



Co-funded by
the European Union



Φύλλο Δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα Ενσυνειδητότητας (mindfulness)

Διάρκεια: 60 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων : 6 με 20 συμμετέχοντες

Ηλικία: από 12 ετών και άνω

Υλικό:

- Μεγάλος χώρος, κατά προτίμηση έξω στη φύση (πάρκο, δάσος, παραλία, βουνό, κήπος...), ένα εργαλείο για τον έλεγχο του χρόνου (τηλέφωνο, ρολόι...), ένα εργαλείο για τη διανομή του λόγου (στυλό, ραβδί).

Στόχοι:

- Η ικανότητα των συμμετεχόντων να είναι πιο προσεκτικοί και εξοικειωμένοι με το περιβάλλον τους (ήχοι, θέα, ουσίες...).
- Η σύνδεσή τους με τα εσωτερικά τους συναισθήματα.
- Να ικανότητά τους να μάθουν να ζουν πιο αργά.
- Η δημιουργία θαυμασμού προς το περιβάλλον τους.
- Η διαχείριση του άγχους τους.

Διαδικασία:

Γενικές πληροφορίες



Co-funded by
the European Union



Η δραστηριότητα οργανώνεται σε εξωτερικό χώρο, κατά προτίμηση σε ένα ήσυχο μέρος με βλάστηση. Οι νέοι σχηματίζουν έναν κύκλο. Όλοι πρέπει να είναι τοποθετημένοι έτσι ώστε να ακούνε καλά τον συντονιστή της δραστηριότητας. Ο συντονιστής εισάγει τη δραστηριότητα λέγοντας ότι θα προσφέρουν στον εαυτό τους μια στιγμή για τον εαυτό τους, όπου θα δώσουν προσοχή στις ευαίσθητες αντιλήψεις τους, έχοντας συνείδηση του περιβάλλοντος που τους περιβάλλει. Ο συντονιστής καλεί τους νέους να αφεθούν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας και να μην κρίνουν ή αναλύουν αυτό που αντιλαμβάνονται. Δεν συνιστάται στον συντονιστή να ανακοινώνει στους νέους τον χρόνο που έχουν σε κάθε μέρος της δραστηριότητας. Εάν έχουν την πληροφορία αυτή, η δραστηριότητα μπορεί να μετατραπεί σε μια προκλητική κατάσταση γι' αυτούς. Ωστόσο, ο συντονιστής πρέπει να ελέγχει τον χρόνο.

Βήμα 1: αίσθηση της αφής (10 λεπτά)

Εάν η δραστηριότητα οργανώνεται στο γρασίδι ή στην άμμο: επί 10 λεπτά, οι νέοι καλούνται να βγάλουν τα παπούτσια τους και να περπατήσουν ξυπόλητοι στο έδαφος. Η προσοχή τους πρέπει να επικεντρωθεί στις σωματικές αισθήσεις που βιώνουν. Μπορούν να κλείσουν τα μάτια τους για να ενισχύσουν την προσοχή τους.

Εάν η δραστηριότητα οργανώνεται οπουδήποτε αλλού, όπου είναι δύσκολο να περπατήσουν ξυπόλητοι: επί 10 λεπτά, οι νέοι καλούνται να αγγίξουν με τα χέρια τους οποιοδήποτε στοιχείο βλέπουν στο περιβάλλον (κορμό, φύλλα, χώμα, γρασίδι, βότσαλο...).

Η προσοχή τους πρέπει να εστιάζεται στις σωματικές αισθήσεις που βιώνουν. Μπορούν να κλείσουν τα μάτια τους ενώ αγγίζουν τα διάφορα στοιχεία για να ενισχύσουν την προσοχή τους.

Όταν τελειώσει ο χρόνος, ο συντονιστής ζητά από τους νέους να σταματήσουν αυτό που κάνουν. Τώρα θα πειραματιστούν με μια άλλη αίσθηση.

