

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ -ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Συντονίστρια: Παπαδοπούλου Θεοπούλα ΠΕ 01

Γυμνάσιο Κ. Νευροκοπίου

Υλοποιήθηκε με τους μαθητές του τμήματος Α1

και τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών:

Φιλιππίδου Σοφία ΠΕ02

Μουζούκη Νίκη ΠΕ05

Σκοπός του προγράμματος είναι

Να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν αποφασιστικότητα και αυτοπεποίθηση ώστε:

- Να μπορούν να επικοινωνούν με αμεσότητα και ειλικρίνεια με τους άλλους
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κατάλληλο τρόπο
- Να κάνουν επιλογές, να παίρνουν αποφάσεις σεβόμενοι τα δικαιώματα τόσο των ίδιων όσο και των άλλων
- Να αντιμετωπίζουν την επιμονή και τις συγκρούσεις

**Το άτομο με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα
έχει**

πλήρη επίγνωση των αναγκών και επιθυμιών του και
προασπίζεται το δικαίωμά του να διεκδικεί ότι
επιθυμεί.

Αντιμετωπίζει τις ανάγκες του με τον ίδιο σεβασμό και
αξιοπρέπεια που αντιμετωπίζει τους άλλους.

Η αποφασιστική συμπεριφορά είναι ο τρόπος να
αναπτύξουμε αίσθημα αυτοσεβασμού και προσωπικής
αξίας.

Εμπνέει το σεβασμό και την ανταπόκριση των άλλων.

Εναλλακτικοί Τρόποι Συμπεριφοράς

Για να αποσαφηνιστεί η έννοια της αποφασιστικότητας, είναι χρήσιμο να περιγράψουμε τους εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς που είναι:

- Παθητική ή υποχωρητική συμπεριφορά
- Επιθετική συμπεριφορά
- Χειριστική συμπεριφορά

Παθητική συμπεριφορά

Τα άτομο υποχωρεί στις προτιμήσεις των άλλων, υποβιβάζοντας τα δικά του δικαιώματα και τις ανάγκες.

Δεν εκφράζει τα συναισθήματά του ούτε τις επιθυμίες του με αποτέλεσμα οι άλλοι αν μην ανταποκρίνονται σε αυτές.

Στην περίπτωση που θα εκφράσει τις επιθυμίες του, συχνά νιώθει ενοχές καθώς αισθάνεται ότι τις επιβάλλει στους άλλους.

Όταν δίνουμε την εντύπωση ότι δεν είμαστε σίγουροι για το δικαίωμά μας να εκφράσουμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας, τότε οι άλλοι πιθανόν

- δεν θα τις λάβουν υπόψη
- ή θα τις υποτιμήσουν



Τα παθητικά άτομα:

- Αφήνουν του άλλους να ενεργούν εις βάρος τους κι έτσι συχνά “ποδοπατούνται”.
- Θέλουν να είναι συμπαθητικά κι επιτρέπουν στους άλλους να κάνουν αυτό που θέλουν, ακόμα κι αν αυτό τα πληγώνει.
- Δεν φανερώνουν τα πραγματικά τους συναισθήματα.

Η «γλώσσα του σώματος» του παθητικού ατόμου

- Αποφεύγει να κοιτάζει τους άλλους στα μάτια
- Μιλάει χαμηλόφωνα, κομπιάζει
- Συχνά καμπουριάζει ή γέρνει ελαφρά
- Είναι αρκετά νευρικό κι ανήσυχο.

Επιθετική συμπεριφορά

Το άτομο που χαρακτηρίζεται από επιθετική συμπεριφορά επικοινωνεί με τους άλλους με τρόπο προκλητικό, απαιτητικό και συχνά εχθρικό.

Δε δείχνει καμία ευαισθησία απέναντι στα δικαιώματα και τα συναισθήματα των άλλων και επιχειρεί να αποκτήσει αυτό που θέλει συχνά μέσα από τον εξαναγκασμό ή τον εκφοβισμό.

Η επιθετικότητα μπορεί να προκαλέσει εχθρότητα και σύγκρουση.

