



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Σεμινάριο Τεχνικές Αυτογνωσίας και Προσωπικής Ανάπτυξης: Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μου

Η αυτοπεποίθηση και η αποδοχή του εαυτού μας είναι πράγματα πολύ σημαντικά για να νιώθουμε ισορροπημένοι και να πορευόμαστε με μια σχετική σιγουριά. Φυσικά η αυτοπεποίθηση «χτίζεται» σιγά-σιγά και είναι στο χέρι μας να την κατακτήσουμε. Πώς; Μεταξύ άλλων, εφαρμόζοντας στην καθημερινότητα τις ασκήσεις που προτείνονται παρακάτω.

«Ποιος είμαι;», «Τι ξέρω;», «Τι μπορώ;», «Αξίζω;», «Πόσο;». Όποιοι απαντά σ' αυτά τα ερωτήματα με θετικό τρόπο, πατάει σχετικά γερά στα πόδια του. Η αυτοπεποίθηση είναι σημαντικό εφόδιο για μια καλή ζωή, για την ψυχική και σωματική μας υγεία.

Η αυτοπεποίθηση, οικοδομείται, κερδίζεται και διατηρείται μέρα με τη μέρα με απλά καθημερινά πράγματα.

Αυτοπεποίθηση δε σημαίνει εξιδανίκευση

Αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία, αυτοεικόνα, εμπιστοσύνη στον εαυτό, αποδοχή του εαυτού, αυτοεπιβεβαίωση. Όλες αυτές οι λέξεις εκφράζουν: την καλή γνώση του εαυτού μας και την εκτίμηση γι' αυτό που είμαστε. Όχι για κάποιο εξιδανικευμένο κατασκεύασμα που αξίζει μόνο υπό όρους, ούτε για μια εικόνα εαυτού που ανταποκρίνεται σ' αυτό που περιμένουν οι άλλοι, αλλά γι' αυτό τον καθημερινό εαυτό που έχει αδυναμίες και προσόντα, νευρώσεις και μεγαλοσύνη, συμπλέγματα κατωτερότητας και ιδιαίτερα χαρίσματα, στιγμές απελπισίας και στιγμές χαράς και ευφορίας. Αυτοπεποίθηση σημαίνει ότι αποδεχόμαστε (στο βαθμό του δυνατού) τα μεν και εκτιμάμε τα δε. Αυτό μας δίνει δύναμη και αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για να είμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας και να αισθανόμαστε επαρκείς, ώστε να πετυχαίνουμε τουλάχιστον κάποιους από τους στόχους μας.



Έλλειψη αυτοπεποίθησης: ένας φαύλος κύκλος

Η αρνητική αυτοεικόνα, μπορεί να μας δημιουργήσει πολλά προβλήματα και να μας αφήνει μια μόνιμη πικρή γεύση για τη ζωή, επειδή:

- Αμφιβάλλουμε για τις ικανότητές μας και κατά συνέπεια, συχνά διστάζουμε ή αποφεύγουμε εντελώς ό,τι μας φαίνεται δύσκολο. Οι αποτυχίες μας αποθαρρύνουν, επειδή σχεδόν πάντα τις αποδίδουμε στη δική μας ανεπάρκεια και ανικανότητα («Δεν τα καταφέρνω σε τίποτα!»). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παραιτούμαστε εύκολα και να μην εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας για τίποτα.
- Προτιμάμε να είμαστε «δημοφιλείς» από το να μας εκτιμούν πραγματικά και να μας συμπαθούν, κι έτσι δε δείχνουμε το τι είμαστε και τι μπορούμε, γιατί δεν τα θεωρούμε τόσο άξια θαυμασμού. Αυτό που καταφέρνουμε, όμως, είναι συχνά οι άλλοι να αγνοούν τις ικανότητές μας και να μας υποτιμούν.
- Συνεχώς αμφισβητούμε τον εαυτό μας κι έχουμε την ανάγκη διαρκούς επιβεβαίωσης από τους άλλους, κάτι που γίνεται κουραστικό, ειδικά για τους δικούς μας ανθρώπους. Φτάνουμε μάλιστα στο σημείο να αμφιβάλλουμε και για την επιβεβαίωση, που μας δίνουν ακόμη και για την αγάπη τους κι αυτό κάνει τις σχέσεις εξαιρετικά δύσκολες και επώδυνες.
- Όποιος αμφισβητεί έτσι τον εαυτό του και υπονομεύει τις δυνατότητες και ικανότητές του, παραμένει στη «σκιά», απαρατήρητος και έχει πιο σπάνια την ευκαιρία να γνωρίσει επιτυχίες. Μ' αυτό τον τρόπο δε δίνει στον εαυτό του την ευκαιρία να νιώσει αναγνώριση, ικανοποίηση και θαυμασμό, κι έτσι η αυτοπεποίθηση παραμένει χαμηλή: ένας φαύλος κύκλος που μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, TK 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλι: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Η αναγνώριση είναι μία από τις βασικές «βιταμίνες» της ψυχής. Όταν λείπει, η ψυχή υποφέρει. Ο Nathaniel Branden αμερικανός ψυχοθεραπευτής που έχει ασχοληθεί πολύ με την αυτοπεποίθηση, τις αιτίες και τις συνέπειές της, υποστηρίζει: «Εκτός από διαταραχές, που έχουν βιολογικό υπόβαθρο, δεν μπορώ να σκεφτώ καμία ψυχολογική διαταραχή, που να μην οφείλεται - έστω εν μέρει - στο πρόβλημα της χαμηλής αυτοεκτίμησης».

