

Θετική Στάση

Εστίαση και αιτιολογία:

Αυτό το εργαστήριο επικεντρώνεται στην παροχή πρακτικών στρατηγικών στις μετανάστριες για την ενίσχυση της θετικής τους στάσης και της ευημερίας τους, ειδικά μέσω της καλλιέργειας της ευγνωμοσύνης. Με την κατανόηση της σημασίας της ευγνωμοσύνης για την ενίσχυση της αισιοδοξίας και της ανθεκτικότητας, οι συμμετέχουσες μπορούν να αναπτύξουν πολύτιμες δεξιότητες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της μετανάστευσης με θετική νοοτροπία.

Παρατηρήσεις για την εφαρμογή:

- Εξασφαλίστε ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις εμπειρίες και τις προοπτικές τους.
- Προσαρμόστε το περιεχόμενο του εργαστηρίου ώστε να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες και το πολιτισμικό υπόβαθρο των μεταναστριών.
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων και ομαδικών συζητήσεων.

Βασικοί στόχοι για το εργαστήριό σας:

1. Να κατανοήσετε την έννοια της ευγνωμοσύνης και τη σημασία της στην αύξηση της θετικής στάσης και της συναισθηματικής ευημερίας.
2. Να εξερευνήσουν πρακτικές τεχνικές για την καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης στην καθημερινή ζωή, ιδίως στο πλαίσιο των μεταναστευτικών προκλήσεων.
3. Να παρέχει έναν υποστηρικτικό χώρο στους συμμετέχοντες για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την ευγνωμοσύνη και να μάθουν ο ένας από τον άλλο.

Ονομασία της δραστηριότητας:	Στιγμές Ευσυνειδησίας: Καλλιέργεια της Ευγνωμοσύνης
Στόχος:	Να ενθαρρύνει τις μετανάστριες να καλλιεργήσουν την ευγνωμοσύνη ως έναν τρόπο ενίσχυσης της θετικής τους στάσης και της ευημερίας τους.
Διάρκεια:	30 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά:	<ul style="list-style-type: none"> • Άνετη διάταξη καθισμάτων (κατά προτίμηση στρώματα για να ξαπλώσετε) • Ήπια μουσική υπόκρουση

	<ul style="list-style-type: none"> • Σενάριο καθοδηγούμενου διαλογισμού ή ηχογραφημένος διαλογισμός (προαιρετικά)
<p>Περιγραφή της δραστηριότητας:</p>	<p>1 Εισαγωγή (10 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο συντονιστής ξεκινά χαιρετώντας ευχάριστα τους συμμετέχοντες και συστήνοντας τον εαυτό του και τυχόν συν-εκπαιδευτές. Στη συνέχεια παρέχει μια σύντομη περιγραφή των στόχων του εργαστηρίου και του τι μπορούν να περιμένουν να μάθουν οι συμμετέχοντες. • Ο συντονιστής παρουσιάζει την έννοια της ευγνωμοσύνης και τα οφέλη της για την ψυχική υγεία και την ευημερία. • Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν στιγμές ευγνωμοσύνης στη δική τους ζωή και πώς η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης μπορεί να ενισχύσει τη θετική τους στάση. <p>2. Καθοδηγούμενος Διαλογισμός Ευγνωμοσύνης (10 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο για ενότητα και συμμετοχικότητα. • Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται μέσω ενός διαλογισμού ενσυνειδητότητας που επικεντρώνεται στην καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης. • Ο συντονιστής καθοδηγεί την ομάδα σε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής για να χαλαρώσει το σώμα και να ηρεμήσει το μυαλό. • Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κλείσουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν σε αισθήσεις ευγνωμοσύνης, όπως ζεστασιά, χαρά ή ικανοποίηση. • Ο συντονιστής προτρέπει τους συμμετέχοντες να οραματιστούν συγκεκριμένες στιγμές ή ανθρώπους για τους οποίους είναι ευγνώμονες, αναγνωρίζοντας τη θετική επίδραση που είχαν στη ζωή τους. • Μπορεί να παίζει απαλή μουσική υπόκρουση για να ενισχύσει την εμπειρία του διαλογισμού, αν το επιθυμείτε. <p>3. Ανταλλαγή Σκέψεων Ευγνωμοσύνης (10 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μετά τον διαλογισμό, οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και καλούνται να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους σχετικά με την εμπειρία της καλλιέργειας της ευγνωμοσύνης. • Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να εκφράσει την ευγνωμοσύνη του για κάτι για το οποίο είναι ευγνώμων, είτε πρόκειται για κάτι μεγάλο είτε για κάτι μικρό. • Ο συντονιστής ενθαρρύνει την ενεργό ακρόαση και την επικύρωση από τα μέλη της ομάδας, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον υποστήριξης και ενσυναίσθησης.
<p>Δραστηριότητα απολογισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ο συντονιστής διεξάγει μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τα οφέλη της εξάσκησης της ευγνωμοσύνης για την ενίσχυση της θετικής στάσης και της συναισθηματικής ευημερίας. • Οι συμμετέχοντες προβληματίζονται για το πώς ο καθοδηγούμενος διαλογισμός τους βοήθησε να συνδεθούν με τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης και εκτίμησης.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να ενσωματώνουν πρακτικές ευγνωμοσύνης στην καθημερινή τους ζωή ως έναν τρόπο να καλλιεργούν τη θετική τους νοοτροπία.
Συμβουλές	<ul style="list-style-type: none"> • Εξασφαλίστε ένα άνετο και ήσυχο περιβάλλον για τον καθοδηγούμενο διαλογισμό, ώστε να προάγεται η χαλάρωση και η συγκέντρωση. • Προσφέρετε παραλλαγές του σεναρίου διαλογισμού για να προσαρμόσετε τις προτιμήσεις και το πολιτισμικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων.
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • American Psychological Association. (2011). The road to resilience. Retrieved from https://www.apa.org/topics/resilience • American Psychological Association. (2016). Cultivating gratitude and giving through experiential consumption. Retrieved from https://psycnet.apa.org/search/display?id=3005f452-802e-c431-2f69-fc528254f509&recordId=36&tab=PA&page=2&display=25&sort=PublicationYearMSSort%20desc,AuthorSort%20asc&sr=1 • Greater Good Science Center. (n.d.). Gratitude. Retrieved from https://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Καθοδηγούμενος Διαλογισμός Ευγνωμοσύνης:

Ξεκινήστε βρίσκοντας μια άνετη καθιστή θέση, είτε σε ένα μαξιλάρι είτε σε ένα χαλάκι, με τα πόδια σας επίπεδα στο έδαφος και τα χέρια σας να ακουμπούν απαλά στην αγκαλιά σας. Κλείστε απαλά τα μάτια σας αν νιώθετε άνετα να το κάνετε ή διατηρήστε ένα απαλό βλέμμα μπροστά σας.

Αφιερώστε μια στιγμή για να κατασταλάξετε στο σώμα σας, νιώθοντας την υποστήριξη της επιφάνειας κάτω από εσάς και τον απαλό ρυθμό της αναπνοής σας.

Τώρα, φέρτε την επίγνωσή σας στην αναπνοή σας. Παρατηρήστε την αίσθηση της αναπνοής καθώς ρέει μέσα και έξω από το σώμα σας, το ανέβασμα και το κατέβασμα του στήθους ή της κοιλιάς σας με κάθε εισπνοή και εκπνοή.

Καθώς συνεχίζετε να αναπνέετε, φέρτε την προσοχή σας στο κέντρο της καρδιάς σας, την περιοχή στο κέντρο του στήθους σας. Με κάθε αναπνοή, φανταστείτε την καρδιά σας να διαστέλλεται με ζεστασιά και φως, που ακτινοβολεί σε ολόκληρη την ύπαρξή σας.

Τώρα, σκεφτείτε κάτι ή κάποιον για τον οποίο είστε ευγνώμονες. Θα μπορούσε να είναι ένα πρόσωπο, ένα κατοικίδιο, ένα μέρος, μια αγαπημένη ανάμνηση ή ακόμη και κάτι απλό όπως η ζεστασιά του ήλιου στο δέρμα σας ή η γεύση του αγαπημένου σας φαγητού.

Οραματιστείτε αυτό το πρόσωπο, το πράγμα ή την εμπειρία στο μάτι του μυαλού σας. Παρατηρήστε τυχόν αισθήσεις ή συναισθήματα που προκύπτουν καθώς το φέρνετε στο μυαλό σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να βιώσει πλήρως τα συναισθήματα της ευγνωμοσύνης και της εκτίμησης στην καρδιά σας.

Με κάθε εισπνοή, φανταστείτε ότι εισπνέετε ευγνωμοσύνη και αγάπη, επιτρέποντάς της να γεμίσει ολόκληρη την ύπαρξή σας. Με κάθε εκπνοή, απελευθερώστε κάθε ένταση ή αντίσταση, αφήνοντας ελεύθερες οποιεσδήποτε αρνητικές σκέψεις ή περισπασμούς.

Τώρα, επαναλάβετε σιωπηλά στον εαυτό σας μια απλή επιβεβαίωση ευγνωμοσύνης, όπως "Είμαι ευγνώμων για [εισάγετε αυτό για το οποίο είστε ευγνώμονες]". Αφήστε την κατάφαση να αντηχήσει βαθιά μέσα σας, αγκαλιάζοντας τα συναισθήματα της ευγνωμοσύνης και της αφθονίας.

Συνεχίστε να αναπνέετε βαθιά και νοερά, εστιάζοντας στις αισθήσεις της ευγνωμοσύνης και της αγάπης στην καρδιά σας. Να ξέρετε ότι μπορείτε να επιστρέψετε σε αυτό το αίσθημα ευγνωμοσύνης ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας σας.

Καθώς φτάνουμε στο τέλος αυτού του διαλογισμού, πάρτε μερικές ακόμη βαθιές αναπνοές, φέρνοντας σταδιακά την επίγνωσή σας πίσω στην παρούσα στιγμή. Κουνήστε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας, τεντώστε απαλά το σώμα σας αν θέλετε.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε αργά τα μάτια σας, αφιερώνοντας μια στιγμή για να επαναπροσανατολιστείτε στο περιβάλλον σας. Μεταφέρετε τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης και εκτίμησης μαζί σας καθώς συνεχίζετε την ημέρα σας.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.