

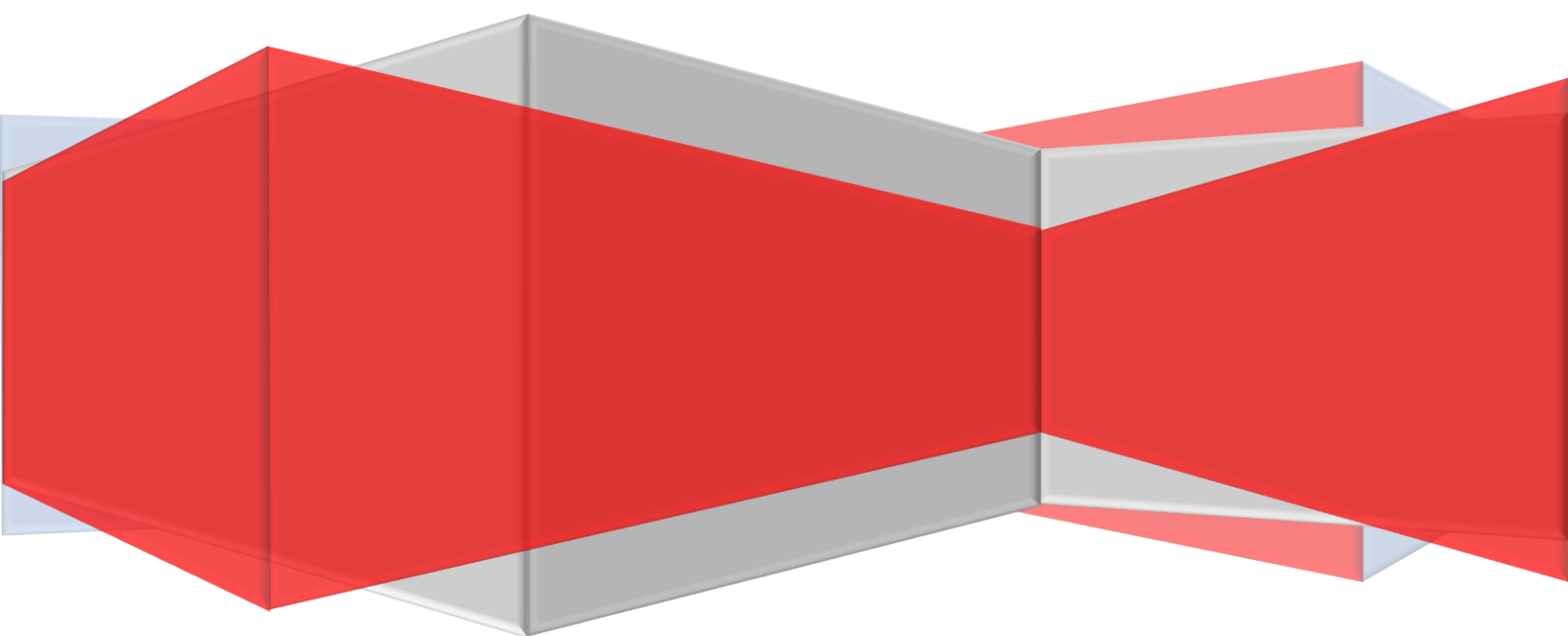
**Cultivate school entrepreneurial mindset through holistic approach  
targeting teachers and pupils**



# **ISO Certified Materials for Teachers: Development of Entrepreneurial Mindset for teachers Level 6**

IO5A8: 2.2 Motivation and Perseverance/ Κινητοποίηση του Εαυτού και Επιμονή

**Partner Responsible: Rinova Limited**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Coordinated by



## Partners



Apostolos  
Varnavas  
Primary School

4<sup>th</sup> Primary  
School of  
Tyrnavos

|                                 |                                                                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Program</b>                  | Erasmus+                                                                                                            |
| <b>Key Action</b>               | KA201 - Strategic Partnerships for school education - Cooperation for innovation and the exchange of good practices |
| <b>Project Title</b>            | Cultivate School Entrepreneurial Mindset through a Holistic Approach Targeting Teachers and Pupils                  |
| <b>Project Acronym</b>          | EnterSchoolMind                                                                                                     |
| <b>Project Agreement Number</b> | 2018-1-CY01-KA201-046906                                                                                            |
| <b>Project Start Date</b>       | 01/11/2018                                                                                                          |
| <b>Project End Date</b>         | 31/10/2021                                                                                                          |

# Πίνακας Περιεχομένων

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Μαθησιακά αποτελέσματα με μια ματιά..... | 3  |
| Υποχρεωτικά Μεθοδολογικά Εργαλεία.....   | 4  |
| Παρουσίαση PowerPoint.....               | 4  |
| Επιπρόσθετα Μεθοδολογικά Εργαλεία.....   | 6  |
| Βιωματικό Εργαστήριο .....               | 6  |
| Βιωματικό Εργαστήριο .....               | 10 |
| Ομαδική άσκηση.....                      | 16 |
| Βιωματικό Εργαστήριο .....               | 19 |
| Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου .....           | 22 |
| Ερωτήσεις Κλειστού Τύπου .....           | 25 |

## Μαθησιακά αποτελέσματα με μια ματιά

| Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας               | 2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Τομέας Entrecomp                            | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων | <p><b><u>Σε επίπεδο γνώσεων:</u></b></p> <p>14. Περιγραφή των θεωριών κινήτρων (όπως η γνωστική απόδοση και οι θεωρίες στοχοθέτησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν εντός τάξης</p> <p>15. Καταγραφή τεχνικών, όπως Προγραμματισμός Δράσης, Ενίσχυση Κινήτρων κλπ, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν τα κίνητρα και την προσήλωση των μαθητών στους στόχους τους</p> <p>16. Απαρίθμηση πιθανών πηγών περισπασμού ή αποθάρρυνσης, κοινών δυσκολιών και εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές</p> <p><b><u>Σε επίπεδο δεξιοτήτων:</u></b></p> <p>17. Εφαρμογή τεχνικών (όπως η Ρύθμιση Στόχων, οι Ενεργοποιητές στην Τάξη κ.ά.) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να παράσχουν κίνητρα και να ενισχύσουν τη δέσμευση των μαθητών στο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που τους παρουσιάζονται</p> <p>18. Δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος στην τάξη, που να προωθεί την προσήλωση και τη συγκέντρωση των μαθητών στους στόχους και τη μάθηση</p> <p><b><u>Σε επίπεδο ικανοτήτων:</u></b></p> <p>19. Υποστήριξη μαθητών στην αναγνώρισή κινήτρων και στον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσουν θετικά τα κίνητρά τους</p> <p>20. Εγκαθίδρυση κατάλληλων τρόπων λειτουργίας και επιτυχημένων επικοινωνιακών στρατηγικών για την υποστήριξη κινήτρων και της επιμονής</p> <p>21. Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και ενίσχυση των προσωπικών δυνατοτήτων των μαθητών</p> |



| Τύπος Μεθοδολογικού Εργαλείου                                | Αριθμός Μεθοδολογικών Εργαλείων                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Διάλεξη (Υποχρεωτικό)    | 1                                                                                                                                                                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου | 1                                                                                                                                                                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ερωτήσεις Κλειστού Τύπου | 1                                                                                                                                                                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ατομική Άσκηση           |                                                                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Παιχνίδι ρόλων                      |                                                                                                                                                                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Βιωματικό Εργαστήριο     | 3 (αυτά τα εργαστήρια είναι μεγάλα και συμπεριλαμβάνονται στο αρχείο παρουσίασης PPT και περιλαμβάνουν ατομικές, ομαδικές ασκήσεις, καθώς και ασκήσεις σε ζεύγη) |
| <input type="checkbox"/> Ομαδική συζήτηση                    |                                                                                                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Καταιγισμός Ιδεών                   |                                                                                                                                                                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ομαδική Άσκηση           | 1                                                                                                                                                                |
| <input type="checkbox"/> Άλλο (Παρακαλώ αναφέρετε ποιο)      |                                                                                                                                                                  |
| Συνολικός αριθμός εργαλείων                                  | 7                                                                                                                                                                |

## Υποχρεωτικά Μεθοδολογικά Εργαλεία

### Παρουσίαση PowerPoint

| Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου:            | PPT2.2_1 (Μέρος 1 - Κίνητρο)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας               | 2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων | <ul style="list-style-type: none"> <li>Περιγραφή των θεωριών κινήτρων (όπως η γνωστική απόδοση και οι θεωρίες στοχοθέτησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν εντός τάξης</li> <li>Καταγραφή τεχνικών, όπως Προγραμματισμός Δράσης, Ενίσχυση Κινήτρων κλπ, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν τα κίνητρα</li> </ul> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p>και την προσήλωση των μαθητών στους στόχους τους</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Απαρίθμηση πιθανών πηγών περισπασμού ή αποθάρρυνσης, κοινών δυσκολιών και εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές</li> <li>• Υποστήριξη μαθητών στην αναγνώρισή κινήτρων και στον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσουν θετικά τα κίνητρά τους</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b> | <p>Αυτή είναι μια παρουσίαση που συμπεριλαμβάνει δραστηριότητες και ασκήσεις. Αυτή η παρουσίαση έχει σχεδιαστεί για να κάνει μια εισαγωγή στο θέμα του κινήτρου, να παρουσιάσει και να αξιολογήσει θεωρίες κινητοποίησης, συμπεριλαμβανομένων αυτών που συνδέονται με τη μάθηση και τέλος, να εισάγει, να κατανοήσει και να αναλύσει τη πολυπλοκότητα διάφορων εργαλείων κινητοποίησης</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</b>   | <p>Η παρουσίαση PowerPoint έχει εκτενείς σημειώσεις στον τομέα σημειώσεων, συμπεριλαμβανομένων κάποιων συνδέσμων που παραπέμπουν σε χρήσιμες ιστοσελίδες για πληροφορίες.</p> <p>Για αυτό το μάθημα, ο συντονιστής θα χρειαστεί χαρτί για πίνακα flipchart και χρωματιστά στυλό για τις ασκήσεις. Επίσης θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα από τους εκπαιδευόμενους να μετακινούνται για να μπαίνουν σε διαφορετικές ομάδες.</p> <p>Ασκήσεις</p> <p>Καθοδηγούμενη οπτικοποίηση – Το πρωινό μου CL2.2_1</p> <p>Συζήτηση σε μικρές ομάδες – αντίκτυπος του να αποκτάς ή να χάνεις το κίνητρό σου CL2.2_2</p> <p>Συζήτηση σε μικρές ομάδες – δίνοντας κίνητρο σε συγκεκριμένες ομάδες CL2.2_3</p> |
| <b>Συνημμένο αρχείο (εάν υπάρχει)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Επιπρόσθετα Μεθοδολογικά Εργαλεία

