

Φύλλο Εργασίας 5: Αντιμετωπίζω τις δυσκολίες μου θέτοντας στόχους

Δυσκολία:		
Στόχος:		
Ενέργειες που θα βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου	Εμπόδια που μπορεί να προκύψουν	Άνθρωποι που μπορούν να με βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου ή/και να ξεπεράσω τα εμπόδια
Δυσκολία:		
Στόχος:		
Ενέργειες που θα βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου	Εμπόδια που μπορεί να προκύψουν	Άνθρωποι που μπορούν να με βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου ή/και να ξεπεράσω τα εμπόδια



Διαχείριση άγχους

Φύλλο Εργασίας 3: Ξεπέρασε το άγχος

Σκέψου και γράψε εν συντομία, μία κατάσταση που σου προκαλεί άγχος, κάθε φορά που έρχεσαι αντιμέτωπος/η μαζί της.

Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα που σου προκαλεί άγχος; Ανάλυσέ το.
.....
.....
.....
.....
2. Κατέγραψε τις πιθανές λύσεις αντιμετώπισής του – τι θα μπορούσες, δηλαδή, να κάνεις για να το αντιμετωπίσεις;
.....
.....
.....
3. Τι συναισθήματα πιστεύεις ότι θα σου προκαλούσε η αντιμετώπισή του;
.....
.....
.....
4. Τι θα ήθελες, αλλά δεν μπορείς να κάνεις, προκειμένου να λύσεις το πρόβλημά σου;
.....
.....
.....
5. Ποιες είναι οι συνέπειες των πιθανών λύσεων που προανέφερες στη δεύτερη ερώτηση;
.....
.....
.....
6. Ποια νομίζεις είναι η καλύτερη λύση για να αντιμετωπίσεις το πρόβλημά σου και πώς δικαιολογείς την επιλογή σου.
.....
.....
.....



Διαχείριση θυμού

Φύλλο Εργασίας 2: Πώς θα ένιωθες αν σου συνέβαιναν τα πιο κάτω γεγονότα;

1. Ένας/μία συμμαθητής/τρια σου σε κουτσομπολεύει στην παρέα σου.
2. Συνεργάζεσαι με τρεις συμμαθητές/τριές σου σε μια σχολική εργασία. Αυτοί/ές όμως αποφάσισαν να αλλάξουν το θέμα χωρίς να σε ρωτήσουν.
3. Κάποιος/α παίρνει κάτι δικό σου χωρίς να σε ρωτήσει.
4. Οι γονείς σου θέλουν να μετακομίσουν σε άλλη πόλη και θα χρειαστεί να αποχωριστείς τους φίλους σου.
5. Ξενύχτησες, για να μπορέσεις να τελειώσεις μια μελέτη για το σχολείο. Δεν κατάφερες να την παραδώσεις εντός της προθεσμίας, γιατί ξαφνικά χάλασε ο ηλεκτρονικός υπολογιστής τη στιγμή της εκτύπωσής της.
6. Είχες όλα τα πράγματα στο δωμάτιό σου τακτοποιημένα και όμορφα και η/ο αδελφή/ος τα έκανε άνω κάτω, καθώς έψαχνε το παιχνίδι της/του.
7. Κάποιος/α έχει κάνει λήψη της φωτογραφίας σου από την προσωπική σου ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, My Space) και την έχει αναρτήσει σε ένα ψεύτικο προφίλ που έχει δημιουργήσει.

Οδηγίες: Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα από τα πιο πάνω σενάρια και συζητά τα πιο κάτω σημεία

1. Ποιο είναι το κυριότερο συναίσθημα που θα ένιωθες αν βίωνες αυτή την κατάσταση;

.....
.....
.....

2. Γιατί πιστεύεις πως θα ένιωθες αυτό το συναίσθημα;

.....
.....
.....

3. Με ποιον τρόπο θα διαχειρίζομαι αυτήν την κατάσταση;

4. Αν αφιέρωνες λίγο χρόνο για να ηρεμήσεις, θα αντιδράσεις διαφορετικά;

Μία ιστορία του Πάολο Κοέλιο, για την φιλία..

Ένας άντρας, το άλογο και ο σκύλος του περπατούσαν σε ένα δάσος. Καθώς περνούσαν κάτω από ένα τεράστιο δέντρο, έπεσε ένας κεραυνός και τους έκανε και τους τρεις στάχτη. Όμως ο άντρας δεν κατάλαβε ότι είχε εγκαταλείψει αυτόν τον κόσμο, και συνέχισε την πορεία του με τα δυο του ζώα (κάποιες φορές περνάει κάποιος χρόνος μέχρι να συνειδητοποιήσουν οι νεκροί την καινούρια τους κατάσταση) ...

