

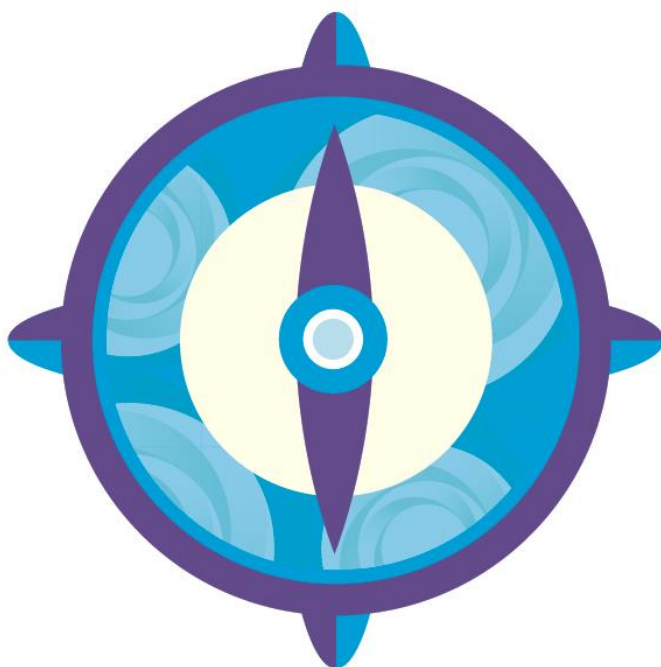
Η Πυξίδα του Εαυτού μου τετράδιο μαθητή

όνομα:

Σκέφτομαι

B

Κάνω Δ



Α Είμαι

N

Αισθάνομαι



Περιεχόμενα

1η Θεματική ενότητα: Η Πυξίδα του Εαυτού μου

Σελ. 1 Ζωγράφισε δική σου Πυξίδα

Σελ. 2 Παρατηρώ τους ήχους

Σελ. 3 Η Πρόκληση της ημέρας

2η Θεματική ενότητα: Παρατηρώ το σώμα

Σελ. 4 Βρίσκω το ήρεμο σώμα

Σελ. 5 Η πρόκληση πάρε 5-10 αναπνοές

Σελ. 6 Παρατηρώ το σώμα μου

Σελ. 7 Η πρόκληση διάλεξε μια στιγμή και παρατήρησε πώς νιώθει το σώμα σου.

3η Θεμ. Ενότητα: Παρατηρώ τις σκέψεις

Σελ. 8 Παρατηρώ τις Σκέψεις

Σελ. 9 Τρωω με προσοχή

Σελ. 10 Η προκληση της ημέρας ανιχνευτής σκέψεων

4η Θεμ. Ενότητα: Παρατηρώ τα συναισθήματα

Σελ. 11 Αναγνωρίζω τα συναισθήματα

Σελ. 12 Ευχάριστο γεγονός

Σελ. 13 Δυσάρεστο γεγονός

5η Θεματική ενότητα: Η "τρύπα" μου και πώς να μην πέσω μέσα

Σελ. 14 Η τρύπα μου

6η Θεματική ενότητα: Επικοινωνία

Σελ. 15 Δύσκολες επικοινωνίες

Σελ. 16 Επικοινωνίες και Δημιουργικές λύσεις

7η Θεματική ενότητα: Επιλέγω τις αξίες μου

Σελ. 17 Η σελίδα του Ευχαριστώ

Σελ. 18 Πρόκληση να σκεφτείς 3 πράγματα για "ευχαριστώ"

Σελ. 19 Οι αξίες μου

8η Ενότητα: Καλοσύνη για μένα και τους άλλους

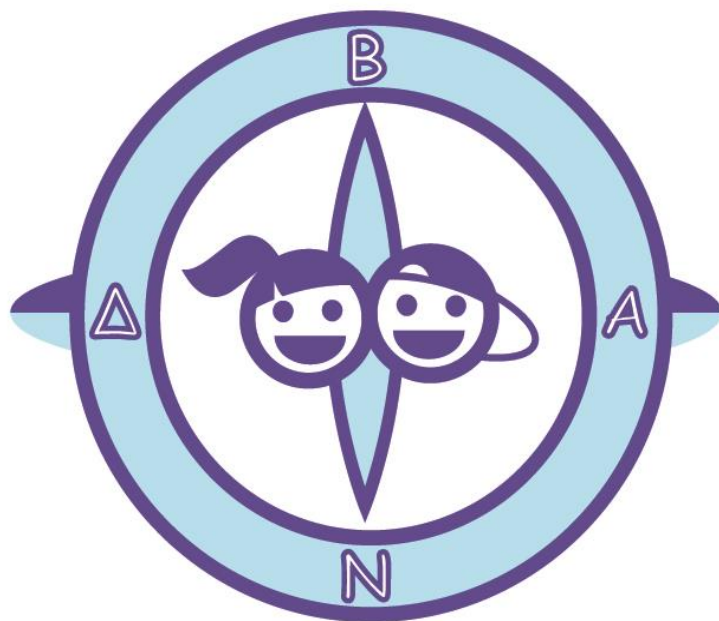
Σελ. 20 Καλοσύνη για μένα και τους άλλους