Υπαρξη αυτοπεποίθησης

Δεν έχει σημασία το να έχουμε μεγάλη αυτοπεποίθηση, όπως έχουμε ένα μεγάλο αυτοκίνητο, αλλά να οδηγούμε έξυπνα και καλά μ' αυτό που έχουμε, ώστε να μας πηγαίνει, όπου θέλουμε, όταν το θέλουμε. Μπορούμε να έχουμε μια αυτοπεποίθηση ευάλωτη, που να τρώει συχνά χτυπήματα, αλλά, παρ' όλα αυτά, να ζούμε αρκετά καλά μ' αυτήν. Το πόση αυτοπεποίθηση έχουμε δεν έχει τόση σημασία, όση έχει μια σχετική σταθερότητα, που να «πατάει» σε βασικά στοιχεία της ζωής μας, δηλαδή:

- Την εμφάνιση και τη σχέση με το σώμα μας.
- Την επαγγελματική μας πορεία.
- Τις σχέσεις με τους άλλους.
- Τα όποια ταλέντα μας.

Έχει σημασία να βασίζεται σε μια αξιολόγηση προσωπική: Να αισθανόμαστε ότι προχωράμε και αναπτυσσόμαστε, συγκρίνοντας πάντα με τον εαυτό μας και όχι «αλληθωρίζοντας» συνέχεια προς τους άλλους, το πόσο καλύτεροι είναι ή πόσο μας αποδέχονται. Ο σκοπός δεν είναι να είμαστε «αλάνθαστοι», αλλά να μη μετατρέπουμε τα αισθήματα κατωτερότητάς μας σε εμμονές. Να είμαστε ικανοί να διαπιστώνουμε τις αδυναμίες μας, χωρίς να κατηγορούμε και να τιμωρούμε τον εαυτό μας, και να προσπαθούμε ήρεμα και σιγά-σιγά να τις βελτιώνουμε, χωρίς να ξεχνάμε και τα «δυνατά μας χαρτιά» (που όλοι έχουμε).

Ασκήσεις αυτοπεποίθησης

Η πορεία προς την κατάκτηση αυτογνωσίας και θετικής αυτοεικόνας δε γίνεται με κανένα μαγικό τρόπο. Γίνεται με μικρές καθημερινές ασκήσεις με τον εαυτό μας και τους άλλους, όπως αυτές που προτείνουμε παρακάτω:

Αντιμέτωποι με απρόοπτα

Κρατήστε ξεκάθαρη στάση απέναντι στις αντιξοότητες και τις καθημερινές δυσκολίες της ζωής (απρόοπτα, καθυστερήσεις, ατυχίες).

- Μην τις αντιμετωπίζετε ως αδικίες ή αποδείξεις για το πόσο ανίκανοι είστε, αλλά ως φυσικά φαινόμενα, που κανείς δεν αποφεύγει στη ζωή του.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι πρόκειται για προβλήματα, που πρέπει να λύσετε, όχι για ατυχίες που πρέπει να υπομείνετε ή να λυπάστε γι' αυτές.
- Ψάξτε για λύσεις, σκεφτείτε: «Πώς μπορώ να το διευθετήσω αυτό;», αντί να μοιράζετε κατηγορίες και τιμωρίες και να ψάχνετε συνεχώς για το ποιος φταίει.
- Θέστε στον εαυτό σας την ερώτηση: «Τι θα έχει απομείνει απ' αυτή τη στενοχώρια σ' ένα, δύο ή πέντε χρόνια;». Κάνοντας αυτή την προβολή στο μέλλον, τις πιο πολλές φορές θα διαπιστώσετε πως σχεδόν τίποτα δεν αξίζει τη σύγχυση, που σας προκαλεί στην αρχή.

Με λίγα λόγια: Δεν υπάρχει λόγος να μεγαθύνετε τα προβλήματα. Προσπαθήστε να τα λύσετε.

Δεν είναι όλα υπό τον έλεγχό μας

Όταν νιώθετε ότι χάνετε έδαφος, ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε μια κατάσταση, υπενθυμίστε στον εαυτό σας τους λόγους για να συνεχίσετε να έχετε πίστη. Η τύχη, το απρόβλεπτο, αυτό που θα θέλαμε, είναι συχνά πιο κοντά απ' ό,τι φανταζόμαστε. Όπως όταν πιστεύατε ότι θα χάσετε το καράβι και τελικά καθυστέρησε κι αυτό, όπως αυτή η επαγγελματική ευκαιρία που εντελώς τυχαία βρέθηκε μπροστά σας, όπως αυτή η βοήθεια που σας ήρθε χωρίς να την περιμένετε... Κρατήστε αυτές τις στιγμές της ζωής σας ζωντανές και ανακαλέστε τις στη μνήμη σας, όταν αισθάνεστε ότι τα πράγματα δεν σας πάνε, όπως θα θέλατε. Προσπαθήστε να μειώσετε την ανάγκη σας να είναι τα πάντα υπό τον έλεγχό σας.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλι: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Με λίγα λόγια: Πιστέψτε στη δύναμη που έχετε να προχωράτε και δεχθείτε ότι κάποια πράγματα δεν είναι «στο χέρι σας» να τα ελέγξετε, αλλά να τα ακολουθήσετε όπως έρχονται.

