



From Canva

The Compassionate School
Hélène van Oudheusden

MINDFULNESS

στην Τάξη

“Υπάρχει κάτι στο σώμα μου που κάνει
“βουμβουμ.” λέει η Μαρία (5 χρονών).



From HvO

Τι σημαίνει Mindfulness;

*Με το Mindfulness η προσοχή μας βρίσκεται στο εδώ
και τώρα, χωρίς καμία κριτική.*
Jon Kabat-Zinn

Ποια είναι τα αποτελέσματα;

Εκπαιδευτικοί που είναι πιο χαλαροί και μαθητές
που μπορούν να συγκεντρωθούν καλύτερα στην
τάξη αλλά και στο σπίτι.

Εισαγωγή στο Mindfulness

‘Κυρία, άκουσα ένα μηχανάκι στην Καλλονή!’ φώναξε ο Κώστας.
‘Υπάρχει κάτι στο σώμα μου που κάνει ‘βουμβουμ.’’ λέει η Μαρία.
‘Πότε αρχίζουν τα μαθήματα ευτυχίας;’ ρωτάει ο Δημήτρης.

Αυτά είναι κάποια από τα σχόλια των παιδιών για τα μαθήματα **Mindfulness**.

Ποια είναι τα αποτελέσματα;

Εκπαιδευτικοί που είναι πιο χαλαροί και μαθητές που μπορούν να συγκεντρωθούν καλύτερα στην τάξη αλλά και στο σπίτι.

Τι σημαίνει Mindfulness;

Η προέλευση του Mindfulness βρίσκεται στον Βουδισμό. Οι ασκήσεις αναπνοής, η γιόγκα και η συμπνετική στάση απέναντι στη ζωή που προσφέρονται στις προπονήσεις Mindfulness σήμερα είναι χιλιάδων ετών.

Ο Βιετναμέζος μοναχός Thich Nhat Hanh και ο Αμερικανός καθηγητής Jon Kabat-Zinn είναι δύο από τους κορυφαίους μεταφραστές των ασκήσεων στη Δυτική κοινωνία.

Το Mindfulness έχει πλέον εισαχθεί σε επιχειρήσεις και σε σχολεία με θετικά αποτελέσματα στην ευημερία και την (αυτο)συγκέντρωση. Μερικά πανεπιστήμια έκαναν και κάνουν έρευνα για τη συνδρομή του Mindfulness.



Φαίνεται ότι η χρήση του Mindfulness:

1. Οδηγεί σε λιγότερο άγχος σε μαθητές και καθηγητές.
2. Πλάθει περισσότερη ενσυναίσθηση στα παιδιά.
3. Βοηθάει τα παιδιά να βρουν λύσεις στα προβλημά τους.
4. Δημιουργεί ένα πιο ήρεμο και αρμονικό κλίμα στο σχολείο.

Mindful Διδασκαλία

Choose

Συχνά δεν μπορούμε να αλλάξουμε ορισμένες καταστάσεις στη ζωή μας. Αλλά... μπορούμε να επιλέξουμε πώς θα αντιμετωπίσουμε αυτές τις καταστάσεις.

Focus

Στο Mindfulness η προσοχή μας είναι στο εδώ και τώρα, χωρίς καμία κρίση (Jon Kabat-Zinn). Συχνά σκεφτόμαστε το παρελθόν ή ανησυχούμε για το μέλλον. Αυτό σημαίνει ότι σπάνια βρισκόμαστε στο παρόν, σε αυτή τη στιγμή. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε λύσεις σε καταστάσεις που σας ανησυχούν.

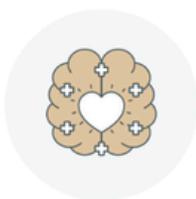
Breathe

Ενώ διαβάζετε αυτό το άρθρο, εστιάστε στον πίνακα για ένα λεπτό. Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά και κοιτάξτε το τραπέζι σαν να το βλέπετε για πρώτη φορά. Μπορεί να παρατηρήσετε νέα λακκάκια ή κηλίδες.

Μπορείτε εύκολα να κάνετε αυτήν την άσκηση κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης ή όταν οι μαθητές εργάζονται. Απολαύστε λίγο χρόνο για να χαλαρώσετε.