Βήμα 2: αίσθηση της ακοής (10 λεπτά)

Ζητείται από τους νέους να κλείσουν τα μάτια τους και να μείνουν ακίνητοι. Για 5 λεπτά, πρέπει να επικεντρωθούν στους κοντινούς ήχους που ακούνε (το τραγούδι ενός πουλιού, ο ήχος της ρόδας ενός ποδηλάτου στο δρόμο...). Ο συντονιστής κάνει ερωτήσεις στους νέους για να τους βοηθήσει να εστιάσουν την προσοχή τους στους ήχους: Ποιοι είναι οι ήχοι που τραβούν την προσοχή σας; Ποιους ήχους της φύσης είστε σε θέση να αναγνωρίσετε; Για άλλα 5 λεπτά, οι νέοι πρέπει τώρα να επικεντρωθούν στους ήχους που βρίσκονται λίγο πιο μακριά. Μπορούν να κουνήσουν αργά το κεφάλι τους για να πιάσουν τους ήχους με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Βήμα 3: αίσθηση της όσφρησης (10 λεπτά)



Co-funded by
the European Union



Κρατώντας τα μάτια τους κλειστά, οι νέοι καλούνται τώρα για 10 λεπτά να συγκεντρωθούν στις μυρωδιές που μυρίζουν στον αέρα. Ο συντονιστής κάνει ερωτήσεις στους νέους για να τους βοηθήσει να εστιάσουν την προσοχή τους στις μυρωδιές: Ποιες μυρωδιές αναγνωρίζετε; Μπορείτε να συσχετίσετε τη μυρωδιά με ένα χρώμα; Μια λέξη; Ποια είναι τα αρώματα της φύσης που αντιλαμβάνεστε;

Βήμα 4: αίσθηση της γεύσης (10 λεπτά)

Κρατώντας τα μάτια τους κλειστά, οι νέοι καλούνται τώρα για 10 λεπτά να συγκεντρωθούν στη γεύση του αέρα. Ο συντονιστής τους ζητά να ανοίξουν το στόμα τους και να «γευτούν» τον αέρα. Πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους στις γεύσεις που αντιλαμβάνονται στον αέρα: είναι ιωδιούχος; είναι αρωματικός; Είναι φρέσκος;

Βήμα 5: αίσθηση της όρασης(10 λεπτά)

Τώρα, οι συμμετέχοντες καλούνται να ανοίξουν τα μάτια τους. Καλούνται για 10 λεπτά να κοιτάξουν προσεκτικά κάθε λεπτομέρεια του περιβάλλοντος που τους περιβάλλει: το γρασίδι, τα έντομα, το έδαφος... Η προσοχή τους επικεντρώνεται σε κάθε λεπτομέρεια που διαφεύγει της προσοχής τους στην καθημερινή τους ζωή. Μπορούν να κινηθούν και να περπατήσουν για αυτό το μέρος της δραστηριότητας. Ο συντονιστής μπορεί να κάνει ερωτήσεις στους νέους για να τους βοηθήσει να εστιάσουν την προσοχή τους στις λεπτομέρειες: Πώς μπορείτε να δείτε ότι το χώμα είναι ζωντανό; Ποιο δέντρο, φυτό, ζώο ή άλλο στοιχείο προσελκύει την προσοχή σας;

Στο τέλος του χρόνου, ο συντονιστής ζητά από τους νέους να συγκεντρωθούν και να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Απολογισμός

Αυτό το κομμάτι δεν πρέπει να παραληφθεί. Είναι πολύ σημαντικό οι νέοι να αισθάνονται προσκεκλημένοι και ελεύθεροι να μοιραστούν το πώς αισθάνονται μετά από αυτή τη δραστηριότητα και το τι σκέφτονται γι' αυτήν.

Για τον απολογισμό, ο συντονιστής μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις στην ομάδα. Οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να πάρουν τον λόγο:

- Τι εκτιμήσατε σε αυτή τη δραστηριότητα;



Co-funded by
the European Union



- Πώς αισθάνεστε μετά από αυτή τη δραστηριότητα; Αισθάνεστε διαφορά μεταξύ της συναισθηματικής σας κατάστασης πριν και μετά τη δραστηριότητα;
- Αισθανθήκατε άνετα με την προσέγγιση;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο για εσάς να διατηρήσετε την προσοχή σας εστιασμένη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ;
- Ήσασταν σε θέση να αφεθείτε;
- Ποιο σημείο σας εξέπληξε περισσότερο;

Συνιστάται στον συντονιστή να χρησιμοποιεί ένα «ραβδί ομιλίας» προκειμένου να κατανέμει το λόγο δίκαια και να σέβεται το χρόνο ομιλίας.