


Εσύ και ο μελλοντικός σου εαυτός

 learn.kids4all.eu/el/tg1/know-what/you-and-your-future-self

24 marzo 2023

Primary tabs

Το journaling είναι κάτι που μερικοί άνθρωποι κάνουν κάθε μέρα. Τι κάνουν δηλαδή;

Άλλοι ξεκινούν ή τελειώνουν τη μέρα τους γράφοντας για τι είναι ευγνώμονες ή κάπποιοι δίνουν συγχαρητήρια στον εαυτό τους για να νιώσουν καλύτερα.

Γιατί άραγε το κάνουν και γιατί θα μπορούσε αυτό να είναι χρήσιμο σε σένα;

Πριν μάθουμε περισσότερα για το journaling, μαζί με το φιλαράκι σου απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις!



Ας ξεκινήσουμε με κάτι που όλο και περισσότεροι άνθρωποι αγαπούν να κάνουν: **το journaling**.

Τι νομίζεις ότι είναι αυτό; Είναι το ίδιο με το να γράφεις ημερολόγιο;

Συζητήσέ το με το φιλαράκι σου. 'Ό,τι δεν ξέρατε, μπορεί να το μάθετε εδώ!

Κατεβάστε το αρχείο

Ας πάρουμε μια ιδέα!

Εδώ θα βρείτε ένα πρότυπο έγγραφο για το πρώτο σας journal!

Ο καθένας από εσάς θα πρέπει:

- ή να το εκτυπώσει
- ή να το αποθηκεύσει
- ή να γράψει τις ερωτήσεις που αυτό έχει σε ένα φύλλο χαρτί

Ο καθένας από εσάς πρέπει να έχει το δικό του αντίγραφο.
Τώρα ας γράψει ο καθένας τις απαντήσεις του!

Αν θέλετε, αλλάξτε τη διάταξή του! Πώς;
Κάντε κλικ σε μία από τις δύο μαύρες πλευρές και στη συνέχεια στο κουμπί "Διαγραφή"
Οι λέξεις θα παραμείνουν, αλλά το φόντο θα εξαφανιστεί.
Μπορείτε επίσης να αλλάξετε το χρώμα και τη γραμματοσειρά των πλαισίων κειμένου!
Ή κάντε το μόνοι σας στο χαρτί, όπως σας αρέσει!

Όταν τελειώσετε δείξτε το ο ένας στον άλλο αυτά που σημειώσατε και συζητήστε το πώς ήταν για εσάς να απαντάτε σε αυτές τις ερωτήσεις!



Το πόσο εύκολη ή δύσκολη είναι η ζωή για τον καθένα μας εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. **Οι διακρίσεις** είναι ένας από αυτούς: δυσκολεύουν το να απολαύσει κανείς απλώς τη ζωή και να πετύχει τους στόχους που έχει. Αν και, και σε αυτή την περίπτωση, η **θετική στάση** είναι σημαντική για να μην τα παρατάει κανείς ποτέ και να ενισχύει την αυτοεκτίμησή του.

Εκτός από το journaling, υπάρχει ένας ακόμη τρόπος που σε βοηθά να καταλάβεις πόσο υπέροχος άνθρωπος είσαι και να προωθήσετε την αυτοανάπτυξή σας. Δες εδώ.

Οι δηλώσεις αυτές είναι επιβεβαιώσεις, σύντομες προτάσεις που λες στον εαυτό σου δυνατά ή τις καταγράφεις, π.χ. στο journal σου.

Ποια από αυτές τις δηλώσεις σου φαίνεται χρήσιμη;

Συζητήσέ το με το φιλαράκι σου και δείτε μήπως σκεφτήκατε κάποιες δηλώσεις που μπορεί να αρέσουν και στους δύο.



Οι δηλώσεις είναι επίσης χρήσιμες για να κάνουν τους στόχους πιο χειροπιαστούς.

Για παράδειγμα: "Θα συμμετάσχω στο εθνικό πρωτάθλημα σκέιτμπορντ". Αυτό σε παρακινεί να επικεντρωθείς στον στόχο σου.

Μπορείς να κάνεις τέτοιες δηλώσεις με οραματισμούς. Ο Μοχάμεντ Άλι είπε κάποτε: "Αν το μυαλό μου μπορεί να το συλλάβει και η καρδιά μου μπορεί να το πιστέψει - τότε μπορώ να το πετύχω". Πράγματι, πολλοί αθλητές προπονούνται μέσω του να φαντάζονται τον εαυτό τους να παίζει.

Οι οραματισμοί είναι επομένως χρήσιμοι για:

- την παρακίνησή σου για να πετύχεις έναν στόχο
- την εξάσκηση ορισμένων δεξιοτήτων
- να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου

Τώρα σκέψου τι θέλεις να οραματιστείς και συζήτησε την ιδέα σου με το φιλαράκι σου. Αφού την οπτικοποιήσετε στο μυαλό σας, δημιουργήστε μια γραφική αναπαράσταση της (ή ζωγραφίζοντας ή χρησιμοποιώντας διαθέσιμες εικόνες).

Μπορείτε και να φτιάξετε ένα κολάζ, το οποίο θα δώσετε έναν τίτλο που να αντιπροσωπεύει τους δύο οραματισμούς σας!

Αν θέλετε το περιεχόμενό σας να συμπεριληφθεί στη συλλογή KIDS4ALLL, ζητήστε από τον εκπαιδευτή σας να το ανεβάσει στην περιοχή work.it.



Ας επικεντρωθούμε τώρα στο τι κάνεις όταν ανησυχείς ή είσαι αναστατωμένος ή οι άλλοι είναι αναστατωμένοι και ξεσπούν πάνω σου το θυμό τους.

Κοιτάξτε αυτό!

Τι κάνεις συνήθως όταν είσαι **θυμωμένος ή ανήσυχος**:

- στο σχολείο,
- στο σπίτι ή
- σε άλλους χώρους;

Αυτά που κάνεις σε βοηθούν; Τι άλλες ενέργειες θα μπορούσες να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα;

Μπορείς να τις κάνεις εικόνα με το μυαλό σου και μετά να τις συζητήσεις με το φιλαράκι σου.

Στο τέλος, δημιουργήστε μαζί ένα σκετς (π.χ. κόμικ, παιχνίδι σκιών, κουκλοθέατρο...) που να δείχνει τι συμβαίνει:

- αν αντιδράτε με επιθετικό τρόπο όταν κάτι σας ενοχλεί ή
- αν χρησιμοποιείτε μια τεχνική χαλάρωσης.

Μην ξεχάσετε να το ανεβάσετε στον work-it!



Συζήτησε με το φιλαράκι σου:

- Ποιο ήταν το πιο σημαντικό πράγμα που μάθατε σε αυτήν την ενότητα;
- Τι από αυτά που μάθατε θα μπορούσατε να δοκιμάσετε στην καθημερινή σας ζωή;

Φτιάξτε μαζί μια καρτ ποστάλ

Θα θέλατε να δημιουργήσετε τις δικές σας καρτ ποστάλ για να τις ανεβάσετε στην πλατφόρμα; Κατεβάστε δωρεάν το application KIDS4ALLL και η επιθυμία σας θα γίνει πραγματικότητα!



Μοιραστείτε postcards

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.