- Οδηγεί τους άλλους σε αμυντική ή αποφευκτική συμπεριφορά
- προκαλεί εκδικητική διάθεση και
- εμποδίζει τη συνεργασία

Τα επιθετικά άτομα:

- Συνήθως είναι εχθρικά και δε νοιάζονται για τους άλλους.
- “Ποδοπατούν” όσους δεν τολμούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.
- Θέλουν να γίνεται πάντα το δικό τους ακόμα κι αν αυτό είναι σε βάρος των άλλων.
- Προσπαθούν να βγαίνουν πάντα νικητές ακόμα κι αν χρειαστεί να πληγώσουν τους άλλους.

Η «γλώσσα του σώματος» του επιθετικού ατόμου

- Κοιτάει τους άλλους στα μάτια επίμονα
- Μιλάει μεγαλόφωνα, συχνά σαρκαστικά ή άγρια
- Μιλάει γρήγορα
- Είναι επιβλητικό και έτοιμο για καβγά



Λέξεις που θα μπορούσαν να περιγράψουν έναν επιθετικό άνθρωπο είναι:

- ΑΥΤΑΡΧΙΚΟΣ
- ΠΙΕΣΤΙΚΟΣ
- ΑΠΕΡΙΣΚΕΠΤΟΣ
- ΜΟΧΘΗΡΟΣ
- ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ
- ΑΓΕΝΗΣ

(το άτομο αυτό δε χαρακτηρίζεται από υψηλή αυτοεκτίμηση)

Χειριστική συμπεριφορά

Οι χειριστικοί άνθρωποι επιχειρούν να αποκτήσουν αυτό που επιθυμούν προκαλώντας άλλοτε τη λύπηση και τις ενοχές των άλλων, μπαίνοντας στο ρόλο του θύματος ώστε να αποσπάσουν την προσοχή τους ή άλλοτε προσπαθώντας να γοητεύσουν τους άλλους με τη στρατηγική της αυτοπεποίθησης. Όταν δεν επιτυγχάνουν το σκοπό τους, γίνονται ανοιχτά επιθετικοί ή προσποιούνται τους αδιάφορους.

Αποφασιστική Συμπεριφορά

Σε αντίθεση με τους παραπάνω τρόπους συμπεριφοράς

το άτομο που χαρακτηρίζεται από αποφασιστικότητα, ζητάει αυτό που θέλει, ή αρνείται ότι δε θέλει με απλό και άμεσο τρόπο, χωρίς να ακυρώνει, να επιτίθεται ή να χειρίζεται τους άλλους. Εκφράζεται με ειλικρίνεια, σεβόμενος τους άλλους και υπολογίζοντας και τις δικές τους ανάγκες.



Τα Αποφασιστικά άτομα:

- Είναι καλόψυχα χωρίς να είναι υποχωρητικά.
- Υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τα δικαιώματά τους, και αναγνωρίζουν τα δικαιώματα και συναισθήματα των άλλων.
- Δεν επιχειρούν να επιβάλλουν τις απόψεις τους σε όσους θεωρούν πιο αδύναμους από τους ίδιους.

Η «γλώσσα του σώματος» του αποφασιστικού ανθρώπου

- Κοιτάει το συνομιλητή του στα μάτια
- Στέκεται με σιγουριά και ευθύτητα
- Μιλάει με σαφήνεια και σταθερότητα (ούτε πολύ δυνατά ούτε πολύ σιγά)



INSPIRE OTHERS
everyday

Λέξεις που περιγράφουν τον αποφασιστικό άνθρωπο είναι:

- ΣΙΓΟΥΡΟΣ
 - ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ
 - ΣΤΟΡΓΙΚΟΣ
 - ΣΤΑΘΕΡΟΣ
 - ΦΙΛΙΚΟΣ
- ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΣ
ΔΙΚΑΙΟΣ

(Ο αποφασιστικός δε νιώθει την ανάγκη να επιδεικνύεται. Είναι ικανοποιημένος με το να είναι ο εαυτός του)

Αυτοπεποίθηση



Η αυτοεκτίμηση είναι πολλά
πράγματα.

Είναι αυτά που ακούμε από τους
άλλους, είναι αυτά που
πιστεύουμε εμείς για μας και είναι
και τα αποτελέσματα των πράξεών
μας.

