Title: Τα πράγματα δεν είναι πάντα όπως φαίνονται

Exercise Code: SLINTEGRA044

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 5. Conflict Solving Strategies  6. Problem Solving Strategies | Individual  Small group  Large group | 15 min |

**Purpose:**

* Εκμάθηση τρόπων σωστής αξιολόγησης της κατάστασης
* Ανάπτυξη υγιών αντιδράσεων σε καταστάσεις ή γεγονότα
* Εκμάθηση και βελτίωση θετικών αλληλεπιδράσεων με άλλους

**Description:**

Σκεφτείτε μια φορά που καταλήξατε σε ένα συμπέρασμα και είπατε ή κάνατε κάτι που μετανιώσατε. Η γνώση της αλήθειας μας βοηθά να κάνουμε καλύτερες επιλογές. Περιγράψτε:

* το πυροδοτικό γεγονός (τι συνέβη)
* τη σχέση (πώς αξιολογήσατε λανθασμένα την κατάσταση)
* τη μη υγιή αντίδραση (τι κάνατε ή είπατε το οποίο τώρα μετανιώνετε)
* την αλήθεια (τι πραγματικά συνέβη)
* την υγιή αντίδραση (τι μπορείτε να κάνετε)

**Methods:**

Εμπειρική μάθηση, συζήτηση

Η άσκηση μπορεί να διεξαχθεί ατομικά ή σε μια μικρότερη ή μεγαλύτερη ομάδα. Ως μια ατομική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αξιολόγηση των προσωπικών ελαττωμάτων κάποιου όταν κρίνει γεγονότα, ανθρώπους και καταστάσεις. Αλλά στο πλαίσιο μιας ομάδας, η άσκηση είναι ένα εργαλείο με το οποίο ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με το τι σημαίνουν υγιείς και μη υγιείς αντιδράσεις σε γεγονότα, ανθρώπους ή καταστάσεις.

**Advice for Trainer:**

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να δώσει προσοχή στην ουσία της άσκησης, που είναι η παρουσίαση και ενημέρωση για το τι σημαίνει ένα άτομο να αντιδρά με υγιή και λειτουργικό τρόπο σε εξωτερικούς παράγοντες και πώς ενεργεί ένα άτομο που χαρακτηρίζεται από μη υγιείς αντιδράσεις. Με συγκεκριμένα παραδείγματα, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να απεικονίσει τη διαφορά μεταξύ των δύο και να καταστήσει το περιεχόμενο της άσκησης πιο οικείο στους συμμετέχοντες.

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από: Teaching Center, Washington University, St. Louis

**Handouts:**

Τα πράγματα δεν είναι πάντα όπως φαίνονται