρω στους 30 βαθμούς. Ήμασταν τέσσερα άτομα, μοιραζόμασταν ένα διαμέρισμα....

Στυλ 2: Υποστηρικτής. Στοιχείο: Νερό.



Για τους Υποστηρικτές αυτό που είναι σημαντικό είναι η σύνδεση και τα συναισθήματα. Τους αρέσει να εργάζονται σε ομάδες, να συνδέονται με ανθρώπους και να διασφαλίζουν την ειρήνη στην ομάδα. Όταν μιλάνε, θα ακούσετε μεταφορές, αισθήματα, συναισθήματα και λέξεις που περιγράφουν σχέσεις και συνδέσεις.

Ο τρόπος που μιλάνε είναι συνήθως ήρεμος, απαλός και ευγενικός. Θα μπορούσε να είναι ότι χρησιμοποιούν περισσότερο σωματικό άγγιγμα όταν μιλούν. Είναι πολύ καλοί στο να προσαρμόζονται στο στυλ του άλλου.

Εάν ένα άτομο με κυρίαρχο στυλ Υποστηρικτή μοιράζεται μια ιστορία για τις διακοπές του, θα μιλήσει πολύ για το τι συνέβη όσον αφορά τις συνδέσεις, την ομαδική εργασία, τα συναισθήματα και τις σχέσεις.

Παράδειγμα: Πήγαμε στο Μπάρι με φίλους. Ήταν μια πολύ χαλαρωτική εμπειρία, μπορέσαμε να περάσουμε πολύ χρόνο μαζί. Μας άρεσε να παίζουμε παιχνίδια στην παραλία. Ήταν υπέροχο που ξανασυνάντησα τους φίλους μου. Μοιραστήκαμε μερικές παλιές αναμνήσεις. Ήταν σαν να άνοιγα ένα παλιό άλμπουμ...



Στυλ 3: Ελεγκτής. Στοιχείο: Φωτιά.

Η λέξη για αυτό το στυλ είναι ο σκοπός. Τα άτομα με κυρίαρχο στυλ Ελεγκτή είναι προσανατολισμένα στην εργασία. Καλύτερα να τους ενημερώσετε από την αρχή γιατί κάνουν αυτό που τους ζητείται. Ποιος είναι ο σκοπός και ποια τα αποτελέσματα που θα επιτύχουν;

Αυτοί οι άνθρωποι ξέρουν πώς να επιδιώκουν τους στόχους τους. Ακούνε σαφείς οδηγίες. Πείτε τους ποια θα είναι τα οφέλη τους και παραλείψτε τις λεπτομέρειες.

Είναι ευθύς επικοινωνούντες και ο λόγος τους είναι συνήθως ενεργητικός και αυστηρός.

Εάν ένα άτομο με κυρίαρχο στυλ Ελεγκτή μοιράζεται μια ιστορία για τις διακοπές του, θα μιλήσει πολύ για τα οφέλη, ποια είναι τα αποτελέσματα, τι επιτεύχθηκε και ποιοι ήταν οι στόχοι.

Παράδειγμα: Πήγαμε στο Μπάρι γιατί θέλαμε να κολυμπήσουμε. Θέλαμε να έχουμε μια καλή ξεκούραση. Στόχος μας ήταν να επισκεφτούμε τουλάχιστον 5 διαφορετικές παραλίες. Κάναμε αυτό και ακόμη περισσότερα...

Στυλ 4: Προωθητής. Στοιχείο: Αέρας.



Οι Προωθητές έχουν να κάνουν με τη δημιουργικότητα, την έκφραση και την εμπειρία. Σκέφτονται ριζοσπαστικά και βρίσκουν τρελές ιδέες και λύσεις. Συνήθως είναι εκείνοι με τη δυνατή φωνή, άνθρωποι που μιλούν και μοιράζονται. Όταν μιλάνε, θα ακούσετε πολλά για τη δική τους εμπειρία και άποψη. Συχνά μεταπηδούν από το ένα θέμα στο άλλο.

Δίνουν μεγάλη σημασία στις λεπτομέρειες, τις αισθήσεις, την υποκειμενική εμπειρία.

Εάν ένα άτομο με κυρίαρχο στυλ Προωθητή μοιράζεται μια ιστορία για τις διακοπές του, θα μιλήσει πολύ για τις διαφορετικές στιγμές της εμπειρίας. Ίσως θα τα παρουσιάσουν με τυχαίο τρόπο, μοιράζοντας πώς ένιωσαν.

Παράδειγμα: Πήγαμε στο Μπάρι και ήταν καταπληκτικό! Ένα τόσο μοναδικό μέρος! Ένωσα σαν να ήμουν σε ένα λούνα παρκ, περιτριγυρισμένος από όλους τους φοίνικες, τη μουσική, τους ανθρώπους... Ήταν μια υπέροχη εμπειρία! Θα μπορούσα να συνδεθώ με το εσωτερικό μου παιδί και να γράψω πολλά στο ημερολόγιό μου...

ΠΕΙΡΑΜΑ

Άσκηση: Σε μια ομάδα, ζητήστε από ένα άτομο να μιλήσει για τη δουλειά των ονείρων του ή τις διακοπές των ονείρων του. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους άλλους να μαντέψουν τα δύο κυρίαρχα στυλ του ατόμου. Ζητήστε τους να εξηγήσουν την εικασία τους.



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΤΑ ΣΤΥΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ;

Εάν γνωρίζετε το κυρίαρχο στυλ επικοινωνίας σας, θα μπορούσατε να γνωρίζετε τι είδους πληροφορίες επικοινωνείτε με τους άλλους και πώς.

Εάν γνωρίζετε το στυλ επικοινωνίας των άλλων, μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματά σας στις ανάγκες τους, ώστε να μπορούν να λαμβάνουν τις πληροφορίες.

Αλλάζουμε τα στυλ μας ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο επικοινωνούμε. Μπορείτε να παρατηρήσετε ποιο είναι το κυρίαρχο στυλ σας σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Σας προκαλούμε να παίξετε με αυτό.

Αν παρατηρήσετε ότι μιλάτε από τα στυλ του Υποστηρικτή με τα άτομα με τα οποία συνεργάζεστε, για παράδειγμα, προσκαλέστε το στοιχείο της Γης. Εξερευνήστε πώς αυτό μεταμορφώνει την ενέργεια στο δωμάτιο.

Εάν εργάζεστε με μια ομάδα, μαντέψτε ποιο είναι το κυρίαρχο στυλ της ομάδας. Τι λείπει αυτό για την ομάδα; Μπορείτε να φέρετε ισορροπία χρησιμοποιώντας τις ασκήσεις του κεφαλαίου για τη Σωματική Επίγνωση; Ποιο στοιχείο λείπει από την ομάδα; Μπορείτε να το προσκαλέσετε στη συμπεριφορά σας;

Αδιαμφισβήτητα, τα στυλ επικοινωνίας είναι σημαντικά όταν δίνετε οδηγίες. Ακολουθούν οι συμβουλές μας για το πώς να διατυπώσετε το μήνυμά σας στην ομάδα:

Ορίστε ένα παράδειγμα:

Αυτό το εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς θα βελτιώσει τη δουλειά σας με άλλους ανθρώπους, ώστε να επιτύχετε καλύτερα αποτελέσματα στην εργασία σας και να προσεγγίσετε περισσότερο κόσμο σε λιγότερο χρόνο. Αυτό που είναι μοναδικό σε αυτό είναι οι διάφορες ασκήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με το δικό σας στυλ. Τα προτεινόμενα παιχνίδια θα είναι ιδανικά για να δημιουργήσετε συνδεδεμένες ομάδες και να απολαύσετε χρόνο με τους μαθητές σας. Μπορείτε να κατεβάσετε το βιβλίο online από την ιστοσελίδα μας.

- Αρχικά, ξεκινήστε με τους Ελεγκτές. Η διάρκεια της προσοχής τους είναι μικρή. Ξεκινήστε με το γιατί κάνετε αυτό που κάνετε, ποια είναι τα αποτελέσματα που αναζητάτε και ποιες είναι οι συγκεκριμένες εργασίες.
- Στη συνέχεια, πλησιάστε τους Υποστηρικτές. Εξηγήστε γιατί είναι αυτό κάτι το μοναδικό και τι είδους προσωπική εμπειρία θα φέρει στους ανθρώπους.
- Για τους Υποστηρικτές, μοιραστείτε πώς σχετίζεται αυτή η εμπειρία με τη σύνδεση. Είναι ομαδική εμπειρία; Θα συνεργαστούν με άλλους;
- Κλείστε το μήνυμά σας με τα γεγονότα, τα δεδομένα: πότε, πού και πώς.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Ποιος είναι ο δικός μου μοναδικός τρόπος κίνησης;

Τι είναι κάτι που «γνωρίζω» από πριν και μπορεί να με εμποδίσει να μάθω ένα νέο βήμα;

Πώς βάζω τα όριά μου;

Πώς θέλω να με βλέπουν οι άλλοι; Το επικοινωνώ με αυτόν τον τρόπο;

Πώς μπορώ να δημιουργήσω μια σύνδεση; Τι λειτουργεί για μένα; Τι λειτουργεί για τον άλλον;

Τι πληροφορίες θέλω να ανταλλάξω;

Ανασκόπηση ενός λεπτού:

Εάν δεν είστε ερημίτης και ζείτε μόνοι σας σε μια σπηλιά, η επικοινωνία είναι ένα σημαντικό μέρος της ζωής σας. Επικοινωνούμε τον εαυτό μας στον κόσμο: τις ιδέες και τα όνειρά μας, την προσωπικότητά μας, τις ανάγκες μας και τα συναισθήματά μας. Επικοινωνούμε με τα ρούχα, τη στάση, τις φωνές και τις λέξεις μας. Μερικές φορές, επικοινωνούμε ακόμη και χωρίς να γνωρίζουμε ότι υπάρχει επικοινωνία.

Η επίγνωση του τρόπου με τον οποίο επικοινωνούμε μάς βοηθά να διατηρήσουμε πιο αυθεντικές σχέσεις με τους άλλους, φροντίζοντας παράλληλα τις δικές μας ανάγκες και τα συναισθήματά μας.

Η επίγνωση των φίλτρων μας απέναντι στην πραγματικότητα, μας βοηθά να ανακαλύψουμε νέους ορίζοντες και να αμφισβητήσουμε αυτά που νομίζουμε ότι γνωρίζουμε.



ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ ΝΑ ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ

Εάν είστε στο μονοπάτι σας για να γίνετε πιο επικοινωνιακός, έχουμε ορισμένες συστάσεις που θα σας βοηθήσουν να ευαισθητοποιήσετε τα μηνύματα που στέλνετε και λαμβάνετε.



NLP ή Νευρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός

Ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός είναι μια προσέγγιση στην επικοινωνία, που δημιουργήθηκε από τους Richard Bandler και John Grinder στην Καλιφόρνια τη δεκαετία του 1970. Αυτή η προσέγγιση διερευνά τις συνδέσεις μεταξύ νευρολογικών διεργασιών, γλώσσας και συμπεριφορών.



NVC ή μη βίαιη επικοινωνία

Η μη βίαιη επικοινωνία είναι μια προσέγγιση στην επικοινωνία που αναπτύχθηκε από τον κλινικό ψυχολόγο Marshall Rosenberg τη δεκαετία του 1970.

Σας υποστηρίζει στο να αποκτήσετε εμπειρία στη γλώσσα, να συνδεθείτε με τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας και να διακρίνετε τις ανάγκες και τις στρατηγικές σας. Χρησιμοποιείται ευρέως στην επίλυση συγκρούσεων και τη θεραπεία. Φέρνει πολλή επίγνωση της χρήσης της γλώσσας.



Ρίξτε μια ματιά στο βιβλίο

[Language and the Pursuit of Happiness: A New Foundation for Designing Your Life, Your Relationship & Your Results από την Chalmers Brothers.](#)

[Υπάρχει επίσης μια ομιλία TEDx που μπορείτε να παρακολουθήσετε σχετικά με το θέμα της γλώσσας ως δημιουργικής δύναμης.](#)



**Διαδρομή 4:
Γίνομαι ο
καπετάνιος
του πλοίου
μου**



Τι είναι η αυτοδιεύθυνση; Πώς δεσμευόμαστε, επηρεάζουμε και συνεργαζόμαστε μεταξύ μας;



Εννοιολογικός χάρτης:

- Κεφάλαιο Ι: Ζώνες επιρροής, ελέγχου και ανησυχίας
- Από την Αυτοθυματοποίηση στην Υπευθυνότητα: το μονοπάτι που δε διάλεξα
- Συνεργασία

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

Ποια ήταν μια από τις καλύτερες εμπειρίες της ζωής σας – μια στιγμή που αισθανθήκατε περισσότερο αφοσιωμένοι, ζωντανοί και ενθουσιασμένοι με αυτό που κάνετε;

ΤΣΕΚΑΡΕ:

Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 1-5, όπου το 1 σας μοιάζει πολύ και το 5 βρίσκεται σε αντίθεση με εσάς, γράψτε τι σας ταιριάζει αφού διαβάσετε αυτές τις δηλώσεις:

- Περιηγούμαι τη ζωή μου, βρίσκω τον δρόμο μου σε δύσκολες περιόδους
- Φτάνω τους στόχους μου και πραγματοποιώ τα όνειρά μου.
- Ζω τη ζωή μου πλήρως και με χαρά
- Απολαμβάνω τη ζωή μου, ακόμα κι αν μερικές φορές υπάρχουν δύσκολες στιγμές



«Η ζωή δεν συμβαίνει σε σένα, ούτε για σένα. Δημιουργείται από εσένα.»

Tony Robbins, coach και influencer



Μαθαίνω πώς να μαθαίνω για τον εαυτό μου.

Γράφουμε αυτό το βιβλίο καθώς αναγνωρίζουμε ότι ζούμε σε μια εποχή που πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν δυσκολίες ψυχικής υγείας. Συχνά δικαιολογούμε και φερόμαστε σα να πρόκειται για κάτι φυσιολογικό ακόμη και αν υπάρχουν συμπτώματα, όπως χαμηλά επίπεδα ενέργειας, πονοκεφάλι, έλλειψη εστίασης, αίσθημα μοναξιάς κ.λπ. Δίνουμε ετικέτες όπως «άγχος και κατάθλιψη» στα συμπτώματά μας και τα αντιμετωπίζουμε με διάφορα χάπια που μουδιάζουν την ικανότητά μας να βιώσουμε τη ζωή .



Πολλές φορές αντιμετωπίζουμε την ψυχική μας ευεξία ως κάτι έξω από εμάς που έχει προβλήματα ή σπάει. Έχουμε χάπια για τα πάντα. Αλλά τα χάπια μπορούν μόνο να μουδιάσουν τα συμπτώματα.

Τι γίνεται αν το άγχος που αντιμετωπίζετε είναι σύμπτωμα από κάτι άλλο;

Τι κι αν αυτό το άγχος σου πει: «Είμαι υπερδιεγερμένος. Θέλω ένα διάλειμμα» ή «Βιώνω τραύμα. Δώστε σε αυτά τα συναισθήματα λίγο χώρο.» ή «Παρακαλώ, ακούστε τι λέω».

Τι γίνεται αν μιλάμε λιγότερο για διάγνωση και περισσότερο για υγεία; Υγιείς τρόποι ζωής, υγιείς νοοτροπίες, υγιείς κοινότητες, υγιής επικοινωνία, υγιείς θέσεις εργασίας.

Αυτό είναι ένα βιβλίο για άτομα που θέλουν να φροντίσουν ενεργά την υγεία και την ευημερία τους.

Με την άσκηση, το διάβασμα, τον προβληματισμό και την εργασία με τον εαυτό σας και με τους άλλους, αναλαμβάνετε επίσης τη δική σας υγεία, ψυχική και σωματική.

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα μιλήσουμε για την αναγνώριση και την υπευθυνότητα ως τα βήματα προς την ανάπτυξη.

Κεφάλαιο 1: Ζώνες επιρροής, ελέγχου και ανησυχίας

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Ας ρίξουμε πρώτα μια ματιά στη θέση μας στον έξω κόσμο!

Κάθε άτομο στη Γη έχει αντίκτυπο στο φυσικό σύμπαν. Αυτό το μαθαίνουμε μεταξύ 3 και 5 ετών. Μαθαίνουμε ότι αν ενώσουμε δύο κομμάτια lego, δημιουργούμε μια νέα οντότητα που δεν υπήρχε πριν. Μαθαίνουμε ότι αν ρίξουμε ένα πιάτο, μεταμορφώνεται σε κομμάτια στο πάτωμα. Μαθαίνουμε ότι τα λόγια και οι πράξεις μας δημιουργούν το περιβάλλον. Μαθαίνουμε ότι αν κλάψουμε, λαμβάνουμε προσοχή ή τιμωρία. Αν ρωτήσουμε, λαμβάνουμε απάντηση.

Κάτι που θα μπορούσε να συμβεί είναι ότι αν μας έλεγαν ότι δεν είμαστε καλοί ή εάν έχουμε τιμωρηθεί για τις πράξεις μας, να αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας ως μικρούς και ανίσχυρους. Αυτή η αυτοεικόνα μπορεί να συνεχίσει να ζει μαζί μας στην ενήλικη ζωή μας.

Ως εκπαιδευτικοί, ένα από τα σπουδαία πράγματα που μπορούμε να κάνουμε είναι να δώσουμε τη δυνατότητα στους νέους να δουν και να βιώσουν τον αντίκτυπό τους. Για να τους υπενθυμίσουμε ότι δεν είναι αόρατοι ή ανίσχυροι. Γιατί κάθε άτομο έχει τη δύναμη να μεταμορφώνει την πραγματικότητα, να δημιουργεί και επίσης, να καταστρέφει.

Ένα εξαιρετικό παράδειγμα προέρχεται από τη λετονική οργάνωση «Adventure Spirit». Αυτό που έκαναν ήταν να μαζέψουν εργαλεία για την ανακαίνιση ποδηλάτων και μερικά παλιά ποδήλατα. Κάλεσαν τους νέους να μάθουν βήμα προς βήμα πώς να ανακαινίζουν τα ποδήλατά τους. Με τον καιρό, αυτοί οι νέοι άρχισαν να μαζεύονται και να ανακαινίζουν ποδήλατα μαζί. Άρχισαν ακόμη και να δωρίζουν ποδήλατα σε όσους δεν είχαν δικά τους. Βήμα-βήμα, πολλοί νέοι ένιωσαν την ενδυνάμωση να έχουν ένα ποδήλατο και να κινούνται με αυτόν τον πράσινο τρόπο.

