

ΑΦΗΣΕ ΠΙΣΩ ΣΟΥ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ!



☒ Μην «κολλάς» πολύ καιρό σε κάτι που δεν πήγε καλά, δε βοηθά σε τίποτα, μόνο σε καταβάλλει. Συζήτησέ το με κάποιον που μπορεί να σε βοηθήσει. Θυμήσου, στον Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων Ηρακλείου είμαστε δίπλα σου, μαζί σου, για να σε στηρίξουμε και να σε δυναμώσουμε!

☒ Σκέψου ότι μία αποτυχία σου δίνει την ευκαιρία να κάνεις μια δυναμική, επιτυχημένη επιστροφή!

Πρόταση: Σκέψου τι δεν πήγε καλά και γιατί. Έπειτα φτιάξε ένα πλάνο που θα σε βοηθήσει να αποφύγεις τις ίδιες «κακοτοπιές».

Τι κάνει χαρούμενους τους ανθρώπους;

- ☉ Βάλε τα πράγματα σε μια **προοπτική**. Δες μακριά. Την επόμενη φορά που κάτι αρνητικό θα σου συμβεί, αναρωτήσου πόσο αξίζει να πικραίνεσαι και εάν είναι στ' αλήθεια το τέλος του κόσμου.
- ☉ Γράψε τι θα έπαιρνες σε ένα **έρημο νησί**. Τα όσα επιλέγεις είναι πράγματα, άνθρωποι, δραστηριότητες, στόχοι για το μέλλον, αγαπημένα αντικείμενα ή κάτι άλλο;
- ☉ Σκέψου τι θα σε έκανε **χαρούμενο, επιτυχημένο και γεμάτο όμορφα συναισθήματα**.
- ☉ Μην αφήσεις αυτό που θεωρούν οι άλλοι επιτυχία να καταστρέψει τις δικές σου **προσπάθειες**.
- ☉ Κάνε τουλάχιστον **ένα πράγμα την ημέρα** που σε κάνει να νιώθεις χαρούμενος και ευχαριστημένος.
- ☉ Ποιες ικανότητες που εντοπίζεις στη δική σου προσωπικότητα **αξίζουν** περισσότερο (π.χ. αφοσίωση, ειλικρίνεια, δημιουργικότητα);
- ☉ **Πρόταση:** Γράψε μια λίστα από τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσένα και ιεράρχησέ τα από **τα πιο σημαντικά** στα λιγότερο σπουδαία.

ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΕ ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΓΙΑ ΣΕΝΑ!



Βιβλιογραφία: Hennessy Kate (2014) Self Esteem Challenge Pack

**«ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ»
Τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης για εφήβους**

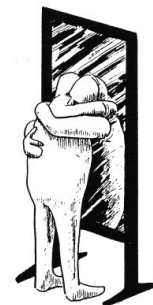
Αυτοεκτίμηση σημαίνει να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου, να θεωρείς ότι αξίζεις και να αποδέχεσαι τον εαυτό σου όπως είναι. **Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο πώς νιώθουμε σε σχέση με όλα όσα γνωρίζουμε και πιστεύουμε για τον εαυτό μας.** Εάν νιώθεις πολύ άσχημα για τον εαυτό σου και τη ζωή σου τότε ίσως έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση, η οποία μοιάζει κάπως έτσι:

- ☉ Δε σου αρέσει να δοκιμάζεις καινούργια πράγματα
- ☉ Τα παρατάς εύκολα
- ☉ Δεν αφιερώνεις χρόνο στις κλίσεις και τα ταλέντα σου
- ☉ Συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους
- ☉ Έχεις την τάση να είσαι απαισιόδοξος

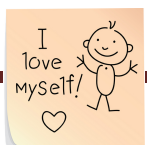


Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησής σου μπορεί να σε βοηθήσει να αξιοποιήσεις όλες τις δυνατότητές σου και να αισθανθείς ότι έχεις κίνητρα, να είσαι λιγότερο αγχωμένος, να ενδυναμώσεις τις σχέσεις σου (π.χ. με τους φίλους, τους καθηγητές και τους γονείς σου) και να νιώσεις ενθουσιασμένος για το μέλλον σου.

