

Αγαπητό Ημερολόγιο, Google Keep

Θέμα	Ψηφιακές δεξιότητες για αρχάριους, διαχείριση άγχους και αυτοεκτίμηση
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	<p>Το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να παίζεται μεμονωμένα, αλλά τα αποτελέσματα μπορούν να συγκριθούν στο τέλος.</p> <p>Ηλικία: ενήλικες και νεαροί ενήλικες</p> <p>Ιδανικά: ελαφριά νοητική αναπηρία και άνω.</p> <p>Τα μέλη θα πρέπει να μπορούν να στέλνουν μηνύματα ή να λάβουν βοήθεια από έναν φίλο</p>
Διάρκεια	Από 15 λεπτά έως 30 λεπτά
Στόχοι μάθησης	<ul style="list-style-type: none">- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης- Επαναπλαισίωση της ταυτότητάς σας <p>Καθώς:</p> <ul style="list-style-type: none">- Γράψιμο και σχέδιο σε smartphone- Πραγματοποίηση σύνδεσης στο διαδίκτυο- Λήψη εφαρμογής
Παρασκευή	<p>Δεν χρειάζεται πολλή προετοιμασία. Το παιχνίδι χρειάζεται ένα ήσυχο δωμάτιο χωρίς διακοπές, ιδανικά καρέκλες για να καθίσουν όλοι άνετα.</p> <p>Το δωμάτιο πρέπει να αισθάνεται όσο το δυνατόν πιο ασφαλές και άνετο.</p> <p>ΕΑΝ οι συμμετέχοντες δεν έχουν σύνδεση στο διαδίκτυο, θα πρέπει να παρέχεται από τον συντονιστή.</p>
Υλικά	<p>Κάθε συμμετέχων χρειάζεται ένα smartphone, διαφορετικά το εργαλείο δεν μπορεί να εφαρμοστεί.</p> <p>σύνδεση στο Internet</p>
Ροή / Περιγραφή	<p>Οδηγίες:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν μια κακή στιγμή στη ζωή τους, όταν ένιωσαν: άγχος, θυμό, ανησυχία, φόβο, αισθήματα αποτυχίας κ.λπ.- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μεταβούν στο Google Keep και να πατήσουν το κουμπί Εικόνα. Βγάλτε μια φωτογραφία που τους θυμίζει αυτή την κατάσταση και τα άσχημα συναισθήματα.- Ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να χαλαρώσουν, να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους και να κατανοήσουν την κατάσταση.- Ζητήστε τους να προσθέσουν σημειώσεις στην εικόνα και να γράψουν:<ul style="list-style-type: none">• Κατάσταση: _____• Συναισθημα: _____• Αυτόματη σκέψη: _____• Εναλλακτική σκέψη (αναπλαισίωση της κατάστασης): _____• Εναλλακτικό συναίσθημα: _____

<p>Απολογισμός / Αναστοχασμός</p>	<p>Η κύρια ιδέα αυτού του εργαλείου είναι να επαναπλαισιώνει ένα γεγονός, έτσι ώστε να μπορούν να επαναπλαισιώνουν την αυτόματη συναισθηματική τους αντίδραση σε αυτά τα γεγονότα.</p> <p>Κάντε έναν κύκλο και συζητήστε τη δραστηριότητα:</p> <p>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Εάν οι συμμετέχοντες δεν αισθάνονται άνετα να μοιραστούν την εμπειρία τους, μην επιμείνετε!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την προηγούμενη εμπειρία τους: κατάσταση, συναίσθημα, αυτόματη σκέψη, εναλλακτική σκέψη και εναλλακτικό συναίσθημα <p>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν αισθάνονται άνετα να λαμβάνουν συμβουλές και συνεισφορές. Αν δεν είναι, μην επιμένετε!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ρωτήστε εάν άλλοι συμμετέχοντες μπορούν να συνεισφέρουν με συμβουλές ή εναλλακτική σκέψη - Ποια είναι η γνώμη σου για τα συναισθήματα; - Πιστεύετε ότι έχουμε τον έλεγχο των συναισθημάτων μας ή τα συναισθήματα μας ελέγχουν; - Έχετε κάνει ποτέ κάτι κακό σε κάποιον και ποιο θα ήταν το φυσικό συναίσθημα/αντίδραση του άλλου σε αυτό που κάνατε; - Είναι δυνατόν η αυτόματη σκέψη μας να μας κάνει τυφλούς απέναντι στην πραγματικότητα της κατάστασης; - Και τα λοιπά.
<p>Θεματική / Θεωρητική Εισαγωγή</p>	<p>Παρακολούθηση προβλημάτων μέσω σκέψεων και συμπεριφορών.</p> <p>Αυτή η άσκηση μπορεί να μην είναι εύκολα κατανοητή στην αρχή. Ποτέ δεν είναι εύκολο να επαναπροσδιορίσεις την κατάσταση και τα συναισθήματα από την αρχή. Είναι δύσκολο να παραδεχτούμε ότι αντιδρούμε υπερβολικά ή ότι βλέπουμε μόνο αποσπάσματα μιας κατάστασης και βιαζόμαστε να βγάλουμε συμπεράσματα («Ξέρω ότι έχω δίκιο και τα συναισθήματά μου δικαιολογούνται»). Αλλά με συνεχή χρήση, αυτή η άσκηση θα δώσει πνευματική και συναισθηματική ευελιξία. Το Google Keep θα παρακολουθεί όλες τις καταστάσεις που έχουμε καταφέρει να ξεπεράσουμε και θα δώσει μια καλή ένδειξη της προόδου μας.</p>
<p>Εκτίμηση</p>	<p>Πιστεύω ότι αυτό το εργαλείο μπορεί να απαιτεί αξιολόγηση στο τέλος, για να διαπιστωθεί εάν οι συμμετέχοντες ένιωσαν άνετα / άβολα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και της ενημέρωσης, εάν δεν ένιωσαν πεισμένοι, άγχος, βιαστικοί κ.λπ.</p>
<p>Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες για εκπαιδευτές</p>	<p>Να είστε πολύ προσεκτικοί με αυτό το εργαλείο. Τις περισσότερες φορές δεν υπάρχουν ανησυχίες, αλλά αν πιάσετε ένα θέμα και δεν ξέρετε τι κάνετε, μπορεί να κάνετε κάποιον να νιώθει άβολα ή χειρότερα να του δημιουργήσετε μια κακή εμπειρία.</p> <p>Σας συμβουλεύω να μελετήσετε τους συμμετέχοντες και να παίξετε αυτό το παιχνίδι μόνο εάν αισθάνεστε ότι οι συμμετέχοντες σας είναι αρκετά ανοιχτόμυαλοι, δεν θα κοροϊδεύουν τους άλλους και λάβετε το στα σοβαρά.</p> <p>Δεν θα πάτε μακριά με τοξικούς ανθρώπους</p>