Έχουμε χιλιάδες παραδείγματα στον χώρο της νεολαίας! Μαθαίνοντας πώς να μαγειρεύετε ένα γεύμα, πώς να φυτεύετε ένα βότανο, πώς να χτίζετε ένα σπίτι για τα πτηνά ή έναν πάγκο... Όλες αυτές οι δραστηριότητες μας βοηθούν να είμαστε στην παρούσα στιγμή και να επανασυνδεθούμε με την εσωτερική μας δύναμη.

Η αίσθηση της εσωτερικής δύναμης είναι άμεσα συνδεδεμένη με το φυσικό σύμπαν στο οποίο ζούμε. Όσο κι αν κάνω ενέργειες με φυσικό αντίκτυπο, τόσο περισσότερο συνδέομαι με την εσωτερική μου δύναμη.

Ωστόσο, μερικές φορές, κολλάμε στη «σοφίτα» που έχουμε συζητήσει στα προηγούμενα κεφάλαια. Αντί να πράττουμε με το σώμα μας, παγιδευόμαστε στις σκέψεις μας. Παγιδευόμαστε σε έννοιες ή ιδέες για τις οποίες δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά. Νιώθουμε ανίσχυροι γιατί δεν μπορούμε να επηρεάσουμε την κλιματική αλλαγή γενικά, το σύστημα των τραπεζών ή τη φτώχεια στον κόσμο... γενικά.

Αλλά ο αντίκτυπός μας δεν είναι «γενικά». Είναι κάτι συγκεκριμένο και γεννιέται σε δράση. Ίσως δεν μπορούμε να ταΐσουμε τον πληθυσμό της Γης, ωστόσο μπορούμε να μαγειρέψουμε μεσημεριανό για τις κοινότητές μας. Ίσως δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που ο κόσμος παράγει τρόφιμα, ωστόσο μπορούμε να φυτέψουμε τον δικό μας κήπο. Ίσως δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο λειτουργίας της οικονομίας, αλλά μπορούμε να επιλέξουμε έναν πιο προσεκτικό τρόπο ζωής.

Εάν εργάζεστε με ανθρώπους ή εάν θέλετε να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας, σας προσφέρουμε ένα εργαλείο για προβληματισμό που μπορεί να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε ποιος είναι ο τόπος δράσης σας. Αυτό το εργαλείο προέρχεται από το βιβλίο «The Logical Thinking Process» του William H. Dettmer.

Ο Dettmer κάνει διάκριση μεταξύ των πραγμάτων που μπορούμε να ελέγξουμε, της ζώνης της επιρροής μας και της ζώνης των ανησυχιών μας. Δεν είναι ότι αυτές οι ζώνες υπάρχουν πραγματικά, αλλά βοηθούν τον αναλυτικό μας εγκέφαλο να διακρίνει μεταξύ των διαφορετικών στοιχείων των συστημάτων στα οποία λειτουργούμε.

Οπότε, ας δούμε ένα παράδειγμα!

Ας υποθέσουμε ότι ανησυχώ πολύ για το θέμα της κλιματικής αλλαγής. Παρακολουθώ όλα τα ντοκιμαντέρ και διαβάζω τα άρθρα. Βιώνω φόβους. Φόβο ότι μπορούν να συμβούν φοβερές φυσικές καταστροφές και ότι ο τόπος όπου ζω τώρα μπορεί να μην είναι ασφαλής σε λίγα χρόνια. Φόβο ότι οι τιμές των τροφίμων θα εκτοξευτούν τα επόμενα χρόνια. Φόβο για φτώχεια..

Όλες αυτές οι σκέψεις ανήκουν στη **Ζώνη της Ανησυχίας** μου. Στη Ζώνη της Ανησυχίας, βιώνω φόβους, ανησυχώ για το μέλλον, αμφισβητώ τα συστήματα που υπάρχουν στο παρόν και εξασκώ τεχνικές αντιμετώπισης. Αυτή είναι μια σημαντική Ζώνη γιατί δίνει χώρο στην αφηρημένη σκέψη μου, μπορώ να δημιουργήσω τις δικές μου έννοιες και να απομακρυνθώ, εξερευνώντας το θέμα από διάφορες προοπτικές. Ωστόσο, αν παραμείνω εκεί για πολύ καιρό, μπορεί να κολλήσω στις σκέψεις μου. Μπορεί να βιώσω τον εαυτό μου ως ανίσχυρο.

Αν παραμείνεις περισσότερο στη ζώνη των ανησυχιών σου, μπορεί να βιώσεις σκέψεις όπως αυτές

“Δεν μπορώ να αλλάξω τα γεγονότα... Τι μπορώ να κάνω... Όλα χάλια είναι... Ας ελπίσουμε για το καλύτερο...”

Προσοχή! Τι παρατηρείς σε αυτές τις σκέψεις;



Αν έχω κολλήσει στη Ζώνη της Ανησυχίας:

- ρίχνω το φταίξιμο αλλού (σε άλλα άτομα, στις συνθήκες, στον καιρό, κτλ)
- περιμένω και ελπίζω (ότι κάτι μαγικά θα αλλάξει)
- βρίσκω δικαιολογίες
- «ποντάροντας λίγα»

Υπάρχει επίσης μια άλλη ζώνη: η **Ζώνη Ελέγχου**. Αυτή η Ζώνη είναι όπου όλα στα όσα έχω άμεση επίδραση βρίσκονται. Είναι η προσωπική μου ζώνη, παρόμοια με την κιννοσφαίρα. Αφορά στις δικές μου αποφάσεις, στο τι επικεντρώνομαι και στον χρόνο και την ενέργειά μου.

Τι βρίσκεται υπό τον έλεγχό μου αυτή τη στιγμή; Από το “πώς δημιουργώ το πρόγραμμά μου” μέχρι τον τρόπο που αναπνέω και τη στάση μου. Πόσες φορές την ημέρα πίνω νερό, τι φαγητό τρώω, με ποιους αλληλεπιδρώ κ.λπ

Αν αποφασίσω να επικεντρώσω την προσοχή μου στη δική μου Ζώνη Ελέγχου, μπορώ να αναλάβω την ευθύνη για το πόσο από αυτό το μεγάλο θέμα εξαρτάται από εμένα. Στο παράδειγμά μας με την κλιματική αλλαγή, μπορώ να ελέγξω αν ο τρόπος ζωής μου είναι βιώσιμος και αν συνδέομαι με ανθρώπους που μοιράζονται τις αξίες μου για τη βιωσιμότητα και πώς μπορώ να αλλάξω τη ρουτίνα μου για να έχω καλύτερη επίδραση στον κόσμο. Μπορώ να μειώσω το πλαστικό μου, να τρώω περισσότερα βιολογικά τρόφιμα ή... να φυτέψω έναν κήπο.

Στη Ζώνη Ελέγχου, συνδέομαι ήδη με τη δύναμή μου. Η ζωή δεν συμβαίνει σε εμένα, δημιουργείται από εμένα. Έχω τη δύναμη να πάρω αποφάσεις και να μεταμορφώσω την πραγματικότητά μου. Στη δουλειά μας με νέους ανθρώπους, συχνά βιώνουμε καταστάσεις όπου είναι δύσκολο για το άτομο να αναλάβει την ευθύνη και να συνειδητοποιήσει τη δική του δύναμη. Θα ασχοληθούμε με αυτό στο επόμενο κεφάλαιο.

Μέχρι στιγμής έχουμε αναφέρει τη Ζώνη Ανησυχίας και τη Ζώνη Ελέγχου. Υπάρχει μια Ζώνη που βρίσκεται ανάμεσα σε αυτές τις δύο. Είναι μικρότερη από την Ανησυχία και μεγαλύτερη από τον Έλεγχο. Αυτή είναι η **Ζώνη Επιρροής**.

Η Ζώνη Επιρροής αφορά την επίδραση που μπορείς να δημιουργήσεις στον κόσμο γύρω σου. Ακολουθώντας το παράδειγμα της κλιματικής αλλαγής, ίσως μπορώ να μιλήσω με τους φίλους μου ή να μοιραστώ υλικό στα κοινωνικά δίκτυα. Ή ίσως μπορώ να κάνω εθελοντική εργασία σε μια οργάνωση που ασχολείται με το θέμα της κλιματικής αλλαγής. Μπορώ να δημιουργήσω επίδραση στη γειτονιά μου, στο σχολείο ή στην πόλη μου. Δεν μπορώ να ελέγξω τα αποτελέσματα, αλλά μπορώ να θέσω ένα παράδειγμα και να κινητοποιήσω άλλους να το ακολουθήσουν.

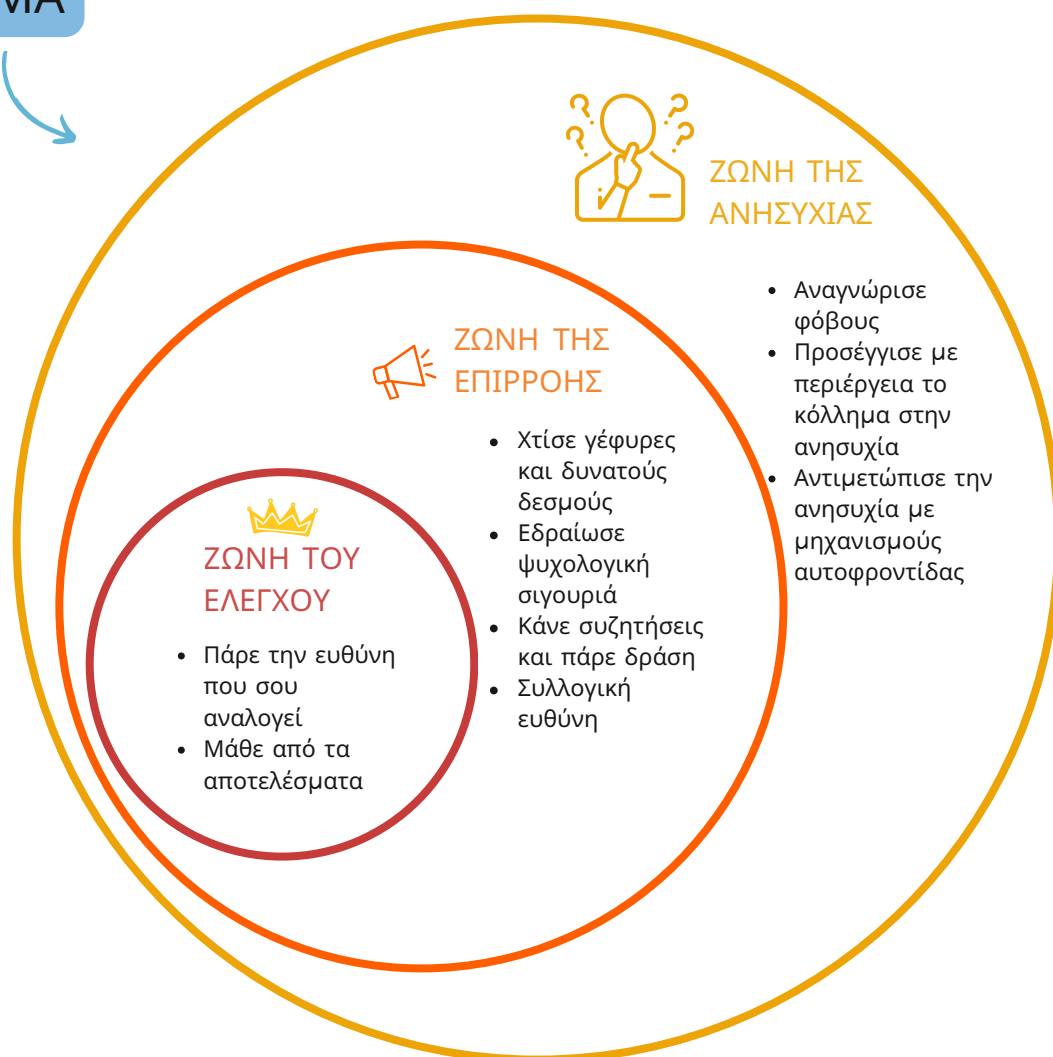


Ως εκπαιδευτικοί, ενδυναμώνουμε τους νέους ανθρώπους να επεκτείνουν τη Ζώνη Επιρροής τους. Αντί να μιλούν για ένα θέμα ή να παραπονιούνται, τους ενδυναμώνουμε να επικεντρωθούν στο ποια μπορεί να είναι η επίδρασή τους και πώς να έχουν μεγαλύτερη επίδραση.

Ένα εξαιρετικό παράδειγμα είναι η Γκρέτα Τούνμπεργκ. Έχει επεκτείνει τη Ζώνη Επιρροής της δημιουργώντας μια ισχυρή παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα με πολλούς ακόλουθους. Αυτή τη στιγμή έχει ακόλουθους όχι μόνο από τη γειτονιά ή την πόλη της αλλά από όλο τον κόσμο.

Υπάρχουν εκατοντάδες εξαιρετικά παραδείγματα ανθρώπων, μαρκών και εκστρατειών που δημιουργούν μεγάλη επίδραση επεκτείνοντας τη ζώνη επιρροής τους και φτάνοντας σε περισσότερους ανθρώπους. Οι υλικοί πόροι μπορούν επίσης να επεκτείνουν την επιρροή που έχει κανείς. Η εύρεση χρηματοδότησης για μια εκστρατεία ή η ίδρυση μιας επιχείρησης είναι παραδείγματα δράσεων που οδηγούν σε επέκταση

ΠΕΙΡΑΜΑ



Βρίσκοντας τον τρόπο

Τι σε ανησυχεί;

Τι μπορείς να επηρεάσεις στη Ζώνη Ελέγχου σου;

Πόσο μεγάλη είναι η Ζώνη Επιρροής σου; Πόσους ανθρώπους μπορείς να επηρεάσεις σήμερα;

Τι πράξεις μπορείς να κάνεις που να έχουν έναν αντίκτυπο στο περιβάλλον σου;

Στον ρόλο του εκπαιδευτικού, τι μπορείς να κάνεις για να οδηγήσεις άτομα από τη Ζώνη Ελέγχου στην Επιρροή;

Στον ρόλο του εκπαιδευτικού, τι μπορείς να κάνεις για να οδηγήσεις άτομα στο να μεγαλώσουν τη Ζώνη Επιρροής τους;

Κεφάλαιο 2: Από την Αυτοθυματοποίηση στην Υπευθυνότητα | Αυτό που μας αναλογεί

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Ως εκπαιδευτικοί, εργαζόμενοι με νέους και coaches, είναι μερικές φορές πολύ δύσκολο για εμάς να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους να αλλάξουν από το να κατηγορούν και να βρίσκουν δικαιολογίες στην ενδυνάμωση. Και οι λόγοι για αυτό βρίσκονται βαθιά στον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλός μας, στην ευαισθησία μας, στον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο, στα συστήματα πίστεών μας κ.λπ.

Σε αυτό το κεφάλαιο, σας προσκαλούμε σε ένα ταξίδι για να ανακαλύψετε τους πολύπλοκους τρόπους με τους οποίους σκεφτόμαστε, βλέπουμε τον κόσμο και τοποθετούμαστε μέσα σε αυτόν.



Ο Γερμανός φιλόσοφος Μάρτιν Χάιντεγκερ πρότεινε ένα εξαιρετικό μεταφορικό παράδειγμα που θα χρησιμοποιήσουμε εδώ. Φανταστείτε ότι χρησιμοποιείτε ένα σφυρί για να καρφώσετε ένα καρφί σε έναν τοίχο. Όταν καρφώνω ένα καρφί στον τοίχο, στην ίδια τη διαδικασία του να το κάνω, είμαι τόσο επικεντρωμένος στο καρφί που το σφυρί βγαίνει από το πεδίο μου. Δεν σκέφτομαι γι' αυτό και μάλιστα, δεν το κοιτάζω καν πια. Γίνεται μέρος του παρασκηνίου.

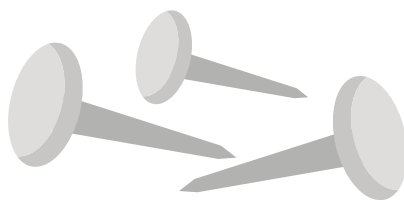


Στην καθημερινή μας ζωή, συχνά επικεντρωνόμαστε σε “καρφιά” – καταστάσεις, ανθρώπους, γεγονότα, ενέργειες και σκέψεις. Εστιάζουμε σε αυτά και κάνοντάς το αυτό, τα εργαλεία με τα οποία τα προσεγγίζουμε μετακινούνται προς το παρασκήνιο της συνείδησής μας.

Αυτά τα εργαλεία, ή “το σφυρί”, είναι οι πεποιθήσεις μας, οι υποθέσεις και το σύνολο της προηγούμενης γνώσης και εμπειρίας μας, μέσω των οποίων βλέπουμε τον κόσμο.

Πολύ συχνά το καρφί είναι στον τοίχο και η επιχείρησή μας είναι επιτυχημένη. Υπέροχα! Δε χρειάζεται να σκεφτόμαστε το σφυρί, γιατί το αποτέλεσμα είναι παρόν και έχουμε επιτύχει τον στόχο μας!

Αυτό που θα εξερευνήσουμε σε αυτό το κεφάλαιο είναι όλες οι καταστάσεις όταν το αποτέλεσμα δεν είναι εκεί.



Ας δούμε ένα παράδειγμα!



Η Άνα είναι 22 ετών. Πήγε να κάνει εθελοντική εργασία στο εξωτερικό για έναν χρόνο. Μετά από δύο μήνες στο νέο μέρος, ένιωσε μοναξιά. Δεν μπορούσε να κάνει φίλους. Στην αρχή, έψαχνε δικαιολογίες. Ίσως ο καιρός σήμερα δεν είναι καλός για να βγω έξω, ίσως χρειάζεται περισσότερος χρόνος, ίσως απλά χρειάζομαι περισσότερο χρόνο για τον εαυτό μου αυτές τις μέρες

Μετά από δύο ακόμη μήνες, άρχισε να γίνεται θυμωμένη. Μπήκε στην "κατηγορία" της κατηγορίας. "Όλα είναι εξαιτίας του πολιτισμού αυτής της χώρας... οι άνθρωποι είναι τόσο ψυχροί! Και αυτή η πόλη δεν έχει καθόλου κοινωνική ζωή!", έλεγε η Άνα στον εαυτό της. Μόλις κουράστηκε από το να κατηγορεί, να παραπονιέται και να βρίσκει δικαιολογίες, αποφάσισε να περιμένει και να ελπίζει ότι τα πράγματα θα αλλάξουν: "Όταν το σύμπαν αποφασίσει, θα έχω φίλους", συμπέρανε η Άνα.

Στην περίπτωση της Άνας, το καρφί δεν είναι στον τοίχο (το επιθυμητό αποτέλεσμα δεν υπάρχει), αλλά η Άνα είναι τόσο επικεντρωμένη στο καρφί το ίδιο, που δε βλέπει το σφυρί στο χέρι της. Το σφυρί είναι όλες οι αυτόματες σκέψεις και συμπεριφορές που χρησιμοποιεί για να επιτύχει τον στόχο της.