Τι είναι όμως Αυτοεκτίμηση;

Αυτοεκτίμηση είναι η αντίληψη που έχουμε για την αξία του ίδιου του εαυτού. Σημαίνει πόσο αναγνωρίζουμε και εκτιμούμε τον εαυτό μας. Είναι η γνώση και αίσθηση που έχουμε για όλα όσα θεωρούμε ότι είμαστε.

Η αυτοεκτίμηση είναι πολύ σημαντικό στοιχείο για μια επιτυχημένη και χαρούμενη ζωή.

Ένα άτομο μπορεί να έχει εξυπνάδα και ταλέντο αλλά λόγω χαμηλής αυτοεκτίμησης να μην πετυχαίνει τους στόχους του στην επαγγελματική ή προσωπική του ζωή.

**Αυτοπεποίθηση -καλή
αυτοεκτίμηση σημαίνει ότι
έχεις μια υγιή εικόνα για τον εαυτό
σου, μια ήρεμη αίσθηση ότι
αξίζεις, ότι είσαι ικανός,
μοναδικός, ότι σε αγαπάνε και
νιώθεις γενικά ικανοποιημένος με
τον εαυτό σου.**

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση

- υποστηρίζουν τις επιλογές τους
- δεν φοβούνται την αποτυχία
- διδάσκονται από τα λάθη τους
- παίρνουν πρωτοβουλίες στο να δοκιμάσουν καινούργια πράγματα ή να αλλάξουν τα παλιά τους δεδομένα.

Αν θα θέλαμε να δουλέψουμε
καλύτερα την αυτοεκτίμηση μας...

καλό θα ήταν να εστιάσουμε λίγο
περισσότερο στα θετικά μας στοιχεία,
να τα βγάλουμε στην επιφάνεια,
καθώς **τα λάθη και οι αποτυχίες είναι
φυσικό κομμάτι της ζωής.**

Μπορείς να χτίσεις τη αυτοεκτίμηση όταν...

- σταματήσεις να κριτικάρεις αρνητικά τον εαυτό σου για κάθε λάθος ή παράλειψη
- σταματήσεις να σκέφτεσαι συνεχώς το χειρότερο
- επιβραβεύεις τον εαυτό σου για κάθε καλή προσπάθεια που έκανες
- επιτρέψεις στον εαυτό σου να μην ντρέπεται να ζητήσει βοήθεια από τους άλλους όταν χρειάζεται

- αντιμετωπίσεις με επιείκεια και αγάπη όλα τα αρνητικά σου χαρακτηριστικά
- φροντίζεις συστηματικά το σώμα σου
- συνειδητοποιήσεις ότι σε κάθε περίπτωση που θεωρείς ότι ήσουν «λάθος», «αποτυχημένος/η ή ανεπαρκής, συγχωρήσεις τον εαυτό σου και συνειδητοποιήσεις ότι έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες σύμφωνα με τις δυνατότητες και την συνειδητότητα που είχες τότε.

Ένα πουλί που κάθεται σε ένα δέντρο, ποτέ
δεν φοβάται ότι το κλαδί θα σπάσει...

...διότι η εμπιστοσύνη του δεν βρίσκεται
στο κλαδί, αλλά στα φτερά του!



Πίστεψε στον εαυτό σου.

Αποφασίζοντας προσεχτικά και Υπεύθυνα...

- Αποφασιστικότητα δε σημαίνει απλά <παίρνω αυτό που θέλω>
- Χρησιμοποιούμε τη δύναμη της αποφασιστικότητας με τέτοιο τρόπο ώστε να βοηθούμε και τους άλλους να προασπίζονται τον εαυτό τους.



Επίλυση Σύγκρουσης

Όλοι μας έχουμε λίγο-πολύ βρεθεί στο στόχαστρο της κριτικής των άλλων.

Μερικές φορές η κριτική είναι έγκυρη, εύστοχη και ασκείται προς όφελος μας.

Άλλες φορές η κριτική των άλλων μπορεί να την νιώσαμε άδικη ή να ασκήθηκε με επιθετικό και προσβλητικό τρόπο. Τέτοιες κριτικές όπως και σαφής περιπτώσεις Υποτίμησης μπορούν να εξελιχτούν σε συγκρούσεις.

