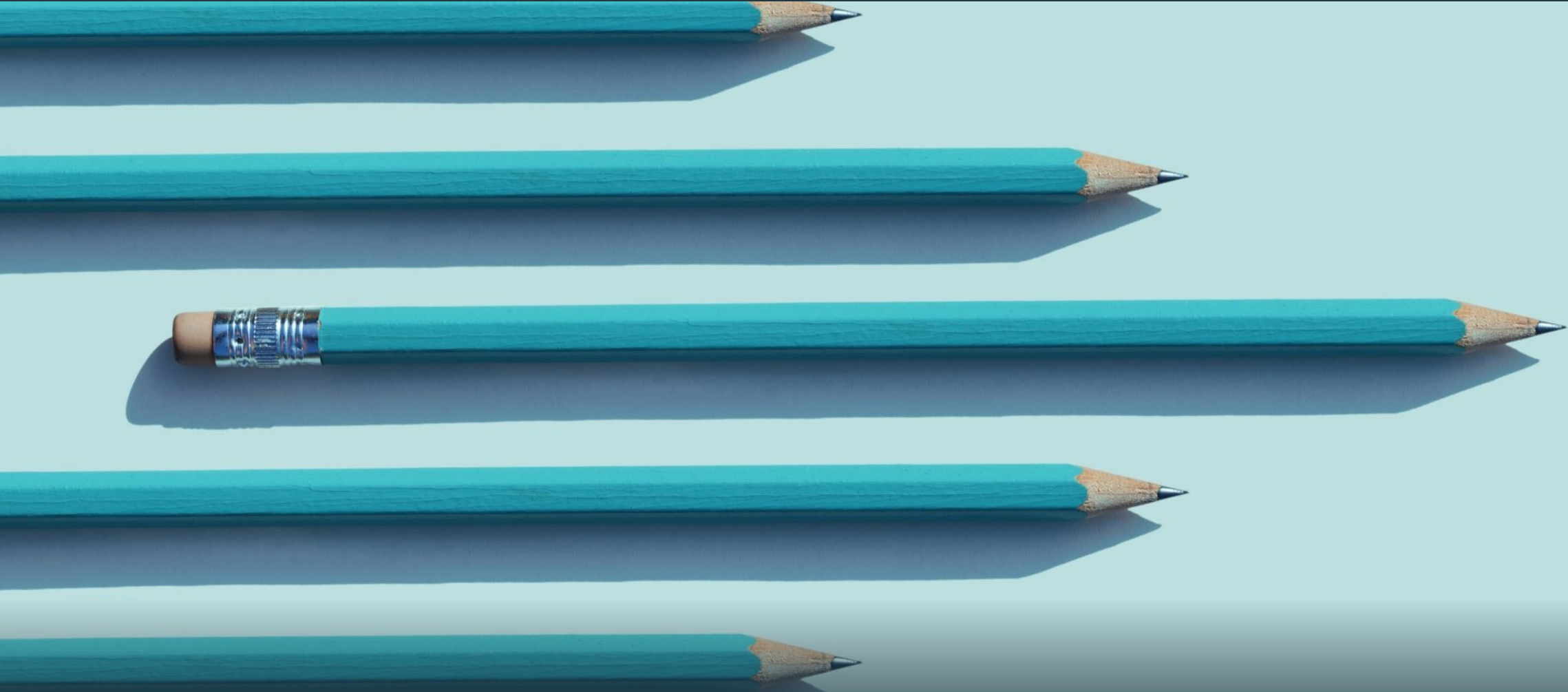


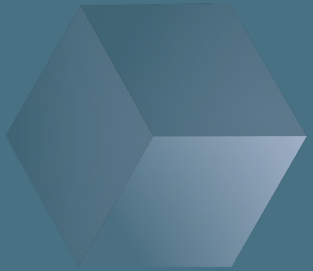
Επιστρέφοντας στο σχολείο: Διαχείριση της μαθησιακής διαδικασίας