Οι αυτόματες σκέψεις και συμπεριφορές είναι αυτές που έχουμε αποδεχτεί ως πραγματικότητα, ως "αλήθεια" ή ως "φυσιολογικό". Έχουν γίνει φυσικό μέρος της ζωής μας και του τρόπου με τον οποίο βλέπουμε την πραγματικότητα. Σε πολλές περιπτώσεις, λειτουργούν τέλεια... μέχρι που δε λειτουργούν πια. Αλλά επειδή ζούμε μαζί τους για τόσο καιρό, είναι δύσκολο να τις δούμε πραγματικά.

Χρησιμοποιώντας τη μεταφορά, έχουμε κρατήσει το σφυρί για τόσο καιρό που ακόμα κι αν τώρα είναι χαλασμένο, δεν έχουμε καν τη σκέψη να το εξετάσουμε. Έχει γίνει μια επέκταση του χεριού μας.

Με τον ίδιο τρόπο, η Άνα έρχεται σε αυτό το νέο περιβάλλον με όλες τις αυτόματες συμπεριφορές που ενδέχεται να λειτουργούσαν στη χώρα της, αλλά δεν λειτουργούν εδώ. Κάνει τα ίδια πράγματα που της έφερναν πολλούς φίλους στη χώρα της, αλλά δεν λειτουργούν στο νέο μέρος.

Συχνά, όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν μια κατάσταση όπως αυτή, περνούν από τις φάσεις των δικαιολογιών, της επίκρισης, της αναμονής και της ελπίδας. Αυτό το αποκαλούμε "κατάσταση θύματος" (αυτοθυματοποίηση). Όταν βρίσκομαι στην κατάσταση θύματος, δεν είμαι συνδεδεμένος με την εσωτερική μου δύναμη. Κατηγορώ τον κόσμο έξω για το πώς τον βιώνω. Ή βρίσκω δικαιολογίες. Ή περιμένω και ελπίζω ότι ο κόσμος έξω θα μου φέρει αλλαγή, ενώ συνεχίζω να κάνω τα ίδια. Ζω ως θύμα των συνθηκών.

Για να πάμε από την Θυματοποίηση στην Ευθύνη, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ακόλουθο διάγραμμα:

ΘΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ - ΕΥΘΥΝΗ

Ε Υ Θ Υ Ν Η	Βάζω σε εφαρμογή τις λύσεις Βρίσκω λύσεις Παίρνω την ευθύνη που μου αναλογεί Αναγνωρίζω την Πραγματικότητα
Θ Υ Μ Α	Περιμένω και Ελπίζω Δικαιολογίες Ρίχνω την ευθύνη Αυτοματοποιημένες Σκέψεις

Ας πούμε ότι η Άνα είναι εθελόντρια στον οργανισμό σας και συνεργάζεστε μαζί της. Τι μπορείτε να κάνετε για να την υποστηρίξετε να ξανασυνδεθεί με τη δύναμή της;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το διάγραμμα που θα δώσει δομή στο έργο σας, είτε πρόκειται για μια συνεδρία συμβουλευτικής, ένα πρόγραμμα coaching ή μια φιλική συνομιλία.

1. Το πρώτο βήμα προς μια την υπευθυνότητα είναι να αναγνωρίσετε την πραγματικότητα, ή όπως το αποκαλούμε, **μια επαλήθευση της πραγματικότητας**. Συχνά, όταν οι άνθρωποι κολλάνε στην κατάσταση θύματος, αρχίζουν να ζουν στις ιστορίες που λένε στον εαυτό τους. Βοηθήστε τους να συνδεθούν με το φυσικό σύμπαν.

- Κάντε τους ερωτήσεις για να διευκρινίσετε τα γεγονότα:
 - Πόσο καιρό ζεις στο εξωτερικό, Άνα;
 - Πόσους φίλους έχεις αυτή τη στιγμή;
 - Πόσο συχνά βγαίνεις;
- Ζητήστε από τους να τοποθετηθούν σε μια κλίμακα από 1 έως 10:
 - Από 1 έως 10, πόσο απολαμβάνεις την κοινωνική σου ζωή αυτή τη στιγμή, Άνα;
- Ζητήστε από τους να διευκρινίσουν τις ανάγκες τους που έχουν εκπληρωθεί και αυτές που δεν έχουν εκπληρωθεί:
 - Ποιες ανάγκες σας έχουν εκπληρωθεί (π.χ., χαλάρωση, σύνδεση με τον εαυτό σας);
 - Ποιες ανάγκες σας δεν έχουν εκπληρωθεί (π.χ., σύνδεση με άλλους, υποστήριξη, φυσική επαφή);

Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου, παρέχουμε μερικές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε για τον έλεγχο της πραγματικότητας.



2. Το δεύτερο βήμα, μετά την αναγνώριση της πραγματικότητας, είναι να προσκαλέσετε το άτομο να αποδεχθεί την **ευθύνη**. Προσκαλέστε τους να ρίξουν μια ματιά στη Ζώνη Ελέγχου τους.

Εδώ είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η ανάληψη ευθύνης μιας κατάστασης ισχύει επίσης σε καταστάσεις όπου κάτι κακό μας έχει συμβεί ή έχουμε βιώσει πόνο. Σε αυτό το βήμα, δεχόμαστε ότι ό,τι κι αν συμβαίνει και αν μας αρέσει ή όχι, είναι μέρος της πορείας μας και δεν μπορούμε να το διαγράψουμε ή να το αποφύγουμε. Ακόμα κι αν δεν είναι «δίκαιο», είναι πραγματικότητα και το να το οικειοποιηθώ είναι να βλέπω την κατάσταση όπως είναι και να αποδέχομαι ότι αυτή είναι η κατάστασή μου.

Στην περίπτωση της Άνα, αυτή η φάση μπορεί να ακούγεται ως: «Αντιμετωπίζω δυσκολίες στο να βρω νέους φίλους και δεν ξέρω πώς να το προσεγγίσω». Αυτή η δήλωση είναι διαφορετική από το να κατηγορείς άλλους, να περιμένεις και να ελπίζεις.

3. Το βήμα 3 είναι να **βρείτε λύσεις**. Τουλάχιστον 7, λέμε. Γιατί αυτό;

Συνήθως, ο εγκέφαλός μας παίζει με ασφάλεια. Σκέφτεται την πιο προφανή και γνωστή λύση. Ναι, και αν κάνω αυτό που έκανα πριν, το πιθανότερο είναι ότι θα πάρω αυτό που έπαιρνα πριν. Για να αποφύγετε αυτόματες σκέψεις και συμπεριφορές, καλούμε το άτομο να βρει περισσότερες λύσεις. Με αυτόν τον τρόπο, έχουν μια επιλογή.

Εάν έχετε μόνο μία λύση, πόσες επιλογές έχετε; Αν γλιστρήσετε στη μία λύση που είναι πιο κοντά στο παρελθόν σας, πόση καινοτομία φέρνετε;

Εάν εργάζεστε με ομάδες, προσκαλέστε τις να συζητήσουν λύσεις μαζί. Όσο το δυνατόν περισσότερες. Ποια είναι η πιο τρελή λύση που μπορείτε να βρείτε; Ποιο είναι αυτό που δε θα κάνατε ποτέ;



4. Βήμα 4 - **εφαρμογή των λύσεων**. Προσκαλέστε τα άτομα με τα οποία συνεργάζεστε να επιλέξουν λύσεις από τη λίστα και να τις εφαρμόσουν. Αυτό δε σημαίνει προγραμματισμός - σημαίνει πραγματική δράση!

Προσκαλέστε τους να αφιερώσουν χρόνο για προβληματισμό στη συνέχεια. Τι έδωσε καλά αποτελέσματα; Τι έφερε περισσότερα από τα ίδια με πριν; Τι ήταν πρόκληση; Τι άλλο μπορώ να κάνω;

Το V/A Chart δεν είναι μονόδρομος. Μερικές φορές οι άνθρωποι πηγαίνουν προς τα πίσω ή πέφτουν ξανά και ξανά σε αυτόματες συμπεριφορές. Αυτό είναι μέρος της ανθρώπινης διαδικασίας. Μερικές φορές, προχωρώντας στον πίνακα, εργαζόμαστε πάνω σε συναισθήματα όπως η θλίψη και ο θρήνος και αγγίζουμε τραύματα. Σας προσκαλούμε να είστε υπομονετικοί και να εμπιστευτείτε τη μέθοδο πίσω από το διάγραμμα.

Θυμάστε τη μεταφορά με το σφυρί; Ο ρόλος μας ως εκπαιδευτές είναι να υποστηρίζουμε τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργαζόμαστε για να ανακαλύψουν τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές που περιορίζουν την ανάπτυξή τους. Δεν είναι να βρούμε έναν νέο φίλο για την Άνα. Έχει να κάνει με την υποστήριξη της Άνα να ανακαλύψει τις συμπεριφορές που στέκονται εμπόδιο στον δρόμο της.

Μερικές φορές οι άνθρωποι δυσκολεύονται πολύ να στραφούν στην υπευθυνότητα, γιατί αυτό σημαίνει ότι αποδέχονται ότι οι αγαπημένες τους στρατηγικές προς τους στόχους δεν λειτουργούν πλέον. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απλώς ρωτάμε: «Θέλεις να έχεις δίκιο ή θέλεις να είσαι επιτυχημένος;»

Το να δουλέψω με το γράφημα πολλές φορές σημαίνει να χαρακτηρίζω τον εαυτό μου ως αρχάριο και να αποδέχομαι ότι αυτό που έκανα μέχρι τώρα δεν λειτουργεί. Χρειάζομαι μια νέα στρατηγική. Αυτό μπορεί να είναι αρκετά οδυνηρό σε καταστάσεις όπου το άτομο έχει επενδύσει πολλά στην προηγούμενη συμπεριφορά.

Ας έχουμε ένα παράδειγμα:

Ο Ιβο έχει σπουδάσει για 5 χρόνια για να γίνει δικηγόρος. Επένδυσε πολλές ώρες από τη ζωή του σε αυτό και πολλά χρήματα. Είναι καιρός να βρει δουλειά και απλώς βρίσκει λόγους για να μη δεχτεί τις προσφορές.

Βαθιά μέσα του, ξέρει ότι δε θέλει να εργαστεί ως δικηγόρος και αυτό τον κάνει βαθιά δυστυχισμένο.

Θέλει να ταξιδέψει και να εργαστεί εθελοντικά στο εξωτερικό. Ωστόσο, είναι μια επίπονη διαδικασία για αυτόν να αντιμετωπίσει αυτή την επιθυμία, λόγω των επενδύσεων που είχε κάνει. Μπορεί να βρεθεί κολλημένος σε αυτή την κατάσταση για χρόνια.

Τον ρωτάμε:

«Θέλεις να έχεις δίκιο ή θέλεις να είσαι ευτυχισμένος;»
Αν θέλει να κάνει αυτό που τον κάνει χαρούμενο, σημαίνει επίσης να παραδεχτεί ότι επένδυσε σε κάτι που δεν τον κάνει ευτυχισμένο τελικά. Ίσως αντιμετωπίζει κάθε είδους εσωτερική κριτική.

Τότε θα ρωτούσαμε:

«Πώς θα αποκαλούσες τον εαυτό σου αν παρατούσες αυτή τη δουλειά;»
Αυτή η ερώτηση του δίνει χώρο να αναγνωρίσει τις σκέψεις που έχει.
Μια διαδικασία όπως αυτή μπορεί επίσης να περιλαμβάνει πένθος. Θρηνώντας για τα χρόνια που έκανε αυτό που δεν ήθελε να κάνει, για παράδειγμα.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Σας προσφέρουμε τρεις ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να τοποθετηθείτε σε μια κατάσταση, εξερευνώντας τη θέση σας και ποια στοιχεία παίζουν ρόλο στην κατάσταση αυτή.

Στόχος της άσκησης: Παραδοχή της πραγματικότητας

Μπορείτε να κάνετε αυτήν την άσκηση μόνοι ή σε μια ομάδα ατόμων.

Υλικά που χρειάζεστε: χαρτί (Α4 ή μεγαλύτερο), υλικά για να γράψετε και να σχεδιάσετε. Χρόνος: 20 - 40 λεπτά

1. Επιλέξτε μια κατάσταση στη ζωή σας, όπου αισθάνεστε έλλειψη κίνησης.

Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί, όπου θα αναπαραστήσετε την κατάσταση.

Το πρώτο βήμα είναι να τοποθετηθείτε στο χαρτί. Μπορείτε να σχεδιάσετε, να δημιουργήσετε ένα σύμβολο ή απλά να γράψετε το όνομά σας. Αφήστε τη διαίσθησή σας να σας καθοδηγήσει στην επιλογή μιας θέσης στο χαρτί. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος επιλογή.

Ένα προς ένα, αρχίστε να τοποθετείτε στο χαρτί τα στοιχεία της κατάστασης (άνθρωποι, μέρη, γεγονότα);

2. Τώρα έχετε τον οπτικό σας χάρτη ή την πραγματικότητα. Ήρθε η ώρα να συνδέσετε τις τελείες. Σας προσκαλούμε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά χρώματα και σχήματα για να συνδέσετε τα διαφορετικά στοιχεία της κατάστασης. Χρησιμοποιήστε τη διαίσθησή σας και όχι τον λογικό εγκέφαλο.

Μπορείτε να συνδέσετε κουκκίδες που δε φαίνεται να έχουν συνδέσεις. Για παράδειγμα, νιώθω ότι θέλω να συνδέσω τη μητέρα μου με την προπονητική μου πορεία. Δεν ξέρω γιατί, αλλά το κάνω. Αργότερα θα αναλογιστώ.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικές ή παρόμοιες γραμμές και χρώματα για να δημιουργήσετε σύνδεση. Μπορείτε να προσθέσετε σύμβολα και εικόνες.

3. Στιγμή για προβληματισμό. Κοιτάξτε τον χάρτη σας. Τι παρατηρείτε; Σε ποιους τομείς της κατάστασης δίνετε τον περισσότερο χρόνο; Σε ποιον δίνετε την περισσότερη ενέργεια; Ποιες είναι οι προτεραιότητές σας στον χάρτη; Τι είναι διαφορετικό από αυτό που έχετε φανταστεί;

Σας προσκαλούμε να αναγνωρίσετε τη θέση που ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ καταλαμβάνετε σε ένα σύστημα και ποια είναι τα δικαιώματα και οι ευθύνες που απορρέουν από τη θέση σας.

Επιλέξτε ένα σύστημα για να εργαστείτε. Θα μπορούσε να είναι το σύστημα της οικογένειας, των φίλων, της δουλειάς ή της επιχείρησής σας.

Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί και τοποθετήστε τον εαυτό σας πάνω του (σχέδιο, σύμβολο ή όνομα). Μετά τοποθετήστε στο χαρτί όλα τα άλλα στοιχεία του συστήματος.

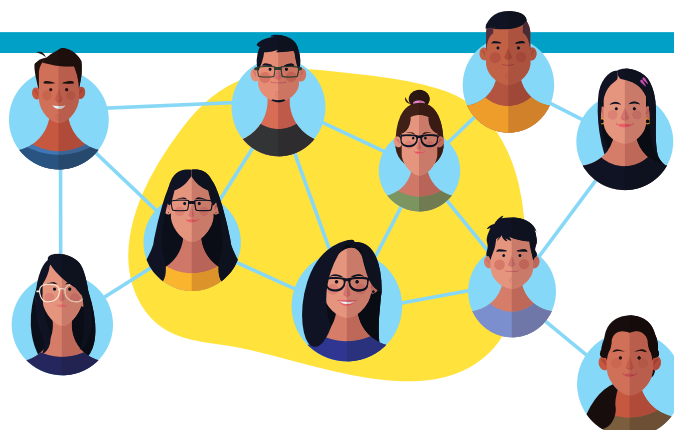
Για παράδειγμα: Αν αποφασίσω να πάρω το σύστημα της δουλειάς μου, τότε τοποθετώ τον εαυτό μου, τα μέλη της ομάδας που εργάζονται μαζί μου, τον διευθυντή μου, τον διευθυντή του διευθυντή μου, τον συντονιστή, τον ιδρυτή της εταιρείας, τον διευθύνοντα σύμβουλο, και τα λοιπά.

Τοποθετείτε υψηλότερα από ό,τι είστε τους διευθυντές σας και χαμηλότερα τους ανθρώπους που διοικείτε. Σκεφτείτε όμως επίσης, ποιοι είναι οι άνθρωποι που ήρθαν πρώτοι σε αυτό το σύστημα; Ποιος έμεινε περισσότερο;

Ελέγξτε μόνοι σας εάν η θέση που παίρνετε στον χάρτη αντικατοπτρίζει τον τρόπο που συμπεριφέρεστε στο σύστημα.

Ένας υπάλληλος αισθάνεται πιο έξυπνος από τον διευθυντή του, επομένως συμπεριφέρεται σαν να είναι ο διευθυντής στην ομάδα. Ένα παιδί φροντίζει την οικογένειά του, γιατί νιώθει πιο ώριμο από τους γονείς του.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε την πραγματική θέση που καταλαμβάνετε. Αν δείτε ότι το μέρος που βρίσκεστε και αυτό που κάνετε δεν ταιριάζουν, είναι καιρός να σκεφτείτε από πού προέρχεται αυτή η διαφορά.



Στην προηγούμενη άσκηση εξερευνήσαμε την έννοια του τόπου (της θέσης). Μπορούμε επίσης να κάνουμε έναν έλεγχο πραγματικότητας από την προοπτική του χρόνου.

Επιλέξτε ένα θέμα που είναι σημαντικό για εσάς και θέλετε να εργαστείτε πάνω σε αυτό. Μπορεί να είναι η καριέρα σας, κάποιο όνειρό σας, το σπίτι, η εκπαίδευσή σας κ.λπ.

Σε ένα κομμάτι χαρτί τραβήξτε μια γραμμή. Το αριστερό άκρο της γραμμής είναι 0 και το δεξί είναι 10.

Κάτω από 10 γράψτε πώς θα μοιάζει αυτό το έργο, το όνειρο ή μια ιδέα όταν ολοκληρωθεί.

Για παράδειγμα: Στόχος μου είναι να ολοκληρώσω τις σπουδες μου στη χημεία. 10 = Έχω πτυχίο.

Κάτω από το 0 γράψτε την αφετηρία σας, όταν αυτό το όνειρο, ο στόχος ή η ιδέα δεν είχε γενηθεί καν.

Για παράδειγμα: Ήμουν ακόμα στην ΣΤ δημοτικού και ονειρευόμουν να ειδικευτώ στη χημεία.

Τώρα κάντε μια τελεία στη γραμμή που αντιπροσωπεύει το μέρος που βρίσκεστε τώρα. Πού είσαι τώρα στη γραμμή;

Παράδειγμα: Είμαι στα 4. Έγινα δεκτός να σπουδάσω χημεία και τώρα θα σπουδάσω και θα δώσω όλες μου τις εξετάσεις.

