

Θετικότητα

Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος	Στόχοι	Επισκόπηση	Αξιολόγηση & Αναστοχασμός
Η συνταγή της Θετικότητας	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό-συνειδητότητα Αυτορρύθμιση Δεξιότητες λήψης αποφάσεων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή είναι μια Ομαδική Δραστηριότητα η οποία ωθεί τους συμμετέχοντες να καθορίσουν ποιά πιστεύουν ότι είναι τα συστατικά μιας επιτυχημένης Ακαδημαϊκής ή Επαγγελματικής πορείας και πώς μπορούν να τα αποκτήσουν.</p>	<p>Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πολλές καταστάσεις στη ζωή που έχουμε μια σαφή επιλογή για το πώς να τις χειριστούμε, αλλά υπάρχουν και πολλές καταστάσεις που δεν μπορούμε να προβλέψουμε ή να έχουμε έλεγχο. Ωστόσο, αποκτώντας κάποιες συγκεκριμένες δεξιότητες, μπορούμε να είμαστε προετοιμασμένοι για σχεδόν οποιοδήποτε σενάριο της ζωής.</p>
Θετική Αντανάκλαση	<ul style="list-style-type: none"> Επικοινωνία Αυτό-Παρουσίαση Διαπραγμάτευση Ομαδική Δουλειά <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν και να χρησιμοποιήσουν δεξιότητες που μπορούν να διευκολύνουν καλύτερα τη μη λεκτική επικοινωνία και μπορούν να προωθήσουν την επιρροή, την πειθώ και τη διαπραγμάτευση. Αυτό θα επιτευχθεί με την αντανάκλαση και τον προβληματισμό.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τον Προβληματισμό και την Αντανάκλαση, προκειμένου να βελτιώσουν την ικανότητά τους και την κατανόηση της εμπάθειας, καθώς και τις λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες.</p>
Που θα σταθμεύσεις?	<ul style="list-style-type: none"> Δημιουργικότητα Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων Επικοινωνία <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές / συμμετέχοντες να ξεκλειδώσουν τη δημιουργικότητά τους ενώ είναι μέρος μιας ομάδας.</p>	<p>Σε πολλές περιπτώσεις "δύο μυαλά είναι καλύτερα από ένα" και με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα καταλάβουν και θα εκτιμήσουν την αξία της επιτυχημένης ομαδικής εργασίας.</p>
Ο εαυτός μου ως πλαίσιο	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό-Συνειδητότητα Κριτική Σκέψη Δέσμευση Εργασίας Δειξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα που δίνεται στους συμμετέχοντες ως Άσκηση για το σπίτι, προέρχεται από την ACT (Acceptance and Commitment Therapy) και βοηθά τους συμμετέχοντες να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως ένα πλαίσιο μέσα από καθοδηγούμενη νοοτροπία που διευκολύνει την αυτοπαρατήρηση και τον αυτο-προβληματισμό.</p>	<p>Η Αυτό-Παρατήρηση μπορεί αναμφισβήτητα να είναι μια χρήσιμη ικανότητα σε κάθε είδους κατάσταση, μέσω της προσεκτικής επανάληψης αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν την ικανότητα να κατανοήσουν τους μηχανισμούς πίσω από κάθε λειτουργία που συνιστά ο «εαυτός» ως ένα πλαίσιο - διανοητικά, συναισθηματικά και σωματικά.</p>
Παίξε Μπάλα	<ul style="list-style-type: none"> Δημιουργικότητα Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων Κριτική Σκέψη <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα δείχνει ότι μέσω της ομαδικής εργασίας και της συλλογικής προσπάθειας για να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις, η δημιουργικότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να αναπτυχθεί.</p>	<p>Η δημιουργικότητα μπορεί να αυξηθεί μέσω της ομαδικής εργασίας και της ανταλλαγής ιδεών εάν όλοι οι άνθρωποι αφιερώνονται εξίσου στους ίδιους στόχους.</p>
Ραδιο Θετικότητα	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό-Συνειδητότητα Κριτική Σκέψη Αναλυτική Σκέψη Δέσμευση Εργασίας Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων 	<p>Η προέλευση αυτής της ατομικής δραστηριότητας είναι από την Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ACT). Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να</p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα καταλάβουν ότι δεν είμαστε αδύναμοι όταν πρόκειται για συναισθήματα και σκέψεις, αντίθετα μέσω παρατήρησης</p>

	<p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>παρακολουθούν στενά τις σκέψεις τους προκειμένου να αντικαταστήσουν τις αρνητικές σκέψεις με πιο θετικές.</p>	<p>μπορούμε να εντοπίσουμε τις σκέψεις που δεν μας εξυπηρετούν και να τις αντικαταστήσουμε με πιο παραγωγικές.</p>
<p>Say Positive Go!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνία • Δημιουργικότητα • Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για το σπίτι, καλεί τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν αρνητικές λέξεις με πιο θετικές.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα συνειδητοποιήσουν ότι τα λόγια είναι ισχυρά και μπορούν να διαμορφώσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας. Έτσι, είναι εξαιρετικά σημαντικό να προσέχετε όταν συνδέετε συγκεκριμένες λέξεις (ειδικά αν είναι αρνητικά φορτισμένες) με νόημα καθώς και με συγκεκριμένες καταστάσεις ή ακόμα και ανθρώπους.</p>
<p>Well-Being and Goal Engagement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτό-Αποτελεσματικότητα • Αυτό-Συνειδητότητα • Σχεδιασμός Στόχων • Δεσμευση • Δημιουργικότητα • Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα δίνεται στους συμμετέχοντες ως Εργασία για το Σπίτι. Ο κύριος σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη γενική τους ευημερία ενισχύοντας τη θετική τους στάση απέναντι στη ζωή γενικότερα.</p>	<p>Μέχρι τη λήξη αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια σαφή ιδέα και ένα ζωντανό όραμα για το πού βρίσκονται σήμερα στη ζωή και που θέλουν να είναι. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν τα βήματά τους αναλόγως, επιδιώκοντας συνεχώς τη διατήρηση της θετικής στάσης και της αισιοδοξίας τους προς τα περιστατικά της ζωής.</p>
<p>Διαχειρίζοντας το Άγχος μου</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτό-Συνειδητότητα • Αυτό-Αποτελεσματικότητα • Ψυχική Ανθεκτικότητα • Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων • Κριτική Σκέψη • Δημιουργικότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για το σπίτι έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν περισσότερο τα συναισθήματά τους και τις αισθήσεις τους που σχετίζονται με το άγχος και το στρες, ώστε να ρυθμίζουν πιο αποτελεσματικά τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα συνειδητοποιήσουν ότι ο καθένας από εμάς βιώνει άγχος και στρες κατά πάσα πιθανότητα σε καθημερινή βάση. Πρόκειται για ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και δεν μπορεί να αποφευχθεί αλλά με τα κατάλληλα εργαλεία και δεξιότητες που μπορεί να είναι διαχειρίσιμο</p>
<p>Χρονοκάψουλα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτό-Συνειδητότητα • Αυτορρύθμιση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για εργασία στο σπίτι έχει σχεδιαστεί για να υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι να εκτιμούν τα μικρά πράγματα στη ζωή και να δημιουργούν αισθήματα ευγνωμοσύνης και θετικότητας.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα γίνουν πιο προσεκτικοί και ευγνώμονες για κάθε στιγμή που βιώνουν και θα συνειδητοποιούν ότι αυτό που φαίνεται να είναι συνηθισμένο εκείνη τη δεδομένη στιγμή μπορεί να γίνει απροσδόκητη σημασία στο δρόμο.</p>
<p>Δέντρο Αποφάσεων</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κριτική Σκέψη • Δεξιότητες Λήψης Αποφάσεων • Αυτό-Συνειδητότητα • Αυτορρύθμιση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η ατομική δραστηριότητα χρησιμοποιείται προκειμένου να δημιουργήσει σύνολα ομάδων επιλογών, για να εξετάσει προσεκτικά και να αναλύσει όλες τις διαφορετικές επιλογές που έχει ένα άτομο όταν καλείται να λάβει μια σημαντική πιθανώς απόφαση που αλλάζει τη ζωή.</p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να χειριστούν το δίλημμα με μεγαλύτερη ευκολία, αφού θα έχουν όλες τις απαραίτητες δεξιότητες και εργαλεία για να αξιολογήσουν τις επιλογές τους σε βάθος και θα είναι σε θέση να αποτρέψουν τυχόν ατυχίες ή ανεπιθύμητα επακόλουθα.</p>
<p>Το Προσωπικό Μανιφέστο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτό-Συνειδητότητα • Αυτό-Παρουσίαση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	<p>Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις δικές τους βασικές αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που αντιπροσωπεύουν και πώς γενικά σχεδιάζουν να ζήσουν τη ζωή τους εξυπηρετώντας τους σκοπούς τους οποίους θεωρούν πιο σημαντικούς.</p>	<p>Μέσω της δημιουργίας του Προσωπικού Μανιφέστου, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια σαφή ιδέα και γραπτή παράσταση για το πού βρίσκονται στη ζωή τους αυτή τη στιγμή και πού θα ήθελαν να είναι και το πιο σημαντικό, γιατί. Αυτό λειτουργεί τόσο ως δήλωση προσωπικών αρχών όσο και ως πρόσκληση για δράση.</p>

Δραστηριότητες για τη Θετικότητα

Τίτλος Δραστηριότητας:	Η Συνταγή της Θετικότητας
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
ΣΤΟΙΧΟΙ (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν την αυτό-συνειδητότητα τους όσον αφορά το μελλοντικό πρόγραμμα σπουδών και σταδιοδρομίας και να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης με έμφαση σε κάποιες πολύ γενικές βασικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την απόκτηση επιτυχώς διπλώματος (π.χ. bachelor) ή την επίτευξη στόχων σε ένα περιβάλλον που σχετίζεται με το εργασιακό περιβάλλον και την επίτευξη στόχων στη ζωή γενικότερα. • Η κατανόηση βασικών ζητημάτων, τα οποία είναι απαραίτητα και θεωρούνται ορόσημα πριν από την είσοδο στην αγορά εργασίας και την εξεύρεση εργασίας (π.χ. η επιλογή του κατάλληλου προγράμματος σπουδών).
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Στυλό / Μολύβια • Γλαστράκια ή Μπολ • Ψαλίδια • Πίνακας Παρουσιάσεων ή Μαυροπίνακας • Μαρκαδόροι • Παράρτημα: “Μαγειρεύοντας την Συνταγή της Θετικότητας” <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν τη μελλοντική τους ζωή / μελλοντική καριέρα. Επειτα, ζητήστε τους να σας πουν ποια είναι τα σημαντικότερα "συστατικά" για μια επιτυχημένη ζωή / επιτυχημένη</p>

	<p>καριέρα. "Φανταστείτε ότι μια επιτυχημένη ζωή γεμάτη με θετικότητα είναι μια συνταγή, ποια θα είναι τα πιο σημαντικά συστατικά αυτής της συνταγής;". Ο σχολικός σύμβουλος - διευκολυντής θα πρέπει να γράψει τις απαντήσεις των μαθητών στον μαυροπίνακα ή στον πίνακα παρουσιάσεων.</p> <p>Στη συνέχεια, διαιρέστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (4-5 μέλη) σε κάθε ομάδα και διανείμετε τα συστατικά της συνταγής θετικότητας. Τα συστατικά θα πρέπει να δίνονται μόνο σε ένα μέλος από κάθε ομάδα. Για πρακτικούς λόγους συνιστάται το σχολείο να χρησιμοποιεί ένα ψαλίδι για να κόψει τα "συστατικά" (π.χ. σεβασμό, μικρές στιγμές ευτυχίας) του Παραρτήματος: "" Συστατικά συνταγής θετικότητας ".</p> <p>Ο σύμβουλος του σχολείου δίνει αρκετά κύπελλα ή μπόλ για όλες τις ομάδες (μία για κάθε ομάδα) και ζητά από τους μαθητές να συζητήσουν τα συστατικά του τι αντιλαμβάνονται ως επιτυχημένη ζωή.</p> <p>Μόλις όλες οι ομάδες ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα, οι σχολικοί σύμβουλοι ζητούν από κάθε ομάδα να παρουσιάσουν τη δική τους συνταγή επιτυχίας. Όταν όλες οι ομάδες τελειώσουν με την παρουσίαση των "συνταγών" τους, τότε το σχολείο ξεκινά μια καθοδηγούμενη συζήτηση, με μερικές ερωτήσεις και δηλώσεις από την παρακάτω ενότητα ("Αξιολόγηση και αναστοχασμός").</p>
<p>Αξιολόγηση και αναστοχασμός:</p>	<p>Ο σχολικός σύμβουλος μπορεί να ξεκινήσει τη συζήτηση επισημαίνοντας τις ομοιότητες μεταξύ των ομάδων. Κανονικά, θα υπάρχουν ομάδες που έχουν επιλέξει παρόμοια συστατικά (π.χ. "το να είσαι αυθεντικός", "ρεαλιστική θετικότητα", "σεβασμός", "αγάπη" κλπ.). Επίσης, αναμένεται ότι ενδέχεται να υπάρχουν κάποια συστατικά που δεν έχουν επιλεγεί από καμία ομάδα (π.χ. "μίσος", "αρνητικότητα", κλπ.).</p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές να παράσχουν παραδείγματα / ορισμούς των συστατικών που έχουν επιλέξει (π.χ. "τι εννοούμε είναι αυθεντικά, τυχόν παραδείγματα;", "τι εννοούμε με τον όρο ρεαλιστική θετικότητα, τυχόν παραδείγματα;".</p>

Ο σχολικός σύμβουλος μπορεί να κάνει διαφοροποιήσεις ορισμένων «συστατικών» σε εσωτερικό (προσωπικό) και εξωτερικό επίπεδο (άλλοι). Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να έχουν «ρεαλιστικές προσδοκίες» από τον εαυτό μας και φυσικά «ρεαλιστικές προσδοκίες» από τους άλλους.

Ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να κάνει το κλείσιμο της δραστηριότητας, εξηγώντας στους μαθητές έννοιες, όπως η αποδοχή, η συναισθηματική και βιωματική αποφυγή, και πώς να βιώνουν διαφορετικές θετικές πτυχές της ζωής. Οι μαθητές πρέπει να αμφισβητήσουν τις σκέψεις τους για τη ζωή, για το τι μπορούν να προβλέψουν και για το τι δεν μπορούν και ότι μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση και τη μετατροπή της δικής τους ζωής.

Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι στη ζωή υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να επιλέξουν, να παρακολουθήσουν και να προβλέψουν, αλλά υπάρχουν και πράγματα που δεν μπορούμε να προβλέψουμε ή να έχουμε έλεγχο. Δυστυχώς, η ζωή δεν έρχεται ως εγχειρίδιο, σενάριο ταινίας ή συνταγή. Μερικές φορές μπορούμε να οικοδομήσουμε την προσωπική μας επιτυχία εστιάζοντας στις καλές πλευρές της ζωής μας και στο πώς διαμορφώνουμε τις εμπειρίες μας σε πιο χρήσιμες και ευεργετικές για εμάς. Για παράδειγμα, κάποιος που επιλέγει να μοιραστεί την αγάπη με διάφορους τρόπους, συνήθως η αγάπη θα έχει θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξή του, πιθανώς με το να τον/την κάνει να αισθάνεται πιο ευτυχισμένος/η, ήρεμη/ος και ότι βιώνει σε απόλυτο βαθμό τη χαρά.

Ο σχολικός σύμβουλος θα πρέπει να θέσει κάποια τελικά στοχαστικά ερωτήματα όπως: "Από όλα τα προαναφερθέντα συστατικά των συνταγών σας ποιά είναι αυτά που θα επιλέξετε και θα εφαρμόσετε στην πραγματική ζωή;"

Παραπομπή:

Adaptation from: Positive Psychology Exercises to Do with Clients or Students. Best Possible Self: (<https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-exercises/>)

Επιπρόσθετες Πηγές:

The Recipe for SUCCESS <https://www.youtube.com/watch?v=jyCfkI3coB8>

Appendix: Cooking the Recipe of Positivity

Παράρτημα:

ΑΓΑΠΗ	ΜΙΣΟΣ
ΘΥΜΟΣ	ΗΡΕΜΙΑ / ΧΑΛΑΡΩΣΗ
ΣΕΒΑΣΜΟΣ	ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΚΡΙΤΙΚΟΣ, ΣΚΛΗΡΟΣ, ΒΙΑΙΟΣ
ΕΥΓΕΝΕΙΑ	ΑΓΕΝΕΙΑ
ΘΕΣΗ ΟΡΙΩΝ	ΤΟ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ / ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ
ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ	ΤΟ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ / ΤΙΠΟΤΑ
ΤΟ ΝΑ ΕΜΠΝΕΕΙΣ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ	ΤΟ ΝΑ ΕΜΠΝΕΕΣΑΙ
ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ ΘΕΤΙΚΟΣ/Η	ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ	ΨΕΥΤΙΚΟΣ
ΑΝΟΙΧΤΟΜΥΑΛΟΣ	ΚΛΕΙΣΤΟΜΥΑΛΟΣ
Η ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΚΕΨΕΩΝ	ΚΡΑΤΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Τίτλος Δραστηριότητας: Θετική Καθρεπτική Επικοινωνία	
Διάρκεια: (45 λεπτά)	
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή σε μαθητές / συμμετέχοντες κάποιων πολύ σημαντικών βασικών δεξιοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της μη-λεκτικής επικοινωνίας και μπορούν να προωθήσουν την επιρροή, την πειθώ και τη διαπραγμάτευση. • Η δραστηριότητα αποσκοπεί στην ενίσχυση των ακόλουθων δεξιοτήτων: μη λεκτική επικοινωνία (συμπεριλαμβανομένου του EQ), αυτο-παρουσίαση, διαπραγμάτευση, ομαδική εργασία.
Οδηγίες:	<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καρέκλες <p>Διαδικασία Εφαρμογής:</p> <p>Ο σύμβουλος / διευκολυντής σταδιοδρομίας αρχίζει να εξηγεί στους μαθητές / συμμετέχοντες σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την Καθρεπτική Επικοινωνία, όπως περιγράφεται στα σημεία 1 και 2 παρακάτω.</p> <p>(1) Η Καθρεπτική Επικοινωνία είναι η διαδικασία της αντανάκλασης ή της επιστροφής των φυσικών προτύπων συμπεριφοράς ενός άλλου ατόμου. Παραδείγματα Καθρεπτικής Επικοινωνίας περιλαμβάνουν να κάθεται σε μια παρόμοια στάση με ένα άλλο άτομο, χρησιμοποιώντας τις ίδιες χειρονομίες με αυτό το άτομο ή μιλώντας με παρόμοιο τόνο και ρυθμό ομιλίας. Η Καθρεπτική Επικοινωνία είναι μία από τις θεμελιώδεις μορφές της «βηματοδότησης» και συχνά οδηγεί στην ανάπτυξη μιας βαθιάς προσέγγισης με το άτομο το οποίο αντικατοπτρίζεται.</p>

(2) Η Καθρεπτική Επικοινωνία μπορεί να καθιερώσει μια σχέση με το άτομο που αντικατοπτρίζεται, καθώς οι ομοιότητες στις μη λεκτικές χειρονομίες επιτρέπουν στο άτομο να αισθάνεται περισσότερο συνδεδεμένο με το πρόσωπο που εκδηλώνει την συμπεριφορά του καθρέφτη.

Η δεξιότητα της Καθρεπτικής Επικοινωνίας μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική με τη χρήση της Ενσυναίσθησης και του Προβληματισμού:

Ενσυναίσθηση

(1) Η Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα: (α) του να αναγνωρίζει κανείς και (β) να κατανοεί τα συναισθήματα που βιώνει κάποιος άλλος, ή να είναι σε θέση να αναγνωρίσει και να κατανοήσει πώς συγκεκριμένες καταστάσεις προκαλούν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα σε κάποιον. Η ενσυναίσθηση είναι ένας όρος στενά συνδεδεμένος με το EQ, διότι περιλαμβάνει την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων, ενώ η έκφραση αυτής της αναγνώρισης και κατανόησης είναι ένας τρόπος διαχείρισης των σχέσεων.

Προβληματισμός

(2) Ο προβληματισμός είναι ένας τρόπος έκφρασης πίσω σε ένα άλλο άτομο, που έχετε αναγνωρίσει και έχετε καταλάβει τι είχε ήδη εκφράσει αυτό το άτομο σε σας. Αυτό το είδος έκφρασης μπορεί να γίνει τόσο προφορικά όσο και μη προφορικά.

Τις περισσότερες φορές η ενσυναίσθηση εκφράζεται μέσα από τον προβληματισμό:

"Μπορώ να καταλάβω γιατί αυτή η κατάσταση σου προκάλεσε πολύ άγχος". "Πράγματι, ήταν αγχωτικό, κατανοώ πλήρως γιατί ενέργησες έτσι".

Άσκηση Καθρεπτικής Επικοινωνίας:

Για να πάρετε μια αίσθηση της επιρροής και των αποτελεσμάτων της Καθρεπτικής Επικοινωνίας, δοκιμάστε την ακόλουθη άσκηση με ένα ακόμα άτομο. Η άσκηση μπορεί επίσης να γίνει με ένα τρίτο άτομο ως παρατηρητή. Στο τέλος, και οι τρεις μπορείτε να μοιραστείτε τις

παρατηρήσεις σας για το τι βιώσατε.

1. Επιλέξτε ένα θέμα και στη συνέχεια ξεκινήστε μια συζήτηση με το ζευγάρι σας, ζητώντας τις απόψεις του/της σχετικά με διάφορα θέματα.
2. Καθώς συζητάτε, αρχίστε να αντικατοπτρίζετε με ακρίβεια τη φυσιολογία του άλλου ατόμου (συμπεριλαμβανομένου του τόνου φωνής και του ρυθμού). Καθώς είστε σε Καθρεπτική Επικοινωνία, αναζητήστε την ενσυναίσθηση με τον συνεργάτη σας, ανεξάρτητα από το περιεχόμενο για το οποίο μιλάει.
3. Όταν είστε πλήρως σε Καθρεπτική Επικοινωνία, θα κάθεστε στην ίδια στάση, χρησιμοποιώντας τους ίδιους τύπους χειρονομιών, μιλώντας με παρόμοια ταχύτητα, ένταση και με παρόμοιο τόνο φωνής, όπως και το άλλο πρόσωπο.
4. Ένας τρόπος για να δοκιμάσετε το βαθμό συναντήσεώς σας με το άλλο άτομο είναι να "μαντέψετε" τη γνώμη του άλλου ατόμου σε μερικά θέματα που δεν έχετε συζητήσει ακόμη. Συχνά η Καθρεπτική Επικοινωνία θα σας δώσει πρόσβαση σε πληροφορίες που επικοινωνούνται και παραλαμβάνονται ασυνείδητα μέσω καθρέφτη νευρώνων και θα εισάγετε διαισθητικά πληροφορίες σχετικά με το άλλο άτομο χωρίς συνειδητά να το αντιληφθείτε.
5. Για να αποκτήσετε μια ακόμα αίσθηση της επίδρασης της Καθρεπτικής Επικοινωνίας στην αλληλεπίδρασή σας, μπορείτε να δοκιμάσετε το πώς είναι να αποκόψετε απότομα το άλλο άτομο στη στάση του σώματος, στις χειρονομίες, στον τόνο της φωνής και στην αναπνοή. Ταυτόχρονα, μπορείτε να σταματήσετε να αναζητάτε απήχηση. Τόσο εσείς όσο και ο / η συνεργάτης σας θα πρέπει να βιώσετε ένα μικρό ταρακούνημα εάν το κάνετε αυτό και να αισθανθείτε σαν να έχει αλλάξει δραματικά η ποιότητα της καλής σχέσης σας.
6. Πριν ολοκληρώσετε τη συνομιλία σας και την αντικατόπτριση την εμπειρία σας με το ζευγάρι σας, βεβαιωθείτε ότι έχετε επαναφέρει το

	<p>αίσθημα της καλής επικοινωνίας πάλι φυσικά μπαίνοντας σε Καθρεπτική Επικοινωνία μαζί του/της.</p>
<p>Αξιολόγηση & αναστοχασμός:</p>	<p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητούν και να μοιράζονται τα σχόλια και τα συναισθήματά τους σχετικά με την εμπειρία της συζήτησης σε ομάδες. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν την Καθρεπτική Επικοινωνία μαζί με ενσυναίσθηση και το μη λεκτικό ή λεκτικό προβληματισμό στην καθημερινή τους ζωή αλλά και στην επαγγελματική τους ζωή, καθώς αυτά αποτελούν πολύτιμα εργαλεία για υγιείς προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις!</p>

Τίτλος Δραστηριότητας:	Where Are You Going to Park?
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> Αυτή η δραστηριότητα δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν μια αποδεδειγμένη τεχνική για να δημιουργήσουν καινοτόμες ιδέες που θα ήταν απίθανες χωρίς τη διαδικασία ή την ομάδα. Χρησιμοποιώντας ένα υποθετικό πρόβλημα, οι συμμετέχοντες (χωρισμένοι σε ομάδες από 5 έως 6 άτομα) χρησιμοποιούν τους παραδοσιακούς κανόνες αναζήτησης νέων ιδεών (brainstorming) και δημιουργούν από 12 έως 18 λύσεις. Η δραστηριότητα θα αυξήσει επίσης τη δημιουργικότητα του μαθητή/συμμετέχοντα, την ικανότητα στην επίλυση προβλημάτων και τις ικανότητες επικοινωνίας.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ένα αντίγραφο του Handout 15.1 και Exercise 15.1 για κάθε συμμετέχοντα Ένα Πίνακα Παρουσιάσεων (είτε πίνακα για κινωπία /μαρκαδόρο) και μαρκαδόρους – για κάθε ομάδα. <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>(1) Έχετε ένα αντίγραφο Handout 15.1 για κάθε συμμετεχοντα/μαθητή. Διαχωρίστε την μεγαλύτερη ομάδα σε ομάδες των 5 - 6. Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα εξασκήσουν την τεχνική του brainstorming. Ός ένα δοκιμασμένο και αληθινό σύστημα για τη δημιουργία δημιουργικών ιδεών από μια ομάδα, αυτή η διαδικασία είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη μιας δυνατής ομάδας.</p>

	<p>(2) Διανέμετε ένα αντίγραφο του Handout 15.1 σε κάθε άτομο. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας παρακολουθήσουν καθώς διαβάζετε δυνατά τα βήματα του brainstorming. Ζητήστε ερωτήσεις για διευκρινίσεις. Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στα βήματα 5, 6, 7. Διανείμειτε τα τους πίνακες παρουσιάσεων με τα χαρτόνια και τους μαρκαδόρους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πίνακες γραφικών ή λευκούς πίνακες, εάν οι πίνακες παρουσιάσεων είναι περιορισμένοι ή ένα συνδυασμό.</p> <p>(3) Χρησιμοποιώντας την κατάσταση που περιγράφεται στην Άσκηση 15, εξηγήστε το πρόβλημα στις ομάδες. Ζητήστε ερωτήσεις ή διευκρινίσεις. Δώστε στις ομάδες 15 λεπτά για να δημιουργήσουν τουλάχιστον 12 λύσεις. Εάν είστε σε θέση να δώσετε βραβεία, το κάνετε για την ομάδα που παράγει τις περισσότερες λύσεις στο χρόνο που επιτρέπεται. Μερικές φορές αυτό δίνει κίνητρο για ακόμα περισσότερη δημιουργικότητα.</p> <p>(4) Δώστε στους συμμετέχοντες 15 λεπτά. Διακόψτε στη λήξη του χρόνου. Ζητήστε από τις ομάδες να μετρήσουν τις λύσεις τους.</p>
<p>Αξιολόγηση & Προβληματισμός:</p>	<p>Ενθαρρύνετε μια καθοδηγούμενη συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι επιτεύχθηκε με αυτή τη δραστηριότητα? - Ποια ήταν η αξία του χρονικού ορίου? - Υπήρχε πλεονέκτημα του ακόλουθου κανόνα πέντε; Τι ήταν αυτό?

