



ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Κοινοπραξία του έργου:



Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	2
Εισαγωγή στο έργο.....	3
Στόχοι της Εργαλειοθήκης.....	4
Κατευθυντήριες οδηγίες για τους χρήστες	6
I. Παιδαγωγική προσέγγιση.....	6
II. Δομή και χρήση της Εργαλειοθήκης.....	7
III. Δημιουργία ενός ασφαλούς και αναστοχαστικού μαθησιακού χώρου	7
IV. Τεχνικές διευκόλυνσης.....	7
V. Πολιτισμική και θεσμική προσαρμογή.....	8
VI. Δεοντολογικές παράμετροι και όρια.....	8
VII. Συμπέρασμα	9
Ενότητες της Εργαλειοθήκης Κλιματικής Ανθεκτικότητας	10
1. Οικοψυχολογία	10
2. Μηχανισμοί και συμπεριφορά στη διαχείριση κρίσεων.....	19
3. Οικολογικό πένθος και οικολογική ενοχή.....	25
4. Θετική ψυχολογία	34
5. Δημιουργική δράση και θεραπευτικές τέχνες.....	44
6. Ενσυνειδητότητα και βιώσιμη διαβίωση	51
7. Γνωσιακές συμπεριφορικές στρατηγικές για το κλιματικό άγχος	59
8. Κλιματικές αφηγήσεις και αφήγηση ιστοριών.....	71

Ημερομηνία δημοσίευσης: Ιούλιος 2026

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/είς και δεν αντικατοπτρίζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εθνικής Υπηρεσίας Erasmus+ για την Ανώτατη Εκπαίδευση (Γερμανική Υπηρεσία Ακαδημαϊκών Ανταλλαγών). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Αριθμός έργου: 2024-DE01-KA220-HED-000246800

Συγγραφείς: Έργο RISE UP

Η Εργαλειοθήκη Εκπαιδευτικών για τη Μετασχηματιστική Κλιματική Ανθεκτικότητα για Νέους Ενήλικες του RISE UP © 2026 από την Κοινοπραξία RISE UP διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές.

Όλα τα λογότυπα αποτελούν ιδιοκτησία των αντίστοιχων κατόχων τους.

Για να δείτε αντίγραφο της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Εισαγωγή στο έργο

Το έργο **RISE UP** ανταποκρίνεται σε μια αναδυόμενη ανάγκη στον χώρο της ανώτατης εκπαίδευσης: την ενσωμάτωση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας και του ψυχολογικού γραμματισμού στην κλιματική εκπαίδευση. Καθώς η κλιματική κρίση εντείνεται, οι νέοι ενήλικες αναφέρουν ολοένα συχνότερα συμπτώματα **κλιματικού άγχους**, μιας μορφής προληπτικού στρες που εδράζεται στην αντίληψη της περιβαλλοντικής υποβάθμισης και στη συλλογική αβεβαιότητα για το μέλλον. Τα παραδοσιακά εκπαιδευτικά συστήματα, παρότι είναι αποτελεσματικά στη μετάδοση επιστημονικής γνώσης, συχνά δεν αντιμετωπίζουν αυτές τις ψυχολογικές διαστάσεις.

Το RISE UP εισάγει μια μετασχηματιστική προσέγγιση στην κλιματική εκπαίδευση, η οποία γεφυρώνει τη γνωστική κατανόηση με τη συναισθηματική και συμπεριφορική προσαρμογή. Κεντρικός στόχος του έργου είναι να ενισχύσει την ικανότητα των εκπαιδευτικών της Ανώτατης Εκπαίδευσης να αναγνωρίζουν, να εμπεριέχουν και να επεξεργάζονται τις συναισθηματικές αντιδράσεις που συνοδεύουν την κλιματική επίγνωση, όπως το πένθος, η αβοηθησία ή η ενοχή, καλλιεργώντας παράλληλα προσαρμοστικούς τρόπους αντιμετώπισης και φιλοκοινωνική συμμετοχή.

Το πλαίσιο του έργου αντλεί από την **οικολογική-ψυχολογία**, τη **θετική ψυχολογία**, την **εκπαίδευση με επίγνωση του τραύματος** και τη **σχεδιαστική σκέψη**. Αυτή η διεπιστημονική σύνθεση επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να προσεγγίζουν την κλιματική εκπαίδευση όχι απλώς ως μετάδοση περιεχομένου, αλλά ως μια σχεσιακή, συναισθηματική και διαμορφωτική για την ταυτότητα διαδικασία.

Η Εργαλειοθήκη Εκπαιδευτικών για τη Μετασχηματιστική Κλιματική Ανθεκτικότητα, η οποία αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 2, παρέχει πρακτικές μεθόδους και θεωρητική θεμελίωση ώστε οι εκπαιδευτικοί να καλλιεργούν ανθεκτικότητα τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Εξοπλίζοντας τους επαγγελματίες της ακαδημαϊκής κοινότητας με αυτές τις ικανότητες, το RISE UP συμβάλλει σε ένα μοντέλο ανώτατης εκπαίδευσης που ανταποκρίνεται περισσότερο στις ψυχολογικές ανάγκες και είναι κοινωνικά βιώσιμο.

Η Εργαλειοθήκη βασίζεται σε τρία βασικά αποτελέσματα του Πακέτου Εργασίας 2:

- **Ένα Προσαρμοσμένο Πλαίσιο GreenComp για Νέους Ενήλικες**, διαμορφωμένο με ψυχολογική και παιδαγωγική θεμελίωση ώστε να αντανακλά τις βιωμένες πραγματικότητες και τα συναισθηματικά τοπία των φοιτητών.

- **Ένα Συνοπτικό Σημείωμα Πολιτικής**, το οποίο συμπυκνώνει βασικά ευρήματα και συστάσεις για να καθοδηγήσει την εκπαιδευτική πολιτική ως προς την ενσωμάτωση της κλιματικής ανθεκτικότητας στα προγράμματα σπουδών και στην κατάρτιση.
- Και, βεβαίως, η παρούσα **Εργαλειοθήκη**, ένας πρακτικός και ευέλικτος οδηγός σχεδιασμένος να υποστηρίξει τους επαγγελματίες της Ανώτατης Εκπαίδευσης στην καλλιέργεια μετασχηματιστικής εκπαίδευσης για την κλιματική ανθεκτικότητα.

Το **RISE UP** προσκαλεί τους εκπαιδευτικούς να γίνουν διευκολυντές της ελπίδας, της προσαρμοστικότητας και του θάρρους, φυτεύοντας σπόρους για μια γενιά ανθρώπων που σκέφτονται, αισθάνονται και δημιουργούν αλλαγή.

Στόχοι της Εργαλειοθήκης

Η **Εργαλειοθήκη Εκπαιδευτικών για τη Μετασχηματιστική Κλιματική Ανθεκτικότητα** αποσκοπεί στη μετατροπή των ψυχολογικών και παιδαγωγικών στόχων του έργου RISE UP σε εφαρμοσμένη πρακτική μέσω εργαλείων, δομημένων ασκήσεων και αναστοχαστικών πλαισίων. Έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους εκπαιδευτικούς να ενσωματώνουν την επίγνωση της ψυχικής υγείας και τη συναισθηματική ρύθμιση στο ευρύτερο πλαίσιο της κλιματικής εκπαίδευσης και της βιώσιμης ανάπτυξης.

Ειδικοί στόχοι:

1. **Ενίσχυση της συναισθηματικής ικανότητας στην εκπαίδευση**
Υποστήριξη των εκπαιδευτικών ώστε να κατανοούν τις συναισθηματικές διεργασίες που υποβόσκουν στο κλιματικό άγχος, την άρνηση και την παράλυση, και να εφαρμόζουν μεθόδους που προάγουν τη συναισθηματική εμπειρία, τη ρύθμιση και τη νοηματοδότηση στην τάξη.
2. **Σύνδεση της ψυχολογικής θεωρίας με την παιδαγωγική πράξη**
Παροχή δομημένων μοντέλων από την ψυχοδυναμική θεωρία, την έρευνα για την ανθεκτικότητα και την πρακτική με επίγνωση του τραύματος, ώστε οι εκπαιδευτικοί να μπορούν να εντοπίζουν και να ανταποκρίνονται σε ασυνείδητους μηχανισμούς, όπως η προβολή, η αποφυγή ή η μετατόπιση, που σχετίζονται με το οικολογικό στρες.
3. **Καλλιέργεια μετασχηματιστικής μάθησης**
Ενθάρρυνση των εκπαιδευτικών να διευκολύνουν τον αναστοχασμό, την αφηγηματική

επεξεργασία και τη διαμόρφωση ταυτότητας των φοιτητών, μετατρέποντας τις συναισθηματικές αντιδράσεις σε προσαρμοστική κατανόηση και ηθικό κίνητρο.

4. **Υποστήριξη της ανθεκτικότητας και της αυτενέργειας**

Εξοπλισμός των εκπαιδευτικών με τεκμηριωμένες στρατηγικές από τη θετική ψυχολογία και τις γνωσιακές συμπεριφορικές παρεμβάσεις, ώστε να ενισχύονται οι πόροι αντιμετώπισης, η αυτοαποτελεσματικότητα και το αίσθημα του ανήκειν στην κοινότητα μέσα σε συνθήκες οικολογικής αβεβαιότητας.

5. **Καθιέρωση κοινής γλώσσας για τη συναισθηματική βιωσιμότητα**

Προώθηση συνεπούς χρήσης ορολογίας και πρακτικών στα ευρωπαϊκά ιδρύματα ανώτατης εκπαίδευσης, επιτρέποντας τον διεπιστημονικό διάλογο μεταξύ εκπαιδευτικών, ψυχολόγων και ειδικών στη βιωσιμότητα.

Στην ουσία, η Εργαλειοθήκη τοποθετεί τους εκπαιδευτικούς όχι ως θεραπευτές, αλλά ως συναισθηματικά συντονισμένους διευκολυντές, οι οποίοι μπορούν να αναγνωρίζουν τις ψυχολογικές διαστάσεις της μάθησης και να δημιουργούν περιβάλλοντα που ευνοούν τόσο τη γνωστική όσο και τη συναισθηματική ανάπτυξη.

Κατευθυντήριες οδηγίες για τους χρήστες

Η **Εργαλειοθήκη Εκπαιδευτικών για τη Μετασχηματιστική Κλιματική Ανθεκτικότητα** αποτελεί επαγγελματικό πόρο για επαγγελματίες της Ανώτατης Εκπαίδευσης, ακαδημαϊκούς εκπαιδευτές και διευκολυντές που επιθυμούν να ενσωματώσουν τις συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις στην κλιματική εκπαίδευση. Προσεγγίζει τη διδασκαλία ως μια εγγενώς σχεσιακή και συναισθηματική διαδικασία, αναγνωρίζοντας ότι η μετάδοση γνώσης σχετικά με την κλιματική αλλαγή προκαλεί αναπόφευκτα σύνθετες ψυχολογικές αντιδράσεις, από άγχος και πένθος έως άρνηση, θυμό ή ενοχή.

Το υλικό της Εργαλειοθήκης δεν επιδιώκει να μετατρέψει τους εκπαιδευτικούς σε θεραπευτές, αλλά να τους προσφέρει τον **ψυχολογικό γραμματισμό και την αναστοχαστική επίγνωση** που χρειάζονται για να αναγνωρίζουν, να εμπεριέχουν και να διοχετεύουν παραγωγικά αυτές τις αντιδράσεις μέσα σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο.

I. Παιδαγωγική προσέγγιση

Η παιδαγωγική βάση της Εργαλειοθήκης είναι διεπιστημονική και αντλεί από την **οικοψυχολογία, την εκπαιδευτική ψυχολογία, την πρακτική με επίγνωση του τραύματος και την ψυχοδυναμική θεωρία**. Η σύνθεση αυτή αναγνωρίζει ότι η μάθηση είναι ταυτόχρονα γνωστική και συναισθηματική

διαδικασία. Όταν οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με την κλιματική κρίση, συχνά συναντούν βαθιά υπαρξιακά άγχη και συγκρούσεις που αφορούν την ίδια τους την ταυτότητα.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να δημιουργεί ένα μαθησιακό περιβάλλον στο οποίο αυτά τα συναισθήματα μπορούν να αναγνωρίζονται, να επεξεργάζονται και να ενσωματώνονται, αντί να καταπιέζονται ή να παθολογικοποιούνται. Με ψυχαναλυτικούς όρους, αυτό προϋποθέτει την παροχή ενός εμπειρέχοντος περιβάλλοντος, ενός ψυχολογικού χώρου όπου οι φοιτητές μπορούν να αντιμετωπίζουν την αβεβαιότητα χωρίς να κατακλύζονται.

Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να προσεγγίζουν κάθε δραστηριότητα με ευαισθησία ως προς:

- **Προβολή και άρνηση:** Οι φοιτητές/τριες ενδέχεται να εξωτερικεύουν ή να υποβαθμίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις για να αποφύγουν τη δυσφορία.
- **Αμφιθυμία:** Συναισθήματα ενοχής ή αβοηθησίας μπορεί να συνυπάρχουν με την περιέργεια και το κίνητρο.
- **Δυναμική της ομάδας:** Οι συζητήσεις για το κλίμα μπορεί να ενεργοποιούν συλλογικές άμυνες, όπως η ειρωνεία, η αποστασιοποίηση ή η διανοητικοποίηση.

Η αναγνώριση αυτών των φαινομένων επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση αντί με αντίσταση, διατηρώντας μια εποικοδομητική ομαδική διαδικασία.

II. Δομή και χρήση της Εργαλειοθήκης

Κάθε ενότητα της Εργαλειοθήκης περιλαμβάνει:

- Μια **εννοιολογική επισκόπηση**, η οποία προσφέρει ψυχολογική και παιδαγωγική θεμελίωση.
- **Τρεις πρακτικές εφαρμογές**, προσαρμόσιμες σε αίθουσα διδασκαλίας, εργαστήριο ή διαδικτυακό περιβάλλον.
- Καθοδήγηση για αναστοχασμό και συζήτηση.

Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να:

- Διαβάζουν ολόκληρη την ενότητα πριν από την εφαρμογή της.
- Αναστοχάζονται τη δική τους σχέση με το θέμα, για παράδειγμα προσωπικές εμπειρίες οικολογικού άγχους ή ακτιβισμού.
- Επιλέγουν δραστηριότητες ανάλογα με **το αναπτυξιακό επίπεδο, τη συναισθηματική ικανότητα και το γνωστικό πεδίο** των εκπαιδευομένων τους.

- Χρησιμοποιούν τις σημειώσεις διευκόλυνσης για να προβλέπουν συναισθηματικές αντιδράσεις και να προετοιμάζουν στρατηγικές εμπειρίας.

III. Δημιουργία ενός ασφαλούς και αναστοχαστικού μαθησιακού χώρου

Κεντρική αρχή αυτής της προσέγγισης είναι η δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών χώρων. Αυτό περιλαμβάνει την καλλιέργεια εμπιστοσύνης, ενσυναίσθησης και μη επικριτικής επικοινωνίας, όπου επιτρέπεται η συναισθηματική έκφραση μέσα σε σαφή όρια. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει εξ αρχής να καθορίζουν:

- Σαφείς βασικούς κανόνες για τον σεβαστικό διάλογο και την εμπιστευτικότητα.
- Μια δομή που εναλλάσσει τη συναισθηματική ενεργοποίηση με τη γείωση, για παράδειγμα αναστοχαστική συζήτηση ακολουθούμενη από συγκεκριμένη εργασία.
- Τελετουργίες έναρξης και λήξης των συνεδριών που σηματοδοτούν την εμπειρία και το κλείσιμο.

Η παρουσία του εκπαιδευτικού, ο τόνος, η συναισθηματική διαθεσιμότητα και τα όριά του είναι καθοριστικής σημασίας. Η επίγνωση της αντιμεταβίβασης, δηλαδή των προσωπικών συναισθηματικών αντιδράσεων που ενεργοποιούνται από τις αποκρίσεις των φοιτητών, βοηθά στη διατήρηση ενός ισορροπημένου και γειωμένου τρόπου διευκόλυνσης.

IV. Τεχνικές διευκόλυνσης

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενισχύσουν την **ψυχολογική ασφάλεια** και το βάθος της μάθησης ενσωματώνοντας τις ακόλουθες τεχνικές διευκόλυνσης:

- **Εμπειρία:** Αναγνωρίστε τη συναισθηματική ένταση όταν αναδύεται («Είναι κατανοητό ότι αυτό μοιάζει συντριπτικό»), αντί να την ανακατευθύνετε ή να την υποβαθμίζετε.
- **Αναστοχαστική ακρόαση:** Καθρεφτίστε τα λόγια και το συναίσθημα των συμμετεχόντων, ώστε να εκφράζετε ενσυναίσθηση και κατανόηση.
- **Κανονικοποίηση:** Παρουσιάστε συναισθήματα όπως η θλίψη, η απογοήτευση ή η ενοχή ως κατάλληλες αντιδράσεις στην περιβαλλοντική πραγματικότητα.
- **Συμβολοποίηση:** Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να εκφράζουν σύνθετα συναισθήματα μέσα από αφήγηση, μεταφορά ή δημιουργικό έργο, μετατρέποντας το συναίσθημα σε σκέψη.
- **Ενσωμάτωση:** Καθοδηγήστε τους εκπαιδευομένους ώστε να συνδέουν τις συναισθηματικές συνειδητοποιήσεις με τη γνωστική κατανόηση, τον σχεδιασμό δράσης ή την ομαδική συνεργασία.

V. Πολιτισμική και θεσμική προσαρμογή

Η Εργαλειοθήκη έχει αναπτυχθεί για χρήση σε διαφορετικά ευρωπαϊκά πλαίσια. Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να προσαρμόσουν το περιεχόμενό της στο τοπικό πολιτισμικό, θεσμικό και γλωσσικό τους περιβάλλον. Βασικές παράμετροι περιλαμβάνουν:

- **Πολιτισμικές στάσεις απέναντι στο συναίσθημα και την εξουσία:** Ορισμένες ομάδες μπορεί να αντιστέκονται στη συναισθηματική έκφραση, ενώ άλλες να εμπλέκονται πρόθυμα.
- **Θεσμική δομή:** Ενσωματώστε τις ασκήσεις σε υφιστάμενα προγράμματα σπουδών, σεμινάρια ή ερευνητικά έργα, αντί να τις προσθέτετε ως εξωτερικές ενότητες.
- **Διεπιστημονικός διάλογος:** Συνεργαστείτε με συναδέλφους από την ψυχολογία, την εκπαίδευση, τη βιωσιμότητα και τις κοινωνικές επιστήμες, ώστε να εντάξετε τις δραστηριότητες σε ευρύτερα ακαδημαϊκά πλαίσια.

VI. Δεοντολογικές παράμετροι και όρια

Παρότι η συναισθηματική επεξεργασία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτής της εργασίας, οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να διατηρούν **σαφή δεοντολογικά και επαγγελματικά όρια**. Η αίθουσα διδασκαλίας δεν είναι ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να:

- Αποφεύγουν την παθολογικοποίηση ή την ερμηνεία των εμπειριών των φοιτητών.
- Παραπέμπουν τα άτομα που παρουσιάζουν ενδείξεις σημαντικής δυσφορίας στις κατάλληλες υπηρεσίες υποστήριξης.
- Λειτουργούν ως πρότυπα συναισθηματικής ρύθμισης μέσα από διαφάνεια και ήρεμη αυθεντία.
- Διαφυλάσσουν την εμπιστευτικότητα και τη συναίνεση σε κάθε αναστοχαστική ή δημιουργική άσκηση που μοιράζεται εντός της ομάδας.

VII. Συμπέρασμα

Η Εργαλειοθήκη RISE UP προσκαλεί τους εκπαιδευτικούς να συμμετέχουν όχι μόνο ως φορείς μετάδοσης πληροφοριών, αλλά και ως διευκολυντές μετασχηματισμού, επαγγελματίες ικανοί να καθοδηγούν τους φοιτητές μέσα στο συναισθηματικό τοπίο της κλιματικής κρίσης προς την επίγνωση, το νόημα και τη στοχευμένη δράση. Η προσέγγιση αυτή τοποθετεί την κλιματική εκπαίδευση στη διασταύρωση **της ψυχολογίας, της παιδαγωγικής και της ηθικής**, υποστηρίζοντας την ανάδυση μιας γενιάς εκπαιδευομένων που μπορούν να αντιμετωπίζουν τις οικολογικές πραγματικότητες με γνωστική διαύγεια και συναισθηματική ωριμότητα.

Ενότητες της Εργαλειοθήκης Κλιματικής Ανθεκτικότητας

1. Οικοψυχολογία

Εισαγωγή

Η οικοψυχολογία εξετάζει την αμφίδρομη σχέση μεταξύ των ανθρώπων και του πέραν του ανθρώπινου κόσμου, εστιάζοντας στο πώς η επαφή με τη φύση, ο δεσμός με τον τόπο και η νοηματοδότηση επηρεάζουν την ψυχική υγεία, το κίνητρο και τη βιώσιμη συμπεριφορά. Με ρίζες τόσο στην ψυχολογική θεωρία όσο και στην οικολογική φιλοσοφία, αναγνωρίζει ότι η οικολογική κρίση δεν είναι μόνο περιβαλλοντική αλλά βαθιά ψυχολογική, καθώς αντανακλά την κατακερματισμένη σχέση της ανθρωπότητας με το φυσικό περιβάλλον.

Στα περιβάλλοντα ανώτατης εκπαίδευσης, οι φοιτητές συχνά εκτίθενται σε πυκνή κλιματική πληροφορία χωρίς δομημένες ευκαιρίες να επεξεργαστούν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Η έρευνα δείχνει ότι η κλιματική αλλαγή μπορεί να προκαλέσει άγχος, πένθος, θυμό και αβοηθησία, συναισθήματα έγκυρα και προσαρμοστικά, τα οποία όμως, όταν δεν αναγνωρίζονται, μπορεί να περιορίζουν την προσοχή, να μειώνουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και να οδηγούν σε αποστασιοποίηση (Clayton, 2020· Hickman et al., 2021· Pihkala, 2020). Η οικοψυχολογία προσφέρει στους εκπαιδευτικούς τεκμηριωμένες στρατηγικές για την κανονικοποίηση αυτών των συναισθημάτων, την υποστήριξη της συναισθηματικής ρύθμισης και τη διοχέτευση της ανησυχίας σε αναλογική δράση ευθυγραμμισμένη με τις αξίες.

Από ψυχαναλυτική και ανθρωπιστική σκοπιά, το περιβάλλον λειτουργεί ως προέκταση του εαυτού, ως ένα εμπριέχον περιβάλλον που υποστηρίζει την ταυτότητα και το αίσθημα του ανήκειν. Όταν ο φυσικός κόσμος υποβαθμίζεται ή απειλείται, τα άτομα μπορεί να βιώνουν αυτή την απώλεια ως μορφή οικολογικού τραύματος. Η αντιμετώπισή του απαιτεί όχι μόνο γνωστική κατανόηση αλλά και συναισθηματική ενσωμάτωση, επιτρέποντας σε εκπαιδευτικούς και φοιτητές να μετατρέπουν τη δυσφορία σε αναστοχασμό, ηθική επίγνωση και ουσιαστική συμμετοχή.