Κατερίνα Αραμπατζή

ΣΕΕ ΠΕ02 1^ο ΠΕΚΕΣ Αττικής

20-05-2021





Διάγνωση μαθησιακής κατάστασης και διαχείριση ύλης και ενδεχόμενων μαθησιακών κενών

44310/ΓΔ4/16-04-2021

- Η **συνεργασία** των εκπαιδευτικών που διδάσκουν στην ίδια τάξη, η **επικοινωνία** και **συνεννόηση** μεταξύ όλων των μελών του Συλλόγου διδασκόντων/-ουσών είναι απαραίτητη προκειμένου να κερδηθεί το υπόλοιπο διάστημα του διδακτικού έτους και να λειτουργήσει ως γέφυρα για τη μετάβαση στην επόμενη σχολική χρονιά.



- Συνεργασία

- + Τ.Υ.

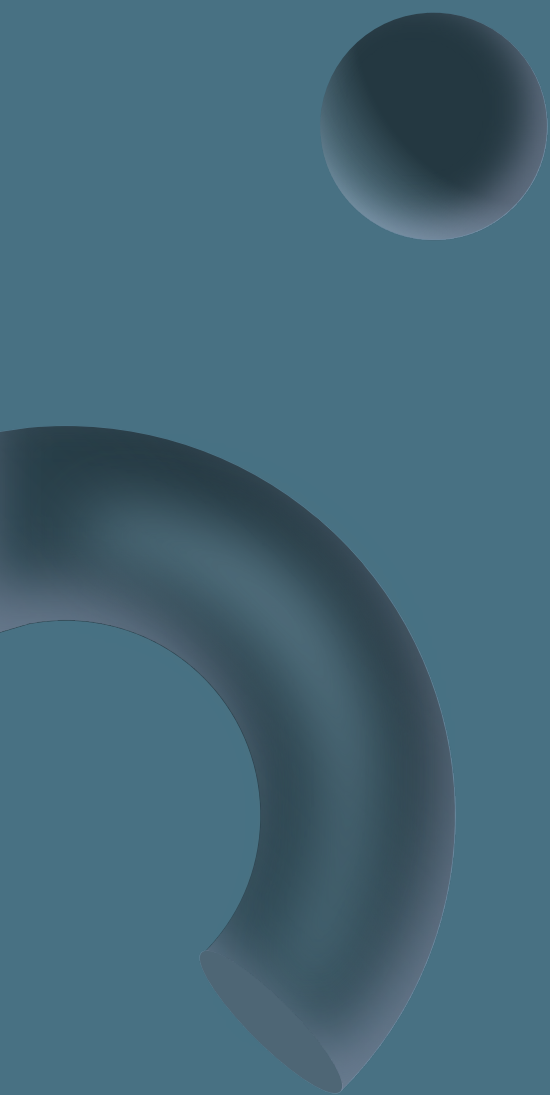
- + Τ.Ε.



Ανά αντικείμενο

Κατά τμήματα της ίδιας
τάξης

Κατά τάξεις



Διαδικασία ενεργού εμπλοκής
των μαθητών/μαθητριών,
διάγνωσης αφομοίωσης &
ανακεφαλαίωσης της ύλης

- Επιλογή, ως επί το πλείστον, δραστηριοτήτων που επικεντρώνουν και ενθαρρύνουν την **εμπλοκή και ενεργό συμμετοχή** των μαθητών/μαθητριών στη μαθησιακή διαδικασία.
- Επιλογή δραστηριοτήτων που διευκολύνουν τη **διάγνωση** της μαθησιακής κατάστασης, δηλαδή των γνώσεων και δεξιοτήτων των μαθητών/μαθητριών καθώς και της ύπαρξης ενδεχόμενων μαθησιακών κενών.
- Επιλογή **ανακεφαλαιωτικών δραστηριοτήτων** με ιδιαίτερη έμφαση σε κεντρικά σημεία της ύλης τα οποία αναδεικνύονται από τις οδηγίες που δόθηκαν στην αρχή της σχολικής χρονιάς



Επιλογή μεταξύ εναλλακτικών μεθόδων και εργαλείων που **εσείς** θεωρείτε καταλληλότερα για τους **δικούς σας μαθητές/τριες**, π.χ.

