

## 2. ΞΕΚΛΕΙΔΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΑΠΕΙΡΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ

Από τη Δρ Jolanta Burke, CPsychol

Ανάμεσα στα στροβιλισμένα ρεύματα των σκέψεων και των συναισθημάτων μας, αναδύεται ένα καθοδηγητικό φως. Είναι γνωστό ως θετική ψυχολογία και είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα φευγαλέο αεράκι- είναι μια ισχυρή δύναμη που αναδιαμορφώνει την αντίληψή μας για τον εαυτό μας και τον κόσμο. Είναι ένα φως που φωτίζει το μονοπάτι προς τις ατελείωτες δυνατότητες, καλώντας μας να εμβαθύνουμε στα βάθη των δυνατοτήτων μας.

Ως εκπαιδευτικοί, δεν μας είναι άγνωστες οι πολυπλοκότητες της ανθρώπινης φύσης. Κάθε μέρα, περιηγούμαστε στο περίπλοκο έδαφος του παιδικού μυαλού, επηρεασμένοι από τις εμπειρίες και τις προκαταλήψεις μας. Ενώ είναι φυσικό να εστιάζουμε στις προκλήσεις τους, τι θα γινόταν αν τολμούσαμε να δούμε τη φωτεινή πλευρά;

Η θετική ψυχολογία μας προσφέρει αυτή την ευκαιρία. Παρέχει έναν φακό μέσα από τον οποίο μπορούμε να δούμε την ανθρωπότητα σε όλο της τον πλούτο - όχι μόνο ως μια συλλογή προβλημάτων προς επίλυση, αλλά ως μια σειρά από δυνάμεις και αρετές που περιμένουν να γιορταστούν. Πρόκειται για την κατανόηση του τι πραγματικά σημαίνει να ευημερούμε και να βρίσκουμε ολοκλήρωση και ικανοποίηση στη ζωή μας.

Η θετική ψυχολογία εξετάζει θέματα όπως η ελπίδα, η αισιοδοξία, η δέσμευση και το πάθος. Μας εξοπλίζει για να εξισορροπήσουμε τα σκαμπανεβάσματα της ζωής. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και τα διδάσκει πώς να ζουν μια ζωή με νόημα.

Όμως η θετική ψυχολογία δεν είναι απλώς μια φιλοσοφία που προκαλεί ευεξία- είναι μια επιστήμη που υποστηρίζεται από δεκαετίες έρευνας. Πανηγυρίζει το ανθρώπινο δυναμικό και διερευνά τις διαδικασίες που οδηγούν στην ευημερία μας, αποκαλύπτοντας αποτελεσματικές στρατηγικές για την καλλιέργειά της. Πρόκειται για κάτι περισσότερο από το να περνάμε απλώς τις κινήσεις της αυτοφροντίδας- πρόκειται για την καλλιέργεια μιας νοοτροπίας πρόθεσης και σκοπού.



# PsyTales

Το πρόγραμμά μας PsyTales δεν είναι απλώς μια ακόμη συλλογή ιστοριών - είναι μια μοναδική πύλη σε έναν κόσμο ψυχολογικής εξερεύνησης και ανάπτυξης. Σε ένα τοπίο που συχνά κυριαρχείται από συζητήσεις για τη θλίψη, τον θυμό και τον φόβο, εμείς ταρακουνάμε τα πράγματα. Φωτίζοντας συναισθήματα, όπως το δέος και το θαύμα, προσκαλούμε τα παιδιά να εξερευνήσουν όλο το φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας. Αμφισβητούμε τις συμβάσεις, ξεπερνώντας τα όρια της παραδοσιακής σοφίας για να αποκαλύψουμε νέες ιδέες και δυνατότητες που μπορούν να μεταμορφώσουν τη ζωή τους.

Η αποστολή μας με το πρόγραμμα PsyTales δεν αφορά μόνο την αφήγηση ιστοριών, αλλά και την ενδυνάμωση. Μέσω των παραμυθιών μας, ενσταλάζουμε στα παιδιά την αίσθηση της ενεργού συμμετοχής στον κόσμο, καλλιεργώντας τις δεξιότητες κριτικής σκέψης και ενθαρρύνοντάς τα να αγκαλιάζουν τις πολυπλοκότητες της ζωής. Τα παραμύθια μας δεν εισάγουν απλώς τα παιδιά σε αυτές τις έννοιες και τα εξοπλίζουν με τα εργαλεία για να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους για μεγαλεία. Κάθε πτυχή του έργου μας βασίζεται σχολαστικά σε επιστημονικές έρευνες, διασφαλίζοντας ότι το ταξίδι μας προς τη θετικότητα έχει γερές ρίζες σε αποδείξεις.

Ελάτε, λοιπόν, μαζί μας σε αυτή την περιπέτεια - ένα ταξίδι που εξυμνεί την έμφυτη καλοσύνη μέσα στον καθένα μας και μας δίνει τη δυνατότητα να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας μέσω των PsyTales. Ας ξεκλειδώσουμε μαζί τα μυστικά για μια ζωή γεμάτη χαρά, σκοπό και άπειρες δυνατότητες.