Ο δρόμος ήταν πολύ μακρύς και ανέβαιναν σε έναν λόφο. Ο ήλιος ήταν πολύ δυνατός κι αυτοί ίδρωναν και διψούσαν. Σε μια στροφή του δρόμου είδαν μία πανέμορφη μαρμάρινη πύλη που οδηγούσε σε μια πλατεία στρωμένη με πλάκες από χρυσάφι.

Ο διαβάτης μας κατευθύνθηκε προς τον άνθρωπο που φύλαγε την είσοδο και είχε μαζί του τον εξής διάλογο:

- Καλημέρα.
- Καλημέρα, απάντησε ο φύλακας
- Πώς λέγεται αυτό το τόσο όμορφο μέρος;
- Αυτός είναι ο ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ.
- Τι καλά που φτάσαμε στον Παράδεισο, γιατί διψάμε!
- Μπορείτε κύριε να μπείτε και να πιείτε όσο νερό θέλετε, και ο φύλακας του έδειξε την πηγή.
- Και το άλογο και ο σκύλος μου διψούν επίσης ...
- Λυπάμαι πολύ, είπε ο φύλακας, αλλά εδώ απαγορεύεται η είσοδος στα ζώα.

Ο άντρας αρνήθηκε με μεγάλη δυσκολία, μιας και διψούσε πολύ, αλλά δεν ήθελε να πιει μόνο αυτός. Ευχαρίστησε τον φύλακα και συνέχισε την πορεία του. Αφού περπάτησαν για αρκετή ώρα στην ανηφοριά, εξαντλημένοι πλέον και οι τρεις, έφτασαν σε ένα άλλο μέρος, η είσοδος του οποίου ξεχώριζε από μια παλιά πόρτα που οδηγούσε σε έναν χωματόδρομο περικυκλωμένο από δέντρα...

Στη σκιά ενός δέντρου καθόταν ένας άντρας, και είχε το κεφάλι του σκεπασμένο με ένα καπέλο. Μάλλον κοιμόταν.

- Καλημέρα, είπε ο διαβάτης.
- Ο άντρας έγνεψε σε απάντηση με το κεφάλι του.
- Διψάμε πολύ, το άλογό μου, ο σκύλος μου κι εγώ.
- Υπάρχει μια πηγή ανάμεσα σε εκείνα τα βράχια, είπε ο άντρας, δείχνοντας το μέρος. Μπορείτε να πιείτε όσο νερό θέλετε.

Ο άνθρωπος, το άλογο και ο σκύλος πήγαν στην πηγή και κατεύνασαν τη δίψα τους. Ο διαβάτης γύρισε πίσω να ευχαριστήσει τον άντρα.

- Μπορείτε να ξανάρθετε όποτε θέλετε, του απάντησε εκείνος.
- Επί τη ευκαιρία, πώς ονομάζεται αυτό το μέρος; ρώτησε ο άντρας.

- ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ.

- Ο Παράδεισος; Μα, ο φύλακας της μαρμάρινης εισόδου μου είπε ότι εκείνο ήταν ο Παράδεισος!
- Εκείνο δεν ήταν ο Παράδεισος. Ήταν η Κόλαση, απάντησε ο φύλακας.

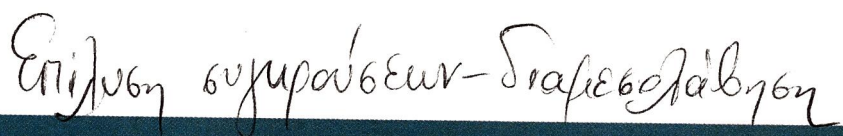
Ο διαβάτης έμεινε σαστισμένος.

- Θα έπρεπε να τους απαγορεύσετε να χρησιμοποιούν το όνομά σας! Αυτή η λάθος πληροφορία μπορεί να προκαλέσει μεγάλο μπέρδεμα, είπε ο διαβάτης.
- Σε καμία περίπτωση! αντέτεινε ο άντρας. Στην πραγματικότητα, μας κάνουν μεγάλη χάρη, διότι εκεί παραμένουν όλοι όσοι είναι ικανοί να εγκαταλείψουν τους καλύτερους τους φίλους ...

Πηγή: Πάολο Κοέλιο. (2001). *Ο διάβολος και η δεσποινίδα Πριμ*. Λιβάνης, Αθήνα.

Φύλλο Εργασίας 3: Ένας καλός φίλος θα...