- προφορικές ή γραπτές ερωτήσεις
- διάλογο
- ομαδικές εργασίες
- ολιγόλεπτο διαγνωστικό κριτήριο (τεστ)
- ανακεφαλαιωτικές ασκήσεις
- δραστηριότητες από τα εμπλουτισμένα σχολικά εγχειρίδια κ.ά.



Αρχαία Ελληνικά από το πρωτότυπο



Για την Α΄ Γυμνασίου

Προτείνεται να δοθεί έμφαση στην Α΄ και Β΄ κλίση των ουσιαστικών, στη Β΄ κλίση των επιθέτων, στην κλίση της προσωπικής αντωνυμίας και της δεικτικής αντωνυμίας *οὗτος, αὕτη, τοῦτο*, στην Οριστική του Ενεστώτα, Παρατατικού, Μέλλοντα και Αορίστου των βαρύτονων ρημάτων στην Ενεργητική Φωνή, στην Οριστική Παρακειμένου και Υπερσυντελικού των φωνηεντόληκτων ρημάτων στην Ενεργητική Φωνή, στην κλίση της Οριστικής Ενεστώτα και Παρατατικού του ρήματος *εἰμί*, καθώς και στους βασικούς όρους μιας απλής πρότασης: Υποκείμενο και κατηγορημα.

Για τη Β΄ Γυμνασίου

Προτείνεται να δοθεί έμφαση στα ουσιαστικά Γ΄ κλίσης, στα τριτόκλιτα επίθετα, στο υποκείμενο του απαρεμφάτου και της μετοχής, στην κλίση της Οριστικής της Μέσης Φωνής όλων των χρόνων, στην κλίση της Υποτακτικής και της Προστακτικής των χρόνων της Ενεργητικής και Μέσης Φωνής των βαρύτονων ρημάτων, στην κλίση της Υποτακτικής και Προστακτικής του Ενεστώτα του ρ. *εἰμί*, στην κλίση της Οριστικής Μέλλοντα του ρ. *εἰμί*, καθώς και στο αντικείμενο.

Για την Γ΄ Γυμνασίου

Προτείνεται να δοθεί έμφαση στον σχηματισμό των ομαλών παραθετικών επιθέτων, στην κλίση του Αορίστου Β΄ Ενεργητικής και Μέσης φωνής, στην κλίση της Ευκτικής των χρόνων της Ενεργητικής και της Μέσης Φωνής, στην κλίση της Ευκτικής του Ενεστώτα του ρ. *εἰμί*, καθώς και στην Παρατακτική και Υποτακτική σύνδεση.

Να μη δοθεί έμφαση στην ποσοτική διάσταση με συγκεκριμένο αριθμό κειμένων που πρέπει να διδαχθούν αλλά στην **ποιοτική διάσταση** των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων, δηλαδή να ενισχυθούν οι μαθητές και οι μαθήτριες, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται στους στόχους του μαθήματος.

Αναμένουμε οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία να έχουν επιτύχει στόχους που αποβλέπουν: α) στην **ανάπτυξη της κριτικής και δημιουργικής σχέσης** των μαθητών/τριών με τα κείμενα και β) στην **καλλιέργεια μιας ποικιλίας αναγνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων** (ανάγνωση, ακρόαση, συγγραφή, κριτική, συγκριτική εξέταση κειμένων και οπτικών, θεατρική αναπαράσταση, μετουσίωση και μεταφορά συναισθημάτων σε νέο κείμενο, διερεύνηση των δυνατοτήτων της γλώσσας ως μέσου προσωπικής και καλλιτεχνικής έκφρασης, παρουσίαση και υποστήριξη κειμένων, κλπ.) στο πλαίσιο μίας αναγνωστικής ομάδας. Σε κάθε περίπτωση, «οι διδάσκοντες/διδάσκουσες χρειάζεται να αντιλαμβάνονται τη διδασκαλία του μαθήματος, **όχι ως άθροισμα κειμένων και γνώσεων που πρέπει να δοθούν για απομνημόνευση, αλλά ως ένα σύνολο στόχων**». Εξάλλου, όλες οι δραστηριότητες που θα επιλέξουν οι εκπαιδευτικοί πριν από την ανάγνωση και μετά την ανάγνωση κειμένων, αποβλέπουν στη δημιουργία επαρκών αναγνωστών/στοιών.

