

ΓΕΤΙ +

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Μαρίνα Γιώτη

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Το Γέτι, ο φανταστικός φίλος του Αγοριού που τόσο αγαπήσαμε μικροί και μεγάλοι, έρχεται να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν στην πράξη τη νοοτροπία ανάπτυξης μέσα από ένα ημερολόγιο θετικής σκέψης γεμάτο θετική παρότρυνση, παιχνίδια και διασκεδαστικές δραστηριότητες. Ένα ημερολόγιο-εργαλείο αυτοβοήθειας, ψυχικής ενδυνάμωσης και καλλιέργειας της νοοτροπίας ανάπτυξης, το οποίο μέρα με τη μέρα ενισχύει την αυτογνωσία, την αυτοεκτίμηση, την ενσυναίσθηση του παιδιού, ενώ εξασκεί την ευγνωμοσύνη, τη θετική σκέψη και τον θετικό αυτοδιάλογο.



Το ημερολόγιο αυτό απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 7 ετών και άνω.

- Για τα παιδιά ηλικίας 7-8 ετών μπορείτε να λειτουργήσετε ως «journal-partner» βοηθώντας τα και στηρίζοντάς τα όπου χρειαστεί να το συμπληρώσουν.
- Τα παιδιά 9 ετών και άνω μπορούν να συμπληρώσουν το ημερολόγιο μόνα τους. Αν σας ζητηθεί βοήθεια μπορείτε να τα συμβουλευέστε. Προσπαθήστε να ενισχύετε κάποιες από τις τεχνικές που αναφέρει το ημερολόγιο στην καθημερινότητα της οικογένειάς σας και χρησιμοποιήστε θετική παρότρυνση για να επιβραβεύσετε την προσπάθειά τους.

Στο ημερολόγιο δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ημερομηνίες, οπότε κάθε παιδί μπορεί να το συμπληρώσει στον ρυθμό του. Πάρ' όλα αυτά, χωρίς να υπάρχει πίεση, χρήσιμο θα ήταν το ημερολόγιο να συμπληρώνεται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Καλή αρχή!





ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ;

☼ **Ναι, μπορείς να καταφέρεις** ό,τι βάλεις στο μυαλό σου, αρκεί να καταβάλλεις προσπάθεια και να μην τα παρατάς. Όταν δεν καταφέρνεις κάτι, δεν σημαίνει ότι δεν είσαι αρκετά έξυπνος ή έξυπνη, ικανός ή ικανή, αλλά ότι απλώς χρειάζεται να δουλέψεις πιο πολύ, να αγκαλιάσεις την πρόκληση και να μη φοβάσαι την αποτυχία.

☼ **Κάθε αποτυχία είναι μια πρόκληση!** Κάθε φορά που δεν τα καταφέρνεις είναι μια ευκαιρία να μάθεις κάτι καινούριο και να προσπαθήσεις ξανά.