Ρωτήστε και ακούστε

Όταν έχετε ενδοιασμούς ή αμφιβολίες (μετά από μια παρουσίαση, μια αντιδικία, μια απόφαση), κάντε το συνήθεια να ρωτάτε τη λεπτομερειακή άποψη των άλλων: τι θεωρούν ότι ήταν καλό σ' αυτό που κάνατε (μην ξεχάσετε να το ευχαριστηθείτε!) και τι θα μπορούσατε, κατά τη γνώμη τους, να είχατε κάνει αλλιώς (σκεφτείτε το). Προσπαθήστε να μην αρχίσετε αμέσως να αμύνεστε και να δικαιολογείτε τον εαυτό σας, αλλά δώστε χρόνο να επεξεργαστεί ο εαυτός τις αλλαγές μέσα σας.

Με λίγα λόγια: Μάθετε να ζητάτε την άποψη των άλλων, που είναι απαραίτητη για να καταλάβετε τον εαυτό σας καλύτερα. Δεν χρειαζόμαστε τους άλλους μόνο για να μας επιβεβαιώνουν και μάλιστα εκεί, που θέλουμε εμείς. Η κριτική τους είναι πολύ χρήσιμη, έστω κι αν «τσούζει» λίγο.

«Χτίζοντας» την αυτοπεποίθησή μας

Πιστεύοντας πως η αυτοπεποίθηση είναι ένα χαρακτηριστικό, που προσδίδει δυναμισμό, εξωστρέφεια, εντυπωσιακή παρουσία, πολλοί άνθρωποι καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι ίδιοι δεν έχουν καθόλου αυτοπεποίθηση και αισθάνονται δυστυχισμένοι γι' αυτό. Κι όμως, όλοι μας ανεξαιρέτως έχουμε την αυτοπεποίθησή μας. Στα πράγματα που κάνουμε στη ζωή μας, όσο άνευ σημασίας κι αν φαίνονται, έχει ο καθένας στον τομέα του στιγμές αυτοπεποίθησης, που συχνά υποτιμά, δεν αναγνωρίζει, δεν πιστεύει σ' αυτές. Κι όμως, είναι πολύ σημαντικές και αποτελούν τη βάση επάνω στην οποία θα χτιστεί η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας.

Πειραματιστείτε με τα όριά σας

Κάντε κάθε μέρα λίγη εξάσκηση στο να επιχειρείτε πράγματα που θέλετε, μικρά έστω και όχι τόσο σημαντικά, χωρίς να πρέπει οπωσδήποτε να στεφθούν με επιτυχία. Προτιμάτε ένα άλλο τραπέζι απ' αυτό, που σας έδωσαν στο εστιατόριο; Ζητήστε το. Μία «αποτυχία» δεν σας υποβιβάζει, σας δείχνει απλώς τα όρια των άλλων στο να σας ικανοποιήσουν και σας μαθαίνει κάτι. Ότι το να μην προσπαθείτε ούτε αυτά τα απλά πράγματα, δε σας δείχνει παρά τα δικά σας όρια.

Με λίγα λόγια: Σκοπός των πράξεών σας πρέπει να είναι η εμπειρία, η ανακάλυψη, η διεύρυνση της αντίληψής σας, το «Για κοίτα, γίνεται κι αυτό!». Όχι η επιτυχία. Μη βάζετε στον εαυτό σας και στις πράξεις σας την πίεση της επιτυχίας, παρά μόνο εντελώς συνειδητά, σε συγκεκριμένες στιγμές, που είναι αναγκαίο.

Το ταξίδι μετράει

Κάθε φορά που κάνετε ένα λάθος, κάθε φορά που ξαναρχίζουν οι αμφιβολίες και οι αρνητικές σκέψεις, προσπαθήστε να μην απογοητευτείτε και κυρίως να μην «τα βάλετε» με τον εαυτό σας: Δείξτε του επιείκεια, όπως σ' έναν καλό φίλο που ήρθε να ζητήσει τη βοήθειά σας, γιατί δυσκολεύεται σε κάτι. Δεν θα βάζατε τα δυνατά σας στο να του συμπαρασταθείτε και να τον ενθαρρύνετε; Πείτε μέσα σας ότι δεν είναι εύκολο αυτό που κάνετε και ότι είστε μαθητευόμενοι. Ποιος ο λόγος να θυμώνουμε με κάποιον που μαθαίνει και έχει δυσκολίες;

Με λίγα λόγια: Το να πιστέψει κανείς στον εαυτό του είναι σαν ένα μακρύ ταξίδι. Θα χαθείτε στο δρόμο, θα αναρωτηθείτε, αν είστε φτιαγμένοι γι' αυτό, θα χάσετε την πίστη σας. Όμως, συνεχίζοντας να προχωράτε, θα ξαναβρείτε μπροστά σας το σκοπό του ταξιδιού σας.

10 Ασκήσεις τόνωσης αυτοπεποίθησης

Την αυτοπεποίθησή μας μπορούμε να ενισχύουμε **καθημερινά με απλές ασκήσεις**.

1. Μπορούμε να επαναλάβουμε από μέσα μας πολλές φορές τη μέρα: «Είμαι μια χαρά» ή «Είμαι χαρούμενη». Αυτό δεν το κάνουμε για να ξεφύγουμε από την πραγματικότητα, δηλαδή να φύγουμε από τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και να πάμε σε ένα υπερεκτιμημένο εγώ.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλι: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

**ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)**

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Απλά λέγοντάς το αυτό και ξέροντας για ποιο λόγο το κάνουμε είναι σαν να προγραμματίζουμε τον εγκέφαλό μας να σκέφτεται και να λειτουργεί με την αποδοχή του ότι αξίζουμε και έτσι να ανεβάσουμε την αυτοεκτίμησή μας.

2. Να βάζουμε στόχους και να τους ιεραρχούμε.
Να βάζουμε από το 1 έως το 10 με αυξημένο βαθμό δυσκολίας και να δίνουμε πόντους στον εαυτό μας κάθε φορά που κατακτάμε ένα στόχο.
3. Κάντε μια λίστα με τα στοιχεία που σας αρέσουν στον εαυτό σας, όσο «ασήμαντα» και αν σας φαίνονται.
4. Κάποιες φορές να αναδεικνύουμε τον εαυτό μας και να τον επιδεικνύουμε εισπράττοντας κολακευτικά σχόλια.

Γνωρίστε τον εαυτό σας καλύτερα! Αν ανακαλύψετε τις δυνατότητες και τις δυνάμεις σας ενισχύετε αυτόματα και τη θετική εικόνα του εαυτού σας.

Ενισχύστε τις γνώσεις σας και αυξήστε τις δραστηριότητές σας, γιατί όταν νιώσει ο άνθρωπος ότι εξελίσσεται, αισθάνεται και καλύτερα με τον εαυτό του. Μάθετε μια ξένη γλώσσα, που σας ενδιαφέρει, πηγαίνετε σε μια σχολή χορού, μάθετε καινούργιες συνταγές μαγειρικής, διαβάστε βιβλία για θέματα, που σας ενδιαφέρουν – δεν έχει σημασία τι θα κάνετε. Σημασία έχει να δραστηριοποιηθείτε, να γίνει πιο πλούσια η ζωή σας, να γνωρίσετε τον εαυτό σας - και τα όρια του εαυτού σας - καλύτερα. Ανακαλύψτε τι σας εκφράζει, αλλά και τι δε σας ταιριάζει.

Προσπαθήστε να δείτε τον εαυτό σας χωρίς να τον συγκρίνετε με τους άλλους ή μ' ένα ιδανικό άτομο της φαντασίας σας, που δεν πρόκειται να είστε ποτέ.

5. Κάντε μια λίστα με τα θετικά και με τις επιτυχίες της ημέρας σας, όσο μικρές και να είναι.
6. Καταγράψτε τρόπους με τους οποίους θα νιώθετε καλύτερα, που δεν κοστίζουν σε χρήμα, που δεν εξαρτώνται από άλλα άτομα και που δεν έχουν σχέση με το φαγητό, για παράδειγμα να κάνω μια βόλτα στην εξοχή, να χαζέψω τις βιτρίνες κτλ.
7. Κρατήστε μια αντικειμενική στάση απέναντι στις αντιξοότητες και τις καθημερινές δυσκολίες (απρόοπτα, ατυχίες κτλ.) και μην τις αντιμετωπίζετε ως αδικίες ή αποδείξεις για το πόσο ανίκανοι είστε, αλλά ως φαινόμενα που κανείς δεν αποφεύγει στη ζωή του. Δείτε τα ως θέματα που θέλουν μια λύση και όχι ως ατυχίες που πρέπει να υπομείνετε ή να λυπάστε γι' αυτές.
8. Ψάξτε για λύσεις αντί να μοιράζετε κατηγορίες και τιμωρίες και να ψάχνετε για το ποιος φταίει.
9. Κάντε κάθε μέρα λίγη άσκηση στο να επιχειρείτε πράγματα που θέλετε, μικρά έστω και όχι τόσο σημαντικά, χωρίς να πρέπει να στεφθούν με επιτυχία και τολμήστε να κάνετε κάτι, που δεν έχετε κάνει ποτέ. Για παράδειγμα, πηγαίνετε σ' ένα μαγαζί, δοκιμάστε διάφορα ρούχα και μετά να μην πάρετε τίποτα, λέγοντας ότι θα το σκεφτείτε, ή ζητήστε μια καλύτερη τιμή για κάτι. Δεν έχει σημασία αν θα πετύχετε αυτό, που προσπαθείτε. Σημασία έχει ότι ζητήσατε αυτό που θέλατε ή κάνατε μια προσπάθεια για κάτι. Μια «αποτυχία» δεν σας υποβιβάζει, απλά σας δείχνει τα όρια των άλλων και σας δίνει πολύτιμες πληροφορίες για το πως μπορείτε να πετύχετε αυτό που θέλετε και τι πρέπει να αλλάξετε.
10. Με τη μέθοδο «καταιγισμός ιδεών» (brainstorming) καταγράψτε για ένα χρονικό διάστημα 10 έως 30 λεπτών όλα τα πράγματα που δε σας αρέσουν στον εαυτό σας, όπως έρχονται στο μυαλό σας, χωρίς να τα επεξεργάζεστε νοητικά («Δε θα μπορέσω να το αλλάξω ποτέ») ή να τα κρίνετε («Αυτό είναι γελοίο»).

Στη συνέχεια φτιάξτε έναν πίνακα με 3 στήλες, στις οποίες κατηγοριοποιήστε τα πράγματα από την παραπάνω λίστα.

Στην πρώτη στήλη θα γράψετε τα πράγματα που δεν σας αρέσουν στον εαυτό σας, τα οποία όμως δεν είναι δυνατόν να αλλάξουν (για παράδειγμα «Δε μου αρέσει το ύψος μου»).

Στη δεύτερη στήλη θα γράψετε τα πράγματα, που μπορείτε να αλλάξετε ή να αρχίσετε να αλλάζετε άμεσα μόνη / μόνος σας (για παράδειγμα «Δε μου αρέσει που είμαι υπέρβαρη»)

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, TK 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλι: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Στην τρίτη στήλη θα γράψετε πράγματα, που μπορούν να αλλάξουν μακροπρόθεσμα και που δεν εξαρτώνται μόνο από σας (για παράδειγμα «Δε μου αρέσει η δουλειά που κάνω»).

Στη συνέχεια διαβάστε τα πράγματα στην πρώτη στήλη και σκεφτείτε πόσο πολύ στο παρελθόν έχετε ασχοληθεί με γεγονότα, που δεν αλλάζουν σπαταλώντας άσκοπα ενέργεια, δύναμη και χρόνο, με μοναδικό αποτέλεσμα να υποβιβάζετε την εικόνα του εαυτού σας και να παραμένετε στην απραξία. Με τη συνειδητοποίηση αυτή, ξεγράψτε μ' ένα μεγάλο Χ την πρώτη στήλη και δώστε μια υπόσχεση στον εαυτό σας' ότι θα επενδύσετε από εδώ και πέρα τη δύναμή σας σε κάτι, που μπορείτε ν' αλλάξετε. Μετά διαβάστε τη δεύτερη στήλη και επιλέξτε από τη λίστα κάτι, που θέλετε να αλλάξετε στον εαυτό σας (για παράδειγμα να αδυνατίσετε), γράψτε τα διάφορα βήματα, που χρειάζεται αυτή η αλλαγή (για παράδειγμα να πηγαίνετε γυμναστήριο, να επισκεφτείτε ένα διαιτολόγο κτλ.) και τέλος υπολογίστε πότε θα δείτε τα πρώτα, έστω πολύ μικρά, αποτελέσματα αυτής της αλλαγής (για παράδειγμα μετά από μια εβδομάδα έχετε χάσει 1 κιλό) και πότε θα δείτε μεγαλύτερες αλλαγές (για παράδειγμα σε ένα μήνα μπορείτε να φορέσετε ένα αγαπημένο σας παντελόνι). Μ' αυτό τον τρόπο βάζετε μικρούς, πραγματοποιησίμους στόχους με μεγάλη δυνατότητα επιτυχίας, η οποία σας βοηθάει να βάλετε και άλλους μεγαλύτερους στόχους.

ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Έχετε απομακρυνθεί ποτέ από μια κατάσταση, ενώ θα ευχόσασταν να το είχατε χειριστεί διαφορετικά; Υπάρχουν φορές, που αισθάνεστε ότι τα δικαιώματά σας καταπατούνται από άλλους; Έχετε χάσει ποτέ τον έλεγχο και δεν έχετε μεταφέρει την άποψή σας με αποτελεσματικό τρόπο; Αν απαντήσατε θετικά σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις, αυτό μπορεί να αποτελέσει αφορμή, ώστε να ελέγξετε το θέμα της διεκδικητικότητάς σας.

Η διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα να παρουσιάζετε ξεκάθαρα τις σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας μ' έναν τρόπο, που να δείχνει σεβασμό στον εαυτό σας και στους άλλους. Δε μεταφράζεται σε καταπάτηση των δικαιωμάτων των άλλων. Η διεκδικητικότητα βασίζεται στην προϋπόθεση ότι κάθε άτομο έχει δικαιώματα, που δεν εξαρτώνται από την κοινωνική του θέση ή ιδιότητα. Συνεπώς έχετε το δικαίωμα να εκφράζετε την άποψή σας, αλλά μόνον αν γνωρίζετε τα δικαιώματα και τις ευθύνες σας, μπορείτε να επικοινωνήσετε σωστά με τους άλλους.

Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι επικοινωνίας: **ο παθητικός, ο διεκδικητικός και ο επιθετικός.**

Η παθητικότητα αποδυναμώνει τόσο την ικανότητά σας να ακουστείτε, όσο και να γίνει σεβαστό αυτό που λέτε.

Η επιθετικότητα δείχνει έναν τρόπο διεκδίκησης του αποτελέσματος, που δεν στηρίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό. Μόνο η διεκδικητικότητα εξασφαλίζει τις βάσεις για σωστή επικοινωνία, τοποθετώντας τις δύο πλευρές στο ίδιο επίπεδο.

Τι κάνει τους ανθρώπους να αποφεύγουν να είναι διεκδικητικοί:

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι διεκδικητικοί από φόβο μη δυσαρεστήσουν τους άλλους και δε γίνουν αρεστοί. Παρόλα αυτά ακόμη και αν μπορείτε να αποφύγετε μ' αυτό τον τρόπο κάποιες άμεσες δυσαρέσκειες, μπορεί να ρισκοκινδυνεύσετε μια σχέση μακροπρόθεσμα, αν αρνείστε να είστε διεκδικητικοί και μετά νιώθετε ότι σας εκμεταλλεύονται συνεχώς.

