

ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ

Επαγγελματική Μάθηση

«ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ»

Σχολική Χρονιά 2017-2018



Διαχείριση χρόνου



Κ.Μ.Σ. και Όροι Καλής Συνεργασίας



Αποδοχή και παροχή ανατροφοδότησης

Διαχείριση θυμού



Αντιμετωπίζοντας τον εκνευρισμό και την απογοήτευση



Αποτελεσματικές παρουσιάσεις



Διεκδικώ: Θετική και δυναμική επικοινωνία



Υποστηρίζοντας την άποψή μας με πειστικότητα



Τη σχολική χρονιά 2017 -2018, υλοποιήθηκε το Πρόγραμμα «Εφόδια για Δράση» που στόχευε στην:

- Προώθηση ενός ασφαλούς, ομαλού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος μάθησης,
- Εφαρμογή αποτελεσματικών μεθόδων εκπαίδευσης και προσωπικής ανάπτυξης, οι οποίες αγκαλιάζουν την ατομική διαφορετικότητα,
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της προσωπικής προσδοκίας και του αισθήματος υπευθυνότητας των μαθητών/τριών,
- Ενδυνάμωση ενός συνόλου ηθικών αξιών (εντιμότητα, ακεραιότητα, ευθυκρισία, αμοιβαίος σεβασμός) των μαθητών/τριών που λειτουργούν ως αρωγός και οδηγός στην ενήλικη ζωή τους,
- Γαλουχηση νέων ανθρώπων με δυνατό χαρακτήρα, που επιτυγχάνεται με τη συνεργασία εκπαιδευτικών, γονέων και ευρύτερης κοινότητας.

Το Πρόγραμμα «Εφόδια για Δράση» υλοποιήθηκε μέσω του Θεσμού του Υπεύθυνου Τμήματος (Υ.Τ.). Διαμορφώθηκε και υλοποιήθηκε ως ένα Πρόγραμμα Ανάπτυξης Υπεύθυνων Τμημάτων, με τρία μέρη δράσης:

1. **Διαδραστικό Εργαστήρι** που στόχευε στην ενσωμάτωση των νέων Υ.Τ. στον Θεσμό και τη στρατηγική διαχείριση του σχολείου, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για δημιουργία ενός ασφαλούς και μαθητοκεντρικού περιβάλλοντος μάθησης και στη μεγιστοποίηση του οφέλους του Θεσμού του Υ.Τ.
2. **Εκπαίδευση σε δέκα (10) δεξιότητες ζωής** που αναπτύχθηκαν στους μαθητές/τριες κατά την ώρα του Υ.Τ.
3. **Εκπαίδευση και πιστοποίηση των εκπαιδευτικών** που παρακολούθησαν το Πρόγραμμα «Εφόδια για Δράση». Η συγκεκριμένη εκπαίδευση ήταν ανοικτή σε όλους τους εκπαιδευτικούς του σχολείου, εφόσον παρακολουθούσαν όλες τις επιμορφωτικές συναντήσεις και εργαστήρια.

Διευθυντής: Γιώργος Ιωσηφίδης
Συντονίστρια Ε.Μ. : Μαρία Λοΐζου-Θεοδοσίου Β.Δ.Α΄
Υποστηρίκτρια Ε.Μ.: Καλυψώ Απέργη, Λειτουργός Π.Ι.

Α΄ ΤΑΞΗ

Β΄ ΤΑΞΗ

Γ΄ ΤΑΞΗ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Δεξιότητα 13

Αντιμετωπίζοντας τον Εκνευρισμό και την Απογοήτευση

Το Σκεπτικό

Ο εκνευρισμός και η απογοήτευση είναι φυσιολογικά και αναπόφευκτα συναισθήματα.

Αυτό που έχει σημασία είναι να μην επιτρέψουμε σε αυτά τα συναισθήματα να μας επηρεάζουν αρνητικά ή να μας καταβάλλουν.

Θα πρέπει να τα αποδεχόμαστε, να εντοπίζουμε θετικούς τρόπους για να τα διαχειριστούμε, και να αξιοποιούμε τις καταστάσεις που μας προκαλούν αυτά τα συναισθήματα ως ευκαιρίες μάθησης και απόκτησης εμπειριών.

Κατευθυντήριες Γραμμές

Για να μπορούμε να διαχειριστούμε τον εκνευρισμό και την απογοήτευση, θα πρέπει πρώτα απ' όλα να αναλύσουμε τους λόγους που υπάρχουν από τα συναισθήματα.

Αποδοτώντας τα πιο κάτω βήματα, θα μπορούσε όχι μόνο να διαχειριστείτε αποτελεσματικά αυτά τα συναισθήματα, αλλά και να αποτρέψετε για όσους και όταν τα βιώνουν μάθημα ζωής.

- Αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας.
- Κάνετε αντικειμενική ανάλυση της κατάστασης και προσδιορίζετε γιατί η συγκεκριμένη κατάσταση προκαλεί αυτό τα συναισθήματα.
- Αναλύετε την επίδραση που έχει ή μπορεί να έχει αυτή η κατάσταση στη ζωή σας.
- Εντοπίζετε τι μπορεί και τι δεν μπορεί να ελεγχθεί.
- Επιλέγετε ένα θετικό τρόπο για να αντιδράσετε.
- Ξεφεύγετε από το θετικό που μπορείτε να μάθετε από την κατάσταση αυτή.

Εφαρμογή

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΝΟΙΩΝ

ΕΠΙΛΟΓΗ 1

Πώς Αντιδρούμε στις Διάφορες Καταστάσεις

Μοιράστε το Φυλλάδιο 13.1 με τίτλο «Κατευθυντήριες Γραμμές για Αντιμετώπιση του Εκνευρισμού και της Απογοήτευσης».

Συζητήστε κάθε βήμα με τους μαθητές και ζητήστε τους να προτείνουν λόγους που μπορεί ένας άνθρωπος να αισθάνεται εκνευρισμό και απογοήτευση.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να εισηγηθούν θετικούς και αρνητικούς τρόπους αντίδρασης στον εκνευρισμό και την απογοήτευση.

Πιθανά παραδείγματα είναι τα εξής: να τα παρατούν, να κατηγορούν τον εαυτό τους ή τους άλλους, να εργαστούν ανεπρόθεστα, ή να βρουν άλλους τρόπους για την επίτευξη του ίδιου στόχου.

Ρωτήστε τους μαθητές να εξηγήσουν τι μας δίδονται τα γεγονότα ότι υπάρχουν τόσες πολλές πιθανές αντιδράσεις.

Καθοδηγήστε τους μαθητές να αναγνωρίσουν ότι αυτό συμβαίνει γιατί σχεδόν πάντα έχουμε επιλογή στο πώς θα αντιδράσουμε σε αρνητικές καταστάσεις.

Ενημερωθείτε στους θετικούς τρόπους αντιμετώπισης του εκνευρισμού και της απογοήτευσης.

Καθοδηγήστε τους μαθητές να αναγνωρίσουν ότι οι άνθρωποι που χειρίζονται με θετικό τρόπο τα συναισθήματα αυτά, το κάνουν γιατί έχουν αναλύσει ανεπιμελώς αυτά τα συναισθήματα και έχουν αποφασίσει ανεξαρτητά να ανταποκρίνονται με αυτόν τον θετικό τρόπο, και να αποδέχονται τα μαθήματα ζωής που πηγάζουν απ' αυτά.

ΕΠΙΛΟΓΗ 2

Αναγνωρίζοντας τα Αίτια

Παρανοιάστε στους μαθητές τους πιο κάτω λόγους που πιθανόν ένας άνθρωπος να εκνευριστεί ή να απογοητευτεί:

- Μία εργασία, ένα τεστ, μια έκθεση, ή ένας βαθμός, δεν εξελίσσεται όπως αναμενόταν.
- Εάν, η ομάδα σου, ή το σχολείο σου πετύχουν σε ένα σημαντικό διαγωνισμό ή αγώνα.
- Δεν έχετε επιλεγεί στην ομάδα καλαθοσφαίρισης του σχολείου, στη θεατρική ομάδα, στο συντακτικό ομάδα της σχολικής εφημερίδας, ή σε μια δουλειά μερικής απασχόλησης.
- Αναγκαστική απόφαση μιας προγραμματισμένης δραστηριότητας με φίλους λόγω ασθένειας ή απεργίας ή καιρών συνθηκών.
- Δεν μπορείτε να αγοράσετε κάτι που πραγματικά θέτετε.

Ρωτήστε τους μαθητές να εξηγήσουν πώς θα αντιμετώπιζαν την κάθε περίπτωση, χρησιμοποιώντας τις Κατευθυντήριες Γραμμές.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Δεξιότητα 12

Θετική & Δυναμική Επικοινωνία

Το Σκεπτικό

Μερικοί άνθρωποι χαρακτηρίζονται από την ευθιότητα τους.

Μπορούμε εύκολα να καταλάβουμε πώς αισθάνονται για κάτι ή κάποιον.

Κάποιος άλλος άνθρωπος κρατούν τα συναισθήματά τους για τον εαυτό τους.

Αντί να εμφορούν τον θυμό ή την αναστάτσή τους για παρεξήγηση, προσποιούνται ότι όλα πάνε καλά.

Το να κρύβουμε τα συναισθήματά μας μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα – τόσο για εμάς όσο και για τους άλλους.

Πρέπει να έχουμε αυτοπεποίθηση και να είμαστε δυναμικοί – σίγουροι, ειλικρινείς και ξεκάθαροι – σε ότι αφορά τις ανάγκες και τα συναισθήματά μας.

Όταν είμαστε δυναμικοί και ενεργούμε με αυτοπεποίθηση, όχι μόνο δαίνουμε σεβασμό προς τον εαυτό μας και τους γύρω μας, αλλά ταυτόχρονα είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε στις ανάγκες μας αλληλά και να διαπράτουμε θετικές σχέσεις.

Κατευθυντήριες Γραμμές

Είναι σημαντικό και πολύ υγιές να ενεργούμε με αυτοπεποίθηση και δυναμισμό.

Οι ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά κάποιον που θέλει να εμφάνιστεί αυτοπεποίθηση, δυναμισμό και θετικότητα στην επικοινωνία του με τους άλλους ανθρώπους.

- Να ενεργείτε πάντα σταθερά και με περσία.
- Να γνωρίζετε τους στόχους σας.
- Να χαμογελάτε.
- Να είστε σε εγρήγορση για να εντοπίσετε τα οποιαδήποτε προβλήματα μπορεί να προκύψουν ούτως ώστε να τα αποφύγετε όταν αυτό είναι εφικτό.

Στις περιπτώσεις που δεν αναμένετε μια ανταπόκριση ή δεν μπορείτε να την αποφύγετε:

- Να θυμάστε ότι έχετε δικαιώματα.
- Σταθείτε "στο ύψος σας" και διατηρήστε οπτική επαφή.
- Μείνετε ήρεμοι.
- Εκφράστε τα συναισθήματά σας χωρίς να επιθεθείτε στον συνομιλητή σας.
- Λέγετε σεβασμό στον συνομιλητή σας και να αναμένετε το ίδιο από αυτόν/αυτήν.

Εφαρμογή

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΝΟΙΩΝ

ΕΠΙΛΟΓΗ 1

Επιδεικνύοντας Δυναμισμό

Γράψτε στον πίνακα τις λέξεις: παθητικός/ή, επιθετικός/ή, και δυναμικός/ή.

Ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν έναν παθητικό, έναν επιθετικό και έναν δυναμικό άνθρωπο.

Καθοδηγήστε τους μαθητές να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά του καθενός όπως αυτά παρουσιάζονται στο Φυλλάδιο με τίτλο «Τα Χαρακτηριστικά των Παθητικών, Επιθετικών και Δυναμικών Ανθρώπων».

Αφού οι μαθητές έχουν εντοπίσει τα περισσότερα χαρακτηριστικά, μοιράστε το Φυλλάδιο.

Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν ότι ένας/μία συμμοσφίτης/συμμοσφίτρια τους μόλις έχει ρίξει επίθεση τα βήματα τους στο πάτωμα.

Ζητήστε από έναν εθελοντή να περιγράψει την πιθανή αντίδραση του παθητικού στήμου στην προκειμένη περίπτωση.

Συζητήστε τον τρόπο με τον οποίο το άτομο που έριξε τα βήματα μπορεί να ανταποκριθεί σε μια παθητική αντίδραση.

Στη συνέχεια ζητήστε από έναν εθελοντή να περιγράψει την πιθανή αντίδραση ενός επιθετικού στήμου σε μια τέτοια περίπτωση.

Πιθανόν να θυμάστε, να καταζίγι με έντονα ή/και αγριότητα όφως το άτομο που έριξε τα βήματα, να τον/την απειλεί, να του/της φωνάζει και να τον/την βρίζει, ή να σπάζει μπουκιά του/της με σφηνωμένες γροθιές.

Συζητήστε τον τρόπο με τον οποίο το άτομο που προκάλεσε αυτήν την αντίδραση μπορεί να ανταποκριθεί.

Τέλος, ζητήστε από έναν εθελοντή να περιγράψει την πιθανή αντίδραση ενός δυναμικού στήμου σε μια τέτοια περίπτωση.

Μπορεί να κοιτάξει τον/την συμμοσφίτη/συμμοσφίτρια του στα μάτια πριν ακόμα ρίξει τα βήματα και να τον/την κερδίσει.

Εάν ο/η συμμοσφίτης/συμμοσφίτρια ρίξει έτσι και αλλιώς τα βήματα στο πάτωμα, τότε διατηρεί την οπτική επαφή, ιδιαιτέρως το σώμα του/της και να προμεί εγγύη γιατί δεν του/της άρεσε αυτό που έγινε και ότι δεν θα ήθελε να ξανασημεί.

Συζητήστε τον τρόπο με τον οποίο το άτομο που προκάλεσε αυτήν την αντίδραση μπορεί να ανταποκριθεί.

Εάν οι μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να κατανοήσουν τις έννοιες της δεξιότητας αυτής, μπορείτε να αναφερθείτε στη δεξιότητα 6, Επικοινωνώντας ως Άνθρωποι, στη δεξιότητα 20, Αντίσταση στην Αρνητική Πίεση από τους Συνομιλητές μας, και στη δεξιότητα 28, Χειρακίνηση.

Γράψτε στον πίνακα τις Κατευθυντήριες Γραμμές για το πώς να ενεργούμε με δυναμισμό.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Δεξιότητα 19

Διαχείριση Χρόνου

Το Σκεπτικό

Συνά ακόμη ανθρώπους να είναι ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο για να κάνουν όσα πρέπει ή θέλουν να κάνουν.

Τους όμως αυτό που συμβαίνει είναι ότι απλά δεν γνωρίζουν πώς να διαχειριστούν αποτελεσματικά το χρόνο τους.

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου προσθέτει πολύ περισσότερη αξία στη ζωή μας από το απλά να μας δίνει την ευρέα να κάνουμε περισσότερα πράγματα.

Για παράδειγμα συμβαίνει ότι μερικοί του άγκυρας και μας επιτρέπει να πάρουμε στο χέρι μας τον έλεγχο της ζωής μας.

Η διαχείριση χρόνου είναι μια πολύ σημαντική δεξιότητα τόσο για τους μαθητές αλλά και τους εργαζόμενους μιας εταιρείας/οργανισμού.

Κατευθυντήριες Γραμμές

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μας απαιτεί να αναλύσουμε τον τρόπο με τον οποίο αξιοποιούμε το χρόνο μας και να κάνουμε τις αναγκαίες αλλαγές στο πρόγραμμά μας, στις προτεραιότητές μας (δηλαδή την ιεράρχηση των δραστηριοτήτων που έχουμε να κάνουμε ανάλογα με τη σημασία και το πόσο επείγον είναι).

Μπορούμε να διαχειριστούμε αποτελεσματικά το χρόνο μας εφορμίζοντας τις πιο κάτω κατευθυντήριες γραμμές.

- Θέτουμε προτεραιότητες.
- Εντοπίζουμε και αποφεύγουμε σιτισμούς είναι σπατάλη χρόνου.
- Αποφεύγουμε την αναβλητικότητα – δηλαδή να αφήνουμε αυτά που μπορεί να γίνουν τώρα για αργότερα.
- Λέμε "Όχι" εκεί που χρειάζεται.

Εφαρμογή

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΝΟΙΩΝ

ΕΠΙΛΟΓΗ 1

Αποφεύγοντας την Αναβλητικότητα

Μοιράστε το Φυλλάδιο 19.1 «Αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου: Κατευθυντήριες Γραμμές».

Ενώ διαβάζετε το φυλλάδιο με τους μαθητές, ενθαρρύνετε τους να δώσουν ορισμένα παραδείγματα και να πάρουν σημειώσεις.

Όταν φτάσετε στο αριθμό 3, ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν έναν αριθμό για την "Αναβλητικότητα" και στη συνέχεια να περιγράψουν τα φυσικά σημάδια της αναβλητικότητας.

Πιθανά παραδείγματα είναι όταν δεν προλάβουν κάποια προέλαση, όταν δεν είναι προσεκτικοί για κάποια εξέταση, ή όταν θυμούνται με έναν καθηγητή ή με τους γονείς ή με κάποιο μέλος της ομάδας τους ή συμμοσφίτη τους.

Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν τρόπους αποφυγής της Αναβλητικότητας.

Καθοδηγήστε τους να συμπεριλάβουν τα εξής:

- Κάντε εργασιές εάν δεν είστε σίγουροι για το τι ακριβώς σας ανατέθηκε ή για το τι απαιτείται από εσάς.
- Εάν έχετε να κάνετε μία μεγάλη δραστηριότητα, διαχωρίστε την σε άλλες μικρότερες τις οποίες μπορείτε να διαχειριστείτε καλύτερα.
- Βάλτε προθεσμίες ώστε να έχετε κίνητρο να ξεκινήσετε.
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι μπορεί να κάνετε λάθη.

Επιδρομάστε τον εαυτό σας όταν ξεκινάτε μία εργασία, για την επίτευξη των ενδιάμεσων στόχων που έχετε θέσει, καθώς και για την ολοκλήρωσή του στόχου.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ

ΕΠΙΛΟΓΗ 1

Αποτελεσματική Κατανομή του Χρόνου

Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν τον τρόπο που αξιοποιούν το χρόνο τους για πέντε συνεχόμενες μέρες, αξιοποιώντας το Φυλλάδιο 19.2 «Πίνακας Κατανομής Χρόνου».

Στο τέλος των πέντε ημερών, ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τα δύο πρώτα σημεία στο Φυλλάδιο 19.3 «Ανάλυση Αξιοποίησης Χρόνου».

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να λάβουν υπόψη τι θα ήθελαν να κάνουν σε σχέση με τον χρόνο που έχουν να διαθέσουν για την κάθε δραστηριότητα.

Στη συνέχεια, χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων μαθητών και ζητήστε από την κάθε ομάδα να συζητήσει τις απαντήσεις στην 3η, 4η και 5η ερώτηση στο Φυλλάδιο 19.3 «Ανάλυση Αξιοποίησης Χρόνου».

Ένα μέλος από κάθε ομάδα θα πρέπει να μοιραστεί τις απαντήσεις της ομάδας με την υπόλοιπη τάξη.