

## Ψυχική Ανθεκτικότητα

### Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος	Στόχοι	Σύνοψη	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
<b>Το σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτορρύθμιση</li> <li>Δημιουργικότητα</li> <li>Κριτική Σκέψη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα καλεί τους μαθητές να προβληματιστούν βαθιά σε διαφορετικές πτυχές της ζωής τους καθώς και να τις εκφράσουν γραπτώς. Θα τους βοηθήσει να ανακαλύψουν νέα πράγματα για τον εαυτό τους που θα μπορούν να τους στηρίξουν στις δύσκολες στιγμές της ζωής καθώς και να προωθήσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητές τους.	Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές θα έχουν μια βελτιωμένη αίσθηση του εαυτού τους. Επιπλέον, θα έχουν ανακαλύψει τους ανθρώπους και τα εργαλεία που μπορούν να τους βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν όλο αργά ή γρήγορα στη ζωή.
<b>Είμαι καλός σε</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Αυτό-παρουσίαση</li> <li>Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>Ομαδικότητα</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα προτρέπει τους μαθητές να αναλογιστούν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που διαθέτουν ήδη και εκείνων που επιθυμούν να αποκτήσουν.	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν μια σαφέστερη εικόνα των δεξιοτήτων τους καθώς και θα γνωρίζουν ότι δεν υπάρχουν ικανότητες που δεν μπορούν να αποκτήσουν στη ζωή τους με την απαιτούμενη προσπάθεια.
<b>Εσωτερικό Δελτίου Καιρού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Αυτορρύθμιση</li> <li>Επικοινωνία</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να ταυτοποιήσουν και να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές καταστάσεις τους σε οποιαδήποτε στιγμή. Επιπλέον, θα τους παράσχει εργαλεία και στρατηγικές για τον τρόπο με τον οποίο θα επηρεάσουν θετικά αυτές τις καταστάσεις σε πραγματικό χρόνο.	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της μεταβλητής φύσης των συναισθημάτων τους. Επιπλέον, θα πρέπει να είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να εντοπίζουν τα συναισθήματά τους όπως το πότε προκύπτουν και πρέπει να διαθέτουν γνώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα επηρεάζουν θετικά τον τρόπο που αισθάνονται σε οποιαδήποτε στιγμή.
<b>Nip A Bad Mood In the Bud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Αυτό-Παρουσίαση</li> <li>Συναισθηματική Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα περιλαμβάνει στρατηγικές σκέψης που θεωρούν ότι είναι χρήσιμες κατά τις δύσκολες περιόδους. Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία, οι μαθητές καταρτίζουν το δικό τους μενού στρατηγικών αντιμετώπισης από τις προτεινόμενες δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που μπορεί να προκύψουν στη ζωή τους στο μέλλον.	Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν ισχυρότερη ικανότητα να διαχειρίζονται και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους μέσα στην καθημερινή τους ζωή. Το στοιχείο της ομαδικής ανταλλαγής ιδεών θα πρέπει επίσης να σημαίνει ότι οι μαθητές αποκτούν γνώση από τις εμπειρίες των συνομηλίκων τους, όσον αφορά τον καλύτερο τρόπο για να το κάνουν αυτό.
<b>Θετικά Πράγματα την Ημέρα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>Επικοινωνιακές Δεξιότητες</li> <li>Κριτική Σκέψη</li> <li>Συναισθηματική Νοημοσύνη</li> </ul> <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Αρχάριο</p>	Αυτή η Δραστηριότητα-Εργασία για το σπίτι θα καλέσουν τους μαθητές να παρατηρήσουν τα θετικά πράγματα που τους συμβαίνουν καθημερινά - μπορεί να είναι μεγάλα ή μικρά - και να προβληματιστούν για αυτά και για το πώς τους κάνουν να αισθάνονται.	Αφού πραγματοποιήσουν την εργασία, οι μαθητές θα έχουν αυξημένη συνειδητοποίηση της ομορφιάς της ζωής τους, καθώς και για τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν σε τακτική βάση. Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να αυξήσει την ευγνωμοσύνη τους για τα καλά πράγματα που τους συμβαίνουν.

## Δραστηριότητες Ψυχικής Ανθεκτικότητας

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να βελτιωθούν οι λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες των μαθητών.</li> <li>• Να προωθηθεί και να καλλιεργηθεί η δημιουργικότητα των μαθητών και ην κριτική σκέψη σε διαφορετικές πτυχές της ζωής τους.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντίγραφα του φύλλου εργασίας</li> <li>• Στυλό</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασίας Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Αφού κάνετε μια εισαγωγή στην έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, δείξτε το σπίτι της ανθεκτικότητας στο επισυναπτόμενο φυλλάδιο "<b>Το σπίτι της ψυχικής ανθεκτικότητας</b>" και εξηγήστε στους μαθητές, τι αντιπροσωπεύει κάθε δωμάτιο. Αυτά τα στοιχεία αντιπροσωπεύουν τα στοιχεία που δημιουργούν την ψυχική ανθεκτικότητα κάποιου. Στη συνέχεια, δώστε στους μαθητές αντίγραφα του Φύλλου Εργασίας "Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας" και δώστε τους χρόνο για να συμπληρώσουν τα στοιχεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιοι είναι οι άνθρωποι που τους αγαπούν άνευ όρων;</li> <li>- Πού βρίσκουν νόημα;</li> <li>- Τι ξέρουν να κάνουν;</li> <li>- Ποια είναι τα μέσα και οι δυνατότητές τους;</li> </ul> <p>Βοηθήστε τους μαθητές να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας και να</p>

	<p>μιλήσουν / συζητήσουν μαζί για διάφορες πτυχές των αποτελεσμάτων τους.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Στο τέλος, συλλογιστείτε και αξιολογήστε τη διεξαχθείσα δραστηριότητα με τους μαθητές χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιος νομίζετε ότι ήταν ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Ήταν εύκολο να συμπληρώσετε το φύλλο εργασίας ή όχι;</li> <li>- Πώς αισθάνεστε στο τέλος της δραστηριότητας;</li> <li>- Τι είδους μέσα ή ποιος σας βοηθά να ξεπεράσετε τα εμπόδια στην πραγματική σας ζωή;</li> </ul> <p>Μπορείτε να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα.</p>

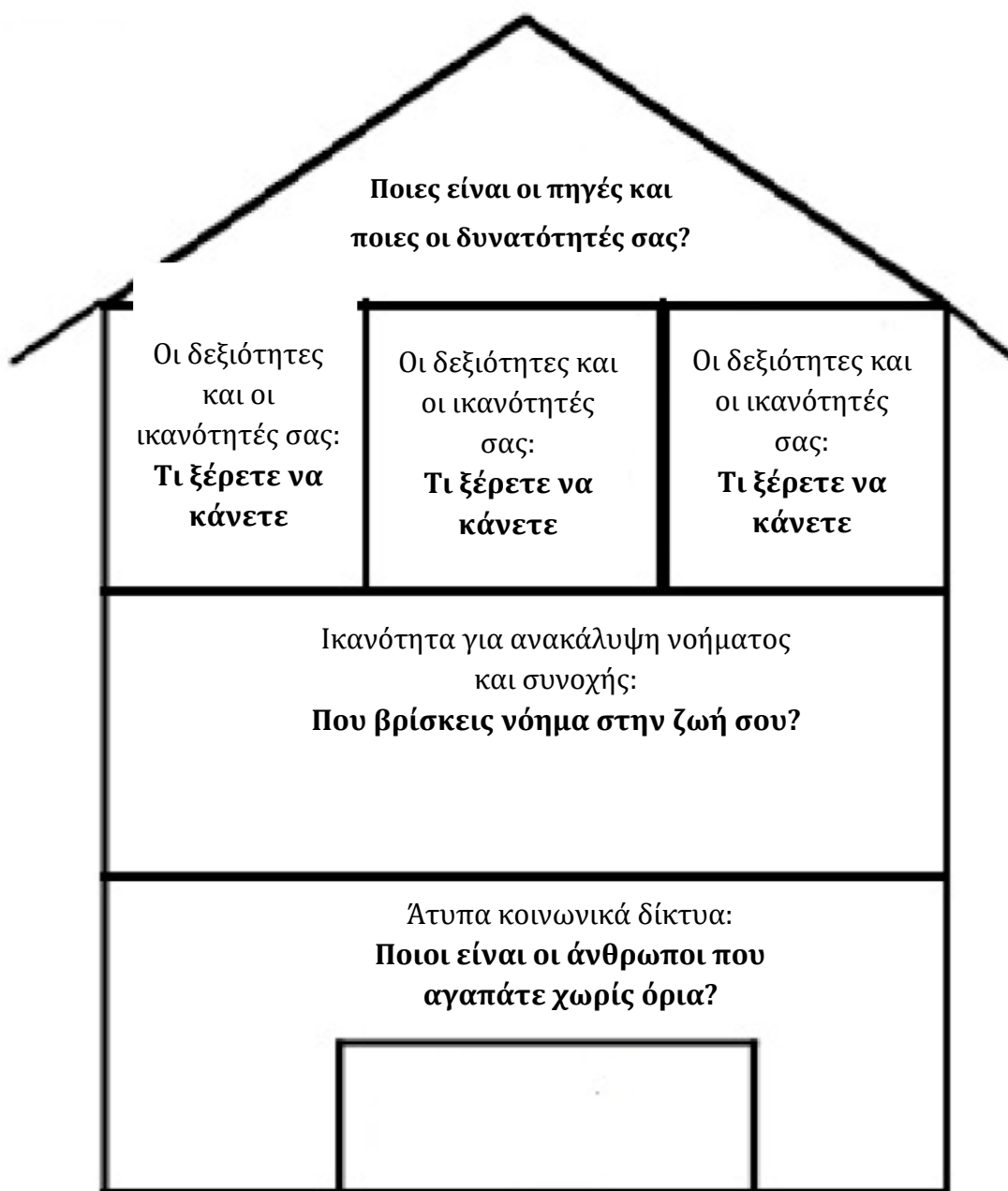
**Αναφορά:**

Handbook of the Project “ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology”

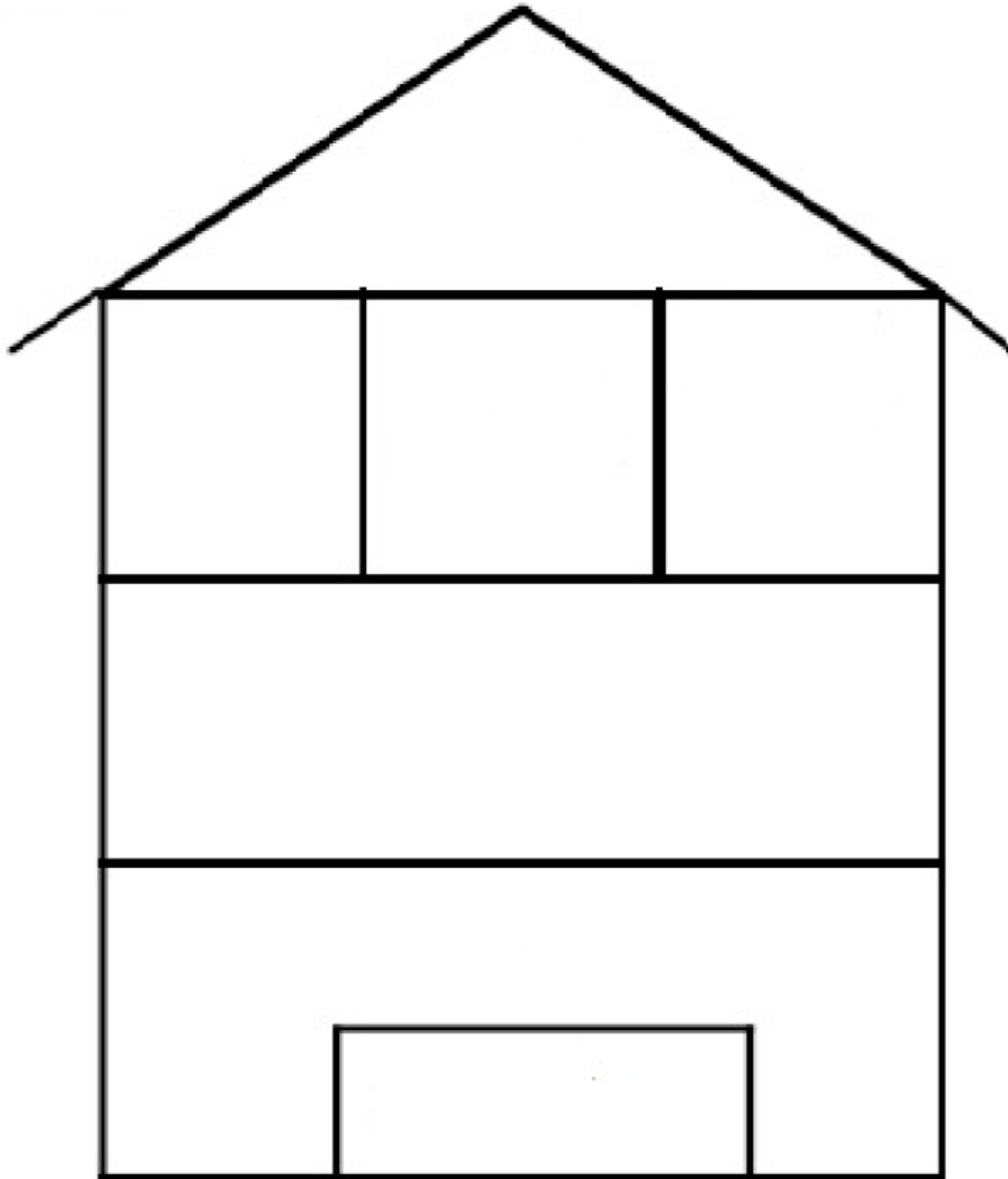
Authors: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