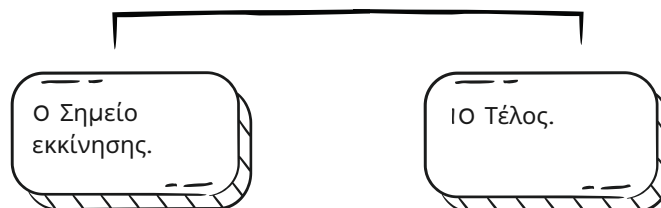
Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε.

Πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή;

Ποιες γνώσεις και μεταμορφώσεις έχετε περάσει στον δρόμο σας ως εδώ;

Ποιες είναι οι πιο σημαντικές στιγμές αυτού του ταξιδιού;

Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να διορθώσετε;



Απλές ασκήσεις ελέγχου πραγματικότητας θα σας βοηθήσουν να προσανατολιστείτε στο χρόνο και στο χώρο, να ελέγξετε τα γεγονότα και να αναλάβετε δράση προς την κατεύθυνση που επιλέγετε.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Τι θα με υποστηρίξει στο να
συνδεθώ με την εσωτερική μου
δύναμη;

Τι θα με υποστηρίξει στο
να συνδεθώ με το
φυσικό σύμπαν;

Τι πρέπει να αφήσω πίσω μου, για να κάνω το
επόμενο βήμα;

Ποιες πεποιθήσεις και συμπεριφορές στέκονται στον δρόμο μου;

Κεφάλαιο 3: Συνεργασία

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Μέχρι στιγμής διερευνούσαμε πώς να συνδεθούμε με την εσωτερική μας δύναμη οι ίδιοι. Σε αυτό το κεφάλαιο, ας ρίξουμε μια ματιά στο πώς να το κάνουμε με άλλους!

Έχετε βιώσει καταστάσεις που συνεργάζεστε με άλλους ανθρώπους και όλα κυλούν τόσο ομαλά; Απλώς απολαμβάνετε εκπληκτική ροή, διασκεδάζετε και είστε παραγωγικοί!

Αν το έχετε ζήσει αυτό, ξέρετε πόσο καταπληκτικό είναι! Φέρνει εμπιστοσύνη, σύνδεση και χαρά στην ομάδα! Η ποιότητα της απόδοσης είναι καλύτερη! Οι άνθρωποι διασκεδάζουν περισσότερο, είναι πρόθυμοι να ανταλλάξουν περισσότερες πληροφορίες και να είναι πιο παρόντες.

Το ερώτημα είναι: Πώς να φτάσετε εκεί;

Εάν μέχρι στιγμής έχουμε ανακαλύψει πτυχές μιας νοοτροπίας ανάπτυξης ως άτομα, μπορείτε να φανταστείτε να αναπτύξετε μια νοοτροπία ανάπτυξης ως ομάδα;

Αυτή η διαδικασία απαιτεί ομαδική εργασία και την ικανότητα να κρατήσει ο ένας τον χώρο για τη διαδικασία ανάπτυξης του άλλου. Εδώ είναι μερικά σημεία με τα οποία μπορείτε να εργαστείτε:



- **Ακούγοντας.**

Στην ομάδα που συνεργάζεστε, πώς ακούτε ο ένας τον άλλον; Πόσος χρόνος αφιερώνεται στην ανταλλαγή αναγκών, συναισθημάτων, προσδοκιών κλπ;

- **Ασφάλεια.**

Σε ποιο βαθμό τα άτομα στην ομάδα αισθάνονται ασφαλή να πειραματιστούν, να μοιραστούν τις σκέψεις τους, να εκφράσουν την κοσμοθεωρία τους και να σταθούν στη θέση τους;

- **Σειρά.**

Ποια είναι η διάταξη της ομάδας σας; Υπάρχει ιεραρχία; Είναι ξεκάθαρο ποιος είναι το αφεντικό; Είναι σαφές ποιος ευθύνεται; Είναι σαφείς οι αρχές εργασίας (όπως ώρες εργασίας, ρόλοι, μέσα επικοινωνίας κ.λπ.);

- **Στόχοι.**

Έχετε κοινό στόχο ως ομάδα; Και κοινό σημαίνει ότι το μοιράζονται όλοι οι άνθρωποι της ομάδας. (Ένα εξαιρετικό παράδειγμα ομάδων με κοινό στόχο είναι οι start-ups με γνώμονα την αξία.)

- **Ολοκλήρωση.**

Ποιος ή τι ξεχνιέται εύκολα στην ομάδα; Ποιος ή τι εξαιρείται; Τι πρέπει να υπάρχει για να είναι ολοκληρωμένη η ομάδα;

- **Προέλευση.**

Ποιος λόγος μας συνέδεσε αρχικά; Σε τι είπαμε ΝΑΙ ως ομάδα;



Για πολλές ομάδες και άτομα, η πρόκληση είναι να περάσουν από τον ανταγωνισμό στη συνεργασία. Να θέσουν κοινούς στόχους και να οργανώσουν ένα σχέδιο που να λειτουργεί για όλους.

Ένα εργαλείο που βρίσκουμε εξαιρετικό όταν πρόκειται για ομαδική εργασία, είναι η Κλίμακα Συνεργασίας. Η Κλίμακα αναπτύσσεται από μια ομάδα εκπαιδευτών και εκπαιδευτικών που μελετούν ομάδες εδώ και πολλά χρόνια. Διαπίστωσαν ότι ορισμένες συμπεριφορές εξασφαλίζουν καλύτερη συνεργασία από άλλες.

Εδώ παρέχουμε μια σύντομη επισκόπηση της Κλίμακας. Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα, υπάρχει ένα ολόκληρο βιβλίο για αυτό και πολλά άλλα στον ιστότοπο: <https://scaleofcooperation.com/>.

Η κλίμακα χωρίζεται σε τρεις ζώνες, όπως μπορείτε να δείτε από την παρακάτω εικόνα.



Η πρώτη ζώνη είναι η ζώνη του Αγώνα. Εδώ η ομάδα δεν βιώνει ροή και συνεργασία. Τα άτομα στην ομάδα βιώνουν τον εαυτό τους ως άτομα και δεν υπάρχει αίσθηση ότι ανήκουν στην ομάδα. Τα συμπτώματα αυτού του σταδίου μπορεί να είναι καυγάδες, συγκρούσεις αναγκών, απόψεις μεταξύ ανθρώπων, κριτική και κατακραυγή.

Εάν βρείτε την ομάδα σας σε αυτό το στάδιο, σας συνιστούμε να ενθαρρύνετε μια συνομιλία. Ελέγξτε με τους εμπλεκόμενους ποιοι είναι οι στόχοι τους. Γιατί είναι μέρος της ομάδας; Ποιο είναι το κίνητρό τους; Θέστε κοινούς στόχους και σχεδιάστε πώς θα τους πετύχετε μαζί.

Δημιουργήστε χώρο για να εκφραστεί οτιδήποτε υπάρχει. Μην προσπαθήσετε να κρατήσετε μακριά τις συγκρούσεις. Αφήστε τις καταστάσεις σύγκρουσης να εκφραστούν και κάντε ερωτήσεις για να καταλάβετε τι είναι πέρα από το ορατό. Για τι ακριβώς είναι αυτή η σύγκρουση;



Η δεύτερη ζώνη είναι η ζώνη μετάβασης. Εδώ μπορείτε να βρείτε συμπεριφορές όπως:

- Αναφέρομαι σε...

Οι άνθρωποι μιλούν για προβλήματα, αλλά δεν ασχολούνται με την επίλυσή τους. Βρίσκονται στη Ζώνη Ανησυχίας και δεν αναλαμβάνουν ακόμα την κυριότητα.

- Μόνος σου...

Οι άνθρωποι συμπεριφέρονται σαν να είναι μόνοι τους. Δε ζητούν υποστήριξη από τα άλλα μέλη και δεν προσφέρουν τη βοήθειά τους. Δε δημιουργούν χρόνο για συζήτηση και συνεργασία.

- Μιλαω σε...

Οι άνθρωποι αρχίζουν να μιλούν μεταξύ τους και βρίσκουν τρόπους για να επικοινωνήσουν τις ανάγκες, τα όρια, τις ιδέες και τις ενέργειές τους.

Η τρίτη ζώνη της κλίμακας είναι η ζώνη Συνεργασίας. Εδώ οι άνθρωποι μαθαίνουν πώς να δίνουν ανατροφοδότηση μεταξύ τους, να συζητούν θέματα, να διανέμουν εργασίες, να συνεργάζονται και να επιτυγχάνουν ιδανικά μια ροή στην ομάδα.

Η συνεργασία είναι η τέχνη να κινείσαι μαζί, ενώ κάθε άτομο συνδέεται με την εσωτερική του δύναμη. Και μερικές φορές απαιτεί πολλή εσωτερική δουλειά και μοίρασμα. Ωστόσο, αξίζει τον κόπο! Γιατί όταν μεγαλώνουμε μαζί, γινόμαστε πολύ πιο ανθεκτικοί και δυνατοί!



ΠΕΙΡΑΜΑ

Ρίξτε μια ματιά στην Κλίμακα.
Πού θα τοποθετούσατε τις ομάδες με τις οποίες συνεργάζεστε;
Και τις ομάδες στις οποίες εργάζεστε;

Βρίσκοντας τον τρόπο

Πόσο λογοδοτείτε για τις πράξεις σας;

Πόσο επιτρέπετε στον εαυτό σας να πειραματιστεί;

Πώς αντιμετωπίζετε την αποτυχία;

Μπορείτε να αποδεχτείτε
τον εαυτό σας ως αρχάριο
σε κάτι;

Θέλετε να
συνεργαστείτε ή να
έχετε δίκιο;

Πώς επικοινωνείτε τις ανάγκες σας;

Πηγαίνετε σε ανθρώπους που σας ευχαριστούν όταν αντιμετωπίζετε μια κατάσταση σύγκρουσης;

Έχετε την τάση να υποτιμάτε τον εαυτό σας;

Έχετε την τάση να κρύβεστε πίσω από τους άλλους;

Πόσο είστε διαθέσιμοι να ακούσετε τι θέλουν να πουν οι άλλοι;

Πόσο είστε διατεθειμένοι να μοιραστείτε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας;

Πώς χρησιμοποιείτε αυτήν την κλίμακα στην καθημερινότητά σας;

Ανασκόπηση ενός λεπτού:

Σε αυτό το μονοπάτι εξερευνούμε πώς να συνδεθούμε με την εσωτερική μας δύναμη και να είμαστε οι καπετάνιοι των δικών μας πλοίων. Εξερευνήσαμε τις τρεις Ζώνες - ανησυχία, έλεγχος και επιρροή.

Εξερευνήσαμε το γράφημα Θύμα/Υπεύθυνότητα και πώς να οικειοποιηθούμε μια κατάσταση.

Ερευνήσαμε τη συνεργασία.





**Διαδρομή 5:
Βρίσκοντας
τι με κινεί
προς τα
εμπρός**



Ποιες είναι οι πηγές κινήτρων μου; Πώς μπορώ να παρακινήσω τον εαυτό μου και τους άλλους; Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω το όνειρο για να με παρακινήσει;



Εννοιολογικός χάρτης:

- Κεφάλαιο 1: Πηγές κινητοποίησης
- Σύνδεση με τις ανάγκες μας
- Higaia ΜΑναωαγι - "Ας Γίνουν Όλα Τα Όνειρά Σου Πραγματικότητα"

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

Σκεφτείτε μια στιγμή που νιώσατε πολύ παρακινημένοι.

- Ποιοι παράγοντες σας βοήθησαν να νιώσετε κίνητρο;
- Τι ή ποιος σας έκανε να παραμείνετε παρακινημένοι;
- Σκεφτείτε μια στιγμή που νιώσατε λιγότερο παρακινημένοι. Ποιοι παράγοντες συνέβαλαν σε αυτό;
- Πώς μετατοπίσατε το κίνητρό σας εκείνη τη στιγμή;

ΤΣΕΚΑΡΕ:

Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 1-5, όπου το 1 σας μοιάζει πολύ και το 5 βρίσκεται σε αντίθεση με εσάς, γράψτε τι σας ταιριάζει αφού διαβάσετε αυτές τις δηλώσεις:

- Έχω όνειρα
- Έχω στόχους
- Είμαι σωστά προσανατολισμένος προς τα όνειρα και τους στόχους μου.
- Ξέρω πώς να παρακινώ τον εαυτό μου
- Ξέρω πώς να παρακινώ τους άλλους

Κεφάλαιο 1: Πηγές κινήτρων

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν διαβάζετε τη λέξη **κίνητρο**;

Στο προηγούμενο κεφάλαιο συνδεθήκαμε με τη σπίθα της εσωτερικής μας δύναμης. Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξασκηθούμε στο πώς να μετατρέψουμε αυτή τη σπίθα σε φωτιά. Φωτιά που μπορεί να μας εκτοξεύσει στα αστέρια... Το κίνητρό μας είναι αυτό που μας φέρνει μπροστά. Τι μας εμπνέει να κινηθούμε, ακόμα κι όταν βρισκόμαστε σε δύσκολη θέση.

Σκεφτείτε ένα αεροπλάνο. Το κίνητρο είναι ο κινητήρας. Έχει τη δύναμη να σηκώνει τόνους βάρους στον αέρα. Έχει τη δύναμη να περνάει μέσα από ανέμους, καταιγίδες και βροντές.

Το ίδιο ισχύει και για το κίνητρό μας.

Τι σας παρακινεί;



Υπάρχουν δύο τύποι κινήτρων.

- Κίνητρο που έρχεται από έξω. Κάποιος άλλος μας παρακινεί να κάνουμε κάτι.
- Κίνητρο που πηγάζει από μέσα. Έχουμε κίνητρο γιατί είναι σημαντικό για εμάς. Γιατί είναι μέρος της πορείας της ζωής μας.

Πολύ συχνά στα σχολεία, οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να παρακινήσουν τους μαθητές (πρώτος τύπος κινήτρων - από έξω). Υπόσχονται ανταμοιβές, καλούς βαθμούς, σχολικές εκδρομές και έγκριση, με αντάλλαγμα κάτι.

Αυτό το κίνητρο μπορεί να λειτουργήσει, για λίγο. Ωστόσο, πόσο βιώσιμο είναι να κάνω κάτι, επειδή κάποιος άλλος το θέλει;

Ως εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και εκπαιδευτές, γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι μαθαίνουν, όταν η μάθηση είναι σημαντική για αυτούς.

Αν θέλεις να γίνεις πιλότος και αν αυτό θέλεις πραγματικά, θα βρεις τους τρόπους σου να μάθεις όσα περισσότερα μπορείς γι' αυτό, σωστά; Δεν χρειάζεται ανταμοιβή. Ή καλούς βαθμούς. Γιατί το όνειρό σου είναι ο πιο σημαντικός λόγος για να μάθεις.

Στόχος μας ως εκπαιδευτικοί είναι να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους να συνδεθούν με το τι θρέφει τα δικά τους κίνητρα!

- Γιατί είναι αυτό σημαντικό για εσάς;
- Πώς είναι αυτό το μέρος της δικής σας διαδικασίας;
- Συνδέεται αυτό με τις δικές σας αξίες;
- Πώς αυτή η γνώση θα σας φέρει πιο κοντά στα όνειρά σας;

Οι καλύτεροι παρακινητικοί ομιλητές δεν είναι αυτοί που εξηγούν και επιδιώκουν. Είναι εκείνοι που συνδέονται! Συνδέστε τους ανθρώπους με τις δικές τους πηγές.

Μερικές φορές οι άνθρωποι δεν έχουν κίνητρο. Αυτό δε συμβαίνει επειδή τους λείπουν όνειρα ή στόχοι. Πολύ συχνά συμβαίνει επειδή έχουν χάσει την πίστη τους στον εαυτό τους. Έχουν χάσει την πίστη τους ότι τα όνειρά τους μπορούν να γίνουν πραγματικότητα.

Σε αυτή την περίπτωση, ο ρόλος μας ως εκπαιδευτές είναι να τους ενδυναμώσουμε.



ΠΕΙΡΑΜΑ

Σας προσκαλούμε να τοποθετηθείτε νοερά πίσω από τον μαθητή. Είστε εκεί για να υποστηρίξετε τους μαθητές να ανακαλύψουν το δικό τους μονοπάτι, όχι να δείξετε την κατεύθυνση.

Γράψτε πώς νιώθετε για αυτή τη θέση. Τι ενέργειες μπορείτε να κάνετε; Με ποιους τρόπους μπορείτε να ενδυναμώσετε τον εκπαιδευόμενο χωρίς να παρεμβαίνετε στη διαδικασία του;

Βρίσκοντας τον τρόπο

Πώς αντηχεί σε εσάς αυτή η οπτική;

Ποιες είναι οι δικές σας πηγές κινήτρων;

Ποια είναι τα όνειρα και οι ιδέες που σας οδηγούν μπροστά;

Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πλαίσιο, όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνδεθούν με τις δικές τους πηγές;

Κεφάλαιο 2:

Σύνδεση με την ανάγκη

ΠΕΙΡΑΜΑ

Γράψτε σε ένα χαρτί έναν από τους στόχους ή τα όνειρά σας.



ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

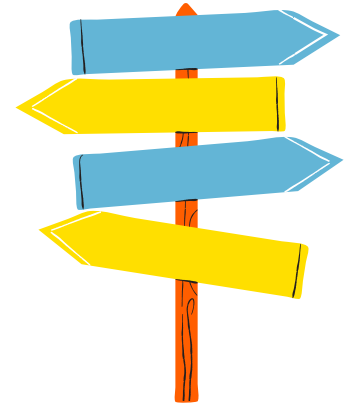
Στο προηγούμενο κεφάλαιο, μιλούσαμε για τις εσωτερικές πηγές κινήτρων. Ποιες είναι αυτές οι πηγές, θα ρωτήσετε;

Δεδομένου ότι το κίνητρο συχνά μας οδηγεί σε ένα σημείο στο μέλλον, μπορεί να μπούμε στον πειρασμό να σκεφτούμε ότι οι πηγές είναι επίσης στο μέλλον. Ότι οι πηγές είναι τα όνειρά μας ή οι εικόνες του τι μπορούμε να πετύχουμε και να πετύχουμε

Οι πηγές είναι μέσα μας. Ένα όνειρο, όσο όμορφο κι αν είναι, είναι πάντα μια στρατηγική για να εκπληρώσει μια ανάγκη. Μια ανάγκη που είναι σημαντική για εμάς.