Στην εκπαιδευτική πράξη, η οικοψυχολογία περιλαμβάνει τρεις αλληλένδετες διαστάσεις:

1. Συναισθηματική και ενσώματη επίγνωση: καλλιέργεια της αναγνώρισης και ρύθμισης του συναισθήματος μέσω γείωσης, αισθητηριακής προσοχής και ονοματισμού των συναισθημάτων.

2. Γνωστική πλαισίωση: επανεκτίμηση των πληροφοριών απειλής, σύνδεση των προσωπικών αξιών με εφικτές επιλογές και καλλιέργεια προσαρμοστικής νοηματοδότησης.
3. Σχισιακή εμπλοκή: ενίσχυση της σύνδεσης με τον τόπο, τους συνομηλίκους και την κοινότητα μέσω επαφής με τη φύση, ομαδικού αναστοχασμού και κοινής δράσης.

Μικροεμπειρίες βασισμένες στη φύση, όπως σύντομοι περίπατοι σε εξωτερικό χώρο ή αισθητηριακές παύσεις, έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν τη διάθεση και μετριάζουν το στρες, προσφέροντας πρακτικές και προσβάσιμες παρεμβάσεις ακόμη και για μη ειδικούς (Marselle, Warber, & Irvine, 2019). Αυτές οι βιωματικές μέθοδοι ευθυγραμμίζονται με μετασχηματιστικές παιδαγωγικές βιωσιμότητας που κινητοποιούν νου, χέρια και καρδιά, συνδέοντας γνώση, πράξη και συναίσθημα σε ουσιαστική μάθηση (Sipos, Battisti, & Grimm, 2008).

Στο πλαίσιο του RISE UP, η οικοψυχολογία υποστηρίζει το Προσαρμοσμένο Πλαίσιο GreenComp για Νέους Ενήλικες, το οποίο διευρύνει το GreenComp της ΕΕ δίνοντας έμφαση στις συναισθηματικές, ψυχολογικές και σχεσιακές διαστάσεις της κλιματικής μάθησης. Η παρούσα ενότητα προωθεί κυρίως: τον οικοσυναισθηματικό γραμματισμό (1.1), την ενσυνείδητη βιωσιμότητα (1.3), τη γνωστική ανθεκτικότητα (2.2), την ανθεκτική προσαρμοστικότητα (3.2), την αφηγηματική αυτενέργεια (4.1), τις πρακτικές συλλογικής ανθεκτικότητας (4.2) και την αναστοχαστική πρωτοβουλία αυτοφροντίδας (4.3) (Bianchi et al., 2022). Συλλογικά, αυτές οι ικανότητες βοηθούν τους φοιτητές να μετακινηθούν από τη συναισθηματική κατάκλυση προς γειωμένη αυτενέργεια, αυτοεπίγνωση και σταθερή συμμετοχή.

Η ενότητα απευθύνεται σε μη ειδικούς εκπαιδευτικούς της Ανώτατης Εκπαίδευσης και ευθυγραμμίζεται με την προσέγγιση του έργου για κλιματική εκπαίδευση με επίγνωση του τραύματος. Οι δραστηριότητες είναι σύντομες, απαιτούν ελάχιστη προετοιμασία και περιλαμβάνουν διευκόλυνση βασισμένη στη συναίνεση, προαιρετική συμμετοχή και σύντομες ασκήσεις ρύθμισης. Μπορούν να ενσωματωθούν σε διαφορετικά γνωστικά πεδία για να μειώσουν την οικολογική δυσφορία, να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και να αυξήσουν την ικανότητα των φοιτητών για κριτική σκέψη και φιλοκοινωνική συμπεριφορά, χωρίς να υπονομεύεται η ακαδημαϊκή αυστηρότητα.

Τελικά, η οικοψυχολογία τοποθετεί την κλιματική εκπαίδευση τόσο ως παιδαγωγική όσο και ως ψυχολογική διαδικασία: μια διαδικασία που αποκαθιστά τη σύνδεση ανάμεσα στο άτομο και τον έμβιο κόσμο και υποστηρίζει τη συναισθηματική ρύθμιση, τη γνωστική διαύγεια και την ηθική ευθύνη απέναντι στην οικολογική αβεβαιότητα.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp: The European sustainability competence framework. Publications Office of the European Union. (cited in RISE UP Adapted Framework).

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Marselle, M. R., Warber, S. L., & Irvine, K. N. (2019). Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 986. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060986>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Πρακτικές εφαρμογές

Επιστολή προς τη Γη

Τίτλος δραστηριότητας : Διάρκεια:	Επιστολή προς τη Γη 25 έως 40 λεπτά
Ενότητα:	Οικοψυχολογία

Στόχοι:	✓ Να προσφέρει χώρο για συναισθηματική έκφραση σε σχέση με τις οικολογικές προκλήσεις. ✓ Να διευκολύνει την επεξεργασία του οικολογικού άγχους, του πένθους ή της ευγνωμοσύνης μέσω αναστοχαστικής γραφής. ✓ Να καλλιεργήσει αίσθημα αμοιβαιότητας και ανήκειν στον φυσικό κόσμο.
Υλικά:	• Στυλό και χαρτί ή ψηφιακό ημερολόγιο • Προαιρετικά: ήρεμη μουσική υπόκρουση.
Οδηγίες:	Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τα συναισθήματά τους απέναντι στη Γη, λαμβάνοντας υπόψη την κλιματική κρίση. Ζητήστε τους να γράψουν μια «επιστολή προς τη Γη», η οποία μπορεί να περιλαμβάνει: Εκφράσεις ευγνωμοσύνης για τον φυσικό κόσμο. Αναγνώριση πένθους ή οικολογικού άγχους. Δεσμεύσεις για δράση, φροντίδα ή ενσυνείδητη παρουσία. Δώστε 15 έως 20 λεπτά για τη συγγραφή. Προαιρετικά, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αποσπάσματα σε ζεύγη ή σε κύκλο ομάδας.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Ποια συναισθήματα αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της γραφής; • Μείωσε η άσκηση τα αισθήματα αβοηθησίας ή άγχους; • Πώς επηρέασε το αίσθημα αυτενέργειας και οικολογικής ευθύνης των συμμετεχόντων;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Wang, H., Safer, D. L., Cosentino, M., Cooper, R., Van Susteren, L., Coren, E., ... & Sutton, S. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. <i>The journal of climate change and health</i>, 9, 100211. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266727822300010X Vamvalis, M. (2023). "We're fighting for our lives": Centering affective, collective and systemic approaches to climate justice education as a youth

mental health imperative. Research in Education, 117(1), 88-112.
<https://doi.org/10.1177/003452372311600>

Scott, B. A., Amel, E. L., & Manning, C. M. (2021). Psychology for sustainability. Routledge.
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003037835/psychology-sustainability-britain-scott-elise-amel-christie-manning>

Φωτογραφικός περίπατος για τα μέλλοντα της φύσης

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Φωτογραφικός περίπατος για τα μέλλοντα της κοντινής φύσης, με εναλλακτικό κολάζ σε εσωτερικό χώρο περίπου 40 λεπτά
Ενότητα:	Οικοψυχολογία
Στόχοι:	✓ Παρατηρήστε και ονοματίστε συναισθήματα κατά την επαφή με την κοντινή φύση, καλλιεργώντας οικοσυναισθηματικό γραμματισμό. ✓ Εξασκηθείτε σε προσοχή προσανατολισμένη στον τόπο, η οποία υποστηρίζει την ηρεμία και τη φροντίδα, καλλιεργώντας ενσυνείδητη βιωσιμότητα. ✓ Δημιουργήστε ελπιδοφόρες τοπικές μικροαφηγήσεις και επιλέξτε ένα εφικτό επόμενο βήμα, ενισχύοντας την αφηγηματική αυτενέργεια και την αναστοχαστική πρωτοβουλία αυτοφροντίδας.
Υλικά:	• Έξυπνα τηλέφωνα ή φωτογραφικές μηχανές, ή χαρτί, κάρτες και μαρκαδόροι για το κολάζ σε εσωτερικό χώρο. • Αυτοκόλλητα χαρτάκια ή κάρτες λεζάντας, χώρος σε τοίχο ή πίνακα και χρονόμετρο. • Προετοιμασία χώρου και διαδρομής

	• Εντοπίστε μια ασφαλή διαδρομή διάρκειας 5 έως 8 λεπτών στον χώρο του πανεπιστημίου, κατά προτίμηση με σκιά αν κάνει ζέστη και χωρίς διασταυρώσεις δρόμων. • Ορίστε έναν εσωτερικό τοίχο για την έκθεση «Από ____ προς ____». • Προετοιμάστε εναλλακτική λύση για κακοκαιρία: τραπέζια κολάζ με περιοδικά ή εκτυπωμένες τοπικές εικόνες. • Προσβασιμότητα: ελέγξτε ότι η διαδρομή είναι χωρίς σκαλοπάτια και προσφέρετε εξ αρχής την επιλογή εσωτερικού χώρου σε όποιον την προτιμά. Ενθαρρύνεται η προσαρμογή για νευροδιαφορετικούς εκπαιδευομένους, με διερεύνηση προτιμήσεων και προσφορά μη λεκτικών επιλογών.
Οδηγίες:	Καλωσόρισμα, σκοπός και συναίνεση - 2 λεπτά Κείμενο: «Σήμερα θα κάνουμε έναν σύντομο φωτογραφικό περίπατο για να παρατηρήσουμε ενδείξεις μετάβασης από την καταπόνηση προς τη φροντίδα στον τοπικό μας χώρο. Η κοινοποίηση είναι προαιρετική. Μπορείτε να πείτε πάσο οποιαδήποτε στιγμή. Εστιάζουμε σε όσα παρατηρείτε και όχι σε προσωπικές ιστορίες». Παισίωση με επίγνωση του τραύματος. Σύντομη αισθητηριακή παύση 3 λεπτά, με όλη την ομάδα όρθια κοντά στην πόρτα ή τα παράθυρα Κείμενο: «Κοιτάξτε γύρω σας και απαριθμήστε σιωπηλά 5 πράγματα που βλέπετε, 4 που ακούτε, 3 που αισθάνεστε με την αφή, 2 που μυρίζετε και 1 πράγμα που εκτιμάτε αυτή τη στιγμή». Παρουσίαση προτροπής - 1 λεπτό Κείμενο, σε διαφάνεια ή έντυπο: «Σε ζεύγη, τραβήξτε 3 φωτογραφίες που συμβολίζουν μια τοπική μετάβαση από την καταπόνηση προς τη φροντίδα, για παράδειγμα σκιά, νερό, βιοποικιλότητα, αποκατάσταση ή συμπερίληψη. Αργότερα θα επιλέξετε μία και θα γράψετε λεζάντα».

	Φωτογραφικός περίπατος ή κολάζ σε εσωτερικό χώρο - 12 λεπτά Στείλτε τα ζεύγη στη διαδρομή. Σε εσωτερικό χώρο: κάθε ζεύγος δημιουργεί 3 γρήγορα μικροκολάζ από εκτυπωμένες φωτογραφίες ή περιοδικά, παρουσιάζοντας την πορεία καταπόνηση → φροντίδα. Ο διευκολυντής κινείται ανάμεσα στις ομάδες και υπενθυμίζει: «Σκεφτείτε κοντινές λήψεις, υφές και μικρές λεπτομέρειες, όχι μόνο μεγάλα τοπία». Κοινοποίηση σε ζεύγη και επιλογή - 4 λεπτά Κάθε άτομο δείχνει στο άλλο τις 3 εικόνες ή τα κολάζ του και το ζεύγος επιλέγει μία. Ο ακροατής συνοψίζει σε μία πρόταση: «Αυτό που φαίνεται να έχει αξία για εσένα εδώ είναι ____». Λεζάντα και μικροδράση - 5 λεπτά Σε ένα αυτοκόλλητο γράψτε τη λεζάντα «Από ____ προς ____». Κάτω από αυτή, προσθέστε μία μικροδράση για την εβδομάδα, συγκεκριμένη ως προς το πότε, πού και πώς, διάρκειας έως 10 λεπτών. Έκθεση και κλείσιμο - 3 λεπτά Αναρτήστε τις εικόνες ή τα κολάζ. Κάντε μια γρήγορη ομαδική περιήγηση. <i>Κείμενο: «Παρατηρήστε τυχόν μοτίβα φροντίδας. Πάρτε μαζί σας το σημείωμα της μικροδράσης ή φωτογραφίστε το».</i>
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Δελτίο εξόδου, στην πίσω πλευρά του αυτοκόλλητου: «Ένα συναίσθημα που παρατήρησα, η μικροδράσή μου και η υποστήριξη που μπορεί να χρειαστώ». • Προαιρετική γρήγορη ανάταση χεριού: «Ποιοι αισθάνονται ότι έχουν μεγαλύτερη σαφήνεια για ένα μικρό βήμα;»

Βιβλιογραφικές αναφορές:

CLARITY Consortium. (2024). Activity 4.1.2 – A photograph of the future. (Adapted for Rise Up; CC BY-SA).

Μικρά βήματα, διαλείμματα στη φύση και γείωση

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:		Μικρά βήματα, διαλείμματα στη φύση και γείωση 10 έως 15 λεπτά
Ενότητα:	Οικοψυχολογία	
Στόχοι:	✓ Βοηθήστε τους φοιτητές να μειώσουν το οικολογικό άγχος εξασκώντας τεκμηριωμένες στρατηγικές: μικρά ξεκινήματα, περιορισμό της υπερφόρτωσης από τα μέσα και γείωση στη φύση. ✓ Καλλιεργήστε θετικά συναισθήματα, όπως ηρεμία, δέος και ευγνωμοσύνη, ώστε να αντισταθμίζονται ο φόβος και η αβοηθησία (Fredrickson, 2001). ✓ Ενισχύστε την ανθεκτικότητα και το αίσθημα ενδυνάμωσης μέσα από μικρές, εφικτές οικολογικές δράσεις. ✓ Ενθαρρύνετε την αυτορρύθμιση ενσωματώνοντας ενσυνείδητες πρακτικές βασισμένες στη φύση στην καθημερινή ζωή.	
Υλικά:	• Εξωτερικός χώρος, όπως κήπος, αυλή ή πάρκο, ή, αν δεν είναι διαθέσιμος, φυσικά αντικείμενα, όπως φυτά, πέτρες, κοχύλια και φύλλα, καθώς και ηχογραφήσεις ήχων της φύσης. • Χαρτί ή ημερολόγια και στυλό. • Χρονόμετρο ή τηλέφωνο για σύντομα διαστήματα ενσυνειδητότητας.	

Οδηγίες:

Βήμα 1: Εισαγωγή

Ο διευκολυντής εξηγεί ότι το οικολογικό άγχος αποτελεί φυσιολογική αντίδραση στην κλιματική αλλαγή, αλλά η έρευνα υποδεικνύει ότι οι μικρές δράσεις, ο χρόνος σε εξωτερικό χώρο και οι πρακτικές γείωσης μπορούν να μειώσουν τη δυσφορία και να βελτιώσουν την ανθεκτικότητα (Wright & Osterloff, 2023).

Βήμα 2: Ξεκινήστε από κάτι μικρό

- Οι φοιτητές αναστοχάζονται ατομικά μία μικρή και σταθερή δράση που θα μπορούσαν να αναλάβουν για να υποστηρίξουν τον πλανήτη, όπως να έχουν επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι, να περπατούν αντί να οδηγούν για μικρές αποστάσεις ή να μειώνουν τη σπατάλη τροφίμων.
- Καταγράψτε τη σε ένα ημερολόγιο: «Το μικρό μου βήμα είναι...»
- Κοινοποίηση σε ζεύγη: οι φοιτητές μοιράζονται το μικρό τους βήμα με έναν συνεργάτη και αναστοχάζονται πώς τους κάνει να αισθάνονται ενδυναμωμένοι.

Βήμα 3: Κάντε διάλειμμα από τα μέσα και βγείτε έξω

- Ο διευκολυντής ζητά από τους φοιτητές να σκεφτούν τις συνήθειες συνήθειές τους ως προς τις ειδήσεις και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την κλιματική αλλαγή.
- Προσκαλέστε τους σε εξωτερικό χώρο, ή χρησιμοποιήστε φυσικά αντικείμενα μέσα στην αίθουσα, για μια πεντάλεπτη άσκηση ενσυνείδητης παρατήρησης: προσέξτε τους ήχους, τις υφές, τις μυρωδιές και τα χρώματα γύρω σας.
- Αναστοχασμός: Πώς ήταν αυτή η εμπειρία σε σύγκριση με την ανάγνωση ή την παρακολούθηση κλιματικών ειδήσεων;

Βήμα 4: Γειωθείτε στην παρούσα στιγμή

Καθοδηγήστε έναν διαλογισμό γείωσης:

- Εστιάστε στην αναπνοή, στους κύκλους εισπνοής και εκπνοής.
- Συντονιστείτε με τις αισθήσεις: Τι βλέπετε, ακούτε, μυρίζετε και αισθάνεστε;

	Εφόσον είναι δυνατό, οι φοιτητές βγάζουν τα παπούτσια και αισθάνονται τα πέλματά τους πάνω στη γη. Προτροπή ημερολογίου: «Όταν αισθάνομαι οικολογικό άγχος, ένας τρόπος με τον οποίο μπορώ να γειωθώ είναι...» Βήμα 5: Κλείσιμο Οι φοιτητές δεσμεύονται να εφαρμόσουν μία από τις τρεις στρατηγικές την επόμενη εβδομάδα και τη μοιράζονται με την ομάδα. Ο διευκολυντής ενισχύει το μήνυμα: «Δεν χρειάζεται να λύσετε μόνοι σας την κλιματική κρίση. Τα μικρά βήματα, τα διαλείμματα στη φύση και οι πρακτικές γείωσης οικοδομούν ανθεκτικότητα και ελπίδα».
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ο διευκολυντής προτρέπει την ομάδα σε αναστοχασμό: <i>Ποια από τις τρεις στρατηγικές ήταν προσωπικά πιο βοηθητική για εσάς;</i> <i>Πώς θα μπορούσαν τα μικρά ξεκινήματα, τα διαλείμματα και η γείωση να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο βιώνετε το οικολογικό άγχος;</i> <i>Ποια θετικά συναισθήματα, όπως ηρεμία, ελπίδα ή ευγνωμοσύνη, αναδύθηκαν κατά τη δραστηριότητα;</i> Οι φοιτητές ενθαρρύνονται να παρακολουθούν τις εμπειρίες τους σε εβδομαδιαίο ημερολόγιο.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. <i>American Psychologist</i>, 56(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218 Wright, S., & Osterloff, E. (2023, March 6). Eco-anxiety: How to cope at a time of climate crisis. <i>Calm Blog</i>. https://blog.calm.com

2. Μηχανισμοί και συμπεριφορά στη διαχείριση κρίσεων

Εισαγωγή

Η ανώτατη εκπαίδευση αναγνωρίζει ολοένα περισσότερο ότι η μετασχηματιστική μάθηση για τη βιωσιμότητα απαιτεί κάτι περισσότερο από γνωστική γνώση. Όπως υποστηρίζει ο Sterling (2010), η μετασχηματιστική μάθηση αναδύεται όταν η εκπαίδευση είναι βιωματική, προσωπικά εμπλεκόμενη και αναστοχαστική. Παρομοίως, ο Taylor (2007) επισημαίνει ότι οι φοιτητές επηρεάζονται βαθύτερα από τη μάθηση που συνδυάζει την άμεση εμπειρία με δομημένες ευκαιρίες αναστοχασμού. Για την κλιματική εκπαίδευση, αυτό σημαίνει τη δημιουργία μαθησιακών περιβαλλόντων όπου οι φοιτητές όχι μόνο κατανοούν τις κρίσεις σε διανοητικό επίπεδο, αλλά εξασκούνται επίσης στην αντιμετώπιση, στη λήψη αποφάσεων και στην ηγεσία με τρόπους που συνδέονται με τη βιωμένη τους εμπειρία.

Στο πεδίο της διαχείρισης κρίσεων, οι Lalonde και Roux-Dufort (2013) τονίζουν ότι η αποτελεσματική ανταπόκριση εξαρτάται από τρεις βασικές ικανότητες: ήρεμη αλλά διεκδικητική ηγεσία, πραγματιστική λήψη αποφάσεων υπό σοβαρούς χρονικούς και υλικούς περιορισμούς, και ικανότητα αποτελεσματικού συντονισμού και αναδιοργάνωσης συστημάτων. Αναπτύσσουν περαιτέρω δεκαπέντε συγκεκριμένες ηγετικές ικανότητες, μεταξύ των οποίων η αυτοπεποίθηση, οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η ανθεκτικότητα, η αναλυτική σκέψη, η οικοδόμηση ομάδας και η κοινωνική ικανότητα. Αυτές ανταποκρίνονται έντονα στις ανάγκες των νέων ενηλίκων που καλούνται να διαχειριστούν κρίσεις σχετικές με το κλίμα. Στην ανώτατη εκπαίδευση, ωστόσο, οι φοιτητές συχνά βιώνουν οικολογικό άγχος, πένθος ή παράλυση όταν έρχονται αντιμέτωποι με καταιγιστικές πληροφορίες. Η έρευνα δείχνει ότι η αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων, παράλληλα με την καλλιέργεια εποικοδομητικών στρατηγικών αντιμετώπισης, μπορεί να διατηρήσει τη συμμετοχή και να ενισχύσει την ανθεκτικότητα (Ojala, 2016· Pihkala, 2020).

Τα εργαλεία της παρούσας ενότητας έχουν σχεδιαστεί για να μεταφέρουν αυτές τις γνώσεις στην πράξη. Προσφέρουν δομημένους τρόπους ώστε οι φοιτητές να κάνουν πρόβα ανταπόκρισης σε κρίσεις, να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους υπό στρες και να μετατρέπουν την ανησυχία σε εποικοδομητική δράση. Συνδυάζοντας βιωματικά σενάρια, συμπεριφορικές στρατηγικές και αναστοχαστικές πρακτικές, οι δραστηριότητες εξοπλίζουν τους φοιτητές με τη συναισθηματική γείωση και τις συμπεριφορικές δεξιότητες που απαιτούνται για την ανθεκτικότητα.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. *Journal of Management Education*, 37(1), 21-50.

Ojala, M. (2016). Facing anxiety in climate change education : from therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 41-56.

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149.

Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. *Learning and teaching in higher education*, 5(11), 17-33.

Taylor, E. (2007) An update of transformative learning theory: a critical review of the empirical research (1999-2005), *International Journal of Lifelong Education*, vol.26, no.2, pp.173-191.

Πρακτικές εφαρμογές

Προσομοίωση διαχείρισης κρίσης

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:		Προσομοίωση διαχείρισης κρίσης 30 λεπτά
Ενότητα:	Μηχανισμοί και συμπεριφορά στη διαχείριση κρίσεων	
Στόχοι:	✓ Εξασκηθείτε σε ήρεμη και προσανατολισμένη στη λύση ηγεσία υπό αβεβαιότητα. ✓ Ενισχύστε την ομαδική εργασία και τη συλλογική λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια κλιματικών διαταραχών. ✓ Οικοδομήστε αυτοπεποίθηση για δράση παρά τις ελλειπείς πληροφορίες.	

Υλικά:	• Εκτυπωμένη σύντομη περιγραφή σεναρίου κρίσης, για παράδειγμα ακραίος καύσωνας που διαταράσσει τη λειτουργία του πανεπιστημίου. • Χαρτοπίνακες ή διαδικτυακοί πίνακες συνεργασίας. • Κάρτες ρόλων, για παράδειγμα εκπρόσωποι φοιτητών, τεχνικές υπηρεσίες και δημοτικό συμβούλιο.
Οδηγίες:	Παρουσιάστε ένα σενάριο κλιματικής διαταραχής με ελάχιστη προειδοποίηση. Αναθέστε ρόλους σε μικρές ομάδες 6 έως 8 συμμετεχόντων. Δώστε 15 έως 20 λεπτά για να: ◦ Εντοπίσουν τις βασικές απειλές και τις ομάδες που επηρεάζονται. ◦ Καταναείμουν επείγουσες και μακροπρόθεσμες δράσεις. ◦ Επικοινωνήσουν με σαφήνεια υπό πίεση. Κάθε ομάδα παρουσιάζει ενημέρωση διάρκειας 2 έως 3 λεπτών προς το «συμβούλιο διαχείρισης κρίσης του πανεπιστημίου». Αναστοχασμός: Τι βοήθησε στη διατήρηση της ψυχραιμίας; Τι προκάλεσε πανικό ή σύγχυση;
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Πώς ρύθμισε η ομάδα το στρες; • Ποιες ηγετικές συμπεριφορές λειτούργησαν καλά υπό πίεση; • Ποια προσωπική δεξιότητα θα θέλατε να αναπτύξετε για μελλοντικές κρίσεις;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. Learning and teaching in higher education, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. Journal of Management Education, 37(1), 21-50.

Αναστοχασμός για την κρίση και χαρτογράφηση ανθεκτικότητας

Αναστοχασμός για την κρίση και χαρτογράφηση ανθεκτικότητας 30 λεπτά	
Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	
Ενότητα:	Μηχανισμοί και συμπεριφορά στη διαχείριση κρίσεων
Στόχοι:	✓ Εξασκηθείτε σε ήρεμη και προσανατολισμένη στη λύση ηγεσία υπό αβεβαιότητα. ✓ Ενισχύστε την ομαδική εργασία και τη συλλογική λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια κλιματικών διαταραχών. ✓ Οικοδομήστε αυτοπεποίθηση για δράση παρά τις ελλείψεις πληροφορίες.
Υλικά:	• Εκτυπωμένη σύντομη περιγραφή σεναρίου κρίσης, για παράδειγμα ακραίος καύσωνας που διαταράσσει τη λειτουργία του πανεπιστημίου. • Χαρτοπίνακες ή διαδικτυακοί πίνακες συνεργασίας. • Κάρτες ρόλων, για παράδειγμα εκπρόσωποι φοιτητών, τεχνικές υπηρεσίες και δημοτικό συμβούλιο.
Οδηγίες:	Παρουσιάστε ένα σενάριο κλιματικής διαταραχής με ελάχιστη προειδοποίηση. Αναθέστε ρόλους σε μικρές ομάδες 6 έως 8 συμμετεχόντων. Δώστε 15 έως 20 λεπτά για να: - ο Εντοπίσουν τις βασικές απειλές και τις ομάδες που επηρεάζονται. - ο Καταναείμουν επείγουσες και μακροπρόθεσμες δράσεις. - ο Επικοινωνήσουν με σαφήνεια υπό πίεση. Κάθε ομάδα παρουσιάζει ενημέρωση διάρκειας 2 έως 3 λεπτών προς το «συμβούλιο διαχείρισης κρίσης του πανεπιστημίου». Αναστοχασμός: Τι βοήθησε στη διατήρηση της ψυχραιμίας; Τι προκάλεσε πανικό ή σύγχυση;
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Πώς ρύθμισε η ομάδα το στρες; • Ποιες ηγετικές συμπεριφορές λειτούργησαν καλά υπό πίεση;

	• Ποια προσωπική δεξιότητα θα θέλατε να αναπτύξετε για μελλοντικές κρίσεις;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. <i>Learning and teaching in higher education</i>, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. <i>Journal of Management Education</i>, 37(1), 21-50.

Λήψη αποφάσεων υπό αβεβαιότητα

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Λήψη αποφάσεων υπό αβεβαιότητα
Ενότητα:	Μηχανισμοί και συμπεριφορά στη διαχείριση κρίσεων
Στόχοι	✓ Εξασκηθείτε στη δράση υπό πίεση με ελλειπίες ή εξελισσόμενες πληροφορίες. ✓ Ενισχύστε την ήρεμη και ορθολογική λήψη αποφάσεων σε κρίσεις που σχετίζονται με το κλίμα. ✓ Αυξήστε την επίγνωση των συναισθηματικών αντιδράσεων και των γνωστικών μεροληψιών κατά την αβεβαιότητα. ✓ Οικοδομήστε αυτοπεποίθηση για ηγεσία ή συνεργασία σε απρόβλεπτες καταστάσεις.
Υλικά:	• Εκτυπωμένη ή προβαλλόμενη σύντομη περιγραφή σεναρίου, με μορφή έκτακτης είδησης, όπως «σοβαρός καύσωνας» ή «αιφνίδια πλημμύρα ή ανεμοστρόβιλος». • Χαρτοπίνακες ή λευκός πίνακας για ομαδική συζήτηση. • Χρονόμετρο
Οδηγίες:	1. Ενημερώστε τους φοιτητές ότι θα λάβουν έκτακτες ειδήσεις για μια αναδυόμενη κλιματική κρίση που επηρεάζει το πανεπιστήμιο ή την κοινότητά τους. 2. Αποκάλυψη σεναρίου, 5 λεπτά: Παρουσιάστε μια αρχική σύντομη έκτακτη είδηση με μερικά μόνο στοιχεία, για παράδειγμα «Οι τοπικές αρχές προειδοποιούν για πιθανό κίνδυνο πλημμύρας την επόμενη εβδομάδα, αλλά οι λεπτομέρειες παραμένουν ασαφείς». Μην δώσετε ακόμη όλα τα δεδομένα. 3. Ανταπόκριση ομάδας: Σε ομάδες 4 έως 6 ατόμων, οι φοιτητές καταγράφουν άμεσες δράσεις, βασικές αβεβαιότητες και τα πρόσωπα ή τους φορείς με τους οποίους θα επικοινωνούσαν.

	4. Δεύτερη ενημέρωση: Δώστε νέα στοιχεία, για παράδειγμα ότι ο κίνδυνος πλημμύρας είναι πλέον μεγαλύτερος και ενδέχεται να απαιτηθεί εκκένωση. Οι ομάδες προσαρμόζουν γρήγορα τα σχέδιά τους. 5. Αναστοχαστείτε και συζητήστε: - ο Ποια συναισθήματα αναδύθηκαν; - ο Πώς επηρέασαν τα ελλιπή δεδομένα τις αποφάσεις; - ο Ποιες ηγετικές συμπεριφορές βοήθησαν;
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Πόσο άνετα αισθανθήκατε να αποφασίζετε με ελλιπείς πληροφορίες; • Ποια συναισθήματα αναδύθηκαν και πώς τα διαχειρίστηκε η ομάδα σας; • Ποιες στρατηγικές λήψης αποφάσεων φάνηκαν αποτελεσματικές; • Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικές προκλήσεις σχετικές με το κλίμα στο πανεπιστήμιο ή την κοινότητά σας;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149.

3. Οικολογικό πένθος και οικολογική ενοχή

Εισαγωγή

Το **οικολογικό πένθος** αναφέρεται στη θλίψη και το πένθος που συνδέονται με την οικολογική υποβάθμιση και τις απώλειες που σχετίζονται με το κλίμα, όπως τόποι, είδη, πιθανά μέλλοντα και πολιτισμικές πρακτικές. Στην ανώτατη εκπαίδευση, οι φοιτητές συχνά λαμβάνουν πυκνή κλιματική πληροφορία χωρίς δομημένους χώρους για να επεξεργαστούν αυτά τα συναισθήματα. Η έρευνα δείχνει ότι οι κλιματικές ανησυχίες μπορεί να εκδηλώνονται ως δυσφορία, άγχος και πένθος που επηρεάζουν την ευημερία και τη μάθηση, ενώ διαφορετικά συναισθήματα, όπως ο θυμός και η θλίψη, συνδέονται με διαφορετικό τρόπο με τη δράση και την υποστήριξη πολιτικών (Searle & Gow, 2010· Stanley, Hogg, Leviston, & Walker, 2021· Wang, Leviston, Hurlstone, Lawrence, & Walker, 2018· Hickman et al., 2021). Η ενότητα μεταφράζει τεκμηριωμένες προσεγγίσεις σε σύντομες πρακτικές με επίγνωση του τραύματος, οι οποίες βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να ονοματίσουν και να κανονικοποιήσουν το πένθος, να ρυθμίσουν τη διέγερση και να κινηθούν προς το νόημα και μια αναλογική μορφή φροντίδας στο δικό τους πλαίσιο.

Πώς εντάσσεται στην προσέγγιση RISE UP

Το Προσαρμοσμένο Πλαίσιο GreenComp για Νέους Ενήλικες εμπλουτίζει το GreenComp της ΕΕ, φέρνοντας στο προσκήνιο τις συναισθηματικές, ψυχολογικές και σχεσιακές διαστάσεις της κλιματικής μάθησης στην Ανώτατη Εκπαίδευση. Το οικολογικό πένθος συνδέεται ιδιαίτερα με: 1.1 Οικοσυναισθηματικό γραμματισμό, 1.2 Κλιματική δικαιοσύνη με επίγνωση του τραύματος, 2.2 Γνωστική ανθεκτικότητα, 2.3 Μετασχηματιστική πλαisiώση, 3.2 Ανθεκτική προσαρμοστικότητα, 4.1 Αφηγηματική αυτενέργεια, 4.2 Πρακτικές συλλογικής ανθεκτικότητας και 4.3 Αναστοχαστική πρωτοβουλία αυτοφροντίδας. Οι δραστηριότητες της ενότητας οικοδομούν ρητά αυτές τις ικανότητες μέσα από διάλογο μεταξύ συνομηλίκων, νοηματοδότηση και ήπια, προσανατολισμένα στην πράξη βήματα.

Τι θα εξασκήσουν οι εκπαιδευόμενοι

- **Ονοματισμό και ρύθμιση συναισθημάτων:** αναγνώριση της απώλειας με παράλληλη σταθεροποίηση της προσοχής, μέσω σύντομης γείωσης και ρυθμισμένης κοινοποίησης.
- **Νοηματοδότηση:** αναγνώριση των αξιών που διακυβεύονται και όσων διατηρούνται, και στη συνέχεια μετατροπή τους σε πρακτικές φροντίδας.
- **Υποστήριξη από συνομηλίκους και συλλογική φροντίδα:** απλές μορφές, όπως τριάδες και μικρές ομάδες, που δίνουν έμφαση στην ακρόαση, τη συναίνεση και την ιδιωτικότητα.

- Οι πρακτικές αυτές συμβάλλουν στη μείωση της οικολογικής δυσφορίας και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε πανεπιστημιακά περιβάλλοντα.

Διευκόλυνση με επίγνωση του τραύματος, μη διαπραγματεύσιμες αρχές

- **Συναίνεση και δυνατότητα αποχής:** η συμμετοχή είναι εθελοντική και είναι πάντοτε διαθέσιμη η επιλογή «πάσο», καθώς και η δυνατότητα προσωρινής αποχώρησης και επιστροφής.
- **Ψυχολογική ασφάλεια:** αποφεύγεται το γραφικό περιεχόμενο, η έμφαση δίνεται στην εμπειρία και όχι στην προσωπική αποκάλυψη, και δεν συλλέγονται προσωπικές ιστορίες.
- **Ρύθμιση πριν από τον αναστοχασμό και κατά το κλείσιμο:** σύντομη γείωση στην έναρξη και στη λήξη, με σαφή παραπομπή στις υπηρεσίες υποστήριξης του ιδρύματος.
- **Προσβασιμότητα και συμπερίληψη:** προσφέρετε επιλογές χαμηλότερης έντασης, όπως καθίσματα πλάτη με πλάτη ή περίπατο με συζήτηση, οπτικά ερεθίσματα και προβλέψιμη χρονική δομή.

Πώς να χρησιμοποιήσετε τις δραστηριότητες

Η ενότητα προσφέρει δύο σύντομες, συνδυάσιμες πρακτικές που δεν απαιτούν εξειδίκευση:

1. **Κύκλοι πένθους — Ονομάζω · Κανονικοποιώ · Φροντίζω**, καθοδηγούμενη βαθιά ακρόαση σε τριάδες με γλώσσα συναίνεσης και γείωση, προσαρμοσμένη από τις μεθόδους βαθιάς ακρόασης CLARITY/Legacy17.
2. **Χάρτης απωλειών → Χάρτης νοήματος, ατομική χαρτογράφηση απωλειών → αξιών και συνέχειας →** μιας μικρής πρακτικής φροντίδας για μία έως δύο εβδομάδες.

Και οι δύο δραστηριότητες απαιτούν ελάχιστα υλικά, εφαρμόζονται σε συνηθισμένες αίθουσες διδασκαλίας και περιλαμβάνουν ενσωματωμένο αναστοχασμό χωρίς αξιολόγηση των συναισθημάτων.

Αξιολόγηση και αναστοχασμός

Διατηρήστε την αξιολόγηση χαμηλού διακυβεύματος και διαμορφωτική: δελτία εξόδου, σύντομες κλίμακες για ηρεμία, διαύγεια και δυνατότητα δράσης, καθώς και ανώνυμες σημειώσεις για τη διαδικασία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συγκεντρώνουν συνολικούς δείκτες, για παράδειγμα το ποσοστό φοιτητών που προσδιορίζουν ένα ρεαλιστικό βήμα φροντίδας, για σκοπούς διασφάλισης ποιότητας του μαθήματος, αλλά δεν πρέπει ποτέ να συλλέγουν προσωπικό περιεχόμενο πένθους.

Προτάσεις χρονισμού και αλληλουχίας

- Ξεκινήστε μια ενότητα με έντονο κλιματικό περιεχόμενο με τους Κύκλους πένθους, διάρκειας 35 έως 45 λεπτών, ώστε να αναγνωριστούν τα συναισθήματα με ασφάλεια.
- Συνεχίστε με τον Χάρτη απωλειών → Χάρτη νοήματος, διάρκειας 35 έως 45 λεπτών, για να επανασυνδεθούν οι αξίες και να σχεδιαστεί μια μικρή κοινή πρακτική.
- Συνδυάστε αργότερα με τις ενότητες Θετικής Ψυχολογίας ή Κλιματικών Αφηγήσεων για ενίσχυση της αποτελεσματικότητας, της ελπίδας και της αφήγησης.

Τεκμηριωτική βάση και προέλευση

Η αιτιολόγηση αντλεί από τη βιβλιογραφία του έργου, όπως οι συνδέσεις ανάμεσα στα κλιματικά συναισθήματα, τη δράση και την ευημερία, καθώς και από ανοικτούς εκπαιδευτικούς πόρους που αναπτύχθηκαν από το Clarity Project και προσαρμόστηκαν με άδεια CC BY-SA. Το Προσαρμοσμένο Πλαίσιο ενσωματώνει έρευνα για το πένθος και βιβλιογραφία για τα οικολογικά συναισθήματα, ώστε να υποστηρίξει τα περιβάλλοντα Ανώτατης Εκπαίδευσης, όπως το Μοντέλο Διπλής Διαδικασίας και οι ανασκοπήσεις για το οικολογικό άγχος και το οικολογικό πένθος.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp: The European sustainability competence framework. Publications Office of the European Union. (Cited in the Adapted Framework.)

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362–379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>.

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>.

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *OMEGA Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>.

Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. *Global Environmental Change*, 50, 25–40.

Legacy17 / CLARITY Consortium. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2) and Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). CLARITY Project Resource. CC BY-SA 4.0. (Adaptation basis.)

Πρακτικές εφαρμογές

Κύκλοι πένθους: Ονομάζω – Κανονικοποιώ – Φροντίζω

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Ονομάζω – Κανονικοποιώ – Φροντίζω 40 λεπτά
Ενότητα:	Οικολογικό πένθος και οικολογική ενοχή
Στόχοι	✓ Ονομάστε και κανονικοποιήστε με ασφάλεια το πένθος που σχετίζεται με το κλίμα, ενισχύοντας τον οικοσυναισθηματικό γραμματισμό και την κλιματική δικαιοσύνη με επίγνωση του τραύματος. ✓ Εξασκηθείτε στη βαθιά ακρόαση και στη φροντίδα μεταξύ συνομηλίκων, καλλιεργώντας πρακτικές συλλογικής ανθεκτικότητας. ✓ Ολοκληρώστε με ένα βήμα αυτοφροντίδας ή φροντίδας συνομηλίκων για τη διατήρηση της συμμετοχής.

	ενισχύοντας την αναστοχαστική πρωτοβουλία αυτοφροντίδας και την ανθεκτική προσαρμοστικότητα.
Υλικά:	- Χρονόμετρο ή τηλέφωνο, εκτυπωμένες κάρτες προτροπών και προαιρετικό «Μενού φροντίδας» με υπηρεσίες υποστήριξης του πανεπιστημίου και επιλογές επικοινωνίας με συνομηλίκους. - Καρέκλες για τριάδες, με ρόλους ομιλητή, ακροατή και παρατηρητή. Προετοιμασία χώρου και διαδρομής - Ήσυχη αίθουσα, με κύκλους τριών ατόμων. Προαιρετικά, παγκάκια σε εξωτερικό χώρο εφόσον είναι ήρεμος και προσβάσιμος. - Προσβασιμότητα: επιτρέψτε καθίσματα πλάτη με πλάτη ή σύντομο «περπάτημα και συζήτηση» για χαμηλότερη ένταση και αισθητηριακή άνεση.
Οδηγίες:	1. Καλωσόρισμα και συναίνεση, 4 λεπτά Κείμενο: «Το οικολογικό πένθος, η θλίψη για την οικολογική απώλεια, αποτελεί έγκυρη αντίδραση. Η συνεδρία είναι προαιρετική. Μπορείτε να πείτε πάσο ή να αποχωρήσετε και να επιστρέψετε. Εστιάζουμε στην εμπειρία και όχι σε προσωπικές λεπτομέρειες». 2. Δηλώστε την προσδοκία εμπιστευτικότητας και υπενθυμίστε ότι η κοινοποίηση συγκεκριμένων λεπτομερειών είναι προαιρετική. 3. Παρουσιάστε τους ρόλους βαθιάς ακρόασης, 3 λεπτά 4. Εξηγήστε τους ρόλους: ομιλητής, 3 λεπτά, ακροατής, ο οποίος αντανakλά μία λέξη ή σύντομη φράση χωρίς να δίνει συμβουλές, και παρατηρητής, ο οποίος προσέχει υποστηρικτικές ενδείξεις και τις μοιράζεται ουδέτερα. Οι ρόλοι εναλλάσσονται σε κάθε γύρο. 5. Γύρος Α: Ονοματισμός της απώλειας, 12 λεπτά

	Κάρτες προτροπών, επιλέξτε μία: - «Κάτι που μου λείπει ή φοβάμαι ότι θα χάσω στο τοπικό μας περιβάλλον είναι...» - «Μια αλλαγή για την οποία πενθώ, ακόμη κι αν είναι μικρή, είναι...» Πραγματοποιήστε γύρους τριών λεπτών ανά άτομο, με ένα λεπτό για τις σημειώσεις του παρατηρητή, και εναλλάξτε τους ρόλους τρεις φορές. 6. Γύρος Β: Τι βοηθά, 12 λεπτά Νέα προτροπή: «Όταν εμφανίζεται το πένθος, κάτι που με βοηθά να το αντιμετωπίζω ή να αισθάνομαι σύνδεση είναι...» Ίδιος χρονισμός και εναλλαγή ρόλων. Υπενθυμίστε στους ακροατές να καθρεφτίζουν μία λέξη και στους παρατηρητές να μοιράζονται ουδέτερες παρατηρήσεις. 7. Νόημα και μικροφροντίδα, 5 έως 7 λεπτά Ατομική σημείωση: «Τι θέλω να τιμήσω ή να προστατεύσω;» → επιλέξτε ένα βήμα φροντίδας για αυτή την εβδομάδα, αυτοφροντίδα, φροντίδα συνομηλίκου ή φροντίδα τόπου, διάρκειας έως 10 λεπτών. Μοιραστείτε σύντομα σε ζεύγος το βήμα φωναχτά. 8. Κλείσιμο και υποστηρίξεις, 2 λεπτά - ο Γείωση 60 δευτερολέπτων, με τα πέλματα στο πάτωμα και παρατεταμένη εκπνοή. Μοιραστείτε το «Μενού φροντίδας» και τις επαφές του πανεπιστημίου.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Ανώνυμο σημείωμα: «Αυτό ήταν υποστηρικτικό ή απαιτητικό. Την επόμενη φορά θα χρειαζόμουν...» • Γρήγορη κλίμακα 0 έως 5: Αισθανθήκατε ότι σας άκουσαν; Έχετε ένα βήμα φροντίδας; • Ασφάλεια, συμπερίληψη και προσαρμογές: • Ενθαρρύνετε τη δυνατότητα πάσου ή προσωρινής αποχώρησης και μην μεταφέρετε ποτέ προσωπικό περιεχόμενο στην ολομέλεια. • Προσφέρετε καθίσματα πλάτη με πλάτη ή παραλλαγή περιπάτου σε εξωτερικό χώρο. Προσαρμόστε για νευροδιαφορετικότητα με σαφή οπτικά βοηθήματα και προβλέψιμο χρονισμό.