Σελ. 21 Ζωγραφίζω τον εαυτό μου χαρούμενο και υγιή

Σελ. 22 Γράμμα σ' ένα φίλο

Σελ. 23 Αναπνέω Παρατηρώ Ζω





1η Θεματική ενότητα:
**Η Πυξίδα
του
Εαυτού μου**

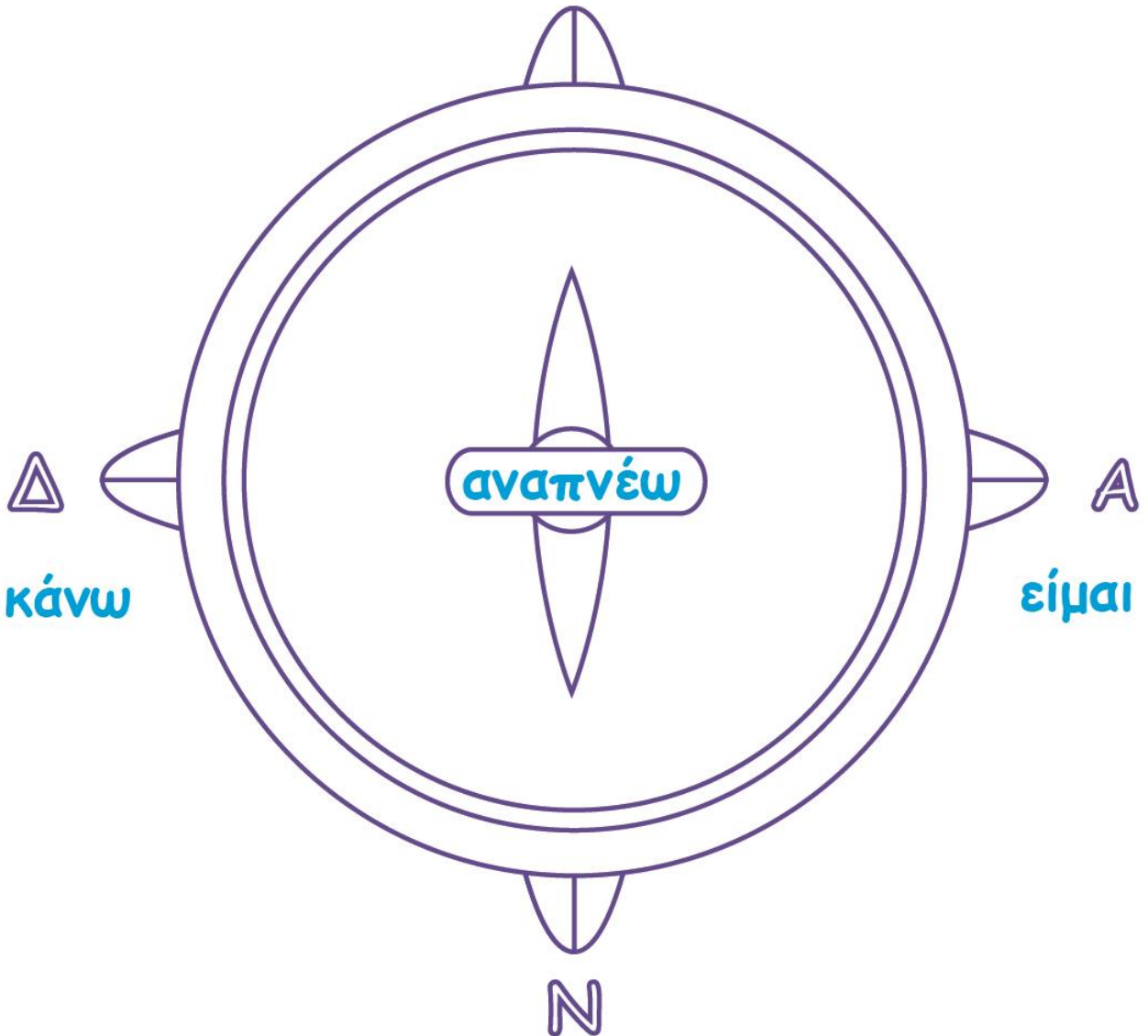


Φτιάχνω τη δική μου Πυξίδα

Ζωγράφισε, γράψε και βάλε ό,τι σε εκφράζει
στην Πυξίδα σου.

σκέφτομαι

B



κάνω

είμαι

N

αισθάνομαι

Παρατηρώ τους Ήχους

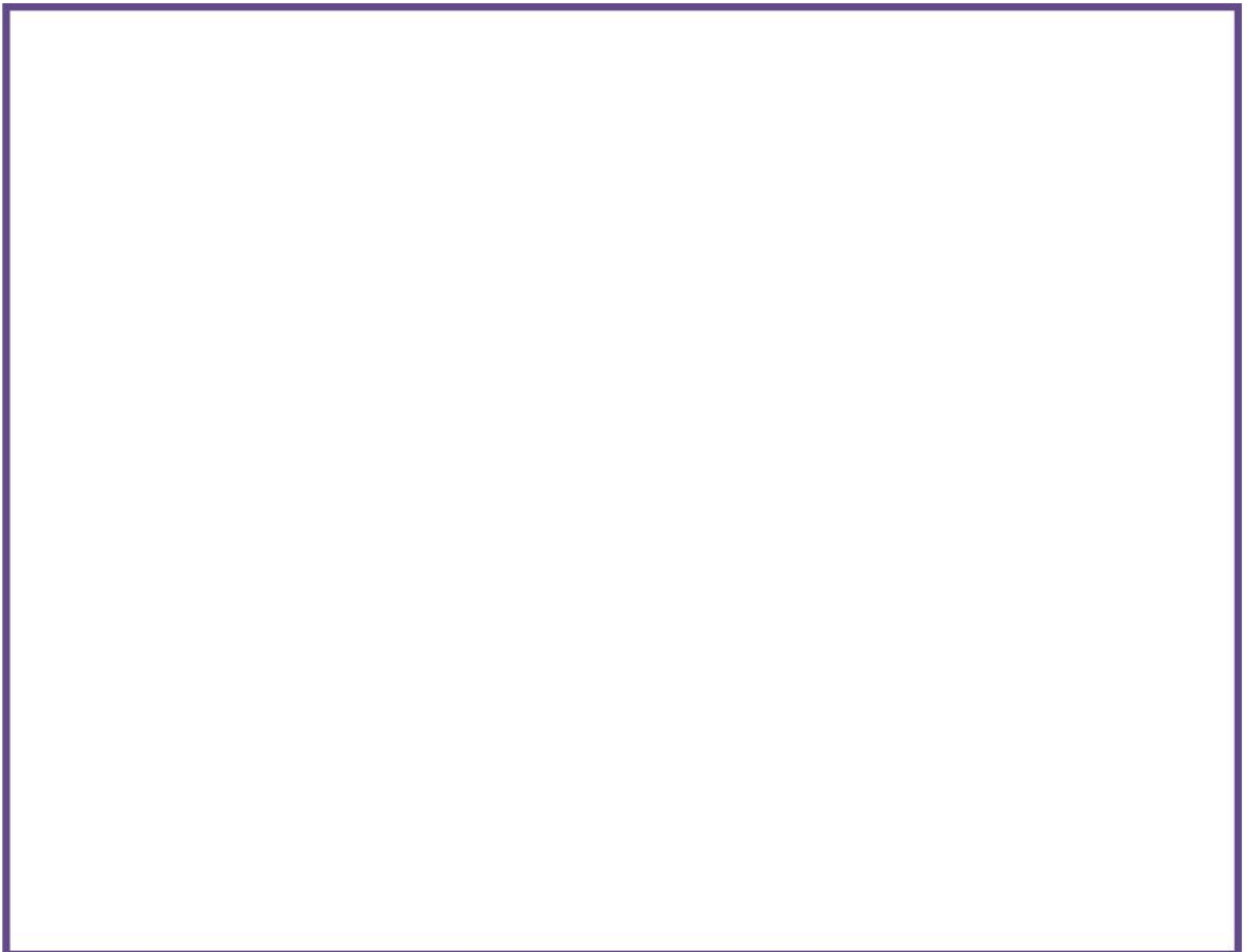
Γράψε ή ζωγράφισε ποιούς ήχους άκουσες με όλη σου την προσοχή στην τάξη

1. _____

2. _____

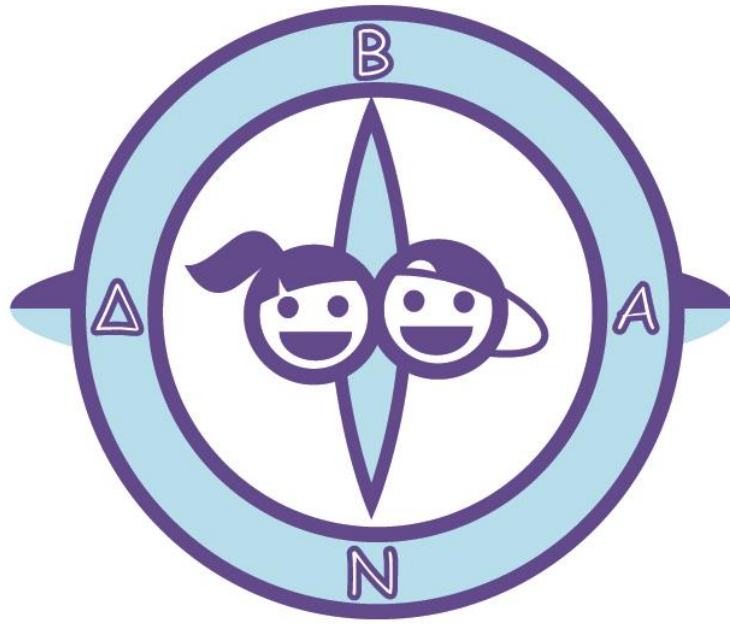
3. _____

4. _____



Η πρόκληση της ημέρας

Διάλεξε μια στιγμή στο σπίτι ή στο δρόμο και άκου με όλη σου την προσοχή τους ήχους. Γράψε ή ζωγράφισε τι άκουσες:



2η Θεματική ενότητα:
**Παρατηρώ
το σώμα μου**

Βρίσκω το Ήρεμο Σώμα, Βρίσκω την Αναπνοή μου

Ζωγράφισε το Ήρεμο Σώμα σου.

Σου ήταν εύκολο να παρατηρήσεις την αναπνοή σου σήμερα;

Που νιώθεις περισσότερο την αναπνοή σου;

Η πρόκληση της ημέρας

Διάλεξε μια στιγμή που θέλεις, κάνε μια παύση και νιώσε με όλη σου την προσοχή 5-10 αναπνοές. Παρατήρησε ήσυχα την εισπνοή και την εκπνοή χωρίς να προσπαθείς να αλλάξεις κάτι. Τι λες, μπορείς να το κάνεις;

1. Πότε και που έκανες μια παύση;

2. Τι παρατήρησες;

3. Πως είναι το σώμα σου μετά τις αναπνοές;

Παρατηρώ το σώμα μου

Παρατήρησε αυτή τη στιγμή τί νιώθει το σώμα σου
και κύκλωσε τη λέξη που σου ταιριάζει.