Σημαντικές δεξιότητες που παρουσιάζονται σε αυτό το φυλλάδιο:



- ☉ Να εκτιμάς τα καλά λόγια των άλλων
- ☉ Να είσαι ο εαυτός σου
- ☉ Να μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους
- ☉ Να μην εγκαταλείπεις τους στόχους σου & να προσπαθείς
- ☉ Να μην υποτιμάς τον εαυτό σου
- ☉ Να επικεντρώνεσαι στα θετικά
- ☉ Να αξιοποιείς τις δυνάμεις & τις δυνατότητές σου
- ☉ Να βελτιώνεις τη δεξιότητα, να ξεπερνάς την αδυναμία σου
- ☉ Να σταματήσεις να «κολλάς» στις αποτυχίες
- ☉ Να προσδιορίσεις τι σημαίνει επιτυχία για σένα



Όταν δέχεσαι μια φιλοφρόνηση, πώς νιώθεις;

- ❖ **Χαμογέλασε!** Μια φιλοφρόνηση έχει σκοπό να σε κάνει να νιώσεις καλά.
- ❖ Πες «ευχαριστώ», είναι ευγενικό να αναγνωρίζεις τα θετικά σχόλια των άλλων.
- ❖ Μερικές φορές ίσως είσαι σε θέση να απαντήσεις με τον ίδιο, **υποστηρικτικό τρόπο**.
- ❖ Όταν κάποιος σε επαινεί, προτίμησε να μην **καυχηθείς** για τις ικανότητες σου. Η αλαζονεία θα εκμηδενίσει κάθε θετική κουβέντα.
- ❖ **Μην υποτιμάς** τον εαυτό σου. Εάν κάποιος σε καμαρώνει, θα παραξενευτεί ή θα πικραθεί εάν δε δεχθείς τα ευγενικά του λόγια.
- ❖ Παρατήρησε τι κάνουν καλά οι φίλοι σου και η οικογένειά σου. Μια ωραία ιδέα είναι να τους **ενθαρρύνεις** και να τους **επιβραβεύσεις**.
- ❖ Προσπάθησε να εντοπίζεις αυτούς που σε βοηθούν και να τους **ευχαριστείς**.



ΝΑ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΑΡΑΜΙΚΡΟ ΕΠΑΙΝΟ!

Πρόταση: Όταν σε επαινούν, να το χαιρέσαι! Ευχαρίστησε τους άλλους για την ευγένειά τους και ανταπόδωσε με την πρώτη ευκαιρία!

Οι άλλοι άνθρωποι στη ζωή σου: Πώς και πόσο σε επηρεάζουν;

- ♥ Κάνε μία λίστα από ανθρώπους που **νιώθεις ή δεν νιώθεις άνετα** όταν είσαι μαζί τους και περιγράψε πως συμπεριφέρεσαι κοντά τους.
- ♥ **Μην αντιγράφεις** άλλους ανθρώπους (π.χ. τα ρούχα τους). Δημιούργησε το δικό σου στυλ!
- ♥ Σκέψου την προσωπικότητά σου κάνοντας μια λίστα με όσα κάνεις και δεν σου αρέσουν, με πράγματα που θα ήθελες ή δεν θα ήθελες να κάνεις και με όσα σου προκαλούν έντονα συναισθήματα. **Αναζήτησε και πλησίασε ανθρώπους όμοιους με σένα!**
- ♥ **Πέρασε λίγο χρόνο με τον εαυτό σου**, απολαμβάνοντας αυτό που θέλεις. Δώσε στον εαυτό σου αυτό που λαχταρά, χωρίς να έχει σημασία τι

Σε τι θα ήθελες πραγματικά να ήσουν καλύτερος;

