# ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΓΩ

Ο γονιός μας

* Σκεφτείτε ένα πράγμα που κάνετε τώρα που έχετε αντιγράψει από μια γονεϊκή φιγούρα και που επαναλαμβάνεται ίσως στη (στο) σύζυγό, στα παιδιά σας, στους φίλους ή τους συνεργάτες σας.
* Σκεφτείτε κάποιο γονεϊκό μήνυμα που ακούτε ακόμα στο μυαλό σας και ακολουθείτε, πολεμάτε ή σας μπερδεύει.

Ο ενήλικός μας

* Σκεφτείτε μια πρόσφατη κατάσταση στην οποία κατά τη γνώμη σας συλλέξατε πληροφορίες και με βάση αυτές καταλήξατε σε μια λογική απόφαση.
* Σκεφτείτε μια πρόσφατη κατάσταση στην οποία αν και αισθανόσαστε εχθρικός και επιθετικός (ή μουτρωμένος, στεναχωρημένος κλπ) μπορέσατε να ενεργήσετε λογικά και ψύχραιμα παρά τα συναισθήματά σας.

Το παιδί μας

* Σκεφτείτε μια μορφή εκμετάλλευσης των άλλων που χρησιμοποιούσατε σαν παιδί και που χρησιμοποιείτε ακόμα.
* Σκεφτείτε κάτι πού κάνατε σαν παιδί για να διασκεδάσετε και κάνετε ακόμα.

Τώρα σε ένα κείμενο 1500 λέξεων καταγράψτε:

* 1. Πως οι καταγραφές αυτές σας έχουν βοηθήσει ή έχουν δημιουργήσει προβλήματα στην καθημερινή σας επικοινωνία στο οικογενειακό, επαγγελματικό, φιλικό και ευρύτερο κοινωνικό σας περιβάλλον. Τι θα κρατούσατε ίδιο και τι θα αλλάζατε για να βελτιώστε την επικοινωνία σας?
	2. Πως λειτούργησαν οι καταγραφές αυτές στην ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας. Σας βοήθησαν ή στάθηκαν εμπόδιο στην λειτουργία σας στην ομάδα? Ποιος ήταν ο ρόλος τους στις δυναμικές που αναπτύχθηκαν, στην δημιουργία πόλων ή αντίθετα στο ομαδικό πνεύμα.
	3. Εάν θα αλλάζατε κάτι για να προωθήσετε περαιτέρω την προσωπική σας εξέλιξη, τι θα ήταν αυτό?