με ένταση

κουρασμένο

μουδιασμένο

ήσυχο

ζωνηρό

αγχωμένο

χαλαρό

σφιγμένο

ήρεμο

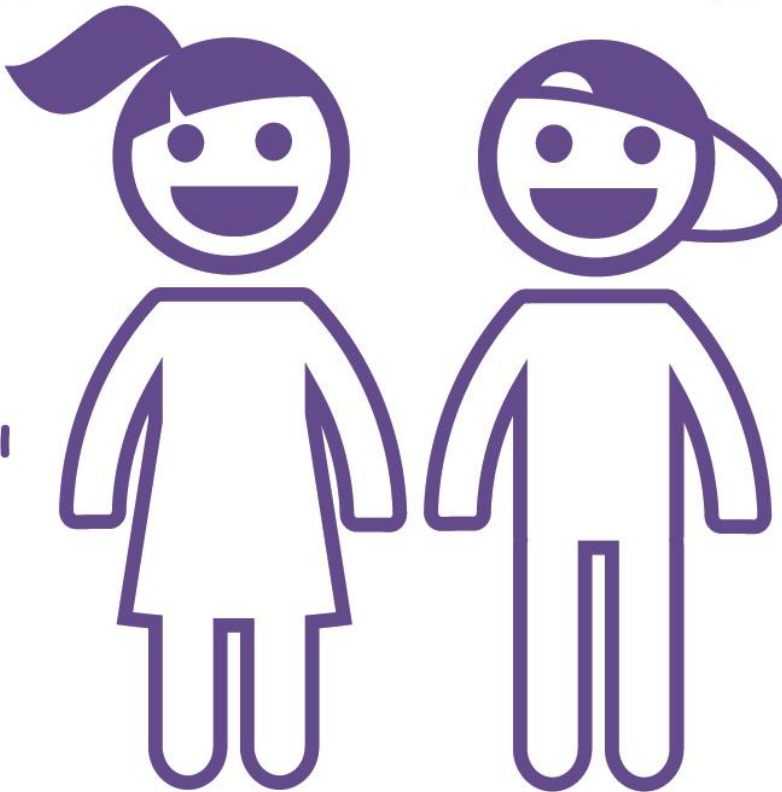
άρρωστο

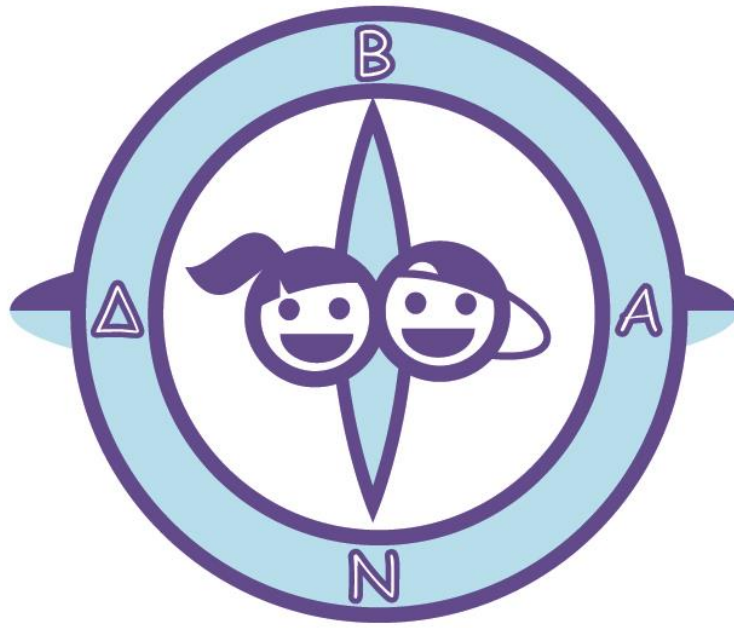
ζεστό

κρύο

πονάει

μαλακό





3η Θεματική ενότητα:
Παρατηρώ
τις σκέψεις

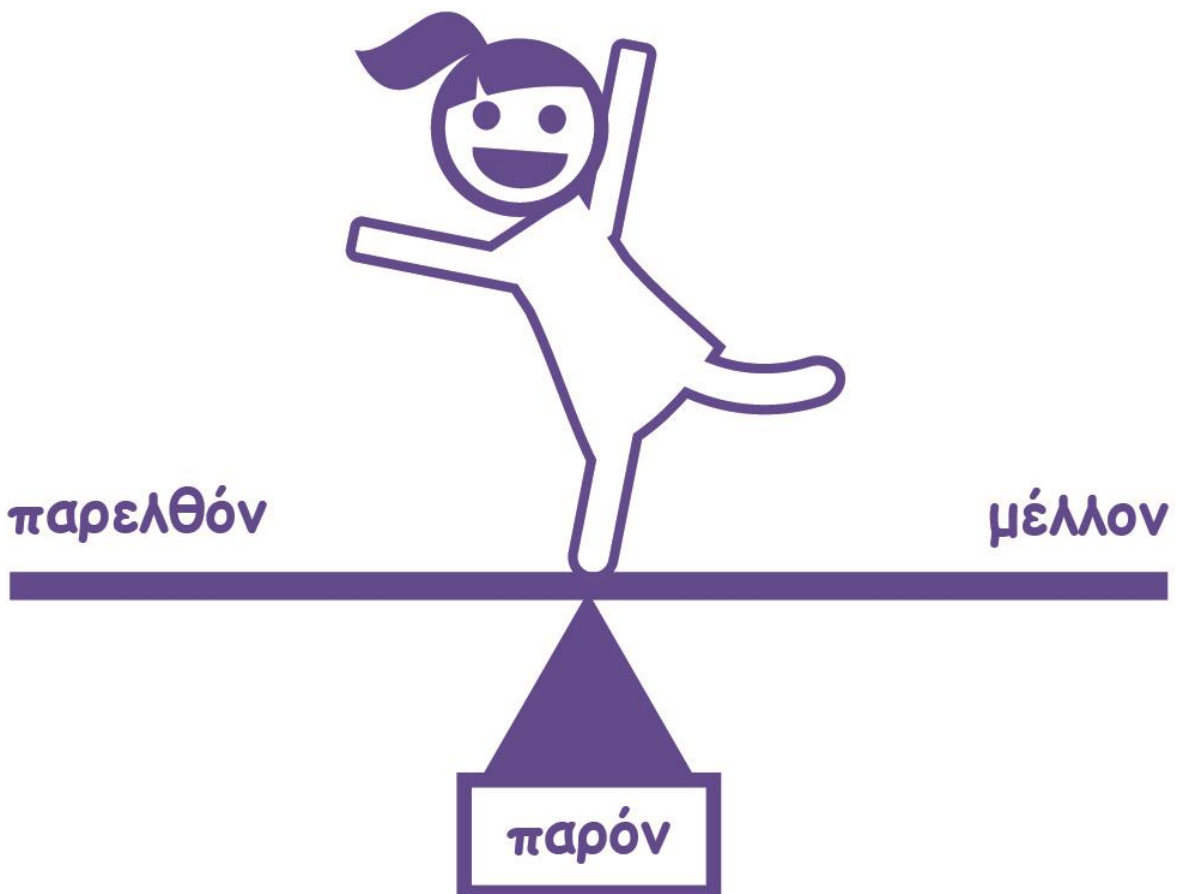
Παρατηρώ τις σκέψεις μου

