

Οδηγός Σύνεσης και Αναστοχασμού για Μαθητές

Ένας οδηγός για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σύνεσης και
αναστοχασμού σας

Εισαγωγή και Σύνεση

Ο οδηγός αυτός έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις δεξιότητες σύνεσης και αναστοχασμού σας, καθώς και να ενισχύσετε την κοινωνική και συναισθηματική σας μάθηση.

Σύνεση: Εστίαση στην Αναπνοή

5 λεπτά

1. Βρείτε μια άνετη θέση και κλείστε τα μάτια σας
2. Εστίαστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας
3. Παρατηρήστε τις σκέψεις σας χωρίς κρίση
4. Επιστρέψτε την προσοχή σας στην αναπνοή σας

Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η άσκηση;

Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας...

Χαρά

Λύπη

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

Εβδομαδιαία Προοδος

Συνέπεια στην άσκηση:

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Προσωπικές Σκέψεις

Γράψτε οποιαδήποτε πρόσθετα σχόλια ή παρατηρήσεις...

Αναστοχασμό και Αυτοαξιολόγηση

Η αναστοχασμό είναι η ικανότητα να σκέφτεστε και να αναλύετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας.

Αναστοχασμό: Γράψτε στο Ημερολόγιο σας

10 λεπτά

1. Γράψτε στο ημερολόγιο σας για τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας
2. Παρατηρήστε τις σκέψεις σας χωρίς κρίση
3. Επιστρέψτε την προσοχή σας στο ημερολόγιο σας

Τι έμαθαν από αυτήν την άσκηση;

Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας...

Ευτυχία

1 2 3 4 5

Ενθουσιασμός

1 2 3 4 5

Μηνιαία Προοδος

Συνέπεια στην άσκηση:

Ιανουάριος Φεβρουάριος Μάρτιος Απρίλιος Μάιος

Προσωπικές Σκέψεις

Γράψτε οποιαδήποτε πρόσθετα σχόλια ή παρατηρήσεις...

Συναισθηματικός Λεξιλόγος και Προοδος

Ο συναισθηματικός λεξιλόγος είναι η ικανότητα να εκφράζετε και να κατανοείτε τα συναισθήματα σας.

Συναισθηματικός Λεξιλόγος: Μάθετε Νέα Λέξεις

10 λεπτά

1. Μάθετε νέα συναισθηματικά λεξιλόγια
2. Χρησιμοποιήστε τα νέα λεξιλόγια σε προτάσεις
3. Παρατηρήστε τις σκέψεις σας χωρίς κρίση

Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η άσκηση;

Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας...

Χαρά

1 2 3 4 5

Λύπη

1 2 3 4 5

Εβδομαδιαία Προοδος

Συνέπεια στην άσκηση:

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Προσωπικές Σκέψεις

Γράψτε οποιαδήποτε πρόσθετα σχόλια ή παρατηρήσεις...

Οδηγίες και Ερωτήσεις

Για να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό, ακολουθήστε τις οδηγίες παρακάτω:

1. Διαβάστε κάθε σελίδα και ακολουθήστε τις οδηγίες
2. Γράψτε στο ημερολόγιο σας για τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας
3. Συζητήστε με έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας για τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας

Τι είναι η σύνεση και πώς μπορείτε να την ασκήσετε;

Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας...

Τι είναι η αναστοχασμό και πώς μπορείτε να την ασκήσετε;

Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας...