

|  |
| --- |
| **Άσκηση 1: Η προσωπική σας ιστορία επιτυχίας** |
| Θυμηθείτε μια κατάσταση στη ζωή σας όταν ήσασταν πραγματικά περήφανοι για τον εαυτό σας.  Περιγράψτε συνοπτικά την κατάσταση:   * Για τι ακριβώς ήσασταν περήφανος; * Πώς νιώσατε στο σώμα σας; * Ποιες από τις ικανότητές σας συμμετείχαν σε αυτή την αίσθηση του επιτεύγματος; * Φανταστείτε ότι ξαναζείτε αυτήν την εμπειρία τώρα και βρίσκεστε στη μέση της, γεμάτοι υπερηφάνεια και αυτοπεποίθηση - με ποια στάση θα αντιμετωπίσετε τις μελλοντικές προκλήσεις; |
| *Οι σημειώσεις σας* |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Άσκηση 2: Το στυλ μάθησης - τι χρειάζεστε για να μαθαίνετε σωστά;** |
| Σκεφτείτε τις συνθήκες κάτω από τις οποίες εσείς οι ίδιοι μπορείτε να μαθαίνετε καλύτερα.   * Τι πρέπει να εκπληρωθεί στον εαυτό σας; * Μπορείτε να μάθετε καλύτερα όταν είστε εντελώς ήρεμοι και χαλαροί, όταν είστε ελαφρώς ενεργοί ή όταν είστε πολύ ενθουσιασμένοι; (Επιβίωση) * Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε αυτήν την κατάσταση όταν σκοπεύετε να μάθετε κάτι; * Πόσο πολύ και για πόσο χρόνο μπορείτε να μάθετε προτού μειωθεί η συγκέντρωσή σας; (Ελευθερία) * Όταν παρατηρήσετε ότι η συγκέντρωσή σας ολισθαίνει, είναι καλή ιδέα να κάνετε ένα διάλειμμα όπου μπορείτε να κινηθείτε και να αφήσετε αυτό που μάθατε να εντυπωθεί σε εσάς πριν συνεχίσετε. * Τι σας βοηθά να μάθετε συγκεντρωτικά; (Δύναμη) * Χρειάζεστε ένα άδειο τραπέζι όπου τίποτα δεν σας αποσπά την προσοχή, χρειάζεστε κίνηση, είναι πιο εύκολο για σας αν διαβάζετε φωναχτά ή αν σημειώνετε τα σημαντικά μέρη; * Πώς μπορείτε να παρακινήσετε τον εαυτό σας να μάθει εάν θεωρείτε ότι το υλικό δεν είναι τόσο ενδιαφέρον; (Διασκέδαση) * Σκεφτείτε τα οφέλη από το να μάθετεκάτι καλά. Πού στη ζωή σας μπορεί να σας βοηθήσει αυτό; Πώς μπορείτε να ανταμείψετε τον εαυτό σας με ουσιαστικό τρόπο; |
| *Οι σημειώσεις σας* |

|  |
| --- |
| **Άσκηση 3: Ασύμβατος;** |
| Μερικές φορές βρισκόμαστε σε καταστάσεις όπου δύο ανάγκες φαίνονται ασύμβατες.  Η Σίγκριντ είναι σε μια τάξη όπου υπάρχουν πολύ περισσότερα αγόρια παρά κορίτσια. Επομένως, μεταξύ αυτών των πέντε κοριτσιών, υπάρχει ένας άγραφος νόμος ότι πρέπει να συμβαδίζουν όλες μαζί για να τους δίνουν σημασία. Τις περισσότερες φορές, η Βίλμα καθορίζει τι μετράει ως γνώμη σε αυτήν την ομάδα και τι πρέπει να γίνει. Η Σίγκριντ, συμφωνεί και συχνά δεν το λέει όταν έχει διαφορετική γνώμη, επειδή φοβάται μην βγεί από την ομάδα και στη συνέχεια να μείνει εκεί μόνη της.  Ποιες από τις ανάγκες της Σίγκριντεπηρεάζονται; |
| *Οι σημειώσεις σας* |
| Απαντήσεις: Κυρίως επηρεάζονται η ανάγκη για ελευθερία και η ανάγκη του να ανήκεις σε μία ομάδα. Η Σίγκριντ θέτει σε κίνδυνο την ανάγκη της για ελευθερία (να έχει τη δική της γνώμη, να μπορεί να παίρνει τις δικές της αποφάσεις) έτσι ώστε να ικανοποιείται η ανάγκη της να ανήκει. Δείτε επίσης το μέρος 2 αυτού του φυλλαδίου. |