**Παράρτημα:**

**Handout “Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας”**



Φύλλο Εργασίας “Το Σπίτι της Ψυχικής Ανθεκτικότητας”



<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	Είμαι Καλός σε
<b>Διάρκεια:</b>	(45 λεπτά)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μοιραστούν τα δυνατά στοιχεία που έχουν ήδη οι συμμετέχοντες και να ανακαλύψουν τις ικανότητες που θα ήθελαν να αποκτήσουν.</li> <li>• Να ενισχυθεί η αυτό-συνειδητότητα των μαθητών και οι δεξιότητες αυτό-παρουσίασης, η ομαδικότητα και η επικοινωνία με άλλους.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτί</li> <li>• Στυλό</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί ως εισαγωγή για να ανακαλυφθούν οι προσωπικές ικανότητες και δεξιότητες που έχει ο κάθε συμμετέχων ή θέλει να ανακαλύψει για να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση.</p> <p>Κάθε συμμετέχων παραδίδει ένα έγγραφο στο οποίο γράφει τρεις δεξιότητες / ικανότητες/δυνατά στοιχεία: δύο που ήδη κατέχει και μία που δεν έχει ακόμα, αλλά ίσως επιθυμεί να αποκτήσει. Όλοι παρουσιάζουν όλες τις ικανότητές τους χωρίς να λένε ποιο είναι το «ψεύτικο δυναμικό στοιχείο», αυτό που δεν έχουν ακόμα. Στη συνέχεια, η ομάδα μπορεί να μαντέψει, ποιο είναι το «ψεύτικο δυναμικό στοιχείο».</p> <p>Αφού συλλέξετε και μοιραστείτε τα δυνατά στοιχεία που έχει ο συμμετέχων και εσείς δεν έχετε, μπορείτε να ανοίξετε μια συζήτηση σχετικά με τα δυνατά στοιχεία και αν είναι δυνατόν να τα ενισχύσετε ή / και να</p>