Λογοτεχνία

Γλώσσα Α΄

Θεματικοί άξονες: Σχολείο, Φύση Υγεία και Διατροφή, Θέατρο/κινηματογράφος, Δραστηριότητες, Ο κόσμος μέσα από την οθόνη/εικόνα, Αθλητισμός, Γνώση, Τόπος και πολιτισμός.

Κειμενικά είδη: Περιγραφή, Αφήγηση, Επιχειρηματολογία, Πολυτροπικά κείμενα.

Δεξιότητες: Κατανόηση προφορικού λόγου, Κατανόηση γραπτού λόγου, Παραγωγή προφορικού λόγου, Παραγωγή γραπτού λόγου, Παράγραφος, Περίληψη.

Γραμματικά- συντακτικά φαινόμενα: Προτάσεις, Ονοματική φράση – Επιθετικός προσδιορισμός, Κλίση ουσιαστικών – επιθέτων, Ρήμα, Οι πτώσεις και οι λειτουργίες τους, Οριστικό και αόριστο άρθρο, Παρατακτική και υποτακτική σύνδεση, Ασύνδετο σχήμα.



Γλώσσα Β'

Θεματικοί άξονες: Ταξίδια, Οικογένεια, Φιλία, Σχολείο, Εργασία, Ενημέρωση, Σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα.

Γένη Λόγου¹-Κειμενικά είδη²: Περιγραφή, Αφήγηση, Επιχειρηματολογία.

Δεξιότητες: Κατανόηση προφορικού λόγου, Κατανόηση γραπτού λόγου, Παραγωγή προφορικού λόγου, Παραγωγή γραπτού λόγου, Τρόποι ανάπτυξης παραγράφου, Περίληψη κειμένου-Πλαγιότιτλοι, Συνοχή ευρύτερου κειμένου, Αξιολόγηση και διατύπωση επιχειρημάτων.

Γραμματικά - συντακτικά φαινόμενα: παρεπόμενα του ρήματος (διαθέσεις, φωνές, εγκλίσεις, τροπικότητες, ποιόν ενέργειας, χρόνοι, αριθμοί, πρόσωπα), ενεργητική και παθητική σύνταξη, προσωπική και απρόσωπη σύνταξη, επιρρηματικοί προσδιορισμοί, αντωνυμίες, παραθετικά επιθέτων, σύγκριση, σχηματισμός λέξεων με σύνθεση, ετυμολογικά συγγενείς λέξεις.



Γλώσσα Γ'

Θεματικοί άξονες: Ελλάδα, Ευρώπη, Ρατσισμός, κοινωνικά στερεότυπα και προκαταλήψεις. Ειρήνη – Πόλεμος, Ενεργοί πολίτες, Τέχνη, Προβληματισμοί για το μέλλον.

Γένη Λόγου: Περιγραφή, Αφήγηση, Επιχειρηματολογία.

Δεξιότητες: Κατανόηση προφορικού λόγου, Κατανόηση γραπτού λόγου, Παραγωγή προφορικού λόγου, Παραγωγή γραπτού λόγου, Περίληψη κειμένου. Ερευνητική εργασία.

Γραμματικά - συντακτικά φαινόμενα: Παρατακτική και Υποτακτική σύνδεση προτάσεων, Δευτερεύουσες ονοματικές και επιρρηματικές προτάσεις, Ευθύς και πλάγιος λόγος, Σχήματα λόγου, Σημεία στίξης.



ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΛΛΗ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ...

Ο Α΄ Παγκόσμιος πόλεμος στη λογοτεχνία

- ✓ Έριχ Μ. Ρεμάρκ, **Ουδέν νεώτερον από το δυτικό μέτωπο** (1929). Έργο-μνημείο της αντιπολεμικής πεζογραφίας. Δείτε, επίσης, και την ομότιτλη ταινία.
- ✓ Ανρί Μπαρμπύς, **Η φωτιά** (1916). Μια νατουραλιστική περιγραφή της ζωής των στρατιωτών στα χαρακώματα.
- ✓ Στρατής Μυριβήλης, **Η ζωή εν τάφω** (τελική μορφή 1931). Ο Α΄ Παγκόσμιος πόλεμος με τα μάτια ενός ανθρώπου που τον έζησε πολεμώντας στην πρώτη γραμμή.
- ✓ Σεμπαστιέν Ζαπριζό, **Ατέλειωτοι αρραβώνες** (1996). Μια ανθρώπινη, αντηρωική ματιά στον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο. Δείτε, επίσης, και την ομότιτλη ταινία.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Αφού μελετήσετε την εικόνα 2, να περιγράψετε την καθημερινότητα στα χαρακώματα του Α΄ Παγκόσμιου πολέμου.
2. **Διαθεματική δραστηριότητα:** Να διαβάσετε ένα από τα σχετικά με τον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο λογοτεχνικά έργα που προτείνονται δίπλα και να το παρουσιάσετε στην τάξη σας.
3. **Διαθεματική δραστηριότητα:** Να αναζητήσετε πληροφορίες σχετικά με τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιήθηκαν η επιστήμη και τεχνολογία για στρατιωτικούς σκοπούς στη διάρκεια του Α΄ Παγκόσμιου πολέμου. 



Εικονογραφικό υλικό από τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο (SPIEGEL ON LINE)



Σκηνές από τα μέτωπα του Α΄ Παγκόσμιου Πολέμου (THE WAR TIMES JOURNAL)



Ιστορία

- Αξιοποίηση των δραστηριοτήτων που προσφέρονται στα διαδραστικά σχολικά βιβλία

Προτεραιότητα

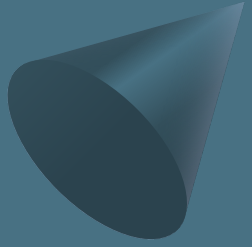
- Βάσει της εγκυκλίου η προτεραιότητά μας είναι η **Ψυχοκοινωνική υποστήριξη των μαθητών/μαθητριών**
- Τα φιλολογικά μαθήματα προσφέρονται για διάλογο που θα λειτουργήσει ανακουφιστικά για τα παιδιά, ενώ παράλληλα θα ασχολούμαστε με το διδακτικό μας αντικείμενο. Πρόκειται για συνηθισμένη πρακτική.
- Ας μοιραστούμε μερικές ιδέες.



Κάτι συμβαίνει...



- Διαταραχές στο φαγητό και τον ύπνο
- Εκνευρισμός
- Σωματικές ενοχλήσεις
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Παραπτωματική συμπεριφορά
- Αποδιοργάνωση
- Θυμός



Μερικές ιδέες



- Καλωσορίζουμε τους/τις μαθητές και μαθήτριες και υπενθυμίζουμε ότι είμαστε μέλη μιας ομάδας.
- Θυμόμαστε ότι είμαστε πρότυπο συμπεριφοράς και τα παιδιά μας παρατηρούν και μαθαίνουν από το παράδειγμά μας.
- Μιλάμε για την πανδημία με προσοχή και βασιζόμενοι σε στοιχεία. Αποφεύγουμε την κινδυνολογία και τις ψευδείς, ατεκμηρίωτες ειδήσεις.
- Διατηρούμε τη ρουτίνα της τάξης. Η τήρηση προγράμματος παρέχει μια αίσθηση ελέγχου, προβλεψιμότητας, ηρεμίας.
- Επιβραβεύουμε τους/τις μαθητές/τριες, όταν επιδεικνύουν υπευθυνότητα στην τήρηση των κανόνων προστασίας.
- Αναζητούμε και συζητάμε τα θετικά. Π.χ. πώς μπορούμε να προσαρμοστούμε καλύτερα στα νέα μέτρα; Τι μας έχει δυσκολέψει και πώς έχουμε καταφέρει μέχρι στιγμής να διαχειριζόμαστε την κατάσταση;

