Title: Επαναπροσδιορισμός της στάσης σας

Exercise Code: SLINTEGRA037

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 5. Conflict Solving Strategies  6. Problem Solving Strategies | Small group  Large group | 45 min |

**Purpose:**

* Εστίαση της σκέψης στην επίλυση ενός προβλήματος και όχι στην απόδοση ευθυνών σε άλλους για το πρόβλημα
* Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και ανάπτυξη θετικής σκέψης
* Εκμάθηση του τρόπου διάκρισης ανάμεσα σε μια δήλωση υπό τη μορφή παραπόνου και σε μια δήλωση η οποία είναι θετική (θετική δήλωση)
* Ενίσχυση της υγιούς, λειτουργικής επικοινωνίας

**Description:**

Ρωτήστε την ομάδα «Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου το 1 ισοδυναμεί με κανένα πρόβλημα και το 10 αντιστοιχεί σε πολλά προβλήματα, πού αξιολογείτε τον εαυτό σας;» Ρωτήστε αυτούς που βρίσκονται στο «1» να σηκώσουν τα χέρια τους, μετά τα «δυάρια» και ούτω καθεξής .

Πείτε τους: «Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνονται ότι έχουν πολλά προβλήματα και άνθρωποι που αισθάνονται ότι δεν έχουν ούτε πολλά ούτε σοβαρά προβλήματα. Πώς οι άνθρωποι βλέπουν τους εαυτούς τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη στάση τους. Φυσικά, μερικοί άνθρωποι πραγματικά έχουν σοβαρά προβλήματα, όπως θέματα υγείας ή οικογενειακά προβλήματα ή μαθησιακά προβλήματα. Αλλά ακόμη και όταν υπάρχουν σοβαρά προβλήματα, μια θετική στάση καθιστά την εξεύρεση λύσης πολύ ευκολότερη. Ο καθένας μπορεί να μάθει να έχει μια πιο θετική, εστιασμένη στη λύση στάση για τα προβλήματά του. Βοηθάει να μην λυπάστε τον εαυτό σας και να μην κατηγορείτε τους άλλους.»

Διαβάστε αυτό το παράδειγμα στην ομάδα:

**Παράπονο**: Το έργο είναι πραγματικά απαιτητικό. Δουλεύω υπερωρίες, αλλά εξακολουθώ να έχω την αίσθηση ότι οι απαιτήσεις του έργου αυξάνονται.

**Θετική δήλωση**: Το έργο είναι εκτεταμένο, αλλά γεμάτο από νέες προκλήσεις για όλη την ομάδα και πιστεύω ότι όταν κάνουμε τη δουλειά και τελειώσει το έργο, θα είμαστε πολύ χαρούμενοι και ικανοποιημένοι.

Στη συνέχεια, ζητήστε εθελοντές να μετατρέψουν τα παράπονα σε πιο θετικές δηλώσεις.

Η ομάδα μπορεί να προτείνει επιπλέον παράπονα που μπορούν να μετατραπούν σε θετικές δηλώσεις.

**Material:**

Χαρτί, μολύβι

**Methods:**

Εμπειρική μάθηση

Η μέθοδος εργασίας είναι υπό τη μορφή περιγραφής και επεξήγησης και συνοδεύεται από την εξήγηση του εκπαιδευτή του τι σημαίνει να έχει κανείς ένα πρόβλημα και πώς η αντίληψη ενός προβλήματος εξαρτάται από την προσωπική αντίληψη του ατόμου και την επίγνωση της κατάστασης. Με τη μέθοδο αυτή, η άσκηση συνοδεύεται από ένα πρακτικό μέρος, όπου οι συμμετέχοντες πρέπει να μετατρέψουν τις αρνητικές προτάσεις σε θετικές δηλώσεις. Με την προσθήκη των δικών τους παραδειγμάτων που χρειάζεται να μετατραπούν σε θετικές δηλώσεις, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν και αποκτούν εποικοδομητική έκφρασης και επικοινωνία.

**Advice for Trainer:**

Οι εκπαιδευτές πρέπει να αφήνουν αρκετό χώρο για όλους τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις απόψεις τους. Κάθε μέλος της ομάδας έχει τον δικό του τρόπο έκφρασης και ανταλλαγής εμπειριών. Γι’ αυτό είναι καλό οι εκπαιδευτές να αφιερώσουν σε αυτό το τμήμα της άσκησης μεγάλη προσοχή.

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από “101 ways to teach children social skills: a ready-to-use, reproducible activity book”, E. Shapiro, Lawrence. 2004

**Handouts:**

Φυλλάδιο «Επαναπροσδιορισμός της στάσης σας»