Highlight

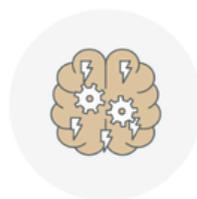
Mindfulness For Children Improves Their Levels Of Happiness:



IMPROVES MENTAL
WELLBEING



COMBATS
ANXIETY



HELPS TO
MANAGE STRESS



INCREASES
FEELINGS OF CALM

Mindful Μαθητές

Focus

Πώς αντιμετωπίζετε το Mindfulness στην τάξη;
Η αναπνοή είναι η άγκυρα στις ασκήσεις συγκέντρωσης. Δεν μπορείτε να είσαι νευρικός και να αναπνέεις συνειδητά ταυτόχρονα.

Relax

Για να ενθαρρύνετε τα παιδιά να είναι ήσυχα σε μια θορυβώδη τάξη, δοκιμάστε την παρακάτω άσκηση. Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά για πέντε δευτερόλεπτα. Η χαλαρή αναπνοή δημιουργεί χώρο για συνειδητές επιλογές.

Conscious Pilot

Μια σημαντική πτυχή της Mindfulness είναι η αντικατάσταση του αυτόματου πιλότου με τον συνειδητό πιλότο. Πολλά πράγματα γίνονται αυτόματα και αυτό είναι πολύ θετικό. Όπως το φαγητό, η οδήγηση, ο δρόμος για το σχολείο κ.λπ.

Ο αυτόματος πιλότος είναι λιγότερο χρήσιμος όταν κάνουμε επιλογές χωρίς να εξετάζουμε όλες τις επιλογές. Ένας μαθητής που αντιδρά γρήγορα μπορεί να μάθει ότι είναι καλύτερα πρώτα να αναπνέει ήρεμα, να σκέφτεται και μετά να ενεργεί.

Πότε να χρησιμοποιήσετε τις ασκήσεις Mindfulness;

1. Στην αρχή της ημέρας ή το απόγευμα.
2. Ως ένα σημείοεκκίνησης για ένα μάθημα.
3. Μετά από μία διαμάχη μεταξύ των παιδιών.
4. Όταν οι ίδιοι η μαθητές το ζητούν. 'Μπορούμε να αναπνεύσουμε ένα λεπτό Κυρία, είναι τόσο ωραία...'

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ

Στο [YouTube](#) βρίσκετε ασκήσεις Mindfulness (στα Ελληνικά, Αγγλικά και Αραβικά) που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην τάξη.

Και τι ήταν με το μηχανάκι...

...που άκουσε ο Κώστας στην Καλλονή;

Κάναμε μια άσκηση αυτοσυγκέντρωσης στην οποία τα παιδιά έπρεπε πρώτα να απομνημονεύσουν τους ήχους έξω από την τάξη. Το νηπιαγωγείο ήταν 20χλμ από την Καλλονή.....Ο Κώστας είχε εξασκηθεί πολύ καλά με την άσκηση!

Σας εύχομαι καλή επιτυχία με τις ασκήσεις Mindfulness στην τάξη.

Η Mindfulness trainer

Η Héléne van Oudheusden είναι παιδαγωγικός σύμβουλος για παιδιά στην Ελλάδα και στην Ολλανδία.

Διδάσκει στα παιδιά, στους γονείς και εκπαιδευτικούς για να μπορούν να ανθίσουν όλοι μαζί.

Βιβλία για Εκπαιδευτικούς

Empower Yourself at Work
Teaching Refugee Children

www.helenevanoudheusden.nl/el
+31 6 42 69 70 16

Ασκήσεις mindfulness

Ελληνικά
Body
check

Ελληνικά
Άκου τους
ήχους

Αγγλικά
Listen
to the
Sounds

Αραβικά
Body
check

Γερμανικά
Rosinen
übung

Εβραϊκά
Listen to the
Sounds



 [@helenevanoudheusdenmentoring](https://www.instagram.com/helenevanoudheusdenmentoring)

 [helenevanoudheusden](https://www.linkedin.com/company/helenevanoudheusden)