



Το σχέδιο δράσης μου: Σχέσεις

Αυτό το κομμάτι του σχεδίου δράσης μου αφορά τις προσωπικές μου σχέσεις με άλλα άτομα

Αυτό το σχέδιο δράσης είναι του/της:



Η ημερομηνία που το ξεκινήσαμε είναι:



Ποιος/Ποια συμμετέχει σε αυτό:





Μερικά πράγματα για τον εαυτό μου ...

Τι κάνω τώρα;

- Είμαι μαθητής/Είμαι μαθήτρια σε δημοτικό σχολείο
- Είμαι φοιτητής/Είμαι φοιτήτρια σε κολέγιο
- Είμαι μαθητής/Είμαι μαθήτρια σε γυμνάσιο/λύκειο
- Είμαι μαθητής/Είμαι μαθήτρια σε επαγγελματική σχολή
- Είμαι μαθητής/Είμαι μαθήτρια σε ειδικό σχολείο
- Μένω σε δομή φιλοξενίας/υποστηριζόμενη διαβίωσης
- Μένω στο σπίτι ή σε νοσοκομείο
- Είμαι φοιτητής/Είμαι φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο
- Είμαι άνεργος/Είμαι άνεργη
- Δουλεύω
- Άλλο

Οι άνθρωποι που βλέπω πιο συχνά
είναι:

Όταν οι γονείς/κηδεμόνες μου
βρίσκονται κοντά μου, νοιώθω...





- Οι γονείς μου
- Οι συμμαθητές μου
- Τα παιδιά στη γειτονιά
- Άλλοι, όπως...

Γράψε...

- Ωραία
- Ουδέτερα
- Νευρική

Ή ζωγράφισε...

Όταν βρίσκομαι έξω (π.χ. στο
σχολείο, στη δουλειά, σε
δραστηριότητες)

Την ώρα που είμαι μαζί με τους
φίλους μου, νοιώθω ηρεμία όταν...





- Έχω πολλούς φίλους
- Έχω λίγους φίλους
- Δεν έχω φίλους



- Παίζουμε ένα ομαδικό παιχνίδι
- Βλέπουμε μαζί ταινία
- Τρώμε παρέα
- Κάνουμε ομαδικά αθλήματα
- Πηγαίνουμε εκδρομή
- Κάνουμε τις δραστηριότητες που θέλουν, όπως...
- Κάτι άλλο

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...

Όταν βρίσκομαι μαζί με άλλους ανθρώπους, μπορεί να νοιώσω άβολα όταν...

Αυτό που εκτιμώ περισσότερο στους φίλους μου είναι:





- Δε με προσέχουν/Με αγνοούν
- Μου απευθύνονται με αγενή τρόπο
- Πληγώνουν τα συναισθήματά μου
- Σε άλλες καταστάσεις, όπως:

Γράψε...

- Η καλοσύνη τους
- Η ειλικρίνειά τους
- Ότι με βοηθούν
- Ότι περνούν το χρόνο τους μαζί μου
- Άλλα πράγματα, όπως...

Γράψε...

Τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο μου τον περνάω με...

- Τους γονείς μου
- Τους συμμαθητές μου
- Τους φίλους μου
- Με κάποιον άλλο

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...

Όταν έχω ένα πρόβλημα συνήθως απευθύνομαι...





- Δεν ξέρω πού/από ποιον να ζητήσω βοήθεια
- Στους γονείς μου
- Στο δάσκαλό μου/Στη δασκάλα μου
- Σε ένα φίλο μου/Σε μία φίλη μου
- Στο/Στη γιατρό του σχολείου
- Στο διαμεσολαβητή/Στη διαμεσολαβήτρια του σχολείου
- Σε άλλους ανθρώπους, όπως...

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ ...

«Νοιώθω πως χρειάζομαι φίλους»

Σε έχουν ενοχλήσει ή σου έχουν κάνει μπουλινγκ; Γιατί; Πώς αντιδράς όταν σε πειράζουν;

- Συμφωνώ
- Διαφωνώ

Γιατί;

Γράψε ή ζωγράφισε...

Γράψε ή ζωγράφισε...

Μπορείς να σκεφτείς πράγματα τα οποία θα ενοχλήσουν ή θα αναστατώσουν τους άλλους;

Έχεις ποτέ νοιώσει ενοχλημένος/ενοχλημένη ή αναστατωμένος/αναστατωμένη; Πότε ήταν αυτό;

Γράψε ή ζωγράφισε...

Γράψε ή ζωγράφισε...





Εάν διαφωνήσω/τσακωθώ με κάποιον, συνήθως συμβαίνει γιατί...

- Δεν έχω διαφωνήσει/τσακωθεί ποτέ με τους φίλους μου
- Ένοιωσα πολύ άβολα
- Παρότι έφταιγα, δε ζήτησα συγγνώμη
- Ζήτησα τη γνώμη άλλων ανθρώπων
- Φέρθηκα με διαφορετικό τρόπο, όπως:

Γράψε ή ζωγράφισε...

Θα ήθελα πάρα πολύ να έρθω σε
επαφή με...

Θα ήθελα να μιλήσω στους φίλους
μου για...





- Φίλους μου από το σχολείο
- Φίλους μου από τη γειτονιά
- Άλλα άτομα τα οποία βρίσκονται πολύ κοντά σε

Γράψε ή ζωγράφισε...

- Τις αγαπημένες μου ταινίες /κινούμενα σχέδια
- Τα αγαπημένα μου αθλήματα
- Τα αγαπημένα μου βιβλία
- Τα κατοικίδια μου
- Τα αγαπημένα μου βιντεοπαιχνίδια
- Για άλλα θέματα όπως...

Γράψε ή ζωγράφισε...

Φαντάζομαι τον εαυτό μου να έχει κοντά του από αυτούς τους ανθρώπους...

Γράψε...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ή ζωγράφισε...





Με τους νέους μου φίλους, θα ήθελα να κάνω τα παρακάτω:

- Να μάθουμε κάτι καινούργιο
- Να κάνουμε προπόνηση σε ένα άθλημα
- Να μάθουμε μία ξένη γλώσσα
- Να επισκεφτούμε περισσότερα μέρη
- Να κάνουμε άλλες δραστηριότητες,
- όπως

Ή ζωγράφισε...

Γράψε...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Θα ήθελα να κάνω καινούργιους φίλους

- Συμφωνώ
- Διαφωνώ

Γιατί;

Τι θα ήθελα να αλλάξω στην οικογένειά μου, αν θα ήθελα να αλλάξει κάτι...





Γράψε ή ζωγράφισε...

Με ποιον τρόπο ακριβώς ορίζω έναν φίλο/μία φίλη;

Γράψε ή ζωγράφισε...

Τι θα έκανες ώστε να σε εκτιμούν περισσότερο οι άλλοι;

Γράψε ή ζωγράφισε...

Τι με κάνει καλό φίλο/καλή φίλη;

Γράψε ή ζωγράφισε...





100%





Περίληψη: Τι θέλω και τι χρειάζομαι

Αυτό που θέλω να κάνω στο μέλλον για να βελτιώσω τις σχέσεις μου είναι:

Θέλω να κάνω νέους φίλους γιατί...

Γράψε...

Αυτό που χρειάζεται οι φίλοι μου να καταλάβουν σχετικά με εμένα είναι:

Γράψε...





Όταν κάνω νέους φίλους χρειάζομαι βοήθεια με:

Γράψε...

Οι σχέσεις μου μπορεί να επηρεαστούν από τη συμπεριφορά μου όταν...

Γράψε ή ζωγράφισε εδώ...





Στόχοι πλάνου δράσης (κατηγορίες): Σχέσεις

Τι θέλω να κάνω/Τι πρέπει να σκεφτώ	Βήματα	Ποιος/Ποια θα κάνει τα βήματα	Πότε θα γίνουν
Θέλω να ενδυναμώσω τις σχέσεις μου με άλλα άτομα: Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Ανάγκη υποστήριξης Ανάγκη ανεξαρτησίας Διαπροσωπικές σχέσεις (ανάγκες και επιθυμίες)			





Να είμαι καλός φίλος/καλή φίλη/ μέλος της οικογένειας: Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα – Σχολείο Οικογένεια Γνωστοί/Γνωριμίες			





Τι με κάνει να νοιάζομαι περισσότερο για τους φίλους και την οικογένειά μου Τι πρέπει να σκεφτώ προτού φτιάξω τα βήματα –			





Δημιουργώ δεσμούς και βελτιώνω τον εαυτό μου			
Επιθυμητά αποτελέσματα Π.χ. Ότι ο/η ___ είναι ικανός/ικανή να αποκτήσει καλούς φίλους στο μέλλον.			





Ότι ο/η ___ διατηρεί καλές σχέσεις με τους συμμαθητές του/της. Ότι ο/η ___ προσπαθεί να είναι καλός φίλος/καλή φίλη με άτομα της ίδιας ηλικίας και που έχουν κοινά ενδιαφέροντα.	
Δείκτες αποτελεσμάτων Π.χ. Ότι υπάρχει ένα πλάνο δράσης με σκοπό ο/η ___ να κάνει νέους φίλους και να επικοινωνεί	





περισσότερο με
συνομηλίκους του.

Ότι ο/η ____ ζει τη ζωή του
έχοντας την υποστήριξη
της οικογένειάς του/της
και παλιών φίλων
προκειμένου να κάνει
νέους φίλους.



Erasmus+