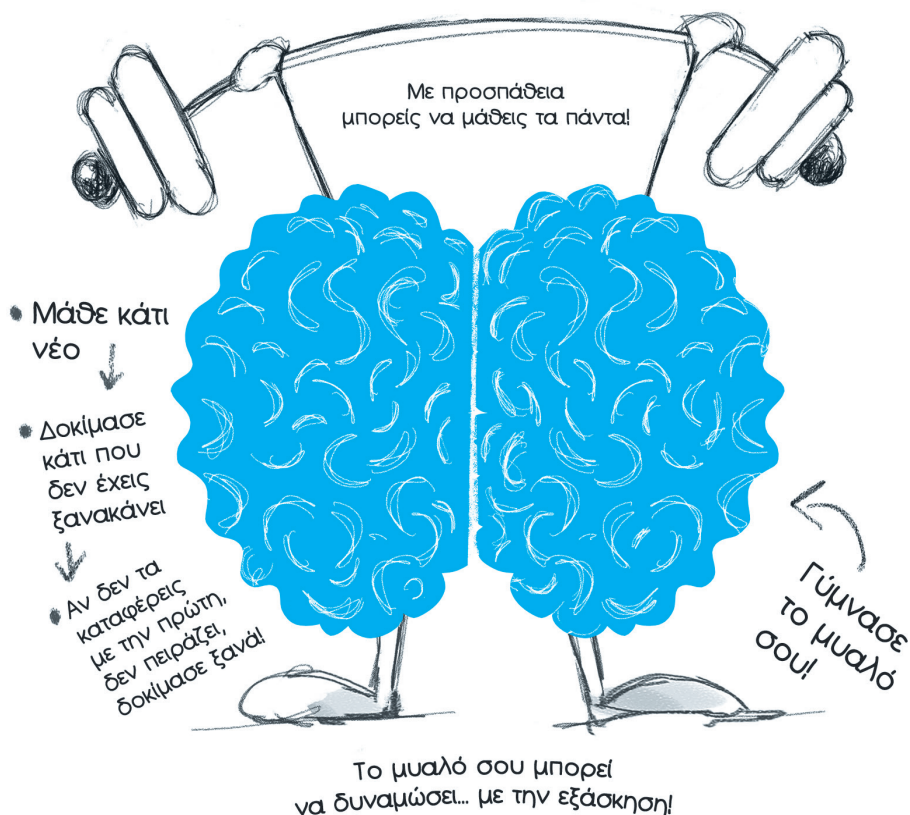
☼ **Οι πραγματικές δυνατότητές σου είναι άγνωστες** και κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι μπορείς να πετύχεις με πολύχρονη εξάσκηση και αφοσίωση.

☼ **Αυτό το ημερολόγιο έχει δημιουργηθεί για να σε βοηθήσει** να δεις, μέρα με τη μέρα, πώς μπορείς να τα καταφέρεις. Η πρώτη σου αποστολή είναι να το συμπληρώνεις με συνέπεια και σιγά σιγά θα σου γίνει μια συνήθεια που θα σε βοηθήσει να επιτύχεις αυτά που ονειρεύεσαι.

☼ **Θα σε μάθει να βάζεις στόχους** και να τους πετυχαίνεις, να αξιολογείς τη διαδικασία που ακολούθησες και να μην απογοητεύεσαι με τις δυσκολίες.

ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΥΝΑΜΩΣΕΙ

Το μυαλό μπορεί να παραγάγει αρκετό ρεύμα για να ανάψει
μία λάμπα!



ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

Μάθησηο Όταν μαθαίνεις κάτι νέο, χτίζεις γέφυρες μεταξύ των κυττάρων του εγκεφάλου. Γράψε κάτι νέο που θες να μάθεις!

.....

Ύπνοςο Ο ύπνος δυναμώνει τη μνήμη και βοηθά το μυαλό σου να λύνει προβλήματα! Τι σε ηρεμεί πριν κοιμηθείς;

.....

Διατροφήο Η καλή διατροφή βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη συγκέντρωση. Ποιο είναι το αγαπημένο σου υγιεινό σνακ;

.....

Γέλιοο Το γέλιο μειώνει το άγχος, ενισχύει τη μνήμη και βοηθά στη μάθηση. Τι σε κάνει να γελάς;

.....

Άσκησηο Ξέρεις ότι το μυαλό δουλεύει καλύτερα μετά από άσκηση; Ποιο είναι το αγαπημένο σου σπορ;

.....

Μουσικήο Η μουσική ανεβάζει τη διάθεση, δυναμώνει τη μνήμη και κάποια είδη αυξάνουν τη συγκέντρωση. Ποιο είναι το αγαπημένο σου τραγούδι;

.....

ΕΧΩ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ;

Τι σημαίνει
ο εγκέφαλός μας
αναπτύσσεται;

Τι σημαίνει
νοοτροπία;

Πώς συνδυάζονται
οι λέξεις «ανάπτυξη»
και «νοοτροπία»;

Υπάρχει όμως
και άλλη νοοτροπία;

Εμείς επιλέγουμε
τη νοοτροπία
της ανάπτυξης!

Πώς
καλλιεργείται
η νοοτροπία ανάπτυξης;



- Σημαίνει ότι μεγαλώνει, αλλάζει, ωριμάζει, βελτιώνεται.

Ναι, η σταθερή νοοτροπία. Με αυτή πιστεύεις ότι δεν μπορείς να βελτιωθείς, τα παρατάς εύκολα και δεν γίνεσαι καλύτερος ή καλύτερη πουθενά!

- Είναι ο τρόπος με τον οποίο το μυαλό μας αντιλαμβάνεται τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.

- Μαζί σχηματίζουν τη νοοτροπία ανάπτυξης, η οποία σε κάνει να πιστεύεις στον εαυτό σου και στο μυαλό σου!

- Με την εξάσκηση, κάνοντας δύσκολα πράγματα, μαθαίνοντας κάτι καινούριο, κάνοντας λάθη και αντιμετωπίζοντάς τα με θετικό τρόπο!



ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΜΕΤΡΑΝΕ

Ο εγκέφαλος, το σώμα
και η νοοτροπία σου
επηρεάζονται από τον τρόπο
που μιλάς στον εαυτό σου.
Ποιον τρόπο προτιμάς;



Αρνητικός αυτοδιάλογος:

χαμηλώνει την αυτοεκτίμησή σου, σε σταματά
από την προσπάθεια, αυξάνει το άγχος.

Συμπλήρωσε και εσύ μερικά:

Θα δοκιμάσω
άλλη στρατηγική!

Είμαι
ικανός/η...

Μπορώ!

Από τα
λάθη μου
μαθαίνω...

Θα συνεχίσω
να προσπαθώ!

Προοδεύω!

Θετικός αυτοδιάλογος:

σε εμπνέει, σε βοηθά να πετύχεις
και να ξεπερνάς δυσκολίες.

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ

Ακολούθησε τον λαβύρινθο και βρες ποια δήλωση ανήκει σε ποια νοοτροπία!

Είναι δύσκολο,
δεν μπορώ
να το κάνω! ◦

Δεν θα δοκιμάσω
γιατί φοβάμαι
ότι θα κάνω λάθος!
◦

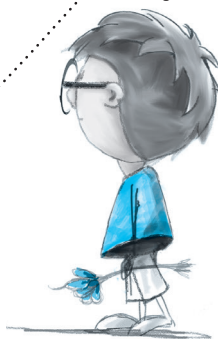
Μπορώ να
δοκιμάσω
διάφορες ιδέες
για να
βρω τη λύση! ◦

Οι δυσκολίες με
κάνουν ◦
πιο δυνατό/
δυνατή!

Νοοτροπία
Ανάπτυξης



Σταθερή
Νοοτροπία



ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΟΡΟΣΗΜΑ

Η αποστολή σου είναι να συμπληρώνεις το Ημερολόγιο Θετικής Σκέψης κάθε μέρα. Καμιά φορά, για να πετύχουμε κάτι που απαιτεί προσπάθεια, χρειάζεται να βάλουμε μικρότερους στόχους. Οπότε θέσε εδώ τη δική σου ανταμοιβή για κάθε σημαντικό στόχο.

Όταν συμπληρώσω 7 ημέρες θα...

Όταν συμπληρώσω 30 ημέρες θα...

Όταν συμπληρώσω όλο το ημερολόγιο θα....

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ



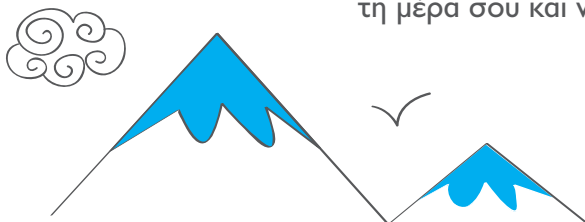
ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΥΚΟΛΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΘΑ ΒΡΕΙΣ



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

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



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





Φύγαμε!

**ΚΑΠΟΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ
ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
ΘΑ ΒΡΕΙΣ**



- Προοδο-λίστα**ο Σημειώνεις ό,τι ισχύει για εσένα και, άμα θες, προσθέτεις και κάτι δικό σου.
- Ερωτηματάκια**ο Ερωτήσεις που ακονίζουν το μυαλό.
- Προκλήσεις**ο Ιδέες για πράξεις που σε εμπνέουν και σε βοηθούν να οργανωθείς ή να είσαι πιο δραστήριος ή δραστήρια.
- Στόχοι του Θ**ο Ιδέες για πράξεις που κάνουν καλό και ενισχύουν την ευτυχία σου.
(Θετικοί)
- Το δικό σου**ο Οι δικές σου «φράσεις δύναμης» που
θησαυροφυλάκιο προγραμματίζουν τον εγκέφαλό σου θετικά.
ρητών
- Μαγικό σακούλι**ο Ιδέες για συζήτηση με την οικογένειά σου
ή με όποιο άτομο θες.
- Εκτίναξη ημέρας!**ο Η καλύτερη στιγμή της ημέρας σου!

Ημέρα:

.....

«Ένα ταξίδι χιλιάδων μιλίων ξεκινά με ένα βήμα».

Λάο Τσε

2 κορυφές της ημέρας μου *

.....

* 2 πράγματα για τα οποία νιώθω ευγνωμοσύνη

Emoyeti της ημέρας



Προοδο-λίστα! Βάλε ✓ ή πρόσθεσε αυτά που ισχύουν για σένα!

.....

☐ Είπα
ευχαριστώ

.....

☐ Βοήθησα
έναν φίλο ή
μία φίλη

.....

☐ Γέλασα
πολύ

.....

☐ Τελείωσα την
εργασία μου

.....

Ημέρα:

«Η αποτυχία δεν είναι το αντίθετο της επιτυχίας,
είναι μέρος της επιτυχίας».

Αριάννα Χάφινγκτον

2 κορυφές της ημέρας μου *

* 2 πράγματα για τα οποία νιώθω ευγνωμοσύνη



Emoyeti της ημέρας



Ερωτηματάκια! Πώς βοήθησες κάποιον ή κάποια σήμερα;

Πώς βοήθησες τον εαυτό σου;

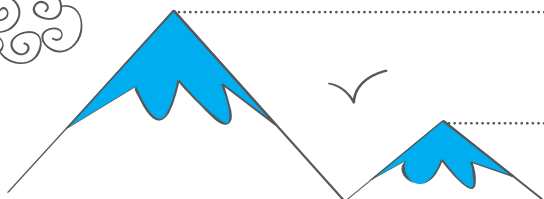


Ημέρα:

«Έχουμε δυο αυτιά και ένα στόμα,
ώστε να ακούμε δυο φορές περισσότερο από ό,τι μιλάμε».

Ζήνων ο Κιτιεύς

2 κορυφές της ημέρας μου *



* 2 πράγματα για τα οποία
νιώθω ευγνωμοσύνη

Emoyeti της ημέρας



Εκτίναξη! Ποια ήταν η καλύτερη κουβέντα που άκουσες σήμερα;



Πρόκληση!

Επικοινωνήσε με κάποιο συγγενικό ή φιλικό σου
άτομο με το οποίο έχετε καιρό να τα πείτε.
Άκουσέ το προσεκτικά!

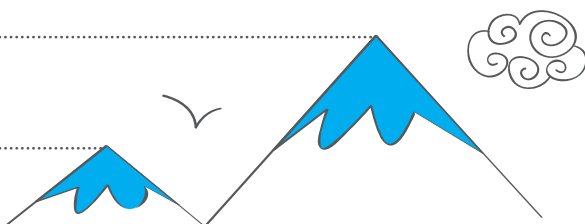
Ημέρα:

«Σε έναν κόσμο που μπορείς να είσαι οτιδήποτε
επίλεξε να είσαι καλός/καλή».

Γέτι

2 κορυφές της ημέρας μου *

* 2 πράγματα για τα οποία
νιώθω ευγνωμοσύνη



Emoyeti της ημέρας



Σας ευχαριστούμε που κρατάτε
την πόλη μας καθαρή!

Προγραμμάτισε μια απλή πράξη καλοσύνης.

Για παράδειγμα: Άφησε ένα ευχαριστήριο
σημείωμα στους υπαλλήλους του δήμου που
συλλέγουν τα σκουπίδια.

Στόχος του Θ!