Βιβλιογραφικές αναφορές:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Adapted for Rise Up.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891. (Background rationale.)
---------------------------------	---

Χάρτης απωλειών → Χάρτης νοήματος

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Χάρτης απωλειών → Χάρτης νοήματος 35 έως 45 λεπτά
Ενότητα:	Οικολογικό πένθος και οικολογική ενοχή
Στόχοι	✓ Εξωτερικεύστε και οπτικοποιήστε τις απώλειες για να μειωθεί η κατάκλυση, ενισχύοντας τον οικοσυναισθηματικό γραμματισμό. ✓ Επαναπλαισιώστε προς τις αξίες και τη συνέχεια, ενισχύοντας τη γνωστική ανθεκτικότητα και τη μετασχηματιστική πλαισίωση. ✓ Σχεδιάστε μία μικρή κοινή πρακτική φροντίδας, ενισχύοντας τις πρακτικές συλλογικής ανθεκτικότητας, την ανθεκτική προσαρμοστικότητα και την αναστοχαστική πρωτοβουλία αυτοφροντίδας.
Υλικά:	• Δύο φύλλα Α3 ανά άτομο, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες κουκκίδες για ένταση, χαρτοταινία και χρονόμετρο. Προετοιμασία χώρου και διαδρομής

	• Τραπέζια για μικρές ομάδες και καθαρός χώρος σε τοίχο για ανάρτηση. • Προσβασιμότητα: προσφέρετε επιλογή εικονιδίων ή πρόχειρου σχεδίου, επιτρέψτε γραφή ή μη λεκτική χαρτογράφηση και διατηρήστε προβλέψιμο χρονισμό.
Οδηγίες:	1. Συναίνεση και πλαισίωση, 3 λεπτά Κείμενο: «Το οικολογικό πένθος είναι ευπρόσδεκτο εδώ. Μοιραστείτε μόνο ό,τι αισθάνεστε ασφαλές. Μπορείτε να πείτε πάσο ή να αποχωρήσετε και να επιστρέψετε. Θα χαρτογραφήσουμε εμπειρίες χωρίς να συλλέγουμε προσωπικές ιστορίες». 2. Χάρτης απωλειών, ατομικά, 10 λεπτά Τίτλος σελίδας «Χάρτης απωλειών». Προτροπές στη διαφάνεια: - «Τόποι, είδη ή εποχές για τα οποία πενθώ...», με λέξεις ή εικονίδια. - Προσθέστε αυτοκόλλητες κουκκίδες για την ένταση, προαιρετικά. Ήσυχη εργασία. Ο εκπαιδευτικός κινείται στον χώρο διατηρώντας ήπιο τόνο. 3. Μαρτυρία σε ζεύγη, 6 λεπτά Το άτομο Α μιλά για 2 έως 3 λεπτά. Το άτομο Β αντανακλά μία λέξη ή φράση που άκουσε, χωρίς διόρθωση ή συμβουλές. Έπειτα αλλάζουν ρόλους. 4. Χάρτης νοήματος, ατομικά, 10 λεπτά Νέο φύλλο με τίτλο «Χάρτης νοήματος» και τρεις στήλες: Αξία που διακυβεύεται Τι παραμένει Τι μπορώ να φροντίσω τώρα. Επιλέξτε 1 έως 2 στοιχεία από τον Χάρτη απωλειών και συμπληρώστε τις τρεις στήλες. 5. Από το νόημα στην πράξη, μικρές ομάδες, 10 έως 12 λεπτά

	Ως ομάδα, προτείνετε μία μικρή τελετουργία ή πρακτική για δοκιμή επί μία έως δύο εβδομάδες, όπως εβδομαδιαία δίλεπτη παύση «παρατήρησης δέντρου», ευθύνη για γέμισμα ποτίστρας ή δοχείου νερού για πουλιά, ή ήσυχη «ευγνωμοσύνη για τον τόπο» πριν από το μάθημα. 6. Αποφασίστε ποιος, πότε και πού. Καταγράψτε το σε κάρτα και ορίστε εθελοντή για τυχόν απαιτούμενα υλικά. 7. Κλείσιμο και υποστηρίξεις, 2 έως 3 λεπτά Γείωση 60 δευτερολέπτων. Ευχαριστήστε ο ένας τον άλλο και αναρτήστε προαιρετικά αποσπάσματα από τον Χάρτη νοήματος, μόνο αξίες και πρακτικές.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Δελτίο εξόδου: «Μία αξία που θέλω να τιμήσω είναι... Η μικρή μας πρακτική είναι... και θα γίνει πότε και πού». • Κλίμακα 0 έως 5 για σαφήνεια και δυνατότητα εφαρμογής. Ασφάλεια, συμπερίληψη και προσαρμογές: • Διατηρήστε την κοινοποίηση προαιρετική. Μην συλλέγετε προσωπικές αφηγήσεις στην ολομέλεια και εστιάστε στις αξίες και τις πρακτικές. • Προσφέρετε οπτικές εναλλακτικές, όπως εικονίδια και χρωματιστές κουκκίδες, και εξετάστε την επιλογή ζεύγους πλάτη με πλάτη για χαμηλότερη ένταση.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. <i>The Journal of Climate Change and Health</i>, 1, 100003. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003. (Background on emotions & action.) Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. <i>Global Environmental Change</i>, 50, 25–40. (Background link between emotion & policy support.)

Απλοποιημένο ημερολόγιο σκέψεων – Ενοχή

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Απλοποιημένο ημερολόγιο σκέψεων – Ενοχή → Ευθύνη → Επιλογή 25 έως 35 λεπτά
Ενότητα:	Οικολογικό πένθος και οικολογική ενοχή
Στόχοι	✓ Διακρίνετε την ενοχή από την ντροπή και μειώστε την αυτοεπίθεση, ενισχύοντας τον οικοσυναισθηματικό γραμματισμό και την κλιματική δικαιοσύνη με επίγνωση του τραύματος. ✓ Εξασκηθείτε σε γνωσιακή επαναπλαισίωση και επιλέξτε μια αναλογική επιλογή, ενισχύοντας τη γνωστική ανθεκτικότητα και την ανθεκτική προσαρμοστικότητα. ✓ Δεσμευτείτε σε ένα επόμενο βήμα που σέβεται τα όρια και τη φροντίδα, ενισχύοντας την αναστοχαστική πρωτοβουλία αυτοφροντίδας.
Υλικά:	• Μονοσέλιδο πρότυπο Απλοποιημένου ημερολογίου σκέψεων: Κατάσταση → Αυτόματη σκέψη → Συναίσθημα, 0 έως 10 → Στοιχεία υπέρ και κατά → Ισορροπημένη σκέψη → Σημείο επιλογής. • Στυλό • Χρονόμετρο Προετοιμασία χώρου και διαδρομής • Συνηθισμένη αίθουσα διδασκαλίας, με προαιρετική εργασία σε ζεύγη.
Οδηγίες:	1. Συναίνεση και πλαισίωση, 2 λεπτά Κείμενο: «Σήμερα θα χρησιμοποιήσουμε ένα απλό εργαλείο σκέψης για να μετακινηθούμε από την ενοχή προς μια ρεαλιστική επιλογή. Η συμμετοχή είναι εθελοντική και οι λεπτομέρειες παραμένουν ιδιωτικές». 2. Ψυχοεκπαίδευση, 3 λεπτά

	Κείμενο: «Η ενοχή λέει “Έκανα κάτι λάθος”, ενώ η ντροπή λέει “Είμαι λάθος”. Στόχος μας είναι η ευθύνη με επιλογή και όχι η αυτοεπίθεση». Αναφερθείτε σύντομα σε δομικούς περιορισμούς και αδικίες. 3. Συμπληρώστε το ημερολόγιο, 10 λεπτά Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν: Κατάσταση, μόνο γεγονότα → Αυτόματη σκέψη, για παράδειγμα «Είμαι υποκριτής» → Συναίσθημα, 0 έως 10 → Στοιχεία υπέρ και κατά → Ισορροπημένη εναλλακτική σκέψη. Ο εκπαιδευτικός κινείται στον χώρο και προσφέρει παραδείγματα συνηθισμένων μοτίβων σκέψης, όπως άσπρο ή μαύρο, υπερβολική ευθύνη και συγκρίσεις. 4. Σημείο επιλογής, ατομικά, 7 έως 10 λεπτά Μενού: επιλέξτε μία αναλογική δυνατότητα. Αποκατάσταση, διορθώστε ή αντισταθμίστε ένα διαχειρίσιμο μέρος. Μείωση, αλλάξτε μία συνήθεια. Συνηγορία, στείλτε ένα μήνυμα ή διατυπώστε ένα αίτημα. Ανάπαυση, προγραμματίστε αποκατάσταση ώστε να διατηρηθεί η δράση. Γράψτε το πρώτο μικρό βήμα, ένα πιθανό εμπόδιο και εναλλακτικό σχέδιο: Αν Χ, τότε Ψ. 5. Κλείσιμο και υποστήριξης, 1 λεπτό Επαναφορά με αναπνοή για 30 δευτερόλεπτα και παραπομπή στις υπηρεσίες υποστήριξης του πανεπιστημίου.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Δελτίο εξόδου: «Μία αξία που θέλω να τιμήσω είναι... Η μικρή μας πρακτική είναι... και θα γίνει πότε και πού». • Κλίμακα 0 έως 5 για σαφήνεια και δυνατότητα εφαρμογής. Ασφάλεια, συμπερίληψη και προσαρμογές: • Διατηρήστε το περιεχόμενο ιδιωτικό, μην πιέζετε για αποκάλυψη και ενθαρρύνετε τη δυνατότητα αποχώρησης και επιστροφής. • Παρέχετε οπτικό πρότυπο, επιτρέψτε αποκλειστικά γραπτή συμμετοχή και αποφύγετε τον ρητολογικό τόνο.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Adapted for Rise Up.)

Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Context; adapted elements.)

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362–379.
<https://doi.org/10.1108/17568691011089891> . (Background rationale.)

4. Θετική ψυχολογία

Εισαγωγή

Η θετική ψυχολογία είναι η επιστημονική μελέτη των ανθρώπινων δυνατοτήτων, της ευημερίας και των συνθηκών που επιτρέπουν στα άτομα και τις κοινότητες να ευδοκιμούν (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Σε αντίθεση με την παραδοσιακή ψυχολογία, η οποία συχνά επικεντρώνεται στην παθολογία, η θετική ψυχολογία δίνει έμφαση στην καλλιέργεια της ευημερίας, της ανθεκτικότητας και της εποικοδομητικής αντιμετώπισης (Snyder & Lopez, 2007). Η μετατόπιση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική στο πλαίσιο της ανώτατης εκπαίδευσης, όπου οι εκπαιδευτικοί καλούνται ολοένα περισσότερο να υποστηρίξουν φοιτητές που διαχειρίζονται σύνθετες προκλήσεις, όπως η κλιματική αλλαγή, η οικολογική αβεβαιότητα και η αυξανόμενη παρουσία του οικολογικού άγχους (Pihkala, 2020).

Η θετική ψυχολογία λειτουργεί σε τρία επίπεδα ανάλυσης: το υποκειμενικό, που αφορά θετικά συναισθήματα, νόημα και ροή, το ατομικό, που αφορά αρετές όπως η δημιουργικότητα, το θάρρος και η σοφία, και το ομαδικό, που αφορά τον αλtruισμό, την κοινωνική ευθύνη και την κοινοτική ανθεκτικότητα (Boniniwell, 2012· Seligman, 2002). Κάθε επίπεδο προσφέρει στους εκπαιδευτικούς πολύτιμες γνώσεις για την καλλιέργεια υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων. Για παράδειγμα, η ενίσχυση θετικών συναισθημάτων διευρύνει τη γνωστική ευελιξία των φοιτητών, ενθαρρύνει την προσαρμοστική αντιμετώπιση και οικοδομεί μακροπρόθεσμους ψυχολογικούς πόρους (Fredrickson, 2001, 2004). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για το οικολογικό άγχος, όπου η ανησυχία και η απόγνωση μπορεί να περιορίζουν την προσοχή και να μειώνουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Καλλιεργώντας συναισθήματα όπως η ελπίδα, η ευγνωμοσύνη και η έμπνευση, οι εκπαιδευτικοί

μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να εξισορροπήσουν το ψυχολογικό βάρος των περιβαλλοντικών ανησυχιών (Fredrickson & Levenson, 1998· Fredrickson et al., 2008).

Επιπλέον, η θετική ψυχολογία αναδεικνύει την αξία της νοοτροπίας ανάπτυξης (Dweck, 2006), των πρακτικών ευγνωμοσύνης (Froh, Bono, & Emmons, 2010) και των θετικών κοινωνικών συνδέσεων (Kern, Waters, Adler, & White, 2015), καθεμία από τις οποίες μπορεί να εφαρμοστεί στην ανώτατη εκπαίδευση. Η νοοτροπία ανάπτυξης βοηθά τους φοιτητές να προσεγγίζουν τις οικολογικές προκλήσεις ως ευκαιρίες μάθησης και καινοτομίας και όχι ως ανυπέρβλητες απειλές. Οι παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης μπορούν να καλλιεργήσουν ανθεκτικότητα και εκτίμηση για τα οικολογικά συστήματα, ενώ οι υποστηρικτικές σχέσεις με συνομηλίκους και εκπαιδευτικούς ενισχύουν το αίσθημα του ανήκειν και μειώνουν τη δυσφορία. Το μοντέλο PERMA του Seligman (2011), που αναδεικνύει τα Θετικά συναισθήματα, την Εμπλοκή, τις Σχέσεις, το Νόημα και την Επίτευξη, προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την ενσωμάτωση πρακτικών ευημερίας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, σε ευθυγράμμιση με τους στόχους βιωσιμότητας και την οικολογική πολιτειότητα.

Η πρόσφατη έρευνα ενισχύει αυτές τις εφαρμογές. Οι θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την ανθεκτικότητα, την αισιοδοξία και την ευημερία σε διαφορετικούς πληθυσμούς, περιλαμβανομένων φοιτητών και επαγγελματιών (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005· Martínez-Martínez et al., 2025). Διαχρονικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι παρεμβάσεις βασισμένες στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης και στην ευγνωμοσύνη μπορούν να επιφέρουν διαρκείς μειώσεις στο άγχος και την κατάθλιψη, ενισχύοντας παράλληλα την αισιοδοξία και την αυτοσυμπόνια (Arslan, Aydoğdu, & Uzun, 2025). Ιδιαίτερα σημαντική είναι η υπαρξιακή θετική ψυχολογία (Wong et al., 2023), η οποία ενσωματώνει τον πόνο και τη νοηματοδότηση και προσφέρει μια πολύτιμη οπτική για το οικολογικό άγχος, πλαισιώνοντας τις περιβαλλοντικές κρίσεις ως καταλύτες προσωπικής ανάπτυξης, συλλογικής δράσης και βαθύτερης σύνδεσης με τις αξίες.

Για το έργο RISE UP, το οποίο επιδιώκει να αναπτύξει εργαλεία και πρακτικές για εκπαιδευτικούς της ανώτατης εκπαίδευσης, η θετική ψυχολογία προσφέρει τόσο θεωρητική θεμελίωση όσο και πρακτικές παρεμβάσεις. Εξοπλίζοντας τους εκπαιδευτικούς με στρατηγικές που καλλιεργούν θετικότητα, ανάπτυξη και ανθεκτικότητα, η ανώτατη εκπαίδευση μπορεί να ενδυναμώσει τους φοιτητές ώστε να διαχειρίζονται το οικολογικό άγχος με δημιουργικότητα, αυτενέργεια και ελπίδα. Με αυτόν τον τρόπο, η θετική ψυχολογία όχι μόνο ενισχύει την ατομική ευημερία αλλά και υποστηρίζει την ανάπτυξη ανθεκτικών κοινοτήτων ικανών να αντιμετωπίζουν τις οικολογικές προκλήσεις με δύναμη και όραμα.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Arslan, G., Aydoğdu, H., & Uzun, M. (2025). The long-term effects of an ACT-based positive psychological intervention on well-being: A two-year follow-up. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10145-7>

Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell* (3rd ed.). Open University Press.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being: The PERMA-Profiler. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Martínez-Martínez, A., et al. (2025). The effectiveness of positive psychological interventions in the workplace: A meta-analysis. *Social Sciences*, 14(8), 481. <https://doi.org/10.3390/socsci14080481>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage.

Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>

Πρακτικές εφαρμογές

Τρία καλά πράγματα

Τίτλος δραστηριότητας:
Διάρκεια:

Τρία καλά πράγματα
10 έως 15 λεπτά

Ενότητα:	Θετική ψυχολογία
Στόχοι:	✓ Να καλλιεργήσει την ευγνωμοσύνη και να αυξήσει την επίγνωση θετικών εμπειριών. ✓ Να προάγει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την ευημερία. ✓ Να μετατοπίσει την εστίαση από τις αρνητικές στις θετικές καθημερινές εμπειρίες. ✓ Να ενισχύσει την αναστοχαστική σκέψη και τη διάθεση με την πάροδο του χρόνου.
Υλικά:	• Στυλό και χαρτί ή ψηφιακό ημερολόγιο • Προαιρετικά: ήρεμη μουσική υπόκρουση, εκτυπωμένες προτροπές ή οδηγός διευκολυντή.
Οδηγίες:	1. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγες ήσυχες στιγμές για να αναστοχαστούν την ημέρα τους. 2. Ζητήστε τους να καταγράψουν τρία πράγματα που πήγαν καλά σήμερα, μεγάλα ή μικρά. 3. Για κάθε «καλό πράγμα», να απαντήσουν: ➢ Τι συνέβη; ➢ Γιατί πήγε καλά; ➢ Τι έκανα εγώ ή κάποιος άλλος που συνέβαλε σε αυτό; 4. Ενθαρρύνετε τους να το κάνουν κάθε βράδυ για μία εβδομάδα ή περισσότερο. 5. Προαιρετικά, διευκολύνετε μια σύντομη ομαδική κοινοποίηση ή συζήτηση για τον συναισθηματικό αντίκτυπο.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Στο τέλος της εβδομάδας, ρωτήστε τους συμμετέχοντες: • Παρατήρησαν αλλαγές στη διάθεση, τον ύπνο ή την αισιοδοξία; • Ήταν εύκολο ή δύσκολο να εντοπίσουν καλά πράγματα; Γιατί; • Θα συνέχιζαν αυτή την πρακτική;

	Ενθαρρύνετε τη χρήση ημερολογίου ή τον ομαδικό αναστοχασμό για την ενίσχυση των οφελών.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i> , 60(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Διερεύνηση και εφαρμογή των δυνατών σημείων χαρακτήρα VIA

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Διερεύνηση και εφαρμογή των δυνατών σημείων χαρακτήρα VIA 45 λεπτά
Ενότητα:	Θετική ψυχολογία
Στόχοι:	✓ Ενισχύστε την αυτοεπίγνωση των φοιτητών, βοηθώντας τους να εντοπίσουν τα πέντε κυριότερα «χαρακτηριστικά δυνατά σημεία» τους. ✓ Αναπτύξτε λεξιλόγιο βασισμένο στα δυνατά σημεία για την περιγραφή προσωπικών ποιοτήτων σε ακαδημαϊκά, κοινωνικά και επαγγελματικά πλαίσια. ✓ Ενθαρρύνετε την εφαρμογή των χαρακτηριστικών δυνατών σημείων στην καθημερινή ζωή, τον σχεδιασμό σταδιοδρομίας και τη μελλοντική απασχολησιμότητα. ✓ Καλλιεργήστε αίσθημα σκοπού, αυτενέργειας και ανθεκτικότητας, αναδεικνύοντας πώς τα δυνατά σημεία χαρακτήρα μπορούν να υποστηρίξουν την αντιμετώπιση προκλήσεων, όπως το οικολογικό άγχος και το ακαδημαϊκό στρες.

Υλικά:	• Πρόσβαση στο VIA Inventory of Strengths για ενήλικες 18 ετών και άνω ή στο VIA Youth για ηλικίες 10 έως 17, διαθέσιμα δωρεάν στο www.viacharacter.org. • Έντυπα ή διαφάνειες με την ταξινόμηση VIA των 24 δυνατών σημείων χαρακτήρα, για συμμετέχοντες χωρίς διαδικτυακή πρόσβαση ή επάρκεια στα αγγλικά. • Υλικά γραφής, χαρτί, στυλό ή ψηφιακές συσκευές.
Οδηγίες:	Βήμα 1: Εισαγωγή Ο διευκολυντής παρουσιάζει την έννοια των δυνατών σημείων χαρακτήρα ως θετικών γνωρισμάτων που εκφράζονται μέσα από σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές (Peterson & Seligman, 2004). Εξηγεί ότι κάθε άτομο συνήθως διαθέτει πέντε «χαρακτηριστικά δυνατά σημεία» που είναι βαθιά αυθεντικά και η χρήση τους προσφέρει πληρότητα. Βήμα 2: Αξιολόγηση • Οι φοιτητές συμπληρώνουν διαδικτυακά το VIA-IS ή το VIA Youth. • Αν η διαδικτυακή πρόσβαση ή η αγγλική γλώσσα αποτελεί εμπόδιο, δώστε το έντυπο ταξινόμησης VIA και ζητήστε από τους φοιτητές να επιλέξουν τα πέντε δυνατά σημεία που θεωρούν ότι τους αντιπροσωπεύουν περισσότερο. Βήμα 3: Αναστοχασμός Οι φοιτητές εξετάζουν τα πέντε κυριότερα δυνατά σημεία τους και αναστοχάζονται πάνω σε προτροπές όπως: • Περιγράφουν αυτά τα αποτελέσματα τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας; • Ποια δυνατά σημεία σας εκπλήσσουν; Ποια αισθάνεστε πιο αυθεντικά; • Πώς χρησιμοποιήσατε αυτά τα δυνατά σημεία την προηγούμενη εβδομάδα; Βήμα 4: Εφαρμογή Οι φοιτητές επιλέγουν ένα ή δύο χαρακτηριστικά δυνατά σημεία και παράγουν ιδέες για την εφαρμογή τους σε:

	• Καθημερινή ζωή, για παράδειγμα καλοσύνη στις σχέσεις και δημιουργικότητα στην επίλυση προβλημάτων. • Σχεδιασμό σταδιοδρομίας, για παράδειγμα επιμονή στην αναζήτηση εργασίας και ομαδικότητα στις συνεντεύξεις. • Διαχείριση προκλήσεων, όπως ακαδημαϊκό στρες ή οικολογικό άγχος, για παράδειγμα χρήση της ελπίδας για διατήρηση του κινήτρου και της προοπτικής για επαναπλαισίωση δυσκολιών. Βήμα 5: Κοινοποίηση Σε ζεύγη ή μικρές ομάδες, οι φοιτητές μοιράζονται ένα δυνατό σημείο και έναν τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να το χρησιμοποιήσουν την επόμενη εβδομάδα.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ο διευκολυντής καθοδηγεί σύντομη ομαδική συζήτηση για το πώς η αναγνώριση και η εφαρμογή των χαρακτηριστικών δυνατών σημείων μπορούν να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση, το κίνητρο και την προσαρμοστικότητα. Οι φοιτητές ενθαρρύνονται να θέσουν έναν εβδομαδιαίο στόχο για συνειδητή χρήση ενός δυνατού σημείου και να αναστοχαστούν σχετικά σε καταχώριση ημερολογίου. • Αναμενόμενες δεξιότητες: ειλικρίνεια, δημιουργικότητα, υπευθυνότητα και ανθεκτικότητα. • Ο διευκολυντής τονίζει ότι τα χαρακτηριστικά δυνατά σημεία αποτελούν πρακτικά εργαλεία τόσο για την προσωπική ανάπτυξη όσο και για την απασχολησιμότητα.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press. VIA Institute on Character. (n.d.). Know and celebrate the real you. Retrieved from https://www.viacharacter.org

VIA Institute on Character. (n.d.). Character strengths fact sheets. Retrieved from <https://www.viacharacter.org/reports-courses-resources/resources/character-strength-fact-sheets>

Επιστολές οικολογικής ανθεκτικότητας προς το μέλλον

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Επιστολές οικολογικής ανθεκτικότητας προς το μέλλον 45 λεπτά
Ενότητα:	Θετική ψυχολογία
Στόχοι:	✓ Καλλιεργήστε την ελπίδα και την αισιοδοξία, δύο κεντρικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας, ως προστατευτικούς παράγοντες απέναντι στο οικολογικό άγχος. ✓ Ενισχύστε τη νοηματοδότηση, προσκαλώντας τους φοιτητές να συνδέσουν τις σημερινές τους δράσεις και συναισθήματα με ένα μακροπρόθεσμο οικολογικό όραμα. ✓ Ενισχύστε τη συναισθηματική ανθεκτικότητα μέσα από θετική επανεκτίμηση και αναστοχασμό προσανατολισμένο στο μέλλον. ✓ Καλλιεργήστε συλλογική ευθύνη και ενσυναίσθηση μέσα από την κοινοποίηση οικολογικών ελπίδων στην ομάδα.
Υλικά:	• Χαρτί και στυλό ή ψηφιακά εργαλεία γραφής. • Φάκελοι, προαιρετικά, για το σφράγισμα των επιστολών.