### Βιωματικό Εργαστήριο

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου:</b>            | <b>PPT2.2_1 (Μέρος 2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>               | <b>2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και ενίσχυση των προσωπικών δυνατοτήτων των μαθητών</li> <li>Απαρίθμηση πιθανών πηγών περισπασμού ή αποθάρρυνσης, κοινών δυσκολιών και εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές</li> <li>Υποστήριξη μαθητών στην αναγνώρισή κινήτρων και στον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσουν θετικά τα κίνητρά τους</li> </ul> |
| <b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>              | Το εργαλείο αυτό υποστηρίζει την κατανόηση της σημασίας της αυτογνωσίας, σε σχέση με το κίνητρο και τα εργαλεία για να την αναπτύξουν. Συμπεριλαμβάνει μια εισαγωγή σε υγιή και λιγότερο υγιή συλ κινητοποίησης για την υποστήριξη των μαθητών μέσα στην τάξη.                                                                                                                   |
| <b>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</b>                | Αυτή η δραστηριότητα είναι μεγάλη σε διάρκεια (150 λεπτά), έτσι οι περισσότερες οδηγίες για τον εκπαιδευτή είναι ενσωματωμένες μέσα στην παρουσίαση PPT2.2_1 (Μέρος 2 – Αυτογνωσία σε σχέση με το κίνητρο). Η παρουσίαση αυτή περιέχει εκτενείς σημειώσεις μέσα στον τομέα σημειώσεων, συμπεριλαμβανομένων και κάποιων χρήσιμων συνδέσμων για πληροφορίες.                       |

|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>Χώρος:</b>                       |
| Τάξη                                |
| <b>Μέγεθος ομάδας</b>               |
| Αριθμός ατόμων μιας κανονικής τάξης |
| <b>Χρόνος</b>                       |
| 150 λεπτά                           |

## Υλικά

Χαρτί για πίνακα Flipchart, projector για την παρουσίαση PowerPoint, χρωματιστά στυλό, χαρτάκια για σημειώσεις

## Διαδικασία

Αυτή η δραστηριότητα είναι μεγάλη σε διάρκεια (150 λεπτά), έτσι οι περισσότερες οδηγίες για τον εκπαιδευτή είναι ενσωματωμένες μέσα στην παρουσίαση PPT2.2\_1 (Μέρος 2 – Αυτογνωσία σε σχέση με το κίνητρο).

Υπάρχουν εκτενείς σημειώσεις στον τομέα σημειώσεων μέσα στην παρουσίαση για να υποστηρίξουν τον εκπαιδευτή σε όλους τους τομείς της παράδοσης του μαθήματος. Το μάθημα περιλαμβάνει τόσο πληροφορίες μέσω της παρουσίασης PowerPoint, όσο και μια σειρά από ασκήσεις και δραστηριότητες. Η δομή του μαθήματος έχει ως εξής:

- Εισαγωγή στη σημασία της αυτογνωσίας σε σχέση με το κίνητρο (παρουσίαση ppt)
- 3 ατομικές ασκήσεις για τους εκπαιδευόμενους για την κατανόηση της σημασίας της αυτογνωσίας σε σχέση με το κίνητρο, καθώς και για τρόπους με τους οποίους μπορεί να αναπτυχθεί αυτή η αυτογνωσία:

1. Ερωτηματολόγιο για την Κινητοποίηση (συνημμένο αρχείο Word document - «Quiz κινητοποίησης του εαυτού») και θα χρειαστεί να φωτοτυπηθεί σε αρκετά αντίτυπα για κάθε εκπαιδευόμενο. CL2.2\_4

Φωτοτυπήστε το ερωτηματολόγιο κινητοποίησης, ένα για κάθε εκπαιδευόμενο.

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν το Ερωτηματολόγιο Κινητοποίησης και να προσπαθήσουν να είναι όσο πιο ειλικρινείς μπορούν.

Αφού συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο, ζητήστε τους να δημιουργήσουν ζευγάρια για να συζητήσουν τα αποτελέσματά τους, απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς βρήκαν το κουίζ;
- Τους έκανε να αισθάνονται ότι έχουν κίνητρα ή όχι;
- Θεωρούν ότι κάποια προσωπικά τους κίνητρα είναι σημαντικότερα από κάποια άλλα;
- Γνώριζαν τα αποτελέσματα του τέστ ή ήταν έκπληξη για αυτούς;
- Υπάρχει κάτι που θα ήθελαν να δουλέψουν σε σχέση με τα κίνητρα;

Στη συνέχεια, συζητήστε τις ερωτήσεις αυτές όλοι μαζί.

Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν ατομικά το ερωτηματολόγιο και έπειτα να χωριστούν σε ζεύγη για να συζητήσουν, για να ακολουθήσει στη συνέχεια μια ομαδική συζήτηση στην τάξη.

## 2. Σύντομη ατομική άσκηση «κάνω αυτό που κάνω κάθε μέρα γιατί» ακολουθούμενη από ομαδική συζήτηση CL2.2\_5

Η άσκηση μας βοηθά να κατανοήσουμε τα βασικά μας κίνητρα.

### **Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να κάνουν μια σύντομη άσκηση:**

Δώστε τους τη δήλωση «κάνω αυτό που κάνω κάθε μέρα γιατί...» και ζητήστε τους να γράψουν γρήγορα αυτό που έρχεται στο μυαλό τους ως απάντηση - ενθαρρύνετε τους να μην σκεφτούν πάρα πολύ την απάντηση, απλώς για να γράψουν τις πρώτες τους σκέψεις.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους, να απαντήσουν τις παρακάτω ερωτήσεις σε σχέση με την πρώτη απάντηση που δώσαν.

«Ποια είναι η πρόθεση ή ο σκοπός σε σχέση με αυτή τη δήλωση; Πώς με κάνει να νιώθω; ».

Ζητήστε τους να επαναλάβουν αυτήν τη διαδικασία ξεκινώντας από την αρχική δήλωση αλλά πείτε τους να δώσουν διαφορετικές απαντήσεις κάθε φορά. Οπότε την επόμενη φορά ζητήστε τους να απαντήσουν στις ίδιες ερωτήσεις (κάθε φορά που το κάνουν, ελπίζουμε ότι θα βρουν ένα διαφορετικό κίνητρο) και ζητήστε τους και πάλι να δημιουργήσουν ζευγάρια και να συζητήσουν τις απαντήσεις τους, απαντώντας και στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Διαπιστώσατε τυχόν εκπλήξεις σε σχέση με τα κίνητρά σας;
- Ανακαλύψατε κάτι για τον εαυτό σας που δεν το γνωρίζατε πριν;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να αλλάξετε ή να κάνετε διαφορετικά;

## 3. Άσκηση σε ζεύγη «Γιατί;» για την εμβάθυνση της σκέψης γύρω από το θέμα του κινήτρου CL2.2\_6

Ζητήστε και πάλι από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίζουν ζευγάρια και να συζητήσουν την προηγούμενη δραστηριότητα, απαντώντας αυτή τη φορά στα παρακάτω:

- Είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε τα κίνητρά μας;
- Υπήρχε κάτι ενδιαφέρον που να παρατηρήσατε καθώς αναζητούσατε κάθε φορά νέα κίνητρα;
- Τι σας φάνηκε περισσότερο χρήσιμο από την άσκηση;

Εάν γνωρίζουμε τις δικές μας συνήθειες, ρουτίνες, παρορμήσεις και αντιδράσεις, τότε μπορούμε να καταλάβουμε καλύτερα τον εαυτό μας, να συμφιλιωθούμε μαζί του και να μπορούμε να διαχειριστούμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας. Επίσης, μπορούμε να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές για το τι κάνουμε και να πάρουμε τον έλεγχο των πράξεων μας.

Τα άτομα τα οποία είναι συνειδητοποιημένα, τείνουν να έχουν καλύτερη ψυχολογική διάθεση και θετικές προοπτικές στη ζωή τους καθώς αξιοποιούν θετικά τις εμπειρίες στη ζωή τους.