- Ενθαρρύνουμε συζητήσεις στην τάξη που διευκολύνουν τα παιδιά να κατανοήσουν τη νέα κατάσταση, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα.
- Σχεδιάζουμε από κοινού με συναδέλφους και μαθητές/τριες συμμετοχικές δράσεις ενημέρωσης και τήρησης των μέτρων πρόληψης και προστασίας στο σχολείο.
- Στηρίζουμε τα παιδιά να βάλουν σταδιακά στόχους για τα ίδια και την τάξη τους δίνοντας την αίσθηση της προοπτικής και της αισιοδοξίας.
- Δηλώνουμε πως είμαστε διαθέσιμοι να κουβεντιάσουμε μαζί τους, όταν μας χρειαστούν.
- Συζητούμε μαζί με τα παιδιά ιδέες και τρόπους για να ολοκληρωθεί ευχάριστα η σχολική χρονιά.



Υποστηρίζοντας τα παιδιά που βιώνουν πένθος

- Διαβεβαιώνουμε τους/τις μαθητές/τριες ότι είναι αναμενόμενο να νιώθουν ποικίλα συναισθήματα μετά το θάνατο κάποιου συγγενικού ή μη προσώπου.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ!!!** Αν αντιληφθούμε ότι το παιδί εκφράζει σκέψεις αυτοκτονίας επικοινωνούμε αμέσως με τους ειδικούς ψυχικής υγείας.
- Δείχνουμε ευαισθησία απέναντι στον ιδιαίτερο τρόπο που μια οικογένεια εκδηλώνει τη θλίψη της και τιμά τους νεκρούς της.
- Λαμβάνουμε υπ' όψιν ότι μαθητές/τριες με μαθησιακές δυσκολίες, νοητική αναπηρία μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν τη θλίψη τους χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν την βιώνουν. Συμπεριφορές όπως έντονο άγχος, σωματικές ενοχλήσεις, αυτοδιεγερτικές συμπεριφορές ίσως είναι εκδηλώσεις θλίψης.

- Δεν πιέζουμε τους/τις μαθητές/τριες να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, ακόμη και αν πρόκειται για φίλους ή συμμαθητές, αν δεν αισθάνονται άνετα.
- Ενθαρρύνουμε όμως να ζητήσουν βοήθεια είτε από κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται είτε κάποιο φίλο είτε τον/την σχολική ψυχολόγο.
- Οι μαθητές/τριες πολύ συχνά μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ας είμαστε υποψιασμένοι...



Είμαι και εγώ εδώ!

- Θυμόμαστε ότι έχουμε πολλαπλούς ρόλους -δάσκαλοι, γονείς, παιδιά γονέων- και αναγνωρίζουμε ότι και εμείς θέλουμε τον χρόνο μας να προσαρμοστούμε.
- Συνεργαζόμαστε με τους συναδέλφους μας και στηρίζουμε αλλήλους με την κουβέντα και τις ιδέες μας.
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας!
- Αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς αν αισθανόμαστε ότι η πίεση που δεχόμαστε δεν είναι πλέον διαχειρίσιμη.





«Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19»
Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων:

http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

ΣΧΕΣΕΙΣ

Η ανθρώπινη επαφή και η σχέση μας με τους άλλους μας δίνουν την αίσθηση ότι ανήκουμε σε μια ομάδα, λαμβάνουμε και παρέχουμε στήριξη και αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνοι στα δύσκολα.