Οδηγίες:

Βήμα 1: Εισαγωγή

Ο διευκολυντής παρουσιάζει τον ρόλο της ελπίδας και του νοήματος στη θετική ψυχολογία (Seligman, 2011· Wong et al., 2023), εξηγώντας ότι η σύνδεση με το μέλλον μπορεί να μειώσει το οικολογικό άγχος και να ενισχύσει την ανθεκτικότητα.

Βήμα 2: Ατομική γραφή

Οι φοιτητές γράφουν μια «Επιστολή προς το μέλλον» με αποδέκτη:

- τον μελλοντικό εαυτό τους,
- τα μελλοντικά παιδιά τους ή την κοινότητά τους, ή
- τις μελλοντικές γενιές γενικότερα.

Προτροπές:

- *Τι είδους κόσμος ελπίζετε να υπάρχει σε 20 χρόνια;*
- *Ποια δυνατά σημεία, αξίες και δράσεις μπορείτε εσείς και οι άλλοι να αξιοποιήσετε για να συμβάλετε στη δημιουργία αυτού του κόσμου;*
- *Ποια θετικά συναισθήματα θέλετε να αισθάνονται οι άνθρωποι για το περιβάλλον, όπως δέος, ευγνωμοσύνη ή υπερηφάνεια;*

Βήμα 3: Κοινοποίηση σε ζεύγος ή μικρή ομάδα

Οι φοιτητές μοιράζονται εθελοντικά βασικά θέματα ή προτάσεις από τις επιστολές τους με έναν συνομήλικο ή σε μικρή ομάδα. Ενθαρρύνετε την ενεργητική ακρόαση και την αμοιβαία υποστήριξη.

Βήμα 4: Συλλογικός οραματισμός

Οι ομάδες συνοψίζουν τις κύριες ελπίδες τους σε 2 έως 3 «οράματα μέλλοντος» και τα μοιράζονται με την τάξη. Ο διευκολυντής τα καταγράφει στον πίνακα, δημιουργώντας ένα συλλογικό όραμα οικολογικής ανθεκτικότητας.

Βήμα 5: Κλείσιμο

Οι φοιτητές σφραγίζουν τις επιστολές τους, εφόσον το επιθυμούν, για να τις ξαναδιαβάσουν αργότερα ή τις διατηρούν στα ημερολόγια τους ως υπενθύμιση των δυνατών σημείων και των ελπίδων τους.

Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Πώς επηρέασε η συγγραφή αυτής της επιστολής τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεστε για τις οικολογικές προκλήσεις; • Ποια δυνατά σημεία ή αξίες αναδείχθηκαν ως σημαντικά για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας; • Αισθάνεστε περισσότερη ελπίδα ή ενδυνάμωση αφού διατυπώσατε το όραμά σας; Ο διευκολυντής τονίζει ότι η ελπίδα, το νόημα και ο προσανατολισμός στο μέλλον αποτελούν προστατευτικούς ψυχολογικούς πόρους που μπορούν να μετατρέψουν το οικολογικό άγχος σε κίνητρο για δράση.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press. Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. Frontiers in Psychology, 14, 1280613. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613

5. Δημιουργική δράση και θεραπευτικές τέχνες

Εισαγωγή

Σε μια εποχή οικολογικής αναστάτωσης και αυξανόμενης κλιματικής δυσφορίας, οι νέοι δεν αναζητούν μόνο γνώση, αλλά και νόημα, σύνδεση και τρόπους να πλοηγηθούν συναισθηματικά σε ένα αβέβαιο μέλλον. Η ενότητα αυτή διερευνά πώς οι δημιουργικές και θεραπευτικές τέχνες μπορούν να γίνουν ισχυρά εργαλεία κλιματικής ανθεκτικότητας, επιτρέποντας τόσο την έκφραση όσο και τον μετασχηματισμό.

Αντλώντας από τις πλούσιες διασταυρώσεις μεταξύ ψυχολογίας, τεχνών και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, η ενότητα εισάγει τη δημιουργική δράση ως συμμετοχική, εκφραστική και θεραπευτική ανταπόκριση στην κλιματική κρίση. Μέσα από τις εικαστικές τέχνες, την κίνηση, το θέατρο, την ποίηση και άλλες ενσώματες πρακτικές, οι νέοι μπορούν να εμπλακούν με τα συναισθήματα που σχετίζονται με το κλίμα με τρόπους που καλλιεργούν αυτενέργεια, ενσυναίσθηση και συλλογική φαντασία.

Αντί η κλιματική εκπαίδευση να προσεγγίζεται αποκλειστικά μέσα από γνωστικά ή επιστημονικά πλαίσια, οι θεραπευτικές τέχνες ανοίγουν χώρο για συναίσθηση, αισθητηριακή εμπειρία και επανασύλληψη του μέλλοντος. Οι πρακτικές αυτές βοηθούν να αναδυθούν σύνθετες συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως πένθος, άγχος, θυμός και ελπίδα, και να μετατραπούν σε δημιουργική ενέργεια και ουσιαστική συμμετοχή. Ριζωμένη σε μια οπτική με επίγνωση του τραύματος, η προσέγγιση αυτή τιμά τις συναισθηματικές πραγματικότητες της κλιματικής αλλαγής, ενώ ενδυναμώνει τα άτομα να δρουν με ανθεκτικότητα και φροντίδα.

Η τέχνη, στις πολλές μορφές της, επιτρέπει τη σύνδεση με τον εαυτό, τους άλλους και τον φυσικό κόσμο. Υποστηρίζει την ίση, καλλιεργεί συναισθηματικό γραμματισμό και μας προσκαλεί να οραματιστούμε εναλλακτικά μέλλοντα. Έτσι, η ενότητα τοποθετεί τις τέχνες όχι ως ένα «πρόσθετο» στην κλιματική εκπαίδευση, αλλά ως μια ζωτική γλώσσα μέσα από την οποία οι νέοι μπορούν να επεξεργάζονται, να ανταποκρίνονται και να συμβάλλουν σε μετασχηματιστική αλλαγή.

Τα ακόλουθα παραδείγματα προσφέρουν πρακτικούς τρόπους εμπλοκής των νέων σε δημιουργικές, θεραπευτικές καλλιτεχνικές διαδικασίες που υποστηρίζουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την κλιματική συμμετοχή. Κάθε δραστηριότητα προσκαλεί σε έκφραση, σύνδεση και αναστοχασμό. Η πρώτη δραστηριότητα, Κολάζ κλιματικών συναισθημάτων, καλεί τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για την κλιματική κρίση μέσω οπτικής αφήγησης. Με προσβάσιμα υλικά και διαισθητική δημιουργία, η διαδικασία υποστηρίζει τη συναισθηματική κατανόηση, τη σύνδεση και το αίσθημα αυτενέργειας μέσα από κοινό καλλιτεχνικό αναστοχασμό.

Η δεύτερη δραστηριότητα, Μετατρέψτε το στρες σε καλλιτεχνική δράση, διοχετεύει το κλιματικό στρες σε συλλογική δημιουργικότητα, προσκαλώντας τους συμμετέχοντες να ευαισθητοποιήσουν και να καλλιεργήσουν κοινοτική ανθεκτικότητα μέσω κοινωνικά εμπλεκόμενης τέχνης. Μετατρέποντας την ανησυχία σε δημόσια έκφραση, η διαδικασία ενδυναμώνει τους νέους να αναλάβουν ορατή και ουσιαστική δράση στο άμεσο περιβάλλον τους.

Η τρίτη δραστηριότητα, Θέατρο για την κλιματική αλλαγή: Φωνές συναισθημάτων, προσφέρει έναν δυναμικό χώρο διερεύνησης συναισθηματικών αντιδράσεων μέσω κίνησης, αφήγησης και συνεργατικής παράστασης. Η επαφή με πολλαπλές οπτικές μέσα από τη θεατρική διαδικασία οικοδομεί ενσυναίσθηση, συναισθηματική κατανόηση και αίσθημα κοινής αυτενέργειας απέναντι στην οικολογική αβεβαιότητα.

Πρακτικές εφαρμογές

Κολάζ κλιματικών συναισθημάτων

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:		Κολάζ κλιματικών συναισθημάτων 30 έως 60 λεπτά
Ενότητα:	Δημιουργική δράση και θεραπευτικές τέχνες	
Στόχοι:	✓ Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν, να διερευνήσουν και να εκφράσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις στην κλιματική κρίση μέσα από οπτική μεταφορά και μη λεκτική έκφραση. ✓ Να καλλιεργήσει τη συναισθηματική επεξεργασία και την ψυχολογική ανθεκτικότητα με καλλιτεχνικές προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη το τραύμα. ✓ Να ενθαρρύνει τον διάλογο, τον αναστοχασμό και τη σύνδεση μεταξύ συνομηλίκων μέσα από κοινή δημιουργική έκφραση.	

Υλικά:	• Παλιά περιοδικά και εφημερίδες • Ψαλίδια και κόλλα στικ • Χαρτί A3 ή A4, κατά προτίμηση πιο χοντρό χαρτί ή χαρτόνι • Χρωματιστά μολύβια, κηρομπογιές ή μαρκαδόροι. • Προαιρετικά: φυσικά υλικά, όπως φύλλα, φλοιός και λουλούδια, υφάσματα, εκτυπωμένες εικόνες και χαρτί με υφή.
Οδηγίες:	1. Θέστε το πλαίσιο: Ξεκινήστε με σύντομη εισαγωγή ή καθοδηγούμενη συζήτηση για τον συναισθηματικό αντίκτυπο της κλιματικής αλλαγής. Αναφέρετε συνηθισμένα συναισθήματα, όπως άγχος, πένθος, θυμός και αβοηθησία, αλλά και ελπίδα, κίνητρο ή αγάπη για τη φύση. Τονίστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι έγκυρα και έχουν νόημα. 2. Δημιουργήστε το κολάζ: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα κολάζ που αναπαριστά οπτικά τη συναισθηματική τους εμπειρία σε σχέση με την κλιματική αλλαγή. Ενθαρρύνετέ τους να εργαστούν διαισθητικά, επιλέγοντας εικόνες, υφές ή λέξεις που τους αγγίζουν. Μπορούν να δημιουργήσουν ένα συμβολικό τοπίο, μια αφηρημένη σύνθεση ή οτιδήποτε αισθάνονται αυθεντικό. Προσφέρετε προαιρετικές προτροπές, όπως: - Πώς μοιάζει ο κόσμος των «κλιματικών συναισθημάτων» σας; - Αν τα συναισθήματά σας είχαν σχήματα, υφές ή χρώματα, ποια θα ήταν; 3. Κοινοποίηση και αναστοχασμός: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν εθελοντικά το κολάζ τους σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Καθοδηγήστε τους με ερωτήσεις αναστοχασμού: - Ποια συναισθήματα διερευνήσατε ή ανακαλύψατε μέσα από αυτή τη διαδικασία; - Τι ήταν δύσκολο ή απροσδόκητο; - Πώς μπορεί η έκφραση αυτών των συναισθημάτων να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης;

Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ερωτήσεις αυτοαναστοχασμού, ατομικά ή γραπτώς: • Τι αποκάλυψε αυτή η διαδικασία για το πώς αισθάνομαι σε σχέση με την κλιματική αλλαγή; • Πώς βίωσα τη χρήση της τέχνης για τη διερεύνηση συναισθημάτων σε σύγκριση με τη χρήση λέξεων; Κριτήρια παρατήρησης για τον διευκολυντή: • Εμπλοκή και ανοικτότητα του συμμετέχοντα στη δημιουργική διαδικασία. • Προθυμία για κοινοποίηση και ακρόαση στις αναστοχαστικές συζητήσεις. • Συναισθηματική επίγνωση και χρήση συμβολικής ή δημιουργικής γλώσσας. Προαιρετικές ερωτήσεις ομαδικού αναστοχασμού: • Ποια μοτίβα ή θέματα αναδύθηκαν στα διαφορετικά κολάζ; • Πώς μπορούμε να ενσωματώσουμε τη δημιουργικότητα και τη συναισθηματική ειλικρίνεια στις συζητήσεις ή τις δράσεις που σχετίζονται με το κλίμα;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Bentz, J. (2020). Learning about climate change in, with and through art. <i>Climatic Change</i> 162, 1595–1612. https://doi.org/10.1007/s10584-020-02804-4

Μετατρέψτε το στρες σε καλλιτεχνική δράση

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Μετατρέψτε το στρες σε καλλιτεχνική δράση 90 έως 120 λεπτά
Ενότητα:	Δημιουργική δράση και θεραπευτικές τέχνες

Στόχοι:	✓ Χρησιμοποιήστε την τέχνη και την καλλιτεχνική έκφραση για να εμπλέξετε την άμεση κοινότητα σε περιβαλλοντικά ζητήματα. ✓ Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν πτυχές της κλιματικής αλλαγής που τους προκαλούν ανησυχία. ✓ Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βρουν λύσεις για τη μείωση του στρες μέσα από μια καλλιτεχνική κοινωνική εκστρατεία ή καλλιτεχνική δράση. ✓ Να ενισχύσει τη συνεργασία στο άμεσο περιβάλλον. ✓ Να αυξήσει την επίγνωση των πραγματικών απειλών και των δυνατοτήτων αντιμετώπισής τους.
Υλικά:	• Τάμπλετ ή φορητός υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο. • Πρόσβαση σε βάσεις δεδομένων επιστημονικών άρθρων, προαιρετικά. • Φύλλο A3 ή μεγαλύτερο και χρωματιστοί μαρκαδόροι.
Οδηγίες:	Η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί ατομικά ή σε ομάδες. Ο διευκολυντής ξεκινά εξηγώντας τι είναι το στρες που σχετίζεται με την κλιματική αλλαγή και δίνει συγκεκριμένα παραδείγματα, όπως πλημμύρες, ξηρασίες, καύσωνες και απώλεια βιοποικιλότητας. Βήματα: 1. Εντοπισμός ανησυχιών – Οι συμμετέχοντες δημιουργούν κατάλογο γεγονότων, αλλαγών ή ανησυχιών που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή και τους προκαλούν στρες ή θεωρούν σημαντικά για το τοπικό τους περιβάλλον. 2. Ιεράρχηση – Από τον κατάλογο, οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα ζήτημα που θεωρούν ιδιαίτερα σημαντικό και επείγον. 3. Ερευνητική φάση – Κάθε ομάδα ή άτομο αναζητά επιστημονικές δημοσιεύσεις και, εφόσον είναι δυνατό, κριτικές μελέτες που περιγράφουν το επιλεγμένο πρόβλημα, τον τοπικό ή παγκόσμιο αντίκτυπό του και τις πιθανές συνέπειες αν δεν αναληφθεί δράση. 4. Καλλιτεχνική έκφραση – Αντί για παραδοσιακή παρουσίαση, οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν μια καλλιτεχνική μορφή επικοινωνίας που ευαισθητοποιεί για το πρόβλημα στο άμεσο περιβάλλον τους. Μπορεί να είναι: - σχέδιο φυλλαδίου, αφίσας ή διαφημιστικού πίνακα, - οπτική εγκατάσταση, όπως σχέδιο, ζωγραφική, κολάζ ή ψηφιακός σχεδιασμός.

	Το έργο θα πρέπει να παρουσιάζει γιατί το επιλεγμένο ζήτημα προκαλεί στρες, ποιους κινδύνους δημιουργεί για το μέλλον και τι μπορεί να γίνει για να περιοριστούν οι επιπτώσεις του. Για τη μείωση της κατανάλωσης χαρτιού, μπορεί να προταθεί η χρήση εργαλείων όπως το Canva για τη δημιουργία της καλλιτεχνικής έκφρασης. 5. Λύσεις και ενδυνάμωση – Κάθε καλλιτεχνικό έργο πρέπει επίσης να προτείνει πραγματικές ιδέες ή λύσεις: αλλαγές συνθηκών, ατομικές και συλλογικές δράσεις ή συστάσεις πολιτικής που μπορούν να μειώσουν τόσο τις επιπτώσεις του προβλήματος όσο και το στρες που προκαλεί. 6. Παρουσίαση και συζήτηση – Οι ομάδες παρουσιάζουν τα έργα τους στους υπόλοιπους. Ακολουθούν ερωτήσεις και απαντήσεις και συλλογική συζήτηση, ώστε οι συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τα συναισθήματα, τις λύσεις και τη δύναμη της τέχνης στην κλιματική ευαισθητοποίηση.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ερωτήσεις για τους συμμετέχοντες - Συνέβαλε η εργασία σε βαθύτερη κατανόηση των καταστάσεων που προκαλούν στρες σε σχέση με την κλιματική αλλαγή; - Σε ποιο βαθμό με βοήθησε η έρευνα και η ανάλυση επιστημονικών δεδομένων να κατανοήσω την κλιματική αλλαγή; - Με βοήθησε η κοινοποίηση των ανησυχιών μου με άλλους να μειώσω το επίπεδο του στρες μου; - Βοηθά η αναζήτηση λύσεων για ένα συγκεκριμένο πρόβλημα στη μείωση του στρες που συνδέεται με αυτό; - Θα χρησιμοποιήσετε κάποιες από τις ιδέες που παρουσιάστηκαν στην τάξη; Κριτήρια αξιολόγησης του/της συντονιστή/τριας - Προθυμία για μοίρασμα με την ομάδα - Δημιουργικότητα στην αναζήτηση λύσεων και στην καλλιτεχνική έκφραση - Δυνατότητα εφαρμογής των λύσεων στην πράξη - Συμμετοχή στη συζήτηση - Ικανότητα διατύπωσης κριτικών ερωτημάτων

Βιβλιογραφικές αναφορές:	McLaughlin, H., & Seabrook, D. (2025). The creative arts therapies and the climate crisis: Toward a framework for intentional engagement. <i>Arts in Psychotherapy</i>, 92. https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102255 Heginworth, I. S., & Nash, G. (Eds.). (2019). <i>Environmental arts therapy: The wild frontiers of the heart</i>. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429437649
--	--

Θέατρο για την κλιματική αλλαγή: Φωνές συναισθημάτων

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Θέατρο για την Κλιματική Αλλαγή: Φωνές των Συναισθημάτων (50–70 λεπτά)
Ενότητα:	Δημιουργική δράση και θεραπευτικές τέχνες
Στόχοι:	✓ Να προσφέρει στους συμμετέχοντες έναν ασφαλή χώρο για να εξωτερικεύσουν και να διερευνήσουν συναισθήματα που συνδέονται με την κλιματική αλλαγή, όπως φόβο, θυμό, πένθος και ελπίδα. ✓ Να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και την ανθεκτικότητα μέσα από την υιοθέτηση πολλαπλών οπτικών, όπως του ατόμου, της κοινότητας, της φύσης και των μελλοντικών γενεών. ✓ Να ενδυναμώσει τις συλλογικές στρατηγικές αντιμετώπισης μέσα από τον διάλογο, το παιχνίδι ρόλων και τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων.
Υλικά:	• Ανοιχτός χώρος για κίνηση και παιχνίδι ρόλων • Καρέκλες ή απλά σκηνικά αντικείμενα, προαιρετικά • Χαρτί και στυλό, για την προετοιμασία ρόλων και διαλόγων • Προαιρετικά: ήρεμη μουσική υπόκρουση για την προθέρμανση ή την αποφόρτιση
Οδηγίες:	1. Εισαγωγή: Συντονίστε μια σύντομη ομαδική συζήτηση για τα συναισθήματα που προκαλεί η κλιματική αλλαγή. Καταγράψτε λέξεις κλειδιά σε πίνακα παρουσιάσεων,

	όπως θυμός, άγχος, θλίψη, αποφασιστικότητα και αγάπη για τη φύση. 2. Προετοιμασία παιχνιδιού ρόλων: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3–5 ατόμων. Κάθε ομάδα καλείται να ετοιμάσει ένα σύντομο σενάριο σχετικό με την κλιματική αλλαγή, για παράδειγμα: <i>Μια κοινότητα που αντιμετωπίζει ακραία καιρικά φαινόμενα.</i> <i>Μια συζήτηση μεταξύ νέων για το μέλλον τους.</i> <i>Μια αντιπαράθεση ανάμεσα στη «φωνή της φύσης» και στη «φωνή της βιομηχανίας».</i> <i>Μια συνάντηση μελλοντικών γενεών που ζητούν δράση από τη σημερινή γενιά.</i> Ενθαρρύνετε τις ομάδες να ανταλλάξουν ιδέες σχετικά με τα συναισθήματα, τις συγκρούσεις και τους πιθανούς διαλόγους. 3. Παρουσίαση: Κάθε ομάδα παρουσιάζει μια σύντομη σκηνή διάρκειας 2–5 λεπτών. Τονίστε ότι δεν υπάρχουν «λανθασμένες» παρουσιάσεις, καθώς στόχος είναι η έκφραση και όχι η τελειότητα. 4. Μοίρασμα και συζήτηση: Μετά από κάθε σκηνή, το κοινό μοιράζεται τα συναισθήματα και τα μηνύματα που αντιλήφθηκε. Πώς ήταν η εμπειρία τού να ενσαρκώνετε έναν ρόλο; Άλλαξε η υποδυόμενη ερμηνεία ενός χαρακτήρα τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες σχετίζονται με τα κλιματικά ζητήματα; Ποιες νέες οπτικές ή στρατηγικές αντιμετώπισης αναδύθηκαν; Πώς μπορεί το θέατρο να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε στην πραγματική ζωή το συναισθηματικό βάρος της κλιματικής αλλαγής;
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ατομικός αναστοχασμός: Ποιος ρόλος ή ποια οπτική είχε για εμένα το μεγαλύτερο νόημα;

	Ανακάλυψα νέους τρόπους σκέψης σχετικά με το στρες που συνδέεται με το κλίμα; Πώς μπορεί η συλλογική αφήγηση να συμβάλει στη μείωση του οικολογικού άγχους; Κριτήρια παρατήρησης του/της συντονιστή/τριας: Βαθμός συμμετοχής στο παιχνίδι ρόλων. Ικανότητα έκφρασης και αναγνώρισης διαφορετικών συναισθημάτων. Ενδείξεις ενσυναίσθησης, υιοθέτησης διαφορετικών οπτικών και ανθεκτικότητας στους ομαδικούς αναστοχασμούς.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Nicholson, H. (2014). Applied Drama: The Gift of Theatre. Palgrave Macmillan. Ojala, M. (2011). Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people. Environmental Education Research, 18(5), 625–642. https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157

6. Ενσυνειδητότητα και βιώσιμη διαβίωση

Εισαγωγή

Η ενσυνειδητότητα και η βιώσιμη διαβίωση συγκλίνουν ως συμπληρωματικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση των σημερινών περιβαλλοντικών προκλήσεων, ενώ παράλληλα προάγουν την προσωπική ευημερία των φοιτητών. Οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας για τη βιωσιμότητα προσφέρουν μια καινοτόμο παιδαγωγική προσέγγιση, συνδυάζοντας στοχαστικές πρακτικές με περιβαλλοντική εκπαίδευση ώστε να καλλιεργούν τόσο εσωτερικό μετασχηματισμό όσο και οικολογική επίγνωση (Wamsler et al., 2018· Barrett et al., 2016).