Επίσης είναι καλό να θυμάστε:

- Τα κίνητρα μπορούν να αλλάξουν καθώς προχωράμε στη ζωή
- Σε δύσκολες καταστάσεις είναι πάντα καλό να διερωτούμαστε τι είναι αυτό που μας παρακινήσει
- Είμαστε όλοι διαφορετικοί – πολλές φορές οι συγκρούσεις ωφείλονται σε παρεξηγήσεις όσον αφορά την αντίληψή μας σε σχέση με τα κίνητρα των άλλων

Ακολουθεί μια δραστηριότητα σε μικρές ομάδες για να δημιουργήσει ένα εργαλείο-δραστηριότητα για την κατανόηση των κινήτρων των μαθητών (θα χρειαστούν στυλό και χαρτί flipchart) CL2.2\_7

Χωρίστε τους εκπαιδευόμενους σε ομάδες 4 ατόμων και ζητήστε τους να δημιουργήσουν ένα εργαλείο/δραστηριότητα για τους μαθητές τους που στόχο να έχει να τους βοηθήσει να καταλάβουν την έννοια του κινήτρου.

Ζητήστε τους να λάβουν υπόψη το ηλικιακό εύρος των μαθητών στους οποίους θα απευθύνεται το εργαλείο ή η δραστηριότητα και ζητήστε τους να παρουσιάζουν το εργαλείο ή τη δραστηριότητα στην ολομέλεια.

Όταν τελειώσουν αυτό το βήμα οι μαθητές, η κάθε ομάδα κάνει μια εισαγωγή στο εργαλείο-δραστηριότητα και διεξάγουν μια συζήτηση

- Υπάρχει τότε μια σύντομη διάλεξη για τους παράγοντες που εμποδίζουν το κίνητρο, συμπεριλαμβανομένων ωφέλιμων και ανθυγιεινών κινήτρων, ακολουθούμενη από μια σύντομη άσκηση σε ζεύγη για να αναστοχαστούν οι μαθητές για προσωπικά τους κίνητρα και το κατά πόσο είναι ωφέλιμα ή όχι.

Σημειώσεις για τη διάλεξη βρίσκονται στις σημειώσεις του αρχείου PPT2.2\_1 Μέρος 2

### Ερωτήσεις Ανακεφαλαίωσης/ Παρατηρήσεις/ Δραστηριότητες

Τα πιο κάτω συμπεριλαμβάνονται στις σημειώσεις του αρχείου PPT

Όταν ζητήσετε ανατροφοδότηση για τις 3 ασκήσεις, μπορείτε να επικεντρωθείτε στα πιο κάτω σημεία:

- Είναι βοηθητικό για εμάς να καταλαβαίνουμε τα κίνητρα μας;
- Παρατηρήσατε κάτι ενδιαφέρον;
- Ποια άσκηση σας φάνηκε πιο χρήσιμη και «ξεσκέπασε» τα περισσότερα στοιχεία για εσάς;
- Εάν έχουμε επίγνωση των δικών μας συνηθειών, παρορμήσεων και αντιδράσεων, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τους εαυτούς μας και να εργαστούμε για να αποδεχτούμε τους εαυτούς μας για αυτό που είμαστε
- Μπορούμε να διαχειριστούμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας εκ των προτέρων

- Μπορούμε να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές για αυτά που κάνουμε και να έχουμε περισσότερο έλεγχο
- Οι συνειδητοποιημένοι άνθρωποι τείνουν να έχουν καλύτερη ψυχική υγεία και με μια πιο θετική στάση προς τη ζωή. Επίσης, χαρακτηρίζονται από ένα μεγαλύτερο βάθος εμπειριών ζωής που μπορούν να βγάλουν προς τα έξω.
- Τα κίνητρά μας μπορούν να αλλάζουν, όσο αλλάζουμε κι εμείς οι ίδιοι μέσα στις ζωές μας
- Σε δύσκολες και απαιτητικές καταστάσεις είναι πάντα καλό να ψάχνουμε για πράγματα και καταστάσεις γύρω μας από τα οποία να μπορούμε να αντλήσουμε κίνητρο
- Είμαστε όλοι διαφορετικοί - οι συγκρούσεις συνήθως προκύπτουν όταν παρεξηγούμε τα κίνητρα που μπορεί να έχουν άλλοι άνθρωποι

### Τελικές παρατηρήσεις

## Βιωματικό Εργαστήριο

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου:</b>            | <b>PPT2.2_1 Μέρος 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>               | <b>2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καταγραφή τεχνικών, όπως Προγραμματισμός Δράσης, Ενίσχυση Κινήτρων κλπ, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν τα κίνητρα και την προσήλωση των μαθητών στους στόχους τους</li> <li>• Εφαρμογή τεχνικών (όπως η Ρύθμιση Στόχων, οι Ενεργοποιητές στην Τάξη κ.ά.) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να παράσχουν κίνητρα και να ενισχύσουν τη δέσμευση των μαθητών στο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που τους παρουσιάζονται</li> <li>• Δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος στην τάξη, που να προωθεί την προσήλωση και τη συγκέντρωση των μαθητών στους στόχους και τη μάθηση</li> <li>• Εγκαθίδρυση κατάλληλων τρόπων λειτουργίας και επιτυχημένων επικοινωνιακών στρατηγικών για την υποστήριξη κινήτρων και της επιμονής</li> <li>• Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και ενίσχυση των προσωπικών δυνατοτήτων των μαθητών</li> </ul> |
| <b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>              | Αυτό το εργαλείο στοχεύει, μέσω της διάλεξης PowerPoint PPT2.2_1 Μέρος 3 (αναπτύσσοντας και υποστηρίζοντας την αυτογνωσία) και ενός βιωματικού εργαστηρίου (που                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | περιλαμβάνει και μια ποικιλία από δραστηριότητες) να κάνει μια εισαγωγή στο θέμα της κινητοποίησης του εαυτού, παρουσιάζοντας 4 παράγοντες που την επηρεάζουν, καθώς και στην ανάπτυξη τεχνικών κινητοποίησης του εαυτού                                                                                                                                                                 |
| <b>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</b> | Αυτή η δραστηριότητα είναι μεγάλη σε διάρκεια (220 λεπτά), έτσι οι περισσότερες οδηγίες για τον εκπαιδευτή είναι ενσωματωμένες μέσα στην παρουσίαση PPT2.2_1 (Μέρος 3 – Ανάπτυξη και υποστήριξη κινητοποίησης τους εαυτού). Υπάρχουν εκτενείς σημειώσεις στον τομέα σημειώσεων μέσα στην παρουσίαση για να υποστηρίξουν τον εκπαιδευτή σε όλους τους τομείς της παράδοσης του μαθήματος. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Χώρος:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Μέγεθος ομάδας</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Μέγεθος τάξης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Χρόνος</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 220 λεπτά                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Υλικά</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Χαρτί Flipchart, projector για την παρουσίαση PowerPoint, χρωματιστά στυλό, χαρτάκια post-it                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Διαδικασία</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Το εργαστήριο βασίζεται στην παρουσίαση PPT2.2_1 (Μέρος 3 – Ανάπτυξη και υποστήριξη κινητοποίησης τους εαυτού).</p> <p>Υπάρχουν εκτενείς σημειώσεις στον τομέα σημειώσεων μέσα στην παρουσίαση για να υποστηρίξουν τον εκπαιδευτή σε όλους τους τομείς της παράδοσης του μαθήματος. Το μάθημα περιλαμβάνει τόσο πληροφορίες μέσω της παρουσίασης PowerPoint, όσο και μια σειρά από ασκήσεις και δραστηριότητες. Η δομή του μαθήματος έχει ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Εισαγωγή στη σημασία της κινητοποίησης του εαυτού μέσω αναστοχασμού (CL2.2_8):<br/>Ο εκπαιδευτής διαβάζει στους μαθητές τα δύο κείμενα αναστοχασμού (μπορείτε να τα βρείτε στην παρουσίαση ppt) και έπειτα να ανοίξει ένα κύκλο συζήτησης με την υπόλοιπη τάξη: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ποιο από αυτά τα κείμενα είναι αναστοχασμός; Το 1ο, το 2ο, κανένα ή και τα δύο;</li> <li>- Γιατί;</li> <li>- Πώς διαφέρουν τα δύο σενάρια και πώς νιώσατε σε κάθε ένα από αυτά;</li> </ul> </li> </ul> |

Ακολουθως, υπάρχει μια διάλεξη για τους τέσσερις παράγοντες της Κινητοποίησης του εαυτού:

- Την αυτοπεποίθηση και η αυτο-αποτελεσματικότητα
- Την θετική σκέψη
- Την εστίαση στον στόχο
- Το υποστηρικτικό περιβάλλον

Υπάρχουν εκτενείς σημειώσεις για κάθε έναν από αυτούς τους παράγοντες στις διαφάνειες του αρχείου ppt. Υπάρχει επίσης ένα σύνολο σύντομων ασκήσεων:

Θετική σκέψη:

CL2.2\_9: Καθοδηγούμενος Αναστοχασμός

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να κλείσουν τα μάτια τους και μετά να διαβάσουν κείμενο, κάνοντας παύσεις ανάμεσα στις προτάσεις:

«Σκεφτείτε την ημέρα που πέρασε. Πώς νιώθετε για την ημέρα σας;»

Πρώτα αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε τι πήγε καλά, κάτι για το οποίο αισθάνεσαι ευχαριστημένος. (Παύση)

Τώρα σκεφτείτε κάτι μέσα στη μέρα που πέρασε που σας έκανε νιώσετε λιγότερο χαρούμενος/η. Σκεφτείτε γιατί δεν αισθάνεστε καλά, και αναλογιστείτε, τι θα θέλατε να είχε πάει διαφορετικά, ή θα είχατε κάνει διαφορετικά; Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας σε σχέση με όλα αυτά.

Στην συνέχεια συζητήστε στην ομάδα.