	<p>αναπτύξετε νέα.</p> <p>Μερικές φορές μπορεί να υπάρχει μια ικανότητα, την οποία ένας συμμετέχων θα ήθελε να έχει, αλλά πιστεύει ότι δεν μπορεί να αποκτήσει. Αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει μια καλή αφετηρία για την έναρξη μιας συζήτησης σχετικά με τις ικανότητες, τις εύκολες και δύσκολες δεξιότητες, την ανακάλυψη των πραγματικών επιθυμιών των μαθητών κλπ.</p> <p>* Ενώ οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα δυνατά τους στοιχεία, μπορείτε να γράψετε τα ονόματα και τις ικανότητες στον πίνακα. Αυτό όχι μόνο σας διευκολύνει να συνεχίσετε τη συζήτηση, αλλά δίνει και στους συμμετέχοντες τροφή για σκέψη, ενώ παράλληλα θα έχετε μια γενική εικόνα όλων των ικανοτήτων - εφικτών και υποτιθέμενων ανεφάρμοστων.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά τη συζήτηση σχετικά με τις ικανότητες/δυνατά στοιχεία, θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για την αξιολόγηση της δραστηριότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς επέλεξαν την "λανθασμένη" ικανότητα;</li> <li>- Είναι αυτές οι "λανθασμένες" ικανότητες ίσως κάποιες ικανότητες που θα ήθελαν να αποκτήσουν, αλλά δεν γνωρίζουν αν και πώς αυτό θα ήταν δυνατό;</li> <li>- Αναγνώρισαν οι ίδιοι τις ικανότητες των άλλων συμμετεχόντων;</li> <li>- Ήταν εύκολο να επιλέξετε αυτές τις τρεις ικανότητες; Γιατί;</li> </ul>

<b>Τίτλος δραστηριότητας:</b> Εσωτερικό Δελτίο Καιρού	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ατομική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δυνατοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτυχθεί μια αίσθηση ευαισθητοποίησης γύρω από τα συναισθήματα και να καταστεί πιο ικανός ο μαθητής να εντοπίσει τις συναισθηματικές καταστάσεις σε πραγματικό χρόνο.</li> <li>• Να αναπτυχθεί μια βελτιωμένη ικανότητα έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων σε άλλα άτομα που μπορεί να είναι σε θέση να παρέχουν υποστήριξη / βοήθεια.</li> <li>• Να γίνει πιο έμπειρος ο μαθητής στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων και των κακών διαθέσεων και να αποκτήσει μια αυξημένη αίσθηση ελέγχου όσον αφορά τον επηρεασμό των συναισθημάτων αυτών με θετικό τρόπο.</li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Να γίνει φανερό ότι οι συναισθηματικές καταστάσεις είναι μεταβλητές, όπως και οι καιρικές συνθήκες.</li> </ul>



<p><b>Οδηγίες:</b></p>	<p><b><u>Υλικά:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στυλό</li> <li>• Τετράδιο</li> </ul> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b></p> <p>Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ολοκληρωθεί ατομικά. Οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση στην αρχή της άσκησης (χαρούμενος, λυπημένος, βαρεμένος, ενθουσιασμένος). Έχοντας καταλάβει αυτό και έχοντας δηλώσει αυτή την κατάσταση, τότε πρέπει να προσδιορίσουν μια καιρική κατάσταση που ανταποκρίνεται καλύτερα στην τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση (π.χ. ευτυχής μπορεί να είναι "φωτεινή και ηλιόλουστη", ενώ αν βαριούνται μπορεί να είναι "νεφελώδης και ζοφερή").</p> <p>Αφού ολοκληρώσουν τη μετάδοση του "εσωτερικού δελτίου καιρού", οι μαθητές θα ολοκληρώσουν μια άσκηση με την πρόθεση να δημιουργήσουν θετικά συναισθήματα (3 καλά πράγματα που συνέβησαν αυτή την εβδομάδα ή να καταγράψουν μια καταχώρηση σε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης).</p> <p>Μετά την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας, οι μαθητές πρέπει στη συνέχεια να ανασυνθέσουν το «Εσωτερικό Δελτίο Καιρού» δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο πώς αυτή η παρεμβατική δραστηριότητα μπορεί να έχει, σε κάποιο βαθμό, ξεκινήσει μια αλλαγή στο πώς αισθάνονται.</p>
------------------------	--