- ❖ Εάν θα ήθελες να γίνεις **καλύτερος** σε κάτι, κάνε ένα πλάνο βήμα-βήμα, **ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΜΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ή ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΣΟΥ!** ώστε να βελτιωθείς. Θέσε στον εαυτό σου μικρούς στόχους που αισθάνεσαι ότι είναι εφικτοί και σε οδηγούν πιο κοντά στο στόχο σου.
- ❖ Αντικατάστησε κάθε αρνητική σκέψη με μια **θετική** (π.χ. «Δεν τα πήγα καλά όσο ήλπιζα, αλλά τώρα ξέρω και την **επόμενη φορά θα τα καταφέρω!**»)
- ❖ Προσπάθησε να μετατρέψεις κάθε «Δεν μπορώ» με ένα «**Μπορώ να προσπαθήσω**». Απλά κάνε μια αρχή. Δεν ξέρεις ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι, εάν πραγματικά δεν προσπαθήσεις.
- ❖ **Μην αφήνεις** αποτυχίες του παρελθόντος να καταλαμβάνουν τις σκέψεις σου.
- ❖ Να είσαι **υπομονετικός**. Η μάθηση κι η πρόοδος παίρνουν χρόνο. Είπαμε: Η εξάσκηση κάνει θαύματα.

- ❖ Ζήτα από ένα καλό σου φίλο να σε «διδάξει» ή με άλλα λόγια **να σε βοηθήσει** να γίνεις π.χ. μέλος σε μια ομάδα χορού ώστε να δουλέψεις οργανωμένα τις ικανότητές σου στη μουσική και την κίνηση.

Πρόταση: Θέλεις να πετύχεις καλύτερο βαθμό σε ένα μάθημα στο σχολείο; Χώρισε το στόχο σου σε μικρότερα βήματα ώστε να δουλεύεις **λίγο-λίγο κάθε μέρα**.

Πώς χειρίζεσαι μια αποτυχία;

- ☑ Αντικατάστησε αρνητικές σκέψεις με **θετικές**.
- ☑ **Μην ντρέπεσαι** να αποτύχεις, ο καθένας βιώνει κάτι ανάλογο κάποια στιγμή στη ζωή του.
- ☑ Συγκεντρώσου στο **στόχο** σου κι όχι στην απογοήτευση, το θυμό ή τη σύγχυση της αποτυχίας.
- ☑ Προσπάθησε να βάλεις τα πράγματα σε μια προοπτική. Πόσο **σημαντική** είναι αυτή η αποτυχία για την πορεία σου;

- ☆ Επικεντρώσου σε **αυτά που έχεις** και όχι σε αυτά που δεν έχεις.
 - ☆ Εξόδεψε λιγότερο χρόνο με τους αρνητικούς ανθρώπους. Το να έχεις γύρω σου θετικούς ανθρώπους μπορεί να ανεβάσει τη διάθεσή σου και να σου δώσει το κίνητρο να είσαι ένας **θετικός άνθρωπος** κι εσύ.
 - ☆ Όταν νιώθεις πεσμένος, σκέψου κάτι (π.χ. μία δραστηριότητα) που σε κάνει να αισθάνεσαι **χαρούμενος ή εμπνευσμένος**.
 - ☆ Επικεντρώσου μόνο σε πράγματα που μπορείς πραγματικά **να αλλάξεις**.
- Πρόταση:** Κράτα ένα **καθημερινό ημερολόγιο** όλων των πραγμάτων (μεγάλων και μικρών) που πήγαν καλά καθώς και για κείνα που είσαι ευγνώμων.

Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία;

- ✿ Κάνε μια λίστα όλων των πιο ισχυρών **ταλέντων** και **ικανοτήτων** σου. Πώς νιώθεις βλέποντας τη λίστα; Δεν το πιστεύεις, ε;
- ✿ Αναρωτήσου τι ειδους **δεξιότητες** θα πουν ότι έχεις οι συμμαθητές, οι φίλοι, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς σου.

✿ Θυμήσου: κανείς δεν είναι καλός σε όλα, αλλά **ο καθένας είναι καλός** τουλάχιστον σε κάτι!