- Ήταν πιο εύκολο να βρείτε τα θετικά ή τα αρνητικά πράγματα στην ημέρα σας;
- Αφιερώσατε περισσότερο χρόνο στη θετική ή στην αρνητική κατάσταση;
- Επαινέσατε τον εαυτό σας;
- Είσασαν επικριτικός/ή με τον εαυτό σας;

CL2.2\_10: Άσκηση «Αντιμετωπίζοντας τις αρνητικές σκέψεις»

- Πείτε στους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν μια κατάσταση που δεν κάνουν κάτι γιατί πιστεύουν ότι δεν μπορούν να το κάνουν. Στη συνέχεια ζητήστε τους να το γράψουν ως δήλωση. Δώστε το παράδειγμα "Δεν είμαι αρκετά καλός για τη δουλειά που αναζητάω επειδή δεν έχω αρκετή εμπειρία"
- Μόλις το γράψουν, ζητήστε τους να σκεφτούν, αν αυτό που γράφουν είναι η απόλυτη αλήθεια.
- Ζητήστε τους να βρουν και να γράψουν αποδεικτικά στοιχεία για το αντίθετο.

- Έτσι, σε αυτήν την περίπτωση – θα πρέπει να μιλήσουν για το ποιες επιτυχίες είχαν στην καριέρα τους που μπορεί να σχετιστούν με τη θέση εργασίας που ψάχνουν. Επίσης, ρωτήστε τους πού και πότε οι προσπάθειές τους είχαν θετικό αντίκτυπο.
- Ενθαρρύνετε τους να παρατηρήσουν εάν η σκέψη τους πηγαίνει σε «αυτό δεν είναι πραγματική απόδειξη» κ.λπ.
- Επίσης, ενθαρρύνετε τους να είναι δημιουργικοί σε αυτό που βρίσκουν ως λόγους για να αντιστρέψουν τις αρνητικές τους σκέψεις (επειδή το μυαλό, κολλημένο στα μοτίβα του, δεν θα θέλει να τα παρατηρήσει)
- Ζητήστε τους να κάνουν την άσκηση και σε ζευγάρια και να επαναλάβουν την παραπάνω διαδικασία.

#### CL2.2\_12: Άσκηση «Αναπλαισιώνοντας τις αρνητικές σκέψεις»

- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να μπουν σε ζευγάρια:
- Ένας από τους δύο του ζεύγους μοιράζεται κάτι αρνητικό που συνέβη στη ζωή του
- Μπορεί να είναι προσωπική ή σχετική με την εργασία, αλλά πρέπει να είναι αληθινό σενάριο
- Ενθαρρύνετε τους να το διηγηθούν- μιλώντας με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες για το τι συνέβη
- Μόλις τελειώσουν να μιλάνε τον ταίρι τους, ζητήστε από το άτομο που άκουγε την ιστορία να την διηγηθεί αλλά να επικεντρωθεί σε οποιαδήποτε από τις θετικές πτυχές της εμπειρίας (αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά ενθαρρύνετε τους να αφιερώσουν χρόνο και να το σκεφτούν, ενώ μπορείτε να ζητήσετε από τον αφηγητή να απαντήσει σε επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία)
- Στο τέλος τα ζευγάρια συζητούν πώς ένιωσαν, τόσο ο αφηγητής ιστορίας όσο και το άτομο που την ξαναείπε

Στη συνέχεια σε ολόκληρη την τάξη συζητήστε :

- Ήταν χρήσιμες οι ασκήσεις και με ποιο τρόπο;
- Ένωσαν την πιθανότητα να αλλάξουν τη σκέψη τους - ένωσαν να ενδυναμώνονται;
- Παρατήρησαν ότι όλες οι σκέψεις δεν επαληθεύονται;
- Είναι δυνατόν να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε;

#### CL2.2\_14: Ακολουθεί η άσκηση «Τεχνικές για να αντιμετωπίσετε τα εμπόδια και να ενισχύσετε τα κίνητρα στο σχολικό περιβάλλον»

- Χωρίστε τους εκπαιδευόμενους σε ομάδες των 4 ατόμων και δώστε τους χρωματιστούς μαρκαδόρους και κόλλες flip chart.
- Η κάθε ομάδα περιγράφει την τάξη τι θεωρεί ως κίνητρο και τι ως αποθαρρυντικό στοιχείο. Στη συνέχεια, ως ομάδα αποφασίζουν ποιοι πιστεύουν ότι είναι οι κύριοι ενεργοποιητές/παρακινητές σε ένα περιβάλλον σχολικής τάξης για τους μαθητές τους.
- Θα χρειαστεί να γίνετε δημιουργικοί και να σχεδιάσετε ένα πλάνο κινητοποίησης για τους μαθητές.

- Ενθαρρύνετε τους να σκέφτονται έξω από το κουτί
- Για το σχεδιασμό του πλάνου δράσης θα πρέπει να λάβετε υπόψη: το χώρο, τους πόρους, την ηλικία των μαθητών, τους τρόπους μάθησης, την υποστήριξη διαφορετικών αναγκών κινητοποίησης
- Για όλα όσα αποφασίζουν πρέπει να δικαιολογήσουν γιατί πιστεύουν ότι είναι κίνητρο για τους μαθητές
- Κάθε ομάδα στη συνέχεια τροφοδοτεί τις άλλες ομάδες με σχόλια και στο τέλος συζητούν στην ολομέλεια

Ακολουθώντας, ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να βρουν ένα άτομο που δεν βρισκόταν πριν στην ομάδα τους και να σχηματίσουν ομάδες.

Μέσα στα ζευγάρια, αναστοχαστείτε με τη σειρά για το πώς τους φάνηκε η άσκηση.

- Ένωσαν να αποκτούν κίνητρο ή να χάνουν το κίνητρο τους κατά τη διάρκεια της άσκησης;
- Αυτό το αίσθημα ήταν παροδικό;
- Τι πιστεύουν ότι τους έδωσε/αφαίρεσε το κίνητρο κατά τη διάρκεια της άσκησης;
- Έκαναν κάτι για να το αλλάξουν αυτό;
- Τι άλλο θα μπορούσαν να κάνουν για να προσδώσουν κίνητρο στον εαυτό τους;

Τα ζευγάρια γίνονται μεγαλύτερες ομάδες και διεξάγεται ένας γύρος ανατροφοδότησης και συζήτησης

Η διάλεξη τελειώνει με την εισαγωγή σε κάποιες τεχνικές κινητοποίησης – όλες οι πληροφορίες βρίσκονται μέσα στο αρχείο ppt

### Ερωτήσεις ανακεφαλαίωσης/ Παρατηρήσεις/ Δραστηριότητες

Για την πρώτη δραστηριότητα αναστοχασμού, οι ιδέες για συζήτηση θα μπορούσαν να είναι:

- Υποχρέωση vs Συμφέρον
- Πού νιώθουν να είναι πιο αποτελεσματικοί και τι τους γεμίζει περισσότερο
- Να σκεφτούν τι υποστηρίζει την κινητοποίηση
- Οποιοσδήποτε αλλαγές που παρατηρούν
- Και τα δύο σενάρια αφορούν την κινητοποίηση του εαυτού αν συνεχίσουν, ωστόσο το ένα από αυτά κινητοποιείται από την ευχαρίστηση και την επιθυμία, ενώ το άλλο από τον φόβο για τιμωρία
- Επισημαίνετε σε αυτούς πως στο σενάριο 2 υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να αποκτήσεις κίνητρο
- Υπάρχουν τρόποι με τους οποίους πιστεύουν πως θα μπορούσαν να αποκτήσουν κίνητρο στο σενάριο 1;
- Κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν τρόπους να αποκτούν κίνητρο ακόμα και όταν η κατάσταση είναι απαιτητική – κινητοποίηση του εαυτού

Άσκηση «Αντιμετωπίζοντας μια αρνητική σκέψη», πιθανά θέματα προς συζήτηση:

- Μπορείτε να είστε απόλυτα σίγουροι/ες ότι αυτό το σχόλιο είναι αληθές;
- Παρατηρήστε πώς το μυαλό δεν θέλει να δεχτεί αντιφατικές πληροφορίες
- Το να μην τα πάτε όσο καλά θέλετε, το να κάνετε λάθη και το να αποτυγχάνετε είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης και της ζωής, όπως είναι και η επιτυχία
- Και τα δύο πράγματα είναι μέρος της πραγματικότητας και είναι πολύ σημαντικό να βλέπουμε και τα δύο
- Ρωτήστε αν οι ίδιοι/ες δεν καταφέρνουν κάτι, κάνουν λάθη κτλ.
- Μπορούν να γνωρίζουν ότι αυτό είναι ανθρώπινο, είναι μέρος της ζωής και θα συμβαίνει στο μέλλον, χωρίς ωστόσο να στερεί κάτι από τις επιτυχίες
- Αυτή η άσκηση στοχεύει να τους βοηθήσει να κατανοήσουν την ύπαρξη αρνητικών σκέψεων και να γνωρίζουν ότι σε κάποιες περιπτώσεις αυτές τείνουν να υπερκαλύπτουν τα θετικά στοιχεία μιας κατάστασης
- Είναι σημαντικό να γνωστοποιούμε τα μοτίβα των αρνητικών μας σκέψεων
- Αυτές οι σκέψεις μπορεί να κυριαρχούν και να μην αφήνουν χώρο για τις αντίστοιχες θετικές
- Το να μπορεί κάποιο άτομο να βλέπει και τα δύο είδη σκέψεων είναι μια πιο ακριβής εικόνα του ολοκληρωμένου μας εαυτού
- Είναι εξίσου σημαντικό να μην προσπαθούμε απλά να παρακάμπτουμε τις αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά μας συναισθήματα – πρέπει κι εκείνα να αναγνωρίζονται και να επιλύονται

Για την άσκηση «Αναπλαισιώνοντας τις αρνητικές σκέψεις» κάποια πιθανά θέματα συζήτησης είναι:

- Είναι πιθανό να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε
- Το να σκεφτόμαστε κάτι δεν το κάνει αυτόματα πραγματικό
- Το να νιώθουμε ότι μπορούμε να διαχειριστούμε τις σκέψεις μας μπορεί να μας ενδυναμώνει
- Η διαδικασία του να αλλάξουμε τις σκέψεις μας δεν μπορεί να γίνει από τη μια στιγμή στην άλλη
- Πολύ λίγες καταστάσεις είναι εντελώς αρνητικές, πολλές από αυτές συνήθως κρύβουν και θετικά στοιχεία
- Συνήθως αποτυγχάνουμε να παρατηρήσουμε το πιο πάνω όταν μια κατάσταση είναι περισσότερο δύσκολη παρά θετική
- Είναι πιθανό να βρούμε στοιχεία από τα οποία να μπορούμε να αντλήσουμε μάθηση σε κάθε περίπτωση
- Μπορούμε να βρούμε το θετικό στοιχείο που κρύβεται μέσα σε κάθε «γκρίζο σύννεφο»

### Τελικές παρατηρήσεις

## Ομαδική άσκηση

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου:</b>            | <b>PPT2.2_1 Μέρος 4 και CL2.2_15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>               | <b>2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμογή τεχνικών (όπως η Ρύθμιση Στόχων, οι Ενεργοποιητές στην Τάξη κ.ά.) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να παράσχουν κίνητρα και να ενισχύσουν τη δέσμευση των μαθητών στο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που τους παρουσιάζονται</li> <li>Υποστήριξη μαθητών στην αναγνώρισή κινήτρων και στον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσουν θετικά τα κίνητρά τους</li> <li>Εγκαθίδρυση κατάλληλων τρόπων λειτουργίας και επιτυχημένων επικοινωνιακών στρατηγικών για την υποστήριξη κινήτρων και της επιμονής</li> <li>Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και ενίσχυση των προσωπικών δυνατοτήτων των μαθητών</li> </ul> |
| <b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>              | Κατασκευή ενός εργαλείου κινητοποίησης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</b>                | Συμπεριλαμβάνονται στις γενικές παρατηρήσεις πιο κάτω                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Γενικές οδηγίες για τον συντονιστή

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να δημιουργήσουν ομάδες των 3 ή 5 ατόμων.

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να προετοιμάσουν και να δημιουργήσουν ένα σύντομο (5 έως 10 λεπτά) εργαλείο που να απευθύνεται για άλλους ενήλικες.

Μπορούν να επιλέξουν πώς θα το δομήσουν, αλλά θα μπορούσατε να τους δώσετε μερικές ιδέες όπως να χρησιμοποιήσουν:

- Ρήτα που αφορούν την κινητοποίηση
- Θετικές δηλώσεις
- Καθοδηγούμενη οπτικοποίηση
- Μια ιστορία
- Προσωπικά ανέκδοτα
- Διαλογισμός

Ενθαρρύνετέ τους να εργαστούν ως ομάδα, μέσα σε καθορισμένο χρονικό περιθώριο για να προετοιμάσουν το εργαλείο.

Στη συνέχεια οι ομάδες ανταλλάσσουν ιδέες και συζητούν σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν τη δραστηριότητα αυτή στους μαθητές στο σχολείο, π.χ. δημιουργία αφίσας εάν

δεν υπάρχει διαθέσιμος εξοπλισμός, τι θα χρειάζοταν να προσαρμοστεί (ανάλογα με την ηλικία) και ποιές θα μπορούσαν να είναι οι προκλήσεις.

Μετά τη συζήτηση, ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να μπουν σε ζευγάρια και να συζητήσουν πώς βρήκαν τη διαδικασία κατασκευής του εργαλείου, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας στην ομάδα τους, εστιάζοντας σε αυτό που είχαν ως κίνητρο. Ζητήστε τους επίσης να συζητήσουν πώς ανταποκρίθηκαν στη δραστηριότητα και τι θα μπορούσαν να κάνουν διαφορετικά άλλη φορά.

Πραγματοποιήστε μια τελική ομαδική συζήτηση για το τι συζητήσαν τα ζευγάρια, και για το τι μπορεί να παρακινεί ή να αποθαρρύνει ένα άτομο όταν συμμετέχει σε μια ομάδα και τι μπορούν να κάνουν προσωπικά για να διατηρήσουν το ενδιαφέρον και το κίνητρο όλων των μελών της ομάδας.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να προσαρμόσουν τους παραπάνω προβληματισμούς με στόχο να τους εφαρμόσουν στην τάξη.

### Αριθμός ατόμων

Αριθμός ατόμων μιας κανονικής τάξης

### Οδηγίες για τους συμμετέχοντες

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να δημιουργήσετε ένα σύντομο ηχητικό εργαλείο κινητοποίησης.

Μπείτε σε ομάδες των 3 ή 5 ατόμων και ψάξτε να βρείτε διάσημα αποφθέγματα για την απόκτηση κινήτρου σε κάποιον Η/Υ ή κινητό τηλέφωνο smartphone. Συζητήστε για το ποια αποφθέγματα σας αρέσουν και τι δείχνει αυτό για τον εαυτό σας, αλλά και το ποια δεν σας αρέσουν και γιατί. Επιλέξτε ένα απόφθεγμα που βρίσκετε ιδιαίτερα ενδιαφέρον.

Σε μια μεγαλύτερη ομάδα μοιραστείτε με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες το ποιο απόφθεγμα σας άρεσε περισσότερο και γιατί.

Ο συντονιστής θα βάλει κομμάτια χαρτί flipchart με τίτλους μέσα στο δωμάτιο. Οι συμμετέχοντες θα περιφέρονται μέσα στον χώρο, προσθέτοντας τις ιδέες τους για παραδείγματα κινήτρων σε κάθε τίτλο.

Θα υπάρξει μια σύντομη ομαδική συζήτηση για το πώς σας φάνηκε, καθώς και ποιους τίτλους θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μέσα στην τάξη με μαθητές.

Επιστρέψτε στις ομάδες των 3 ή 5 ατόμων. Σε αυτή την ομάδα θα σχεδιάσετε και θα δημιουργήσετε ένα σύντομο ηχητικό αρχείο με την μορφή ενός εργαλείου κινητοποίησης. Το αρχείο αυτό θα δημιουργηθεί πάνω σε κάποιο από τα κινητά τηλέφωνα των συμμετεχόντων. Μπορείτε να φτιάξετε το αρχείο όπως θέλετε, ωστόσο κάποια πιθανά μέσα θα ήταν παρακινητικά αποφθέγματα, θετικές διαβεβαιώσεις, καθοδοδηγούμενη οπτικοποίηση, μια ιστορία, προσωπικά βιώματα ή και διαλογισμός. Παρατηρήστε πώς σας φαίνεται η εμπειρία της δημιουργίας ενός εργαλείου μέσα σε μια ομάδα.

Η κάθε ομάδα θα μοιραστεί το εργαλείο που θα δημιουργήσει.

Έπειτα θα συζητήσετε για το πώς θα μπορούσατε να υλοποιήσετε τη δραστηριότητα με μαθητές στο σχολικό περιβάλλον, τι θα πρέπει να λάβετε υπόψιν για να αναπροσαρμόζετε το

περιεχόμενο ανάλογα με την ηλικία, καθώς και ποιες προκλήσεις θα μπορούσατε να συναντήσετε.

Μετά την ομαδική συζήτηση, θα χωριστείτε σε ζευγάρια και θα συζητήσετε πώς σας φάνηκε η δημιουργία αυτού του εργαλείου λειτουργώντας μέσα σε ομάδες, δίνοντας έμφαση στο ποια πράγματα θεωρείτε ότι σας έδωσαν ή αφαίρεσαν το κίνητρο για να συνεχίσετε.

Έπειτα, θα κάνετε μια τελική συζήτηση σε μια μεγάλη ομάδα για όσα συζητήσατε όταν είσασταν σε ζευγάρια, ακολουθούμενη από ένα τελικό γύρο συζήτησης για το πώς αυτή η διαδικασία αναστοχασμού θα μπορούσε να υλοποιηθεί με μαθητές.

#### Καταμερισμός εργασίας

#### Διάρκεια

90 λεπτά

#### Υλικά

Smart phones (για τους εκπαιδευόμενους), χαρτί flip chart, στυλό, blue tack

#### Οδηγίες

Βλέπε Γενικές Οδηγίες για τον Συντονιστή

#### Ερώτηση Ανακεφαλαίωσης 1

Πώς θα μπορούσε να υλοποιηθεί αυτή η δραστηριότητα με μαθητές στο σχολείο;  
Τι θα χρειαστεί να αναπροσαρμοστεί;  
Ποιες προκλήσεις ενδέχεται να παρουσιαστούν;