Παράρτημα:

Το πρόβλημα με τη στάθμευση

Οι πελάτες παραπονιούνται τακτικά ότι δεν έχουν πουθενά να σταθμεύουν όταν φτάνουν στο γραφείο σας για να κάνουν τη δουλειά τους. Αντιλαμβάνεστε ότι το πρόβλημα είναι οι εργαζόμενοι οι οποίοι σταθμεύουν σε θέσεις οι οποίες είναι διαμορφωμένες για τους πελάτες. Ο λόγος που οι εργαζόμενοι σταθμεύουν σε αυτούς τους χώρους, είναι η απόσταση που πρέπει να περπατήσουν από το γκαράζ των εργαζομένων στο κτίριο γραφείων. Έχουν διαμαρτυρηθεί ότι τα δύο τετράγωνα είναι πολύ μεγάλη απόσταση στη θερμότητα του καλοκαιριού και στο κρύο του χειμώνα. Οι εργαζόμενοι που παραπονιούνται "πιο δυνατά" είναι εκείνοι που πρέπει να έρχονται και να πηγαίνουν στο γραφείο αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σε αυτό το σημείο, όλοι οι εργαζόμενοι πρέπει να σταθμεύουν στο γκαράζ. Χρεώνονται με μικρή χρέωση σε σύγκριση με τα άλλα τέλη στάθμευσης στο κέντρο της πόλης. Το κτίριο γραφείων σας βρίσκεται σε έναν πυρήνα της πόλης και τα σημεία στάθμευσης είναι πολύτιμα και δαπανηρά.

Καταιγισμός ιδεών

Εξηγείστε το πρόβλημα όσο το δυνατόν ακριβέστερα.

Οι συμμετέχοντες με τη σειρά (σε περιστροφή γύρω από τον κύκλο ή το τραπέζι) δίνουν ιδέες ως πιθανές λύσεις. Αυτές οι ιδέες καταγράφονται στον πίνακα παρουσιάσεων.

Οι συμμετέχοντες δίνουν μόνο μία ιδέα τη φορά. Άλλες ιδέες αναφέρονται όταν ξαναέρθει η σειρά τους.

Εάν ένα άτομο δεν έχει ιδέα κατά τη διάρκεια ενός συγκεκριμένου γύρου, αυτός ή αυτή μπορεί να πάει πάσο και να πάρει θέση στον επόμενο γύρο.

Δεν επιτρέπονται τα αρνητικά σχόλια ή η κριτική. Οποιαδήποτε συζήτηση για τις προτάσεις γίνεται στο τέλος, μέχρι να εξαντληθούν όλες οι ιδέες.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να ενθαρρυνθούν να αξιοποιήσουν τις ιδέες των άλλων, να τις συνδυάσουν και να τις βελτιώσουν άλλες προτάσεις.

Η δημιουργικότητα είναι απαραίτητη. Ακραίες ή υπερβολικές ιδέες είναι ευπρόσδεκτες, μπορούν πάντα να τροποποιηθούν αργότερα.

<p>Τίτλος Δραστηριότητας:</p> <p>Διάρκεια:</p>	<p style="text-align: center;">Ο Εαυτός μου ως Πλαίσιο</p> <p style="text-align: center;">(45 λεπτά)</p>
<p>Τύπος Δραστηριότητας:</p>	<p style="text-align: center;">Εργασία για το σπίτι</p>
<p>Επίπεδο Δυσκολίας:</p>	<p style="text-align: center;">Αρχάριο</p>
<p>Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Η δραστηριότητα αυτή απορρέει από την ACT (Acceptance and Commitment Therapy) και παρέχει τη θεμελιώδη γνώση του ACT, το οποίο είναι «το ίδιο το άτομο ως πλαίσιο». Οι συμμετέχοντες / μαθητές αναμένεται να μάθουν και να χρησιμοποιούν την τεχνική του «εαυτού ως παρατηρητή» για την υλοποίηση των ακόλουθων δραστηριοτήτων. • Αυτή η δραστηριότητα θα αυξήσει την αυτό-συνειδητότητα των συμμετεχόντων, την κριτική σκέψη, την αλληλεπίδραση των εργαζομένων, την αλληλεπίδραση των εργασιών, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
<p>Οδηγίες:</p>	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ένα ήσυχο μέρος το οποίο θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αφοσιωθούν στο “εδώ και τώρα”. • Σε περίπτωση που αυτή η δραστηριότητα δοθεί ως εργασία στο σπίτι, ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να εκτυπώσει το παράρτημα «Η σύνδεση με τον εαυτό μου ως κύριο Πλαίσιο» το οποίο θα βρεθεί στο τέλος της δραστηριότητας. <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Εισάγετε την ιδέα του εαυτού ως πλαισίου λέγοντας ότι ως άνθρωποι η μόνη διαφορά ανάμεσα σε εμάς και τα ζώα είναι το γεγονός ότι οι εγκέφαλοί μας λειτουργούν με τέτοιο τρόπο που μας δίνουν την ευκαιρία να κάνουμε πολλαπλά πράγματα με τον εγκέφαλό μας, όπως με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Ρωτήστε τους μαθητές: "Έχετε παρατηρήσει ποτέ πώς σκέφτεστε και αισθάνεστε κάτω από</p>

συγκεκριμένες συνθήκες;" "Έχετε συνειδητοποιήσει ποτέ τις ανάγκες σας και τα πράγματα που είναι σημαντικά για σας;". Υπάρχει ένας τρόπος για να μάθετε.

Ο τρόπος για να το μάθετε είναι "χρησιμοποιώντας τον εαυτό σας, ως παρατηρητή των δικών σας αισθήσεων και ενεργειών". Έχετε κάνει ποτέ ένα βήμα πίσω προσπαθώντας να παρατηρήσετε τις δικές σας σκέψεις, συναισθήματα, ενέργειες και ανάγκες; ". «Καταλαβαίνω ότι αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώθετε άβολα, αλλά να είστε υπομονετικοί καθώς σύντομα όλα θα είναι πιο ξεκάθαρα».

Ο σύμβουλος διευκόλυνσης / σχολικός σύμβουλος λέει στους συμμετέχοντες / μαθητές ότι όλα θα είναι πιο ξεκάθαρα μόλις αρχίσουμε να συνδεόμαστε **“με τον εαυτό μας ως παρατηρητή”** και για να το κάνουμε αυτό, θα κάνουμε μια δραστηριότητα:

“Καθίστε αναπαυτικά στην θέση σας. Κλείστε τα μάτια Πάρτε βαθιές ανάσες.... Ξεκινήστε εισπνοή και εκπνοή Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τις σκέψεις σας... Που είναι οι σκέψεις σας? ... Πάνω από σας, πίσω από σας, μπροστά σας, στη μία πλευρά? ... Μέσα στο κεφάλι σας ή στο σώμα σας... Υπάρχουν εικόνες, λέξεις ή ήχοι? Είναι κινούμενες ή ακίνητες? Με τι ταχύτητα & με ποια κατεύθυνση? Έτσι, υπάρχει ένα μέρος από εσάς που δημιουργεί τις σκέψεις - ένας σκεπτόμενος εαυτός ή το μυαλό - και ένα άλλο μέρος από εσάς που τις παρατηρείτε - ένα παρατηρητικός εαυτός. Παρατηρήστε πως οι σκέψεις συνεχίζουν να αλλάζουν, αλλά το μέρος του «εαυτού σας» που τις παρατηρεί δεν αλλάζει. Μέχρι που το μυαλό σας ξεκινά να αναδεύεται /να συζητά / να αναλύει - γι 'αυτό ας το κάνουμε και πάλι. Προσέξτε! Πού είναι οι σκέψεις σας; (Επαναλάβετε ανάλογα με τις ανάγκες σας - συνήθως 2 ή 3 φορές)

Παρατηρείστε το πώς κάθεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς βλέπετε(5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς μπορείτε να μυρίσετε ή να γευτείτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς ακούτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι σκέφτεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι αισθάνεστε (5 δευτερόλεπτα) Παρατηρείστε τι κάνετε (5 δευτερόλεπτα), Έτσι υπάρχει ένα μέρος από εσάς το οποίο παρατηρεί

όλα όσα βλέπετε, ακούτε, αγγίζετε, δοκιμάζετε, μυρίζετε, σκέπτεστε, αισθάνεστε ή κάνετε ...”

Τώρα θα κάνουμε μια άσκηση που θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να βιώνετε αυτή τη κατάσταση όπου θα είστε σε επαφή με τα δικά σας συναισθήματα και τις δικές σας σκέψεις. Δεν υπάρχει τρόπος να αποτύχει κάποιος σε αυτή την άσκηση, απλώς προσπαθήστε να δώσετε προσοχή σε αυτό που νιώθετε και σκέφτεστε.

Καθίστε άνετα στην καρέκλα σας, κλείστε τα μάτια σας και ακολουθήστε τη φωνή μου. Εάν αισθάνεστε ότι έχετε αποσυντονιστεί, απλά επιστρέψτε στον ήχο της φωνής μου.

Τώρα, για μια στιγμή, εστιάστε την προσοχή σας στον εαυτό σας ενώ είστε σε αυτό το δωμάτιο. Δοκιμάστε να φανταστείτε αυτό το δωμάτιο. Θέλω να φανταστείτε τον εαυτό σας μέσα σε αυτό το δωμάτιο και την ακριβή σας θέση σε αυτό το δωμάτιο. Προσπαθήστε να φανταστείτε τι είναι δίπλα σας, αριστερά ή δεξιά μπροστά σας ή πίσω από σας. Τώρα, αρχίστε να έρχεστε σε επαφή με το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς είστε καθισμένοι στην καρέκλα. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε το σχήμα διαφόρων τμημάτων του σώματός σας. Παρακολουθήστε τις σωματικές αισθήσεις εκεί. Μόλις εσείς, μόλις αναγνωρίσετε αυτό το συναίσθημα [κάντε παύση].

Τώρα παρατηρήστε τυχόν συναισθήματα που έχετε σήμερα, εδώ και τώρα, αν το κάνετε, τότε απλά αναγνωρίστε τα. Τώρα, προσπαθήστε να είστε σε επαφή με τις σκέψεις σας και απλά να τις παρατηρήσετε ήσυχα, για μερικά δευτερόλεπτα [παύση].

Θέλω να παρατηρήσετε ότι ενώ παρατηρούσατε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, μόνο ένα μέρος από σας τα παρατηρούσατε. Αυτό το μέρος του εαυτού σας θα ονομάζεται «ο εαυτός παρατηρητής». Υπάρχει ένα άτομο εκεί, πίσω από αυτά τα μάτια, που ακούει τώρα και ξέρει τι λέω. Εσύ είσαι, το ίδιο άτομο που είσαι όλη σου τη ζωή. Με κάποιο μυστηριώδη τρόπο αυτός είναι ο «εαυτός παρατηρητής».

Θέλω να θυμηθείτε κάτι που συνέβη το περασμένο καλοκαίρι. Σηκώστε το χέρι σας όταν έχετε μια εικόνα στο μυαλό σας. Ωραία. Τώρα κοιτάξτε αυτή τη μνήμη, αυτή την εικόνα. Θυμηθείτε όλα τα πράγματα που

συνέβησαν τότε. Θυμηθείτε τις εικόνες ... τους ήχους ... τα συναισθήματά σας ... και ενώ κάνετε αυτό, εξετάστε αν μπορείτε να δείτε ότι ήσαστε εκεί εκείνη την εποχή, παρατηρώντας τον εαυτό σας πώς ενεργούσε και πώς ήταν ένα κομμάτι αυτής της μνήμης . Είσαι εκεί εκείνη τη στιγμή, και τώρα είσαι εδώ.

Παρατηρήστε ότι το σώμα σας αλλάζει διαρκώς. Μερικές φορές μπορεί να είναι κουρασμένο και μερικές φορές μπορεί να είναι χαλαρό. Μερικές φορές μπορεί να είναι κατάκοπο και κάποια στιγμή μπορεί να είναι υγιές. Μπορεί να είναι δυνατό ή αδύναμο. Ήσασταν κάποτε ένα μικρό παιδί και μετά αρχίσατε να μεγαλώνετε και το σώμα σας να αλλάζει.

Ας πάμε σε ένα άλλο θέμα: Συναισθήματα. Να γνωρίζετε ότι τα συναισθήματα αλλάζουν διαρκώς. Μερικές φορές αισθάνεστε αγάπη και μερικές φορές μίσος, μερικές φορές είστε ήρεμοι και άλλες φορές αισθάνεστε αναστατωμένοι, ευτυχία-θλίψη. Ακόμα και τώρα μπορείτε να βιώσετε συναισθήματα ... ενδιαφέρον, βαρεμάρα, χαλάρωση Σκεφτείτε τα πράγματα που σας άρεσαν και δεν σας αρέσουν πια, τους φόβους που είχατε και πράγματα που δεν φοβάστε πια. Το μόνο πράγμα για το οποίο μπορείτε να είστε σίγουροι είναι ότι τα συναισθήματα θα αλλάξουν. Και ακόμα κι αν αυτά τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν, προσέξτε ότι ένα μέρος σας δεν αλλάζει. Αυτό συμβαίνει επειδή ακόμα και έχοντας αυτά τα συναισθήματα, δεν νιώθετε τον εαυτό σας, αλλά μόνο τα συναισθήματά σας. Με πολύ σημαντικό και βαθύ τρόπο, δοκιμάστε τον εαυτό σας ως κάτι σταθερό, κάτι που δεν αλλάζει. Μείνετε μαζί σας, ενώ όλα τα άλλα αλλάζουν. Έτσι παρατηρήστε τα συναισθήματά σας για μια στιγμή και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε επίσης ότι τα παρατηρείτε [Αφήστε μια σύντομη περίοδο σιωπής].

