Title: Μετασχηματισμός του Αρνητικού Τρόπου Έκφρασης

Exercise Code: SLINTEGRA021

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal integrity  4. Professional Integrity  8. Situational Awareness | Individual  Small group | 45-60 min |

# Purpose:

* Να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να μάθουν το νόημα των λέξεων που χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια του εσωτερικού διαλόγου τους
* Να στρέψει την προσοχή στις λέξεις, τις συσχετίσεις τους και στο σημασιολογικό φορτίο που φέρουν
* Να στρέψει την προσοχή στη διαδικασία μετατροπής του αρνητικού τρόπου έκφρασης σε θετικό
* Να συμβάλει στην αντικατάσταση του προσωπικού αρνητικού λεξιλογίου με θετικό

# Description:

Αν η άσκηση υλοποιηθεί βήμα προς βήμα, θα κάνει τους εκπαιδευόμενους/συμμετέχοντες να αναζητήσουν αρνητικές εκφράσεις και να τις μετατρέψουν σε πιο θετικές. Η θετική στάση ενός ατόμου συχνά προκύπτει από το θετικό λεξιλόγιο του. Ως εκ τούτου, έχει σημασία ποιες λέξεις χρησιμοποιούμε καθώς αυτές ενεργοποιούν συσχετίσεις - είτε θετικές, που είναι προσανατολισμένες προς τον στόχο και ενισχύουν τα κίνητρα των στόχων ή αρνητικές που ενισχύουν τα κίνητρα αποφυγής.

**Βήμα 1:** Πρώτον, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός καλεί τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν έναν κύκλο και να δώσουν προσοχή στη στάση του σώματός τους. Κάθε σκέψη και κάθε συναίσθημα αλλάζει και τις διανοητικές διαδικασίες. Ελέγχοντας τις παραμέτρους του σώματός μας (π.χ. ένταση των μυών) ρυθμίζουμε και επηρεάζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας με θετικό τρόπο. Προσχωρώντας την άσκηση, ο εκπαιδευτής ακολουθεί τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 2**: Κατ’ αρχάς, δοκιμάστε μια αρνητική στάση: κατεβάστε το πηγούνι σας στο στέρνο σας, μετακινήστε τους ώμους σας προς τα εμπρός, σφίξτε τους μύες του στομάχου σας και αφήστε τα μάτια σας μισόκλειστα. Χαμηλώστε το κάτω χείλος. Αναπνεύστε ελαφρά.

**Βήμα 3**: Προσπαθήστε να ανακαλύψετε τι αισθάνεστε. Προσπαθήστε να σκεφτείτε κάτι όμορφο, ευχάριστο και αναπτερωτικό. (Θα συνειδητοποιήσετε ότι έχετε σκοντάψει σε ένα εσωτερικό εμπόδιο που δε σας επιτρέπει να σκεφτείτε κάτι όμορφο.) Η στάση του σώματός σας συσχετίζεται με τα αρνητικά συναισθηματικά πρότυπα.

**Βήμα 4**: Τώρα ας δοκιμάσουμε το αντίθετο: μια θετική στάση του σώματος. Χαλαρώστε τους μύες του στομάχου σας, υψώστε τα μάτια σας, το πηγούνι, το κεφάλι, το βλέμμα, τα φρύδια και τις γωνίες του στόματός σας. Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω και πάρτε μερικές βαθιές ανάσες. Αυτή η στάση του σώματος προκαλεί θετικά συναισθήματα και καθιστά δύσκολο να απορροφηθείτε από τα αρνητικά συναισθήματα και τα παρορμήσεις.

**Βήμα 5**: Όταν οι μαθητές έχουν δώσει ένα σύντομο σχόλιο σχετικά με την προηγούμενη εμπειρία (το μέρος αυτό δεν πρέπει να διαρκέσει περισσότερο από 10 λεπτά) χωρίστε τους σε ομάδες των 4-5 ατόμων έτσι ώστε να σχηματιστούν τέσσερις ομάδες το μέγιστο.

**Βήμα 6**: Ο εκπαιδευτής λέει λίγα λόγια για την έννοια της θετικής ομιλίας και την επιλογή των λέξεων. Τότε ο ίδιος δίνει σε κάθε ομάδα μια εργασία που έχει προετοιμάσει εκ των προτέρων:

Η 1η ομάδα λαμβάνει μια λίστα με λέξεις με αρνητική χροιά και αναζητά θετικά συνώνυμα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ετοιμάσει έναν κατάλογο που περιέχει τουλάχιστον 20 λέξεις με αρνητική χροιά.

Παράδειγμα:

**Αρνητικές λέξεις Θετικές λέξεις**

Τσακωμός, fight Διαφωνία

Υπερφορτωμένος Εξαιρετικά απασχολημένος

Ανόητος Έχει ακόμα να μάθει πολλά

Σε κατάθλιψη Όχι ιδιαίτερα χαρούμενος

Ανήσυχος Αφηρημένος

Η 2η ομάδα λαμβάνει μια ημερήσια εφημερίδα και αναζητά αρνητική ορολογία και λεξιλόγιο.

Η 3η ομάδα λαμβάνει επίσης μια ημερήσια εφημερίδα, αλλά αναζητά αποκλειστικά θετικό λεξιλόγιο.

Η 4η ομάδα λαμβάνει έναν σύντομο διάλογο που περιέχει κυρίως αρνητικές λέξεις, οι οποίες θα πρέπει να αντικατασταθούν από θετικές. (Σημείωση για τον δάσκαλο: διάλογοι που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια γλωσσικών μαθημάτων).

**Βήμα 7**: Με βάση τις εργασίες τους, οι τρεις πρώτες ομάδες κάνουν μια κοινή αφίσα και την παρουσιάζουν στη συνέχεια. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρακινήσει τους εκπαιδευόμενους να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο δημιουργικοί! (Χρήση γραφικών παραστάσεων, χρώματα, σύμβολα, κ.λπ.)

Βασισμένη στους σύντομους διαλόγους που δόθηκαν, η 4η ομάδα εκτελεί ένα παιχνίδι ρόλων.

**Βήμα 8:** Όταν οι μαθητές τελειώσουν με τις παρουσιάσεις τους, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός τους καλεί και πάλι να σχηματίσουν έναν κύκλο, να εκφράσουν τις απόψεις τους σχετικά με την άσκηση και να πουν λίγα λόγια σχετικά με τα συναισθήματά τους.

# Material:

Χαρτί, μολύβια, κόλλα, ψαλίδι, καθημερινή εφημερίδα

# Methods:

Εμπειρική μάθηση, συζήτηση

# Advice for Trainer:

Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι καλά προετοιμασμένος για αυτή την άσκηση, συμπεριλαμβάνοντας όλα τα απαιτούμενα υλικά και καλά καθορισμένους σκοπούς και λειτουργικούς στόχους.

# Source/Literature:

**Συντάκτης:** Sonja Bercko. **Εγχειρίδιο**: Lama’s advice in Practice. (NVC). Velenje: Integra Institute.

# Handouts:

Φυλλάδιο: Μετασχηματισμός του Αρνητικού Τρόπου Έκφρασης