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ/ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Η πίστη στον εαυτό και στις προσωπικές πηγές δύναμης βοηθά τους ανθρώπους να ανακάμπτουν από τις δυσκολίες συντομότερα και πιο αποτελεσματικά.

ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Η αναγνώριση και συνειδητοποίηση ότι στη ζωή μας υπάρχουν πηγές στήριξης (πρόσωπα και καταστάσεις) σε δύσκολες συνθήκες ζωής.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ/ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Η αίσθηση ότι αναλαμβάνουμε ευθύνη για δράσεις βοηθά να αποκτήσουμε την αίσθηση ελέγχου στα πράγματα και να διατηρήσουμε την ηρεμία μας.

ΑΞΙΕΣ/ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ

Η συνειδητοποίηση και η βαθύτερη κατανόηση των αξιών που πρεσβεύουμε, βοηθά στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μας, στο να τεθούν στόχοι και να επιδιώξουμε την πραγμάτωσή τους.

ΣΤΟΧΟΙ

Ο επαναπροσδιορισμός και η ιεράρχηση των στόχων μας στο πλαίσιο των νέων συνθηκών και με βάση τις νέες αναδυόμενες ανάγκες μας, βοηθά το άτομο να συνεχίσει να αντλεί ικανοποίηση και να αποδίδει νόημα στη ζωή του.

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Η αίσθηση της ελπίδας/αισιοδοξίας σχετίζεται με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την προσδοκία ότι τα πράγματα «θα πάνε καλά».

Δραστηριότητες ενίσχυσης ψυχικής ανθεκτικότητας από το εγχειρίδιο



Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Θυμόμαστε

Το διάστημα που μέναμε σπίτι:

Οι στιγμές που ένιωσα όμορφα ή που απόλαυσα περισσότερο ήταν

.....

Αυτό που με δυσκόλεψε περισσότερο την περίοδο που μέναμε σπίτι ήταν

.....

.....

Όταν αισθανόμουν

Προσπαθούσα να

Με βοηθούσε ο/η

Με βοηθούσε να σκέφτομαι ότι

Έμαθα για τον εαυτό μου ότι

.....

Σκεπτόμαστε

Γενικά:

Στην τάξη μας νιώθω καλά, όταν

.....

.....

Τα δυνατά στοιχεία της τάξης μας είναι

.....

.....

Θυμόμαστε

Το διάστημα που κάναμε εξ αποστάσεως μαθήματα μου φάνηκε χρήσιμο

.....

γιατί

.....

Το διάστημα που κάναμε εξ αποστάσεως μαθήματα με δυσκόλεψε

.....

Να το συμπληρώσουμε στο
τέλος της συνάντησής μας;

Επανασυνδεόμαστε στην τάξη

Το διάστημα αυτό:

Μου αρέσει/απολαμβάνω

.....

Αυτό που με δυσκολεύει/ανησυχεί περισσότερο αυτήν την περίοδο είναι

.....

Όταν αισθάνομαι

.....

Προσπαθώ/θα προσπαθώ να

Στις δυσκολίες της ζωής μου:

Τα δυνατά στοιχεία του εαυτού μου που με βοηθούν να τα καταφέρω είναι

.....

Με βοηθά να σκέφτομαι ότι

.....

Αναζητώ βοήθεια από (άτομα)

.....

Προτείνω στους συμμαθητές και συμμαθήτριάς μου για τις δυσκολίες που αντι-
μετωπίζουν να

.....

Οι στόχοι μου για το επόμενο διάστημα είναι

.....

Για τις μέρες που θα ακολουθήσουν μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς,
είναι σημαντικό στην τάξη μου να

.....

Επανασυνδεόμαστε

Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας θα με βοηθούσε να

.....

.....

.....

.....

Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας θα ήθελα να καταφέρουμε όλοι μαζί

.....

.....

.....

.....

Οι προτεραιότητες της τάξης μου για το επόμενο διάστημα θα ήθελα να είναι

.....