Ας πάμε σε ένα δύσκολο κομμάτι. Τις σκέψεις. Να γνωρίζετε ότι οι σκέψεις αλλάζουν διαρκώς. Κάποτε δεν ήξερες να γράφεις και να διαβάσεις, αλλά στη συνέχεια ήρθες στο σχολείο και έμαθες νέα πράγματα. Έχεις αποκτήσει νέες ιδέες και νέες γνώσεις. Μερικές φορές σκέφτεστε τα πράγματα με κάποιο τρόπο και μερικές φορές το ίδιο πράγμα με άλλο τρόπο. Μερικές φορές οι σκέψεις σας μπορεί να μην είναι ξεκάθαρες και δεν να μην έχουν ξεκάθαρο νόημα. Αλλάζουν. Ακόμα

	<p>και τώρα, από τη μια στιγμή στην άλλη οι σκέψεις σας αλλάζουν. Παρατηρήστε πόσες διαφορετικές σκέψεις έχετε. Ξανά, το μέρος του εαυτού σας που ξέρει τι σκέφτεστε δεν αλλάζει, γιατί ενώ έχετε σκέψεις, βιώνετε τη σκέψη που είναι μέρος σας αλλά όχι εντελώς, πλήρως εσείς. Τώρα, παρατηρήστε τις σκέψεις σας για λίγα λεπτά, και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε ότι τις παρατηρείτε [Αφήστε μια σύντομη περίοδο σιωπής]. Έτσι, όσον αφορά την εμπειρία και όχι την πίστη, δεν είστε το σώμα σας ... οι ρόλοι σας ... τα συναισθήματά σας ... οι σκέψεις σας. Τώρα ξανά φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτό το δωμάτιο. Και τώρα φανταστείτε το δωμάτιο [Παύση]. Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές [Παύση]. Και όταν είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στο δωμάτιο, ανοίξτε τα μάτια. "</p>
<p>Αξιολόγηση & αναστοχασμός:</p>	<p>Ζητήστε από τους μαθητές:</p> <p>(1) Να ορίσουν με δικά τους λόγια τον «εαυτό ως πλαίσιο» που είναι επίσης γνωστός ως «ο εαυτός παρατηρητής», με βάση αυτά που έχουν βιώσει.</p> <p>Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι ο εαυτός ως πλαίσιο / «ο εαυτός παρατηρητής» είναι βασικά ο ίδιος μας ο εαυτός όταν κάνουμε ένα βήμα πίσω και με κάποιο τρόπο παρατηρούμε τι συμβαίνει γύρω μας, τι νομίζουμε, πώς αισθανόμαστε ή πώς ενεργούμε υπό συγκεκριμένες συνθήκες. Ουσιαστικά, αυτό το οποίο είναι ο εαυτός ως πλαίσιο, είναι εμείς όταν παρατηρούμε τον εαυτό μας. Ο "εαυτός ως πλαίσιο" έχει ισχυρές υλοποιήσεις στον τομέα της ψυχολογίας, στον τομέα της εκπαίδευσης και τα τελευταία χρόνια με τον τομέα της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας και του χώρου εργασίας.</p> <p>(2) Πώς τα συναισθήματα και οι σκέψεις μπορεί μερικές φορές να οδηγήσουν σε εσφαλμένες κατευθύνσεις ή ενέργειες. Συνδέστε αυτές τις οδηγίες και ενέργειες με την επιλογή προγραμμάτων και μελετών, αλλά και όταν προσπαθούμε να βρούμε την καλύτερη δυνατή δουλειά.</p> <p>(3) Το πώς γνωρίζετε τα συναισθήματα ή τις σκέψεις σας μπορεί να τα οδηγήσει σε περισσότερες κατευθύνσεις ή ενέργειες. Συνδέστε αυτές τις κατευθύνσεις και δράσεις με την επιλογή του προγράμματος σπουδών αλλά και όταν προσπαθείτε να βρείτε την καλύτερη δυνατή δουλειά.</p>

Παράρτημα:

Ο εαυτός μου ως πλαίσιο

“Καθίστε αναπαυτικά στην θέση σας. Κλείστε τα μάτια Πάρτε βαθιές ανάσες... Ξεκινήστε εισπνοή και εκπνοή Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τις σκέψεις σας... Που είναι οι σκέψεις σας? ... Πάνω από σας, πίσω από σας, μπροστά σας, στη μία πλευρά? ... Μέσα στο κεφάλι σας ή στο σώμα σας... Υπάρχουν εικόνες, λέξεις ή ήχοι? Είναι κινούμενες ή ακίνητες? Με τι ταχύτητα & με ποια κατεύθυνση? Έτσι, υπάρχει ένα μέρος από εσάς που δημιουργεί τις σκέψεις – ένας σκεπτόμενος εαυτός ή το μυαλό - και ένα άλλο μέρος από εσάς που τις παρατηρείτε - ένα παρατηρητικός εαυτός. Παρατηρήστε πως οι σκέψεις συνεχίζουν να αλλάζουν, αλλά το μέρος του «εαυτού σας» που τις παρατηρεί δεν αλλάζει. Μέχρι που το μυαλό σας ξεκινά να αναδύεται /να συζητά / να αναλύει - γι 'αυτό σας το κάνουμε και πάλι. Προσέξτε! Πού είναι οι σκέψεις σας; (Επαναλάβετε ανάλογα με τις ανάγκες σας - συνήθως 2 ή 3 φορές)

Παρατηρείστε το πώς κάθεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς βλέπετε(5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς μπορείτε να μυρίσετε ή να γευτείτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε το πώς ακούτε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι σκέφτεστε (5 δευτερόλεπτα), Παρατηρείστε τι αισθάνεστε (5 δευτερόλεπτα) Παρατηρείστε τι κάνετε (5 δευτερόλεπτα), Έτσι υπάρχει ένα μέρος από εσάς το οποίο παρατηρεί όλα όσα βλέπετε, ακούτε, αγγίζετε, δοκιμάζετε, μυρίζετε, σκέπτεστε, αισθάνεστε ή κάνετε ...”

Τώρα θα κάνουμε μια άσκηση που θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να βιώνετε αυτή τη κατάσταση όπου θα είστε σε επαφή με τα δικά σας συναισθήματα και τις δικές σας σκέψεις. Δεν υπάρχει τρόπος να αποτύχει κάποιος σε αυτή την άσκηση, απλώς προσπαθήστε να δώσετε προσοχή σε αυτό που νιώθετε και σκέφτεστε.

Καθίστε άνετα στην καρέκλα σας, κλείστε τα μάτια σας και ακολουθήστε τη φωνή μου. Εάν αισθάνεστε ότι έχετε αποσυντονιστεί, απλά επιστρέψτε στον ήχο της φωνής μου.

Τώρα, για μια στιγμή, εστιάστε την προσοχή σας στον εαυτό σας ενώ είστε σε αυτό το δωμάτιο. Δοκιμάστε να φανταστείτε αυτό το δωμάτιο. Θέλω να φανταστείτε τον εαυτό σας μέσα σε αυτό το δωμάτιο και την ακριβή σας θέση σε αυτό το δωμάτιο. Προσπαθήστε να φανταστείτε τι είναι δίπλα σας, αριστερά ή δεξιά μπροστά σας ή πίσω από σας. Τώρα, αρχίστε να έρχεστε σε επαφή με το σώμα σας. Παρατηρήστε πώς είστε καθισμένοι στην

καρέκλα. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε το σχήμα διαφόρων τμημάτων του σώματός σας. Παρακολουθήστε τις σωματικές αισθήσεις εκεί. Μόλις το κάνετε, απλώς αναγνωρίστε αυτό το συναίσθημα

Τώρα παρατηρήστε τυχόν συναισθήματα που έχετε σήμερα, εδώ και τώρα, αν το κάνετε, τότε απλά αναγνωρίστε τα. Τώρα, προσπαθήστε να είστε σε επαφή με τις σκέψεις σας και απλά να τις παρατηρήσετε ήσυχα, για μερικά δευτερόλεπτα

Θέλω να παρατηρήσετε ότι ενώ παρατηρούσατε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, μόνο ένα μέρος από σας τα παρατηρούσατε. Αυτό το μέρος του εαυτού σας θα ονομάζεται «ο εαυτός παρατηρητής». Υπάρχει ένα άτομο εκεί, πίσω από αυτά τα μάτια, που ακούει τώρα και ξέρει τι λέω. Εσύ είσαι, το ίδιο άτομο που είσαι όλη σου τη ζωή. Με κάποιο μυστηριώδη τρόπο αυτός είναι ο «εαυτός παρατηρητής».

Θέλω να θυμηθείτε κάτι που συνέβη το περασμένο καλοκαίρι. Σηκώστε το χέρι σας όταν έχετε μια εικόνα στο μυαλό σας. Ωραία. Τώρα κοιτάξτε αυτή τη μνήμη, αυτή την εικόνα. Θυμηθείτε όλα τα πράγματα που συνέβησαν τότε. Θυμηθείτε τις εικόνες ... τους ήχους ... τα συναισθήματά σας ... και ενώ κάνετε αυτό, εξετάστε αν μπορείτε να δείτε ότι ήσαστε εκεί εκείνη την εποχή, παρατηρώντας τον εαυτό σας πώς ενεργούσε και πώς ήταν ένα κομμάτι αυτής της μνήμης. Είσαι εκεί εκείνη τη στιγμή, και τώρα είσαι εδώ.

Παρατηρήστε ότι το σώμα σας αλλάζει διαρκώς. Μερικές φορές μπορεί να είναι κουρασμένο και μερικές φορές μπορεί να είναι χαλαρό. Μερικές φορές μπορεί να είναι κατάκοπο και κάποια στιγμή μπορεί να είναι υγιές. Μπορεί να είναι δυνατό ή αδύναμο. Ήσασταν κάποτε ένα μικρό παιδί και μετά αρχίσατε να μεγαλώνετε και το σώμα σας να αλλάζει.

Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας. Τα συναισθήματα αλλάζουν διαρκώς. Μερικές φορές αισθάνεστε αγάπη και μερικές φορές μίσος, μερικές φορές είστε ήρεμοι και άλλες φορές αισθάνεστε αναστατωμένοι, ευτυχία-θλίψη. Ακόμα και τώρα μπορείτε να βιώσετε συναισθήματα ... ενδιαφέρον, βαρεμάρα, χαλάρωση Σκεφτείτε τα πράγματα που σας άρεσαν και δεν σας αρέσουν πια, τους φόβους που είχατε και πράγματα που δεν φοβάστε πια. Το μόνο πράγμα για το οποίο μπορείτε να είστε σίγουροι είναι ότι τα συναισθήματα θα αλλάξουν. Και ακόμα κι αν αυτά τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν, προσέξτε ότι ένα μέρος σας δεν αλλάζει. Αυτό συμβαίνει επειδή ακόμα και έχοντας αυτά τα συναισθήματα, δεν νιώθετε τον εαυτό σας, αλλά μόνο τα συναισθήματά σας. Με πολύ

σημαντικό και βαθύ τρόπο, δοκιμάστε τον εαυτό σας ως κάτι σταθερό, κάτι που δεν αλλάζει. Μείνετε μαζί σας, ενώ όλα τα άλλα αλλάζουν. Έτσι παρατηρήστε τα συναισθήματά σας για μια στιγμή και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε επίσης ότι τα παρατηρείτε.

Τώρα επικεντρωθείτε στις σκέψεις σας. Τις σκέψεις. Να γνωρίζετε ότι οι σκέψεις αλλάζουν διαρκώς. Κάποτε δεν ήξερες να γράφεις και να διαβάσεις, αλλά στη συνέχεια ήρθες στο σχολείο και έμαθες νέα πράγματα. Έχεις αποκτήσει νέες ιδέες και νέες γνώσεις. Μερικές φορές σκέφτεστε τα πράγματα με κάποιο τρόπο και μερικές φορές το ίδιο πράγμα με άλλο τρόπο. Μερικές φορές οι σκέψεις σας μπορεί να μην είναι ξεκάθαρες και δεν να μην έχουν ξεκάθαρο νόημα. Αλλάζουν. Ακόμα και τώρα, από τη μια στιγμή στην άλλη οι σκέψεις σας αλλάζουν. Παρατηρήστε πόσες διαφορετικές σκέψεις έχετε. Ξανά, το μέρος του εαυτού σας που ξέρει τι σκέφτεστε δεν αλλάζει, γιατί ενώ έχετε σκέψεις, βιώνετε τη σκέψη που είναι μέρος σας αλλά όχι εντελώς, πλήρως εσείς. Τώρα, παρατηρήστε τις σκέψεις σας για λίγα λεπτά, και ενώ το κάνετε, παρατηρήστε ότι τις παρατηρείτε [Αφήστε μια σύντομη περίοδο σιωπής]. Έτσι, όσον αφορά την εμπειρία και όχι την πίστη, δεν είστε το σώμα σας ... οι ρόλοι σας ... τα συναισθήματά σας ... οι σκέψεις σας.

Τώρα ξανά φανταστείτε τον εαυτό σας σε αυτό το δωμάτιο. Και τώρα φανταστείτε το δωμάτιο [Παύση].