Σημείωσε μια σκέψη που έκανες για κάτι πριν από λίγο.
Ήταν μια σκέψη για:

- το παρελθόν

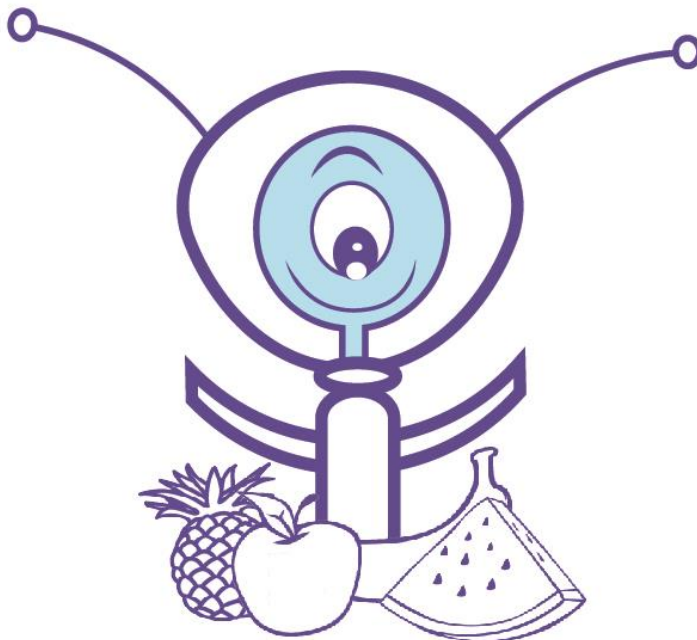
- το παρόν

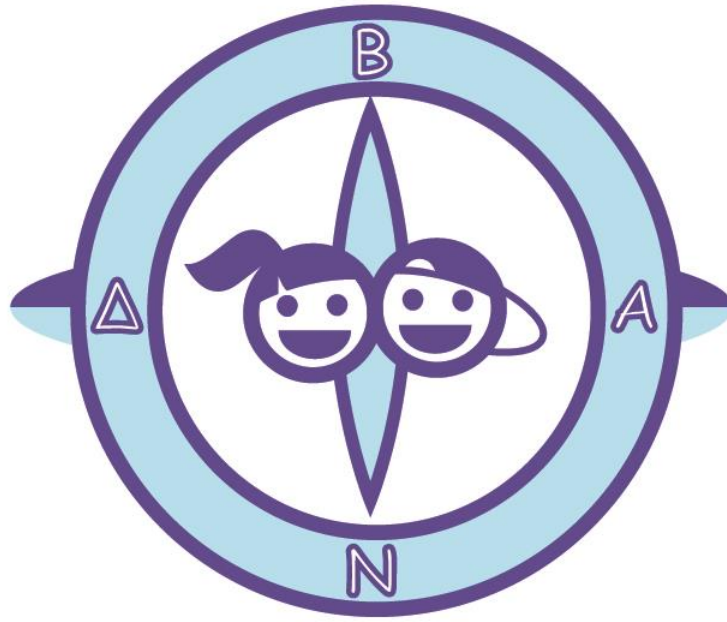
- το μέλλον



Τρώω με όλη μου την προσοχή

Πώς είναι όταν τρως κάτι με όλη σου την προσοχή, σαν να το έτρωγες για πρώτη φορά (σαν εξωγήινος):





