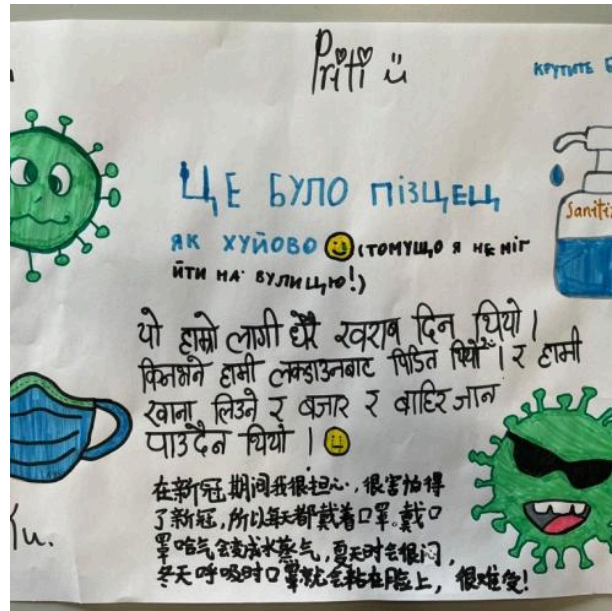


Πώς διαχειριζόμαστε την αβεβαιότητα | Μαθησιακό περιβάλλον KIDS4ALL

learn.kids4all.eu/el/tg1/know-what/managing-uncertainty

14 novembre 2022



Primary tabs

Πώς διαχειριζόμαστε την αβεβαιότητα

Γνωρίζεις τι είναι το αίσθημα της αβεβαιότητας; Είναι όταν αισθάνεσαι αγχωμένος, χαμένος και δεν έχεις ιδέα τι θα συμβεί στο μέλλον.

Σε αυτή την ενότητα, θα κατανοήσεις καλύτερα τα συναισθήματά σου και θα αποκτήσεις δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς την αβεβαιότητα.

Πριν όμως μάθουμε πώς να διαχειριζόμαστε την αβεβαιότητα, ας δούμε τι γνωρίζεις για τον εαυτό σου και τα συναισθήματά σου σε αυτές τις περιπτώσεις:

1. Σκέψου μια κατάσταση στην οποία ένιωσες χαμένος και δεν ήξερες τι θα συμβεί σε σένα ή σε κάποιον δικό σου. Προσπάθησε να θυμηθείς την κατάσταση. Γιατί ανησυχούσες; Σε ποιον θα μπορούσες να μιλήσεις; Πώς ξεπεράσες την κατάσταση (εάν την ξεπεράσες);

2. Συζητήσε τις αναμνήσεις σου με το φιλαράκι σου και άκουσε προσεκτικά και τις δικές του.
3. Συζητήστε εάν υπάρχουν ομοιότητες στις αναμνήσεις και τα συναισθήματά σας;
4. Μπορείτε να προτείνετε έναν άλλο τρόπο αντιμετώπισης για την κατάσταση που βίωσε ο καθένας σας; Βάλτε φαντασία και δημιουργικότητα και σκεφτείτε εναλλακτικές. Συζητήστε μεταξύ σας.



Καταστάσεις αβεβαιότητας, όπως η πανδημία του κορωνοϊού, μπορεί να μας επηρεάσουν ψυχολογικά. Ας δούμε μερικές συμβουλές για να τις αντιμετωπίσουμε.

Πριν από την πανδημία, το να πηγαίνεις σχολείο, να βλέπεις τους φίλους και την οικογένειά σου ήταν μερικά από τα πράγματα για τα οποία μπορούσες να είσαι σίγουρος. Δυστυχώς, αυτά έγιναν αβέβαια κατά την περίοδο της πανδημίας. Τα σχολεία ήταν κλειστά, δεν μπορούσες να δεις τους φίλους σου από κοντά και μπορεί να μην είχες δει κάποια από τα μέλη της οικογένειάς σου για μεγάλο χρονικό διάστημα. Λόγω αυτής της αβεβαιότητας, μπορεί να αισθανόσουν κάποια ανησυχία, ενόχληση, άγχος, φόβο ή ακόμα και τίποτα. Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι είναι απολύτως φυσιολογικό και σίγουρα και οι ενήλικες γύρω σου ένιωθαν το ίδιο. Μπορεί να έχεις αισθανθεί έτσι όχι μόνο στην πανδημία αλλά και σε άλλες αγχωτικές καταστάσεις, όπως σε μια ασθένεια, έναν πόλεμο ή μια μετακόμιση σε άλλο μέρος.

Ας δούμε μερικές συμβουλές που μπορεί να σε βοηθήσουν σε τέτοιες καταστάσεις αβεβαιότητας:

Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζεις τον εαυτό σου και δεν χρειάζεται να τα κάνεις όλα μόνος σου!

Κατεβάστε το αρχείο

Τώρα ήρθε η ώρα, μαζί με το φιλαράκι σου, να συζητήσετε και να γράψετε τις απαντήσεις στις εξής ερωτήσεις:

1. Πώς επηρέασε η πανδημία τα σχολεία και τις φιλίες;
2. Γράψτε 4 συμβουλές για τη διαχείριση της αβεβαιότητας.

3. Έχετε κάποια δική σας μέθοδο για να διαχειρίζεστε την αβεβαιότητα;
4. Ποιες είναι οι 5 αισθήσεις;

(Ανατρέξτε πίσω στο κείμενο και ελέγξτε αν τις μαντέψατε σωστά)



Μαζί με το φιλαράκι σου, συνδέστε τις παρακάτω λέξεις με τις 5 αισθήσεις.

(Μια λέξη μπορεί να αντιστοιχεί σε περισσότερες από μία αισθήσεις)

- μέλισσα
- παγωτό
- ήλιος
- τύμπανο
- καμένα μπισκότα
- λουλούδια
- νιαούρισμα
- φράουλα
- βρώμικες κάλτσες
- τραπέζι
- κελάηδισμα
- αρκουδάκι
- πίτσα
- τρένο
- εκτυπωτής
- βραστό νερό
- κύματα
- φωτιά



Βήμα 1

Μαζί με το φιλαράκι σου, γράψτε τα κύρια συναισθήματα: χαρά, θλίψη, θυμός, φόβος, άγχος, ενθουσιασμός. Αν θέλετε να προσθέσετε περισσότερα, μη διστάσετε!

Βήμα 2

Τώρα σκεφτείτε από μέσα σας καταστάσεις, στις οποίες έχετε νιώσει αυτά τα συναισθήματα και συνδέστε συναισθήματα με αυτές τις καταστάσεις. Σκεφτείτε τις αντιδράσεις σας όταν βρισκόσασταν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και αισθανθήκατε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (για παράδειγμα: Αγχώθηκα πριν από ένα τεστ -> ήταν δύσκολο να συγκεντρωθώ και είχα στομαχόπονο, δεν ήθελα να μιλήσω σε κανέναν). Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε πώς αντιδρούμε σε ορισμένες καταστάσεις και γιατί. Σημειώστε τις αντιδράσεις.

Βήμα 3

Τώρα μαζί με το φιλαράκι σου φτιάξτε μια ζωγραφιά σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί. Σχεδιάστε φατσούλες emoji που αντιπροσωπεύουν τα παραπάνω συναισθήματα. Χωρίς να τα ονοματίσετε, γράψτε μερικές από τις αντιδράσεις σας κάτω από τα emoji. Έχετε κοινές αντιδράσεις;

Αν θέλετε το περιεχόμενό σας να συμπεριληφθεί στη συλλογή KIDS4ALL, ζητήστε από τον εκπαιδευτή σας να το ανεβάσει στην περιοχή work.it.



Γίνετε σύμβουλος ευτυχίας για το φιλαράκι σας και αφήστε το φιλαράκι σας να κάνει το ίδιο!

1. Γράψτε και οι δύο τουλάχιστον 15 πράγματα που σας κάνουν να αισθάνεστε καλά και σας κάνουν καλό (π.χ. αντικείμενα, πρόσωπα, δραστηριότητες, μέρη...)
Χρησιμοποιήστε ξεχωριστά κομμάτια χαρτιού για το κάθε πράγμα. Προσπαθήστε να σκεφτείτε συγκεκριμένα πράγματα.
2. Όταν τελειώσετε και οι δύο, διαβάστε τα μεταξύ σας* και, καθώς τα διαβάζετε, βάλτε κάθε κομμάτι χαρτιού μπροστά σας. Τακτοποιήστε τα με σειρά σπουδαιότητας.

Το κάνετε;

- Ποια από αυτά τα πράγματα δεν υπάρχουν (αρκετά) στην καθημερινή σας ζωή και πώς θα μπορούσατε να το αλλάξετε αυτό; Βρείτε μαζί στρατηγικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε καλά.
- Στο μέλλον προσπαθήστε να συζητάτε τακτικά με το φιλαράκι σας για την ψυχολογική σας κατάσταση: λειτουργούν οι στρατηγικές σας; Αν όχι, προσπαθήστε να πάρετε έμπνευση και δοκιμάσετε καινούριες στρατηγικές!

Ολοκληρώστε την ενότητα με μια κοινή αφίσα: τι σας κάνει ευτυχισμένους/-ες;

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**.