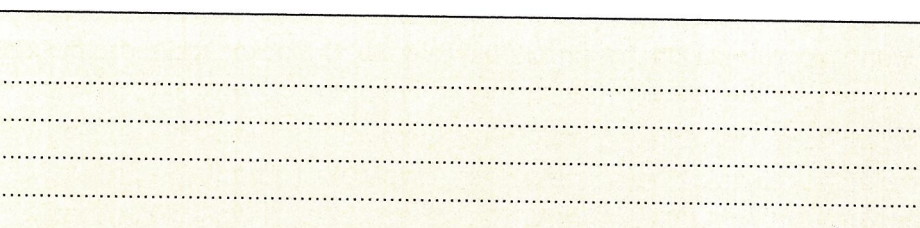
Ο/Η φίλος/η σου φοβάται ότι δεν θα καταφέρει να περάσει την τάξη και σε παρακαλεί να τον βοηθήσεις να εξαπατήσει στις τελικές εξετάσεις. Ένας φίλος θα ...
Είσαι αναστατωμένος επειδή ο/η καλύτερος/η σου φίλος/η κάνει παρέα με ένα άλλο άτομο που δεν συμπαθείς. Ένας φίλος θα ...
Παρατήρησες ότι ο φίλος σου ήρθε στο σχολείο φορώντας τη φανέλα του ανάποδα, και αυτός δεν το έχει παρατηρήσει ακόμα. Ένας φίλος θα ...
Δύο φίλοι σου έρχονται σε αντιπαράθεση μεταξύ τους. Απαιτούν να επιλέξεις έναν από τους δύο για φίλο. Δεν θέλεις να χαλάσει η φιλία σου με κανένα από αυτούς. Ένας φίλος θα ...
Ο καλύτερος σου φίλος σε προσκαλεί να πάτε μαζί για να δείτε μια ταινία, αλλά έχεις ήδη κανονίσει να πας να δεις αυτή την ταινία με έναν άλλο φίλο. Ένας φίλος θα ...
Ο/Η φίλος/η σου θέλει να περνάτε ακόμα περισσότερο χρόνο μαζί από ό,τι θέλεις εσύ να περνάτε. Σου αρέσει η παρέα του, αλλά θέλεις μεγαλύτερη ελευθερία για να βλέπεις και άλλους φίλους. Ένας φίλος θα ...
Πηγαίνεις στο κατάστημα με τον φίλο σου, για να αγοράσετε ένα σνακ. Έχεις μόνο 3 ευρώ μαζί σου. Μόλις φτάνετε στο κατάστημα συνειδητοποιεί ότι ξέχασε να φέρει μαζί του χρήματα. Ένας φίλος θα...
Εσύ και ο/η φίλος/η σου βρήκατε ένα πακέτο τσιγάρα στο τραπέζι της κουζίνας. Ο φίλος σου το παίρνει και σε ρωτάει αν θέλεις να δοκιμάσεις ένα. Ένας φίλος θα ...
Ο/Η φίλος/η σου δεν έκανε την εργασία που είχατε για το σπίτι σε ένα μάθημα και σου ζητάει το τετράδιό σου για να αντιγράψει. Ένας φίλος θα ...
Ο/Η φίλος/η σου έκλεψε χρήματα από την τσάντα ενός συμμαθητή σας και σου το εκμυστηρεύτηκε. Ένας φίλος θα ...
Ο/Η φίλος/η σου συμπεριφέρεται άσχημα σε ένα παιδί του σχολείου σας και ζητά από εσένα να κάνεις το ίδιο. Ένας φίλος θα ...



Ομαδική δραστηριότητα

Καταγράψτε στον πιο κάτω πίνακα καταστάσεις συγκρούσεων που συμβαίνουν στην καθημερινότητα των παιδιών της ηλικίας σας (π.χ. καβγάς με τους γονείς γιατί απαγόρευσαν τη χρήση του Η.Υ.).

τη χρήση του Η.Υ.).



1. Εισαγωγή

2. Σκοπός της μελέτης

3. Μεθοδολογία

4. Αποτελέσματα

5. Συμπεράσματα

6. Βιβλιογραφία

7. Παράρτημα

8. Ερωτηματολόγιο

9. Αξιολόγηση

10. Επίλογος

- ❖ Συζητήστε στις ομάδες σας τις καταστάσεις που σημειώσατε στον πιο πάνω πίνακα και διαλέξτε μια κατάσταση σύγκρουσης που σας φαίνεται πιο ενδιαφέρουσα. Αφού επιλέξετε ποιο από τα συγκρουόμενα μέλη θα αναλάβετε να εκπροσωπήσετε, καταγράψτε με συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματά του στη διάρκεια της σύγκρουσης.

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Με ποιον τρόπο επιλύθηκε (ή θα επιλυθεί) η σύγκρουση αυτή;

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Μπορείτε, τώρα, να προτείνετε αποτελεσματικότερους τρόπους επίλυσης της σύγκρουσης;

.....

.....

.....

.....