Ας πάρουμε ένα παράδειγμα. Η Λόρα γεννήθηκε στη Σόφια της Βουλγαρίας. Το όνειρό της είναι να ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο και να ανακαλύψει διάφορες χώρες. Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι πηγές του κινήτρου της;



Το πρώτο βήμα είναι να ρωτήσετε τη Λόρα τι σημαίνει για εκείνη αυτό το όνειρο; Τι θα επιτευχθεί αν το όνειρο γίνει πραγματικότητα; Πώς σχηματίστηκε αυτό το όνειρο;

«Το ονειρεύομαι από μικρό κορίτσι. Διάβαζα τα περιοδικά Wollli και φανταζόμουν όλα αυτά τα διαφορετικά μέρη, σε όλο τον κόσμο. Τα μπαχαρικά, το φαγητό, οι δρόμοι, τα ρούχα των ανθρώπων... Ήξερα ότι θέλω να γίνω ταξιδιώτης», μοιράζεται η Λόρα.

Σε αυτήν την περίπτωση, το όνειρο της Λόρα θα μπορούσε να είναι να καλύψει τις ανάγκες της για επέκταση και ανάπτυξη. Αυτές οι ανάγκες είναι ήδη μέσα της. Κάπως έτσι με τον καιρό εφηύρε όνειρα που μπορούν να οδηγήσουν στην εκπλήρωση αυτών των αναγκών.

Μόλις αναγνωρίσουμε την ανάγκη που οδηγεί τα όνειρα και τις συμπεριφορές μας, μπορούμε να εξερευνήσουμε πώς αυτή η ανάγκη ζει μέσα μας. Ποιες άλλες στρατηγικές υπάρχουν για να καλυφθεί η ανάγκη;

Ίσως ανακαλύψουμε ότι η Λόρα λατρεύει να σπουδάζει και να διευρύνει τις γνώσεις της. Συχνά εξερευνά νέες μάρκες και της αρέσει να διαβάζει ιστορίες για το πώς αναπτύσσονται οι μικρές επιχειρήσεις.

Σε αυτό το παράδειγμα, μπορείτε να δείτε ότι οι κινητήριες ανάγκες για επέκταση και ανάπτυξη εμφανίζονται με κάθε είδους τρόπους στη ζωή της Λόρα. Είναι αυτή που είναι. Και αυτή που θα γίνει.

Για άλλους ανθρώπους, οι ανάγκες οδήγησης μπορεί να είναι διαφορετικές, όπως υγεία, αγάπη, προσοχή, σύνδεση, έκφραση και άλλα. Μόλις μια ανάγκη γίνει σημαντική για εμάς, αρχίζει να ζει τη δική της ζωή. Δημιουργούμε μια ποικιλία διαφορετικών στρατηγικών για να καλύψουμε τις ανάγκες μας. Τις περισσότερες φορές, χωρίς καν να το γνωρίζουμε.

Εάν θέλετε να ελέγξετε μια λίστα με ανθρώπινες ανάγκες, προτείνουμε τη λίστα CNVC εδώ.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Επιστρέψτε στο όνειρο που γράψατε στην αρχή του κεφαλαίου.

- Τι σημαίνει αυτό το όνειρο για εσάς;
- Πώς σχηματίστηκε στον χρόνο;
- Πότε άρχισατε να το ονειρεύεστε;
- Ποιες βασικές ανθρώπινες ανάγκες θα καλυφθούν αν αυτό το όνειρο γίνει πραγματικότητα;
- Πόσο σημαντικές είναι αυτές οι ανάγκες για εσάς;

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Ίσως ρωτήσετε, πώς μια ανάγκη γίνεται σημαντική; Πώς μια ανάγκη γίνεται πηγή κινήτρων μας;

Δεν έχουμε απάντηση σε αυτό το ερώτημα. Μερικές φορές έχει να κάνει με το ποιοι είμαστε, από πού προερχόμαστε, τα οικογενειακά μας συστήματα, τους πόνους μας και τον τρόπο που στεκόμαστε στη ζωή.

Ίσως η Λόρα να ζούσε σε μια οικογένεια όπου όλα κάθε μέρα ήταν ίδια. Ίσως βαριόταν να βρίσκεται στο ίδιο μέρος κάθε μέρα, οπότε η ανάγκη της για ανάπτυξη και επέκταση έγινε σημαντική.

Ίσως αν η Λόρα ζούσε σε μια οικογένεια που ταξιδεύει συνεχώς, η ανάγκη της για σταθερότητα θα ήταν πιο έντονη. Ίσως τότε η Λόρα να είχε διαφορετική ζωή και όνειρα.

Εμείς, οι άνθρωποι, έχουμε διαφορετικές ζωές και εμπειρίες. Έχουμε διαφορετικές σημαντικές ανάγκες. Και μερικές φορές αυτές οι ανάγκες αλλάζουν. Φανταστείτε μια ομάδα 20 νέων. Όλοι έχουν διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικούς λόγους για να μελετήσουν και να εξελιχθούν.

Το ερώτημα είναι πώς μπορείτε, ως εκπαιδευτικός, να τους υποστηρίξετε να συνδεθούν με τις δικές τους ανάγκες και να κινηθούν με ακεραιότητα; Πώς θα μπορούσατε να διευκολύνετε τη μάθηση, όταν οι άνθρωποι γνωρίζουν ότι το κάνουν για τον εαυτό τους; Πώς μπορείτε να τα ενθαρρύνετε να πιστέψουν στον εαυτό τους και να συνεχίσουν να περπατούν;

Βρίσκοντας τον τρόπο

Σας προσκαλούμε να αναλογιστείτε τα δικά σας κίνητρα.

Ποιες είναι οι ανάγκες που είναι τόσο έντονες και σημαντικές, που σας οδηγούν μπροστά;

Γιατί είναι τόσο σημαντικές αυτές οι ανάγκες;
Πότε έγιναν σημαντικές;

Είναι αυτές οι ανάγκες σημαντικές για άλλα μέλη της οικογένειάς σας και την τοπική κοινότητα;

Με ποιους τρόπους καλύπτετε αυτές τις ανάγκες;

Κεφάλαιο 3: Hiraya Manawari

«Μακάρι όλα τα όνειρά σου να γίνουν πραγματικότητα»

Το "Hiraya M'Anawari" είναι ένα αρχαίο ρητό Ταγκαλόγκ που σημαίνει "Είθε όλα τα όνειρά και οι επιθυμίες σας να πραγματοποιηθούν".

Οι αρχαίοι Ναχουάτλ πίστευαν ότι τα γεγονότα του ξύπνιου μας προέρχονται απευθείας από την κατάσταση των ονείρων μας, και ως εκ τούτου, μπορούμε να μάθουμε πώς να αναδημιουργούμε και να αλλάξουμε την κατεύθυνση που παίρνει η ζωή μας μέσω των ονείρων μας.

Όταν πηγαίνετε για ύπνο, σύμφωνα με τον Ναχουαλισμό, σχηματίζετε ένα νέο, μοναδικό ενεργειακό σώμα. Με τις σωστές τεχνικές, μπορείτε να φτάσετε σε μια κατάσταση που ονομάζεται *temixoch*, ή «όνειρο άνθισης» - μια διαυγή ονειρική κατάσταση που μπορείτε να ελέγξετε πλήρως.

Το όνειρο είναι κεντρικής σημασίας για τις αυτόχθονες πρακτικές και επίσης στη σύγχρονη εποχή μας. Το όνειρο επιτρέπει τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και τη ροή. Όπως είπε ο Άλμπερτ Αϊνστάιν, "Η φαντασία είναι πιο σημαντική από τη γνώση,"

Όταν δεν υπάρχει τίποτα που να πυροδοτεί φιλοδοξίες και όνειρα, τότε η αρνητικότητα κορυφώνεται. Οι στόχοι χωρίς όνειρο είναι σαν βέλη χωρίς στόχο. Τα όνειρα κεντρίζουν και μας καθοδηγούν. Μας υποστηρίζουν στη λήψη αποφάσεων που είναι σχετικές για το μέλλον.



ΠΕΙΡΑΜΑ

Ο Vishen Lakhiani, ο ιδρυτής και διευθύνων σύμβουλος της Mindvalley, μας προσκαλεί να απαντήσουμε σε 3 απλές ερωτήσεις για τη ζωή μας:

1. Τι εμπειρίες θέλω να έχω και να δημιουργήσω στη ζωή μου;
1. Με ποιους τρόπους θέλω να μεγαλώσω, να μάθω και να εκφράζομαι;
1. Πώς θέλω να συνεισφέρω στον κόσμο;

Εξερευνώντας τα όνειρά σας και χαρτογραφώντας το μεγάλο σας όραμα, βάζετε μια άγκυρα για την ενέργειά σας. Κάτι τέτοιο σε ωθεί προς την κατεύθυνση που θέλεις να είσαι.

Πώς λοιπόν αρχίζουμε να ονειρευόμαστε και να οραματιζόμαστε;

ΠΕΙΡΑΜΑ

Σας προσκαλούμε να αφιερώσετε λίγο χρόνο για ονειροπόληση σήμερα. Τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς;

- Οραματισμός (Daydreaming)
- Δημιουργία πίνακα (visionboard)
- Γράψιμο και ημερολόγιο
- Μοίρασμα με έναν φίλο
- _____
- _____

WOOP

Σας προσκαλούμε να συμπληρώσετε το μοντέλο. Περισσότερες καθοδηγητικές ερωτήσεις μπορείτε να βρείτε παρακάτω.

Η τεχνική WOOP είναι ένας τρόπος που υποστηρίζεται από την επιστήμη για να κάνετε τις ιδέες και τις φιλοδοξίες σας πραγματικότητα. Όταν κάνετε WOOP, σκέφτεστε τον τελικό σας στόχο, το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, τα εμπόδια που μπορεί να σταθούν εμπόδιο και πώς να σχεδιάσετε να ξεπεράσετε αυτά τα εμπόδια.

W: Τι είναι αυτό που θέλετε να πετύχετε; (W-ish)

O: Ποιο είναι το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα; (O-utcome)

O: Ποια προσωπικά εμπόδια στέκονται στο δρόμο σας; (O-bstacles)

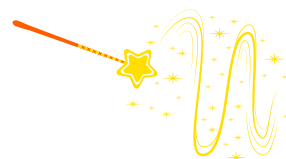
Π: Ποιο είναι το σχέδιό σας για τα πιθανά εμπόδια; (P-lan)

«Οι ευχές είναι σκέψεις ζωηρές και πρόθυμες για δράση. »

- Μαίρη Μάρτιν

1. ΕΠΙΘΥΜΙΑ

- Τι είναι αυτό που θέλετε να πετύχετε;
- Τι είναι αυτό που φιλοδοξείτε;
- Τι θέλετε να δημιουργήσετε στη ζωή σας;
- Τι θέλετε να δημιουργήσετε σήμερα/αυτή την εβδομάδα/αυτόν τον μήνα/τις επόμενες 90 ημέρες; (ορίστε το δικό σας χρονοδιάγραμμα)



Αφιερώστε χρόνο για να βουτήξετε βαθιά στην επιθυμία σας. Κοιτάξτε τους διάφορους τομείς της ζωής σας. Να είστε συγκεκριμένοι. Σκεφτείτε κάτι που είναι συναρπαστικό, προκλητικό και εφικτό. Προσπαθήστε να ονομάσετε αυτήν την επιθυμία με 3-6 λέξεις.

2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Τώρα που έχετε γράψει την επιθυμία σας σε 3-6 λέξεις (π.χ. να διαβάσετε 40 βιβλία μέχρι τον Δεκέμβριο), η επόμενη διαδικασία είναι να εντοπίσετε και να φανταστείτε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

- Ποιο θα είναι το αποτέλεσμα της εκπλήρωσης της επιθυμίας σας;
- Ποιο είναι το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα;
- Πώς «βλέπετε» την επιτυχία σε αυτή την ευχή;
- Πώς θα «νιώσετε» όταν εκπληρώσετε αυτή την επιθυμία;
- Πώς θα ανταμείψετε τον εαυτό σας με αυτή την επιτυχία;



«Φαντασου τα σχετικά γεγονότα και εμπειρίες όσο πιο ζωντανά γίνεται. Άσε το μυαλό σου να πάει. Μη διστάσεις να αφήσεις ελεύθερα τις σκέψεις και τις εικόνες σου. Με την ησυχία σου.»

— Gabriele Oettingen

3. ΕΜΠΟΔΙΑ

Γράψτε ή σκεφτείτε πολλά εμπόδια στον δρόμο σας για να ολοκληρώσετε το στόχο σας.

- Ποια προσωπικά εμπόδια στέκονται στο δρόμο σας;
- Τι αποτελεί εμπόδιο ανάμεσα σε εσάς και τους στόχους σας;

Μπορείτε επίσης να εντοπίσετε πράγματα μέσα σας (συναισθήματα, συνήθειες, μοτίβα, νοοτροπίες) που μπορούν να σταθούν εμπόδιο στο να εκπληρώσετε την επιθυμία σας.

Προσδιορίστε δύο εμπόδια που γνωρίζετε εκ πείρας ότι είναι πιο πιθανό να συναντήσετε.

Οραματίζετε τον εαυτό σας να βιώνει αυτά τα εμπόδια, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων που θα προκύψουν. Οραματίζετε αυτά και τα αποτελέσματά σας. Γίνετε πολύ συγκεκριμένοι, όσο περισσότερες λεπτομέρειες, τόσο το καλύτερο.



4. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Ο σχεδιασμός για τα εμπόδια περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας στρατηγικής «Αν... τότε...» για να αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε γεγονός μπορεί να προκύψει.

Ο προγραμματισμός για τα εμπόδια σημαίνει να σκέφτεστε τι μπορείτε να κάνετε για να ξεπεράσετε τις προκλήσεις σας. Ο ψυχολόγος Peter Gollwitzer, ο οποίος εισήγαγε τις προθέσεις υλοποίησης, προσδιόρισε αυτή την προφόρτωση ως πρόβλεψη του τρόπου αντίδρασης σε ορισμένες καταστάσεις. Η έρευνά του δείχνει ότι όταν αναλαμβάνονται προηγμένες νοητικές δεσμεύσεις - «αν συμβεί το Χ τότε θα κάνω το Υ» οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να ενεργήσουν για να υποστηρίξουν τους στόχους τους από εκείνους που δεν έκαναν κανένα νοητικό προσχεδιασμό.

Σχεδιάζοντας τα εμπόδια, σκεφτείτε τις απαντήσεις σας στην ακόλουθη ερώτηση:

- Ποια αποτελεσματική ενέργεια ή σκέψη μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ξεπεράσετε τα πιθανά εμπόδια που μπορεί να συναντήσετε;

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Τα τρία πρώτα μέρη της διαδικασίας αφορούν την νοητική αντίθεση. Η νοητική αντίθεση είναι μια προσέγγιση θετικής σκέψης που συνδυάζει τόσο τη φαντασία όσο και την πραγματικότητα.

Η νοητική αντίθεση είναι η σύζευξη του ευσεβούς πόθου με μια επεξεργασία της τρέχουσας πραγματικότητας. Ο λόγος που λειτουργεί είναι επειδή οι θετικές φαντασιώσεις μειώνουν την αρτηριακή σας πίεση και σας κάνουν να αισθάνεστε λιγότερο ενεργητικοί και παρακινημένοι. Χρειάζεστε το τράνταγμα των εμποδίων για να ενεργοποιηθείτε και να ωθηθείτε στη δράση.



«Η θετική σκέψη ξεγελά το μυαλό μας ώστε να αντιληφθεί ότι έχουμε ήδη πετύχει τον στόχο μας, χαλαρώνοντας την ετοιμότητά μας να τον επιδιώξουμε».

— Gabriele Oettingen

Το WOOP είναι μια εξαιρετική μέθοδος που μπορείτε να εφαρμόσετε στην εργασία, τη μελέτη, την αντιμετώπιση προκλήσεων και την αλλαγή συνηθειών. Δοκιμάστε αυτήν την τεχνική στον καθορισμό των στόχων σας, στη δημιουργία νέων συνηθειών ή στη λήψη αποφάσεων και δείτε πώς μπορεί να σας δώσει μεταμορφωτικά αποτελέσματα.

Η τεχνική WOOP σχεδιάστηκε από τον Gabriele Oettingen, συγγραφέα του βιβλίου *Rethinking Positive Thinking*.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Πώς μπορώ να εφαρμόσω την τεχνική WOOP στη δουλειά μου με ανθρώπους;

Πώς μπορώ να εφαρμόσω δραστηριότητες ονειροπόλησης στη δουλειά μου με ανθρώπους;

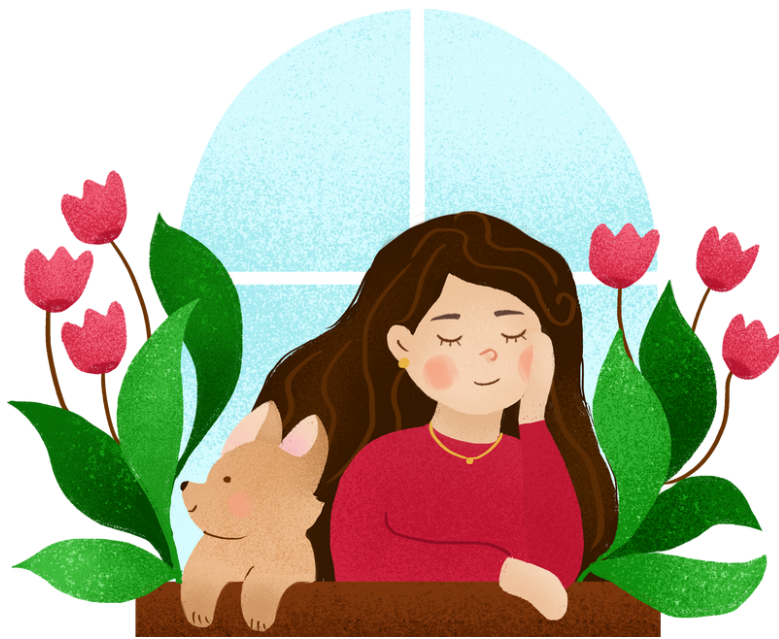
Πώς να υποστηρίξω τους νέους να συνδεθούν με τα όνειρά τους;

Τι σημαίνει για μένα η ονειροπόληση;

Ανασκόπηση ενός λεπτού:

Σε αυτό το μονοπάτι έχουμε διερευνήσει τα κίνητρα και πόσο σημαντικά είναι κατά τη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος. Ανακαλύψαμε τις ανάγκες μας και μέσα από τη εξιστόρησή τους και μαντεύαμε πώς οι ανάγκες ζουν τη δική τους ζωή.

Στο τέλος, απολαύσαμε την ονειροπόληση και το WOOP-ing.





