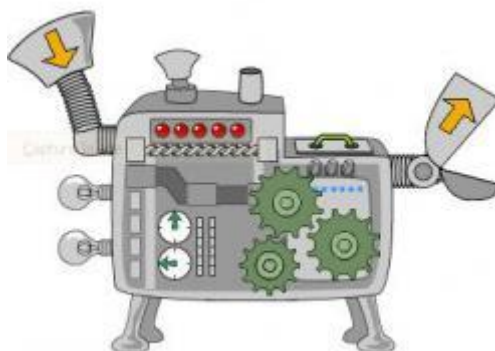


Αγαπητά μου παιδιά και αγαπητοί γονείς,

Θα συνεχίσουμε σήμερα να μιλάμε για τις ξαφνικές μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά σου που μπορεί να σε αναστατώνουν.

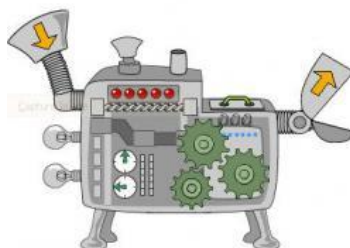
Έχεις τις συνήθειες σου και το πρόγραμμά σου. Σου αρέσει να κάνεις τα πράγματα με τον τρόπο που έχεις συνηθίσει. Όμως, όπως είδαμε στο Α μέρος, συχνά μπορεί να συμβεί κάτι **απρόοπτο** που αλλάζει απότομα το πρόγραμμά σου. Μπορεί να μην σου αρέσει καθόλου να αλλάξει το πρόγραμμά σου και οι συνήθειες σου. Όμως κάποιες φορές δεν γίνεται αλλιώς. Όταν συμβαίνει αυτό, χρειάζεται να το δεχτείς και να κάνεις υπομονή. Καμιά φορά μπορεί να δεις ότι αυτή η αλλαγή δεν ήταν και τόσο κακή.

**Δες αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα μηχάνημα που αλλάζει τις σκέψεις. Λέγεται «μετατροπέας σκέψεων».**



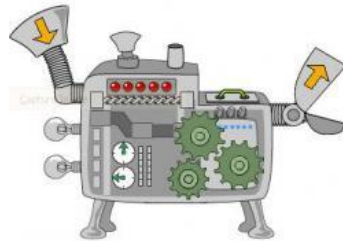
Μπορεί να μετατρέψει τις σκέψεις κάποιου που δεν δέχεται τις αλλαγές και θέλει να γίνονται τα πράγματα μόνο με το δικό του τρόπο. Αφού οι σκέψεις μπουν στο μηχάνημα, γίνονται σκέψεις κάποιου που δέχεται την αλλαγή και ακούει τη γνώμη των άλλων. Δες πώς μετατρέπονται οι παρακάτω σκέψεις:

- «Αυτό το καινούργιο πράγμα θα είναι χάλια!»



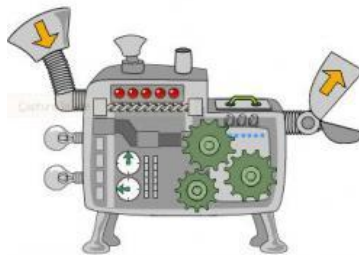
«Μήπως να το δοκιμάσω; Μπορεί τελικά να είναι ωραίο!»

- «Εγώ θα σου πω πώς θα το κάνουμε! Εγώ αποφασίζω!»



«Μήπως να ακούσω και τη γνώμη κάποιου άλλου; Μπορεί να πει κάτι που να μου αρέσει.»

- «Μόνο με έναν τρόπο μπορεί να γίνει!»



«Μπορεί να υπάρχει κι άλλος τρόπος για να γίνει κάτι. Ας το δοκιμάσω.»

Θα συνεχίσουμε την εξάσκησή μας σε διάφορες περιπτώσεις αλλαγής προγράμματος και συνηθειών μέσα από τα παρακάτω παραδείγματα. Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις και διάλεξε την καταλληλότερη αντίδραση κάθε φορά.

1.Ο Γιάννης έχει μια πολύ καλή φίλη, τη Μαρία. Η Μαρία περνάει κάθε απόγευμα από το σπίτι του με τους γονείς της και πηγαίνουν όλοι μαζί στο πάρκο. Σήμερα, όμως, η Μαρία είναι κουρασμένη και δεν θέλει να πάει στο πάρκο. Ζητάει από τον Γιάννη να παίξουν στην αυλή. Τι είναι καλύτερο να κάνει ο Γιάννης;

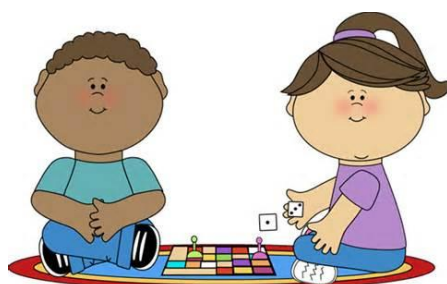


A) να πει όχι και να μπει πάλι μέσα στο σπίτι, αφήνοντας μόνη της τη Μαρία

B) να πάει μόνος του στο πάρκο

Γ) να κάνει το χατίρι της Μαρίας. Έτσι κάνουν οι φίλοι. Νοιάζονται ο ένας για τον άλλον.

2.Ο Φώτης παίζει συχνά ΜΟΝΟΠΟΛΗ με τους γονείς του. Σήμερα έχει πάει επίσκεψη σε ένα φιλικό σπίτι. Εκεί τα παιδιά παίζουν ΜΟΝΟΠΟΛΗ και προσκαλούν και τον Φώτη να παίξει μαζί τους. Ο Φώτης δέχεται με χαρά, αλλά διαπιστώνει ότι τα παιδιά δεν παίζουν με τους σωστούς κανόνες του παιχνιδιού. Τι είναι καλύτερο να κάνει ο Φώτης;



A) να βγει από το παιχνίδι

B) να φωνάξει ότι το παιχνίδι δεν παίζεται έτσι και να επιμείνει να παίξουν όλοι με τους κανόνες που ξέρει ο Φώτης

Γ) να προτείνει στα παιδιά να παίξουν με τους κανόνες που ξέρει ο ίδιος, αλλά, αν δεν το δεχτούν, να παίξει με τους κανόνες που παίζουν οι υπόλοιποι. Είναι κρίμα να χάσει το παιχνίδι με τα άλλα παιδιά. Οι κανόνες μπορούν και να αλλάζουν κάποιες φορές.

3.Στον Τάσο αρέσει πολύ το κολύμπι και οι παραλίες με άμμο. Σήμερα είναι πολύ χαρούμενος, γιατί θα πάει με την οικογένεια του σε μια παραλία στην οποία δεν έχουν ξαναπάει. Φτάνοντας διαπιστώνει ότι η παραλία δεν έχει άμμο, αλλά βότσαλα. Τι είναι καλύτερο να κάνει ο Τάσος;



A) να αρχίσει να φωνάζει ότι δεν του αρέσει η παραλία και να απαιτήσει να φύγουν αμέσως

B) να μην πλησιάσει καθόλου την άμμο και τη θάλασσα και να καθίσει όλη την ημέρα στην καφετέρια της παραλίας

Γ) να σκεφτεί να δοκιμάσει και την παραλία με τα βότσαλα. Μπορεί να του αρέσει!

4. Η Ιωάννα κάθε απόγευμα βλέπει το αγαπημένο της τηλεπαιχνίδι στην τηλεόραση. Δεν θέλει να τη διακόπτει κανείς όταν το παρακολουθεί. Σήμερα, όμως, την ώρα που παρακολουθεί το παιχνίδι, η μητέρα της πρέπει να βγει έξω για μια σοβαρή δουλειά και πρέπει και η Ιωάννα να πάει μαζί της. Τι είναι καλύτερο να κάνει η Ιωάννα;



A) να αρχίσει να διαμαρτύρεται, να μη δεχτεί να χάσει το τηλεπαιχνίδι κι έτσι η μαμά της να μη μπορέσει να κάνει τη σημαντική δουλειά που είχε

B) να θυμώσει πάρα πολύ και να κλειδωθεί στο δωμάτιο της

Γ) να δεχτεί να χάσει για μια φορά το αγαπημένο της τηλεπαιχνίδι. Χρειάζεται να σκεφτόμαστε και τους άλλους. Η μαμά της δεν θα της ζητούσε να χάσει το τηλεπαιχνίδι αν δεν είχε μια πολύ σοβαρή δουλειά.

5) Στον Γιώργο αρέσει να κάθεται πάντα στην μπροστινή θέση του αυτοκινήτου, βάζοντας τη ζώνη του, όταν οδηγεί ο μπαμπάς του. Σήμερα, όμως, είναι μαζί τους στο αυτοκίνητο και η γιαγιά τους που δυσκολεύεται να καθίσει στο πίσω κάθισμα. Τι είναι καλύτερο να κάνει ο Γιώργος;



A) να επιμείνει να κάτσει εκείνος στο μπροστινό κάθισμα όπως πάντα

B) να βγει από το αυτοκίνητο και να αρνηθεί να ξαναμπεί

Γ) να παραχωρήσει τη θέση στη γιαγιά του. Είναι ωραίο να σκεφτόμαστε τους άλλους, ειδικά τους ηλικιωμένους που χρειάζονται τη βοήθειά μας.

Αυτά για σήμερα παιδιά! Να περνάτε όμορφα!



Μαντώ Γιαννακούρα, ψυχολόγος