“Και όταν είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στο δωμάτιο, ανοίξτε τα μάτια. ”

<p>Τίτλος Δραστηριότητας:</p> <p>Διάρκεια:</p>	<p>Παίξε Μπάλα</p> <p>(45 λεπτά)</p>
<p>Τύπος Δραστηριότητας:</p>	<p>Ομαδική</p>
<p>Επίπεδο Δυσκολίας:</p>	<p>Αρχάριο</p>
<p>Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Η δραστηριότητα αυτή δείχνει ότι ακόμη και μέσα σε μια ομάδα μέσω της πρόκλησης και των απαιτούμενων ενεργειών η δημιουργικότητα μπορεί να επεκταθεί. • Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να καθορίσουν την κοινή και ατομική δημιουργικότητα και να περιγράψουν τα πλεονεκτήματα της επίλυσης προβλημάτων ως ομάδα. • Η δραστηριότητα αυτή θα αυξήσει την δημιουργικότητα, τις ικανότητες για επίλυση προβλημάτων και την κριτική σκέψη των συμμετοχόντων.
<p>Οδηγίες:</p>	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ρολόι / Χρονόμετρο • Πέντε μπάλες από μαλακό υλικό κατά προτίμηση διαφορετικών χρωμάτων. <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>Αρχικά επιλέξτε 5 ή 6 εθελοντές για να δείξετε αυτή την άσκηση στην μεγαλύτερη ομάδα. Ο αριθμός καθορίζεται από τις μπάλες από αφρώδες λάστιχο (μία για κάθε άτομο) και μπορείτε να επιλέξετε ένα άτομο για να είναι ο ηγέτης της ομάδας που δεν έχει φυσικό ρόλο στο παιχνίδι.</p> <p>Εξηγήστε ότι ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προωθήσετε τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων σε νέο επίπεδο, ζητώντας από την ομάδα να ωθούν τον εαυτό τους πάντα ένα βήμα παραπέρα για να λύσει το πρόβλημα. Θυμηθείτε ότι πάντα μπορεί να υπάρξει μια καλύτερη πιο</p>

	<p>δημιουργική λύση από αυτή που συνιστάται από ένα ή δύο άτομα.</p> <p>Εξηγήστε ότι ο στόχος είναι να έχει κάθε μέλος της ομάδας να αγγίξει κάθε μπάλα, με την ίδια σειρά, τρεις φορές. Και πρέπει να το κάνουν όσο πιο γρήγορα γίνεται. Κάθε προσπάθεια θα χρονομετρηθεί με ένα χρονόμετρο. Ο προπονητής θα χρησιμοποιήσει το ρολόι / χρονοδιακόπτη για να παρακολουθεί κάθε προσπάθεια για να βρεθεί μια πιο δημιουργική λύση.</p> <p>Δώστε στην ομάδα 2-3 λεπτά για να σχεδιάσουν τη στρατηγική τους. Στο τέλος αυτής της περιόδου, ζητήστε να ξεκινήσουν το παιχνίδι. Χρονομετρήστε τους με το ρολόι παρακολούθησης και πείτε στο τέλος πόσο χρόνο τους πήρε. Ζητήστε να επικροτήσουν η τάξη. Τότε τους προτρέψτε να δοκιμάσουν ξανά. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία.</p> <p>Εξηγήστε ότι οι περισσότερες ομάδες θα χρειαστούν μεταξύ 20 - 25 δευτερολέπτων, ανάλογα με το επίπεδο δημιουργικότητας. Ωστόσο, αυτό το έργο μπορεί να ολοκληρωθεί σε λιγότερο από 3 δευτερόλεπτα.</p>
<p>Αξιολόγηση & αναστοχασμός:</p>	<p>Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα από κάθε ομάδα, βοηθήστε τα μέλη της ομάδας να επεξεργαστούν τη δραστηριότητα θέτοντας τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι συνέβη εδώ? - Πώς μπορεί αυτό να εφαρμοστεί στη σχολική ζωή? - Θα μπορούσε η δουλειά σας να επωφεληθεί από τη δημιουργικότητα που προέρχεται από τις ομάδες και όχι από τις λύσεις ενός ή δύο ανθρώπων? <p>Μόλις όλες οι ομάδες επεξεργαστούν τη δραστηριότητα με τις ερωτήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω, τότε ο σχολικός σύμβουλος θα βοηθήσει όλους τους συμμετέχοντες/μαθητές να φτάσουν σε ένα συμπέρασμα, και να κλείσουν τη δραστηριότητα, συνοψίζοντας τα ακόλουθα σημεία:</p> <p>Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι οι πιο δημιουργικές λύσεις είναι πιο πιθανό να προέρχονται από μια ομάδα παρά από την σκέψη ενός ή δύο ατόμων. Ωστόσο, οι ομάδες πρέπει να ενθαρρυνθούν και να τους δοθεί ο χρόνος να προσπαθήσουν και στη συνέχεια να νιώσουν υποστήριξη</p>

	<p>καθώς προσπαθούν ξανά να βελτιώσουν την προσωπική τους προσπάθεια.</p> <p>Επιπλέον ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι ο λόγος που οι ομάδες δεν έφτασαν ποτέ στο ρεκόρ "λιγότερο από 3 δευτερόλεπτα", είναι επειδή αν ένα άτομο κρατά όλες τις μπάλες στο ένα χέρι, και τις κρατάει σταθερά στη σειρά, είναι απλό να περάσει τις μπάλες πάνω από το εκτεταμένο μόνο δάκτυλο κάθε μέλους της ομάδας 3 φορές.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Τίτλος Δραστηριότητας: Διάρκεια:	<p style="text-align: center;">Θετικότητα FM</p> <p style="text-align: center;">(45 λεπτά)</p>
Τύπος:	<p style="text-align: center;">Ατομική</p>
Επίπεδο:	<p style="text-align: center;">Αρχάριο</p>
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτή η δραστηριότητα προέρχεται από την Acceptance and Commitment Therapy (ACT) και παρέχει θεμελίωση γνώση της ACT η οποία είναι “ο εαυτός μας ως πλαίσιο” επίσης γνωστή ως “ο εαυτός παρατηρητής”. Οι συμμετέχοντες αναμένεται να είναι σε θέση να προσδιορίσουν τις σκέψεις τους (ειδικά τις αρνητικές) και να τις αντικαταστήσουν με πιο θετικές σκέψεις. Κάνοντας αυτό οι συμμετέχοντες αναμένεται να είναι πιο ενεργοί με διάφορους τρόπους. • Αυξάνοντας την αυτό-Συνειδητότητα, και αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης τους, έτσι ενδυναμώνουν την κριτική και αναλυτική τους σκέψη, την δέσμευση καθηκόντων, τις δεξιότητες για επίλυση προβλημάτων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Παράρτημα της δραστηριότητας: “Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας”. <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι οι σκέψεις μας είναι σαν δύο ραδιοφωνικοί σταθμοί που παίζουν στο παρασκήνιο του κεφαλιού μας, στο μυαλό μας. Τις περισσότερες φορές είναι ο ραδιοφωνικός σταθμός "Αρνητικότητα" που εκπέμπει αρνητικές σκέψεις και ιστορίες σχεδόν 24 ώρες την ημέρα. Μας θυμίζει κακές αναμνήσεις, μας προειδοποιεί ότι μπορεί να συμβούν κακές καταστάσεις στο μέλλον και μας δίνει πληροφορίες για όλα τα πράγματα που κάνουμε λάθος και ίσως να θέλει να μας εξηγήσει ή ακόμη και να μας πείσει ότι κάτι δεν πάει καλά με τη χρήση.</p>

Υπάρχει επίσης ένας άλλος ραδιοφωνικός σταθμός στο μυαλό μας, ο "Θετικότητα" που εκπέμπει χρήσιμα ή χαρούμενα θέματα, αλλά, δυστυχώς, δεν είμαστε συντονισμένοι σε αυτό το ραδιοφωνικό σταθμό πολύ συχνά. Έτσι, αν είμαστε συνεχώς συντονισμένοι στο ράδιο "Αρνητικότητα" και ακούμε συχνά αυτό το ραδιοφωνικό σταθμό, έχουμε την ιδανική συνταγή για άγχος, θλίψη και κακές επιλογές που επηρεάζουν το μέλλον μας.

Αλλά υπάρχει μια εναλλακτική προσέγγιση. Είχατε ποτέ ένα ραδιόφωνο να παίζει στο παρασκήνιο και ασχολούσασταν τόσο πολύ με κάτι που είχατε να κάνετε που δεν το ακούγατε πραγματικά; Αυτό είναι ακριβώς αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε στη σκέψη μας όταν καταλαβαίνουμε ότι οι σκέψεις δεν είναι τίποτα περισσότερο από σύμβολα και λέξεις, μπορούμε να συμπεριφερόμαστε σαν τον θόρυβο πίσω από αυτές - μπορούμε να τις αφήσουμε να έρχονται και να πηγαίνουν χωρίς να επικεντρωνόμαστε πάρα πολύ σε αυτές ή να τις αφήσουμε να μας επηρεάζουν αρνητικά.

Έτσι, ο στόχος μας είναι όταν το κομμάτι της σκέψης μας εκπέμπει κάτι το οποίο δεν είναι χρήσιμο, τότε ο «εαυτός παρατηρητής» δεν χρειάζεται να του δώσει πάρα πολλή προσοχή ή νόημα. Μπορεί απλά να αναγνωρίσει το "αρνητικό τραγούδι" (σκέψη) και να επικεντρωθεί σε αυτό που είναι σημαντικό να κάνει. Αν το σκέλος του μυαλού μας μεταδίδει κάτι χρήσιμο, αισιόδοξο και κάτι που φαίνεται αποτελεσματικό τότε ο "εαυτός παρατηρητής" μπορεί να συντονιστεί, να δώσει προσοχή και να δώσει νόημα. Παρατηρήστε ότι αυτό είναι πολύ διαφορετικό από το να προσπαθείτε να αγνοήσετε μόνιμα τα αρνητικά τραγούδια. Έχετε ακούσει ποτέ έναν ραδιοφωνικό σταθμό προσπαθώντας να τον αγνοήσετε; Τι συνέβη? Όσο περισσότερο προσπαθούσατε να το αγνοήσετε, τόσο περισσότερο σας ενοχλούσε, σωστά;

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το παράρτημα αυτής της δραστηριότητας: "Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας". Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τα αρνητικά τραγούδια (σκέψεις) εκπέμπουν από τον ραδιοφωνικό σταθμό του

	<p>μυαλού τους και στη συνέχεια να αλλάξουν αυτά τα αρνητικά τραγούδια (σκέψεις) με πιο θετικά τραγούδια. Τα τραγούδια (σκέψεις) πρέπει να συνδέονται με τις σχολικές/ ακαδημαϊκές επιδόσεις / την επιλογή προγράμματος σπουδών / απασχολησιμότητας και συναφών με τον χώρο εργασίας παραγόντων.</p>
<p>Αξιολόγηση & αναστοχασμός:</p>	<p>Ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να συζητήσει με τους μαθητές όλα τα αρνητικά τραγούδια (σκέψεις) που έγραψε ο καθένας/η καθεμία ξεχωριστά. Επίσης, ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να συζητήσει με τον μαθητή/τη μαθήτρια τα θετικά τραγούδια που θα αντικαταστήσουν τα αρνητικά. Ο σχολικός σύμβουλος πρέπει να είναι σε θέση να διερευνήσει την ανασφάλεια του μαθητή όσον αφορά τις σχολικές/ ακαδημαϊκές επιδόσεις / τους μελλοντικούς παράγοντες που σχετίζονται με το χώρο εργασίας και να τον/την βοηθήσει να βρει τις καλύτερες επιλογές και να θέσει σαφείς συγκεκριμένους στόχους.</p>

Παράρτημα: Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Τραγούδια Αρνητικότητας και Τραγούδια Θετικότητας

	<u>ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ</u>	<u>ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ</u>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

<p>Τίτλος Δραστηριότητας:</p> <p>Διάρκεια:</p>	<p style="text-align: center;">Πες Θετικά! Πάμε!</p> <p style="text-align: center;">(45 λεπτά)</p>
<p>Τύπος Δραστηριότητας:</p>	<p>Άσκηση για το Σπίτι</p>
<p>Επίπεδο Δυσκολίας:</p>	<p>Αρχάριο</p>
<p>Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • υτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν τις αρνητικές λέξεις με πιο θετικές προκειμένου να ανακουφίσει κάθε περιττή αρνητική ιδέα που συνδέεται με διαφορετικές σκέψεις, συναισθήματα, καταστάσεις, ακόμα και ανθρώπους. • Εξάλλου, αυτή η δραστηριότητα αυξάνει την επικοινωνία, την δημιουργικότητα και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
<p>Οδηγίες:</p>	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Το φυλλάδιο “Η Θετική μου Αλφάβητος” που μπορείτε να βρείτε στο τέλος της δραστηριότητας. Βεβαιωθείτε ότι θα φτιάξετε αρκετά αντίγραφα για όλους τους συμμετέχοντες. <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>Παρακαλείσθε να εξηγήσετε στους συμμετέχοντες τη δραστηριότητα και να υπογραμμίσετε ότι είναι πολύ σημαντικό να είναι συγκεντρωμένοι και να προσπαθήσουν να σκέφτονται και να αυτοσχεδιάζουν. Επίσης, να αναφέρετε ότι στο πλαίσιο των αλληλεπιδράσεών μας με άλλους, σε κάθε είδους αλληλεπίδραση, στη προσωπική, επαγγελματική, σχολική ή πανεπιστημιακή ζωή, πρέπει να αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε πιο θετικές λέξεις για να μπορέσουμε να οικοδομήσουμε και να διατηρήσουμε πιο θετικές αλληλεπιδράσεις με άλλους.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Ξεκινήστε μια καθοδηγούμενη συζήτηση ενθαρρύνοντας τους μαθητές / συμμετέχοντες να: Μοιραστούν μερικές από τις λέξεις που έγραψαν δίπλα σε κάθε επιστολή</p> <p>Να μοιραστούν αν ήταν εύκολο ή εάν ήταν δύσκολο να τις αντικαταστήσουν για να βρουν πιο θετικές λέξεις και να ρωτήστε τους "γιατί"; Σε αυτό το σημείο, εξηγήστε σε αυτούς ότι με κάποιο τρόπο ο</p>

εγκέφαλός μας ή το νευρικό μας σύστημα προγραμματίζεται να δίνει προσοχή στα πιο αρνητικά πράγματα στη ζωή.

Να μοιραστούν μαζί σας τις ιδέες τους σχετικά με το "πότε και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το είδος της διατύπωσης στην καθημερινή σας ζωή (προσωπική και επαγγελματική ζωή / σχολείο / πεδίο σπουδών)

(Ερώτηση 2 του φυλλαδίου). Σημείωση για το σύμβουλο καριέρας: Εάν εφαρμόσετε / ρωτήσετε, αυτό το ερώτημα μέσα σε μια ομάδα ή μια τάξη βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές / άτομα θα σας δώσουν ουδέτερα παραδείγματα, καθώς υπάρχει μεγάλος κίνδυνος τα άτομα να ξεκινήσουν να δείχνουν άλλους συμμαθητές / μέλη της ομάδας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Η ΘΕΤΙΚΗ ΜΟΥ ΑΛΦΑΒΗΤΟΣ

Δίπλα σε κάθε γράμμα γράψτε όσες θετικές λέξεις μπορείτε! ΠΑΜΕ!