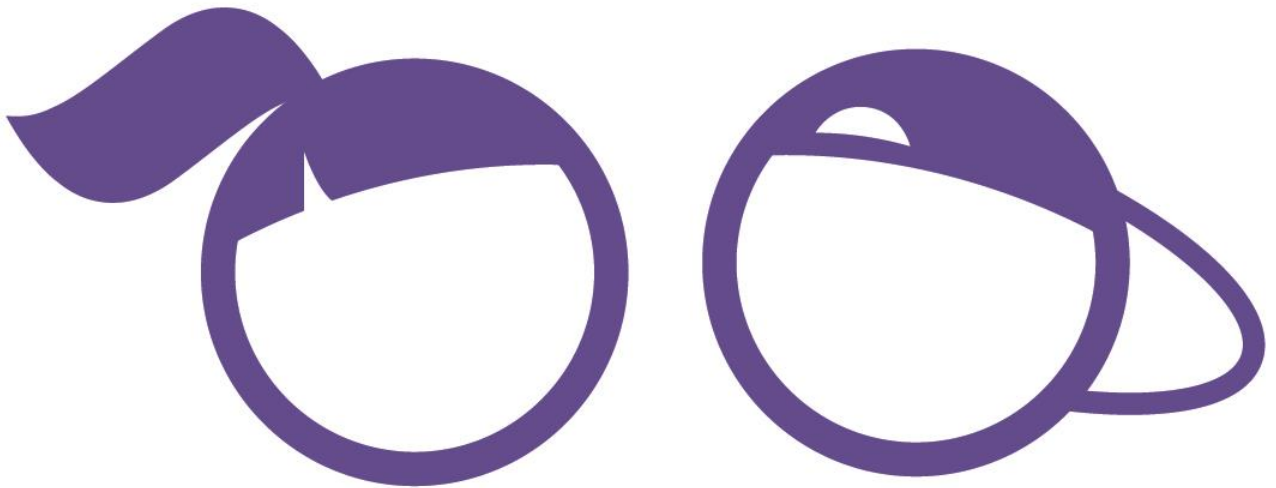
4η Θεματική ενότητα:
Παρατηρώ
τα συναισθήματα



Αναγνωρίζω τα Συναισθήματα

Εξερεύνησε τα συναισθήματά σου χωρίς καμία κριτική. Φέρε στο μυαλό σου κάτι που έγινε σήμερα. Γράψε πώς ένιωσες:

Ζωγράφισε ή συμπλήρωσε στα προσωπάκια τι νιώθεις τώρα.



Ευχάριστο γεγονός

Γράψε ένα ευχάριστο γεγονός που σου συνέβη την τελευταία εβδομάδα.

Σκέψεις:

Συναισθήματα:

Σώμα:



Δυσάρεστο γεγονός

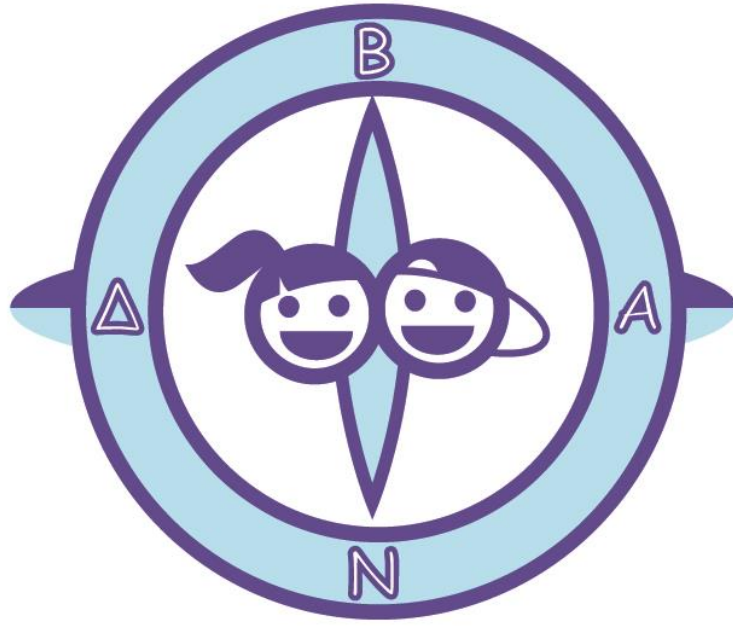
Γράψε ένα δυσάρεστο γεγονός που σου συνέβη την τελευταία εβδομάδα.