|  |
| --- |
| **Άσκηση 4: Εικονικοί κόσμοι** |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste Ο Felix, ένας από τους συμμαθητές σου παίζει παιχνίδια στον υπολογιστή. Έχει λίγο χρόνο για το σχολείο ή τους φίλους γιατί περνά πολύ χρόνο στον υπολογιστή του. Τι ανάγκες ικανοποιεί με αυτή τη συμπεριφορά;   * Τι σχέση έχει με την ανάγκη για διασκέδαση; * Τι σχέση έχει με την ανάγκη για δύναμη; * Τι σχέση έχει με την ανάγκη για αγάπη και την ανάγκη του να ανήκει κάπου; * Τι σχέση έχει με την ανάγκη για ελευθερία; * Τι σχέση έχει με την ανάγκη για ασφάλεια και επιβίωση; |
| *Οι σημειώσεις σας* |
| Απαντήσεις:   * Διασκέδαση: ζωντάνια, το να ανακαλύπτεις νέα πράγματα, να ξεχνάς τον χρόνο και τα πάντα γύρω σου * Δύναμη: ικανότητες και δυνάμεις που δεν έχετε αλλιώς ως άνθρωπος στην πραγματική ζωή * Αγάπη και αίσθηση του ανήκειν: ενθουσιασμός, χαρά * Ελευθερία: αποφασίζεις μόνος σου * Ασφάλεια και επιβίωση: Συγκίνηση, αλλά τίποτα δεν μπορεί να συμβεί στην πραγματική ζωή   Όσο συναρπαστικό και δελεαστικό μπορεί να είναι το να βυθιστείτε σε εικονικούς κόσμους παιχνιδιών, ο Felix δεν πρέπει να ξεχνά τις πραγματικές βασικές του ανάγκες στον πραγματικό κόσμο. Αν το παρακάνετε με το παιχνίδι, χάνετε την ελευθερία να αποφασίσετε μόνοι σας πώς θα χρησιμοποιήσετε τον χρόνο σας, καθώς και την καλή επαφή με τον εαυτό σας και τους συνανθρώπους σας. |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Άσκηση 5: Καλύπτονται οι βασικές σας ανάγκες;** |
| Συμφωνείτε με το καθένα από τα παρακάτω;   * Η επιβίωσή μου είναι εξασφαλισμένη (έχω φαγητό και νερό, μέρος για ύπνο, νιώθω υγιής και καλά) και νιώθω ασφαλής. * Έχω τουλάχιστον ένα άτομο που αγαπώ και που επίσης νοιάζεται για μένα. Υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο στη ζωή μου στο οποίο μπορώ να βασιστώ όταν χρειάζομαι κάτι. Έχω επίσης κάποιον που απολαμβάνω να περνάω χρόνο μαζί του και νιώθω άνετα. * Μπορώ να πάρω τις δικές μου αποφάσεις στη ζωή μου και υπάρχουν περιπτώσεις στη ζωή μου, κατάλληλες για την ηλικία μου, για τις οποίες επιτρέπεται να αναλάβω την ευθύνη. (Για παράδειγμα: το δωμάτιό μου, πώς κανονίζω την εργασία μου, τι φίλους συναντώ, πώς ξοδεύω το χαρτζιλίκι μου κ.λπ.). * Διασκεδάζω αρκετά στη ζωή μου και επίσης έχω αρκετές ευκαιρίες για να ανακαλύψω νέα πράγματα. * Απολαμβάνω σεβασμού από τους συνομηλίκους μου και μπορώ να συνεισφέρω με τις απόψεις και τις ιδέες μου.   Έτσι θα μπορούσε κανείς να περιγράψει την επιθυμητή βασική κατάσταση. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τουλάχιστον στην κοινωνία μας, αυτό συμβαίνει. |
| *Οι σημειώσεις σας* |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Άσκηση 6: Τι χρειάζεστε αυτή τη στιγμή;** |
| Φανταστείτε την ακόλουθη κατάσταση: Κάθεστε για αρκετές ώρες μελετώντας για το αυριανό τεστ. Παρατηρείτε μια ανησυχία και ένα άβολο συναίσθημα να ξεπηδάει από μέσα σας.  Φανταστείτε πώς αντιλαμβάνεστε αυτή την ανησυχία και το άβολο συναίσθημα - τι θέλουν να σας πουν;   1. Ίσως χρειάζεστε άσκηση για να ξαναρχίσει η κυκλοφορία σας, ίσως διψάτε ή πεινάτε; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ). 2. Φοβάστε ίσως μήπως δεν περάσετε το τεστ και αποτύχετε; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ;) 3. Ίσως προτιμάτε να είστε με άλλους παρά να μελετάτε μόνοι σας; (Για ποια βασική ανάγκη μιλάμε εδώ;) 4. Ίσως νιώθετε αναγκασμένοι να διαβάσετε και προτιμάτε να κάνετε κάτι εντελώς διαφορετικό; (Ποια είναι η βασική ανάγκη εδώ;) 5. Ίσως θεωρείτε το υλικό εντελώς αδιάφορο και δεν ξέρετε σε τι θα το χρειαστείτε ποτέ στη ζωή σας; (Για ποια βασική ανάγκη πρόκειται;). |
| *Σημειώσεις:* |
| Απαντήσεις:  1. ασφάλεια και επιβίωση  2. δύναμη  3. αγάπη και αίσθηση του να ανήκεις κάπου  4. ελευθερία  5. διασκέδαση |