Τι σας προσφέρει η διεκδικητικότητα;

- Αναπτύσσει τις επικοινωνιακές σας ικανότητες
- Αυξάνει την αυτοπεποίθησή σας
- Αυξάνει την αυτοεκτίμησή σας
- Σας βοηθά να κερδίσετε τον σεβασμό των άλλων
- Βελτιώνει τις ικανότητές σας να παίρνετε αποφάσεις

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Ενισχύοντας τη διεκδικητικότητα σας

Ο διεκδικητικός τρόπος επικοινωνίας επιτυγχάνεται μέσω της αυτοπεποίθησης και της αυτογνωσίας. Η αυτοπεποίθηση είναι η εμπιστοσύνη, που έχουμε στον εαυτό μας και στις ικανότητές μας. Η αυτογνωσία αναπτύσσεται μέσω της αυτο-παρατήρησης και αναφέρεται στη διαδικασία διερεύνησης των προσωπικών δυνατοτήτων, ορίων και αδυναμιών. Η διεκδικητικότητα είναι μία φυσική διαδικασία για όσους έχουν αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία. Πώς μπορεί, όμως, κάποιος να βελτιώσει τη διεκδικητικότητά του; Πριν υπερασπίσετε τα προσωπικά σας δικαιώματα, πρέπει να ξέρετε ποια είναι αυτά. Τα πιο βασικά, όσον αφορά στις διαπροσωπικές σχέσεις, είναι:

ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ:

- Να λέτε «όχι» χωρίς ενοχές.
- Να λέτε «δεν ξέρω», «δεν καταλαβαίνω», «δε μ' ενδιαφέρει» χωρίς ενοχές.
- Να αλλάζετε γνώμη και στάση.
- Να κάνετε λάθη, για τα οποία θα αναλαμβάνετε την ευθύνη.
- Να έχετε δική σας γνώμη και άποψη, όπως και συναισθήματα και να τα εκφράζετε, όποτε χρειάζεται.
- Να επιλέγετε ποιον και πότε θα βοηθήσετε.
- Να έχετε ιδιωτικές στιγμές.
- Να ερωτάτε και να ζητάτε από τους άλλους, κατανοώντας όμως και το δικό τους δικαίωμα να σας πουν «όχι».
- Να διεκδικείτε τα δικαιώματά σας χωρίς ενοχές.

Διεκδικητικότητα, λοιπόν, σημαίνει:

α) να αποφασίσετε τι θέλετε, **β)** να αποφασίσετε αν αυτό είναι δίκαιο, **γ)** να το ζητήσετε ξεκάθαρα, **δ)** να ετοιμαστείτε να αναλάβετε «ρίσκα» και **ε)** να κρατήσετε την ψυχραιμία σας.

Γενικές οδηγίες

Όταν ετοιμάζεστε να διεκδικήσετε κάποιο δικαίωμά σας, να ζητήσετε ή να αρνηθείτε κάτι, θα σας φανούν χρήσιμα τα ακόλουθα:

1) Προετοιμάστε τον εαυτό σας: Προετοιμαστείτε ώστε τα επιχειρήματά σας να είναι στέρεα. Δεν είναι απαραίτητο να είναι εξαιρετικά «δουλεμένα». Απλώς στέρεα. Συχνά, οι απλές εξηγήσεις και τα απλά αιτήματα είναι πιο αποτελεσματικά. Σκεφτείτε τα επιχειρήματά σας εκ των προτέρων και οργανώστε τα κατά τον ακόλουθο τρόπο: **Εξήγηση** (παρουσίαση του ζητήματος), **συναισθήματα, ανάγκες, συνέπειες**.

Παράδειγμα:

Η εξήγηση: «Θα ήθελα να συζητήσουμε για κάτι, που με απασχολεί τελευταία. Έχουμε αναλάβει να παραδώσουμε από κοινού μια εργασία για τον κ. καθηγητή. Εγώ προχωρώ και σου δείχνω το δικό μου κομμάτι, αλλά εσύ τον τελευταίο καιρό δεν προχώρησες καθόλου. Αυτό με καθυστερεί και είναι μια κατάσταση, που παρατηρείται τους τελευταίους δύο μήνες».

Τα συναισθήματα: «Αν και κατανοώ πως όλοι μας αντιμετωπίζουμε και άλλα προβλήματα, που μας εμποδίζουν στη δουλειά μας, εντούτοις το πρόβλημα διαρκεί για καιρό και ήδη νιώθω εξαιρετικό άγχος για το αν θα προλάβουμε να τελειώσουμε έγκαιρα».

Οι Ανάγκες: «Παρόλα αυτά, αν δεν τα καταφέρνεις, ενημέρωσε τον καθηγητή και εμένα, ώστε να βρούμε άλλους τρόπους για να προχωρήσει η εργασία».

Οι Συνέπειες: «Αν όχι, θα αντιμετωπίσουμε και οι δύο μεγάλα προβλήματα».

Είναι χρήσιμο σε κάποιες περιπτώσεις, να κάνετε μια «πρόβα» των επιχειρημάτων σας πριν τα εκθέσετε. Ένας φίλος μπορεί να σας φανεί χρήσιμος. Όσο πιο πολύ σίγουρος/η αισθάνεστε, τόσο πιο αποτελεσματικός/ή θα είστε.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

- 2) **Να είστε θετικός/ή:** Συχνά, ένας καλός τρόπος για να αρχίσετε την επιχειρηματολογία σας, είναι να χρησιμοποιήσετε μια φιλοφρόνηση ή να πείτε κάτι καλό, ώστε να μην προκατάβαλλετε τον άλλο αρνητικά. Για παράδειγμα «Είναι μια καλή ιδέα, αλλά δε νομίζω ότι μπορεί να εφαρμοστεί εδώ.»
- 3) **Να είστε αντικειμενικός/ή:** Μην ασκείτε αρνητική κριτική στο πρόσωπο, αλλά μόνο στη συμπεριφορά. Αναφερθείτε στην κατάσταση και όχι στην προσωπικότητα του άλλου.
- 4) **Να είστε σύντομος/η:** Αποφύγετε τα πολλά λόγια, τις θεωρίες ή τις γενικολογίες. Να είστε σύντομος και σαφής.
- 5) **Να προσέχετε τη χειριστική κριτική:** Μην περιμένετε οι άλλοι να αποδεχθούν αμέσως τις θέσεις σας. Μπορεί να προσπαθήσουν να υποβαθμίσουν τις προσπάθειές σας με ποικίλους τρόπους, όπως για παράδειγμα, να σας πουν ότι έχετε άδικο και ότι τους στενοχωρείτε, ή να σας κάνουν «κήρυγμα», να σας φωνάξουν, να σας προσβάλλουν ή να σας κατηγορήσουν.

Βασικές τεχνικές

Υπάρχουν τρεις βασικές τεχνικές, χρήσιμες κατά την άσκηση της διεκδικητικής συμπεριφοράς:

- 1) **Επιμονή:** (ή η τεχνική του «χαλασμένου τηλεφώνου»). Συνήθως τα μη διεκδικητικά άτομα αποδέχονται το «όχι» εύκολα ως απάντηση. Όμως, μια βασική τεχνική διεκδικητικότητας είναι η επιμονή και η επανάληψη του αιτήματος ξανά (και ξανά, αν χρειαστεί), με ηρεμία. Αν κάποιος δε δείχνει να συμμερίζεται το αίτημά σας, χαλαρώστε και επαναλάβετε ήρεμα το μήνυμά σας, ώσπου ο άλλος ή να το αποδεχθεί ή να το διαπραγματευθεί μαζί σας.
- 2) **Παραδοχή της αλήθειας:** Η διεκδικητική συμπεριφορά προκαλεί αρκετές φορές αρνητική κριτική εκ μέρους των άλλων, με στόχο να κάνουν το διεκδικητικό άτομο να νιώσει ενοχές και να αποσύρει το αίτημα. Συχνά σε ό,τι λέγεται υπάρχει κάποιο στοιχείο αλήθειας, αλλά αυτό μεγιστοποιείται ή τραγικοποιείται, για παράδειγμα «Συνηθισμένα τα βουνά από τα χιόνια! Πάντα αργείς... Είσαι εγωιστής, σε νοιάζει μόνο για τον εαυτό σου... Δε νοιάζεσαι διόλου για τους άλλους και τα προβλήματά τους...». Στην πραγματικότητα, το μόνο ίσως αληθινό είναι το «άργησες». Παραδοχή της αλήθειας σημαίνει να αποδεχθείτε την αλήθεια (δηλαδή, την αντικειμενικά παρατηρούμενη κατάσταση - και μόνο αυτή), για παράδειγμα «Ναι, άργησα», και να επαναδιατυπώσετε ήρεμα και σταθερά την άποψή σας. Αυτό διατηρεί την κατάσταση ήρεμη και σας δίνει χρόνο να σκεφτείτε καθαρότερα.
- 3) **Διαπραγμάτευση:** Ο στόχος της διεκδικητικής συμπεριφοράς δεν είναι πάντα η νίκη, με όποιο κόστος, αλλά η επίτευξη λύσης λογικής για όλες τις πλευρές. Αυτό σημαίνει διαπραγμάτευση. Η διαπραγμάτευση μπορεί να καταστεί ευκολότερη ακολουθώντας τα εξής:
 - Να ζητάτε διευκρίνιση της διαφωνίας. Κατανοήστε τι ακριβώς διαπραγματεύεστε, καθώς και τις θέσεις, ανάγκες και επιθυμίες του άλλου.
 - Να διατηρείτε τη χαλαρή σας στάση. Σ' αυτό μπορεί να σας βοηθήσει η σχετική σελίδα, που αναφέρεται στο στρες και την αντιμετώπισή του.
 - Προετοιμαστείτε: Εάν έχετε χρόνο, προετοιμάστε τα επιχειρήματά σας και την όλη στάση σας και κάντε πρόβες μ' αυτά.
 - Να προσπαθήσετε να κατανοήσετε και τη θέση του άλλου («καταλαβαίνω, αλλά...»). Προσπαθήστε να δείτε το όλο θέμα σφαιρικά και όχι μόνο τη δική σας πλευρά (χωρίς να την υποτιμάτε).
 - Ποτέ μην επιτίθεστε στον άλλο ως πρόσωπο (όχι: «Είσαι κακός»), αλλά μόνο στη συμπεριφορά με την οποία διαφωνείτε (για παράδειγμα «Φαίνεται πως η στάση σου προς την Μαρία δεν ήταν και τόσο καλή»).
 - Να είστε συγκεκριμένοι: Μη ξεφεύγετε από το σημείο της διαφωνίας, εμπλεκόμενοι σε γενικότερες καταστάσεις. Ξεκαθαρίστε τη θέση σας και επαναλάβετε την όσο χρειάζεται.
 - Να είστε έτοιμη για συμβιβασμό: Μην είστε παρόλα αυτά «ξεροκέφαλοι» και αποφασισμένοι μόνο για νίκη. Αυτό είναι εχθρικότητα. Αποφασίστε εκ των προτέρων τι σας συμφέρει και ποιος πιθανός συμβιβασμός θα ήταν αποδεκτός για σας.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ fax/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Η διεκδικητική συμπεριφορά είναι μια πολύπλοκη δεξιότητα, που απαιτεί μεγάλη προσοχή ώστε να μην παρερμηνευτεί ως με μία **εχθρική, χειριστική ή αποφευκτική** συμπεριφορά.