**Διαδρομή 6:
Ανθεκτικότητα,
ή Τι Με Κρατά
Όρθιο (Ακόμα και
Κόντρα στον
Ανεμο)**



Τι είναι η ανθεκτικότητα για εσάς; Τι σας βοηθά να πλοηγηθείτε σε δύσκολες καταστάσεις;



Εννοιολογικός χάρτης:

- Αυτο-αποτελεσματικότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- Επαναφορά μετά από Δύσκολες Στιγμές (Μετατραυματική ανάπτυξη)
- Προσωπική και συλλογική προσαρμοστικότητα

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

- Πώς αντιμετωπίζετε τις δύσκολες καταστάσεις;
- Ποια είναι τα στοιχεία του συστήματος υποστήριξής σας;
- Ποιες πρακτικές και συνήθειες σας βοηθούν να είστε υγιείς σε δύσκολες καταστάσεις;

ΤΣΕΚΑΡΕ:

Χρησιμοποιώντας μια κλίμακα 1-5, όπου το 1 σας μοιάζει πολύ και το 5 βρίσκεται σε αντίθεση με εσάς, γράψτε τι σας ταιριάζει αφού διαβάσετε αυτές τις δηλώσεις:

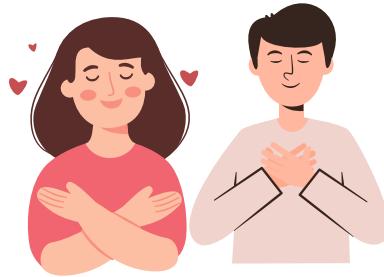
- Έχω ένα σύστημα συνηθειών και μια νοοτροπία ευέλικτη και δυνατή σε περιόδους κρίσης.
- Έχω ένα σύστημα υποστήριξης για να με στηρίζει σε περιόδους κρίσης.
- Έχω ένα σύνολο συνηθειών που με κρατούν υγιή σε περιόδους κρίσης.
- Είμαι ανοιχτός για τη μεταμόρφωση που έρχεται μετά από μια κρίση.
- Είμαι πρόθυμος να αφήσω πίσω ό,τι δεν με εξυπηρετεί πλέον.

Κεφάλαιο 1: Αυτο- αποτελεσματικότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση



«Μόλις πιστέψουμε στον εαυτό μας, μπορούμε να διακινδυνεύσουμε την περιέργεια, την απορία, την αυθόρμητη απόλαυση ή οποιαδήποτε εμπειρία που αποκαλύπτει το ανθρώπινο πνεύμα».

E.E. Cummings



Στα προηγούμενα μονοπάτια, μιλήσαμε για σωματική, συναισθηματική και επικοινωνιακή επίγνωση. Εξερευνήσαμε το μονοπάτι προς την απόκτηση ιδιοκτησίας και την επέκταση της ζώνης επιρροής κάποιου. Μετά από αυτό, ανάψαμε τη σπίθα του κινήτρου, ενώ συνδεόμασταν με τις ατομικές και ομαδικές μας ανάγκες και ονειρευόμασταν.

Περάσαμε από πρακτικές και ασκήσεις που μας οδηγούν στην αυτοεξερεύνηση και την ανακάλυψη.

Στη φύση, ακόμη και τα πιο δυνατά δέντρα και φυτά αντιμετωπίζουν τελικά καταιγίδες. Οι καταιγίδες είναι όμορφες ευκαιρίες για μεταμόρφωση. Ευκαιρίες να αφήσουμε ό,τι δεν εξυπηρετεί πλέον τη ζωή μας. Ευκαιρίες να ανακαλύψουμε ξανά τον εαυτό μας.

Το ερώτημα είναι: πώς να αφήσουμε την καταιγίδα να περάσει χωρίς να μας σπάσει; Πώς να είμαστε δυνατοί και ευέλικτοι; Πώς να προσαρμοστούμε σε νέα περιβάλλοντα χωρίς να χάσουμε τη σύνδεση με τον πυρήνα μας;

Ως εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, έχουμε την τιμή να παρακολουθούμε μερικές από τις πιο θυελλώδεις περιόδους στην ανθρώπινη ζωή. Συνεργαζόμαστε με ανθρώπους που κάνουν τα πρώτα βήματα προς τον προορισμό τους.

Η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση είναι μια όμορφη και μακρά διαδικασία. Όλοι γνωρίζουμε. Έχουμε πάει όλοι εκεί, κάνοντας χιλιάδες ερωτήσεις:



- Ποιος είμαι;
- Τι θέλω;
- Τι να κάνω;
- Πού θέλω να είμαι;
- Τι επιτρέπεται;
- Είναι ο κόσμος ένα ασφαλές μέρος;

Ο κόσμος δεν έχει σχεδιαστεί για να είναι ένα ασφαλές μέρος. Δεν υπάρχει άνθρωπος σε ολόκληρο τον κόσμο που να μπορεί να εγγυηθεί την ασφάλειά μας. Και αυτό είναι μερικές φορές μια συγκλονιστική συνειδητοποίηση.

Θα ήταν τόσο υπέροχο αν μπορούσαμε να ζούμε τη ζωή μας υγιείς, ευτυχισμένοι και με αγάπη όλη την ώρα. Δεν είναι όμως έτσι. Αρρωσταίνουμε μερικές φορές. Ερωτεύομαστε και απογοητεύομαστε. Έχουμε ραγίσει τις καρδιές μας. Πολλαπλές φορές. Κάποιοι άνθρωποι έχουν περισσότερα από άλλους. Μερικοί άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι από άλλους. Κάποιοι πεθαίνουν και άλλοι ζωντανεύουν. Μερικές φορές χάνουμε τη δουλειά μας ή αποτυγχάνουμε τα όνειρά μας. Μερικές φορές χάνουμε φίλους και αγαπημένα πρόσωπα.

Ένα από τα κύρια θέματα στη μετάβαση προς την ενηλικίωση είναι η αυτοφροντίδα. Αν ανήκουμε στους τυχερούς, για χρόνια οι γονείς μας μας έδιναν σπίτι και φαγητό. Διαχειρίζονταν τα οικονομικά και τη διοίκηση και ήταν εκεί για να δώσουν συμβουλές.

Ξαφνικά βρισκόμαστε μόνοι μας. Χωρίς να ξέρουμε καν ποιοι είμαστε στην εικόνα του μεγάλου κόσμου.

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα διερευνήσουμε πώς να υποστηρίξουμε τους εαυτούς μας και τους νέους στην πορεία προς την οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

Το πόσο ανθεκτικοί είμαστε είναι τόσο προσαρμοστικοί είμαστε. Πόσο ικανοί είμαστε να προχωράμε στη ζωή ενώ μεγαλώνουμε και απολαμβάνουμε.

Όσον αφορά την ψυχική ευεξία, η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητά μας να συνεχίσουμε να μαθαίνουμε πώς να μαθαίνουμε για τον εαυτό μας, ακόμα κι αν αντιμετωπίζουμε εμπόδια. Είναι το πόσο καλά προετοιμασμένοι είμαστε για να συνεχίσουμε να μεγαλώνουμε, ακόμα και όταν αντιμετωπίζουμε άγχος, θλίψη, απόγνωση, απελπισία, αδυναμία και θυμό.

Έχει να κάνει με το πώς μιλάμε στον εαυτό μας.

- Τρέφουμε τη φωνή που είναι ενθαρρυντική και έμπιστη ή τρέφουμε την απαιτητική και επικριτική φωνή στο κεφάλι μας;
- Φροντίζουμε το σώμα, τις σκέψεις και τις κοινότητές μας σε καθημερινή βάση; Παραμένουμε συνδεδεμένοι με τις κοινότητές μας ή απομονωνόμαστε;
- Αναπτύσσουμε νέες δεξιότητες και αποκτάμε νέες εμπειρίες ή βουλιάζουμε στην ίδια παλιά ρουτίνα των ζωνών άνεσής μας;
- Εξασκούμαστε στο να απλώνουμε το χέρι και να ζητάμε υποστήριξη ή προσπαθούμε να κάνουμε τα πάντα μόνοι μας;
- Ζούμε στην πραγματικότητα ή ζούμε σε φαντασιώσεις;
- Μένουμε υγιείς, περιτριγυρισμένοι από ένα υγιές περιβάλλον; Ή μήπως βυθιζόμαστε σε κακές συνήθειες και σε ένα καταστροφικό περιβάλλον;
- Αναλαμβάνουμε την ευθύνη των πράξεών μας ή προτιμάμε να παραπονιόμαστε και να κοιτάμε από το πλάι;
- Φροντίζουμε τις βασικές μας ανάγκες;
- Μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας ή τα καταπίνουμε;

Σε αυτό το κεφάλαιο, εστιάζουμε στον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας στη ζωή. Αρχικά, θα σας προσφέρουμε ένα απλό τεστ, για να προσανατολιστείτε στο θέμα.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Δοκιμάστε αυτήν την κλίμακα αυτοεκτίμησης Rosenberg. Παρακάτω είναι μια λίστα με δηλώσεις που αφορούν τα γενικά συναισθήματά σας για τον εαυτό σας. Σημειώστε πόσο απόλυτα συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση.

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ROSENBERG

Σκορ

1. Σε γενικές γραμμές, είμαι ικανοποιημένος με τον εαυτό μου.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

2. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

3. Νιώθω ότι έχω καλές ιδιότητες.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

4. Είμαι σε θέση να κάνω πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

5. Νιώθω ότι δεν έχω πολλά να είμαι περήφανος.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

6. Σίγουρα αισθάνομαι άχρηστος κάποιες στιγμές.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

7. Νιώθω ότι είμαι άνθρωπος που αξίζει, τουλάχιστον σε ίσο επίπεδο με τους άλλους.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

8. Μακάρι να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

9. Συνολικά, έχω την τάση να νιώθω ότι είμαι αποτυχημένος.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

10. Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.
Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ Απόλυτα

Βαθμολογία:

Τα στοιχεία 2, 5, 6, 8, 9 βαθμολογούνται αντίστροφα.

«Διαφωνώ έντονα» = 1 βαθμός // «Διαφωνώ» = 2 βαθμοί

"Συμφωνώ" = 3 βαθμοί // "Συμφωνώ απόλυτα" = 4 βαθμοί.

Βαθμολογίες αθροίσματος και για τα δέκα στοιχεία. Διατηρήστε τις βαθμολογίες σε συνεχή κλίμακα. Οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση.

Σύνολο

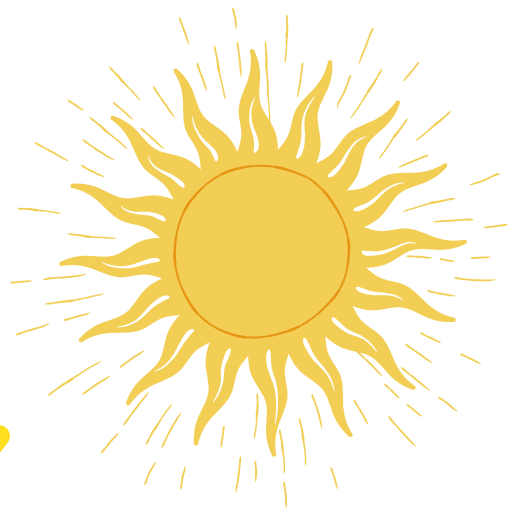
Θα ρίξουμε μια ματιά σε τρεις έννοιες που έχουν να κάνουν με την ανθεκτικότητά μας και το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας. Αυτο-αποτελεσματικότητα, αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Αρχικά, σας προσκαλούμε να αφιερώσετε λίγο χρόνο και να ελέγξετε τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις για εσάς. Πώς τις μεταφράζετε στη γλώσσα σας;

““

"Οι πεποιθήσεις σας γίνονται οι σκέψεις σας. Οι σκέψεις σας γίνονται τα λόγια σας. Τα λόγια σας γίνονται οι πράξεις σας. Οι πράξεις σας γίνονται συνήθειές σας. Οι συνήθειές σας γίνονται οι αξίες σας. Οι αξίες σας γίνονται το πεπρωμένο σας."

Μαχάτμα Γκάντι

””



- **Αυτο-αποτελεσματικότητα:** εάν ένα άτομο έχει χαμηλότερα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας είναι πιο πιθανό να επικεντρωθεί στα συναισθήματα της αποτυχίας παρά στην επιτυχία. Τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας είναι πιο πιθανό να αντεπεξέλθουν καλύτερα σε δυσμενείς καταστάσεις (Park and Folkman, 1997).
- Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με τη ρεαλιστική ικανότητά σας να επιτύχετε και να ευδοκιμήσετε στη ζωή. Μπορεί να έχετε υγιή αυτοεκτίμηση (θα μπορούσα να το κάνω αν το ήθελα) αλλά χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα (μάλλον δε θέλω κάτι αρκετά για να το ολοκληρώσω).
- Η αυτοπεποίθηση δίνει το κουράγιο να κάνεις πράγματα να συμβούν.

Η φωνή σου

Σε αυτή την άσκηση, οι συμμετέχοντες παράγουν διαφορετικούς ήχους με σκοπό να ανοίξουν τις φωνές τους, κάτι που μπορεί να τους βοηθήσει να εκφραστούν πιο εύκολα μέσω της δύναμης της φωνής τους. Αυτή η άσκηση λειτουργεί στο άνοιγμα του διαφράγματος και στην επέκταση της ικανότητας αναπνοής.

- Σταθείτε καθιστοί ή όρθιοι. Με τη σπονδυλική σας στήλη ίσια και τους ώμους χαλαρούς. Εάν αισθάνεστε άνετα, αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν. Φέρτε την επίγνωσή σας στην αναπνοή σας.
- Πάρτε μια πλήρη, ομαλή εισπνοή από τη μύτη σας χωρίς να σκληρύνετε τα ρουθούνια σας. Κατά την εκπνοή, βγάλτε τον ήχο της συλλαβής "Αγγγ" (όπως στο "γεια") και συνεχίστε να κάνετε τον ήχο όσο θεωρείτε ότι αντέχετε. Όταν τελειώσετε, πάρτε μια κανονική αναπνοή μέσα και έξω και μετά εισπνεύστε ξανά και επαναλάβετε τον ήχο της ίδιας συλλαβής άλλη μια φορά.
- Εισπνεύστε βαθιά και στην εκπνοή αφήστε να ακουστεί η συλλαβή "Wu". Όταν τελειώσετε, πάρτε μια κανονική αναπνοή μέσα και έξω, εισπνεύστε και επαναλάβετε τον ήχο της ίδιας συλλαβής άλλη μια φορά. Είναι σημαντικό να μην καταπονείστε ή να αισθάνεστε δύσπνοια. Το μέτρο επιτυχίας σας είναι μια ομαλή, ανοιχτή και εύκολη αίσθηση στην αναπνοή σας. Αν νιώθετε ανασφάλεια να ανοίξετε τη φωνή σας, πείτε στον εαυτό σας ότι η φωνή σας είναι ευχάριστη για εσάς και τους γύρω σας.
- Νιώστε έτοιμοι να σας ακούσουν.
- Συνεχίστε με μια συλλαβή "αηη". Εισπνεύστε και στην εκπνοή βγάλτε τον ήχο της συλλαβής "αχ". Όταν τελειώσετε, πάρτε μια κανονική αναπνοή μέσα και έξω, εισπνεύστε και επαναλάβετε τον ήχο της ίδιας συλλαβής άλλη μια φορά. Σταδιακά, συνεχίστε να αυξάνετε το μήκος του ήχου.
- Τώρα συνεχίστε με τη συλλαβή "οηη". Εισπνεύστε και στην εκπνοή ακούγεται η συλλαβή "ω". Όταν τελειώσετε, πάρτε μια κανονική αναπνοή μέσα και έξω, εισπνεύστε και επαναλάβετε τον ίδιο ήχο άλλη μια φορά.
- Τώρα, θα ηχήσετε τη συλλαβή "εε". Εισπνεύστε και στην εκπνοή ακούγεται η συλλαβή "εε". Όταν τελειώσετε, πάρτε μια κανονική αναπνοή μέσα και έξω, εισπνεύστε και επαναλάβετε τον ήχο της ίδιας συλλαβής άλλη μια φορά.
- Τέλος, θα επαναλάβετε τον ήχο «σσσσσς» (ως ατμός). Εισπνεύστε και στην εκπνοή ακούγεται «σσσσσς». Όταν τελειώσετε, πάρτε μια κανονική αναπνοή μέσα και έξω, εισπνεύστε και επαναλάβετε τον ίδιο ήχο άλλη μια φορά.
- Τώρα χαλαρώστε την αναπνοή σας. Παρατηρήστε την αναπνοή σας και πώς αισθάνεστε. Όταν νιώσετε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε απαλά τα μάτια σας και να αρχίσετε να κινείτε το σώμα σας.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Πόσο χώρο πήρατε με τη φωνή σας;

Περιορίζετε τη φωνή σας και κάνετε τον εαυτό σας να αισθάνεται μικρότερος με αυτόν τον τρόπο;

Νιώθετε συνδεδεμένοι με τη φωνή και την αναπνοή σας;

Ποιες ήταν οι αισθήσεις που βιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Όσο κι αν προσπαθούμε, δεν μπορούμε ποτέ να δούμε τον εαυτό μας μέσα από τα μάτια των άλλων. Πρώτα από όλα γιατί έχουν τα δικά τους φίλτρα πραγματικότητας.

Καθοδηγούμενοι από την ανάγκη μας να ανήκουμε, συχνά αναζητούμε την αναγνώριση και την έγκριση από τους άλλους. Και όταν αυτή η έγκριση δεν υπάρχει, η εμπιστοσύνη μας συρρικνώνεται.

Με την ενηλικίωση, συχνά δεν υπάρχει κανείς που να μπορεί να μας επιδοκιμάσει ή να μας χειροκροτήσει.

Ας πάρουμε το παράδειγμα της Μάγια. Η Μάγια είναι 26. Ήταν σπουδαία μαθήτρια στο γυμνάσιο και ακόμα καλύτερη στο πανεπιστήμιο. Λάμβανε συνεχώς αναγνώριση από τους δασκάλους και τους καθηγητές της. Εν τω μεταξύ, κέρδιζε αγώνες στον αθλητισμό και έπαιρνε αυξήσεις και μπόνους από τους εργοδότες της. Η Μάγια ήταν χαρούμενη και επιτυχημένη.

Μια μέρα, η Μάγια αποφάσισε να παρατήσει τη δουλειά της και να ξεκινήσει τη δική της επιχείρηση. Μετακόμισε σε μια νέα χώρα για να είναι πιο κοντά στους πιθανούς πελάτες της. Δουλεύοντας πολλές ώρες κάθε μέρα, μετά βίας είχε χρόνο να συναντήσει φίλους ή να τηλεφωνήσει στους γονείς της. Κάποιους μήνες η επιχείρηση μεγάλωνε και σε άλλους, η Μάγια έχανε χρήματα και πελάτες.