#### Ερώτηση Ανακεφαλαίωσης 2 (προσθέστε όσες ερωτήσεις χρειαστεί)

Βλέπε Γενικές Οδηγίες για τον Συντονιστή

#### Οδηγίες/ Σχόλια από τον Συντονιστή

## Βιωματικό Εργαστήριο

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου:</b>            | <b>PPT2.2_1 (Μέρος 5)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>               | <b>2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Καταγραφή τεχνικών, όπως Προγραμματισμός Δράσης, Ενίσχυση Κινήτρων κλπ, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν τα κίνητρα και την προσήλωση των μαθητών στους στόχους τους</li> <li>○ Εφαρμογή τεχνικών (όπως η Ρύθμιση Στόχων, οι Ενεργοποιητές στην Τάξη κ.ά.) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να παράσχουν κίνητρα και να ενισχύσουν τη δέσμευση των μαθητών στο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που τους παρουσιάζονται</li> <li>○ Δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος στην τάξη, που να προωθεί την προσήλωση και τη συγκέντρωση των μαθητών στους στόχους και τη μάθηση</li> <li>○ Εγκαθίδρυση κατάλληλων τρόπων λειτουργίας και επιτυχημένων επικοινωνιακών στρατηγικών για την υποστήριξη κινήτρων και της επιμονής</li> </ul> |
| <b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>              | Εισαγωγή στο θέμα της Επιμονής, στους τρόπους για την ανάπτυξή της σε μαθητές σε διάφορες περιπτώσεις, καθώς και η προώθηση και ανάπτυξη δραστηριοτήτων που καλλιεργούν την επιμονή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</b>                | Αυτή η δραστηριότητα είναι μεγάλη σε διάρκεια (150 λεπτά), έτσι οι περισσότερες οδηγίες για τον εκπαιδευτή είναι ενσωματωμένες μέσα στην παρουσίαση. Υπάρχουν εκτενείς σημειώσεις στον τομέα σημειώσεων μέσα στην παρουσίαση για να υποστηρίξουν τον εκπαιδευτή σε όλους τους τομείς της παράδοσης του μαθήματος.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Χώρος:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Τάξη                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Μέγεθος ομάδας</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Μέγεθος τάξης                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Χρόνος</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 150 λεπτά                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Υλικά</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Projector για PowerPoint, χαρτί και στυλό                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Διαδικασία</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Το εργαστήριο υποστηρίζεται από το αρχείο παρουσίασης (PPT2.2_1 Μέρος 4 Επιμονή) που θα χρησιμοποιηθεί σαν δομή για το μάθημα.</p> <p>Υπάρχουν εκτενείς σημειώσεις στον τομέα σημειώσεων μέσα στην παρουσίαση για να υποστηρίξουν τον εκπαιδευτή σε όλους τους τομείς της παράδοσης του μαθήματος (μέσα από την παρουσίαση αλλά και μέσα από ένα σύνολο ασκήσεων/ δραστηριοτήτων.</p> <p>Η δομή του μαθήματος έχει ως εξής:</p> <p>Εισαγωγή στην Επιμονή – διάλεξη ακολουθούμενη από:</p> <p>Ατομική άσκηση- Ανάπτυξη συμπεριφορών που ενθαρρύνουν την επιμονή (βρίσκεται συνημμένο στο αρχείο Word «εξασκώντας την επιμονή/ συνέπεια» και «Πεταλούδα») CL2.2_16.</p> <p>Μοιράστε στους εκπαιδευόμενους φύλλα χαρτιού με τίτλο «πεταλούδα»</p> <p>Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους στο πάνω μέρος της σελίδας να ζωγραφίσουν μια πεταλούδα. Δώστε τους 5 λεπτά για να δημιουργήσουν τη ζωγραφιά. Μόλις όλοι έχουν σχεδιάσει την πεταλούδα ζητήστε τους να σχεδιάσουν πάλι μία πεταλούδα στο κέντρο της σελίδας, προσπαθώντας αυτή τη φορά να βελτιώσουν τη ζωγραφιά της πεταλούδας. Όταν όλοι τελειώσουν ζητήστε τους να ξανασχεδιάσουν μια πεταλούδα στο κάτω μέρος της σελίδας, προσπαθώντας να βελτιώσουν τις δύο προηγούμενες εκδοχές.</p> <p>Έπειτα ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να χωριστούν σε ζεύγη και να συζητήσουν τα παρακάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Πώς νιώσατε σε σχέση με το κίνητρό σας στις 3 φάσεις της άσκησης - δηλ. πριν ξεκινήσετε, μετά την πρώτη προσπάθεια, μετά τη δεύτερη</li><li>• Ποιά ήταν η ψυχική και η συναισθηματική σας κατάσταση σε κάθε φάση.</li></ul> |

- Πως νιώσατε όταν ολοκληρώσατε την άσκηση
- Αναγνωρίζετε κάποια μοτίβα συμπεριφερών;
- Θεωρείτε ότι διαθέτετε δεξιότητες επιμονής;

Τέλος, συζητήστε τα παραπάνω όλοι μαζί στην ολομέλεια.

Ακολουθεί μια παρουσίαση που σχετίζεται με τις τεχνικές και στρατηγικές που δημιουργούν και ενθαρρύνουν την επιμονή μέσα στην τάξη (τα σημεία υπάρχουν στην παρουσίαση ppt)

Έπειτα, υπάρχει μια δραστηριότητα βασισμένη σε σενάριο CL2.2\_17: «Τεχνικές και στρατηγικές ενίσχυσης της επιμονής στη τάξη»

- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να δημιουργήσουν ομάδες των 6 ατόμων:
- Έπειτα ζητήστε τους να δουν τα σενάρια στη διαφάνεια και να αποφασίσουν πώς θα εργαστούν με αυτήν την κατάσταση και πώς θα ενθαρρύνουν την επιμονή στους μαθητές τους
- Πείτε τους ότι θα έχουν περίπου 45 λεπτά στη διάθεση τους
- Στη συνέχεια πείτε τους να εξετάσουν τα σενάρια και να τα συζητήσουν με τις υπόλοιπες ομάδες
- Δημιουργήστε μια λίστα δραστηριοτήτων που υποστηρίζουν την ανάπτυξη της επιμονής. Η λίστα μπορεί να συμπεριλαμβάνει:
- παζλ, μπλοκ, δεξιότητες αυτοβοήθειας
- εξάσκηση σε αθλητικές ή φυσικές δραστηριότητες όπως ρίψη, σύλληψη, χειρολαβές, στροφές στην πλάτη, μαθήματα εμποδίων και αγώνες
- Διαβάστε βιβλία ή ιστορίες με χαρακτήρες που επιδεικνύουν επιμονή
- Καταγραφή δραστηριοτήτων αυτοπαρακολούθησης που να αφορά συμπεριφορές που προκαλούνται από μια δραστηριότητα.
- Συνέντευξεις με γονείς, γείτονες κ.λπ. που έχουν εργαστεί σκληρά για να κατακτήσουν ένα μακροπρόθεσμο στόχο
- Παραδείγματα διάσημων ατόμων που αντιμετώπιζαν μαθησιακές δυσκολίες όμως τα κατάφεραν (π.χ. άτομα με δυσλεξία, ADHD κ.λπ.  
[https://www.marklemessurier.com.au/main/articles/20\\_ideas.shtml](https://www.marklemessurier.com.au/main/articles/20_ideas.shtml))
- Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους εάν μπορούν να σκεφτούν άλλους τρόπους

CL2.2\_18: Ατομική άσκηση – Στρατηγικές που ευνοούν την επιμονή\_ Δραστηριότητα «Αγκαλιάζοντας την πρόκληση»

- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να γράψουν μια λίστα με 5 λάθη, 5 αποτυχίες και 5 εμπόδια στη ζωή τους
- Στη συνέχεια πρέπει να γράψουν κάτω από το καθένα δύο πράγματα που είναι θετικά και σχετίζονται την εμπειρία τους - π.χ. Τι έμαθαν από αυτήν την εμπειρία, κατάφεραν να δουλέψουν με τα συναισθήματά τους σε σχέση με αυτό;
- Στη συνέχεια ζητήστε τους να μοιραστούν πώς «βγήκαν» από αυτή την κατάσταση

| Ερωτήσεις ανακεφαλαίωσης/ Παρατηρήσεις/ Δραστηριότητα |
|-------------------------------------------------------|
| Βλέπε παρουσίαση PowerPoint και Διαδικασία πιο πάνω   |
| Τελικές παρατηρήσεις                                  |
|                                                       |

## Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου

| Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου: CL2.2_19   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας               | 2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων | <p>16. Απαρίθμηση πιθανών πηγών περισπασμού ή αποθάρρυνσης, κοινών δυσκολιών και εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές</p> <p>17. Εφαρμογή τεχνικών (όπως η Ρύθμιση Στόχων, οι Ενεργοποιητές στην Τάξη κ.ά.) που μπορούν να χησιμοποιηθούν για να παράσχουν κίνητρα και να ενισχύσουν τη δέσμευση των μαθητών στο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που τους παρουσιάζονται</p> <p>18. Δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος στην τάξη, που να προωθεί την προσήλωση και τη συγκέντρωση των μαθητών στους στόχους και τη μάθηση</p> <p>19. Υποστήριξη μαθητών στην αναγνώρισή κινήτρων και στον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσουν θετικά τα κίνητρά τους</p> <p>20. Εγκαθίδρυση κατάλληλων τρόπων λειτουργίας και επιτυχημένων επικοινωνιακών στρατηγικών για την υποστήριξη κινήτρων και της επιμονής</p> <p>21. Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και ενίσχυση των προσωπικών δυνατοτήτων των μαθητών</p> |
| Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου              | Αυτό το εργαλείο θα ενθαρρύνει εκπαιδευτές να εμπλακούν σε μια διαδικασία αναστοχασμού για τα όσα έχουν μάθει κατά τη διάρκεια του μαθήματος και το πώς αυτό μπορεί να εφαρμοστεί στην καριέρα τους                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</b> | Για κάθε ερώτηση οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αφιερώνουν 10 λεπτά γράφοντας σε σημεία την απάντησή τους και μετά διεξάγεται μια ομαδική συζήτηση για το τι έχει γράψει ο καθένας. |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Ερώτηση 1:

**Ποιες είναι οι διαφορές και ομοιότητες μεταξύ της κινητοποίησης του εαυτού μας και της κινητοποίησης άλλων ανθρώπων; Συζητήστε το στην τάξη.**

#### Πιθανές απαντήσεις:

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της κινητοποίησης του εαυτού, τι είναι σημαντικό όταν δίνεις κίνητρο σε άλλους, εάν μπορούν να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον, εάν μπορεί κάποιος/α να είναι καλός στο ένα και όχι στο άλλο, η σημασία της αυτογνωσίας και η γνώση των διαφορών που έχουν οι άνθρωποι μεταξύ τους, θέματα γύρω από την εξουσία, τι να σκέφτεται κάποιος όταν ενθαρρύνει άλλους

#### Ερώτηση 2:

**Ποιος θα μπορούσε να είναι ο αντίκτυπος του να έχεις ένα/μια δάσκαλο/α χωρίς κίνητρο; Συζητήστε το στην τάξη.**

#### Πιθανές απαντήσεις:

Θέματα που σχετίζονται με τη δημιουργία προτύπων, την έλλειψη κινήτρου σε ένα άτομο γενικότερα, την έλλειψη υποστήριξης και ενθάρρυνσης. Υπάρχει η πιθανότητα να έχεις έλλειψη κινήτρων και παράλληλα να υποστηρίζεις την κινητοποίηση άλλων;

#### Ερώτηση 3:

**Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι πιο συνηθισμένοι παρακινητές αλλά και εμπόδια για την κινητοποίηση των παιδιών στα οποία διδάσκει; Γράψτε μια απλή περίληψη της δικής σας θεωρίας για την κινητοποίηση των παιδιών της ηλικίας που διδάσκετε.**

#### Πιθανές απαντήσεις:

Η θεωρία της ανάπτυξης του παιδιού και η κινητοποίηση σε σχέση με την ηλικία, αναφορά σε άτομα που ανέπτυξαν θεωρίες κινητοποίησης, καθαρή επεξήγηση της λογικής πίσω από τη θεωρία μαζί με παραδείγματα συνθηκών που υποστηρίζουν τη θεωρία, πιθανά θέματα και προβλήματα της θεωρίας. Επισκόπηση κοινωνικών και προσωπικών θεμάτων, αλλά και θεμάτων του ευρύτερου περιβάλλοντος που πιθανόν να αφαιρούν το κίνητρο από τους μαθητές.

#### Ερώτηση 4:

**Υπάρχουν μορφές κινητοποίησης που θεωρούνται πιο ωφέλιμες από άλλες; Συζητήστε το στην τάξη.**

#### Πιθανές απαντήσεις:

Εσωτερικοί και εξωτερικοί πρακινητές, τιμωρία και επιβράβευση, Internal and external motivators, rewards and punishments, εργασία λόγω εξαναγκασμού/εξάρτησης, φαντασία και ρεαλισμός, συνειδητοί και υποσυνείδητοι εσωτερικοί παρακινητές, διαφορές.

**Ερώτηση 5:**  
Πώς θα διαχειριζόσασταν μια κατάσταση μη ωφέλιμης κινητοποίησης ενός/μιας μαθητή/ριας;  
Συζητήστε το στην τάξη.

**Πιθανές απαντήσεις:**  
Τρόποι για την ενθάρρυνση της αυτογνωσίας του/της μαθητή/ριας, αυτοπεποίθηση και ωφέλιμη κινητοποίηση – συναισθηματική υποστήριξη, ενθάρρυνση, αλλαγή τρόπου σκέψης. Επιπρόσθετη υποστήριξη και συστήματα πληροφοριών παραπομπής εάν καταστεί απαραίτητο.

**Ερώτηση 6:**  
Ποιες συνθήκες πιστεύετε ότι χρειαζόμαστε για να στηρίξουμε τους εαυτούς μας στο θέμα της επιμονής;

**Πιθανές απαντήσεις:**  
Εσωτερικές αρετές, όπως η δυνατότητα να ασχοληθούμε με τα συναισθήματα κάποιου/ας, ψυχολογικά – θετικότητα και ανθεκτικότητα, πίστη, ικανότητα του να μπορείς να ζητάς βοήθεια και υποστήριξη και να αντλείς κίνητρο από πρότυπα και παραδείγματα άλλων ανθρώπων. Εξωτερικές συνθήκες όπως την ύπαρξη υποστηρικτικών ατόμων γύρω μας, ρεαλιστικοί και διαχειρίσιμοι στόχοι και διορίες, θετικό περιβάλλον που προσδίδει κίνητρο

**Ερώτηση 7:**  
Ποιες είναι οι προκλήσεις για ένα νεαρό άτομο για τη διαχείριση της επιτυχίας του/της;

**Πιθανές απαντήσεις:**  
Εργασία με νοητικά και συναισθηματικά μοτίβα – αυτά τα άτομα δεν νιώθουν πρόκληση και χάνουν το κίνητρό τους, φοβούνται τη ζήλεια των άλλων και έτσι σαμποτάρουν τους εαυτούς τους, νιώθουν αόρατοι και φοβούνται ότι δε θα είναι πάντα επιτυχημένοι. Αν είναι πάντα επιτυχημένοι μπορεί να μην μάθουν πώς να καλλιεργούν την επιμονή ή να διαχειρίζονται την αποτυχία.

## Ερωτήσεις Κλειστού Τύπου

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου:</b>            | <b>CL2.2_20</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| <b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>               | <b>2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| <b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b> | <p>16. Απαρίθμηση πιθανών πηγών περισπασμού ή αποθάρρυνσης, κοινών δυσκολιών και εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι μαθητές</p> <p>17. Εφαρμογή τεχνικών (όπως η Ρύθμιση Στόχων, οι Ενεργοποιητές στην Τάξη κ.ά.) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να παράσχουν κίνητρα και να ενισχύσουν τη δέσμευση των μαθητών στο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια που τους παρουσιάζονται</p> <p>18. Δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος στην τάξη, που να προωθεί την προσήλωση και τη συγκέντρωση των μαθητών στους στόχους και τη μάθηση</p> <p>19. Υποστήριξη μαθητών στην αναγνώρισή κινήτρων και στον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιήσουν θετικά τα κίνητρά τους</p> <p>20. Εγκαθίδρυση κατάλληλων τρόπων λειτουργίας και επιτυχημένων επικοινωνιακών στρατηγικών για την υποστήριξη κινήτρων και της επιμονής</p> <p>21. Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και ενίσχυση των προσωπικών δυνατοτήτων των μαθητών</p> |                |
| <b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>              | Μέσω αυτού του εργαλείου θα αξιολογηθεί η γνώση των περιεχομένων του μαθήματος από τους συμμετέχοντες. Με τη χρήση ερωτήσεων κλειστού τύπου γίνεται πιο εύκολη η κωδικοποίηση και ανάλυση των αποτελεσμάτων για την εξαγωγή συμπερασμάτων.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| <b>Συμβουλές για τον εκπαιδευτή</b>                | Ερωτήσεις που θα χρησιμοποιηθούν στο τέλος του μαθήματος, είτε σε μορφή παρουσίασης PowerPoint για συζήτηση στην τάξη, είτε ως γραπτή ατομική άσκηση, με τις απαντήσεις να δίνονται στο τέλος (ενδεχομένως επίσης μέσω ομαδικής συζήτησης)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| <b>Τύπος Ερώτησης</b>                              | <b>Τύπος</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Αριθμός</b> |
|                                                    | <i>Ερώτηση Σωστό/Λάθος</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8              |
|                                                    | Multiple Choice Questions and answers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3              |
|                                                    | <i>Ερώτηση πολλαπλής επιλογής</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2              |
|                                                    | <i>Ερώτηση πολλαπλών απαντήσεων</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -              |
|                                                    | <i>Αντιστοίχιση</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|                                                    | <i>Τράπεζα Λέξεων</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2              |
|                                                    | <b>Σύνολο</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>15</b>      |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                       |                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δήλωση:</b>        | Δεν είναι δυνατό να αλλάξουμε τα εσωτερικά μας κίνητρα                                                              |
| <b>Σωστό</b>          |                                                                                                                     |
| <b>Λάθος</b>          | X                                                                                                                   |
| <b>Σωστή Απάντηση</b> | Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας και ο προβληματισμός σχετικά με το τι θέλουμε μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγή στο κίνητρο |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                       |                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δήλωση:</b>        | Οι νέοι παρακινούνται από παρόμοια πράγματα ανεξάρτητα από το ιστορικό τους                                                                     |
| <b>Σωστό</b>          |                                                                                                                                                 |
| <b>Λάθος</b>          | X                                                                                                                                               |
| <b>Σωστή Απάντηση</b> | Υπάρχουν πολλές θεωρίες κινήτρου, οι οποίες εξετάζουν διαφορετικές πτυχές της εμπειρίας μας και το πώς επηρεάζουν το πόσο παρακινημένοι είμαστε |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                       |                                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δήλωση:</b>        | Η χρήση θετικών εργαλείων κινητοποίησης μπορεί να οδηγήσει μόνο σε θετικά αποτελέσματα                                                                        |
| <b>Σωστό</b>          |                                                                                                                                                               |
| <b>Λάθος</b>          | X                                                                                                                                                             |
| <b>Σωστή Απάντηση</b> | Είναι δυνατόν να παρακάμψουμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις και να επικεντρωθούμε στη θετικότητα, μερικές φορές οδηγώντας σε μη βοηθητικά αποτελέσματα. |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                       |                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δήλωση:</b>        | Το να πρέπει να επιτύχεις πολύ δύσκολους στόχους στην εργασία σου πάντα σε αποθαρρύνει.          |
| <b>Σωστό</b>          |                                                                                                  |
| <b>Λάθος</b>          | X                                                                                                |
| <b>Σωστή Απάντηση</b> | Μερικοί άνθρωποι παρακινούνται από την πρόκληση του να πρέπει να επιτύχουν πολύ υψηλούς στόχους. |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                       |                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δήλωση:</b>        | Το να αισθάνεται κανείς ότι αξίζει είναι ένα κοινό κίνητρο σε όλους τους ανθρώπους.              |
| <b>Σωστό</b>          | X                                                                                                |
| <b>Λάθος</b>          |                                                                                                  |
| <b>Σωστή Απάντηση</b> | Είναι ανθρώπινη ανάγκη να νιώσουμε ότι εκτιμούμε τον εαυτό μας και το τι προσφέρουμε στον κόσμο. |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                       |                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δήλωση:</b>        | Η επιμονή οδηγεί πάντα στο επιθυμητό αποτέλεσμα.                                                                            |
| <b>Σωστό</b>          |                                                                                                                             |
| <b>Λάθος</b>          | X                                                                                                                           |
| <b>Σωστή Απάντηση</b> | Αν και η επιμονή δεν οδηγεί απαραίτητα στο επιθυμητό αποτέλεσμα, μπορεί να μας βοηθήσει να αυξήσουμε την ανθεκτικότητά μας. |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                |                                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Δήλωση:        | Μερικά κίνητρα είναι κοινά σε πολλούς από εμάς                                                                                                 |
| Σωστό          | X                                                                                                                                              |
| Λάθος          |                                                                                                                                                |
| Σωστή Απάντηση | Αν και είμαστε όλοι διαφορετικοί ως προς αυτό που μας παρακινεί, υπάρχουν κάποιες κοινές ανάγκες και επιθυμίες που παρακινούν πολλούς από εμάς |

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

|                |                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Δήλωση:        | Το να μην έχει κάποιος κίνητρο πάντα έχει να κάνει με τη στάση κάποιου απέναντι στη ζωή.                          |
| Σωστό          |                                                                                                                   |
| Λάθος          | X                                                                                                                 |
| Σωστή Απάντηση | Ορισμένες εξωτερικές συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν έντονα το κίνητρό μας και να δυσκολευτούμε να είμαστε θετικοί |

### Ερώτηση πολλαπλής επιλογής

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση από τις παρακάτω επιλογές

|                |                                                |
|----------------|------------------------------------------------|
| Δήλωση:        | Το να μην έχω κίνητρο                          |
| Εναλλακτική 1  | σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσω αυτό που κάνω |
| Εναλλακτική 2  | μειώνει την ενέργειά μου                       |
| Εναλλακτική 3  | με κάνει να μην μπορώ να πετύχω                |
| Σωστή Απάντηση | 2                                              |

### Ερώτηση πολλαπλής επιλογής

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση από τις παρακάτω επιλογές

|                |                                               |
|----------------|-----------------------------------------------|
| Δήλωση:        | Η επιμονή                                     |
| Εναλλακτική 1  | δεν μπορεί να διδαχθεί αλλά είναι έμφυτη      |
| Εναλλακτική 2  | απαιτείται μόνο σε δύσκολες συνθήκες          |
| Εναλλακτική 3  | μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε πιο δυνατοί |
| Σωστή Απάντηση | 3                                             |

### Ερώτηση πολλαπλής επιλογής

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση από τις παρακάτω επιλογές

|                |                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Δήλωση:        | Το εξωτερικό κίνητρο                                                             |
| Εναλλακτική 1  | βοηθά στον καθορισμό προσωπικών στόχων.                                          |
| Εναλλακτική 2  | βοηθά στο να βλέπει κανείς τις εξωτερικές δυνάμεις ως λόγο για την αποτυχία του. |
| Εναλλακτική 3  | οδηγεί κάποιον να παρακινείται από τη θέληση για αυτο-βελτίωση.                  |
| Σωστή Απάντηση | 2                                                                                |

### Ερώτηση πολλαπλών απαντήσεων

Επιλέξτε μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις από τις παρακάτω επιλογές

|                |                                                                                                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Δήλωση:        | Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει τα κίνητρα;                                                                                           |
| Εναλλακτική 1  | Ένας λόγος ή λόγοι για τους οποίους κάποιος δρα ή συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο                                                |
| Εναλλακτική 2  | Ένα βιβλίο που μας κάνει να νιώθουμε ότι έχουμε έμπνευση                                                                              |
| Εναλλακτική 3  | Εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες που διεγείρουν την επιθυμία και την ενέργεια στους ανθρώπους ώστε να δείχνουν συνεχώς ενδιαφέρον |
| Εναλλακτική 4  | Η επίτευξη όλων των στόχων μας εγκαίρως                                                                                               |
| Εναλλακτική 5  | Η κινητήρια δύναμη που επηρεάζει την επιλογή εναλλακτικών στη συμπεριφορά ενός ατόμου                                                 |
| Σωστή Απάντηση | 1, 3, 5                                                                                                                               |

**Ερώτηση πολλαπλών απαντήσεων**

**Επιλέξτε μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις από τις παρακάτω επιλογές**

|                       |                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δήλωση:</b>        | Ποια είναι τα οφέλη του να έχει κανείς κίνητρο;                                                  |
| <b>Εναλλακτική 1</b>  | Η αίσθηση ότι έχουμε κάποιον σκοπό μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε ικανοποιημένους / χαρούμενους |
| <b>Εναλλακτική 2</b>  | Διασφαλίζει ότι ένα έργο θα είναι επιτυχές                                                       |
| <b>Εναλλακτική 3</b>  | Είναι πιθανό να κάνουμε μια εργασία καλύτερα με καλύτερα αποτελέσματα.                           |
| <b>Εναλλακτική 4</b>  | Μπορούμε να παρασύρουμε κι άλλους με τη θετικότητά μας                                           |
| <b>Εναλλακτική 5</b>  | Είναι λιγότερο πιθανό να εγκαταλείψουμε μια εργασία.                                             |
| <b>Σωστή Απάντηση</b> | 1, 3, 4, 5                                                                                       |



## Τράπεζα Λέξεων

Σύρετε τις λέξεις και ρίξτε τις στα κατάλληλα μέρη

Η επιμονή είναι η \_\_\_\_\_ προσπάθεια που καταβάλλει κάποιος παρά τις δυσκολίες, τα εμπόδια και την καθυστέρηση που μπορούν να προκύψουν στην πορεία για την επίτευξη της επιτυχίας. Είναι η ικανότητα του να επιμένει κανείς στα σχέδιά του και να προσπαθεί να πετύχει \_\_\_\_\_, ανεξάρτητα από τις δυσκολίες ή τις αντιξοότητες, τα λάθη ή \_\_\_\_\_ που συναντά κατά την προσπάθειά του. Μερικοί άνθρωποι έχουν ξεπεράσει κάθε είδους αντιξοότητες και \_\_\_\_\_ στη ζωή και συνέχισαν παρά τις αποτυχίες τους. Η ζωή είναι γεμάτη \_\_\_\_\_ που συμβαίνουν για καλό ή κακό, και το να έχει κανείς επιμονή σημαίνει να προσπαθεί να προσαρμοστεί στις τρέχουσες συνθήκες ενώ εξακολουθεί να είναι προσηλωμένος στους \_\_\_\_\_ του. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά με την επιμονή μαθαίνουμε πράγματα για τον εαυτό μας και τις έμφυτες \_\_\_\_\_ μας, αναπτύσσουμε τα δυνατά μας σημεία και προχωρούμε προς την επίτευξη των στόχων μας στη ζωή.

|    |              |
|----|--------------|
| 1. | συνεχής      |
| 2. | τους στόχους |
| 3. | την αποτυχία |
| 4. | προβλήματα   |
| 5. | αλλαγές      |
| 6. | στόχους      |
| 7. | δυνατότητές  |



## Τράπεζα Λέξεων

Σύρετε τις λέξεις και ρίξτε τις στα κατάλληλα μέρη

Διάσημα παραδείγματα επιμονής:

Henry Ford. Ο Ford καινοτόμησε στη βιομηχανική παραγωγή με τη γραμμή συναρμολόγησης. Ωστόσο, πριν από την ίδρυση του εξαιρετικά επιτυχημένου \_\_\_\_\_ είχε προηγουμένως χρεοκοπήσει και έμεινε απένταρος \_\_\_\_\_ φορές από αποτυχημένες επιχειρήσεις.

Walt Disney. Η Walt Disney έχει ψυχαγωγήσει παιδιά σε όλο τον κόσμο για σχεδόν έναν αιώνα και δημιούργησε μια αυτοκρατορία εμπορευμάτων δισεκατομμυρίων δολαρίων. Ο κ. Disney απολύθηκε από την πρώτη του δουλειά στο \_\_\_\_\_ γιατί «του έλειπε \_\_\_\_\_ και δεν είχε καλές ιδέες».

Albert Einstein. Παρόλο που το όνομα Einstein ισούται με \_\_\_\_\_, όταν ήταν μικρός κανείς δεν περίμενε ότι θα γίνει επιστήμονας. Οι γονείς και οι δάσκαλοί του άρχισαν να πιστεύουν ότι είχε μαθησιακές ανάγκες λόγω του γεγονότος ότι μέχρι την ηλικία των 4 ετών δεν μπορούσε να μιλήσει και μέχρι τα 7 να διαβάσει. Ο Αϊνστάιν τελικά \_\_\_\_\_ από το σχολείο και δεν έγινε δεκτός στο Πολυτεχνείο της Ζυρίχης.

|    |                    |
|----|--------------------|
| 1. | Ford Motor Company |
| 2. | πέντε              |
| 3. | Kansas City Star   |
| 4. | φαντασία           |
| 5. | Την ιδιοφυΐα       |
| 6. | αποβλήθηκε         |