Η διασταύρωση της ενσυνειδητότητας και της βιωσιμότητας αναγνωρίζει ότι τα περιβαλλοντικά ζητήματα συχνά προκύπτουν από πρότυπα υπερκατανάλωσης, αποσύνδεσης από τη φύση και αυτοματοποιημένων ασυνειδητων συμπεριφορών (Barrett et al., 2016· Garg et al., 2024). Η πρακτική της ενσυνειδητότητας ενισχύει την επίγνωση της παρούσας στιγμής, επιτρέποντας στους φοιτητές να εξετάζουν τα καταναλωτικά τους πρότυπα, να οικοδομούν βαθύτερες συνδέσεις με τον φυσικό κόσμο και να κάνουν πιο συνειδητές επιλογές, ευθυγραμμισμένες με τις αξίες τους, σχετικά με τον τρόπο ζωής και τον περιβαλλοντικό τους αντίκτυπο (Stanszus et al., 2017· Iniesta-Bonillo et al., 2025· Wamsler et al., 2018).

Η έρευνα δείχνει ότι η εκπαίδευση στην ενσυνειδητότητα μπορεί να επηρεάσει τις βιώσιμες συμπεριφορές μέσα από πολλαπλές οδούς: αυξάνοντας την επίγνωση των καταναλωτικών συνηθειών, ενισχύοντας τους δεσμούς με τη φύση, βελτιώνοντας τη λήψη αποφάσεων βάσει αξιών και προάγοντας την αυτορρύθμιση για μακροπρόθεσμη αλλαγή συμπεριφοράς (Schuman-Olivier et al., 2020· Warner, 2016· Le Houcq Corbi et al., 2024). Ακόμη και σύντομες παρεμβάσεις βοηθούν τους φοιτητές να συντονίζονται περισσότερο με τις περιβαλλοντικές τους επιλογές και να αναπτύσσουν μεγαλύτερο κίνητρο για βιώσιμη δράση (Domingues et al., 2020).

Η ενότητα ενσωματώνει στοχαστικές πρακτικές ειδικά προσαρμοσμένες στην εκπαίδευση για τη βιωσιμότητα, προσφέροντας βιωματικές ευκαιρίες μάθησης που καλλιεργούν τόσο οικολογική συνείδηση όσο και προσωπική ανθεκτικότητα (Domingues et al., 2020· Wamsler et al., 2018). Το παιδαγωγικό πλαίσιο αντλεί από τεκμηριωμένες παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας, ενσωματώνει περιεχόμενο ειδικό για τη βιωσιμότητα και δημιουργεί μετασχηματιστικές μαθησιακές εμπειρίες που αφορούν τόσο την ατομική ευημερία όσο και τη συλλογική περιβαλλοντική ευθύνη (Warner, 2016· Stanszus et al., 2017).

Βιβλιογραφικές αναφορές

Barrett, B., Grabow, M., Middlecamp, C., Mooney, M., Checovich, M. M., Converse, A. K., ... & Barnet, J. H. (2016). Mindful climate action: Health and environmental co-benefits from mindfulness-based behavioral training. *Sustainability*, 8(11), 1040.

Domingues, R., Freudenberg, C., Mah, H., & Zimmer, E. (2020). Contemplative practices in higher education for sustainable development: An exploration of their role for moving society towards sustainability. Master's thesis, Blekinge Institute of Technology.

Garg, R., Mahlangu, D., Dar, I. A., Qureshi, N. A., & Jan, Z. (2024). Mindful consumption—A systematic review and research agenda for achieving SDGs. *Journal of Cleaner Production*, 475, 143632.

Inieta-Bonillo, M. Á., Sánchez-Fernández, R., & Schlesinger, W. (2025). Mindfulness and consumer behavior: a bibliometric analysis and systematic review. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-14.

Le Houcq Corbi, Z., Galli, G., Cortese, A., Martínez-Pérez, V., & Ruz, M. (2024). Mindfulness training reduces the preference for proenvironmental and prosocial options in experimental tasks. *Scientific Reports*, 14(1), 28537.

Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.

Stanszus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., ... & Schrader, U. (2017). Education for sustainable consumption through mindfulness training: Development of a consumption-specific intervention. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19(1), 5-21.

Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143-162.

Πρακτικές εφαρμογές

Ημερολόγιο ενσυνείδητης κατανάλωσης

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Ημερολόγιο Ενσυνείδητης Κατανάλωσης, εργασία μίας εβδομάδας και συνάντηση αναστοχασμού 30–40 λεπτών
Ενότητα:	Ενσυνειδητότητα και Βιώσιμη Διαβίωση
Στόχοι	✓ Να αυξήσει την επίγνωση των καθημερινών καταναλωτικών συνηθειών και των συναισθηματικών παραγόντων που τις επηρεάζουν. ✓ Να συνδέσει την πρακτική της ενσυνειδητότητας με τις αξίες της βιωσιμότητας. ✓ Να υποστηρίξει τους φοιτητές στην αναγνώριση αυτόματων και συνειδητών συμπεριφορών. ✓ Να ενισχύσει την ικανότητα ευθυγράμμισης των καθημερινών επιλογών με την κλιματική ανθεκτικότητα.
Υλικά:	• Πρότυπο ημερολογίου, σε ψηφιακή ή έντυπη μορφή. • Στυλό ή εφαρμογή ημερολογίου. • Αίθουσα διδασκαλίας ή διαδικτυακή πλατφόρμα για τη συζήτηση αναστοχασμού.
Οδηγίες:	1. Παρουσίαση της άσκησης: Εξηγήστε ότι πολλές συμπεριφορές, όπως η διατροφή, οι μετακινήσεις και η χρήση ενέργειας, είναι συνήθειες και συχνά φορτισμένες συναισθηματικά. Προσκαλέστε τους φοιτητές να γίνουν παρατηρητές των δικών τους επιλογών. 2. Καθημερινές καταγραφές, ατομικά για 7 ημέρες: Κάθε ημέρα, καταγράψτε τουλάχιστον μία καταναλωτική επιλογή, όπως τι φάγατε, πώς μετακινηθήκατε ή πώς χρησιμοποιήσατε ενέργεια. Για καθεμία απαντήστε: <i>Τι κατανάλωσα ή τι έκανα; Πώς ένιωθα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά;</i>

	<i>Ήταν αυτή η επιλογή ευθυγραμμισμένη με τις αξίες μου για τη βιωσιμότητα;</i> 3. Αναστοχασμός στο τέλος της εβδομάδας: Ζητήστε από τους φοιτητές να επανεξετάσουν το ημερολόγιό τους και να εντοπίσουν μοτίβα, όπως αυτόματες έναντι ενσυνείδητων συμπεριφορών και συναισθηματικά ερεθίσματα. 4. Συνάντηση στην τάξη, 30–40 λεπτά: Σε μικρές ομάδες, οι φοιτητές μοιράζονται όσα παρατήρησαν. Διευκολύνετε μια συζήτηση γύρω από τα εξής: <i>Ποια μοτίβα ήταν αναπάντεχα;</i> <i>Πώς επηρέασαν τα συναισθήματα τις επιλογές;</i> <i>Ποιες ενσυνείδητες εναλλακτικές θα μπορούσαν να δοκιμαστούν στο μέλλον;</i>
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Άλλαξε η καταγραφή της κατανάλωσης τον τρόπο με τον οποίο νιώθατε για τις επιλογές σας; • Ποιες συμπεριφορές ένιωθαν περισσότερο ή λιγότερο ευθυγραμμισμένες με τις αξίες σας; • Πώς θα μπορούσε η ενσυνειδητότητα να σας βοηθήσει να διατηρείτε φιλοπεριβαλλοντικές συμπεριφορές υπό συνθήκες στρες; • Ποια μικρή αλλαγή δεσμεύεστε να δοκιμάσετε την επόμενη εβδομάδα;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Biswas, R. (2022). Ecopsychology – An introspection. In N. Mitra & S. Pal (Eds.), Environmental Management

Πρόκληση εξομολόγησης της ντουλάπας

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Πρόκληση «Εξομολόγηση της Ντουλάπας»: Από την Επίγνωση στη Δράση Διάλεξη 20–30 λεπτών, ατομική πρόκληση 3–4 ημερών και ημέρα ανταλλαγής ή δωρεάς 1,5–2 ωρών
--	--

Ενότητα:	Ενσυνειδητότητα και Βιώσιμη Διαβίωση
Στόχοι	✓ Να ευαισθητοποιήσει σχετικά με τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις της μόδας. ✓ Να διερευνήσει τους συναισθηματικούς και συνήθειες παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση ρούχων. ✓ Να ενθαρρύνει τον ενσυνείδητο αναστοχασμό γύρω από τις προσωπικές συνήθειες ένδυσης πριν από την ανάληψη βιώσιμης δράσης. ✓ Να υποστηρίξει την ευθυγράμμιση των προσωπικών αξιών με πρακτικές βιώσιμης μόδας. ✓ Να διευκολύνει την ενεργή αλλαγή συμπεριφοράς μέσω της δωρεάς, της επιδιόρθωσης ή της ανταλλαγής ρούχων.
Υλικά:	• Διαφάνειες διάλεξης για τη μόδα και το κλίμα, όπως αποτύπωμα άνθρακα, χρήση νερού, απόβλητα και επιπτώσεις της γρήγορης μόδας. • Πρότυπο αναστοχασμού «Εξομολόγηση της Ντουλάπας», σε ψηφιακή ή έντυπη μορφή. • Χώρος για την οργάνωση ανταλλαγής ή δωρεάς ρούχων. • Κιβώτια δωρεών και τραπέζια για την παρουσίαση των ρούχων.
Οδηγίες:	Διάλεξη: Μόδα και Κλιματικές Επιπτώσεις, 20–30 λεπτά Παρουσιάστε βασικά στοιχεία για τη συμβολή της βιομηχανίας της μόδας στις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, στη χρήση νερού, στη ρύπανση και στα απόβλητα. Αναδείξτε τόσο παγκόσμιες τάσεις όσο και τοπικά παραδείγματα, όπου αυτό είναι σχετικό.

Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να σκεφτούν κριτικά: Πώς συνδέονται οι ατομικές επιλογές με ευρύτερες περιβαλλοντικές συνέπειες;

Πρόκληση «Εξομολόγηση της Ντουλάπας», 3–4 ημέρες

Οι φοιτητές αναστοχάζονται ατομικά γύρω από την γκαρνταρόμπα τους πριν από την ημέρα ανταλλαγής ή δωρεάς. Για κάθε αντικείμενο εξετάζουν:

Τι είναι αυτό το αντικείμενο, ποια είναι η μάρκα, το υλικό και το πλαίσιο αγοράς του;

Πόσο συχνά το φορά; Γιατί ή γιατί όχι;

Πώς νιώθω γι' αυτό, για παράδειγμα προσκόλληση, ενοχή ή χαρά;

Η διατήρηση αυτού του αντικειμένου είναι ευθυγραμμισμένη με τις αξίες μου για τη βιωσιμότητα;

Θα μπορούσε να δωριστεί, να ανταλλαχθεί ή να επιδιορθωθεί;

Συμβουλή: Οι φοιτητές μπορούν να βγάλουν φωτογραφίες, να κρατήσουν σημειώσεις ή να χρησιμοποιήσουν ένα ψηφιακό πρότυπο.

Ημέρα Ανταλλαγής ή Δωρεάς, 1,5–2 ώρες

Οι φοιτητές φέρνουν αντικείμενα που είναι πρόθυμοι να δωρίσουν ή να ανταλλάξουν.

Οργανώστε τραπέζια παρουσίασης ρούχων ή έναν χώρο ανταλλαγής.

Ερωτήματα αναστοχασμού σε μικρές ομάδες κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής:

Ποια αντικείμενα ήταν δυσκολότερο να αποχωριστείτε και γιατί;

Επηρέασε η πρόκληση αναστοχασμού τα αντικείμενα που αποφασίσατε να φέρετε;

Πώς συμβάλλουν αυτές οι μικρές δράσεις στη βιώσιμη μόδα;

Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να αναλάβουν μία δέσμευση: μία ενσυνείδητη συνήθεια μόδας που θα εφαρμόσουν τον επόμενο

	μήνα, όπως επιδιόρθωση, αγορές μεταχειρισμένων ή μια βασική, περιορισμένη γκαρνταρόμπα.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Πώς άλλαξε η πρόκληση την επίγνωσή σας σχετικά με τις συνήθειες ένδυσής σας; • Ποια συναισθήματα επηρέασαν τις αποφάσεις σας να κρατήσετε, να δωρίσετε ή να ανταλλάξετε αντικείμενα; • Παρατηρήσατε μοτίβα ανάμεσα στις αξίες σας και στην γκαρνταρόμπα σας; • Σε ποια μικρή δράση θα δεσμευτείτε στη συνέχεια, ώστε να συνεχίσετε ενσυνείδητες και βιώσιμες συνήθειες μόδας;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Varma, I. (2019). Mindful Consumption – A Path Towards Fashion Detox. <i>Journal of Emerging Technologies and Innovative Research</i>. Johansson, V. (2023). The Role of Moral Emotions in Sustainable and Conscious Consumption in Fashion. Umeå University. Hong, Y., Al Mamun, A., Yang, Q., & Masukujjaman, M. (2024). Predicting Sustainable Fashion Consumption Intentions and Practices. <i>Scientific Reports</i>, 14.

Εργαστήριο κλιματικής αφήγησης

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Εργαστήριο Κλιματικής Αφήγησης: ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας μέσω της αφήγησης, εισαγωγικό εργαστήριο 20–25 λεπτών, ατομική γραφή 45–60 λεπτών, κύκλος ιστοριών 60 λεπτών και τελικός αναστοχασμός 20 λεπτών
Ενότητα:	Ενσυνειδητότητα και Βιώσιμη Διαβίωση

Στόχοι	✓ Να αναπτύξει συναισθηματική ανθεκτικότητα απέναντι στο κλιματικό άγχος και την κλιματική απελπισία μέσα από στοχαστικές αφηγηματικές πρακτικές. ✓ Να ενισχύσει την ικανότητα του/της εκπαιδευτικού να επικοινωνεί θέματα κλιματικής αλλαγής με συναισθηματικά βιώσιμο τρόπο. ✓ Να συνδέσει την προσωπική εμπειρία με τη συλλογική δράση για την κλιματική ανθεκτικότητα. ✓ Να μετασχηματίσει το οικολογικό άγχος σε αίσθηση αυτενέργειας και ελπίδα μέσα από αφηγήσεις με νόημα. ✓ Να καλλιεργήσει ενσυναίσθηση και αλληλεγγύη μεταξύ εκπαιδευτικών που αντιμετωπίζουν παρόμοια περιβαλλοντικά διλήμματα.
Υλικά:	• Οδηγός διευκόλυνσης για το «Εργαστήριο Κλιματικής Αφήγησης». • Πρότυπο αναστοχαστικής γραφής, σε ψηφιακή ή έντυπη μορφή. Ασφαλείς χώροι, διαδικτυακοί ή διά ζώσης, για τον κύκλο ιστοριών. • Προαιρετικό πολυμεσικό υλικό: μουσική περιβάλλοντος και εμπνευστικές εικόνες φύσης ή ανθεκτικότητας. • Προσωπικό ημερολόγιο αναστοχασμού. Συσκευή ηχητικής ή βιντεοσκόπησης, εφόσον επιθυμείται η καταγραφή των ιστοριών.
Οδηγίες:	1. Στοχαστική εισαγωγή, 20–25 λεπτά: Ξεκινήστε με έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό που εστιάζει στη σύνδεση με τη φύση και την ελπίδα, διάρκειας 5–8 λεπτών. Εξηγήστε τον συναισθηματικό αντίκτυπο της ενασχόλησης με κλιματικά θέματα και αναγνωρίστε συναισθήματα άγχους, απελπισίας ή υπερφόρτωσης. Παρουσιάστε την αφήγηση ως εργαλείο μετασχηματισμού, εξηγώντας πώς οι ιστορίες μπορούν να επαναπλαισιώσουν την κλιματική κρίση ως ευκαιρία ανάπτυξης και ανθεκτικότητας. Μοιραστείτε 2–3 σύντομα παραδείγματα επιτυχημένων κλιματικών αφηγήσεων, όπως προσωπική αλλαγή ή ανθεκτικές κοινότητες.

	2. Ατομική αναστοχαστική γραφή, 45–60 λεπτά: Κάθε εκπαιδευτικός γράφει τη δική του/της «Ιστορία Κλιματικής Ανθεκτικότητας», απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις: Ποια ήταν η πρώτη μου συνάντηση με την πραγματικότητα της κλιματικής αλλαγής; Πώς με έκανε να νιώσω; Ποια στιγμή έχω γίνει μάρτυρας ανθεκτικότητας, δικής μου ή άλλων, απέναντι σε μια περιβαλλοντική πρόκληση; Πώς έχω δει τους φοιτητές μου να μετασχηματίζουν τις ανησυχίες τους για το κλίμα σε θετική δράση; Ποια μικρή βιώσιμη επιτυχία στη ζωή ή στην κοινότητά μου με κάνει να νιώθω υπερηφάνεια; Ποια ελπίδα ή ποιο όραμα για το μέλλον επιθυμώ να μεταδώσω στους φοιτητές μου σχετικά με την κλιματική ανθεκτικότητα; 3. Κύκλος ιστοριών, 60 λεπτά: Χωρίστε τους εκπαιδευτικούς σε ομάδες των 4–6 ατόμων. Κάθε συμμετέχων/ουσα μοιράζεται την ιστορία του/της, με 5–7 λεπτά αφήγησης και 3 λεπτά αναστοχαστικών ερωτήσεων. Ερωτήσεις για τη διευκόλυνση της βαθιάς ακρόασης: Ποια δύναμη ή ανθεκτικότητα αναγνωρίσατε σε αυτή την ιστορία; Ποια προσωπική σύνδεση αισθανθήκατε; Ποια ήταν η στιγμή ελπίδας ή μετασχηματισμού στην αφήγηση; Ο/Η συντονιστής/τρια αναδεικνύει οριζόντια θέματα, όπως μοτίβα ελπίδας, στιγμές αλλαγής και κοινές πηγές δύναμης. 4. Τελικός αναστοχασμός και δέσμευση, 20 λεπτά: Στην ολομέλεια, οι εκπαιδευτικοί εντοπίζουν 3–5 βασικές αφηγήσεις κλιματικής ανθεκτικότητας που θα μπορούσαν να διδάξουν στους φοιτητές τους. Κάθε εκπαιδευτικός αναλαμβάνει μια προσωπική δέσμευση: Ποια ιστορία ανθεκτικότητας θα φέρω στην τάξη μου; Πώς θα τη χρησιμοποιήσω για να καλλιεργήσω ελπίδα και αίσθηση αυτενέργειας στους φοιτητές μου;
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Πώς άλλαξε η σχέση σας με το κλιματικό άγχος αφού γράψατε και μοιραστήκατε την ιστορία σας; • Εντοπίσατε νέες πηγές ελπίδας ή δύναμης ακούγοντας τις αφηγήσεις άλλων εκπαιδευτικών;

	• Με ποιον τρόπο σας προετοίμασε καλύτερα αυτή η πρακτική ώστε να καθοδηγείτε συναισθηματικά τους φοιτητές σας σε θέματα κλιματικής αλλαγής; • Ποια αφήγηση ανθεκτικότητας αισθάνεστε πλέον ότι μπορείτε να διευκολύνετε με αυτοπεποίθηση στην τάξη σας; • Πώς θα μπορούσατε να προσαρμόσετε αυτή τη δραστηριότητα σε διαφορετικές ηλικίες και εκπαιδευτικά πλαίσια;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Δεν εφαρμόζεται

7. Γνωσιακές συμπεριφορικές στρατηγικές για το κλιματικό άγχος

Εισαγωγή

Το κλιματικό άγχος, γνωστό και ως οικολογικό άγχος, αποτελεί μια αυξανόμενη ψυχολογική πρόκληση για τους φοιτητές και χαρακτηρίζεται από χρόνια ανησυχία, δυσφορία και αισθήματα αβοηθησίας απέναντι στην περιβαλλοντική υποβάθμιση και την κλιματική αλλαγή. Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία προσφέρει τεκμηριωμένες στρατηγικές, ειδικά προσαρμοσμένες για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής δυσφορίας που σχετίζεται με το κλίμα, εστιάζοντας στην αλληλένδετη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών (Doherty et al., 2024· Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023· Lindhe et al., 2024).

Η γνωσιακή συμπεριφορική προσέγγιση στο κλιματικό άγχος αναγνωρίζει ότι, παρότι η ανησυχία για τα περιβαλλοντικά ζητήματα είναι λογική και κατάλληλη, η υπερβολική ανησυχία μπορεί να γίνει αντιπαραγωγική και να οδηγήσει σε παράλυση αντί για εποικοδομητική δράση. Οι στρατηγικές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας βοηθούν τους φοιτητές να αναπτύξουν προσαρμοστικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης που μετατρέπουν το συντριπτικό άγχος σε στοχευμένη εμπλοκή με τα κλιματικά ζητήματα (Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023· Nimo et al., 2025· van Valkengoed & Steg, 2024).

Βασικά συστατικά της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας για το κλιματικό άγχος είναι η γνωσιακή αναδόμηση για την αμφισβήτηση καταστροφολογικών μοτίβων σκέψης, η συμπεριφορική ενεργοποίηση για την ενθάρρυνση ουσιαστικής περιβαλλοντικής δράσης και οι τεχνικές ενσυνειδητότητας για τη διαχείριση της συναισθηματικής κατάκλυσης. Η έρευνα δείχνει ότι εξατομικευμένες γνωσιακές συμπεριφορικές παρεμβάσεις μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά την ψυχολογική δυσφορία που συνδέεται με την κλιματική αλλαγή, διατηρώντας παράλληλα την περιβαλλοντική συμμετοχή των φοιτητών (Nimo et al., 2025· Nike et al., 2023· Lindhe et al., 2024).

Η ενότητα παρέχει στους εκπαιδευτικούς στρατηγικές με επίγνωση του τραύματος και κατάλληλες για το αναπτυξιακό επίπεδο, οι οποίες επικυρώνουν τις περιβαλλοντικές ανησυχίες των φοιτητών, ενώ οικοδομούν ψυχολογική ανθεκτικότητα και αυτενέργεια. Η προσέγγιση δίνει έμφαση στην ελπίδα, την ενδυνάμωση και τη συλλογική αποτελεσματικότητα, αντί να απορρίπτει ή να υποβαθμίζει θεμιτές κλιματικές ανησυχίες (Vida, 2025· Doherty et al., 2024).

Βιβλιογραφικές αναφορές

Daeninck, C., Curtis, L., Wheeler, R., Coxon, C., Dyer, M., Johnson, J., ... & Rayner, J. (2023). Climate anxiety, coping strategies and planning for the future: A multi-method study exploring climate anxiety in UK university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1126031.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e1.

González-Martín, A. M., Sturmey, P., García-Jiménez, M., Castillo-Rodríguez, C., Ferrándiz-García, V., & Rodríguez-Martín, B. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632.

Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 785.

Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. *Discover Mental Health*, 5(1), 25.

van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. *One Earth*, 7(12), 2091-2100.

Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. *One Health*, 17, 100630.

Wullenkord, M. C., Tmann, M., Hammann, C., & Reumann, J. (2025). Climate anxiety - impairment and/or activation? Exploring the role of mindfulness and integrative emotion-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102180.

Πρακτικές εφαρμογές

Γνωσιακή αναδόμηση για κλιματικές σκέψεις

Διάρκεια: 45–60 λεπτά Τίτλος δραστηριότητας: Φύλλο Εργασίας Πρόκλησης Κλιματικών Σκέψεων	
Στόχοι:	✓ Να εντοπίσει και να αμφισβητήσει καταστροφικά μοτίβα σκέψης που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή. ✓ Να αναπτύξει ισορροπημένες και ρεαλιστικές οπτικές απέναντι στις περιβαλλοντικές προκλήσεις. ✓ Να μειώσει τη γνωστική παράλυση και να προωθήσει την εποικοδομητική σκέψη. ✓ Να καλλιεργήσει δεξιότητες συνεχούς αυτοπαρατήρησης των μοτίβων σκέψης.
Υλικά:	• Φύλλα εργασίας «Πρόκληση Κλιματικών Σκέψεων», σε έντυπη ή ψηφιακή μορφή. • Στυλό ή μολύβια. • Πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων για το ομαδικό μοίρασμα. • Ενημερωτικό έντυπο για τις συνήθειες γνωστικές στρεβλώσεις. • Προαιρετικά: χρονόμετρο για τις χρονομετρημένες δραστηριότητες.
Οδηγίες:	Φάση 1: Ψυχοεκπαίδευση, 15 λεπτά 1. Εξηγήστε το τρίγωνο της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας: οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές είναι αλληλένδετα. 2. Παρουσιάστε συνήθειες γνωστικές στρεβλώσεις που σχετίζονται με το κλιματικό άγχος: Καταστροφολογία: «Η κλιματική αλλαγή θα καταστρέψει τα πάντα». Διχοτομική σκέψη: «Αν δεν είμαι περιβαλλοντικά τέλειος/α, αποτελώ μέρος του προβλήματος».

	Νοητικό φίλτρο: Εστίαση αποκλειστικά στις αρνητικές περιβαλλοντικές ειδήσεις. Πρόβλεψη του μέλλοντος: «Είναι βέβαιο ότι είμαστε καταδικασμένοι». Φάση 2: Αναγνώριση σκέψεων, 15 λεπτά 3. Ζητήστε από τους φοιτητές να εντοπίσουν μια πρόσφατη ανησυχία ή αγχώδη σκέψη που σχετίζεται με το κλίμα. 4. Ζητήστε τους να συμπληρώσουν τις ακόλουθες ενότητες του φύλλου εργασίας: Ποια κατάσταση πυροδότησε αυτή τη σκέψη; Τι ακριβώς σκέφτομαι ή φαντάζομαι; Ποια συναισθήματα βιώνω; Αξιολογήστε την έντασή τους από το 1 έως το 10. Φάση 3: Αμφισβήτηση σκέψεων, 20 λεπτά 5. Καθοδηγήστε τους φοιτητές μέσα από ερωτήσεις αμφισβήτησης: Ποια στοιχεία υποστηρίζουν αυτή τη σκέψη; Ποια στοιχεία την αντικρούουν; Έχω πέσει σε κάποια παγίδα σκέψης; Σε ποια; Τι θα έλεγα σε έναν φίλο ή μία φίλη που είχε την ίδια σκέψη; Ποιος άλλος τρόπος υπάρχει για να δω αυτή την κατάσταση; Αν συνέβαινε το χειρότερο, τι θα μπορούσα να κάνω για να το αντιμετωπίσω; Ποιο είναι το πιο ρεαλιστικό αποτέλεσμα; Φάση 4: Επαναπλαισίωση, 10–15 λεπτά 6. Βοηθήστε τους φοιτητές να αναπτύξουν ισορροπημένες, εναλλακτικές σκέψεις. 7. Αξιολογήστε ξανά την ένταση των συναισθημάτων με βάση τη νέα σκέψη. 8. Εντοπίστε μία μικρή και συγκεκριμένη δράση που θα μπορούσαν να αναλάβουν.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ατομικός αναστοχασμός: Πώς άλλαξε η ένταση των συναισθημάτων σας μετά την αμφισβήτηση της σκέψης; Ποιες ερωτήσεις αμφισβήτησης ήταν περισσότερο βοηθητικές για εσάς;

	Ποια μοτίβα παρατηρείτε στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε για το κλίμα; Ομαδική συζήτηση: Μοιραστείτε μία διαπίστωση για τα μοτίβα σκέψης, χωρίς να αποκαλύψετε προσωπικό περιεχόμενο. Συζητήστε πώς η ισορροπημένη σκέψη μπορεί να οδηγήσει σε αποτελεσματικότερη δράση. Διερευνήστε τη διαφορά ανάμεσα στην υγιή ανησυχία και στο κατακλυσμιαίο άγχος. Παρακολούθηση: Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να χρησιμοποιούν καθημερινά το φύλλο εργασίας για μία εβδομάδα. Προγραμματίστε μια σύντομη συνάντηση ανατροφοδότησης για την ανασκόπηση των εμπειριών. Παρέχετε πόρους για τη συνέχιση της πρακτικής.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress. <i>BMC Psychiatry</i>, 24(1), 1-12. Beck, J. S. (2020). <i>Cognitive behavior therapy: Basics and beyond</i> (3rd ed.). Guilford Press. Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2024). Practising CBT amid the climate and ecological crises. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 17, e12.

Σχεδιασμός κλιματικής δράσης βάσει αξιών

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Σχεδιασμός Κλιματικής Δράσης με Βάση τις Αξίες και Πρόκληση Σκέψεων 60 λεπτά
--	--

Στόχοι:	✓ Να συνδέσει την κλιματική δράση με προσωπικές αξίες και δυνάμεις. ✓ Να αντιμετωπίσει το αίσθημα αβοηθησίας μέσω δομημένου σχεδιασμού δράσης. ✓ Να αυξήσει την αυτοαποτελεσματικότητα και την αίσθηση αυτενέργειας. ✓ Να αναπτύξει βιώσιμη και προσωπικά ουσιαστική περιβαλλοντική συμμετοχή. ✓ Να ενισχύσει τη συλλογική αποτελεσματικότητα μέσω κοινού σχεδιασμού δράσης.
Υλικά:	• Φύλλα εργασίας αναγνώρισης αξιών. • Πρότυπα σχεδιασμού δράσης. • Χρωματιστά στυλό ή μαρκαδόροι για οπτικοποίηση. • Αυτοκόλλητα σημειώσεων για καταιγισμό ιδεών. • Χαρτί πίνακα παρουσιάσεων. • Κατάλογοι πόρων με τοπικές περιβαλλοντικές οργανώσεις. • Προαιρετικά: ψηφιακή πλατφόρμα για τη συνεχή παρακολούθηση των δράσεων.
Οδηγίες:	Φάση 1: Διερεύνηση αξιών, 20 λεπτά 1. Καθοδηγήστε τους φοιτητές σε μια άσκηση αναγνώρισης αξιών: Τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εμένα στη ζωή, όπως οι σχέσεις, η δικαιοσύνη ή η δημιουργικότητα; Πώς συνδέονται αυτές οι αξίες με τις περιβαλλοντικές ανησυχίες; Τι είδους κόσμο θέλω να συμβάλω στη δημιουργία του; 2. Ζητήστε από τους φοιτητές να γράψουν τις 3–5 σημαντικότερες αξίες τους σε αυτοκόλλητα σημειώσεων. 3. Δημιουργήστε έναν χάρτη αξιών που να παρουσιάζει τις συνδέσεις τους με την περιβαλλοντική δράση. Φάση 2: Αξιολόγηση δυνατών σημείων και πόρων, 15 λεπτά 4. Οι φοιτητές εντοπίζουν τα προσωπικά δυνατά τους σημεία και τους διαθέσιμους πόρους: Δεξιότητες, όπως επικοινωνία, οργάνωση, δημιουργικότητα και τεχνικές δεξιότητες. Πόροι, όπως χρόνος, διασυνδέσεις, πλατφόρμες και γνώσεις. Ενδιαφέροντα, όπως τέχνη, πολιτική, άμεση δράση και εκπαίδευση. 5. Αντιστοιχίστε τα δυνατά σημεία με πιθανές κλιματικές δράσεις.

Φάση 3: Σχεδιασμός δράσης, 25 λεπτά

6. Παρουσιάστε το πλαίσιο στόχων SMART, δηλαδή στόχους συγκεκριμένους, μετρήσιμους, επιτεύξιμους, συναφείς και χρονικά προσδιορισμένους.

7. Οι φοιτητές επιλέγουν ανάμεσα σε ατομικούς και συλλογικούς στόχους δράσης:

Ατομικές δράσεις: βιώσιμες αλλαγές στον τρόπο ζωής και εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.

Συλλογικές δράσεις: συμμετοχή σε οργανώσεις, συνηγορία και κοινοτικά έργα.

8. Συμπληρώστε ένα λεπτομερές σχέδιο δράσης που να περιλαμβάνει:

Συγκεκριμένο στόχο ευθυγραμμισμένο με τις αξίες.

Τα βήματα που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου.

Πιθανά εμπόδια και λύσεις.

Χρονοδιάγραμμα και ορόσημα.

Υποστήριξη που απαιτείται από άλλους.

Φάση 4: Στρατηγική υλοποίησης, 15 λεπτά

9. Δημιουργήστε ζεύγη αμοιβαίας λογοδοσίας μέσα στην ομάδα.

10. Προγραμματίστε τακτικούς ελέγχους και μοίρασμα της προόδου.

11. Καθιερώστε ένα σύστημα επιβράβευσης για την επίτευξη οροσήμων.

12. Συνδέστε τους φοιτητές με σχετικές τοπικές οργανώσεις ή πρωτοβουλίες.

Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Παρακολούθηση προόδου: Εβδομαδιαία αυτοαξιολόγηση της προόδου προς τον στόχο. Επίπεδα διάθεσης και άγχους πριν και μετά την ανάληψη δράσης. Αξιολόγηση της αίσθησης αυτενέργειας και αυτοαποτελεσματικότητας. Ερωτήσεις αναστοχασμού: Πώς επηρεάζει το κλιματικό μου άγχος η ανάληψη δράσης που βασίζεται στις αξίες μου; Ποια εμπόδια συνάντησα και πώς τα ξεπέρασα; Πώς έχει αλλάξει η αίσθηση προσωπικής αυτενέργειάς μου; Τι είδους υποστήριξη χρειάζομαι για να συνεχίσω αυτές τις δράσεις; Ομαδική αξιολόγηση: Μοιραστείτε ιστορίες επιτυχίας και προκλήσεις σε επόμενες συναντήσεις. Ανατροφοδότηση από ομοτίμους σχετικά με στρατηγικές επίτευξης στόχων. Συλλογικός αναστοχασμός γύρω από τον αντίκτυπο στην κοινότητα. Προσαρμογή των στόχων με βάση τη μάθηση και την εμπειρία.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. <i>One Health</i>, 17, 100630. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 1-8. van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. <i>One Earth</i>.

Κύκλος κλιματικού πένθους και ανθεκτικότητας

Φύλλο εργασίας Διάρκεια: 90–120 λεπτά	Κύκλος Κλιματικού Πένθους και Ανθεκτικότητας: Επεξεργασία Συναισθημάτων μέσω Διαλόγου και Δημιουργικής Έκφρασης
Στόχοι:	• Να δημιουργήσει έναν ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο για τη συναισθηματική επεξεργασία της κλιματικής δυσφορίας. • Να αναπτύξει συναισθηματικό γραμματισμό σχετικά με τα συναισθήματα που συνδέονται με το κλίμα. • Να επεξεργαστεί το πένθος, το άγχος και τον θυμό μέσω διαλόγου και δημιουργικής έκφρασης. • Να αποσαφηνίσει προσωπικές αξίες και να αναδείξει νόημα μέσα από την κλιματική δυσφορία. • Να οικοδομήσει κοινοτική ανθεκτικότητα μέσω συλλογικής συναισθηματικής υποστήριξης. • Να ενθαρρύνει τη μετάβαση από την ψυχολογική αναστάτωση προς την ενσωματωμένη ανθεκτικότητα. • Να καλλιεργήσει βιώσιμη δέσμευση σε δράση ευθυγραμμισμένη με τις αξίες.
Υλικά:	• Άνετα καθίσματα τοποθετημένα σε κύκλο. • Έντυπο «Τροχός Κλιματικών Συναισθημάτων», με οπτικό διάγραμμα των συναισθημάτων που σχετίζονται με το κλίμα. • Υλικά τέχνης: χρωματιστοί μαρκαδόροι, μολύβια και μεγάλα φύλλα χαρτιού ή χαρτόνια. • Προαιρετικά δημιουργικά υλικά: υλικά κολάζ, πηλός και φυσικά υλικά. • Ημερολόγια ή κάρτες αναστοχασμού. • Απαλή μουσική υπόκρουση ή ήχοι της φύσης. • Ροφήματα και ελαφριά σνακ, ώστε να δημιουργηθεί ατμόσφαιρα «καφέ». • Πίνακας παρουσιάσεων για ομαδικές σημειώσεις. • Προαιρετικά: φωτογραφική μηχανή ή άλλη συσκευή για την καταγραφή των έργων τέχνης και την παρουσίασή τους σε έκθεση. • Οδηγός διευκόλυνσης με επίγνωση του τραύματος και τεχνικές γείωσης.
Οδηγίες:	Φάση 1: Έναρξη και διαμόρφωση του κύκλου, 15 λεπτά 1. Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες σε διάταξη κύκλου, δίνοντας έμφαση στην ισότητα και στην κοινότητα.

2. Καθορίστε κανόνες ομάδας με επίκεντρο την ασφάλεια, την εμπιστευτικότητα και τη μη επικριτική στάση:
Αυτός είναι ένας χώρος όπου επιτρέπεται να νιώσετε οτιδήποτε νιώθετε.
Τα συναισθήματα αποτελούν έγκυρα δεδομένα και όχι προβλήματα που πρέπει να λυθούν.
Ακούμε με συμπόνια, χωρίς να χρειάζεται να «διορθώσουμε» τους άλλους.
Όσα μοιράζονται εδώ, παραμένουν εδώ.

3. Παρουσιάστε την έννοια του κλιματικού πένθους ως φυσική και υγιή απόκριση στις περιβαλλοντικές απώλειες.

4. Εξηγήστε το μοντέλο ανθεκτικότητας τριών φάσεων του Pihkala, 2022:

Φάση 1: Περιορισμένη επίγνωση.
Φάση 2: Ψυχολογική αναστάτωση, με εναλλαγή ανάμεσα στη δυσφορία, τη δράση και την αποφυγή.
Φάση 3: Ενσωματωμένη ανθεκτικότητα, με βιώσιμη συμμετοχή.

5. Κανονικοποιήστε το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να βρίσκονται σε διαφορετικές φάσεις.

6. Εισαγωγική πρακτική γείωσης, 2–3 λεπτά:
Στηρίξτε σταθερά τα πόδια σας στο έδαφος.
Παρατηρήστε 5 πράγματα που μπορείτε να δείτε, 4 που μπορείτε να ακούσετε και 3 που μπορείτε να αισθανθείτε.

Φάση 2: Συναισθηματικός γραμματισμός και αρχικός έλεγχος, 20 λεπτά

7. Παρουσιάστε τον Τροχό Κλιματικών Συναισθημάτων με πολλαπλές κατηγορίες συναισθημάτων:

Πένθος ή θλίψη: απώλεια, απόγνωση, λύπη.
Άγχος ή φόβος: ανησυχία, τρόμος, αβεβαιότητα.
Θυμός ή οργή: αδικία, ματαίωση, αγανάκτηση.
Μούδιασμα ή αποσύνδεση: απάθεια, αποσύνδεση από το βίωμα.
Ενοχή ή ντροπή: προσωπική ευθύνη, συνενοχή.
Ελπίδα ή αποφασιστικότητα: αυτενέργεια, σκοπός.

8. Καθοδηγήστε έναν ατομικό συναισθηματικό έλεγχο:
«Ποια συναισθήματα είναι παρόντα για εσάς σήμερα σε σχέση με τις κλιματικές ή περιβαλλοντικές ανησυχίες;»
Οι φοιτητές επιλέγουν από τον τροχό συναισθημάτων ή ονομάζουν δικά τους συναισθήματα.
Αξιολογήστε προαιρετικά την ένταση από το 1 έως το 10.

9. Κανονικοποιήστε ολόκληρο το φάσμα των συναισθημάτων, χωρίς ιεράρχηση.

10. Επιβεβαιώστε ότι είναι φυσιολογικό να βιώνει κάποιος ταυτόχρονα πολλαπλά και αντιφατικά συναισθήματα.

Φάση 3: Δραστηριότητα δημιουργικής έκφρασης, 30–40 λεπτά

11. Παρουσιάστε επιλογές δημιουργικής έκφρασης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να επιλέξουν:

Εικαστική τέχνη: δημιουργήστε μια εικόνα που αναπαριστά κλιματικά συναισθήματα ή πένθος, μέσα από σχέδιο, κολάζ ή ζωγραφική.

Γραπτή έκφραση: ποίηση, ελεύθερη γραφή ή επιστολή προς τη Γη.

Σωματική έκφραση: κίνηση, χορός ή χειρονομία που αναπαριστά το συναίσθημα, εφόσον το επιτρέπει ο χώρος.

Υβριδική προσέγγιση: συνδυασμός τρόπων έκφρασης, όπως τέχνη και ημερολογιακή γραφή.

12. Εξηγήστε τη φιλοσοφία της δημιουργικής διαδικασίας:

Δεν απαιτείται καλλιτεχνική δεξιότητα. Η έμφαση βρίσκεται στη συναισθηματική έκφραση και όχι στην ποιότητα του τελικού έργου.

Δημιουργήστε ό,τι σας φαίνεται αυθεντικό. Δεν υπάρχουν «σωστοί» τρόποι έκφρασης των συναισθημάτων.

Αφιερώστε χρόνο τόσο στη δημιουργία όσο και στην παρατήρηση όσων αναδύονται.

13. Διευκολύνετε τη δημιουργική διαδικασία μέσα σε υποστηρικτική σιωπή ή με απαλή μουσική υπόκρουση.

14. Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να παρατηρούν ποια συναισθήματα, αναμνήσεις ή διαπιστώσεις αναδύονται κατά τη δημιουργία.

15. Δημιουργήστε μια φυσική μετάβαση: «Αρχίστε να ολοκληρώνετε τη δημιουργική σας έκφραση και προετοιμαστείτε να τη μοιραστείτε, εφόσον το επιθυμείτε».

Φάση 4: Ομαδικός διάλογος και κύκλος μαρτυρίας, 25–35 λεπτά

16. Προσκαλέστε σε εθελοντικό μοίρασμα των δημιουργικών έργων, χωρίς πίεση:

Οι φοιτητές μπορούν να μοιραστούν το έργο τέχνης τους ή έναν προφορικό αναστοχασμό.

Διευκολύνετε έναν «κύκλο μαρτυρίας», όπου οι υπόλοιποι ακούν με πλήρη προσοχή και ελάχιστη παρέμβαση.

17. Χρησιμοποιήστε αναστοχαστικές προτροπές για όσους μοιράζονται:

«Ποια συναισθήματα ή εμπειρίες εκφράσατε μέσα από τη δημιουργία σας;»

«Τι σας εξέπληξε από όσα αναδύθηκαν;»

«Τι αντιπροσωπεύει αυτό σχετικά με όσα έχουν σημασία για εσάς;»

18. Πρωτόκολλο απόκρισης για τους ακροατές:

Ευχαριστήστε το άτομο που μοιράστηκε για την ευαλωτότητα που επέδειξε.

Αποφύγετε την παροχή συμβουλών, την επίλυση προβλημάτων ή την υποβάθμιση του βιώματος.

Μοιραστείτε την προσωπική σας απήχηση: «Η έκφραση του πένθους ή του θυμού σου υπάρχει και μέσα μου».

19. Διευκολύνετε έναν ομαδικό διάλογο γύρω από τα θέματα που αναδύονται:

Κοινά συναισθήματα και κοινές εμπειρίες.

Οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι διαχειρίζονται την κλιματική δυσφορία.

Ο ρόλος της κοινότητας και της αλληλεγγύης στην επεξεργασία του πένθους.

20. Δημιουργήστε οπτική τεκμηρίωση:

Τοποθετήστε τα έργα τέχνης σε μορφή έκθεσης, εφόσον είναι κατάλληλο.

Φωτογραφίστε τα έργα, ώστε να δημιουργηθεί ένα διαρκές αρχείο της συλλογικής έκφρασης.

Φάση 5: Αποσαφήνιση αξιών και νοηματοδότηση, 15 λεπτά

21. Καθοδηγήστε έναν αναστοχασμό σχετικά με το πώς το πένθος αποκαλύπτει όσα έχουν αξία για τους ανθρώπους, Olsen et al., 2025:

«Τι αποκαλύπτει το κλιματικό σας πένθος σχετικά με τις βαθύτερες αξίες σας;»

«Για τι πενθείτε; Τι αντιπροσωπεύει αυτή η απώλεια;»

22. Παρουσιάστε ένα πλαίσιο αποσαφήνισης αξιών βασισμένο στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης:

Ανοιχτότητα: Μπορώ να αποδεχτώ αυτά τα δύσκολα συναισθήματα χωρίς κριτική;

Εστίαση: Τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εμένα ως απόκριση σε αυτό το πένθος;

	Συμμετοχή: Ποιες δράσεις ευθυγραμμίζονται με τις αξίες μου, ακόμη και μέσα σε αυτή την κρίση; 23. Οι φοιτητές αναστοχάζονται γύρω από τις προσωπικές αξίες που αποκάλυψε η δημιουργική τους έκφραση: Περιβαλλοντική φροντίδα και υπεύθυνη διαχείριση. Δικαιοσύνη και ισότητα. Φροντίδα της κοινότητας. Σύνδεση με τη φύση. Δημιουργία ομορφιάς και νοήματος. 24. Σύντομος γραπτός ή προφορικός αναστοχασμός γύρω από τις διαπιστώσεις που αναδύθηκαν. Φάση 6: Κλείσιμο και ενσωματωμένη δέσμευση, 10–15 λεπτά 25. Κανονικοποιήστε τη φάση ενσωμάτωσης της ανθεκτικότητας, Pihkala, 2022: Είναι δυνατό να πενθούμε και ταυτόχρονα να συνεχίζουμε να αναλαμβάνουμε δράση με νόημα. Η συναισθηματική επεξεργασία δημιουργεί τη βάση για βιώσιμη συμμετοχή. 26. Προσκαλέστε τους φοιτητές να δημιουργήσουν «συνεργασίες ανθεκτικότητας» για συνεχή υποστήριξη: Ανταλλάξτε στοιχεία επικοινωνίας με ένα άτομο, ώστε να επικοινωνείτε και να ελέγχετε ο ένας την πορεία του άλλου. Καθιερώστε προαιρετικές συναντήσεις παρακολούθησης. 27. Πρακτική κλεισίματος: Προαιρετικά: όρθιος κύκλος με ενωμένα χέρια, ως αναπαράσταση της αλληλοσύνδεσης. Συλλογική δήλωση επιβεβαίωσης: «Το πένθος μας είναι αγάπη για τον κόσμο. Η δράση μας είναι η έκφραση αυτής της αγάπης». 28. Πρακτική γείωσης για τη μετάβαση από τη δραστηριότητα: Παρατηρήστε πώς αισθάνεται το σώμα σας μετά από αυτόν τον κύκλο. Στρέψτε την προσοχή σας στις αισθήσεις ασφάλειας και σύνδεσης. Δεσμευτείτε σε μία σημερινή δράση που τιμά όσα αισθανθήκατε και μάθατε.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	• Άμεσος αναστοχασμός, εντός της συνάντησης; • Πώς ήταν η εμπειρία της συναισθηματικής έκφρασης μέσω του δημιουργικού έργου; • Τι παρατηρήσατε ακούγοντας τις εμπειρίες των άλλων; • Ποιες διαπιστώσεις αναδύθηκαν σχετικά με τις αξίες σας;

	• Αξιολογήστε τη μεταβολή της συναισθηματικής έντασης πριν και μετά τον κύκλο. • • Γραπτός αναστοχασμός μετά τον κύκλο: • Ποια επιλογή δημιουργικής έκφρασης σας φάνηκε πιο ισχυρή και γιατί; • Ποια συναισθήματα ήταν περισσότερο παρόντα στον κύκλο; • Πώς άλλαξε η υποστήριξη της κοινότητας τη σχέση σας με το κλιματικό πένθος; • Ποιες αξίες σας βοήθησε να αποσαφηνίσετε ο κύκλος; • Ποια μία δράση θα αναλάβετε σε ευθυγράμμιση με αυτές τις αξίες; • Εβδομαδιαία παρακολούθηση: • Πρόοδος σε δράσεις ευθυγραμμισμένες με τις αξίες. • Αλλαγές στη συναισθηματική ένταση ή στη σχέση με το κλιματικό πένθος. • Ποιότητα της υποστήριξης μέσω της συνεργασίας ανθεκτικότητας. • Ενσωμάτωση της συναισθηματικής επεξεργασίας στη συνεχιζόμενη συμμετοχή. • Μηνιαίοι κύκλοι παρακολούθησης: • Επαναλάβετε τον Κύκλο Κλιματικού Πένθους και Ανθεκτικότητας για συνεχή συναισθηματική επεξεργασία. • Παρακολουθήστε την εξέλιξη μέσα από τις τρεις φάσεις ανθεκτικότητας, από την περιορισμένη επίγνωση στην αναστάτωση και έπειτα στην ενσωμάτωση. • Καταγράψτε τις διατηρούμενες αλλαγές συμπεριφοράς και την οικοδόμηση κοινότητας. • Αξιολογήστε κατά πόσο η συναισθηματική επεξεργασία υποστηρίζει ή εμποδίζει την κλιματική δράση. • Μακροπρόθεσμη αξιολόγηση: • Ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας και ψυχολογικής ευελιξίας. • Διατηρούμενη συμμετοχή στην κλιματική δράση χωρίς επαγγελματική ή συναισθηματική εξουθένωση.
--	---

	• Ποιότητα των κοινοτικών σχέσεων και συλλογική αποτελεσματικότητα. • Ενσωμάτωση του κλιματικού πένθους με νόημα, σκοπό και ελπίδα.
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Bellehumeur, C. R. (2024). Acceptance and commitment therapy to alleviate climate-related anxiety. <i>Journal of Ecological Psychology</i>, 15(2), 143-158. De Jong, A., Smith, P., & Johnson, K. (2025). Climate cafés as a space for navigating climate emotions: A scoping review. <i>Environmental Psychology Review</i>, 18(1), 45-67. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 25. Olsen, S., Richards, H., & Thompson, M. (2025). How climate grief reveals values that inspire climate action. <i>Ecology and Society</i>, 30(4), 9. Pihkala, P. (2022). The process model of eco-anxiety and ecological grief. <i>Journal of Consciousness Studies</i>, 29(7-8), 228-250. Williams, M., Brown, J., & Jones, R. (2023). Acceptance and commitment therapy as an approach for working with climate distress. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 16(e18), 1-15. Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: Applying cognitive behavioural approaches. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 17(e1), 1-18.

8. Κλιματικές αφηγήσεις και αφήγηση ιστοριών

Εισαγωγή

Στα κυρίαρχα μέσα ενημέρωσης, η κλιματική αλλαγή παρουσιάζεται συχνά μέσα από δυστοπικές ή προσανατολισμένες στην κρίση αφηγήσεις, οι οποίες τονίζουν την καταστροφή, την απώλεια και το επείγον. Παρότι αυτές οι αφηγήσεις αποσκοπούν στην ευαισθητοποίηση, μπορούν επίσης να προκαλέσουν φόβο, παράλυση και κλιματικό άγχος, ιδιαίτερα στους νέους. Τα στοιχεία δείχνουν ότι περίπου το 65% των νέων αναφέρουν αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή, όπως θλίψη, θυμό, αβοηθησία και ακόμη και διαταραχές ύπνου (Frick et al., 2022).

Για την αντιμετώπιση αυτού του αυξανόμενου συναισθηματικού βάρους, ερευνητές και επαγγελματίες ζητούν ολοένα περισσότερο εναλλακτικές προσεγγίσεις κλιματικής επικοινωνίας που εξισορροπούν το επείγον με την ελπίδα. Οι προσεγγίσεις αυτές επιδιώκουν να προάγουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα, επιτρέποντας στα άτομα και τις κοινότητες να αντιμετωπίζουν την κλιματική κρίση με αυτενέργεια και όχι με απόγνωση (Nimo et al., 2025). Η ανάπτυξη ψυχολογικών ικανοτήτων, όπως η συναισθηματική ρύθμιση, η διαχείριση του στρες, η συνεργασία και η συμβολική επικοινωνία, ιδιαίτερα μέσα από τις τέχνες, την αφήγηση ιστοριών και τη δημιουργική έκφραση, έχει αναγνωριστεί ως βασική στρατηγική για την οικοδόμηση κλιματικής ανθεκτικότητας και ευημερίας (Ibrahim, 2024). Ανάμεσά τους, οι κλιματικές αφηγήσεις και η αφήγηση ιστοριών ξεχωρίζουν ως ισχυρά και προσβάσιμα εργαλεία για τη μεταμόρφωση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται, σκέφτονται και ενεργούν σχετικά με την κλιματική αλλαγή.

Οι αφηγήσεις διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα νοηματοδοτούν τον κόσμο: συνδέουν τα γεγονότα με τα συναισθήματα και την προσωπική εμπειρία με το συλλογικό νόημα. Δημιουργώντας και μοιράζοντας εναλλακτικές αφηγήσεις, ιστορίες που δίνουν έμφαση στην ανθεκτικότητα, τη συνεργασία, την καινοτομία και τη θετική αλλαγή, οι συμμετέχοντες μπορούν να επαναπλαισιώσουν την κλιματική κρίση ως μια συλλογική πρόκληση που μπορεί να επιλυθεί και όχι ως αναπόφευκτη καταστροφή (Meffert and Caruana, 2025).

Σε αυτό το πλαίσιο, το έργο RISE UP ενσωματώνει τις κλιματικές αφηγήσεις και την αφήγηση ιστοριών ως βασικά παιδαγωγικά εργαλεία για να ενδυναμώσει τους νέους να εκφράζουν τα κλιματικά τους συναισθήματα, να οικοδομούν διαγενεακή κατανόηση και να φαντάζονται ελπιδοφόρα μέλλοντα. Μέσα από ασκήσεις αφήγησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράζουν φόβους και ελπίδες, να εμπλέκονται με ενσυναίσθηση στις εμπειρίες των άλλων και να συνδημιουργούν

οράματα βιώσιμων μελλόντων. Αυτό ενισχύει τόσο την ατομική ευημερία όσο και την κοινοτική ανθεκτικότητα, καλλιεργώντας αίσθημα ελπίδας και ανήκειν στο ευρύτερο περιβαλλοντικό κίνημα.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Frick, J., Hermelink, A. H., Kause, A., & Büssing, A. (2022). Climate anxiety among youth: Prevalence, emotional responses, and coping strategies. *Environmental Psychology*, 83, 102466. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2022.102466>

Ibrahim, M. (2024). Applying Emotional Regulation Strategies to Manage Climate Distress. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007813>

Meffert, C. S., & Caruana, C. (2025). Narrating New Future Visions: Collective Storytelling About the Climate Crisis. In J. Bentz & J. Ristić Trajković (Eds.), *Imagining, Designing and Teaching Regenerative Futures: Art-Science Approaches and Inspirations From Around the World* (pp. 151–155). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-981-96-9029-9_23

Nimo, T. K. O. A., Akoto-Baako, H., Antiri, E. O., & Ansah, E. W. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on building resilience through psychological capital. *BMJ Mental Health*, 28(1). <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301421>

Πρακτικές εφαρμογές

Το δέντρο της κλιματικής δικαιοσύνης

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Το δέντρο της κλιματικής δικαιοσύνης 60 λεπτά
Ενότητα:	Κλιματικές Αφηγήσεις και Αφήγηση Ιστοριών

Στόχοι	✓ Να εμβαθύνει τη γνώση και την κατανόηση. ✓ Να καλλιεργήσει τη συλλογική ευθύνη. ✓ Να ενθαρρύνει την έκφραση και τη δημιουργικότητα. ✓ Να δημιουργήσει κοινό όραμα και σύνδεση. ✓ Να ενισχύσει την αίσθηση αυτενέργειας και τις προσωπικές εμπειρίες.
Υλικά:	• Χαρτί μεγέθους A2 • Αυτοκόλλητα σημειώσεων • Περιοδικά • Υλικά γραφής • Ψαλίδια • Κόλλα
Οδηγίες:	Εισαγωγή, 10 λεπτά: Πραγματοποιήστε μια συζήτηση για την κλιματική δικαιοσύνη, τονίζοντας τη σημασία της και βασικά στοιχεία όπως η ισότητα, η ευθύνη και η δικαιοσύνη. Ετοιμάστε μια δεκάλεπτη παρουσίαση με παραδείγματα και παρουσιάστε τη δραστηριότητα που ακολουθεί. Δημιουργία του Δέντρου, 25 λεπτά: Χωρίστε τους φοιτητές σε τρεις ομάδες, ρίζες, κορμός και φύλλα. • Η ομάδα «Ρίζες» θα εντοπίσει τα αίτια της κλιματικής αλλαγής, όπως η υπερβολική κατανάλωση ή η αποψίλωση των δασών. • Η ομάδα «Κορμός» θα συζητήσει τις σημερινές επιπτώσεις και τα ζητήματα κλιματικής δικαιοσύνης. • Η ομάδα «Φύλλα» θα διαμορφώσει λύσεις και οράματα για ένα δίκαιο μέλλον. Κάθε ομάδα θα γράψει, θα σχεδιάσει ή θα δημιουργήσει αποκόμματα, τα οποία θα τοποθετήσει στο αντίστοιχο τμήμα του δέντρου. Αναστοχασμός και συζήτηση, 20 λεπτά: Αφού ολοκληρωθεί το δέντρο, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για το Δέντρο

	Κλιματικής Δικαιοσύνης, τα αλληλένδετα στοιχεία του και τις στρατηγικές επίτευξης ενός δίκαιου και βιώσιμου μέλλοντος. Η τάξη συνεργάζεται για να δημιουργήσει μια ιστορία, να μοιραστεί διαφορετικές αφηγήσεις ή να συζητήσει προσωπικές εμπειρίες και οπτικές γύρω από το θέμα.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ομαδικός αναστοχασμός: • Ποια μοτίβα ή κοινά θέματα παρατηρήσαμε στις συνεισφορές μας; • Πώς συνδέονται οι ατομικές μας ιστορίες ώστε να δημιουργήσουν μια ευρύτερη αφήγηση κλιματικής δικαιοσύνης; • Ποια συναισθήματα αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, όπως ελπίδα, θάρρος ή αλληλεγγύη; • Πώς επηρέασε η συνεργασία την κατανόησή σας για τη συλλογική ευθύνη; Στη συνέχεια, η τάξη μπορεί να αξιολογήσει τα αποτελέσματα της άσκησης: • Κατανοήσατε την πολυπλοκότητα της κλιματικής δικαιοσύνης; • Αισθάνεστε ελπίδα ή άλλα θετικά συναισθήματα; • Μπορείτε να φανταστείτε πιθανές λύσεις; • Ποιο μέρος της δραστηριότητας είχε για εσάς το μεγαλύτερο νόημα; • Τι θα αλλάζατε ή θα προσθέτατε για να βελτιώσετε αυτή την εμπειρία;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Parsons, M.; Pratt, S. (2024). Climate Resilience Toolkit: Arts-Based Activities for Changing Climates Preventionweb, www.preventionweb.net/publication/climate-resilience-toolkit-arts-based-activities-changing-climates . Accessed 21 Sept. 2025.

Άσκηση οραματισμού

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:	Άσκηση οραματισμού 90 λεπτά
Ενότητα:	Κλιματικές Αφηγήσεις και Αφήγηση Ιστοριών
Στόχοι	✓ Να καλλιεργήσει τη σκέψη για το μέλλον. ✓ Να υποστηρίξει τη συναισθηματική ευεξία. ✓ Να ενθαρρύνει την αυτοέκφραση. ✓ Να ενισχύσει τη συλλογική κατανόηση.
Υλικά:	• Χαρτιά μεγέθους A4 • Περιοδικά • Υλικά γραφής και τέχνης • Ψαλίδια • Κόλλα
Οδηγίες:	1. Καθοδηγούμενος διαλογισμός: Οι φοιτητές παρατηρούν, αναγνωρίζουν και αναστοχάζονται γύρω από όσα έχουν στον νου τους. Οι διδάσκοντες καθοδηγούν την αναπνοή τους. Μπορούν προαιρετικά να χρησιμοποιηθούν ήρεμοι ήχοι ή μια καταπραϋντική αφήγηση. 2. Άσκηση οραματισμού: Επιλέξτε ένα συγκεκριμένο θέμα και καθοδηγήστε τους φοιτητές σε έναν οραματισμό για το μέλλον. Ζητήστε τους να φανταστούν: • Πώς οραματίζεστε την κοινότητά σας σε 50 χρόνια; • Πώς μοιάζει για εσάς η παρουσία στη φύση; • Πώς μοιάζει για εσάς ένας θεραπευμένος πλανήτης;

	Οι φοιτητές χρησιμοποιούν τα διαθέσιμα υλικά για να αναπαραστήσουν τα οράματά τους. 3. Ομαδική εργασία: Σε ζεύγη ή μικρές ομάδες, οι φοιτητές αναστοχάζονται, μοιράζονται εντυπώσεις και συζητούν την άσκηση με ένα άτομο που εμπιστεύονται. Μαζί διαμορφώνουν μια σύντομη ιστορία που αντανακλά και αφηγείται και τα δύο οράματα. Εφόσον αισθάνονται άνετα, οι ομάδες μοιράζονται την ιστορία τους με την τάξη.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Ο/Η συντονιστής/τρια οφείλει να ενθαρρύνει τον αναστοχασμό σε διαφορετικά σημεία της άσκησης: Ατομικός αναστοχασμός: - Πώς επηρέασε ο διαλογισμός την ικανότητά σας να φανταστείτε το μέλλον; - Ποια βασικά στοιχεία ξεχώρισαν στο όραμά σας, όπως τόποι, άνθρωποι, συναισθήματα ή αξίες; - Σας έκανε αυτή η άσκηση να αισθανθείτε περισσότερη ελπίδα ή παρακίνηση; Γιατί ή γιατί όχι; Αναστοχασμός σε μικρές ομάδες: - Με ποιους τρόπους ήταν παρόμοια ή διαφορετικά τα οράματά σας; - Ποιες αξίες ή ιδέες επικαλύπτονταν στις ιστορίες σας; - Πώς θα μπορούσε η κοινή σας ιστορία να εμπνεύσει συλλογική δράση ή συνεργασία; Στη συνέχεια, η τάξη μπορεί να αξιολογήσει τα αποτελέσματα της άσκησης: - Μείωσε τα συναισθήματα κλιματικού άγχους; - Αισθάνεστε περισσότερη ελπίδα για το μέλλον; - Σκέφτεστε διαφορετικά τον ρόλο σας στη διαμόρφωση του μέλλοντος;

	• Ποιο μέρος της άσκησης σας άγγιξε περισσότερο, ο διαλογισμός, το σχέδιο ή η γραφή, το μοίρασμα ή η δημιουργία ιστορίας; • Τι θα βελτιώνατε ή θα προσθέτατε;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Neuhoff, R. (2023). Meditation-inspired Visioning: An Experiential Method to Envision the Future. Cubic Journal, 6(6), 116–119. https://doi.org/10.31182/cubic.2023.6.64

Διαγενεακή αφήγηση ιστοριών

Τίτλος δραστηριότητας: Διάρκεια:		Διαγενεακή αφήγηση ιστοριών 90 λεπτά
Ενότητα:	Κλιματικές Αφηγήσεις και Αφήγηση Ιστοριών	
Στόχοι	✓ Να οικοδομήσει διαγενεακή ενσυναίσθηση και σύνδεση. ✓ Να εμβαθύνει την επίγνωση της περιβαλλοντικής αλλαγής ως βιωμένης εμπειρίας. ✓ Να ενισχύσει τη σκέψη για το μέλλον και τη συλλογική φαντασία. ✓ Να ενθαρρύνει τη συναισθηματική έκφραση και την αναστοχαστική επικοινωνία. ✓ Να καλλιεργήσει την αίσθηση συνέχειας και κοινής ευθύνης.	
Υλικά:	• Στυλό και χαρτί, κατά προτίμηση μη ψηφιακά, ώστε να ενθαρρύνεται η παρουσία και ο αναστοχασμός. • Ένα άτομο άλλης γενιάς, ιδανικά ηλικίας άνω των 60 ετών, για συνέντευξη.	

Οδηγίες:	Εισαγωγή, 15 λεπτά: Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί την άσκηση στους συμμετέχοντες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ακόλουθο κείμενο: Θα επικοινωνήσετε με ένα άτομο άλλης γενιάς, κατά προτίμηση ηλικίας άνω των 60 ετών, για μια εικοσάλεπτη συζήτηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο έχει βιώσει τις περιβαλλοντικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της ζωής του. Σήμερα θα προετοιμάσετε τις ερωτήσεις σας και θα πραγματοποιήσετε τη συζήτηση πριν από την επόμενη συνάντησή μας στις [εισαγάγετε ημερομηνία]. Στην επόμενη συνάντηση θα αφηγηθείτε ξανά την ιστορία του ατόμου, μιλώντας από τη δική του οπτική, ώστε να διερευνήσουμε πώς οι περιβαλλοντικές αλλαγές διαμορφώνουν τα συναισθήματα, τις αξίες και την αίσθηση ευθύνης μας ανάμεσα στις γενιές. Οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν δικές τους ερωτήσεις ή να χρησιμοποιήσουν ορισμένες από τις ακόλουθες: • Πώς ήταν ο καιρός όταν μεγαλώνετε; • Πώς διαφέρει ο καιρός σήμερα; • Τι είδους περιβαλλοντικές αλλαγές έχετε παρατηρήσει, θετικές ή αρνητικές; • Περιμένατε εσείς ή η κοινότητά σας ότι θα συνέβαιναν αυτές οι αλλαγές; • Πώς νιώθατε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εκδήλωση αυτών των αλλαγών; • Πώς αισθάνεστε σήμερα για το περιβάλλον σε σύγκριση με παλαιότερα; Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακούν σε βάθος, όχι μόνο για πληροφορίες αλλά και για συναισθήματα, αξίες και αναμνήσεις. 2. Χρόνος επικοινωνίας, 5 λεπτά: Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να σκεφτούν με ποιο άτομο
------------------------	--

	θα ήθελαν να μιλήσουν. Εφόσον είναι δυνατό, μπορούν να επικοινωνήσουν αμέσως ή να προγραμματίσουν πότε και πώς θα έρθουν σε επαφή, για παράδειγμα με τηλεφώνημα, επίσκεψη ή βιντεοκλήση. 3. Συζήτηση, 20 ή περισσότερα λεπτά, ανεξάρτητη εργασία: Οι συμμετέχοντες πραγματοποιούν τις διαγενεακές συνεντεύξεις στον δικό τους χρόνο πριν από την επόμενη συνάντηση. Ενθαρρύνετέ τους να κρατούν σύντομες σημειώσεις κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά τη συζήτηση, ώστε να αποτυπώσουν βασικά θέματα και συναισθήματα. 4. Αναστοχασμός και συζήτηση, 25 λεπτά: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζεύγη με ένα άτομο της επιλογής τους. Κάθε συμμετέχων/ουσα αφηγείται την ιστορία του ατόμου που πήρε συνέντευξη σαν να ήταν δική του/της, μπαίνοντας στην οπτική του άλλου προσώπου. 5. Ομαδικός αναστοχασμός, 25 λεπτά: Μετά την αφήγηση, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους αναστοχασμούς τους στην ολομέλεια. Τονίστε τη σημασία του σεβασμού, της ενσυναίσθησης και της εμπιστευτικότητας, καθώς οι συμμετέχοντες μοιράζονται όχι μόνο τα δικά τους συναισθήματα αλλά και τη βιωμένη εμπειρία ενός άλλου ανθρώπου.
Αξιολόγηση και αναστοχασμός:	Αναστοχασμός σε ζεύγη: • <i>Εξέφρασε ο συνομιλητής ή η συνομιλήτριά σας ανησυχία για τις περιβαλλοντικές αλλαγές;</i> • <i>Αν ναι, επαληθεύτηκαν οι ανησυχίες του/της;</i> • <i>Τον/Την βοήθησαν αυτές οι ανησυχίες να δράσει ή να διαχειριστεί την κατάσταση;</i>

	• Πώς ήταν η εμπειρία τού να μιλήσετε με κάποιον για την περιβαλλοντική αλλαγή και τα συναισθήματα; • Μάθατε στρατηγικές ή τρόπους αντιμετώπισης της περιβαλλοντικής ανησυχίας; • Πώς επηρέασε αυτή η εμπειρία τη δική σας οπτική για την περιβαλλοντική αλλαγή και τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτή; Στη συνέχεια, η τάξη μπορεί να αξιολογήσει τα αποτελέσματα της άσκησης: • Σας βοήθησε αυτή η άσκηση να κατανοήσετε την ανθρώπινη και συναισθηματική πλευρά της περιβαλλοντικής αλλαγής; • Αισθάνεστε ελπίδα ή θετική σύνδεση ανάμεσα στις γενιές; • Μπορείτε να φανταστείτε πιθανές λύσεις ή νέους δρόμους προς τα εμπρός; • Ποιο μέρος της δραστηριότητας είχε για εσάς το μεγαλύτερο νόημα; • Τι θα αλλάζατε ή θα προσθέτατε για να βελτιώσετε αυτή την εμπειρία;
Βιβλιογραφικές αναφορές:	Riveros, R., Yang, X. F., Gonzalez Anaya, M. J., & Immordino-Yang, M. H. (2023). Sages and Seekers: The development of diverse adolescents' transcendent thinking and purpose through an intergenerational storytelling program. <i>The Journal of Positive Psychology</i>, 19(5), 849–861. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282774 Elias, A., & Brown, A. D. (2022). The role of intergenerational family stories in mental health and wellbeing. <i>Frontiers in psychology</i>, 13, 927795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927795



Κοινοπραξία του έργου:

