

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Γ. Θεοδωράκης

Παν. Θεσσαλίας

Θεωρία κοινωνικής μάθησης

- Τα άτομα αντιδρούν γνωστικά, συναισθηματικά, και με τη συμπεριφορά τους στο περιβάλλον. Πάνω απ' όλα, μέσω **γνωστικών διεργασιών, ελέγχουν τη συμπεριφορά τους**,
- Επιπλέον όχι μόνο το περιβάλλον τους, αλλά να γνωστικές, συναισθηματικές και βιολογικές καταστάσεις.
- **Όσο πιο σίγουρα νοιώθουν τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν τόσο πιο πολύ συμμετέχουν.**
- σε προγράμματα άσκησης, διαίτας, διατροφής, αποκατάστασης, μείωσης του καπνίσματος κτλ.

Η κοινωνική γνωστική θεωρία

Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών I

Αλλαγή περιβάλλοντος	Απομάκρυνση από την παρέα των συμμηθέντων που καπνίζει.
Αλλαγή προσδοκιών	Για να είσαι αρεστός στην παρέα πρέπει να καπνίζεις; Είναι σοβαρό επείγοντα αυτό; Μήπως η προσδοκία πρέπει να εστιαστεί στην καλή σου υγεία;
Προβολή προτύπων	Σχολιασμός και κριτική των διάσημων προσώπων που ακολουθούν ανθυγιεινές συμπεριφορές. Κριτική των ΜΜΕ που τους προβάλουν. Προβολή αυτών που ακολουθούν υγιεινές συμπεριφορές.
Ανάπτυξη αυτοαποτελεσματικότητας	Βάζοντας ρεαλιστικούς στόχους
Δείγμευση	Γράφοι αυτό που θέλω να πετύχω και το κερμάω πάνω από το κρεβάτι μου για να το διαβάζω κάθε μέρα.
Αυτοπαρακολούθηση	Κρατάω ημερολόγιο.

Το μοντέλο Health believe

Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών II.

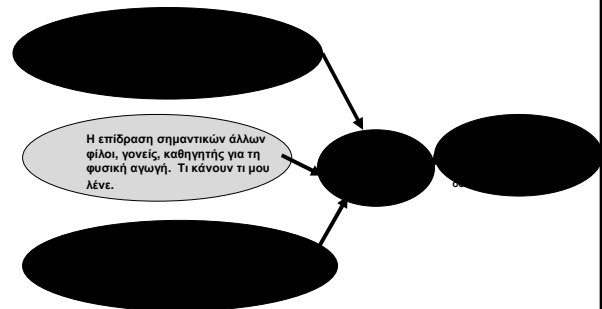
Αντιληπτή σοβαρότητα	Ενημέρωση. Πόσο σοβαρή είναι μια ασθένεια;
Αντιληπτή απειλή	Οι ασθένειες συμβαίνουν σε όλους ή είναι θέμα τύχης; Τι ισχύει περισσότερο;
Αντιληπτά οφέλη	Καταγραφή οφελών από υγιεινές συνήθειες και σχολιασμός
Αντιληπτά εμπόδια	Καταγραφή πιθανών εμποδίων και αναζήτηση των τρόπων να ξεπεραστούν

Το Transtheoretical model

Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών III.

Στάδιο	Στόχος	Στρατηγικές
Δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή.	Να αρχίσει να σκέφτεται να γυμναστεί	Δώσε πληροφορίες για το ρόλο της άσκησης στην υγεία. Ενίσχυσε την αντίληψη των πλεονεκτημάτων από την άσκηση. Μείωσε τη σημασία των εμποδίων και του κόστους. Τόνισε την προσωπική αξία της άσκησης
Υπάρχει σκέψη για αλλαγή.	Να υιοθετήσει την ιδέα της άσκησης	Καμπάνιες και πληροφορίες με σαφείς οδηγίες για προγράμματα. Δραστηριότητες που αυξάνουν την αυτοπεποίθηση. Αξιολόγηση των θετικών και των αρνητικών της άσκησης.
Γίνεται κάποια αλλαγή.	Να υιοθετήσει την άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο	Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και αυτοπαρακολούθηση των επιδόσεων και της προσπάθειας. Αξιολόγηση των πιθανών υποστηρικτών. Τροποποίηση των πιθανών εμποδίων.
Γίνεται αρετή αλλαγή.	Να κάνει την άσκηση συνήθεια, και γόμπι σταθερό.	Στρατηγικές τροποποίησης της συμπεριφοράς
Η συμπεριφορά γίνεται συνήθεια.	Να διατηρείται στο επίπεδο αυτό για όλη του τη ζωή	Επαναξιολόγηση των στόχων. Εισαγωγή ποικιλιών στο πρόγραμμα.

Σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς



Θεωρίες στάσεων και συμπεριφοράς Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών IV.	
Συναισθηματικά	Τόνισε το ρόλο της άσκησης στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, στον περιορισμό του άγχους κλπ. Χρησιμοποίησε στατιστικά στοιχεία για ασθένειες, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία κλπ, υποστηρίζοντας κλπ. και τόνισε τον ρόλο της άσκησης ως προληπτικό μέσο.
Γνωστικά	Αξείωσε τις γνώσεις των παιδιών, τόνισε τα οφέλη της άσκησης. Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνη και όχι ενδοιαστικά σε όλη μας τη ζωή; Γιατί το κάρναμα κάνει κακό; Τι συμβαίνει μέσα στον οργανισμό με την εισπνοή του καπνού; Δώσε ερωτήματα μέσα από απλές αλληλεξ., ανταγωνιστικές κλπ.
Οι σημαντικοί άλλοι	Σύζητησε με τους γονείς των παιδιών, τόνισε στα παιδιά πως θα νοιάθουν οι γονείς τους από την συμμετοχή τους στα σπορ, οι φίλοι τους, οι καθηγητές τους, οι δασκάλοι τους κλπ. Μην κρινόμαστε μισοστά τους, γυμνάσοι μαζί τους κλπ
Αντιληπτός έλεγχος	Εξήγησε στα παιδιά ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους την πίστη στον εαυτό τους και τις διηγήσεις τους. Περιόρισε τα εμπόδια. Αξείωσε τις ενσυναεσίες. Πρότεινε πολλές δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.
Συμπεριφορές	Δώσε το δικό σου παράδειγμα. Βάλε τα παιδιά να καταγράφουν τις συνήθειές τους, τις συνήθειες των γονέων ή των συμμαθητών τους και να τις σχολιάζουν.

Κατάλληλοι στόχοι σε προγράμματα αγωγής υγείας

- **Εστιάζουμε στη διαδικασία και την προσπάθεια.**
- **Επιλέγουμε στόχους προκλητικούς, αλλά ρεαλιστικούς και έτσι ενεργοποιούμε καλύτερα.**
- **Επιδιώκουμε πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα και μετρήσιμα και έτσι αποδίδουμε καλύτερα.**
- **Επιλέγουμε ότι εξαρτάται από εμάς προσωπικά, και έτσι αναπτύσσουμε υπευθυνότητα.**
- **Καταγράφουμε και παρακολουθούμε την πρόοδο.**

Στόχοι Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών V.	
Όχι στόχοι γενικοί και αόριστοι	Να αδυνατίσω; (Γενικός στόχος και λάθος) Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες; Σιωπές στόχος συγκεκριμένος αλλά μακροπρόθεσμος και λάθος
Στόχοι συγκεκριμένοι	Να χάνω 1 κιλό το μήνα Να κόψω τα γλυκά Να κόψω το βραδινό φαγητό Να κάνω μια οργανωμένη δίαιτα Να τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα
Στόχοι ρεαλιστικοί	Να τρέξω 10 χιλιόμετρα τη μέρα (μη ρεαλιστικός στόχος) Να περπατάω 3 χιλιόμετρα για φυσική κατάσταση την Τετάρτη και την Παρασκευή (στόχος ρεαλιστικός).
Καταγραφή της προόδου	Να καταγράψω ο μαθητής τις θερμίδες που τρώει σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Ο μαθητής συμπληρώνει μόνο του την καρτέλα αξιολόγησης, έχει σαφή εικόνα της προόδου του και προσπαθεί διαρκώς να βελτιωθεί.

Elaboration Likelihood Model

- «Πειθώ» ονομάζεται η διαδικασία αλλαγής των στάσεων ενός ατόμου. Το ELM (Petty & Cacioppo, 1981, 1986) αναπτύχθηκε για να εξηγήσει και να οργανώσει παλαιότερα ευρήματα τα οποία ερχόταν σε αντίθεση. Είναι μοντέλο διπλής κατεύθυνσης και θεωρεί ότι οποιαδήποτε παράγοντας-μεταβλητή δεν έχει μία μοναδική επίδραση στη διαδικασία της αλλαγής των στάσεων, αλλά μπορεί να ενισχύσει ή να μειώσει την «πειθώ».
- Βασικό στοιχείο του μοντέλου είναι ότι η γνωστική επεξεργασία αποτελεί μια συνέχεια, η οποία βασίζεται στην παρακίνηση και την ικανότητα του ατόμου να σκεφτεί σχετικά, και να αξιολογήσει τις σχετικές με το θέμα πληροφορίες. Στο ένα άκρο της συνέχειας είναι η μέγιστη επεξεργασία όλων των πληροφοριών που δίνεται από το μήνυμα και αποτελεί την «**κεντρική οδό**» και στο άλλο άκρο είναι η ελάχιστη γνωστική επεξεργασία του περιεχομένου του μηνύματος και αποτελεί την «**περιφερειακή οδό**».

Elaboration Likelihood Model

- Όταν η παρακίνηση και η ικανότητα του ατόμου να σκεφτεί είναι υψηλά τότε θεωρείται ότι το άτομο θα σκεφτεί προσεκτικά όλες τις σχετικές με το μήνυμα πληροφορίες που δίνονται από την πηγή του μηνύματος, το ίδιο το μήνυμα, το περιεχόμενο του και τους ίδιους (π.χ. τα συναισθήματά τους). Στην περίπτωση αυτή για να «κρίνει» το μήνυμα θα βασιστεί σε όλα τα στοιχεία του μηνύματος.
- Η διαδικασία αυτή ονομάζεται και «κεντρική οδός». Στην «κεντρική οδό» πραγματοποιείται επεξεργασία του μηνύματος και συσχέτιση του με προηγούμενες γνώσεις ή πληροφορίες. Οι ιδέες εξετάζονται λεπτομερώς, το άτομο προχωρά πέρα από την απλή κατανόηση και ανακαλεί στάσεις σχετικές με τις σκέψεις που προκαλεί το μήνυμα. Η αλλαγή της στάσης από αυτή τη διαδικασία σχετίζεται αποκλειστικά με τα επιχειρήματα και το περιεχόμενο του μηνύματος.

Elaboration Likelihood Model

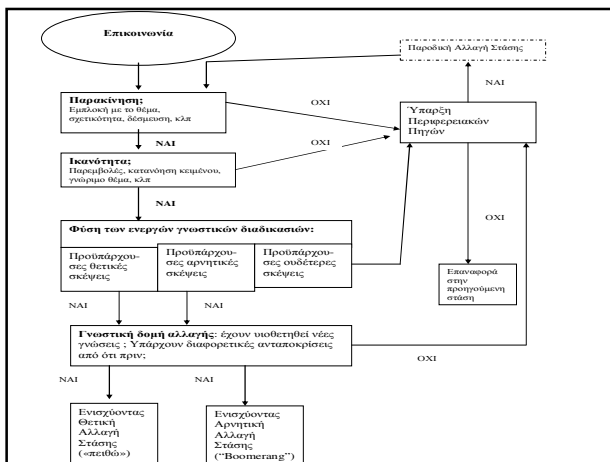
- Όταν η παρακίνηση του ατόμου (π.χ. όταν θεωρεί ότι το θέμα δεν είναι σχετικό προς αυτόν) ή η ικανότητά του να επεξεργαστεί το μήνυμα (π.χ. διασπάται η προσοχή του) είναι χαμηλά, τότε η αλλαγή των στάσεων μπορεί να προέλθει από μία ή περισσότερες διαδικασίες οι οποίες δεν χρειάζονται ιδιαίτερη επεξεργασία και αποτελούν την «**περιφερειακή οδό**». Η «**περιφερειακή οδός**» δέχεται ότι όταν ένα άτομο δεν μπορεί να επεξεργαστεί γνωστικά το περιεχόμενο ενός μηνύματος, τότε μπορεί να επέλθει αλλαγή της στάσης βασισμένο σε στοιχεία τα οποία δε σχετίζονται με το περιεχόμενο του μηνύματος.

Μοντέλο Επεξεργασίας πιθανοτήτων

- Μερικά τέτοια στοιχεία είναι:
- Ελκυστικότητα από την πηγή του μηνύματος
- Αριθμός των επιχειρημάτων
- Συμφωνία με προηγούμενες στάσεις ή πεποιθήσεις
- Κοινωνική αποδοχή
- Αρεστότητα
- Αυθεντία της πηγής
- Θετικά ή αρνητικά ερεθίσματα που διαμορφώνουν το περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα η επικοινωνία.

Elaboration Likelihood Model

- Το μοντέλο θεωρεί ότι όταν η αλλαγή της στάσης προέρχεται από την κεντρική οδό, τότε η αλλαγή αυτή αντέχει, παραμένει και προβλέπει καλύτερα τη συμπεριφορά, αντίθετα με την αλλαγή στάσης που προέρχεται από την περιφερειακή οδό.
- Το ELM θεωρεί ότι η αλλαγή της στάσης επηρεάζεται από μια ποικιλία συγκεκριμένων διαδικασιών, όπως οι γνωστικές αποκρίσεις, τις πεποιθήσεις, την αυτο-αντίληψη, την εμπιστοσύνη σε κρίση χωρίς σκέψη, και τη γνωστική ασυμφωνία. Κάποιες από αυτές τις διαδικασίες είναι πιθανόν να επηρεάζουν την αλλαγή των στάσεων όταν η γνωστική επεξεργασία είναι χαμηλή (π.χ. γνωστική ασυμφωνία), ενώ κάποιες άλλες χρειάζονται ένα ελάχιστο ποσό γνωστικής επεξεργασίας (π.χ. αυτο-αντίληψη) και άλλες επηρεάζουν μόνο όταν υπάρχει υψηλή γνωστική επεξεργασία (π.χ. γνωστικές αποκρίσεις).



Με λίγα λόγια

- Σε γενικές γραμμές οι βασικές θεωρίες που μεταξύ των άλλων ερμηνεύουν, η προβλέπουν συμπεριφορές υγείας, έχουν αρκετά κοινά σημεία. Ταυτόχρονα η κατανόηση του πλαισίου τους μας βοηθάει να σχεδιάζουμε διαδικασίες αλλαγής, ή ευαισθητοποίησης των νέων με σκοπό την υιοθέτηση των υγιεινών και την αποφυγή των ανθυγιεινών συμπεριφορών.

Ένα παράδειγμα εφαρμογής των παραπάνω θεωριών σε πρόγραμμα αγωγής υγείας

- ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- Με έμφαση στην ευαισθητοποίηση και την αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ και η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

- **Στόχος.**
- **Επιλογή της τάξης, του τμήματος ή της ομάδας.**
- **Επιλογή του υλικού.**
- **Τι πρέπει να κάνετε για να κρατήσετε τα παιδιά στο πρόγραμμα.**
- **Ποια είναι τα εμπόδια;**
- **Τι στόχους πρέπει να θέσετε;**

**ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ
ΟΜΑΔΑΣ**

- Στόχος.
- Το μήνυμα.
- Τι πρέπει να μάθουν τα παιδιά και πως.
- Ανάλυση των εμποδίων για την υιοθέτηση της συγκεκριμένης υγιεινής
- Συμπεριφοράς.
- Τι στόχους πρέπει να θέσουν οι μαθητές

**ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ
ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**

- Στόχος.
- Οι μαθητές της ομάδας θέτουν στόχους για:
- τους συμμαθητές τους,
- τους φίλους τους,
- τους γονείς τους,
- την εξέλιξη και την ολοκλήρωση του προγράμματος.
- Ποια είναι τα πιθανά εμπόδια που θα παρουσιαστούν.

**ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ
ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

- Στόχος.
- Το μήνυμα.
- Μετάδοση της ιδέας.
- Γνώσεις, πληροφορίες και συναισθηματικές επιδράσεις.
- Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί.
- Δραστηριότητες.
- Ασκήσεις συνοχής

**Ο ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ
ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ
Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ**

- Στόχος.
- Το μήνυμα.
- Μετάδοση της ιδέας.
- Γνώσεις, πληροφορίες και συναισθηματικές επιδράσεις.
- Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί.
- Δραστηριότητες.
- Ασκήσεις συνοχής.

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ-ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ

- Στόχος.
- Το μήνυμα.
- Μετάδοση της ιδέας.
- Ποιες πληροφορίες θα βοηθήσουν στο να γίνει η υγιεινή συμπεριφορά
- κοινή συνήθεια για όλους.
- Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί.
- Δραστηριότητες.
- Ασκήσεις συνοχής

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

- ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
- ΦΟΡΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
- ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
- ΣΥΝΟΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006).
Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής
Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη.
Θεσσαλονίκη.

Μέρος δεύτερο Θετική σκέψη

Αρνητικές σκέψεις για την άσκηση

- Τα άτομα δεν γυμνάζονται γιατί κάνουν μερικές σκέψεις όπως παρακάτω
- «Κάθε φορά που πιέζομαι για να γυμναστώ, ξαπλώνω κάτω και μου περνάει.»
- «Κάθε φορά που πιέζομαι για να γυμναστώ πάω στην ταβέρνα και μου περνάει.»
- «Δε γυμναζόμουν μια ζωή, τώρα θα αρχίσω;»

ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑΤΙ ΓΕΡΝΑΜΕ; ΓΕΡΝΑΜΕ ΓΙΑΤΙ ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ;

- Η πρώτη είναι ότι με το πέρασμα του χρόνου τα άτομα περιορίζουν την άσκηση του σώματός τους. **"Μεγαλώσαμε τώρα, άρα δεν μπορούμε να γυμναστούμε"**
- Η δεύτερη πραγματικότητα είναι όμως πιο ορθή. **Σταματήσαμε να γυμναζόμαστε και γι' αυτό το σώμα μας εγκατέλειψε.** Πραγματικά, όταν δε γυμνάζεται κανείς το σώμα του τον εγκαταλείπει

Ellis (1994), Rational Emotional Therapy,

- Διάφορα γεγονότα όπως μια αποτυχία, δεν είναι η αιτία των διαφόρων συναισθημάτων όπως κατάθλιψη, θυμός, άγχος κλπ. και η αιτία αναλόγων συμπεριφορών όπως λάθη,
- Αλλά το σύστημα των πιστεύω (των στάσεων προς το γεγονός) είναι ο κύριος παράγοντας των συναισθηματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων.
- **Με άλλα λόγια δεν είναι το γεγονός αυτό καθεαυτό σπουδαίο αλλά οι σκέψεις για το γεγονός.**

Λογικο-συναισθηματική θεραπεία (Rational-emotive therapy)

- Ο Α. Ellis παρέθεσε 11 παράλογες ιδέες, δηλαδή απόλυτες και δογματικές κρίσεις του τύπου «πρέπει να» ή «δε θα» ή «έπρεπε να»:
- 1. **Η ιδέα** ότι είναι απολύτως απαραίτητο για έναν ενήλικα να τον αγαπούν και να τον αποδέχονται όλοι οι σημαντικοί άλλοι.
- 2. **Η ιδέα** ότι θα πρέπει να είναι κανείς ικανός, έξυπνος και επιτυχημένος σ' όλους τους δυνατούς τομείς για να νοιώθει ότι αξίζει.
- 3. **Η ιδέα** ότι ορισμένοι άνθρωποι είναι κακοί και ανέντιμοι και ότι θα πρέπει να ψέγονται και να τιμωρούνται γι' αυτό.
- 4. **Η ιδέα** ότι είναι τρομερό και καταστροφικό όταν τα πράγματα δεν είναι όπως θα τα ήθελε κανείς.

- 5. **Η ιδέα** ότι όταν κάτι είναι επικίνδυνο ή ενδέχεται να αποβεί ως τέτοιο, τότε θα πρέπει να ασχολείται κανείς συνεχώς μ' αυτό και το ενδεχόμενο της εμφάνισής του.
 - 6. **Η ιδέα** ότι η ανθρώπινη δυστυχία προέρχεται από εξωτερικούς παράγοντες και ότι οι άνθρωποι ελάχιστα ελέγχουν τον πόνο και τη δυστυχία τους.
 - 7. **Η ιδέα** ότι είναι ευκολότερο να αποφύγει κανείς κάποιες δυσκολίες της ζωής και τις ευθύνες παρά να τις αντιμετωπίζει.
 - 8. **Η ιδέα** ότι πρέπει κανείς να στηρίζεται σε άλλους και ότι χρειάζεται κάποιον δυνατότερο για στήριγμα.
 - 9. **Η ιδέα** ότι η παρελθούσα ιστορία μας έχει καθοριστικό ρόλο στη σημερινή συμπεριφορά μας και ότι επειδή κάποτε επέδρασε στη ζωή μας, θα πρέπει να συνεχίζει να επιδρά επ' αόριστον.
 - 10. **Η ιδέα** ότι θα πρέπει να αναστατώνεται κανείς πολύ για τα προβλήματα και τη δυστυχία των άλλων.
 - 11. **Η ιδέα** ότι για κάθε πρόβλημα υπάρχει μία απόλυτα σωστή και τέλεια λύση και είναι καταστροφικό αν δε βρεθεί η τέλεια λύση.
- Ellis, 1962 στο Davison G. C., Neale, J. M. (1974). *Abnormal Psychology*. John Wiley & Sons.