.....

.....

.....

Ο/Η καθένας/καθεμία μας στην τάξη μπορεί να προσφέρει βοήθεια στην υπόλοιπη ομάδα με τους ακόλουθους τρόπους

.....

.....

.....

.....



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
<http://www.centerschoolpsych.uoa.gr/index.php>

Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί... Υπάρχει λόγος

Ένα έντυπο για εφήβους στην περίοδο της πανδημίας COVID-19

Σε δύσκολες-πρωτόγνωρες περιόδους, όπως στην πανδημία, αληθίζει η καθημερινότητά μας, οι συνηθειές μας, ο τρόπος που επικοινωνούμε και συσχετιζόμαστε με τους άλλους. Τα συναισθήματά μας, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές μας μπορεί να είναι διαφορετικές ή/και πιο έντονες.



Θυμόμαστε πως είμαστε σε μια προσωρινή συνθήκη και ότι μπορούμε να κάνουμε επιλογές –«να επιλέγουμε διαδρομές» που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά και ενεργοποιημένοι.

Από τις σκέψεις που μπλοκάρουν...

Ο τρόπος που σκεφτόμαστε συνήθως επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Αναρωτήσου αν κάποιες σκέψεις σου σε μπλοκάρουν, σε κάνουν να μην νιώθεις καλά ή σε εμποδίζουν να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν π.χ. μήπως βλέπεις μόνο μια οπτική της κατάστασης ή την αρνητική ηθευρά των πραγμάτων;



Στις σκέψεις που βοηθούν

Τότε προσπάθησε να αναγνωρίσεις τις σκέψεις που σε «μπλοκάρουν» και ρώτα τον εαυτό σου:

- Πόσο ισχύει αυτό που λέω;
- Τι θα μου έλεγε γι' αυτό ένας/μία φίλος/η μου ή κάποιος δικός μου;

Παράδειγμα

Σκέψη: Αυτή τη χρονιά δεν έχω κάνει τίποτα.

Πόσο ισχύει: Λίγο. Έχω περάσει ατέλειωτες ώρες στην τηλεκαπίδευση-ακόμα και αν δεν ήμουν συγκεντρωμένος/η. Έχω καταφέρει να κάνω όσα μαθήματα μπορούσα, παρόλο που δεν είχα καθόλου διάθεση.

Τι θα μου έλεγε γι' αυτό ένας/μία φίλος/η μου ή κάποιος δικός μου: Η κατάσταση ήταν δύσκολη για όλους μας. Κάναμε όλοι ό,τι μπορούσαμε.

Από το πρόβλημα...

Όταν έχουμε ένα πρόβλημα να αντιμετωπίσουμε είναι πιθανό να νιώθουμε ανησυχία και άγχος για τον τρόπο που θα εξελιχθεί.

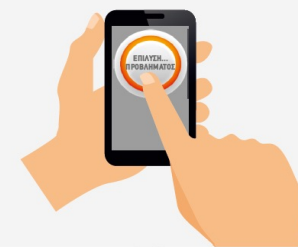


Στη λύση

Σε κάθε νέο πρόβλημα μπορούμε να ενεργοποιούμε την:



Θυμόμαστε πως όπου υπάρχει πρόβλημα υπάρχει λύση



1

Ποιο είναι το πρόβλημα;

2

Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;

3

Ποια είναι τα "θετικά" και "αρνητικά" της κάθε λύσης;

4

Σκέψου ποια λύση επιλέγεις και πώς θα την εφαρμόσεις (τι θα κάνεις, πότε, πώς, ποια βήματα θα ακολουθήσεις, από ποιον θα ζητήσεις βοήθεια)

5

Σκέψου τι πήγε καλά και τι λιγότερο καλά.

6

Αν κάτι δεν πήγε καλά, σκέψου τι έμαθες και προσπάθησε ξανά δοκιμάζοντας μια άλλη πιθανή λύση.

Καλή δύναμη!

