

Φύλλο εργασίας

Είσαι ο Οδυσσέας, μαθητής της Α Γυμνασίου. Κάποιοι συμμαθητές σου μιλάνε ειρωνικά και σε προσβάλλουν. Σου έχουν βγάλει παρατσούκλια που τα χρησιμοποιούν, όταν σε βλέπουν μόνο. Για να μη μιλήσεις, σου στέλνουν απειλητικά μηνύματα. Πώς θα μπορούσες να λύσεις το πρόβλημα με τα 6 καπέλα της σκέψης;

Πρώτα, θα φορέσεις το λευκό καπέλο και θα προσπαθήσεις να θυμηθείς όλα τα γεγονότα. Για παράδειγμα πότε ξεκίνησε ο εκφοβισμός; Ποιος άλλος έχει παρατηρήσει την συμπεριφορά των συμμαθητών σου; Πόσοι είναι;



Στη συνέχεια, θα φορέσεις το μαύρο καπέλο και θα σκεφτείς τις αρνητικές συνέπειες. Πώς σε επηρεάζει ο εκφοβισμός;



Στη συνέχεια, θα φορέσεις το κίτρινο καπέλο και θα αναζητήσεις τις θετικές πλευρές. Μπορεί να σου φαίνεται δύσκολο, αλλά ίσως να βρεις κάτι θετικό.

a



Με το πράσινο καπέλο, θα είσαι δημιουργικός και θα προτείνεις λύσεις.



Με το κόκκινο καπέλο, θα εκφράσεις τα συναισθήματά σου. Νιώθεις θυμό, λύπη, φόβο;



Τέλος, με το μπλε καπέλο, θα οργανώσεις τη σκέψη σου και θα καταλήξεις σε μια λύση.



Γράψε το όνομά σου