<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να την αναλύσετε και να την αξιολογήσετε με τους μαθητές, π.χ. θέτοντας τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τι μάθατε από την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας;</li> <li>- Βρήκατε ότι η σύγκριση των συναισθημάτων με τις καιρικές συνθήκες είναι χρήσιμη;</li> <li>- Ποια δραστηριότητα πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσει περισσότερο να αλλάξετε τη διάθεσή σας από το "Βροχερά " στο "Ήρεμα και Ηλιόλουστα";</li> </ul> <p>Ποιες είναι οι επιπτώσεις, αν υπάρχουν, στη σωματική σας ευεξία λόγω της διάθεσης ή της συναισθηματικής σας κατάστασης; Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορείτε να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις απόψεις τους στην ομάδα.</p>
--	--

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b> <b>Αλλάξτε την Κακή σας Διάθεση</b>	
<b>Διάρκεια:</b> (45 λεπτά)	
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Ομαδική
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εξοπλιστούν οι μαθητές με μια σειρά από στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν μια σειρά από δύσκολες καταστάσεις και να διαχειριστούν τα συνολικά επίπεδα άγχους τους.</li> <li>• Να εκδηλώνουν τον αυτοέλεγχο, να εξασκούν τα συναισθήματά τους και τις αντιδράσεις τους σε αποτυχίες και αντιξοότητες.</li> <li>• Να αυξηθεί και να καλλιεργηθεί η αυτό-συνειδητότητα, η Αυτοπαρουσίαση και η συναισθηματική νοημοσύνη.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b> N/A</p> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b> Οι μαθητές θα λάβουν ένα σύντομο εισαγωγικό κομμάτι στο οποίο θα περιγράφεται ότι οι αντιξοότητες είναι μέρος της ζωής και δεν μπορούν τα πάντα να ελεγχθούν ή να αποφευχθούν. Ωστόσο, ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας θα είναι να τους βοηθήσει να ελέγξουν τις ελεγχόμενες πτυχές της δυσμενούς εμπειρίας: την ανταπόκρισή τους. Στη συνέχεια, οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε μια ομαδική συζήτηση, κατά τη διάρκεια της οποίας θα μπορούν να μοιραστούν στρατηγικές (όπως ανασυγκρότηση, ασκήσεις αναπνοής, προσελκύσεις σκέψης, επικοινωνία με άλλους για υποστήριξη, αποσπάσεις της προσοχής, σωματική άσκηση, χρήσιμες σε δύσκολους καιρούς). Ο υπεύθυνος της δραστηριότητας θα σημειώσει κάθε μια από τις προτάσεις σε ένα πίνακα.</p>

	<p>Μόλις συγκεντρωθούν όλες οι προτάσεις από την ομάδα, οι μαθητές θα συντάξουν στη συνέχεια το δικό τους εξατομικευμένο “μενού” θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης από αυτόν τον μακρύ κατάλογο στρατηγικών, με βάση αυτό που θεωρούν ότι είναι πιο κατάλληλο για τις ανάγκες τους κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων. Οι μαθητές θα πρέπει να προσπαθήσουν να συμπεριλάβουν στρατηγικές που τους βοηθούν να διαχειριστούν τα συναισθήματα / το στρες τους στην πραγματική ζωή σε περιόδους αντιξοότητας (π.χ. πώς να παραμείνουν ήρεμοι κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης ή μιας εξέτασης), καθώς και στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν να χαλαρώσουν κατά τη διάρκεια ελεύθερου χρόνου (π.χ. παίζοντας πιάνο για να τους βοηθήσει να ξεχάσουν τις ανησυχίες τους).</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αξιολογείστε και αναλύστε την με τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μήπως κάποιοι από τους συμμαθητές σας πρότειναν στρατηγικές αντιμετώπισης που θεωρήσατε ότι θα ήταν χρήσιμες που δεν είχατε συναντήσει ή δεν είχατε σκεφτεί προηγουμένως;</li> <li>- Γιατί πιστεύετε ότι μπορεί να είναι σημαντικό να διατίθενται ποικίλοι διαφορετικοί τύποι στρατηγικών αντιμετώπισης σε περιόδους δυσκολιών;</li> <li>- Βρήκατε αυτή τη δραστηριότητα ωφέλιμη; Γιατί;</li> </ul>

