

ΓΕΤΙ +

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Το «Γέτι, η δύναμη του ακόμη» μας έβαλε στον κόσμο του growth mindset. Για όσους δεν έχετε διαβάσει... ακόμη το βιβλίο, θα θέλαμε αρχικά να σας συστήσουμε τους χαρακτήρες που αγάπησαν χιλιάδες παιδιά:

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ για το βιβλίο «Γέτι, η δύναμη του ακόμη»

Το Γέτι είναι ο φανταστικός φίλος του Αγοριού. Το ακολουθεί παντού, αλλά μπορεί να πει μονάχα μία λέξη... ακόμη. Το Αγόρι ανακαλύπτει ότι αυτή είναι μια μαγική λέξη που, όταν τη χρησιμοποιεί σωστά, το μυαλό του μεγαλώνει και μπορεί να καταφέρει τα πάντα, αρκεί να προσπαθήσει.

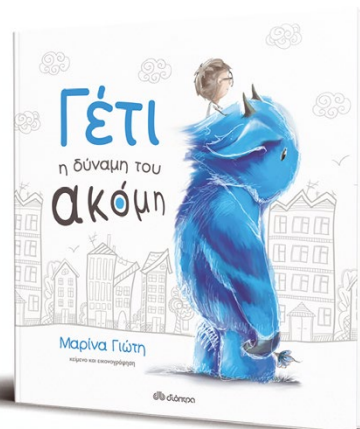
Η Δύναμη του Ακόμη: Μια τοσοδά λεξούλα καταφέρνει να αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και αναπτύσσουμε τις ικανότητές μας, αντιμετωπίζουμε τις αποτυχίες και μαθαίνουμε να είμαστε ανθεκτικοί στις αλλαγές.

Είναι τελικά οι ικανότητες και ο χαρακτήρας μας δεδομένα ή μεταβάλλονται με την προσπάθεια που καταβάλλουμε; Μελέτες έχουν δείξει ότι το IQ μας αλλάζει κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Μπορούμε δηλαδή να γίνουμε εξυπνότεροι και να δημιουργούμε συνάψεις απλώς με το να προκαλούμε το μυαλό μας, να το γυμνάζουμε. Η λέξη «ακόμη» είναι μια μαγική λέξη που βοηθά το μυαλό μας να δυναμώνει. «Δεν μπορώ να το κάνω... ακόμη», «Δεν έχω φίλους... ακόμη», «Δεν ξέρω την απάντηση... ακόμη!»

Όταν σκεφτόμαστε με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσουμε μια νοοτροπία ανάπτυξης –growth mindset–, η οποία βλέπει την αποτυχία όχι ως απόδειξη έλλειψης ικανότητας των παιδιών μας, αλλά ως μια ευκαιρία να αναπτύξουν τις ικανότητές τους. Έτσι, όταν δεν καταφέρνουν κάτι, δεν σημαίνει ότι δεν είναι αρκετά έξυπνα ή ικανά, αλλά ότι απλώς χρειάζονται περισσότερη δουλειά. Κάθε αποτυχία είναι μια πρόκληση που θα πρέπει να τα ενεργοποιεί και όχι κάτι για το οποίο θα πρέπει να ντρέπονται. Κάθε φορά που δεν τα καταφέρνουμε είναι μια ευκαιρία να μάθουμε κάτι καινούριο και να προσπαθήσουμε ξανά.

«Δεν απέτυχα.
Απλώς βρήκα χίλιους τρόπους
που δεν λειτουργεί μια λάμπα».
Thomas Edison

Βρείτε το βιβλίο εδώ: www.dioptra.gr



ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Μπροστά σας έχετε το «Ημερολόγιο Θετικής Σκέψης» βασισμένο στις μελέτες της ψυχολόγου Carol Dweck, πάνω στη θεωρία ανάπτυξης. Σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι ένα ημερολόγιο είναι ευεργετικό τόσο για τη νοητική όσο και την ψυχική μας υγεία, όμως αυτό που κρατάτε είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό ημερολόγιο, όπου γράφουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Είναι ένα εργαλείο αυτοβοήθειας, ψυχικής ενδυνάμωσης και καλλιέργειας της νοοτροπίας ανάπτυξης στο παιδί, όπου μέρα με τη μέρα το βοηθά να αλλάξει τον τρόπο που αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και αντιλαμβάνεται τις δυνατότητές του.

Αυτά που το παιδί γνώρισε μέσα από το βιβλίο γίνονται σιγά σιγά βίωμα που ριζώνει στη συνείδησή του και έτσι μπορεί να τα ανακαλεί σε όλη του τη ζωή, αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτεται και λειτουργεί.

Υπάρχουν μερικοί τρόποι που εμείς οι γονείς ή και οι εκπαιδευτικοί μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αξιοποιήσουν στο μέγιστο το συγκεκριμένο ημερολόγιο θετικής σκέψης. Το ημερολόγιο αυτό απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 7 ετών και άνω. Όπως ξέρουμε σε αυτές τις ηλικίες κάθε χρόνος έχει μεγάλες διαφορές στην ανάπτυξη των παιδιών, οπότε θα χωρίζαμε τις παραπάνω ηλικίες σε δύο ακόμη υπο-ομάδες:

ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 7-8 ΕΤΩΝ:

Για τα παιδιά ηλικίας 7-8 ετών μπορείτε να λειτουργήσετε ως «journal-partner» βοηθώντας τα και στηρίζοντάς τα όπου χρειαστεί να το συμπληρώσουν.

ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9+ ΕΤΩΝ:

Τα παιδιά 9 και άνω μπορούν να συμπληρώσουν το ημερολόγιο μόνα τους και όπου και αν σας ζητηθεί βοήθεια να τους προσφέρετε.

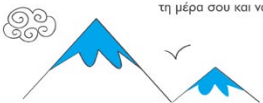
ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΥΚΟΛΗΣ ΧΡΗΣΗΣ



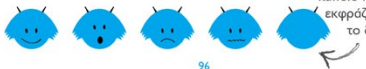
**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΘΑ ΒΡΕΙΣ**

Ρητό της ημέρας Κάθε μέρα έχει ένα ρητό να σε καθοδηγεί, να σε εμπνέει και να σου δίνει μια δόση θετικότητας, για να νιώσεις πιο δυνατός ή δυνατή μέσα στη μέρα.

Κορυφές της ημέρας Δύο πράγματα, μεγάλα ή μικρά, που σε έκαναν να χαμογελάσεις, να απολαύσεις, να χαρείς τη μέρα σου και να νιώσεις ευγνωμοσύνη.



Εμπνεύσε της ημέρας Ποιο σε εκφράζει σήμερα; Αν δεν βρεις κάποιο που να σε εκφράζει, φτιάξε το δικό σου!



96
ακόμη

Φύγαμε!

**ΚΑΠΟΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ
ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
ΘΑ ΒΡΕΙΣ**

Προδο-λίστα Σημειώνεις ότι ισχύει για εσένα και, άμα θες, προσθέτεις και κάτι δικό σου.

Ερωτηματόκια Ερωτήσεις που ακονίζουν το μυαλό.

Προκλήσεις Ιδέες για πράξεις που σε εμπνέουν και σε βοηθούν να οργανωθείς ή να είσαι πιο δραστήριος ή δραστήρια.

Στόχοι του Θ (Θετικοί) Ιδέες για πράξεις που κάνουν καλό και ενισχύουν την ευτυχία σου.

Το δικό σου Οι δικές σου «φράσεις δύναμης» που προγραμματίζουν τον εγκέφαλό σου θετικά.

Μαγικό σακούλι Ιδέες για συζήτηση με την οικογένειά σου ή με κάποιο άτομο θες.

Εκτίναξη ημέρας! Η καλύτερη στιγμή της ημέρας σου!

95
ακόμη

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Καλό θα ήταν το ημερολόγιο να συμπληρώνεται το λιγότερο δύο φορές την εβδομάδα, χωρίς όμως να υπάρχει πίεση. Γι' αυτό εξάλλου και δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ημερομηνίες. Το ημερολόγιο περιλαμβάνει 92 ημέρες τις οποίες μπορεί το παιδί να συμπληρώσει με τον δικό του ρυθμό. Κάθε μέρα αποτελείται από:

- Ρητό της ημέρας
- Κορυφές της ημέρας
- Εμογετι της ημέρας

και ένα από τα παρακάτω:

- Προοδο-λίστα
- Ερωτηματάκια
- Προκλήσεις
- Στόχοι του Θ (Θετικοί)
- Το δικό σου θησαυροφυλάκιο ρητών
- Μαγικό σακούλι
- Εκτίναξη ημέρας!

2. Ξεκινήστε στην αρχή μαζί την ανάγνωση για να δείτε ότι το παιδί σας καταλαβαίνει πώς λειτουργεί το ημερολόγιο και για να συζητήσετε κάποιες βασικές έννοιες που αναφέρονται στην αρχή.

3. Διαβάστε και εσείς το ημερολόγιο πριν το δώσετε στο παιδί σας και προσπαθήστε να ενισχύετε κάποιες από τις τεχνικές που αναφέρει στην καθημερινότητα της οικογένειας. Για παράδειγμα, να χρησιμοποιείτε και εσείς το «ακόμη» όταν κάτι σας δυσκολεύει ή να αναφέρετε μια πρόκληση ή άσκηση του ημερολογίου στην καθημερινότητά σας ή το ρητό της ημέρας μπορείτε να το κάνετε ρητό της οικογένειας και να αναρτάται σε ένα σημείο του σπιτιού.

4. Να συγχαίρετε το παιδί σας όταν χρησιμοποιεί πράγματα που έμαθε από το ημερολόγιο, όπως «μπράβο που δεν εγκατέλειψες την προσπάθεια» ή «που βοήθησες έναν φίλο σου» ή «που ένιωσες ευγνωμοσύνη».

5. Βοήθησε τα παιδιά να υλοποιήσουν τις ιδέες που αναφέρονται στις προκλήσεις, στο μαγικό σακούλι ή στους στόχους του Θ και οργανώστε τις αντίστοιχες δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά.

6. Φτιάξτε ένα «βαζάκι ενδυνάμωσης» όπως αναφέρεται στο εκπαιδευτικό υλικό που μπορείτε να κατεβάσετε από το [link](#) στο τέλος της σελίδας ή καρφισώστε σε κοινή θέα ένα ρητό ή κάτι που σας άρεσε από το ημερολόγιο για να το θυμάστε κάθε μέρα. Η υπενθύμιση βοηθά τα παιδιά να ανακαλούν αυτά που έμαθαν.

7. Διαβάστε τις σελίδες για το πώς επιβραβεύουμε τα παιδιά στο εκπαιδευτικό υλικό. Δεν επιβραβεύουμε την έμφυτη ικανότητα, αλλά την προσπάθεια, τη στρατηγική και τη διαδικασία που ακολούθησε ένα παιδί. Δεν κάνουμε κριτική στο πρόσωπο, αλλά στη διαδικασία και αποφεύγουμε λέξεις όπως «πάντα» ή «ποτέ» που μπορεί να αποθαρρύνουν τα παιδιά.

8. Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο για να μιλήσετε στο παιδί σας για την αξία της επιμονής, της εξάσκησης, της προσπάθειας, της αποτυχίας καθώς και των συναισθημάτων που προκύπτουν. Γίνετε το πρότυπό τους αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτεστε και εσείς γι' αυτά τα θέματα.

«Πρόσεξε τις σκέψεις σου, γίνονται λέξεις.

Πρόσεξε τις λέξεις σου, γίνονται πράξεις.

Πρόσεξε τις πράξεις σου, γίνονται συνήθειες.

Πρόσεξε τις συνήθειές σου, γίνονται συμπεριφορά.

Πρόσεξε τη συμπεριφορά σου, γίνεται το πεπρωμένο σου».

Λάο Τσε



Εκπαιδευτικό υλικό
και θεατρικές διασκευές των βιβλίων
της Μαρίνας για σχολεία:

www.marinagioti.gr

Επικοινωνήστε με τη Μαρίνα:



marina@marinagioti.gr
και στην Κλειστή Ομάδα Αναγνωστών
της στο Facebook



Περισσότερο υλικό για γονείς και εκπαιδευτικούς μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν εδώ:
<https://marinagioti.gr/website/ekpaideftiko-yliko/geti-gia-ekpaideftikous/>

Δραστηριότητες για τα παιδιά στο σπίτι μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν εδώ:
<https://marinagioti.gr/website/ekpaideftiko-yliko/geti-gia-goneis/>