A	
B	
Γ	
Δ	
E	
Z	
H	
Θ	
I	
K	
Λ	

M	
N	
Ξ	
O	
Π	
P	
Σ	
T	
Υ	
Φ	
X	
Ψ	
Ω	

Γράψτε μερικά παραδείγματα για το πότε και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λέξεις στην καθημερινή σας ζωή (προσωπική και επαγγελματική ζωή / σχολείο / τομέα σπουδών):

Τίτλος Δραστηριότητας:	Ευ-Ζην και Τήρηση Στόχων
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αυξήσουν της ευζωία τους, την αυτό-ρύθμιση, την αυτό-Συνειδητότητα, την σχεδίαση στόχων και την τήρηση των στόχων. Έμεσα να αυξηθεί η δημιουργικότητα και οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, μια οπτική επικεντρωμένη στην εξεύρεση λύσεων. Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αυξήσουν τις προαναφερθείσες δεξιότητες, μέσω της ενίσχυσης της θετικότητας και των θετικών συναισθημάτων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Το φυλλάδιο "Οδηγίες" που μπορείτε να βρείτε στο τέλος της δραστηριότητας. Βεβαιωθείτε ότι θα φτιάξετε αρκετά αντίγραφα για όλους τους συμμετέχοντες. <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>Δώστε στους συμμετέχοντες/μαθητές το φυλλάδιο, που θα βρείτε στο τέλος της δραστηριότητας. Μπορείτε να τους εξηγήσετε τις τέσσερις ερωτήσεις και το σχέδιο που πρέπει να συμπληρωθούν σωστά για να ολοκληρώσετε με επιτυχία το υπολογιστικό φύλλο:</p> <p>(a) Ποιες είναι οι ελπίδες σας και τα όνειρα σας στη ζωή?</p> <p>(b) Τι εύχεστε να επιτύχετε φέτος? / Τι ελπίζετε να πετύχετε φέτος όταν πρόκειται για τις σχολικές επιδόσεις και τους βαθμούς σας; Τι θέλετε να πετύχετε φέτος όσον αφορά τη δουλειά σας;</p>

	<p>(c) Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια; / Τι ελπίζετε να ολοκληρώσετε τα επόμενα τρία χρόνια, σε σχέση με τα μαθήματά σας και τους βαθμούς σας / Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα χρόνια, όσον αφορά τις σπουδές σας; / Τι θέλετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια όσον αφορά την εργασία σας;</p> <p>(d) Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε τον εαυτό σας να κάνετε όλα τα πράγματα που έχετε περιγράψει για 3 λεπτά. Τι συναισθήματα αισθανθήκατε;</p> <p>(e) Σχεδιάστε τον εαυτό σας να επιτυγχάνει. Οραματιστείτε αυτή την εικόνα κάθε μέρα μέχρι να γίνει πραγματικότητα.</p> <p>* Σημείωση για τον εκπαιδευτή: Παρακαλείσθε να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, καθώς μέσα στην τάξη / ομάδα μπορεί να υπάρχουν μαθητές / άτομα με διαφορετικές δυσκολίες (π.χ. συναισθηματικές) ή που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός</p>	<p>Ο σύμβουλος καριέρας μπορείτε να επιλέξει οποιαδήποτε από τις παρακάτω ερωτήσεις για να δημιουργήσει μια καθοδηγούμενη συζήτηση που μπορεί να χρησιμεύσει ως συμπέρασμα.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιος ήταν ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας? - Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε σχέδια? - Γιατί είναι σημαντικό να οραματίζεστε τα όνειρα και τις ελπίδες σας? - Μπορείτε να συσχετίσετε το σχέδιο σας με ένα χάρτη? - Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να έχετε όνειρα και στόχους? - Ποια συναισθήματα έχουμε συνήθως στη διαδικασία επίτευξης των στόχων μας?

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

ΕΥ ΖΗΝ ΚΑΙ ΤΗΡΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

Οδηγίες

Διαβάστε κάθε ερώτηση προσεκτικά.

Για τις ερωτήσεις a, b, c, ο σύμβουλος καριέρας σας θα σας πει ποιο είναι το μέρος που πρέπει να διαβάσετε και να γράψετε.

Να είστε σιωπηλοί για 3 λεπτά και σκεφτείτε την απάντηση. Να είστε ρεαλιστικός.

Γράψτε τις απαντήσεις σε παρακάτω διαστήματα!

a) Ποιες είναι οι ελπίδες σας και τα όνειρα σας στη ζωή?

b) Τι εύχεστε να επιτύχετε φέτος? / Τι ελπίζετε να πετύχετε φέτος όταν πρόκειται για τις σχολικές επιδόσεις και τους βαθμούς σας; Τι θέλετε να πετύχετε φέτος όσον αφορά τη δουλειά σας;?

c) Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια; / Τι ελπίζετε να ολοκληρώσετε τα επόμενα τρία χρόνια, σε σχέση με τα μαθήματά σας και τους βαθμούς σας / Τι ελπίζετε να πετύχετε τα επόμενα χρόνια, όσον αφορά τις σπουδές σας; / Τι θέλετε να πετύχετε τα επόμενα τρία χρόνια όσον αφορά την εργασία σας;

d) Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε τον εαυτό σας να κάνετε όλα τα πράγματα που έχετε περιγράψει για 3 λεπτά. Τι συναισθήματα αισθανθήκατε;

e) Σχεδιάστε τον εαυτό σας να επιτυγχάνει. Οραματιστείτε αυτή την εικόνα κάθε μέρα μέχρι να γίνει πραγματικότητα.

Τίτλος Δραστηριότητας:	Διαχειρίζοντας το Άγχος μου
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αυξήσουν τα επίπεδα αυτό-συνειδητότητας και αυτορρύθμισης. • Επιπλέον, παρέχεται στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να αναπτύξουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους αυξάνοντας τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητά τους.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Το φυλλάδιο /παράρτημα “Αντιμετωπίζοντας το Στρες” το οποίο θα βρείτε στο τέλος αυτής της δραστηριότητας. <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Πρώτα ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το στρες, απλά ρωτώντας τους: "Τι είναι το στρες;". Οι συμμετέχοντες αναμένεται να χρησιμοποιήσουν διαφορετικά συνώνυμα όπως "αβεβαιότητα" ή "φόβο" ή φυσικές αντιδράσεις που σχετίζονται με το άγχος, όπως "τρέμουλο".</p> <p>Εξηγήστε σε αυτούς ότι η εύρεση κατανοητών τρόπων αντιμετώπισης του στρες είναι εξαιρετικά σημαντική και ότι στην καθημερινή επαγγελματική ή προσωπική ζωή όλα τα άτομα αντιμετωπίζουν χαμηλό, μέτριο ή υψηλό άγχος.</p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές / συμμετέχοντες να επανεξετάσουν προσεκτικά το υπολογιστικό φύλλο "Αντιμετώπιση του στρες" και δώστε τους διευκρινίσεις αν χρειαστεί.</p> <p>Αφήστε αρκετό χρόνο για τους συμμετέχοντες να γράψουν τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια, συζητήστε με ολόκληρη την τάξη /</p>

	ομάδα τις ερωτήσεις που παρέχονται στο τμήμα "Αξιολόγηση και προβληματισμός".
Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:	<p>1. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν τις βαθμολογίες που σημειώνονται στο φυλλάδιο: "Φαίνεται ότι υπάρχουν κάποιοι φόβοι / αγχωτικές καταστάσεις που είναι πιο δύσκολες ή ευκολότερες σε σας από άλλες Ας συζητήσουμε από κοινού ".</p> <p>2. Στη δήλωση: Μπορώ να το χειριστώ με το να (...). Εξερευνήστε την απάντηση που συντάχθηκε από τον μαθητή και παρέχετε άλλες εναλλακτικές λύσεις εάν χρειάζεται.</p> <p>3. Σχετικά με τη δήλωση: η αντιμετώπιση αυτής της αγχωτικής κατάστασης μπορεί να με αλλάξει ή / με άλλαξε σε ..., να ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για το πώς αυτή η κατάσταση τους άλλαξε.</p> <p>4. Στις δηλώσεις: «Υπάρχουν θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση της αγχωτικής κατάστασης / φόβου;» και «Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση του στρες ή του φόβου;» Ενθαρρύνετε τον μαθητή / άτομο να συζητήσει οποιαδήποτε θετικά αποτελέσματα.</p> <p>5. Σχετικά με τη δήλωση: Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτή την πρόκληση; Ενθάρρυνση του μαθητή / ατόμου να βρει συγκεκριμένες ενέργειες (σχέδιο δράσης) που να ασχολούνται με την κατάσταση.</p>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:**“Αντιμετωπίζοντας το Στρες”**

Οδηγίες: Τοποθετήστε μια σειρά από χαμηλό (1) σε υψηλό (6) σε κάθε μία από τις αγγλικές καταστάσεις / φόβους που θα δείτε παρακάτω

Θέση:	Νιώθω Στρες στην περίπτωση που ...
	Δεν είμαι συμπαθής στους συμμαθητές μου/ στους μελλοντικούς συναδέλφους μου
	Δεν παίρνω υψηλό βαθμό σε μια εξέταση / που αντιμετωπίζω μια δυσκολία στη δουλειά
	Ένα μέλος της οικογένειας μου / το αφεντικό μου/ ο δάσκαλος μου ήταν αγενής προς εμένα
	Μιλώ μπροστά σε πολλά άτομα
	Αισθάνομαι ντροπή. Παρακαλώ διευκρινίστε εάν χρειάζεται (π.χ. πότε, πώς):
	Άλλο:

Οδηγίες: Επιλέξτε έναν ή περισσότερες φόβους / αγχωτικές καταστάσεις από τα παραπάνω.

a) Μπορώ να το/τα διαχειριστώ με το να :

b) Η αντιμετώπιση αυτής της αγχωτικής κατάστασης είναι μια ευκαιρία για μένα να:

c) Υπάρχουν θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης? Ναι / Όχι / Ίσως

d) Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα από την αντιμετώπιση του στρες ή του φόβου; Για παράδειγμα, το να μιλάς μπροστά από μια ομάδα / το να έχεις μια παρουσίαση στη δουλειά μπορεί να είναι αγχωτικό, αλλά τι μπορείτε να μάθετε από αυτό;

e) Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε αυτήν την πρόκληση?

“Τα πλοία στο λιμάνι είναι ασφαλή, αλλά τα πλοία δεν φτιάχτηκαν για αυτό” - John Shedd.

Τίτλος Δραστηριότητας:		Χρονοκάψουλα
Διάρκεια:		(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Εργασία για το σπίτι	
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο	
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Συνήθως καταγράφουμε τα μεγάλα ορόσημα της ζωής μας - τους γάμους, τις γεννήσεις, τις αποφοιτήσεις κλπ. Υποθέτουμε ότι αυτά είναι τα είδη των γεγονότων που θα θέλαμε να θυμηθούμε αργότερα. Αλλά η έρευνα δείχνει ότι η επανάληψη των συνηθισμένων καθημερινών εμπειριών μπορεί να μας φέρει περισσότερη χαρά. • Αυτό που φαίνεται να είναι συνηθισμένο αυτή τη στιγμή μπορεί να πάρει απροσδόκητη σημασία στο δρόμο καθώς αφιερώνουμε χρόνο για να εκτιμήσουμε μια απλή στιγμή ικανοποίησης. • Αυτή η Δραστηριότητα στοχεύει να ενισχύσει την αυτορρύθμιση και την αυτό-Συνειδητότητα. 	
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτυπωμένη Λίστα • Στυλό <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι να εκτιμούν κάθε στιγμή κάθε μέρα και να συνδέεστε με την παρούσα στιγμή. Ζητήστε τους να ακολουθήσουν τη λίστα που παρέχεται παρακάτω και να συμπληρώσετε μια λεπτομερή περιγραφή του τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή στη ζωή σας (μπορούν να παραλείψουν όσα δεν εφαρμόζουν στη συγκεκριμένη δραστηριότητα).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μια περιγραφή του τελευταίου κοινωνικού γεγονότος που παρακολουθήσατε. • Μια περιγραφή μιας πρόσφατης συζήτησης με έναν φίλο. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Μια περιγραφή του τρόπου συναντήσετε έναν νέο φίλο ή γνωστό. • Τρεις τίτλους τραγουδιών που ακούσατε πρόσφατα. • Ένα προσωπικό αστέιο. • Μια περιγραφή της εμφάνισης σας (ρούχα, μαλλιά, μακιγιάζ, πρόσωπο, αξεσουάρ, χρώματα, βάρος) • Μια πρόσφατη ενημέρωση κατάστασης που δημοσιεύσατε στα κοινωνικά μέσα. • Περιγραφή πρόσφατης εργασίας για το σχολείο ή τη δουλειά. Επιπλέον, ζητήστε τους να αποθηκεύσουν τη Χρονοκάψουλα σε ένα μέρος όπου δεν θα το δουν και μπορούν να το ξαναεπισκεφτούν τρεις μήνες αργότερα για να προβληματιστούν για τα συναισθήματά τους.
<p>Αξιολόγηση & Προβληματισμός:</p>	<p>Η έρευνα σχετικά με την «συναισθηματική πρόβλεψη» υποδηλώνει ότι δεν είμαστε καλοί στην πρόβλεψη των συναισθηματικών μας αντιδράσεων σε μελλοντικά γεγονότα. Έχουμε την τάση να μην καταγράφουμε συνηθισμένα γεγονότα επειδή υποτιμούμε τη χαρά της ανάμνησης τους - και επειδή υπερεκτιμούμε την ικανότητά μας να τα θυμόμαστε.</p> <p>Διατηρώντας εσκεμμένα τα αρχεία αυτών των γεγονότων, δημιουργούμε ευκαιρίες για τον εαυτό μας στο μέλλον να βιώνει ωθήσεις στην ευτυχία.</p> <p>Παρόλο που δεν υπάρχει ανάγκη να καταγράφετε κάθε λεπτομέρεια ή να αποθηκεύετε κάθε μικρή ανάμνηση, παίρνοντας μερικά λεπτά μια φορά στο τόσο, για να σημειώσετε τι συμβαίνει στην καθημερινότητά σας μπορεί να έχει απρόσμενα οφέλη.</p>