Σκέψεις:

Συναισθήματα:

Σώμα:





5η Θεματική ενότητα:

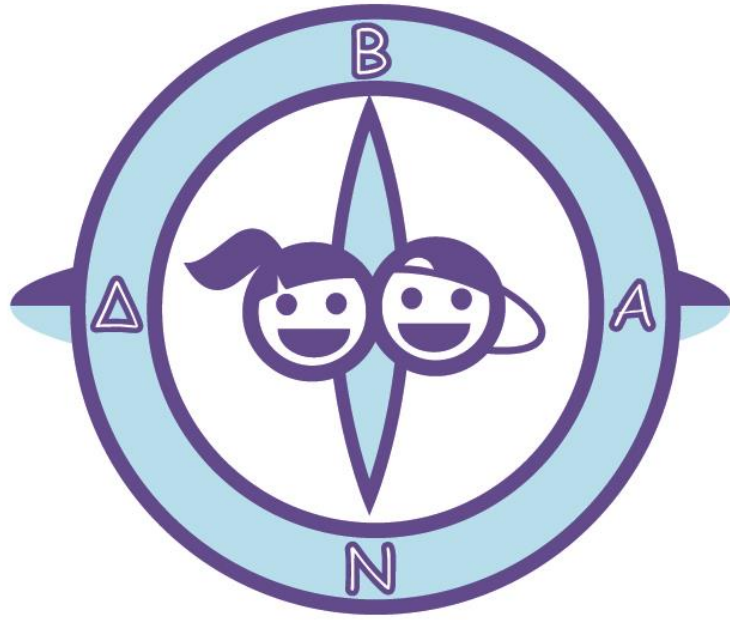
Η

**"τρύπα" μου και πώς
να μην πέσω μέσα**

Η Τρύπα μου ...και πώς να την αποφύγω!

Διάλεξε ένα γεγονός που σε δυσκόλεψε και που σου συμβαίνει συχνά. Σκέψου για λίγο τι έγινε. Τι ήθελες εσύ και τι ήθελε ο άλλος;

Τι μπορείς να κάνεις ή να πεις την επόμενη φορά που θα συμβεί κάτι παρόμοιο για «να μην πέσεις στην ίδια τρύπα» και να νιώθεις καλύτερα;

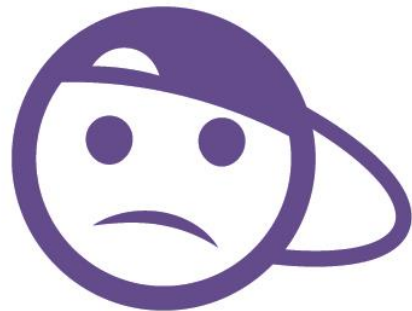


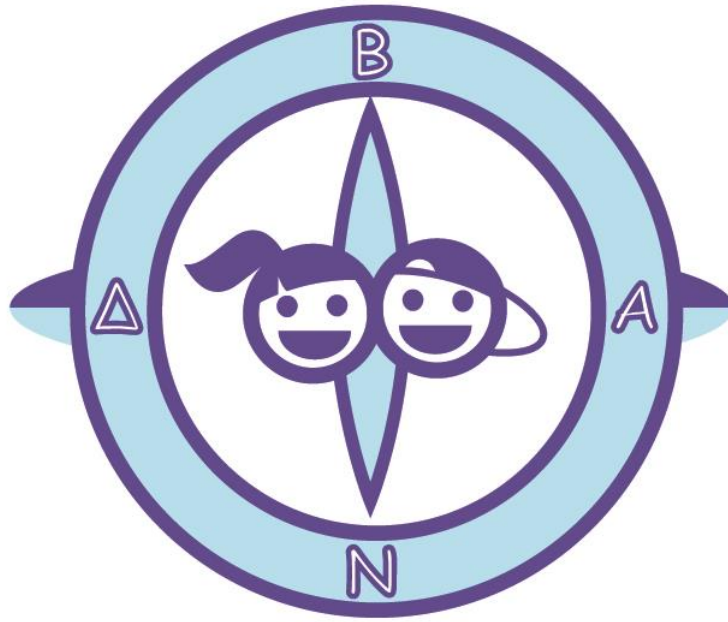
6η Θεματική ενότητα: Επικοινωνία



Δύσκολες Επικοινωνίες:

Γράψε για μια πρόσφατη δύσκολη επικοινωνία.