Οι τρόποι σκέψης που μειώνουν την εμπιστοσύνη, που έχουμε στον εαυτό μας, είναι:

Ο «ηθικός» τρόπος κρίσης

Πολλές φορές κρίνουμε τις πράξεις μας με ηθικούς όρους (π.χ., «καλό», «κακό», «εχθρικό» κ.λπ.). Αυτό δεν είναι απαραίτητο. Είναι καλύτερα να κρίνουμε τη συμπεριφορά μας ως λειτουργική ή μη λειτουργική και ταυτόχρονα, να σκεφτόμαστε τρόπους δράσης για ν' αλλάξουμε αυτή την κατάσταση.

Ο εστιασμός στην αρνητική μόνο πλευρά των πραγμάτων

Η έμφαση μόνο στα αρνητικά αποτελέσματα ή στις αρνητικές πλευρές μιας κατάστασης, όταν μάλιστα τείνουμε να μεγιστοποιούμε τη σημασία τους, μας εμποδίζει να σχηματίσουμε ρεαλιστική αντίληψη των πραγμάτων. Έτσι μένουμε εγκλωβισμένοι σ' ένα ανατροφοδοτούμενο κύκλο αρνητικών σκέψεων και μείωσης της βασικής εμπιστοσύνης στον εαυτό μας.

Υπεργενίκευση της αρνητικής αυτοεικόνας

Η πεποίθηση «είμαι ένα εντελώς ανίκανο άτομο» δεν μπορεί να είναι πραγματική, γιατί κανείς δεν είναι «εντελώς ανίκανος». Όλοι διαθέτουμε ιδιαίτερης ποιότητας δυνατότητες, ακόμα και όταν αυτές δεν τυγχάνουν αναγνώρισης από μας ή τους άλλους. Η δημιουργία της αρνητικής αυτοαντίληψης οφείλεται στην υπεργενίκευση κάποιων χαρακτηριστικών ή ατυχιών και στην αγνόηση των ικανοτήτων και των επιτυχιών, που σημειώνονται.

Υπερβολικά υψηλές προσδοκίες

Η «ανάγκη» για τελειότητα είναι ένας τρόπος που οδηγεί με ακρίβεια στην αποτυχία και τη μείωση του αυτοσυναισθήματος. Όλοι κάνουμε λάθη. Κανείς δεν είναι τέλειος. Η αποδοχή λιγότερων από το «τέλειο» είναι απλά η αποδοχή της ανθρώπινης φύσης μας.

Η μη αποδοχή των ορίων στις ικανότητές μας

Όχι μόνο εμείς ως πρόσωπα (για παράδειγμα οι ικανότητες, η προσπάθεια), αλλά και εξωτερικοί παράγοντες (όπως οι ενέργειες τρίτων, οι συνθήκες κ.ά.) ευθύνονται για το αποτέλεσμα των ενεργειών μας. Το «κόλπο» είναι να δούμε αν ο στόχος μπορεί να επιτευχθεί τώρα ή όχι και να στοχεύσουμε στο τι μπορούμε να επιτύχουμε στις δεδομένες συνθήκες.

Η παγίδα της σύγκρισης

Η σύγκριση με το τι οι άλλοι έχουν επιτύχει είναι σίγουρος δρόμος για τη μείωση της αυτοπεποίθησης. Έχετε ποτέ συγκρίνει τον εαυτό σας και τα επιτεύγματά σας με άτομα, που φαίνονται να τα έχουν καταφέρει λιγότερο καλά από εσάς; Οι άνθρωποι διαφέρουν στις ικανότητές τους. Όταν συγκρίνεστε μόνο με όσους πιστεύετε ότι τα έχουν καταφέρει καλύτερα, οι δικές σας 'ποιότητες' χάνονται και ο εαυτός σας κρίνεται άδικα.

Παθητικότητα

Μη μένετε παθητικοί και εγκλωβισμένοι στις αρνητικές σκέψεις και πεποιθήσεις σας. Δραστηριοποιηθείτε, προσπαθήστε, «δεσμευτείτε» στη ζωή. Αποκτείστε νέες εμπειρίες. Δοκιμάστε νέα και ευχάριστα πράγματα. Θα νιώσετε πολύ καλύτερα και θα «κερδίσετε» σε αυτοπεποίθηση.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Χόρχε Μπουκάι, [Από την αυτοεκτίμηση στον ενθουσιασμό](#), Εκδ. Όπερα
- Sorensen, [Σπάστε τα δεσμά της χαμηλής αυτοεκτίμησης](#), Εκδ. [Φυτράκης Α.Ε.](#)
- [Ο θαμπωμένος καθρέφτης του εαυτού μας](#), Εκδ. Σιδέρης
- [Μάθε να εκτιμάς τον εαυτό σου](#), Εκδ. Διόπτρα
- [Γυρίζω σελίδα... στη χαμηλή αυτοεκτίμηση](#), Εκδ. Μεταίχμιο
- [Τα μυστικά της αυτοεκτίμησης](#), Εκδ. Καστανιώτης
- [Αυτοεκτίμηση](#), Εκδ. ΑΩ Εκδόσεις
- Λουίζα Βογιατζή, [Αυτοπεποίθηση: Μικρές καθημερινές ασκήσεις τόνωσης!](#) ΕΨΥΜΕ

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr