



Έργο του ζωγράφου/ ποιητή Νίκου Εγγονόπουλου

## « ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ »

**\*50+ Κοινωνικές Δεξιότητες για όλους,  
που εκτιμώνται εντός και εκτός σπιτιού!**

**Τσεκάρω  ποιες με χαρακτηρίζουν!... Ποιες θα βελτιώσω **

Φ .181. 30-03-2020 με κορονοϊό

### **50 ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

**να τις συζητήσετε με & για όλη την οικογένειά σας !**

1. Κρατάω τη σειρά μου.
2. Επαινώ τους άλλους.
3. Γιορτάζω τις επιτυχίες.
4. Βοηθώ τους άλλους.
5. Σέβομαι τον προσωπικό χώρο.
6. Μοιράζομαι υλικά.
7. Ζητώ Βοήθεια.
8. Είμαι καλός «αθλητής» μα και «καλός και στην ήττα».
9. Ζητώ άδεια.
10. Κάνω καλοπροαίρετη «κριτική».
11. Χρησιμοποιώ κατάλληλο τόνο & σωστή ένταση φωνής.
12. Ζητώ συγγνώμη (απολογούμαι).
13. Συμμετέχω.
14. Περιμένω να τελειώσει ο ομιλητής για να πάρω το λόγο.
15. Είμαι «καλός φίλος».
16. «Μένω» στη Δραστηριότητα.
17. Είμαι Ευγενής.
18. Απευθύνομαι στους άλλους με το όνομά τους.
19. Ενθαρρύνω τους άλλους.
20. Περιμένω υπομονετικά.
21. Επικοινωνώ «ξεκάθαρα».
22. Αποδέχομαι τις διαφορές.
23. Ακούω ενεργά.
24. Επιλύω συγκρούσεις.
25. Ακολουθώ οδηγίες.
26. Παραφράσω (λέω με άλλα λόγια).
27. Ακολουθώ την ομάδα (team/group)/
28. Κάνω φιλοφρονήσεις. Λέω σε/για άλλους ωραία λόγια.
29. Διαφωνώ με ευγένεια και σεβασμό.
30. Παίρνω ρίσκα.
31. Αποδέχομαι κριτική.
32. Αποδέχομαι το «Όχι» ως απάντηση.
33. Αναγνωρίζω τη διαφορά ανάμεσα σε αποδεκτές και αναμενόμενες συμπεριφορές και σε μη αποδεκτές.
34. Αντιστέκομαι στην πίεση των συνομηλίκων.
35. Μοιράζομαι (Ανταλλάσσω) ιδέες.
36. Κάνω βλεμματική επαφή. Κοιτάζω στα μάτια;
37. Σέβομαι τη γνώμη των άλλων.
38. «Συμμορφώνομαι».
39. Διαπραγματεύομαι.
40. Συνεργάζομαι με τους άλλους (Δουλεύουμε μαζί).
41. Χρησιμοποιώ καλούς τρόπους.
42. Σκέφτομαι πριν μιλήσω.
43. Μαθαίνω να συγχωρώ.
44. Επιλύω κάθε πρόβλημα.
45. Είμαι σκεπτόμενος/η με ευελιξία.
46. Αναγνωρίζω τη γλώσσα του σώματος (Μη λεκτική Επικοινωνία).
47. Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου.
48. Αναγνωρίζω τα συναισθήματα του άλλου.

49. Παίρνω τη θέση του άλλου; βλέπω απ τη δική του «γωνία»  
50. Καταλαβαίνω πως οι πράξεις μου έχουν επίδραση στους άλλους (τους επηρεάζουν) ... ΟΠΩΣ & ΤΩΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΙΟ!  
ΠΗΓΗ: ιστοσελίδα <http://www.andnextcomesL.com> μτφ. Κυρ. Περβανάς

### **50+ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ!**

1. Πώς: μιλάω με συνομηλίκους. 2. Ζητάω βοήθεια.
3. Αποδέχομαι την κριτική. 4. Πώς να παραμένω ασφαλής σε νέες καταστάσεις. 5. Καταλαβαίνω το σαρκασμό. 6. Πώς να λέω «Όχι». 7. Ασφαλιζομαι απέναντι σε αγνώστους.
8. Αντιστέκομαι στην πίεση των συνομηλίκων. 9. Επιλύω προβλήματα. 10. Καταλαβαίνω πως οι πράξεις μου επηρεάζουν τους άλλους. 11. Καταλαβαίνω τα συναισθήματά μου. 12. Είμαι σε θέση να κατανοώ τα συναισθήματα των άλλων. 13. Μαθαίνω να λέω «Συγγνώμη» / συγχωρώ. 14. Καταλαβαίνω πώς να ακολουθώ οδηγίες. 15. Πώς διαχειρίζομαι συγκρούσεις με άλλους. & ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
16. Πώς να δουλεύω ως μέλος ομάδας. 17. Πώς να ακούω κάποιον που μιλάει. 18. Καταλαβαίνω τη γλώσσα του σώματος. 19. Καταλαβαίνω την ασφάλεια σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης /τεχνολογία. 20. Ασφαλιζομαι στην ερωτική πράξη.
21. Ασφαλιζομαι σε θέματα προσωπικών ραντεβού . 22. Ξέρω πώς να μιλάω για τα ενδιαφέροντά μου με συνομηλίκους.
23. Πότε είναι κατάλληλο να γελάω/ να κλαίω. 24. Πότε είναι καλό να χαμογελάω. 25. Πώς να δείχνω σεβασμό στους άλλους. 26. Καλοί τρόποι; 27. Πώς να δείχνω ενδιαφέρον στα λεγόμενα του άλλου. 28. Πώς να συμπεριφερομαι κοντά σε ένα αφεντικό ή σε μια «φιγούρα» αρχής / εξουσίας. 29. Πώς να μιλάω σε φίλους. 30. Πώς να ενεργώ όταν βγαίνουμε εκτός εαυτού. 31. Πώς να φεύγω μακριά από «κακές» καταστάσεις. 32. Πώς να συμπεριφερομαι σε δημόσιο ή σε ιδιωτικό χώρο. 33. Πώς να φέρομαι σε ένα πάρτι / σε μια γιορτή. 34. Πώς να μιλάω για τις δυνάμεις και πώς για τις αδυναμίες μου. 35. Πώς να ζητάω οδηγίες. 36. Πώς να καλώ τηλεφωνική βοήθεια (π.χ. στο 100) σε περίπτωση κινδύνου. 37. Πώς να μιλάω και να κάνω ερωτήσεις σε ένα γιατρό. 38. Πώς να τηλεφωνώ για να προγραμματίσω κάτι (μια δουλειά, μια παραγγελία κλπ).
39. Πώς να μιλάω στο τηλέφωνο. 40. Πώς είναι η εικόνα (η γλώσσα) του σώματός μου όταν μιλάω με κάποιον. 41. Πώς να πάω σε ένα κατάστημα (πχ. μανάβικο) για να ψωνίσω. 42. Τι να κάνει κάποιος όταν είναι σε κίνδυνο; 43. Τι να κάνω όταν δέχομαι επίθεση (πχ. με όπλο). 44. Τι να κάνω όταν νιώθω αδιαθεσία (ασθένεια). 45. Πώς να συνομιλώ με κάποιον άγνωστο. 46. Πώς να μιλάω μπροστά σε μια ομάδα. 47. Πώς να αναρτώ πληροφορίες σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. 48. Πώς να στέλνω μηνύματα στο κινητό τηλέφωνο. 49. Πώς να ταξιδεύω με ασφάλεια. 50. Αποδέχομαι τις διαφορές; 51. Πώς να παραμένω «εντός θέματος». 52. Πώς να δείχνω ενσυναίσθηση. 53. Πώς να συγχρωτίζομαι με άτομα που ίσως δε συμπαθώ. 54. Πώς να περιμένω σε μια «ουρά». 55. Πώς να Κάνω Υπομονή;... ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΙΟ!

ΠΗΓΗ: ιστοσελίδα <http://www.Learningforapurpose.com> μτφ. Κ. Περβανάς

**Άσκηση: ΚΑΝΕ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟ & ΒΑΛΕ ΣΤΟΧΟΥΣ**