

Τίτλος: “Αλλαγή τρόπου σκέψης”

Εισαγωγή

Η ανάπτυξη της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας στο ΣΔΕ απαιτεί μια προσέγγιση προσωποκεντρικού χαρακτήρα, όπου η ενσυναίσθηση, η ειλικρίνεια-συνέπεια και ο σεβασμός χωρίς όρους και αποδοχή του ατόμου ως προσώπου, είναι ορισμένες από τις αναγκαίες προϋποθέσεις.

Έχει δε ως στόχο τον εκπαιδευτικό- επαγγελματικό προσανατολισμό του εκπαιδευόμενου και τη διευκόλυνση προσαρμογής του στο περιβάλλον μέσα από μια σειρά επιτυχών επιλογών. Επιτυχείς όμως επιλογές προϋποθέτουν γνώση, τόσο του ατόμου όσο και του περιβάλλοντος. Οι δραστηριότητες της παρούσας ενότητας στοχεύουν στο να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο να γνωρίσει τον εαυτό του και να συνειδητοποιήσει ότι οι θετικές σκέψεις συμβάλλουν στις επιτυχείς επιλογές(ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ).

Στόχος

Να συνειδητοποιήσουν οι εκπαιδευόμενοι ότι δεν είναι τα εξωτερικά γεγονότα που προκαλούν τα συναισθήματά μας, αλλά το σύστημα αξιών και τα πιστεύω μας και ότι μπορούμε να τα αλλάξουμε και να τα προσαρμόσουμε στις νέες συνθήκες με άξονα τη λογική.

Μεθοδολογικές διαδικασίες

- Συζήτηση και εργασία σε ομάδες.
- Ερωτηματολόγια και αυτοαναλύσεις, γραπτές ή προφορικές.
- Βιωματικό εργαστήριο για ενίσχυση κινήτρων και ανάπτυξη θετικών στάσεων.

Δραστηριότητες- ασκήσεις

1. Υγιείς και μη υγιείς σκέψεις.

Στα παρακάτω παραδείγματα σημείωσε ανάλογα Χ, όπως σε εκφράζουν:

- Έχασα τη δουλειά μου: Δε θα βρω άλλη Θα βρω άλλη καλύτερη
- Αποτυχία σε μια σημαντική πώληση:- Τι ηλίθιος που είμαι! Τα θαλάσσωσα
Συγκεντρώσου, προσπάθησε κι άλλο, το παιχνίδι δεν τελείωσε ακόμα
- Αποτυχία σε μια συνέντευξη:
Ποτέ δε θα γίνω καλός
Τώρα ξέρω τι φταίει: Θα βελτιωθώ

2. Παράλογα και λογικά πιστεύω.

Στις παρακάτω φράσεις-κλισέ σημείωσε ανάλογα Χ, όπως σε εκφράζουν.

- Ποτέ δεν τα κατάφερα, δεν είμαι καλός στο.....
- Είμαι άτυχος/η, ντροπαλός/ή,.....
- Είμαι πολύ νέος για να πετύχω σε αυτό το χώρο
- Είμαι νέος και έχω τόση ενέργεια, όρεξη και διάθεση να πετύχω, που οι πιο ηλικιωμένοι δεν μπορούν καν να διανοηθούν
- Δε θα αφήσω αυτή την κατάσταση να μου καταστρέψει την ημέρα
- Αν το δούμε σφαιρικά, δεν είναι και τόσο σημαντικό
- Πέρασα και άλλες δύσκολες καταστάσεις και φυσικά θα ξεπεράσω κι αυτή
- Ηρέμησε, δεν υπάρχει τίποτα που να μην μπορεί να αντιμετωπίσεις

3. Άσκηση αλλαγής τρόπου σκέψης

Τρόπος σκέψης χαμένου	Τρόπος σκέψης νικητή
-Με κουράζουν οι απαιτητικοί πελάτες.	-Μ' αρέσουν οι δύσκολοι πελάτες,

<p>-Με εκνευρίζει όταν ο πελάτης δε με προσέχει, δεν καταλαβαίνει, με διακόπτει.</p> <p>-Θα έχω πολύ κόσμο.</p> <p>-Πότε θα τελειώσει επιτέλους αυτή η παρουσίαση;</p> <p>-Πότε θα τελειώσει επιτέλους η δουλειά;</p> <p>-Γιατί οι άλλοι δε φέρονται όπως πρέπει (όπως θέλω εγώ);</p>	<p>απολαμβάνω την πρόκληση. Άλλωστε, οι εύκολες περιπτώσεις είναι βαρετές.</p> <p>-Δεν είναι σπουδαίο. Έχω τον καλύτερο πελάτη για να εξασκήσω την υπομονή μου και την τεχνική μου στο να κερδίζω την προσοχή και να κάνω τον άλλο να καταλαβαίνει τι εννοώ.</p> <p>-Μου αρέσει όταν έχω μεγάλο κοινό, μου αρέσει να μιλήσω σε πλήθη.</p> <p>-Δε θέλω να τελειώσει. Είμαι εδώ, επειδή το διάλεξα, μου αρέσει να κάνω παρουσιάσεις, αισθάνομαι ζωντανός, δημιουργικός, ικανοποιημένος.</p> <p>-Δε θέλω να τελειώσει. Είμαι εδώ επειδή το διάλεξα, αποφάσισα να έρθω σήμερα για 8 ώρες και καλά θα κάνω να τις ευχαριστηθώ αντί να γκρινιάζω.</p> <p>-Δεν χρειάζεται να θυμώνω, γιατί οι άλλοι δε φέρονται όπως εγώ θα ήθελα. Ο καθένας φέρεται ανάλογα την κοσμοθεωρία του, αρκεί να μην ενοχλεί τον άλλο.</p>
---	---

Διάρκεια: 2-3 διδακτικές ώρες.

Σχόλια

Η αλλαγή τρόπου σκέψης στηρίζεται στη λογικο-θυμική θεραπεία (Rational Emotive Therapy, RET) του Albert Ellis, που αναπτύχθηκε στη δεκαετία του 50 και βασίζεται στην πεποίθηση πως οι συναισθηματικές δυσκολίες οφείλονται σε λανθασμένες και παράλογες δοξασίες, οι οποίες μπορούν να αλλάξουν με έλεγχο των λογικών διαδικασιών. Η λογική σκέψη είναι απαραίτητη προσπάθεια του ανθρώπου να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και πως η καλύτερη γνώση του εαυτού του θα οδηγήσει στην αλλαγή της συναισθηματικής κατάστασης του ανθρώπου, η οποία στη συνέχεια θα επιφέρει την αλλαγή της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.