<b>Τίτλος Δραστηριότητας:</b>	<b>Θετικά Πράγματα Ανά Μέρα</b>
<b>Διάρκεια:</b>	(5 λεπτά τη μέρα για 9 μέρες, 45 λεπτά στο σύνολο)
<b>Τύπος Δραστηριότητας:</b>	Άσκηση για το Σπίτι
<b>Επίπεδο Δυσκολίας:</b>	Αρχάριο
<b>Στόχοι</b> (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναπτυχθεί η αυτό-συνειδητότητα των μαθητών, ενθαρρύνοντάς τους να επικεντρωθούν στις θετικές πτυχές της ζωής τους.</li> <li>• Να ενισχυθεί η γραπτή και προφορική επικοινωνία των μαθητών, η κριτική σκέψη και η συναισθηματική νοημοσύνη.</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b><u>Υλικά:</u></b> N/A</p> <p><b><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></b> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τρία θετικά πράγματα που συνέβησαν εκείνη την ημέρα, κάθε μέρα, για 9 ημέρες, με μια εξήγηση γιατί πήγαν καλά. Είναι σημαντικό να μην κάνουν απλά αυτή τη δραστηριότητα στα κεφάλια τους, αλλά να πάρουν το χρόνο να γράψουν τα τρία πράγματα κάτω σε ένα ημερολόγιο. Μπορεί να δημιουργήσουν μια τελετουργία γραφής τους πριν πάνε για ύπνο. Η σύλληψη των σκέψεων τους σε γραπτή μορφή θα τους βοηθήσει να προβληματιστούν για τα θετικά πράγματα στη ζωή τους. Τα αντικείμενα μπορεί να είναι μικρά (π.χ. "μου είπαν πόσο όμορφα είναι τα μαλλιά μου") ή μεγάλα (π.χ. "έγινα αποδεκτός στο Πανεπιστήμιο"), εφόσον τους επηρεάζουν με θετικό τρόπο.</p> <p>Οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να γράψουν με όποιο στυλ θέλουν, αλλά ζητούνται να δώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Πείτε τους να επικεντρωθούν σε ωραία γεγονότα και θετικά συναισθήματα σε αυτές τις μέρες. Αυτή η δραστηριότητα θα γίνει</p>

	<p>ευκολότερη με την πρακτική και μπορεί να κάνει μια πραγματική διαφορά στο πώς αντιλαμβάνονται την ημέρα και τη ζωή τους.</p> <p>Πριν από τη διατύπωση των στοιχείων τους, πρέπει να λάβουν υπόψη τα ακόλουθα σημεία και ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Δώστε έναν τίτλο στο γεγονός(π.χ. "Το αφεντικό εκθείασε τις προσπάθειες μου").</li> <li>-Τι συνέβη? Δώστε όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες.</li> <li>- Τι είπες ή τι έκανες; Τι λένε ή κάνουν άλλοι;</li> <li>- Πώς το γεγονός σας έκανε να νιώσετε εκείνη τη στιγμή;</li> <li>- Πώς σας έκανε να νιώσετε αργότερα;</li> <li>- Τι νομίζετε ότι προκάλεσε το γεγονός;</li> </ul>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Αναστοχασμός:</b></p>	<p>Μετά τη λήξη της περιόδου των εννέα ημερών, πραγματοποιήστε μια αξιολόγηση και προβληματισμό σχετικά με τη δραστηριότητα, ζητώντας από τους μαθητές να απαντήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς νομίζετε ότι οι αρνητικές σκέψεις μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή σας ζωή;</li> <li>- Ξέρεις τι είναι η κριτική σκέψη;</li> <li>- Πώς νομίζετε ότι η κριτική σκέψη μπορεί να σας βοηθήσει στην καθημερινή μελέτη, σχολική και επαγγελματική σας ζωή;</li> </ul> <p>Αν αισθάνονται έτσι, ίσως όλοι μπορέσουν να μοιραστούν ένα ή δύο από τα θετικά γεγονότα που έγραψαν, με την ομάδα.</p>

**Αναφορά:**

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package