

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ (ΔΥΣΑΡΙΘΜΗΣΙΑ)

Κατευθυντήριες ερωτήσεις για ομαδική συζήτηση:

- Τι πιστεύετε ότι είναι το πραγματικό πρόβλημα σε αυτήν την περίπτωση;
- Έχει συμβεί ποτέ κάτι παρόμοιο και σε εσάς;
- Τι θα μπορούσε να βοηθήσει αυτό το άτομο να διαχειριστεί καλύτερα τον χρόνο του;
- Υπάρχει κάποια στρατηγική ή εργαλείο που γνωρίζετε και θα μπορούσε να λειτουργήσει;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 1 – Λούκα: «Όλα μαζί, πάντα»

Ο Λούκα εργάζεται σε ένα μικρό γραφείο και είναι συνεχώς απασχολημένος. Μόλις φτάσει, ανοίγει το email του, απαντά σε δύο μηνύματα, αλλά εν τω μεταξύ καταφθάνουν ειδοποιήσεις στο κινητό. Ανοίγει μία «μόνο για λίγο», αλλά μετά καταλήγει στο Instagram. Στο μεταξύ, ξεκινά να δουλεύει σε ένα αρχείο Excel, αλλά το παρατάει στη μέση γιατί θυμήθηκε ότι έχει ένα επείγον έγγραφο να γράψει.

Στο τέλος της ημέρας είναι εξαντλημένος. Ξεκίνησε πέντε πράγματα και τελείωσε δύο. Δούλεψε ασταμάτητα για ώρες, αλλά νιώθει απογοητευμένος και ανοργάνωτος. Κατά καιρούς έχει πονοκεφάλους και ένταση, αλλά δεν ξέρει τι να αλλάξει.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 2 – Μάρα: «Ξεκινάω αύριο»

Η Μάρα παρακολουθεί ένα διαδικτυακό μάθημα ενηλίκων και έχει κάθε εβδομάδα μια σημαντική προθεσμία. Όταν λαμβάνει την εργασία, σκέφτεται: «Θα ξεκινήσω ήρεμα αύριο», αλλά την επόμενη μέρα έχει ήδη άλλες υποχρεώσεις. Την αναβάλλει ξανά και ξανά. Νομίζει ότι έχει χρόνο, αλλά στο μεταξύ βλέπει μια σειρά, χαζεύει στο κινητό ή βγαίνει για δουλειές.

Με 24 ώρες να απομένουν, ξεκινά βιαστικά, γράφει αγχωμένα και μένει δυσαρεστημένη με το αποτέλεσμα. Κάθε εβδομάδα λέει στον εαυτό της: «Την επόμενη φορά θα ξεκινήσω νωρίτερα», αλλά ο κύκλος επαναλαμβάνεται. Αρχίζει να νιώθει ανεπαρκής και ένοχη.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 3 – Στέφανος: «Λέω πάντα ναι»

Ο Στέφανος είναι ευγενικός και εξυπηρετικός. Δουλεύει ως παιδαγωγός και αγαπά να βοηθά τους άλλους. Όμως κάθε μέρα δέχεται αιτήματα: ένας συνάδελφος ζητά βοήθεια σε μια

δραστηριότητα, ένας φίλος θέλει να μιλήσουν, η μητέρα του τον καλεί για μια αγκαρεία. Εκείνος λέει πάντα «εντάξει», παρόλο που η μέρα του είναι ήδη γεμάτη.

Έτσι, οι προσωπικές του εργασίες συσσωρεύονται, καθυστερεί σε έργα και εργάζεται αργά το βράδυ για να προλάβει. Δεν βρίσκει ούτε 30 λεπτά για τον εαυτό του. Όταν προσπαθεί να πει «όχι», νιώθει ενοχές, σαν να απογοητεύει κάποιον. Όμως μέσα του αισθάνεται όλο και πιο κουρασμένος και απογοητευμένος.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ 4 – Τζούλια: «Η ατελείωτη λίστα»

Η Τζούλια λατρεύει να φτιάχνει λίστες. Κάθε πρωί σημειώνει όλα όσα πρέπει να κάνει: emails, καθαριότητα, ψώνια, απάντηση σε συνάδελφο, πληρωμή λογαριασμού, διάβασμα ενός σημαντικού εγγράφου. Όμως η λίστα είναι μεγάλη, γεμάτη διαφορετικά πράγματα και χωρίς σειρά.

Την κοιτάει και δεν ξέρει από πού να ξεκινήσει. Μερικές φορές κάνει τα πιο εύκολα, άλλες φορές ξεκινά κάτι και μετά αλλάζει εργασία. Στο τέλος της ημέρας, συχνά δεν έχει ολοκληρώσει ό,τι ήταν πραγματικά επείγον. Τα σημαντικά συσσωρεύονται, ενώ τα γρήγορα (και λιγότερο σημαντικά) σημειώνονται ως «ολοκληρωμένα». Νιώθει «παραγωγική», αλλά μετά συνειδητοποιεί ότι μένει συνεχώς πίσω σε αυτά που πραγματικά έχουν σημασία.