Title: Σύγκριση

Exercise code: SLINTEGRA024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Modules:* | Group size: | Duration: |
| *1. Social Learning*  *5. Conflict Solving Strategies*  *6. Problem Solving Strategies* | Small group  Large group | 30 min |

**Purpose:**

* Να μάθουν οι συμμετέχοντες πώς να εκφράζουν τον εαυτό τους και πώς να αναπτύσσουν σχέσεις με άλλους ανθρώπους
* Να μάθουν οι συμμετέχοντες το υπόβαθρο της σύγκρισης στην επικοινωνία και τις σχέσεις

**Description:**

Παρουσιάζονται στους συμμετέχοντες πανέμορφοι άνθρωποι με τέλειες αναλογίες. Οι συμμετέχοντες πρέπει να μετρήσουν τις αναλογίες (μέση, γοφούς και στήθος) και να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τα μοντέλα των φωτογραφιών. Σύντομα ανακαλύπτουν πόσο δυσάρεστη μπορεί να είναι η σύγκριση.

**Material:**

Χαρτί, μολύβι, εικόνες ανθρώπων από περιοδικά, μεζούρες

**Methods:**

Εμπειρική μάθηση

Ο εκπαιδευτής τοποθετεί στη μέση της ομάδας (έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να δει) εικόνες ανθρώπων με ιδανικές/τέλειες αναλογίες. Αν είναι δυνατό, οι εικόνες πρέπει να είναι σε φυσική κλίμακα για μεγαλύτερη επίδραση. Οι συμμετέχοντες βλέπουν αυτές τις εικόνες και μετρούν τις δικές τους αναλογίες και τις συγκρίνουν με τις ιδανικές.

**Advice for Trainer:**

Κατά τη διάρκεια της άσκησης ο εκπαιδευτής θα πρέπει να μιλήσει για το τι σημαίνει να καταδικάζουμε, να συγκρίνουμε ή να αξιολογούμε τα άλλα άτομα. Πρέπει επίσης να επισημανθεί ότι υπάρχουν καλύτεροι τρόποι για να επικοινωνούμε και να αναπτύσσουμε σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους.

**Source/Literature:**

Greenburg, Dan. How to make yourself miserable, Published by Random House Trade Paperbacks (1976-02).