Στις διαφωνίες υπάρχει ένας σωστός
και ένας λάθος τρόπος εξέλιξης

Ο ΛΑΘΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

Εξοντωτική σύγκρουση

Τα άτομα που εμπλέκονται σε αυτήν ασκούν αρνητική κριτική και εκτοξεύουν κατηγορίες ο ένας στον άλλον, υψώνουν τον τόνο της φωνής τους και φωνάζουν.

Οτιδήποτε τους έχει ενοχλήσει στο παρελθόν βγαίνει στην επιφάνεια.

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

Εποικοδομητική σύγκρουση

Εδώ οι διαφορές και διαφωνίες, ο θυμός και τα πληγωμένα συναισθήματα αντιμετωπίζονται ανοιχτά και δίκαια. Σκοπός είναι να λέμε αυτό που νιώθουμε, **χωρίς να προσβάλλουμε το χαρακτήρα του άλλου.**

Προσπαθούμε να βρούμε λύση στο πρόβλημα που μας ενοχλεί, **χωρίς να ανακατεύουμε άλλα ζητήματα που ανήκουν στο παρελθόν.**

Συμβουλές για την ομαλή επίλυση σύγκρουσης

Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ

Καλό είναι να ξεκαθαρίζει τα πράγματα όσο πιο σύντομα γίνεται.

Παρ' όλα αυτά υπάρχουν φορές που είναι καλύτερα να περιμένεις, ιδιαίτερα αν το άλλο άτομο είναι θυμωμένο, συγχυσμένο ή κρατάει αμυντική στάση και δεν έχει πρόθεση να ακούσει.

ΆΚΟΥ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ

Αρκετές φορές παρεξηγούμε τα λόγια των άλλων, για αυτό πρέπει να ακούμε προσεχτικά και να είμαστε ανοιχτοί στην κριτική. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας, τον τόνο της φωνής μας, χωρίς να κρατάμε αμυντική στάση.

Όταν λέμε κάτι, δίνουμε στον άλλον την ευκαιρία να απαντάει.

ΠΕΡΙΕΓΡΑΨΕ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ και
πως αυτή σε επηρεάζει

–ΜΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙΣ ΤΟ ΑΤΟΜΟ

ΕΛΕΓΞΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΣΟΥ

- Έχω πρόθεση να φανώ χρήσιμος;
- Θέλω πραγματικά να βελτιώσω τη σχέση μου ή θα συνεχίσω να συγκρούομαι;
- Θα πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη κι ενδιαφέρον μεταξύ των εμπλεκομένων στη διαφορά.
- Συχνά ωφελεί να πεις κάτι που εκτιμάς ή σου αρέσει στον άλλον καθώς προσπαθείς να λύσεις το συγκεκριμένο ζήτημα.

- Εξήγησε για ποιο λόγο είναι σημαντικό για σένα να βρεθεί λύση.
- Προσπάθησε να καταλάβεις πόσο επιρεάζουν τον άλλον αυτά που λες.

ΖΗΤΑ ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ

Εξέφρασε με σαφήνεια αυτό που θα ήθελες να κάνει ή να μην κάνει το άτομο με το οποίο έχεις την διαφορά.

Φυσικά, αυτό που ζητάς θα πρέπει να είναι εφικτό.

ΕΛΕΓΞΕ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:

Αν έχετε φτάσει σε συμφωνία με το άλλο πρόσωπο.

Αν ένα από τα δύο μέρη δεν είναι ικανοποιημένο, συμφωνήστε να το συζητήσετε και πάλι.

Οι μαθητές του τμήματος Α1 που συμμετείχαν στο πρόγραμμα:

- ΒΑΔΟΥΡΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
- ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
- ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
- ΓΕΡΜΑΝ ΑΓΓΕΛΟΣ
- ΔΑΜΙΑΝΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
- ΔΑΝΙΗΛΙΔΟΥ-ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ
- ΕΞΟΥΖΙΔΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ
- ΕΡΗΜΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ
- ΖΥΡΤΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
- ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΕΛΠΙΔΑ
- ΚΕΣΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
- ΚΕΦΑΛΙΔΗΣ ΜΩΥΣΗΣ
- ΚΟΚΚΙΝΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ
- ΚΟΚΚΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
- ΚΟΠΑΡΑΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
- ΚΟΥΤΣΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ-ΜΑΡΙΑ
- ΚΩΣΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
- ΜΟΥΤΣΑ ΕΡΜΙΡ