Η μη λογική ερμηνεία της αντικειμενικής πραγματικότητας είναι βασική αιτία συναισθηματικών διαταραχών.

- Τα άτομα που αποφεύγουν την άσκηση και τον αθλητισμό έχουν χαμηλή αντοχή στην απογοήτευση και διακατέχονται από παράλογους φόβους ότι θα αποτύχουν.
- Έτσι για τη θεωρία αυτό που είναι σημαντικό, είναι η αναγνώριση των ηττοπαθών αρνητικών σκέψεων και η αντικατάστασή τους με θετικές.
- **Αυτό θα γίνει όταν τα άτομα να ανακαλύψουν και στη συνέχεια αντικαταστήσουν τα απόλυτα πρέπει.**

Η αισιοδοξία είναι κάτι παραπάνω από ένα απλό θετικό τρόπο σκέψης

- Αποτελεί μια συνήθεια του θετικού τρόπου σκέψης ή 'μια διάθεση ή τάση να βλέπουμε την πιο θετική πλευρά των γεγονότων ή συνθηκών, και να αναμένουμε το ευνοϊκότερο αποτέλεσμα.
- Οπτιμιστής.
- 1. Να είστε σαφείς
- 2. Να είστε περισσότερο επεξηγηματικοί θέτοντας τα προβλήματα με ρεαλισμό. Οι αιτίες πρέπει να γίνονται εμφανείς, για να επιλύονται τα προβλήματα.
- 3. Ο οπτιμισμός είναι απόρροια ενός ρεαλιστικού τρόπου σκέψης.
- (L.Shapiro, Πώς να μεγαλώσετε ένα παιδί με υψηλό EQ).

Σε ότι αφορά την άσκηση,

- τα άτομα πρέπει να βλέπουν τις ανασταλτικές απαιτήσεις και να χρησιμοποιούν μια σειρά από γνωστικές, συναισθηματικές, και συμπεριφορικές τεχνικές έτσι ώστε να τις αλλάξουν σε υγιεινές προτιμήσεις.
- Τα άτομα πρέπει να αλλάξουν τη φιλοσοφία τους, έτσι ώστε να οδηγηθούν σε μια πλήρη στάση αλλαγής αυτού που πολύ θέλουν να αλλάξουν, στον εαυτό τους,
- Να αποδεχτούν ακόμα και αυτό που θεωρούν ότι δεν αλλάζει στον εαυτό τους, ή στους άλλους. Να αποδεχτούν τα προβλήματα της αλλαγής.

Μερικά παράλογα και απόλυτα «πρέπει»

- “Πρέπει να αποδώσω τέλεια”,
- “Τα πράγματα πρέπει να είναι εύκολα και ευχάριστα και τα αποτελέσματα να έρχονται εύκολα χωρίς πολύ προσπάθεια”.

Οι γνωστικές μέθοδοι αλλαγής

- **περιλαμβάνουν την αμφισβήτηση των παράλογων πιστεύω, είναι το πιο κυρίαρχο στοιχείο στη θεωρία.**

Για παράδειγμα «είναι πολύ σκληρό να γυμνάζομαι»,

- η εκμάθηση και διαρκή επανάληψη του λογικού αυτοδιαλόγου
- **“είναι πολύ σκληρό να γυμνάζομαι, αλλά είναι πιο σκληρό αν δε γυμνάζομαι”**
- συμβάλλει στη γνωστική αλλαγή μιας λανθασμένης σκέψης που επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων.

Η καταγραφή όλων των μειονεκτημάτων από τη μη άσκηση

- ο επαναπροσδιορισμός του πλαισίου και της καλής πλευράς της άσκησης, (π.χ. η ευχαρίστηση και η βελτίωση της υγείας από την άσκηση),
- Η εκπαίδευση και η ενημέρωση πάνω στο θέμα,
- Η χρήση προτύπων τα οποία τα άτομα προσπαθούν να μιμηθούν είναι μερικά άλλα σημεία της θεωρίας.

Οι συναισθηματικές μέθοδοι περιλαμβάνουν

- Τη χρήση πολύ δυνατών, δραματικών, δηλώσεων
- **“μπορώ να πιέσω τον εαυτό μου να γυμνάζεται πολύ σκληρά, αν όχι θα υποφέρω στο μέλλον”**,
- τη χρήση της νοερής εξάσκησης (πχ. Να φαντάζονται κάτι άσχημο αν δε γυμναστούν), το παίξιμο ρόλων, το χιούμορ κλπ.

Οι συμπεριφορικές μέθοδοι περιλαμβάνουν

- την ανάθεση παράδοξων εργασιών (**είμαι πολύ κακή παίχτρια μπορείς να παίξεις μαζί μου;**)
- την προοδευτική εκτέλεση εργασιών για περιορισμό του άγχους,
- την εξάσκηση δεξιοτήτων,
- την ενίσχυση (να κάνουν κάτι ευχάριστο μόνο αν πριν έχουν εκτελέσει το πρόγραμμα άσκησης).

Μια θετική σκέψη αντιμετώπισης των πραγμάτων

- **Ότι είπα ή έκανα στο παρελθόν είναι άσχετο.**
- **Αυτό που έχει σημασία είναι ότι σκέφτομαι, ότι αισθάνομαι και ότι θα κάνω στο μέλλον**

Μπροστά στον καθρέφτη

- **Μ' αρέσει να γυμνάζομαι. Είναι ο καλύτερος αθλούμενος. Κάθε μέρα με κάθε τρόπο γίνομαι πιο γυμνασμένος και υγιής.**
- **Προσπαθώ τα μέγιστα όταν γυμνάζομαι. Συγκεντρώνομαι στους μεγάλους μου στόχους όταν γυμνάζομαι. Ευχαριστιέμαι την άσκηση**

Θετικές σκέψεις για την άσκηση

- Κάθε φορά που πιέζομαι για να γυμναστώ, ξαπλώνω κάτω και μου περνάει.
- “μπορώ να πιέσω τον εαυτό μου να γυμνάζεται πολύ σκληρά, αν όχι θα υποφέρω στο μέλλον”,
- Κάθε φορά που πιέζομαι να γυμναστώ παίρνω μια βαθιά ανάσα και τρέχω στο γυμναστήριο

Θετικές σκέψεις για την άσκηση

- Δε γυμναζόμουν μια ζωή, τώρα θα αρχίσω;
- Ποτέ δεν είναι αργά. Να ένα καινούργιο ενδιαφέρον. Να μια καινούργια πρόκληση. Μπορώ, και θα τα καταφέρω.

Φανταστείτε κάτι άσχημο αν Δε θα γυμναστείτε.

- Παραδεχτείτε την αδυναμία σας
- Αν δυσκολεύεστε να βρείτε παρέα να παίξετε, γιατί νομίζετε ότι είστε πολύ κακοί παίχτες, πείτε τους πόσο κακοί είστε.
- Να δείτε ότι θα έρθουν μαζί σας να παίξουν.

Θετική σκέψη

- Αφού δεν τα καταφέρνω στα σπορ, γιατί να ασχοληθώ;
- Καλά θα ήταν να είμαι σπουδαίος στα σπορ, αλλά αφού δεν είμαι.....
- μπορώ ακόμα να ευχαριστιέμαι την άσκηση και ποτέ δεν θα τα παρατήσω.

Παραδείγματα

–Πολλοί αθλητές του μπάσκετ για παράδειγμα σκέφτονται μετά από ένα λάθος που έκαναν:

- “είμαι ανόητος, πως έχασα αυτό το καλάθι”.

1. να ερμηνεύσει αυτό που συνέβη λογικά, ορθολογιστικά.

–Η σκέψη αυτή είναι μη λογική, **γιατί όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη.**

2. να δοθεί η λύση, η θετική προοπτική, η κατεύθυνση του αθλητή.

– Δηλαδή η συγκέντρωση στην επόμενη προσπάθεια, ή η χρήση μιας τεχνικής αυτοσυγκέντρωσης, ή η λεπτομέρεια μιας τεχνικής.

Έτσι λοιπόν μετά από ένα λάθος, αντί του αρνητικού αυτοδιαλόγου

– που πολλοί αθλητές φέρνουν στο μυαλό τους “είμαι ανόητος, πως έχασα αυτό το καλάθι”, πρέπει ο αθλητής να διδαχθεί και αυτόματα να έρθει στο μυαλό τους ο θετικός αυτοδιάλογος εκείνη τη στιγμή.

- “Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ στο επόμενο”.

Η τεχνική της θετικής σκέψης Ποιος νοιάζεται για το σώμα μου;



- **Εγώ νοιάζομαι. Και θα είμαι χαρούμενη αν το κάνω πιο γυμνασμένο.**

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Θα γυμναστώ λίγο τώρα, αλλά την άνοιξη κάθε μέρα και πιο σκληρά.
- *Αν γυμνάζομαι τακτικά από σήμερα τότε την Άνοιξη θα είναι ευκολότερα.*

Μια θετική άσκηση

- 1. Είναι δύσκολο για μένα «να τρέχω στα γυμναστήρια»
- 2. Ελπίζω να « γυμναστώ για 3 μήνες»
- 3. Θα προσπαθήσω να «τρέξω για μισή ώρα με 120 σφυγμούς»
- 4. Δεν μπορώ να « κάνω 30 κοιλιακούς»

- 1. Είναι μια πρόκληση για μένα να «να τρέχω στα γυμναστήρια»
- 2. Πιστεύω ότι θα « γυμναστώ για 3 μήνες»
- 3. Μπορώ να «τρέξω για μισή ώρα με 120 σφυγμούς»
- 4. Θέλω να « κάνω 30 κοιλιακούς»

Κάθε μέρα στον καθρέφτη

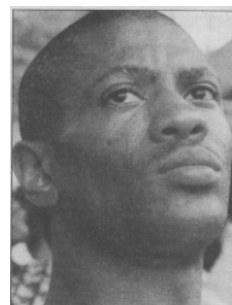
- *Είμαι έξοχος*
- *Είμαι περήφανος που γεννήθηκα*
 - *Είμαι δυνατός και υγιής*
- *Έχω εμπιστοσύνη στη δύναμη του μυαλού και του σώματός μου*
- *Κάνω το καλύτερο που μπορώ κάθε στιγμή*

Επίκτητος

- *Τα άτομα δεν ενοχλούνται από τα πράγματα αλλά από τον τρόπο με τον οποίο τα βλέπουν*

Ντονοβαν Μπέιλι (1997) Παγκόσμιο ρεκόρ 9.84 στα 100

- Αν έχεις ένα όνειρο ή ένα πάθος, αν έχεις ένα χάρισμα, είσαι καταδικασμένος να το κυνηγήσεις. Θα τα δώσεις όλα, ακόμα και αυτά που δεν ξέρεις ότι έχεις, και στο τέλος θα τα καταφέρεις. Γιατί είσαι προορισμένος να το εκπληρώσεις.



η τεχνική της θετικής σκέψης

- Είμαι ανόητος. Πως μου ξέφυγε τόσο εύκολα ο αντίπαλος;
- Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ στην επόμενη προσπάθεια.

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Ο διαιτητής μας αδίκησε εδώ.
- **Δεν μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό. Αν παίξουμε καλά θα κερδίσουμε.**

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Αν χάσω αυτό το πέναλτι τι θα λένε για μένα;
- **Δώσε τον καλύτερο εαυτό σου**

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Ήταν πολύ άσχημο αυτό το σερβίς μου.
-
- **Χαλάρωσε και βρες το ρυθμό σου.**

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Με τίποτα δεν το κερδίζουμε αυτό το παιχνίδι.
- **Σκέψου μόνο τη μπάλα.**

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Θα προπονηθώ χαλαρά σήμερα και πιο σκληρά αύριο.
- **Αν εργαστώ σκληρά σήμερα τότε το αύριο θα είναι ευκολότερο.**

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Ποτέ δεν παίζω καλά με κρύο.
- **Το κρύο υπάρχει και για τους αντιπάλους. Απλά θα συγκεντρωθώ περισσότερο.**

η τεχνική της θετικής σκέψης

- Η βροχή με εξαντλεί.
- **Και οι αντίπαλοι βρέχονται. Τώρα θα ξεπεράσω τον εαυτό μου.**

Η τεχνική της θετικής σκέψης

- Ο προπονητής πρέπει να νομίζει ότι δεν έχω καμιά ελπίδα. Ποτέ δεν ασχολείται μαζί μου.
- Αυτό είναι άδικο. Πρέπει να ασχοληθεί με όλη την ομάδα. Αύριο θα τον ρωτήσω που πρέπει να δουλέψω για να βελτιωθώ.

Η τεχνική της θετικής σκέψης

- **Αν χάσω αυτό τι θα λένε για μένα?**
- **Δώσε τον καλύτερο εαυτό σου**

Μετακίνησε την προσοχή σου

- Αν η αντίπαλος είναι πιο δυνατή πες,
- **είμαι καλύτερη στην τεχνική.**
- Αν είναι πιο καλή στην τεχνική, πες
- **είμαι πιο δυνατή και γυμνασμένη.**
- Αν η αντίπαλος είναι πιο ψηλή, πες,
- **έχω πλεονέκτημα, είμαι πιο γρήγορη.**
- Αν είναι πιο κοντή, πες,
- **έχω πλεονέκτημα, είμαι πιο ψηλή.**

Η τεχνική της θετικής σκέψης

- Ποιος νοιάζεται για το πόσο καλή είμαι?
- **Εγώ νοιάζομαι. Και θα είμαι χαρούμενη αν πιέσω τον εαυτό μου.**

Σκέφτεται σωστά;

- “θα σουτάρω την μπάλα τώρα”,
- “θα βάλω το γκολ;”
- “τι θα πει ο προπονητής, αν το χάσω;”
- “τι θα πει ο προπονητής αν κερδίσω;”
- “πολύ φωνάζουν οι φίλαθλοι”
- “αν δεν το βάλω θα με φάνε”,
- “αν το βάλω θα γίνω ο ήρωας της ημέρας”,
- “θα το βάλω και θα με χειροκροτήσουν”.

Η αθλήτρια θέλει να εγκαταλείπει

- Γιατί δεν σταματάς για να κάνεις κάτι πιο ευχάριστο;
- Μα δεν μπορώ τώρα στη μέση της χρονιάς. Ίσως στο τέλος.
- Τότε πρέπει να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου μέχρι τότε.
- ΤΟ, 98 σελ 9.

Κάθε πρωί πριν πας στο γήπεδο, βρες και απόλαυσε τουλάχιστο 5 θετικές, μοναδικές, ανεπανάληπτες εμπειρίες

- Βροχή, ήλιος, καθαρός αέρας, πουλιά, σύννεφα.
- Χαμογέλασε στον καθρέφτη στον εαυτό σου.
- Σελ. 45

Μετακίνησε την προσοχή σου

- Αν η αντίπαλος είναι πιο δυνατή πες, είμαι καλύτερη στην τεχνική.
- Αν είναι πιο καλή στην τεχνική, πες είμαι πιο δυνατή και γυμνασμένη.
- Αν η αντίπαλος είναι πιο ψηλή, πες, έχω πλεονέκτημα, είμαι πιο γρήγορη.
- Αν είναι πιο κοντή, πες, έχω πλεονέκτημα, είμαι πιο ψηλή. Misty Thomas, all American leader national basketball team
- ΤΟ. σελ. 49

Γιατί Μπορώ;

- Γιατί μπορώ να ζήσω τη ζωή που θέλω; Ξέχνα γιατί δεν μπορείς. Γράψε σκέψου μόνο γιατί μπορείς.
- Γιατί μπορώ να πετύχω τους στόχους μου στον αθλητισμό που θεωρώ σημαντικούς; Ξέχνα γιατί δεν μπορείς. Γράψε σκέψου μόνο γιατί μπορείς.
- Πως θα πετύχω τους στόχους μου; Πως θα συγκεντρωθώ σ αυτούς;
- Γιατί μπορώ να πετύχω τους στόχους μου στη ζωή; Ξέχνα γιατί δεν μπορείς. Γράψε σκέψου μόνο γιατί μπορείς.
- Πως θα πετύχω τους στόχους μου στη ζωή; Πως θα συγκεντρωθώ σ αυτούς;
- Όταν σκεφτείς γιατί μπορείς, και πως μπορείς, συγκεντρώσου να τα κάνεις μέρα με τη μέρα, βήμα προς βήμα, στιγμή προς στιγμή.

Το πρώτο βήμα

- Εστίασε την προσοχή σου μόνο στο πρώτο βήμα που είναι μπροστά σου... συνήθως είναι το μόνο βήμα που ελέγχεις.

Χάνουμε πολύ ενέργεια να ανησυχούμε για πράγματα που είναι πέρα από τον έλεγχο μας

- Καθώς μπαίνεις στο σπίτι, ή στο γήπεδο...
- και ακουμπάς την πόρτα... σκέψου....
- Και άφησε κάθε άσχημη σκέψη έξω

Όταν κάτι σε ενοχλεί και σε εμποδίζει...

- Πάρε μια αναπνοή
- άσε το σώμα σου να χαλαρώσει
- Μετά σκέψου
- Το πρώτο βήμα που ελέγχεις εκείνη τη στιγμή, εκείνη τη μέρα,
- Ακολούθα το πλάνο σου
- Συγκεντρώσου στο να κάνεις κάτι
- Έλεγχε αυτό που κάνεις τώρα

Όταν κάτι σε ενοχλεί και σε εμποδίζει...

- Ανέπνευσε..
- Σταμάτα, διέκοψε...
- Επανασυγκεντρώσου

Μια διαδικασία πραγματικά υγιεινή για τη ζωή

- Μετά από μια αποτυχία
- Σκέψου για ότι έκανες
- Ανέλυσέ το
- Μάθε από αυτό
- Συγγώρα τον εαυτό σου και τους άλλους για ότι έγινε
- Ξέχασέ το, απώθησέ το
- Και προσπάθησε πάλι

Μάθε από τις εμπειρίες σου...

- Πάρε την προσωπική ευθύνη...
- Μην ψάχνεις για ευθύνες άλλων...
- Αυτοαξιολόγησε...

Συγκεντρώσου στα μικρά πράγματα κάθε μέρα

- Στη διάλεξη, στο μάθημα, στην επικοινωνία, στην πρόκληση, στην εμπειρία, στην προπόνηση....
- Υπενθύμισε στον εαυτό σου να ψάχνει τις μικρές χαρές κάθε μέρα.

Πως θέλω να είμαι ως άτομο;

- Σ' αυτό το προσωπικό ταξίδι, να γίνουμε πιο ειρηνικοί, και ασφαλείς με τον εαυτό μας, ανεξάρτητα από το δρόμο που θα ακολουθήσουμε. Να είμαστε χαλαροί, θετικοί, προσαρμοστικοί, κοντά στη φύση μας, ανοιχτοί στη μάθηση, συμβατικά δραστήριοι, να δίνουμε στους εαυτούς μας, να ακούμε και να μαθαίνουμε από τους άλλους, και να ζούμε με αγάπη με το σύντροφό μας. Να είμαστε σίγουροι ότι όλα αυτά θα γίνουν, αν είμαστε ανοιχτοί σε ευκαιρίες, και αν κάνουμε μικρά βήματα κάθε μέρα. Το συγκινητικό μέρος του ταξιδιού αυτού είναι ότι υπάρχουν πάντα δρόμοι, να γίνουμε πιο στενοί στις σχέσεις μας με τους άλλους, να πετυχαίνουμε ότι θέλουμε και πιο χαρούμενοι στη ζωή μας.
- Ακολουθήστε τα όνειρά σας. Αντισταθείτε στα εμπόδια. Μάθετε από τη σοφία σας. Εμπνευστείτε από τους άλλους. Εμπιστευτείτε τα αισθήματά σας. Μάθετε από το σώμα σας. Ακολουθείστε τη διαίσθησή σας. Αναζητήστε την ισορροπία.
- Πάθος και ειρήνη και κουράγιο να ζήσετε τη ζωή σας πλήρως. Τώρα είναι η ώρα.

Γενικά λαθεμένα μηνύματα ΛΑΝΑΡΗ

οι διαταγές, οι απειλές, οι ταπεινωτικές κρίσεις, οι κριτικές, η επιχειρηματολογία, οι συμβουλές, η ανάλυση της κατάστασης, τα παρηγορητικά λόγια, τα ενθαρρυντικά λόγια, οι ερωτήσεις, η παραίτηση, το χιούμορ (βλέπε σχετικό κείμενο).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Διαμόρφωση και γνωστοποίηση των ορίων του επιτρεπτού.
- Η μέθοδος χωρίς χαμένους.
- Όταν το πρόβλημα ανήκει στο μαθητή, ακούει το πρόβλημα, δεν επιβάλλει λύσεις βοηθάει το μαθητή να βρει τη λύση μόνος του, να το καταλάβει.
- Όταν το πρόβλημα ανήκει στον καθηγητή εξηγεί στους μαθητές τις επιδράσεις που έχουν πάνω του συμπεριφορές τους
- Όταν ανήκει και στους δύο ακολουθούμε τη μέθοδο διευθέτησης της σύγκρουσης. Ορίζουν από κοινού το πρόβλημα, προτείνουν λύσεις, δεν ψηφίζουν την καλύτερη, και επιλέγουν μια ή δυο πιο αποδεκτές.