Η Μάγια άρχισε να νιώθει άσχημα. Σκεφόταν: «Δεν είμαι αρκετά καλή. Τι ξέρω για τις επιχειρήσεις; Είμαι τόσο άχρηστη που εγκατέλειψα την καλοπληρωμένη δουλειά μου. Και σε αυτή τη νέα πόλη, όλοι είναι τόσο κουλ και είμαι μόνη όλη την ώρα. Γιατί είμαι τόσο βαρετή, δουλεύω συνέχεια. Ποιος θα ήθελε να γίνει φίλος μου;»

Η Μάγια έχασε την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή της. Ένωθε όλο και πιο μόνη και αποκομμένη.

ΠΕΙΡΑΜΑ

Τι θα έκανες αν ήσουν η Μάγια;
Γράψε μια λίστα με 5 ενέργειες που θα έκανες.

Αυτό που βιώνει η Μάγια είναι κάτι που περνάνε πολλοί άνθρωποι. Μόλις η Μάγια βαδίζει στο δικό της μονοπάτι, χωρίς αφεντικό, γονείς ή δασκάλους να της κρατούν το χέρι και να χειροκροτούν, χάνει τις πηγές αναγνώρισής της.

Σας ρωτάμε, πώς θα μπορούσε η Μάγια να εδραιώσει την αυτοπεποίθησή της, την αυτοεκτίμησή της και την αυτο-αποτελεσματικότητά της;

Βρίσκοντας τον τρόπο

Ποιες είναι οι στρατηγικές σας;

Ποιες ενέργειες κάνετε για να τονώσετε την αυτοπεποίθησή σας;

Ποιες ενέργειες κάνετε για να υπολογίσετε το πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή με τη ζωή σας;

ΠΕΙΡΑΜΑ

Δοκιμάστε το S-O-A-R

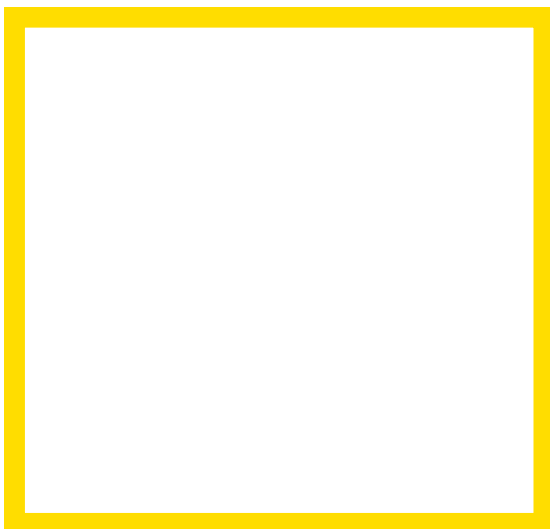
Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία; (S-trengths)



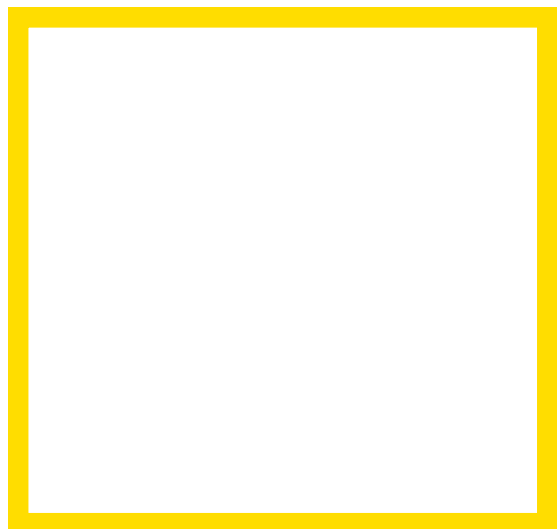
Ποιες είναι οι καλύτερες ευκαιρίες μου; (O-pportunities)



Ποιες είναι οι φιλοδοξίες μου; (A-spirations)



Ποια είναι τα μετρήσιμα αποτελέσματα που σηματοδοτούν την επιτυχία; (S-uccess)



Το SOAR είναι ένα εργαλείο διαδικασίας που βασίζεται στο Appreciative Inquiry, σχεδιασμένο για να αξιολογεί τα δυνατά σημεία και να ξεκινά την αλλαγή. Χρησιμοποιήστε αυτήν την άσκηση για άτομα ή ομάδες που θα ήθελαν να εξερευνήσουν τις δυνάμεις τους, τις φιλοδοξίες τους και τι τους ενδιαφέρει βαθιά. Η σαφήνεια που παρέχει αυτό το εργαλείο μπορεί να βοηθήσει στην τόνωση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της αυτο-αποτελεσματικότητας κάποιου.

Κατά τη διεξαγωγή ενός SOAR, θέτουμε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια είναι τα σπουδαιότερα δυνατά μας σημεία;
- Ποιες είναι οι καλύτερες ευκαιρίες μας;
- Ποιες είναι οι Φιλοδοξίες μας;
- Ποια είναι τα μετρήσιμα αποτελέσματα που μπορούν να μας πουν ότι έχουμε πετύχει τις μελλοντικές μας φιλοδοξίες;



ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ:

Εντοπίστε τα δυνατά σημεία χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες οδηγίες:

- Τι σας κάνει μοναδικό;
- Πώς χρησιμοποιείτε τα δυνατά σας σημεία για να έχετε τα αποτελέσματα που θέλετε;
- Πώς ταιριάζουν τα δυνατά σας σημεία με το περιβάλλον σας;
- Ποια είναι τα μεγαλύτερα επιτεύγματά σας και ποιες δυνάμεις χρησιμοποιήσατε για να πετύχετε αυτά τα αποτελέσματα;

ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ:

- Ποιες είναι οι 3 κορυφαίες ευκαιρίες στις οποίες θέλετε να εστιάσετε;
- Πώς αντιλαμβάνεστε τις ευκαιρίες στο περιβάλλον σας;
- Με ποιον θέλετε να συνδεθείτε;

ΦΙΛΟΔΟΞΙΕΣ

- Ποιος είσαι; Ποιος θα ήθελες να είσαι;
- Πού θα θέλατε να πάτε;
- Ποια είναι τα όνειρα και οι επιθυμίες σας;
- Τι θα υποστήριζε αυτές τις φιλοδοξίες;

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Πώς θα ξέρετε αν τα καταφέρνετε;
- Ποιες μπορεί να είναι οι άγκυρές σας για να σας γειώσουν στις φιλοδοξίες σας;
- Ποια είναι τα σημαντικά σημεία αναφοράς για την επιτυχία;

Κεφάλαιο 2: Επαναφορά μετά από Δύσκολες Στιγμές (Μετατραυματική ανάπτυξη)



«Από αυτές τις πιο καυτές πυρκαγιές βγαίνει ο ισχυρότερος χάλυβας».

- Κινέζικη παροιμία

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

Γράψτε για μια δύσκολη στιγμή στη ζωή σας όταν ήταν πολύ δύσκολο για σας να συνεχίσετε προς τα μπροστά.

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Μερικές δύσκολες στιγμές στη ζωή είναι πιο σκοτεινές από άλλες.

Μερικές φορές αυτές οι στιγμές σχετίζονται με την πορεία και τη μεταμόρφωσή μας, όπως η κρίση ταυτότητας για παράδειγμα.

Άλλες φορές, αυτές οι στιγμές συνδέονται με τον κλονισμό των κόσμων μας, όπως η απώλεια κάποιου που αγαπάμε ή το διαζύγιο και ο χωρισμός.

Και δυστυχώς, υπάρχουν στιγμές, που φαίνεται ότι κάτι μας συμβαίνει. Κάτι πιο βαρύ από αυτό που αντέχουμε. Όπως ασθένειες, ατυχήματα, βία, πόλεμοι, καταστροφές και άλλα.

Θα μπορούσε να συμβεί μια δύσκολη στιγμή να οδηγήσει σε σχηματισμό τραύματος στο σώμα και το μυαλό μας. Αυτό το βιβλίο δεν εστιάζει σε αυτό και εάν αντιμετωπίζετε συμπτώματα τραύματος, σας συνιστούμε να μιλήσετε με έναν επαγγελματία.

Ωστόσο, πολύ συχνά είμαστε σε θέση να αποτινάξουμε τη δύσκολη εμπειρία και να αναπτυχθούμε χρησιμοποιώντας την.

Για να μάθουμε πώς μεγαλώνουμε και ωριμάζουμε μέσα από δύσκολες καταστάσεις, ας ρίξουμε μια ματιά στη θεωρία της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Η ανθεκτικότητα των ανθρώπων, τουλάχιστον σε ορισμένους τομείς, έχει ξεπεράσει αυτή που υπήρχε πριν από την εκδήλωση της μάχης με τις κρίσεις. Το άτομο όχι μόνο έχει επιβιώσει, αλλά έχει βιώσει αλλαγές που θεωρούνται σημαντικές και που ξεπερνούν το status quo» (Tedeschi και Calhoun, 2004).

ΠΕΙΡΑΜΑ

Μπορείτε να το κάνετε ατομικά ή ομαδικά.

Γράψτε καταστάσεις στη ζωή σας όπου βιώσατε ανάπτυξη μετά από μια δύσκολη κατάσταση ή κρίση. Ζητήστε από άλλους ανθρώπους να μοιραστούν στιγμές της ζωής τους όπου έζησαν κάτι αντίστοιχο.

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ

Οι ερευνητές Tedeschi και Calhoun ανακάλυψαν ότι οι άνθρωποι συχνά αναφέρουν τρόπους με τους οποίους αυξάνεται η ψυχολογική τους λειτουργία μετά από δύσκολες καταστάσεις. Το 2006, ο Tedeschi ανέφερε ότι το 60% των ανθρώπων που βιώνουν δύσκολα γεγονότα αναφέρουν ανάπτυξη στη συνέχεια.

Όταν έρχονται αντιξοότητες, οι άνθρωποι συχνά αισθάνονται ότι τουλάχιστον κάποιο μέρος τους – είτε είναι οι απόψεις τους για τον κόσμο, η αίσθηση του εαυτού τους είτε οι σχέσεις τους – έχει συντριβεί. Όσοι προσπαθούν να ξανασυνθέσουν τη ζωή τους όπως ήταν πριν, συνήθως παραμένουν σπασμένοι. Αλλά εκείνοι που αποδέχονται το σπάσιμο και ανανεώνονται γίνονται πιο ανθεκτικοί και ανοιχτοί σε νέους τρόπους ζωής.

Αυτή η ανάπτυξη εν μέσω αντιξοοτήτων μας θυμίζει την ιαπωνική πρακτική του Kintsugi.

Αυτή είναι η αιωνόβια ιαπωνική τέχνη της στερέωσης σπασμένων αγγείων με μια ειδική λάκα με χρυσό σε σκόνη. Μια όμορφη χρυσή λάμψη στις ρωγμές των κεραμικών. Ο χρυσός δίνει μια μοναδική εμφάνιση στο κομμάτι και μας θυμίζει πού ήταν κάποτε σπασμένο.

Βρίσκοντας τον τρόπο

Πώς συνήλθατε από τις δικές σας δύσκολες καταστάσεις;

Τι έγινε που σας στήριξε;

Ποια είναι η συνταγή σας για να ανανεωθείτε;

Πώς επηρέασε τη δύναμή σας η δύσκολη στιγμή;

Πώς επηρέασε τις πνευματικές σας πεποιθήσεις?

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΓΝΩΣΗΣ



«Μετατρέψτε τα εμπόδιά σας σε ευκαιρίες και τα προβλήματά σας σε πιθανότητες».

- Ρόι Τ. Μπένετ



Τα δύσκολα γεγονότα είναι ένα ορόσημο με μια αίσθηση ζωής «πριν» και «μετά» το συμβάν. Καθώς η ζωή σας αλλάζει, αλλάζουν και οι προτεραιότητές σας. Μπορεί να θέλετε να εγκαταλείψετε την παλιά σας ζωή και να αισθανθείτε κίνητρο να κάνετε κάτι που έχει νόημα στο τώρα.

Σας προτείνουμε να παίξετε με ένα μοντέλο, σχεδιασμένο από τη Virginia Satir. Αυτό το μοντέλο μας δείχνει τη διαδρομή που κάνουμε μέσα από δύσκολες καταστάσεις. Το παλιό status quo, όταν βρεθεί αντιμέτωπο με ένα ξένο στοιχείο μπορεί να προκαλέσει αρχικά αντίσταση και αργότερα χάος. Καθώς διανύουμε τη ζωή, βρίσκουμε νόημα και αναλαμβάνουμε δράση για να εξέλθουμε από το χάος. Ξαφνικά βρίσκουμε μεταμορφωτικές ιδέες που αρχίζουμε να εφαρμόζουμε και να τις ενσωματώνουμε στη ζωή. Αυτές οι νέες δυνατότητες μας οδηγούν στο νέο μας status quo.

Μπορεί μέσα από αντιξοότητες να αλλάξουμε καριέρα, να αλλάξουμε τόπο διαμονής, να χωρίσουμε ή να διακόψουμε τοξικές σχέσεις ή ακόμα και να αλλάξουμε στόχους που είχαμε στο παρελθόν.

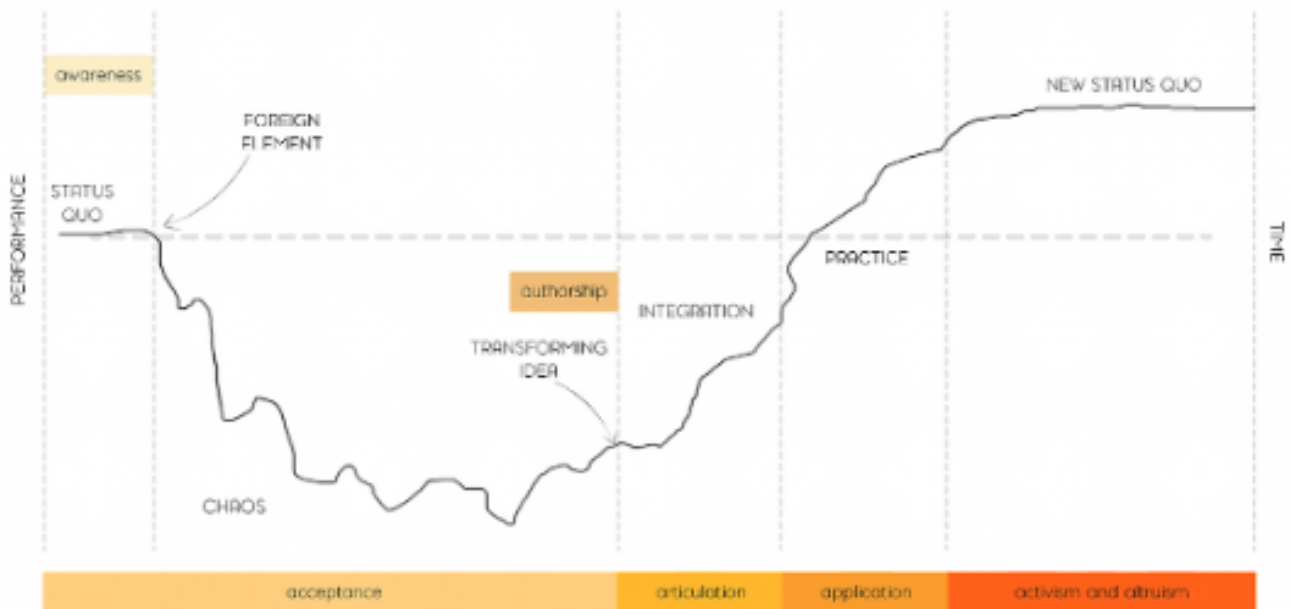
ΠΕΙΡΑΜΑ

Χρησιμοποιώντας το μοντέλο στην επόμενη σελίδα, πώς θα περιγράφατε τη διαδρομή σας στην πανδημία του Covid-19;

Ζητήστε από άλλα άτομα να μοιραστούν μαζί σας τις ιστορίες τους.

ΜΟΝΤΕΛΟ SATIR

Σκεφτείτε μια περίοδο μετάβασης ή αλλαγής που περάσατε. Σχεδιάστε το δικό σας μοντέλο Satir Change.



Παλιά Status Quo: Ποιο ήταν το προηγούμενο status quo/η ζώνη άνεσής σας;

Ξένο Στοιχείο: Ποιο ήταν το ξένο στοιχείο που έφερε το χάος; Ποια ήταν τα συγκινητικά γεγονότα που κλόνισαν τη ζώνη άνεσής σας;

Χάος: Πώς βιώσατε το χάος; Ποια ήταν η αντίστασή σας στην αλλαγή; Πώς αγκαλιάσατε το χάος;

Μεταμορφωτική σκέψη: Τι σας έκανε να πιστεύετε ότι η αλλαγή είναι απαραίτητη; Ποιες μεταμορφωτικές ιδέες σας στήριξαν να βγείτε από το χάος;

Ένταξη και Πρακτική: Τι άλλαξε για εσάς, στις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις νοοτροπίες σας, που έχετε ενσωματώσει και εξασκήσει;

Νέο Status Quo: Τι βιώσατε σε αυτό το νέο status quo; Τι άλλαξε;

Βρίσκοντας τον τρόπο

Ποιες είναι οι συμπεριφορές που συνήθως σας κρατούν κολλημένους στο χάος;

Ποιες είναι οι συμπεριφορές που σας βοηθούν να προχωρήσετε;

Ποιες είναι οι ενέργειες και οι συνήθειες που σας βοηθούν να παραμείνετε ανθεκτικοί σε περιόδους κρίσης;

Ποιον ή τι εκτιμάτε περισσότερο μετά την κρίση;

Βρίσκοντας τον τρόπο

Σας προσκαλούμε να αναλογιστείτε τα ακόλουθα ερωτήματα:

Πώς μπορώ να υποστηρίξω τους νέους που αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις, χρησιμοποιώντας τα μοντέλα που προτείνονται παραπάνω;

Ποια είναι τα στοιχεία ανθεκτικότητας που μπορούν να ασκήσουν οι νέοι;

Ποιες είναι οι δύσκολες καταστάσεις που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν οι νέοι με τους οποίους συνεργάζομαι;

Κεφάλαιο 3: Προσωπική και Συλλογική Ανθεκτικότητα

Στα προηγούμενα κεφάλαια διερευνήσαμε πώς να ξεπεράσουμε υγιείς τις δύσκολες στιγμές ως άτομα. Τώρα, ας σκεφτούμε όλοι μαζί πώς να οικοδομήσουμε ανθεκτικότητα ως ομάδα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

- Δώστε παραδείγματα για μια ανθεκτική ομάδα.
- Ποια πιστεύετε ότι είναι τα οφέλη του να ανήκεις σε μια ανθεκτική ομάδα;
- Σε ποιες ομάδες ανήκετε που θα θέλατε να είναι ανθεκτικές; (π.χ.: οικογένεια, συνάδελφοι, χώρα κ.λπ.)