✿ Πάρε μέρος σε **σχολικές ομάδες** (αθλητικές, καλλιτεχνικές), ώστε να μπορείς να περνάς χρόνο χρησιμοποιώντας με διασκεδαστικό τρόπο τις ικανότητες και τα ταλέντα σου.

✿ Μην καυχίεσαι πόσο υπέροχος είσαι, απλά άσε τις **ικανότητές** σου να μιλήσουν από μόνες τους.

✿ Μην σκέφτεσαι πως δεν είσαι καλός σε κάτι, μόνο και μόνο γιατί κάποιος άλλος φαίνεται καλύτερος. Η ζωή δεν είναι διαγωνισμός! Μπορείς να δουλέψεις σκληρά για να βελτιώσεις περισσότερο εκείνα στα οποία ήδη είσαι καλός. Στην τελική, η **εξάσκηση** κάνει θαύματα!

Πρόταση : Βάλε στην καθημερινότητά σου την **ενδυνάμωση** μιας δεξιότητάς σου! Αυτό μπορείς να το καταφέρεις **διδάσκοντάς την** σε κάποιον φίλο σου που ενδιαφέρεται!

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ!



- σκέφτονται οι άλλοι.
- ♥ Αναρωτήσου ποιανού στα αλήθεια η γνώμη **έχει σημασία** και γιατί.
- ♥ **Μη φοβάσαι** να πεις τη γνώμη σου και να πάρεις τις δικές σου αποφάσεις.
- ♥ Εάν σκοντάψεις ή χάσεις τις λέξεις σου απλά **γέλασε** και οι άλλοι θα δουν την αστεία πλευρά.

Πρόταση: Κατέγραψε ή σχεδίασε χρησιμοποιώντας τοξάκια, εκείνους με τους οποίους μπορείς να είσαι περισσότερο ή λιγότερο **ο εαυτός σου**.

Ποιες είναι οι συνέπειες της σύγκρισης του εαυτού σου με άλλους;

✿ Κράτα σημειώσεις όταν συγκρίνεις τον εαυτό σου: **με ποιον το κάνεις και γιατί**.

✿ Για να νιώσεις καλά με τον εαυτό σου και τη ζωή σου, θυμήσου και υπενθύμισε στον εαυτό σου τα **επιτεύγματά** σου ή τις αγαπημένες σου **αναμνήσεις**.

ΜΗ ΣΥΓΚΡΙΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ!

✿ Προσπάθησε **να συγκρίνεις τον εαυτό σου μόνο με σένα:** με τα όσα έχεις έως τώρα καταφέρει. Κρίνε κάθε κατόρθωμά σου με την προηγούμενη επιτυχία σου και όχι με αυτή των άλλων.

✿ Μην προσπαθείς να υποτιμήσεις τους άλλους: ίσως πληγώσεις και χάσεις τους φίλους σου. Αντίθετα, **δώσε τους συγχαρητήρια** εάν τα πάνε καλά. Πιθανόν να μπορούν να σε διδάξουν ή να μοιραστούν μαζί σου πολύτιμες συμβουλές.

✿ Εάν πραγματικά θαυμάζεις κάτι που έχει κατορθώσει ένας φίλος σου, τότε μπορείς να σχεδιάσεις να το καταφέρεις κι εσύ, πρώτα όμως σκέψου πόσο **ρεαλιστικοί** είναι οι στόχοι σου.

Ωπ! Θαυμάσια!
Τι καλά που επέλεξες
έχουμε δείπνο γι' απόψε!



☼ **Θυμήσου:** άλλοι ίσως συγκρίνουν τον εαυτό τους με **εσένα!**

Πρόταση: Γράψε τις **επιτυχίες** σου και κόλλησέ τις στο δωμάτιό σου ώστε να τις βλέπεις κάθε μέρα.

Πώς κρατάς ψηλά το ηθικό σου και προχωράς με αισιοδοξία;

✱ Μην κολλάς σε λάθη του παρελθόντος ή απογοητεύσεις! Η επιμονή σου να θυμάσαι τις χθεσινές ματαιώσεις επηρεάζει την αυτοπεποίθησή σου και σε κάνει να μην έχεις διάθεση να **ξαναπροσπαθήσεις**.

Δοκίμασε ένα διαφορετικό τρόπο. Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι δεν τα πήγαιναν καλά από την πρώτη φορά που προσπάθησαν, αλλά πείσμων, συνέχισαν να προσπαθούν και η επιμονή τους τους αποζημίωσε.

✱ Μην φοβάσαι να ζητήσεις **βοήθεια** εάν σκέφτεσαι ότι τη χρειάζεσαι. Στον Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων Ηρακλείου είμαστε εδώ για σένα!

✱ **Μην αφήνεις** την αργοπορία και την τεμπελιά σου να σε κρατάνε πίσω.

✱ Υπενθύμισε στον εαυτό σου τους **στόχους** που θέλεις να επιτύχεις. Σκέψου πώς θα νιώσεις στο τέλος αυτής της διαδρομής, όταν θα τα έχεις καταφέρει! Αυτό, θα σε κρατήσει επικεντρωμένο στα «θέλω» σου!

✱ Σιγουρέψου πως οι στόχοι σου είναι **реαλιστικοί**. Ίσως βοηθήσει να σχεδιάσεις ένα πλάνο για να σπάσεις τους στόχους σου σε μικρότερα κομμάτια. Δεν μπορείς να τρέξεις πριν περπατήσεις!

Πρόταση: Φτιάξε ένα **πλάνο**, ένα **πρόγραμμα** με κάποιον εκπαιδευτικό έτσι ώστε να κάνεις διαλείμματα αντί να τα παρατάς. Όσα χρειάζεσαι, για όσο έχεις ανάγκη.



ΠΡΟΣΠΑΘΕΣ ΞΑΝΑ!



Τι εντύπωση δίνεις στους γύρω σου όταν υποτιμάς τον εαυτό σου;

ΜΗΝ ΤΑΠΕΙΝΩΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!



☉ Πάρε την **ευθύνη** και παραδέξου τα λάθη σου αλλά μην το παρακάνεις, υποτιμώντας τον εαυτό σου μπροστά στους άλλους. Οι άνθρωποι ίσως να κουραστούν με τον αρνητισμό σου και γίνουν λιγότερο υποστηρικτικοί.

☉ Θυμήσου τις **φιλοφρονήσεις** που οι άνθρωποι σου έκαναν στο παρελθόν.

☉ Φρόντισε να εξασκηθείς σε μια **δεξιότητα** ώστε να είσαι πολύ καλός.

☉ Αντί να υποτιμάς τον εαυτό σου κάνε μια **θετική σκέψη** όπως «Προσπαθώ να βελτιωθώ!» ή «Θα είμαι πιο τυχερός την άλλη φορά!»

☉ Συλλογίσου **γιατί υποτιμάς** τον εαυτό σου και εάν σου αρέσει η ανταπόκριση των άλλων όταν το κάνεις.

Πρόταση: Κατάγραψε και τοιχοκόλλησε **ενθαρρυντικές σημειώσεις** για τον εαυτό σου (π.χ. «Μπορώ να κάνω τα πάντα αν προσπαθήσω αρκετά!»)

Πώς καταφέρνει κάποιος να είναι αισιόδοξος;

✱ Να εστιάζεις μόνο στα **καλά πράγματα** που θα σε βοηθήσουν να νιώθεις περισσότερο αισιόδοξος.

✱ Να **ελπίζεις** βαθιά για το καλύτερο και να μην περιμένεις πάντα το χειρότερο!

✱ Μην κολλάς σε λάθη ή κακές εμπειρίες, καθώς αυτό μπορεί να σε κρατήσει πίσω και να σε αποτρέψει από το να προσπαθήσεις ξανά! Μόνο με την **προσπάθεια** μπορείς να καταφέρεις το καλύτερο.



ΝΑ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΕΣΑΙ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ!