Αναφορά:

Retrieved from: https://ggia.berkeley.edu/practice/time_capsule

Επιπρόσθετες Πηγές:

Παράρτημα: Χρονοκάψουλα

Παράρτημα:

Χρονοκάψουλα

- Για να δημιουργήσετε τη Χρονοκάψουλα, συντάξτε τα ακόλουθα στοιχεία σε ένα κενό σημειωματάριο, λεύκωμα ή φάκελο στον υπολογιστή σας. Προσπεράστε όσα τυχόν δεν ισχύουν.
- **Μια περιγραφή του τελευταίου κοινωνικού γεγονότος που παρευρεθήκατε.**
- **Μια περιγραφή μιας πρόσφατης συζήτησης με έναν φίλο.**
- **Μια περιγραφή του τρόπου συναντήσατε έναν νέο φίλο ή γνωστό.**
- **Τα ονόματα τριών τραγουδιών που ακούσατε πρόσφατα.**
- **Ένα προσωπικό αστείο.**
- **Μια πρόσφατη φωτογραφία.**
- **Μια πρόσφατη ενημέρωση κατάστασης που δημοσιεύσατε στα κοινωνικά μέσα.**
- **Απόσπασμα από πρόσφατο έγγραφο ή εργασία για το σχολείο ή τη δουλειά.**

Τίτλος Δραστηριότητας:		Δέντρο Αποφάσεων
Διάρκεια:		(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ατομική	
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο	
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Το “Δέντρο Αποφάσεων” είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία ομάδων επιλογών. • Κάθε ξεχωριστή μεγάλη κατηγορία (κορμός) μοιάζει με μια σημαντική απόφαση που καλείται να πάρει ο άνθρωπος και τα μικρά κλαδιά επισημαίνουν ποια θα είναι τα αποτελέσματα κάθε απόφασης. • Ορισμένες αποφάσεις θέτουν μία πορεία που είναι δύσκολο να αλλάξει (αν και όχι αδύνατο). Μερικά παραδείγματα είναι η επιλογή της επαγγελματικής σταδιοδρομίας, ενός γάμου, η αγορά ενός σπιτιού ή η συνταξιοδότηση. • Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ως Εργαλείο Επαγγελματικού Προσανατολισμού, καθώς μπορεί να σας βοηθήσει να αναλύσετε σε βάθος τις διαφορετικές επιλογές. • Κάθε φορά που αντιμετωπίζουμε ένα δίλημμα και κάνουμε μια μεγάλη επιλογή, οι επόμενες επιλογές και αποφάσεις εκτείνονται σαν τα κλαδιά ενός δέντρου και είναι σημαντικό να το γνωρίζουμε αυτό, προκειμένου να αξιολογήσουμε τις επιλογές μας όσο καλύτερα μπορούμε, ώστε να μπορούμε ενδεχομένως να αποτρέψουμε τυχόν ατυχήματα ή ανεπιθύμητα επακόλουθα. • Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να ενισχύσει την κριτική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων, την αυτορρύθμιση και την αυτό-Συνειδητότητα. 	

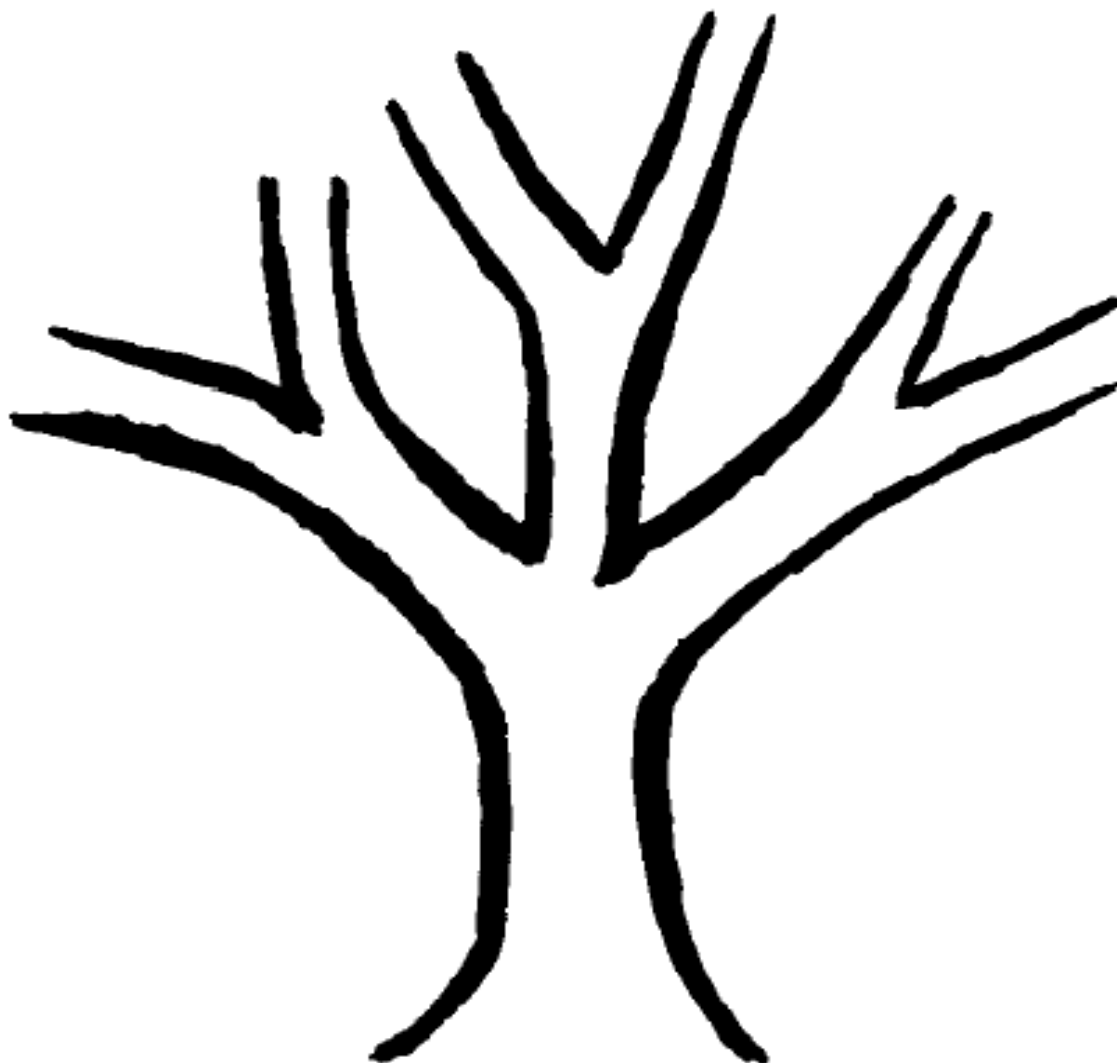
<p>Οδηγίες:</p>	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί • Στυλό / Μολύβι • Εκτυπωμένα Αντίγραφα του πρότυπου “Δέντρου Αποφάσεων” • Εκτυπωμένα Αντίγραφα του πρότυπου/παραδείγματος “Δέντρου Αποφάσεων” <p><u>Διαδικασία Εφρμογής:</u></p> <p>Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι, όταν αντιμετωπίζουν μια σημαντική απόφαση, να εξετάζουν το σύνολο των επακόλουθων επιλογών και αποτελεσμάτων που απορρέουν από αυτό, καθώς θα επηρεαστούν πολλές άλλες πτυχές της ζωής τους. Επιπλέον, είναι σημαντικό να επικεντρωθεί στη δυνατότητα που κάθε άτομο έχει να αξιολογήσει πρώτα τις αποφάσεις του / της πριν κάνει πραγματικά το βήμα.</p> <p>Ζητήστε τους να εξετάσουν και να γράψουν μια συγκεκριμένη σημαντική πτυχή της ζωής τους και πώς οι διαφορετικές επιλογές μπορεί να επιφέρουν διαφορετικά αποτελέσματα.</p> <p>Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο “Δέντρο Αποφάσεων” που παρέχεται στις επόμενες σελίδες.</p>
<p>Αξιολόγηση & Προβληματισμός</p>	<p>Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν για το τι έχουν κερδίσει μέσω αυτής της άσκησης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα χρήσιμη; - - Σας βοήθησε να ανακουφίσετε το στρες του να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη επιλογή για εσάς; - - Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας βοήθησε να σταθμίσετε τις επιλογές σας με πιο αποτελεσματικό τρόπο;

Αναφορά:

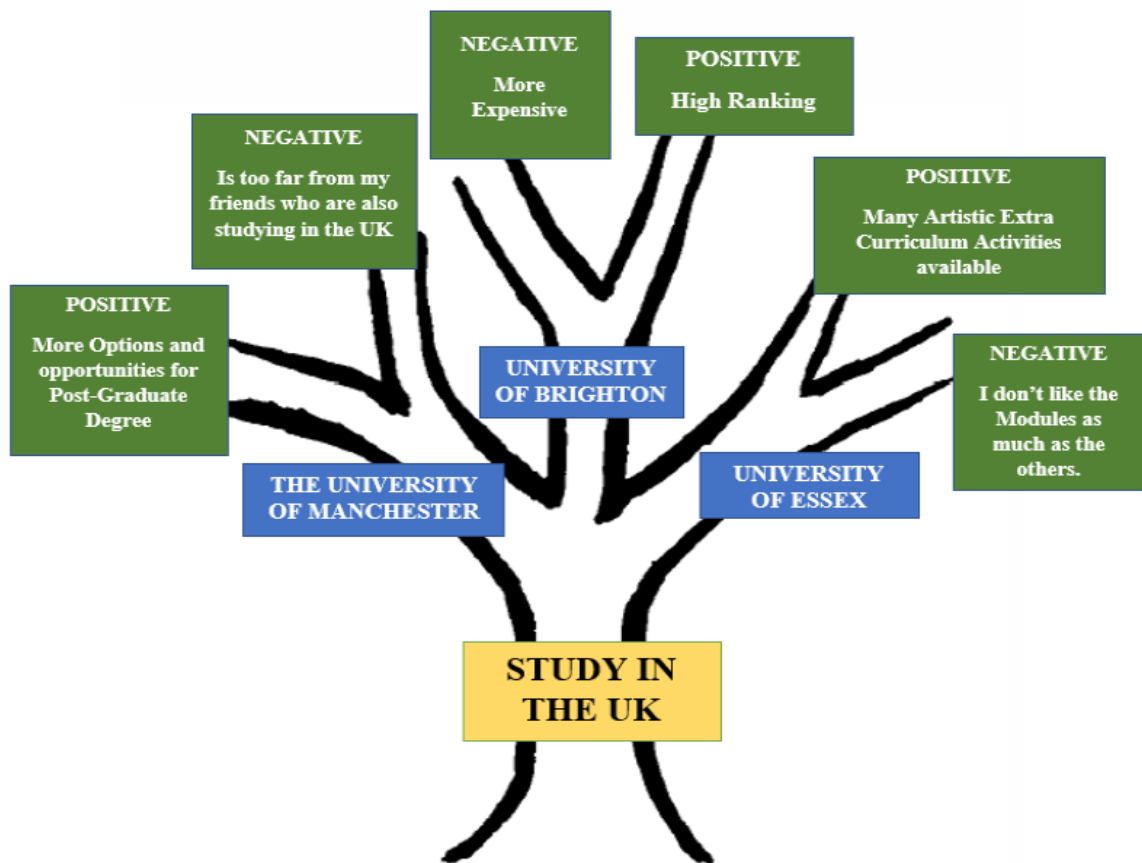
Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-Making Skills. Kansas State University, Family Resource Management, 1.

Επιπρόσθετες Πηγές:

Παράρτημα: Δέντρο Αποφάσεων



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:



Decision trees

<p>Τίτλος Δραστηριότητας: Διάρκεια:</p>	<p>Προσωπικό Μανιφέστο (45 λεπτά)</p>
<p>Τύπος Δραστηριότητας:</p>	<p>Ατομική</p>
<p>Επίπεδο Δυσκολίας:</p>	<p>Αρχάριο</p>
<p>Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να βελτιωθούν):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • να «μανιφέστο» είναι μια δήλωση ιδεών και προθέσεων. Ένα «Προσωπικό Μανιφέστο» περιγράφει τις δικές σας βασικές αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που υποστηρίζετε και πώς σχεδιάζετε να ζήσετε τη ζωή σας. • Ένα μανιφέστο είναι μια δήλωση που δείχνει πού βρίσκεστε, πού θέλετε να βρίσκεστε και γιατί. Αυτό λειτουργεί τόσο ως δήλωση προσωπικών αρχών όσο και ως κάλεσμα για δράση. • Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση: <i>της αυτό-Συνειδητότητας, της αυτό-παρουσίασης, της κριτικής σκέψης,</i> και <i>της λήψης αποφάσεων</i> των συμμετεχόντων.
<p>Οδηγίες:</p>	<p>Παραλλαγή 1</p> <p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί A4 ή προσωπικό σημειωματάριο • Στυλό / Μολύβι <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το δικό τους προσωπικό μανιφέστο. Για να ξεκινήσετε, μπορείτε να τους καθοδηγήσετε για να θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις - Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας; - Τι σας κάνει να παθιάζετε και τι σας εμπνέει; - Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας; - Ποιες σχέσεις θεωρείτε σημαντικές; - Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας; - Με ποιες λέξεις είναι οι αξίες σας; <p>Παραλλαγή 2</p> <p><u>Υλικά:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτόνι • Έντυπα εκτυπωμένων δραστηριοτήτων • Κόλλα • Ψαλίδια <p><u>Διαδικασία εφαρμογής:</u></p> <p>Δώστε ένα τυπωμένο αντίγραφο κάθε φύλλου δραστηριοτήτων σε κάθε συμμετέχοντα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χαρακτηριστικά • Δραστηριότητες • Αξίες • Αποσπάσματα <p><u>Ζητήστε τους να διαλέξουν:</u></p> <p>10 Χαρακτηριστικά: που τους περιγράφουν με μεγαλύτερη ακρίβεια</p> <p>7 Δραστηριότητες: που απολαμβάνουν / και από τις οποίες εμπνέονται</p> <p>5 Αξίες: με τις οποίες θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους</p> <p>3 Αποσπάσματα: που σημαίνουν κάτι για αυτούς ή τους ταιριάζουν</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα αφαιρέσουν από τα φύλλα δραστηριοτήτων και να τα κολλήσουν στο χαρτόνι με αυτή την σειρά. Στο τέλος θα έχουν ένα Πίνακα με τις πιο σημαντικές αξίες, τις πεποιθήσεις τους και το τι τους εμπνέει ή τους παρακινεί. Θα είναι μια αναπαράσταση του πώς θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους και ποια είναι τα πραγματικά όνειρά τους και οι προσδοκίες τους για το μέλλον.</p>
<p>Αξιολόγηση & Προβληματισμός:</p>	<p>Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο και μπορεί να παρακινήσει την απόκτηση αυτό-συνειδητότητας και να προκαλέσει έκκληση για δράση. Μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να διαχωρίσει το τι από το γιατί και μπορεί να προκαλέσει πραγματική αλλαγή. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για εκείνους που φιλοδοξούν να γίνουν ηγέτες και να συνεισφέρουν.</p>

Θα τους βοηθήσει να επικεντρωθούν στις πραγματικές προσωπικές και επαγγελματικές φιλοδοξίες τους και να διαχωρίσουν τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν. Μπορείτε να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να επισκεφθούν ξανά το Προσωπικό Μανιφέστο, καθώς ένα μανιφέστο απαιτεί βαθιά και έντονη ενδοσκόπηση.