Για χρόνια ήμασταν απασχολημένοι με την έρευνα ποια είναι τα στοιχεία της ανάπτυξης μιας ανθεκτικής ομάδας. Είναι τόσο συναρπαστικό να φανταστεί κανείς τι θα μπορούσε να είναι διαθέσιμο για μια τέτοια ομάδα. Πόση ανάπτυξη μπορεί να συμβεί σε ένα τέτοιο περιβάλλον; Πόσο υποστηρικτικό είναι να ανήκεις σε μια τέτοια ομάδα!

Ως εργαζόμενοι στη νεολαία, θέλαμε να μάθουμε πώς να διευκολύνουμε την ανάπτυξη μιας τέτοιας ομάδας. Τι πρέπει να υπάρχει, ώστε η ομάδα να είναι ανθεκτική;

ΠΕΙΡΑΜΑ

Σας προσκαλούμε να φέρετε το θέμα για συζήτηση στα άτομα ή τις ομάδες με τις οποίες συνεργάζεστε.

Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν το σκίτσο μιας ανθεκτικής, υγιούς ομάδας στην οποία θέλουν να ανήκουν.

Παρατηρήστε τις λεπτομέρειες στους πίνακες και τις ιστορίες τους. Τα χρώματα, οι τοποθεσίες, η ηλικία των ανθρώπων που περιλαμβάνονται στις φανταστικές ομάδες, οι δραστηριότητες...

Παρατηρήστε τι είναι διαφορετικό στη φαντασία από την πραγματικότητα που ζουν οι άνθρωποι αυτή τη στιγμή.

Μαθαίνοντας πώς να διευκολύνουμε την ανάπτυξη ανθεκτικών ομάδων, συνδεόμαστε με το μοντέλο **SCARF**.

Αναπτύχθηκε από τον David Rock και βασίζεται σε χρόνια έρευνας για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μας όταν αλληλεπιδρούμε με άλλους.

Οι τρεις υποκείμενες προϋποθέσεις του μοντέλου SCARF είναι

1. Ο εγκέφαλός μας αντιδρά στις κοινωνικές ανάγκες με τον ίδιο τρόπο που αντιδρά στις δικές μας προσωπικές ανάγκες. Άρα είμαστε πολύ κοινωνικά όντα.
2. Οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με τρόπους που στοχεύουν στην ελαχιστοποίηση των αντιληπτών απειλών και στη μεγιστοποίηση των ανταμοιβών.
3. Νιώθουμε ότι απειλούμαστε πιο συχνά και πιο έντονα από ότι νιώθουμε ανταμοιβή. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δώσουμε πολύ μεγαλύτερο βάρος στις προσπάθειες που προορίζονται στο να δημιουργήσουν μια ανταμοιβή.

Από αυτά τα τρία σημεία, μαθαίνουμε ότι:


- μια ομάδα μαθητών δεν ισούται με τον αριθμό των ατόμων σε αυτήν την ομάδα. Η ομάδα έχει τις δικές της ανάγκες. Έχει τη δική της ψυχή.
- Η ομάδα και τα άτομά της θα κινηθούν σε μια κατεύθυνση ανταμοιβής.

Το μοντέλο SCARF αποκαλύπτει 5 ομαδικές ανάγκες που λαμβάνουμε υπόψη σε έναν χώρο μάθησης:



- Θέση (S-tatus)
- Βεβαιότητα (C-ertainty)
- Αυτονομία (A-utonomy)
- Ταύτιση (R-relatedness)
- Δικαιοσύνη (F-airness)

Ας τους ρίξουμε μια ματιά!



1. Θέση: αφορά τη θέση που παίρνει το άτομο στην ομάδα. Είναι αυτό το άτομο σημαντικό στην ομάδα; Έχει σημασία για τα υπόλοιπα μέλη; Είναι παρόν;


Τι γίνεται λοιπόν αν κάποιος αποκλειστεί;

Μία από τις μελέτες έδειξε ότι η μείωση του στάτους που προκύπτει από την παραμονή σε μια δραστηριότητα φωτίζει τις ίδιες περιοχές του εγκεφάλου με τον σωματικό πόνο.

Όταν ενθαρρύνετε την ανάπτυξη μιας ομάδας, είναι καλό να έχετε κατά νου ότι κάθε άτομο ανήκει στην ομάδα. Το ίδιο ισχύει και για τις οικογένειες.

Κάθε άτομο ανήκει. Ακόμα κι αν συμπεριφέρονται με τρόπο που δημιουργεί συγκρούσεις ή υποβάθμιση στην ομάδα. Έχουν τη θέση τους.

Όταν ενθαρρύνετε την ανάπτυξη μιας ομάδας, σας προσκαλούμε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λίστα ελέγχου που σχετίζεται με την Θέση:

- Παρατηρώ και δίνω προσοχή σε όλα τα μέλη της ομάδας; Υπάρχει κάποιος που να αποκλείω;
 - Χρησιμοποιώ γλώσσα που όλοι μπορούν να καταλάβουν;
 - Χρειάζεται πραγματικά να κάνω κριτική; Τι θα λέγατε να κάνετε κομπλιμέντα; Τα κομπλιμέντα ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να αναπτυχθούν και να τους υποστηρίξουν ώστε να μάθουν από τις επιτυχίες τους και να συνδεθούν με τα δυνατά τους σημεία. Από την άλλη πλευρά, το να πείτε απλώς «Έχω σχόλια για σένα» ενεργοποιεί ήδη μια κατάσταση απειλής. Το να δίνετε τακτικά θετικά σχόλια κάνει τους ανθρώπους πιο άνετους με τα σχόλια. Αυτός είναι και ένας τρόπος για να κάνουμε τον εγκέφαλό μας πιο άνετο με την εποικοδομητική κριτική.
 - Δίνετε έμφαση στις δυνάμεις και τα ταλέντα των ανθρώπων; Ενθαρρύνετε στιγμές αναστοχασμού όπου οι άνθρωποι μπορούν να
 - αξιολογήσουν τη θέση τους στην ομάδα;
- 

2. Βεβαιότητα: σχετίζεται με το να μπορούμε να προβλέψουμε το μέλλον και μας φέρνει μια αίσθηση ασφάλειας.

Η πρόβλεψη του μέλλοντος, φυσικά, δεν είναι δυνατή. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να ηρεμήσουμε τον εγκέφαλό μας. Σε κατάσταση βεβαιότητας, η ομάδα έχει περισσότερες δυνατότητες ανάπτυξης.

Για να δημιουργήσετε μια αίσθηση βεβαιότητας στην ομάδα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λίστα:



Δημιουργήστε τελετουργίες.

Έστω κάτι μικρό. Δίνουν δομή και ρυθμό στην ομάδα. Κάντε τελετουργίες για τις στιγμές της μετάβασης. Θα φέρει μια αίσθηση προβλεψιμότητας.

- Πώς ξεκινάς τη μέρα σου με την ομάδα;
- Πώς χαιρετάτε ο ένας τον άλλον;
- Πώς γιορτάζετε τις επιτυχίες;
- Πώς δέχεστε ένα νέο μέλος;

Πώς μπορεί να υπάρχει διαφάνεια στην ομάδα;

Πώς μπορεί η δραστηριότητα της ομάδας να είναι βιώσιμη για όλα τα μέλη;

Η σαφήνεια στα επόμενα βήματα δίνει επίσης μια αίσθηση βεβαιότητας.

Οι σαφείς οδηγίες δημιουργούν μια αίσθηση ασφάλειας. Τα ξεκάθαρα παραδείγματα επίσης. Οι σαφείς συμφωνίες και οι ατζέντες και η ανάλυση των έργων και των καθηκόντων φέρνουν σαφήνεια. Αυτό δεν σημαίνει ότι εσείς, ως συντονιστής, πρέπει να δημιουργήσετε τα χρονοδιαγράμματα και να έχετε όλες τις πληροφορίες. Προσκαλέστε τους ανθρώπους να δημιουργήσουν το δικό τους πρόγραμμα, τις λίστες υποχρεώσεων και τον προγραμματισμό τους.

Η έρευνα του MIT Human Dynamics Lab δείχνει ότι οι καλύτερες ομάδες επικοινωνούν συχνά.

- Παρέχετε μέσα για ανοιχτή επικοινωνία;
- Προτιμάτε χώρους όπου μπορεί να συμβεί ανοιχτός διάλογος και σύνδεση;
- Έχετε ρουτίνες όσον αφορά την επικοινωνία;

3. Αυτονομία: σχετίζεται με την αίσθηση ελευθερίας και επιλογής μας. Έχει να κάνει με την αντίληψή μας για τον έλεγχο των γεγονότων. Εάν οι άνθρωποι δεν έχουν αυτονομία, γίνονται παθητικοί και αποδεδμεύονται.

- Πώς ενδυναμώνετε τους ανθρώπους να έχουν την αίσθηση της αυτονομίας;
- Προσελκύετε ανθρώπους αναθέτοντας καθήκοντα;
- Προσκαλείτε τους ανθρώπους να δημιουργήσουν τα δικά τους σχέδια μάθησης; Ή να δουλέψουν στα προσωπικά τους έργα;
- Κοινοποιούνται σαφή όρια; Ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες αυτού του μαθησιακού χώρου; Μόλις οι άνθρωποι έχουν σαφήνεια στα βασικά, θα έχουν την ελευθερία να πειραματιστούν με τα υπόλοιπα.

4. Ταύτιση: ο τρόπος με τον οποίο συνδεόμαστε με τα άλλα άτομα στην ομάδα. Μας δίνει μια αίσθηση του ανήκειν και της σύνδεσης. Είναι σημαντικό για τη μάθησή μας σε μια ομάδα. Η σχέση με τους άλλους μου επιτρέπει να τους βλέπω σαν καθρέφτες του εαυτού μου. Βαθαίνει τις ανθρώπινες συνδέσεις και δημιουργεί ισχυρούς δεσμούς.

ΛΙΣΤΑ:

- Υπάρχει χώρος για σύνδεση σε προσωπικό επίπεδο;
- Υπάρχει χώρος για να μοιραστούμε ιστορίες;
- Πώς επικοινωνούμε τα αισθήματα και τα συναισθήματά μας στην ομάδα;
- Πόσο ευάλωτα μπορούν να είναι τα μέλη της ομάδας;
- Πόσο επιτρέπετε στον εαυτό σας να είναι ευάλωτος στην ομάδα;
- Έχετε στιγμές για συλλογικό πένθος;
- Ή συλλογική γιορτή;
- Εάν ένα μέλος της ομάδας περνάει μια δύσκολη περίοδο, πώς μπορεί η ομάδα να στηρίξει αυτό το άτομο;

5. Δικαιοσύνη: είναι μια αντίληψη για δίκαιες ανταλλαγές μεταξύ των ανθρώπων. Η ανταλλαγή είναι ο τρόπος με τον οποίο συνδεόμαστε με τους ανθρώπους. Μπορεί να είναι μια ανταλλαγή χρόνου, πόρων, υπηρεσιών και άλλων. Για να είναι η σύνδεση σε ισορροπία, η ανταλλαγή είναι επίσης ισορροπημένη.

Εάν ένα άτομο δίνει μόνο και το άλλο μόνο λαμβάνει, η σύνδεση θα διακοπεί. (Αυτό δεν ισχύει για τους γονείς και τους δασκάλους μας. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι γονείς/δάσκαλοι δίνουν και εμείς λαμβάνουμε.)

Όταν ένα μέλος της ομάδας πιστεύει ότι κάτι είναι άδικο, ο εγκέφαλος αντιδρά αυτόματα με την απάντηση αποφυγής και μπαίνει σε αμυντική λειτουργία.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις στην ομάδα και σε χωρισμό. Μπορεί να δημιουργήσει διαφορές μεταξύ των μελών και να οδηγήσει σε αποκλεισμό και ένταση.

Εδώ είναι η λίστα σας:

- Πώς προωθείτε την ισότιμη ανταλλαγή στην ομάδα;
- Η ομάδα σας έχει δικό της νόμισμα;
- Έχετε μια λίστα αξιών ή ένα μανιφέστο που είναι ορατό σε όλα τα μέλη;
- Ποιος δίνει τα περισσότερα στην ομάδα; Ποιος δίνει τα λιγότερα;
- Ποιες είναι οι αρχές εργασίας σας ως ομάδα; (ώρες εργασίας, χώροι εργασίας, στιγμές προβληματισμού, αρχές και κανόνες κ.λπ.)
- Είναι σαφές για την ομάδα ποιος είναι ο αρχηγός/διευθυντής/αφεντικό; Αυτό το άτομο φέρει την ευθύνη για αυτό;

Φανταστείτε ότι ανήκετε σε μια ομάδα όπου:

- Δείχνετε πόσο σπουδαίοι είστε και η θέση σας βελτιώνεται. Νιώθετε ότι έχετε ρόλο στην ομάδα και ότι είστε σημαντικοί για τα άλλα μέλη.
- Έχετε ξεκάθαρες προσδοκίες και γνωρίζετε ποια είναι τα καθήκοντά σας.
- Παίρνετε τις δικές σας αποφάσεις και έχετε χώρο να εκφράσετε τη δημιουργικότητα και το προσωπικό σας στυλ.
- Βιώνετε μια ανθρώπινη σύνδεση με τα άλλα μέλη. Εμπιστεύεστε ο ένας τον άλλον και μοιράζεστε ευάλωτες στιγμές μαζί. Ξέρετε ότι σε μια δύσκολη στιγμή, η ομάδα θα είναι εκεί για να σας κρατήσει.
- Λαμβάνετε αυτό που δίνετε στην ομάδα. Υπάρχει δικαιοσύνη και σαφή όρια.

Πώς θα νιώθατε σε μια τέτοια ομάδα;

Το όνειρό μας ως εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας είναι να δημιουργούμε χώρους μάθησης όπως αυτός που περιγράφεται παραπάνω.

Βρίσκοντας τον τρόπο

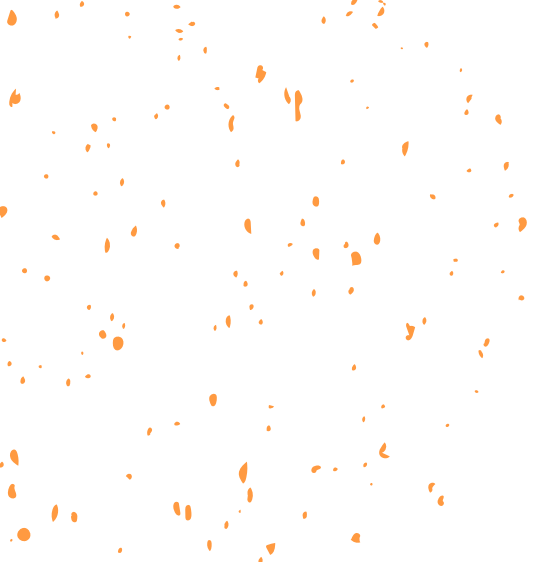
Ποια είναι η δική σας λίστα για να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον ανάπτυξης για μάθηση;

Πώς συμπεριλαμβάνετε τους πάντες;

Συμπεριλαμβάνετε και τον εαυτό σας;


Πώς ζητάτε από την ομάδα να σας δώσει;
Τι θέλετε να λάβετε για τη δουλειά σας;

Ποια σημεία από τις παραπάνω λίστες ελέγχου είναι σημαντικά για εσάς;



Ξεκινάμε με μια ομάδα, αλλά ξέρουμε ότι είναι πολύ περισσότερα από αυτό. Όπως το βλέπουμε, πρόκειται για την ανάπτυξη υγιών κοινοτήτων. Κοινότητες όπου οι άνθρωποι συνδέονται και λαμβάνουν μέρος ο ένας στις στιγμές θεραπείας, ανάπτυξης, πένθους και εορτασμού του άλλου. Κοινότητες με δίκαιη ανταλλαγή, όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν μέσα στη σαφήνεια και την ασφάλεια μιας βασικής δομής. Κοινότητες όπου οι διαφορετικές γενιές παραμένουν συνδεδεμένες. Κοινότητες όπου τα άτομα μπορούν να αναπτυχθούν και να αναπτυχθούν μαζί. Όπου τα άτομα μπορούν να εκπληρώσουν τις δυνατότητές τους και να φτάσουν στον προορισμό τους.

Πείτε μας ονειροπόλους... Ναι, είμαστε.





Ανασκόπηση ενός λεπτού:

Σε αυτό το μονοπάτι, έχουμε βουτήξει στο θέμα της ανθεκτικότητας. Πώς να πλοηγηθούμε σε δύσκολες καταστάσεις, ενώ συνεχίζουμε να μεγαλώνουμε και να εξελισσόμαστε. Ελέγξαμε αν υπάρχει ζωή μετά την κρίση και πώς μοιάζει αυτή η ζωή. Στο τέλος, διερευνήσαμε τη συλλογική ανθεκτικότητα και τη δύναμη των υγιών κοινοτήτων.



Μερικά τελευταία λόγια...

Η ψυχική υγεία είναι σαν ένα σπίτι.

Απαιτεί καθημερινή φροντίδα, επενδύσεις, όρια
και... να ξέρετε πώς να αλλάζετε τη λάμπα μερικές
φορές.

Ποια είναι τα άτομα τα οποία προσκαλείτε;
Ποια είναι η ατμόσφαιρα που δημιουργείτε;
Ανανεώνετε τον αέρα πότε πότε;

Μια ενέργεια την ημέρα μπορεί να φέρει πολλή
κίνηση και μεταμόρφωση.

Το πιο δύσκολο πράγμα είναι να είσαι εκεί για
τον εαυτό σου, ξανά και ξανά...
Και το έκανες ήδη!



ΟΔΗΓΟΣ

Το υλικό για αυτό το βιβλίο συλλέγεται από την βασική μας ομάδα: Niels Koldewijh και Λ'Ανα Jelenjev (Ολλανδία), Jochen Schell, Saskia Weissenbach and Iva Bubalo (Γερμανία), Joanna Νικολονα και Zsofia Gaudi (Βουλγαρία), Δ'Αναι Tessa (Ελλάδα), Mirela Marovic Omerzu (Κροατία) και Alessio Sgarlato (Ιταλία).

Το βιβλίο γράφτηκε από τις Joanna Νικολονα & Λ'Ανα Jelenjev.
Το βιβλίο επιμελούνται οι Joanna Νικολονα, Iva Bubalo και Zsofia Gaudi.
Το σχέδιο του βιβλίου είναι δημιουργία της Δ'Αναι Tessa.

Οργανισμοί που συνεργάζονται σε αυτό το έργο:
Ινστιτούτο Δημιουργικής Εκπαίδευσης | Internationale Akademie Berlin | Roes Cooperativa
| ΥΕΡΡ Ιταλία | Ίδρυμα SH!FT | Alter Network

Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή μέσω του προγράμματος Erasmus+

Υποστηρίζεται από την Εθνική Ολλανδική Υπηρεσία