7η Θεματική ενότητα:
**Επιλέγω
τις αξίες μου**

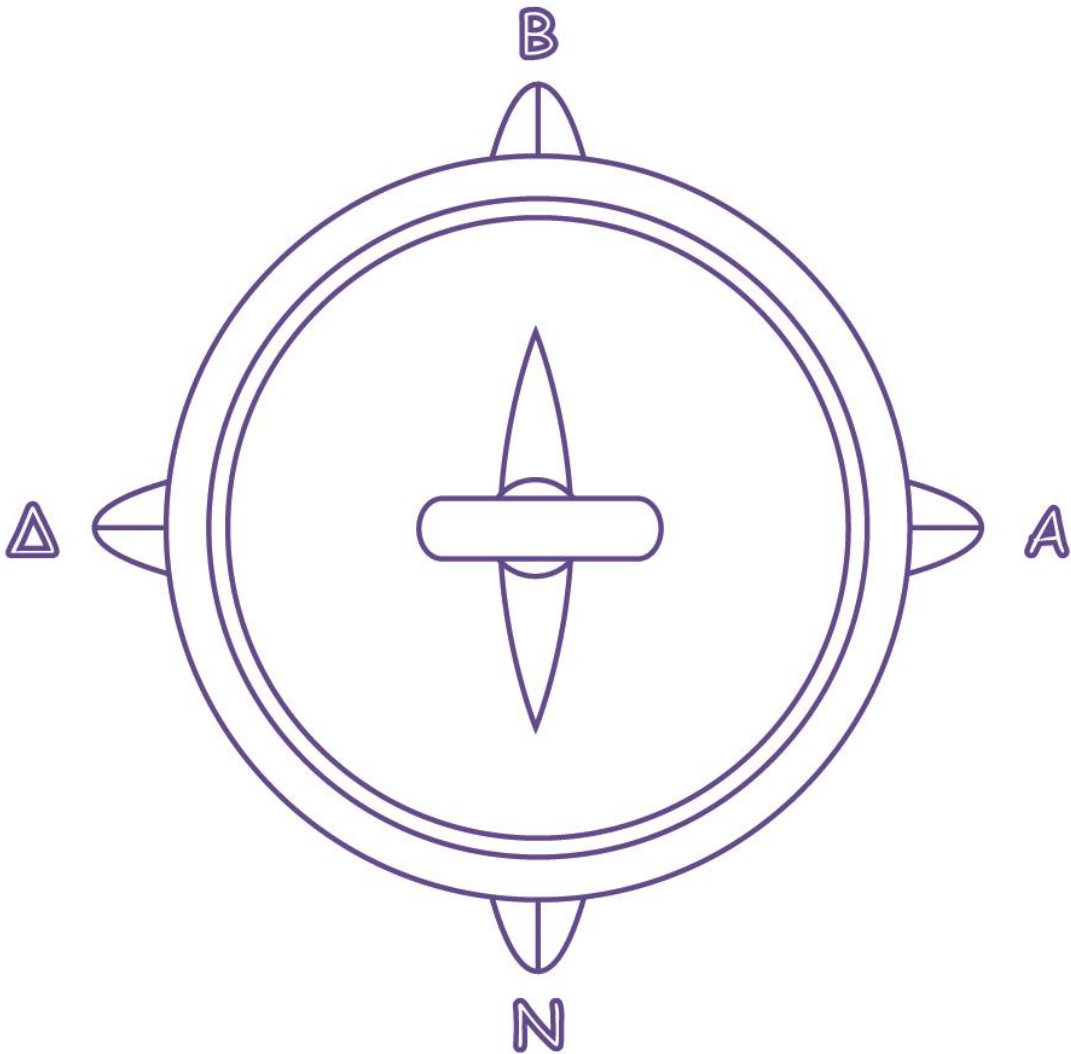
Η Σελίδα του Ευχαριστώ

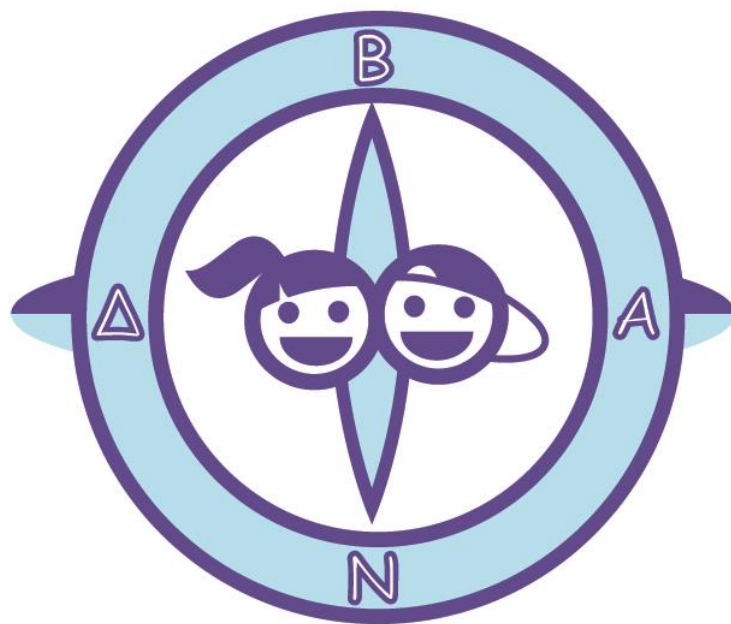
Φτιάξε τη δική σου λίστα με ό,τι (άνθρωποι, πράγματα, γεγονότα...) σε κάνει να νιώθεις ευγνωμοσύνη που υπάρχει στη ζωή σου και θέλεις να πεις «ευχαριστώ» για αυτό (μικρό ή μεγάλο).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Οι αξίες μου

Σημείωσε ή ζωγράφισε γύρω από την Πυξίδα τις αξίες σου





8η Θεματική ενότητα:
Καλοσύνη
για μένα
και τους άλλους

Καλοσύνη για μένα και τους άλλους

Μπορείς να στείλεις αγάπη και καλοσύνη στον εαυτό σου και κάποιον άλλον;

«Εύχομαι να είσαι καλά. Εύχομαι να είμαι καλά.
Εύχομαι να γίνεται το καλύτερο για όλους!»

Τι συναίσθημα νιώθεις;

Πώς νιώθει το σώμα σου;

Τι σκέφτεσαι;

Ζωγραφίζω τον εαυτό μου χαρούμενο και υγιή

Γράμμα σ' έναν φίλο ή φίλη

Γράψε ένα γράμμα σ' έναν φίλο ή μια φίλη που δεν γνωρίζει τίποτα για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Η Πυξίδα του Εαυτού μου», περιγράφοντας τι κάναμε και τι έμαθες από τις συναντήσεις μας.

Μπορείς να περιγράψεις τι έμαθες, τι σου άρεσε και αν χρησιμοποιείς αυτά που έμαθες;

Αναπνέω, Παρατηρώ, Ζω

Ποιες μέρες και τι χρησιμοποίησες από αυτά που μάθαμε;

Δευτέρα:

.....

Τρίτη:

.....

Τετάρτη:

.....

Πέμπτη:

.....

Παρασκευή:

.....

Σάββατο:

.....

Κυριακή:

.....