

# ***Το Πλάνο της Αυτοφροντίδας για το Καλοκαίρι μου***



**my - book.gr**

Η συγγραφική ομάδα του my-book.gr

# Περιεχόμενα

Θεωρητικό Υπόβαθρο .....	4
Τι είναι η αυτοφροντίδα; .....	6
Δραστηριότητα 1: Μουσική και Κίνηση .....	7
Δραστηριότητα 2: Στιγμές Προσοχής .....	8
Δραστηριότητα 3: Γίνετε καλλιτεχνικές ψυχές .....	9
Δραστηριότητα 4: Η Δύναμη της θετικότητας .....	10
Πλάνο Αυτοφροντίδας .....	11
Σωματικές δραστηριότητες .....	11
Συναισθηματικές δραστηριότητες .....	12
Κοινωνικές δραστηριότητες .....	13
Πρακτικές δραστηριότητες.....	14
Ο Κύκλος της Υποστήριξης .....	21
Δημιουργικές Προκλήσεις .....	22
Πρακτικές Συμβουλές .....	24

# Θεωρητικό Υπόβαθρο

## Περίληψη

Η αυτοφροντίδα αποτελεί σημαντικό μέρος στη ζωή ενός ανθρώπου, αφού καθορίζει την πορεία του. Συγκεκριμένα, είναι μία συνειδητή επιλογή συμπεριφορών και στάσεων ζωής που συμβάλλουν στην ψυχική του υγεία. Το συγκεκριμένο διδακτικό υλικό περιλαμβάνει δραστηριότητες και ένα πλάνο αυτοφροντίδας που έχουν ως στόχο την προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής μέσα από την κατανόηση του εαυτού. Τέλος, περιλαμβάνει δημιουργικές προκλήσεις και πρακτικές συμβουλές μέσω των οποίων ο κάθε άνθρωπος μπορεί να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματά του και να δράσει αναλόγως.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτοφροντίδα, δραστηριότητες, εαυτός, ψυχική υγεία

## Εισαγωγή

### Αυτοφροντίδα

Η αυτοφροντίδα είναι η δυνατότητα να μάθει κανείς να ζητά βοήθεια όταν δεν τα καταφέρνει μόνος του. Σημαντική προϋπόθεση αποτελεί η παρατήρηση του σώματος και των αναγκών του. Όταν μπορέσει ο άνθρωπος να γνωρίσει καλά τον εαυτό του, τότε θα είναι σε θέση να χτίσει μικρές συνήθειες και συμπεριφορές μέσω των οποίων θα αισθάνεται πληρότητα (Frankl, 2010).

### Τρόποι ανάπτυξης της αυτοφροντίδας

Οι ανάγκες και ο τρόπος ζωής αλλάζουν συνεχώς. Επομένως, η αυτοφροντίδα χρειάζεται να εξελίσσεται αναλόγως. Ορισμένες πρακτικές που βοηθούν είναι οι ακόλουθες:

- Καθορισμός ορίων
- Βόλτες στη φύση
- Αποφυγή πρακτικών που δημιουργούν άγχος
- Διαλείμματα από τα πάντα
- Κινησθητικές δραστηριότητες
- Ενσωμάτωση γέλιου στην καθημερινότητα
- Έκφραση συναισθημάτων
- Καθημερινή ρουτίνα/προγραμματισμός
- Διατροφή/ύπνος/κίνηση

Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια. Αποτελεί ένα καθημερινό ραντεβού με τον εαυτό μας που πρέπει να θυμόμαστε και να εμφανιστούμε. Έτσι, οι σχέσεις που θα χτίζονται θα είναι πιο ποιοτικές (Γιωτάκος, 2023).

### Δομή

Το συγκεκριμένο υλικό έχει δημιουργηθεί με βάση δραστηριότητες που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα και οδηγούν σε μία καθημερινή ρουτίνα η οποία χαρακτηρίζεται από ευημερία.

### Περιεχόμενο

Το υλικό «Το Πλάνο της Αυτοφροντίδας για το Καλοκαίρι μου» αποτελείται από τρία μέρη. Στο πρώτο μέρος ορίζεται η έννοια της αυτοφροντίδας και προτείνονται δραστηριότητες που βοηθούν το άτομο να ανακαλύψει τις προτιμήσεις του. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται ένα πλάνο αυτοφροντίδας με διάφορων ειδών δραστηριότητες (σωματικές, κοινωνικές, συναισθηματικές,

## ★ Δραστηριότητα 2: Στιγμές Προσοχής

Η προσοχή σε ό,τι συμβαίνει γύρω σας βοηθά στο να έχετε επίγνωση των καταστάσεων και να αντιδράτε αναλόγως.

Υπάρχουν πέντε αισθήσεις – όραση, ακοή, όσφρηση, αφή και γεύση. Δε χρησιμοποιούν όλοι οι άνθρωποι τις αισθήσεις τους με τον ίδιο τρόπο.

Ρίξτε μια ματιά στις παρακάτω λίστες. Επικεντρωθείτε στις αισθήσεις που είναι σημαντικότερες για εσάς και παρατηρήστε:



**5 πράγματα**  
που μπορείτε να δείτε



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



**4 πράγματα**  
που μπορείτε να ακούσετε



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



**2 πράγματα**  
που μπορείτε να αγγίξετε



1. ....
2. ....



**3 πράγματα**  
που μπορείτε να μυρίσετε



1. ....
2. ....
3. ....



**1 πράγμα**  
που μπορείτε να γευτείτε



1. ....

## ★ Δραστηριότητα 4: Η Δύναμη της Θετικότητας

Μερικές φορές θυμόμαστε τα αρνητικά πολύ περισσότερο από ότι τα θετικά. Στο σπίτι, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα κουτί ελπίδας ή ένα σημειωματάριο που να θυμίζετε στον εαυτό σας όλα τα καταπληκτικά πράγματα σχετικά με τον εαυτό σας, για όποια χρονική στιγμή αισθάνεστε ψυχολογικά καταρρακωμένοι.

Για να ξεκινήσετε, σκεφτείτε δέκα πράγματα σχετικά με τον εαυτό σας που να νιώθετε θετικοί και γράψτε τα στο σημειωματάριο ή σε χαρτί για να το βάλετε στο κουτί.

Τέτοια παραδείγματα μπορεί να είναι δηλώσεις όπως «Είμαι υγιής», «Είμαι ευγενικός/ή», «Είμαι μια καλή αδερφή».

Μπορείτε να διακοσμήσετε το κουτί ή το σημειωματάριο και να συνεχίζετε να προσθέτετε όσα πράγματα έχουν θετική χροιά. Επίσης, μπορείτε να ρωτήσετε τους φίλους και την οικογένειά σας να σας πουν την αγαπημένη τους ιδιότητα σχετικά με εσάς και να την καταγράψετε.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

● Ποιες δραστηριότητες αυτοφροντίδας λειτουργούν καλύτερα για εσένα;

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

● Ανακάλυψες ότι η αγαπημένη σου δραστηριότητα ήταν...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Δημιουργικές Προκλήσεις

Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις δραστηριότητες, όποτε αισθάνεστε πεσμένοι ή βαριεστημένοι. Δείτε ποια απολαμβάνετε περισσότερο και δοκιμάστε την ξανά ή δοκιμάστε την επόμενη.

1. Ζωγραφίστε μια εικόνα από κάτι που σας κάνει να γελάτε ή να χαμογελάτε.
2. Προσπαθήστε να κάνετε ζογκλερικά με τρία φρούτα.
3. Περάστε μια μέρα φορώντας το αγαπημένο σας χρώμα.
4. Γράψτε ένα ευχαριστήριο σημείωμα σε κάποιον που ήταν ευγενικός μαζί σας ή σας βοήθησε.
5. Διακοσμήστε αυγά για να μοιάζουν με το αγαπημένο σας ζώο.
6. Μάθετε να φτιάχνετε μια πεταλούδα origami.
7. Μάθετε ποιο τραγούδι ήταν το νούμερο ένα στα προηγούμενα γενέθλια και εκτελέστε το!
8. Μάθετε πώς να λέτε γεια σε δέκα γλώσσες.
9. Κάντε μια παράσταση με κάλτσες - μαριονέτες.
10. Φτιάξτε μερικά λουλούδια από χαρτί για να διακοσμήσετε το σπίτι σας.
11. Μάθετε ένα μαγικό κόλπο με τραπουλόχαρτα.
12. Γράψτε μια μικρή ιστορία για τον αγαπημένο σας χαρακτήρα κινουμένων σχεδίων ή ταινιών.
13. Δημιουργήστε ξανά μια σκηνή από την αγαπημένη σας ταινία για να την μοιραστείτε με φίλους.