

8. ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;

8.1.1. Η δραστηριότητα αναφέρεται σε

MH NEETs

8.1.2. Στόχος της δραστηριότητας

Πολλοί άνθρωποι χάνουν την αυτοπεποίθησή τους όταν ξεχνούν τις ελπίδες, τις φιλοδοξίες και τις ικανότητές τους - ή όταν αφήνουν τους άλλους να τους επισκιάζουν με οδυνηρά σχόλια. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να χτίσουμε την αυτογνωσία μας. Αυτές οι συμβουλές ξύνουν μόνο την επιφάνεια του τι σημαίνει και την επίδραση που μπορεί να έχει στη ζωή μας. Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας μας ενισχύει επίσης την αυτοπεποίθησή μας. Αποκτάμε σαφήνεια σχετικά με το ποιοι είμαστε και σε τι πιστεύουμε, και αυτό μπορεί μόνο να βοηθήσει καθώς ζούμε τη ζωή μας στο έπακρο.

8.1.3. Θεωρητικό πλαίσιο

Η έννοια αυτοπεποίθηση, όπως χρησιμοποιείται συνήθως, είναι η αυτοπεποίθηση στην προσωπική κρίση, ικανότητα, δύναμη κ.λπ. του ατόμου. Αυξάνει κανείς την αυτοπεποίθηση από τις εμπειρίες που έχει αποκτήσει έχοντας κατακτήσει συγκεκριμένες δραστηριότητες. Είναι μια θετική πεποίθηση ότι στο μέλλον μπορεί κανείς γενικά να επιτύχει αυτό που επιθυμεί να κάνει. Η αυτοπεποίθηση δεν ταυτίζεται με την αυτοεκτίμηση, η οποία είναι μια αξιολόγηση της αξίας του ατόμου, ενώ η αυτοπεποίθηση είναι πιο συγκεκριμένα η εμπιστοσύνη στην ικανότητα του ατόμου να επιτύχει κάποιον στόχο, η οποία σύμφωνα με μια μετα-ανάλυση είναι παρόμοια με τη γενίκευση της αυτοαποτελεσματικότητας. Η αυτοπεποίθηση αναφέρεται συνήθως στη γενική αυτοπεποίθηση. Οι ψυχολόγοι έχουν επισημάνει εδώ και καιρό ότι ένα άτομο μπορεί να έχει αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να ολοκληρώσει ένα συγκεκριμένο έργο (αυτοαποτελεσματικότητα) (π.χ. να μαγειρέψει ένα καλό γεύμα ή να γράψει ένα καλό μυθιστόρημα) παρόλο που μπορεί να μην έχει γενική αυτοπεποίθηση, ή αντίστροφα να έχει αυτοπεποίθηση παρόλο που δεν έχει την αυτοαποτελεσματικότητα για να επιτύχει ένα συγκεκριμένο έργο (π.χ. να γράψει ένα

μυθιστόρημα). Αυτοί οι δύο τύποι αυτοπεποίθησης συσχετίζονται, ωστόσο, μεταξύ τους και για το λόγο αυτό μπορούν εύκολα να συγχέονται.

8.1.4. Περιγραφή

1. Άσκηση "Κολάζ αυτοπεποίθησης": Βάλτε τους να περιηγηθούν στις σελίδες τους για να βρουν εικόνες που αντιπροσωπεύουν τον εαυτό τους, τα ταλέντα, τις ικανότητες και τις φιλοδοξίες τους. Αυτό θα τους βοηθήσει να θυμηθούν ποιοι είναι και για τι είναι ικανοί - όχι για το τι λένε οι άλλοι ότι είναι ικανοί.
2. Διαβάστε "Πώς εκπαιδεύονται τα μωρά ελέφαντες"

ΠΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΙ ΤΑ ΜΩΡΆ ΕΛΕΦΑΝΤΕΣ

Οι ελέφαντες σε αιχμαλωσία εκπαιδεύονται, σε νεαρή ηλικία, να μην περιφέρονται. Το ένα πόδι ενός μωρού ελέφαντα δένεται με σχοινί σε έναν ξύλινο στύλο που είναι φυτεμένος στο έδαφος. Το σχοινί περιορίζει το μωρό ελέφαντα σε μια περιοχή που καθορίζεται από το μήκος του σχοινιού. Αρχικά το μωρό ελέφαντας προσπαθεί να ελευθερωθεί από το σχοινί, αλλά το σχοινί είναι πολύ ισχυρό. Το μωρό ελέφαντας "μαθαίνει" ότι δεν μπορεί να σπάσει το σχοινί. Όταν ο ελέφαντας μεγαλώσει και γίνει δυνατός, θα μπορούσε εύκολα να σπάσει το ίδιο σχοινί. Αλλά επειδή "έμαθε" ότι δεν μπορούσε να σπάσει το σχοινί όταν ήταν μικρός, ο ενήλικας ελέφαντας πιστεύει ότι εξακολουθεί να μην μπορεί να σπάσει το σχοινί, οπότε δεν προσπαθεί καν!

3. Συζήτηση και ενημέρωση. Οι άνθρωποι λειτουργούν με παρόμοιο τρόπο. Μάθαμε κάτι για τον εαυτό μας σε νεαρή ηλικία και εξακολουθούμε να το πιστεύουμε ως ενήλικες. Ακόμα κι αν δεν είναι αλήθεια, λειτουργούμε σαν να είναι. Ευτυχώς, οι άνθρωποι γεννιούνται με την ικανότητα να κάνουν συνειδητές επιλογές - ένα σημαντικό βήμα για να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας.

4. Συμπληρώστε το Φύλλο Εργασίας "Τι πιστεύω". Χρησιμοποιήστε το Φύλλο Εργασίας "Τι πιστεύω" για να αποκαλύψετε τις πεποιθήσεις που έμαθαν οι άνθρωποι ΜΗ όταν ήταν νέοι και οι οποίες συνεχίζουν να επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή τους. Στη συνέχεια, ρωτήστε τους αν αυτές οι πεποιθήσεις τους υποστηρίζουν ή τους εμποδίζουν να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους.

ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οδηγίες: Εκτυπώστε και συμπληρώστε το Φύλλο εργασίας *Τι πιστεύω* για να προσδιορίσετε τις πεποιθήσεις σας. Την επόμενη φορά που θα νιώσετε χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυστυχισμένοι ή θα κρίνετε αυστηρά τον εαυτό σας, διαβάστε το Φύλλο Εργασίας *Τι Πιστεύω* και εντοπίστε τις πεποιθήσεις που εμποδίζουν τη θετική αυτοεκτίμηση και στη συνέχεια δημιουργήστε μια νέα πεποίθηση για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση. Στη συνέχεια, παρατηρήστε την αλλαγή της συμπεριφοράς σας.

1. Γράψτε τις πεποιθήσεις που μάθατε για τον εαυτό σας όταν ήσασταν νέοι από το:
 - a. Μητέρα:
 - b. Πατέρα:
 - c. Αδέρφια:
 - d. Φίλοι:
 - e. Δάσκαλοι:
 - f. Άλλοι:
2. Ποια από αυτά τα μηνύματα εξακολουθούν να κυριαρχούν στις σκέψεις σας σήμερα;
3. Ποια μηνύματα υποστηρίζουν και ποια μηνύματα μειώνουν την αυτοπεποίθηση, την ευτυχία και την ικανοποίησή σας;
4. Είναι αυτά τα μηνύματα αλήθεια ή απλώς μια πεποίθηση (μια σκέψη που έχει γίνει τόσο συχνά ώστε να πιστεύετε ότι είναι αλήθεια);
5. Ποια μηνύματα θέλετε να αλλάξετε για να βελτιώσετε την αυτοεκτίμησή σας;
6. Γράψτε τις νέες σκέψεις που επιλέγετε να πιστεύετε για να υποστηρίξετε τη θετική αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την ευτυχία σας;