

## ΑΣΚΗΣΗ : Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

### ΣΤΟΧΟΙ

1. Να κατανοήσουν οι μαθητές μια περίοδο μετάβασης.
2. Να προετοιμαστούν οι μαθητές για τα τυχόν εμπόδια ή δυσκολίες ή κινδύνους.
3. Να εντοπίσουν τις αντιδράσεις και τα εφόδια που έχουν καθώς και πως θα τα διαχειριστούν.

### ΠΟΡΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

1. Παρατήρησε το σκίτσο που ακολουθεί.

Το άτομο που προσπαθεί να πετύχει την αλλαγή και βρίσκεται στο αλεξίπτωτο είσαι εσύ.

Το αλεξίπτωτο είναι η υποστήριξη σου για να φθάσεις στο στόχο σου και ό,τι το αποτελεί ( θόλος, σχοινιά ) είναι το δυναμικό σου : προσωπικότητα, αξίες, ικανότητες, δεξιότητες, ανάγκες, προτεραιότητες, κλπ

Το σύννεφο είναι τα εμπόδια που σε δυσκολεύουν να κινηθείς προς τον στόχο σου.

Ο βάλτος είναι το σημείο που κινδυνεύεις να πέσεις αν δεν είσαι προσεχτικός.

2. Σημείωσε πάνω στο φύλλο με το σκίτσο ποιος είναι ο στόχος σου.
3. Ζωγράφισε ό,τι άλλο θέλεις ή χρωμάτισε
4. Επεξεργάσου τα παρακάτω θέματα :
  - Ποια είναι η σημασία του στόχου για σένα;
  - Τι συναισθήματα σου προκαλεί η προοπτική της μετάβασης στο στόχο σου;
  - Ποιο είναι το πιο ισχυρό συναίσθημα;
  - Ποια προβλήματα πιστεύεις ότι θα έχεις στην πορεία σου προς τον στόχο σου;
  - Από πού προέρχονται αυτά; Πώς θα τα αντιμετωπίσεις;
  - Τι πρέπει να κάνεις για να προετοιμαστείς κατάλληλα για την «πτήση » σου;
  - Ποια στοιχεία από το « αλεξίπτωτό » σου θα σε βοηθήσουν στην πτήση;
  - Πόσο χρόνο πιστεύεις ότι θα διαρκέσει η «πτήση » προς τον στόχο σου;

*Η άσκηση είναι παραλλαγή από Weare & Gray, 2000.*

## ΤΟ ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ ΜΟΥ

