

Εάν είσαι παιδί/έφηβος και -φυσικά!- μαθητής

*«Η αυτοπεποίθηση γεννιέται, όταν εξερευνάς εναλλακτικές»
Διογένης ο Λαέρτιος*

Τι θα έλεγες για «**positive thinking**»;

- ➔ **Σκέψου ένα πρόσωπο που θαυμάζεις;** Ποιος/α σου αρέσει πολύ; Σαν ποιον/αν θα ήθελες να γίνεις; Βρες κάποιο πρόσωπο που μπορείς να ταυτιστείς μαζί του: Έναν ήρωα, μια ηρωίδα, έναν/μία ηθοποιό, ένα γνωστό σου, έναν οικογενειακό φίλο, έναν καθηγητή σου, έναν δάσκαλο. Εμπνεύσου από τη ζωή του, από το έργο του!
- ➔ **Σκέψου ποια είναι τα δυνατά σου χαρακτηριστικά;** Ρώτα επίσης φίλους, συμμαθητές/τριές σου να σου πουν τη γνώμη τους. «Μείνε» λίγο σε αυτά, να τα νιώσεις. Χτίσε πάνω σε αυτά: Ενίσχυσέ τα, πρόβαλέ τα, απόλαυσέ τα!!!
- ➔ **Ονειρέψου!** Πώς φαντάζεσαι αυτά τα δυνατά σημεία σου στο μέλλον; Σε ποιο ρόλο; Σε τι έργο; Πώς χτίστηκε αυτό το έργο; Τι δυνατά σημεία σου έβαλες για να το χτίσεις; Ποιος, τι σε βοήθησε;
- ➔ **Σκέψου ποια είναι τα δυνατά σημεία των γύρω σου.** Οικογένεια, σχολείο, συμμαθητές, χώρα. Συνδέσου με τα δυνατά τους, τα καλά τους στοιχεία. Κάνε μέρος σου αυτές τις πλευρές τους. **Κοίταξέ τους.** Δες τι σου αρέσει σε αυτούς; Τι καλό έχουν; Δείξε τους τον θαυμασμό σου, την εκτίμησή σου, την ευγνωμοσύνη σου. Δώσε τους ανατροφοδότηση. Κάνε τους μικρά δώρα, χάρισέ τους ζωγραφιές, γράψε τους μικρά σημειώματα εκτίμησης. Γεύσου την χαρά τους και την χαρά σου για αυτόν τον εαυτό σου που ξέρει να αγαπά, να θαυμάζει, να εκτιμά και να το εκφράζει κιόλας!!!
- ➔ **Σκέψου: Τι θέλεις να βλέπουν οι άλλοι σε σένα;** Πώς μπορείς να αρχίσεις να κινείσαι προς αυτήν την κατεύθυνση; Ποιος μπορεί να σε βοηθήσει; Βρες τον και πες του τι σκέφτεσαι. Ζήτα την βοήθεια που θέλεις να σου δώσει. Και δούλεψε, δούλεψε σκληρά προς την κατεύθυνση που επιθυμείς.
- ➔ **Στάσου σε κάτι θετικό.** Σε ένα καλό χαρακτηριστικό σου, σε μια καλή κουβέντα που σου είπε κάποιος, σε κάτι που είδες γύρω σου, σε μια σκηνή στο δρόμο, καθώς πήγαινες στο σχολείο, σε ένα ευχαριστώ που σου είπε κάποιος, σε ένα βλέμμα χαράς που σε κοίταξε. Σε κάτι καλό που έκανες ή σου κάνανε. Μείνε και παρατήρησέ το. Μείνε και απόλαυσέ το. Σκέψου το. Γεύσου την χαρά και την ευχαρίστηση!

- ➔ **Στάσου να απολαύσεις αυτή την στιγμή. Τώρα!** Στάσου να παρατηρήσεις γύρω σου, τον χώρο, τους ανθρώπους. Παρατήρησε, για παράδειγμα, τα λουλούδια, μύρισέ τα, φωτογράφισέ τα, τον ουρανό, το χρώμα του, τον αέρα όπως τον νιώθεις στο πρόσωπό σου... Μείνε στο τραγούδι που ακούς, στον ήχο, στην μελωδία, στον στίχο. Παρατήρησε το σώμα σου, την ψυχή σου, όσο παρατηρείς. Νιώσε την ευχαρίστηση, νιώσε την ψυχική ανάταση που σου προκαλεί.
- ➔ **Στάσου σε ένα πρόβλημα που έχεις.** Ποιον/Τι αφορά; Με ποια πλευρά σου σχετίζεται; Ποιον «κάλο σου πατάει»; Τι έχεις να παραδεχτείς; Τι έχεις να αποδεχτείς; Τι αφορά τον άλλον και τι εσένα; Τι εναλλακτικές έχεις; **Θυμήσου ένα πρόβλημα που είχες.** Ποιον/Τι αφορούσε; Πώς βγήκες από αυτό; Ποιες δεξιότητες σε βοήθησαν; Τι έμαθες για εσένα; Τι για τους άλλους;
- ➔ **Σκέψου εκ των υστέρων τι έγινε και θύμωσες;** Μίλα με την ομάδα σου (φίλοι, συμμαθητές); Προσπάθησε να καταλάβεις τι σε αναστατώνει; Πώς μπορείς να βρεις ανακούφιση; Τι καταλαβαίνεις για τον εαυτό σου και για τους άλλους; Δες πώς μπορείς να συνυπάρχεις με τους άλλους; Ποιες πλευρές σου σε βοηθάνε; Ποιες σε εμποδίζουν; Πώς νιώθεις; Ονόμασε τα συναισθήματά σου. Ρώτα τους υπόλοιπους στην ομάδα τι κάνουν/νιώθουν σε ανάλογες συνθήκες.
- ➔ **Πάρε βαθιές ανάσες.** Σκέψου κάτι ευχάριστο. Ονειρέψου: Σε 10 χρόνια από τώρα τι θα έχεις καταφέρει; Πώς τα κατάφερες; Τι σε βοήθησε; Ποιος ήταν εκεί και σε βοήθησε; Ποια κουβέντα σε βοήθησε; Ποιες πλευρές του εαυτού σου;

Τι θα έλεγες για «**positive learning**»;

- ➔ Τι θα έλεγες να γίνεις πιο δραστήριος/α και ενεργητικός/ή;
- ➔ Τι θα έλεγες να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο σε κοινωνικές σχέσεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να γίνεις πιο παραγωγικός/ή στην εργασία σου;
- ➔ Τι θα έλεγες να «οργανωθείς» καλύτερα και να σχεδιάσεις σωστά ό,τι προγραμματίζεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να μειώσεις ανησυχίες και αρνητικές σκέψεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να «χαμηλώσεις» τις προσδοκίες σου σε πιο ρεαλιστική βάση;
- ➔ Τι θα έλεγες να ασκήσεις τη θετική σου σκέψη, μέσω αισιόδοξης σκέψης και λογικής;
- ➔ Τι θα έλεγες να εστιάσεις περισσότερο και ενσυνείδητα στο παρόν;
- ➔ Τι θα έλεγες να αναπτύξεις και να διατηρήσεις μια υγιή προσωπικότητα;
- ➔ Τι θα έλεγες να αναπτύξεις την ενσυναίσθηση σου;
- ➔ Τι θα έλεγες να είσαι ο εαυτός σου! και συνεχώς;
- ➔ Τι θα έλεγες να ανταλλάξεις τις αρνητικές σου σκέψεις με θετικές;
- ➔ Τι θα έλεγες να επαναξιολογήσεις τις στενές σου σχέσεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να σκεφτείς τρόπους να ενισχύσεις την καλή σου διάθεση και ευτυχία;

Αυτές οι 14 ιδέες έχουν αποδειχτεί ερευνητικά ότι αποτελούν βασικά συστατικά «ευτυχίας» στα σχολικά σου χρόνια!