Αναφορά:

McNulty, E. J. (2016): Retrieved from <https://www.strategy-business.com/blog/Forget-the-Resolutions-Write-Your-Personal-Manifesto?gko=d24dc>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Λίστα Χαρακτηριστικών

ΑΞΙΑΓΑΠΗΤΟΣ-Η

ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ-Η

ΤΟΛΜΗΡΟΣ-Η

ΑΝΕΚΤΙΚΟΣ-Η

Ελεύθερο-πνεύμα

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ-Η

ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ-Η

ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ-Η

ΣΟΒΑΡΟΣ-Η

ΑΣΤΕΙΟΣ-Α

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΣ-Η

ΣΤΑΘΕΡΟΣ-Η

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ-Η

ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ-Η

ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ-Η

**ΚΑΤΗΓΟΡΗΜΑΤΙΚΟΣ-
Η**

ΤΙΜΙΟΣ-Α

ΕΠΙΕΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΦΙΛΗΣ

ΣΥΝΕΤΟΣ-Η

ΣΤΑΘΕΡΟΣ-Η

ΔΥΝΑΤΟΣ-Η

ΕΥΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΟΣ-Η

ΕΝΑΡΕΤΟΣ-Η

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ-Η

ΗΡΕΜΟΣ-Η

ΥΓΙΗΣ

ΔΙΚΑΙΟΣ-Η

ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ-Η

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ-Η

ΖΩΗΡΟΣ-Η

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ-Η

ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ-Η

ΕΞΥΠΝΟΣ-Η

ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟ-Η

ΦΙΛΙΚΟΣ-Η

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ-Η

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ-Η

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Λίστα Δραστηριοτήτων

ταξίδια
περπάτημα
κάμπινγκ
διάβασμα
τηλεόραση
το να είσαι έξω
ένα δείπνο έξω
αγώνες
αυτοκινήτων
μαγείρεμα
τραγούδι
συγγραφή
αθλήματα
οργάνωση
ταινίες
σχεδίαση
ξυλουργική
κηπουρική
χειροτεχνίες
διακόσμηση
εξωτερικών χώρων
συζήτηση

εθελοντισμός
ψώνια
το να διδάσκεις
να επισκευάζεις
ένα αμάξι
πεζοπορίες
το να προσφέρεις
ψάρεμα
ζωγραφική
εκπαίδευση
έρευνα
γκολφ
ανακαινίσεις
προγραμματισμό
ιστιοπλοΐα
ελεύθερη πτώση
πλέξιμο
καθάρισμα
γύρισμα ταινίας
φωτογραφία
σπα
μαθήματα

φωνητικής
οδήγηση
καταδύσεις
γυμναστική
διαλογισμός
χορός
μαθήματα ξένων
γλωσσών
παρακολούθηση
σεμιναρίων
να κρατάς
ημερολόγιο
ψυχαγωγία
καλεσμένων
ιππασία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

ΛΙΣΤΑ ΑΞΙΩΝ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΧΑΡΑ

ΑΓΑΠΗ

ΠΙΣΤΗ

ΠΛΟΥΤΟΣ

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΑ

ΣΕΒΑΣΜΟΣ

ΘΡΗΣΚΕΙΑ

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΣΟΦΙΑ

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

ΕΙΡΗΝΗ

ΦΙΛΙΑ

ΑΓΑΠΗ

ΙΣΟΤΗΤΑ

ΥΓΕΙΑ

ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΣ

ΕΙΛΙΚΡΙΝΙΑ

ΕΥΓΕΝΙΑ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

ΛΙΣΤΑ ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΩΝ

“Κράτησε το πρόσωπό σου πάντα προς τον ήλιο και οι σκιές θα πέσουν πίσω σου.”

Walt Whitman

“Ο κόσμος είναι γεμάτος από μαγικά πράγματα που περιμένουν υπομονετικά την ευστροφία μας για να πάρουν μορφή.”

Bertrand Russell

“Το μόνο που χρειάζεσαι είναι το σχέδιο, ο χάρτης πορείας και το θάρρος να συνεχίσεις τον προορισμό σου.”

Earl Nightingale

“Η λάμψη μιας καλής σκέψης αξίζει για εμένα πιο πολύ από τα χρήματα.”

Thomas Jefferson

“Μόλις πιστέψουμε στον εαυτό μας, μπορούμε να διακινδυνεύσουμε την περιέργεια, το θαύμα, την αυθόρμητη

58

απόλαυση ή οποιαδήποτε εμπειρία που αποκαλύπτει το ανθρώπινο πνεύμα.”

E. E. Cummings

“Η δύναμη της φαντασίας μας κάνει απέραντους.”

John Muir

“Προσπάθησε να είσαι το ουράνιο τόξο στο σύννεφο κάποιου.”

Maya Angelou

“Πιστεύω ότι αν κάποιος πάντα κοίταζε τον ουρανό, θα αποκτούσε φτερά.”

Gustave Flaubert

“Ένα μολύβι No. 2 και ένα όνειρο μπορούν να σε πάνε παντού.”

Joyce Meyer

“Τα πιο όμορφα πράγματα στον κόσμο δεν μπορούν να γίνουν αντιληπτά ή ακόμα και να αγγιχτούν. Πρέπει να τα νιώθεις με την καρδιά.”

Helen Keller

“Μάθε με την καρδιά σου και όχι με το μυαλό σου.”

Princess Diana

“To succeed in life, you need three things: a wishbone, a backbone, and a funny bone.”

Reba McEntire

“Η πιο επίμονη και σημαντική ερώτηση στη ζωή είναι: Τι κάνεις για τους άλλους?”

Martin Luther King, Jr.

“Έχω αποτύχει ξανά και ξανά στη ζωή μου

**και αυτός είναι ο
λόγος για τον οποίο
πέτυχα.”**

Michael Jordan

**“Μια ακόμα μέρα ή
Μέρα πρώτη, η
απόφαση είναι δική
σου.”**

Unknown

**“Ένστερνίσου το
ένδοξο χάος που
είσαι.”**

Elizabeth Gilbert

**“ Η αληθινή επιτυχία
σας στη ζωή αρχίζει
μόνο όταν κάνετε τη
δέσμευση να γίνετε
εξαιρετικοί σε αυτό
που κάνετε ”.**

Brian Tracy

**“Η δράση είναι το
θεμελιώδες κλειδί για
κάθε επιτυχία.”**

Pablo Picasso

**“ Η επιτυχία
προέρχεται από το να
γνωρίζεις ότι έκανες
ό,τι καλύτερο
μπορούσες για να
γίνετε ο καλύτερος
που μπορείς να γίνεις.”**

John Wooden

**“ Ο κύριος σκοπός μας
σε αυτή τη ζωή είναι
να βοηθήσουμε τους
άλλους. Και αν δεν
μπορείτε να τους
βοηθήσετε,
τουλάχιστον μην τους
βλάψετε.”**

The Dalai Lama

**“ Είμαστε εδώ για
κάποιο λόγο. Πιστεύω
ότι ένας λόγος είναι να**

**ρίξουμε μικρές
ρανίδες φωτός έξω
για να οδηγήσουμε
τους ανθρώπους μέσα
από το σκοτάδι.”**

Whoopi Goldberg

**“ Η ζωή πρέπει να
είναι διασκεδαστική
και χαρούμενη και
εκπληκτική. Μακάρι ο
καθένας σας να είναι
αυτό.”**

Jim Henson

**“ Ο άνθρωπος που
γεννιέται με ένα
ταλέντο που
προορίζεται να
χρησιμοποιήσει,
βρίσκει τη
μεγαλύτερη του
ευτυχία στο να το
εξασκεί”**

Johann Wolfgang von
Goeth

Τίτλος Δραστηριότητας: Διάρκεια:	Τρία Αστεία Πράγματα (45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Άσκηση για το σπίτι
Επίπεδο Δυσκολίας:	Αρχάριο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Η άσκηση "Τρία Αστεία Πράγματα" βοηθά τους συμμετέχοντες να θυμούνται ότι το χιούμορ και η εξέταση της φωτεινής ή ακόμα και ανόητης πλευράς των πραγμάτων, στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι μια επιλογή. Μπορούν να ανακτήσουν αυτή τη στρατηγική όποτε το θεωρούν χρήσιμο ή / και αναγκαίο.. • Το να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε την ανόητη πλευρά των πραγμάτων, θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ανακτήσετε κάποια ξεγνοιασιά στη ζωή σας. Η σχετική έρευνα δείχνει ότι το χιούμορ είναι εξαιρετικά ισχυρό: Μπορεί να οδηγήσει τη σύνδεση ανάμεσα στους ανθρώπους και τη μάθηση στην τάξη. • Επιπλέον, το γέλιο έχει φυσική επίδραση στο σώμα μας: απελευθερώνει ντοπαμίνη, αυξάνει τη ροή του αίματος και ενισχύει την καρδιά. • Το να βλέπετε την αστεία πλευρά σε μια δύσκολη κατάσταση μπορεί να είναι ένας υγιής τρόπος αντιμετώπισης. • Αυτή η άσκηση στοχεύει στο να αυξήσει : την αυτορρύθμιση, τη δημιουργικότητα, και την αυτό-συνειδητότητα.

Οδηγίες:

Υλικά:

- Χαρτί
- Στυλό / Μολύβι

Διαδικασία Εφαρμογής:

Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες πόσο σημαντικό είναι το χιούμορ στη ζωή και ότι μερικές φορές το να παίρνουμε μερικά πράγματα στα σοβαρά, μπορεί να είναι ακατάλληλο για την συναισθηματική μας ευεξία. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι τα συναισθήματα είναι μόνο επισκέπτες και όπως τα σύννεφα στον ουρανό ,έρχονται και πηγαίνουν, και θα πρέπει να είμαστε σε θέση να αφήσουμε απαλά τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματά μας όταν δεν μας εξυπηρετούν.

Βήμα 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα τρία πιο αστεία πράγματα που άκουσαν, είδαν, έκαναν ή βίωσαν σήμερα (ή την προηγούμενη ημέρα αν είναι πολύ νωρίς το πρωί). Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα πράγματα που βρήκαν πραγματικά αστεία και να περιγράψουν γραπτώς πώς τους έκαναν να νιώσουν.

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις απαντήσεις τους και να σκεφτούν γιατί αυτά τα πράγματα ήταν αστεία γι 'αυτούς; Ή γιατί συνέβη αυτό το αστείο γεγονός;

Είναι πολύ σημαντικό να φτιάξετε μια λίστα και να δημιουργήσετε κατά κάποιο τρόπο ένα φυσικό ρεκόρ για κάτι διασκεδαστικό και θετικό, δεν αρκεί να το σκεφτείτε απλώς.

Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες ανάλογα:

	<p>Δώστε το συμβάν / πράγμα έναν τίτλο (π.χ. "κάναμε πλάκα με το φίλο μου γιατί φάγαμε πολύ").</p> <p>Αναφέρετε όλα τα αστεία πράγματα που σας αρέσει, ανεξάρτητα από το πόσο σχετικά μικρά ή σχετικά σημαντικά είναι (π.χ. "αυτό το ανόητο πρόσωπο που κάνει ο καλύτερος φίλος μου όταν εκπλήσσεται", "πήγα σινεμά και είδα μια νέα κωμωδία με πρωταγωνιστή τον αγαπημένο μου κωμικό" .</p> <p>Γράψτε ακριβώς τι συνέβη με όλες τις λεπτομέρειες που μπορείτε να θυμηθείτε, συμπεριλαμβανομένου του τι κάνατε ή είπατε και αν εμπλέκονταν άλλοι και η αλληλεπίδραση μεταξύ σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε στυλ γραφής θέλετε και, βεβαίως, μην ανησυχείτε για την τέλεια εμφάνιση, τη γραμματική και την ορθογραφία. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμπεριλάβουν αυτή την άσκηση στην καθημερινή τους ρουτίνα. Ίσως θα μπορούσαν να γράψουν αυτή τη λίστα πριν να κοιμηθούν ή με το πρωινό τσάι ή καφέ τους.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα χρήσιμη; - Σας έκανε να αισθάνεστε πιο ευτυχισμένοι; Πιο θετικοί; - Σκέφτεστε να το κάνετε αυτό κάθε μέρα;

Αναφορές:

Retrieved from: https://ggia.berkeley.edu/practice/three_funny_things#data-tab-how