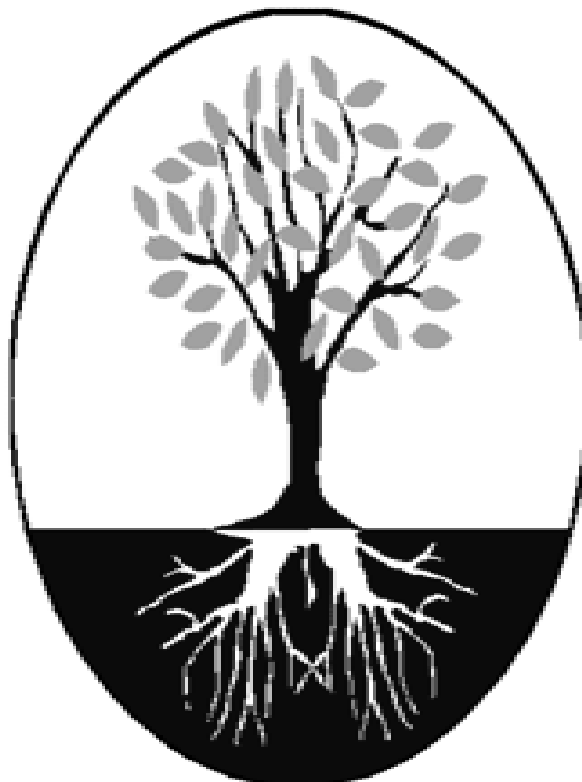




ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

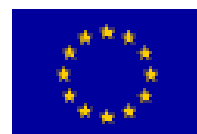


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ &
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΠΕΑΕΚ

Αναμόρφωση Προγράμματος
Προπτυχιακών Σπουδών του
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. - Αυτεπιστασία



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Συγχρηματοδότηση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.)
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής
Ανάπτυξης (Ε.Τ.Π.Α)

ΠΕ: 2, Ενέργεια 3

ΤΡΙΚΑΛΑ 2005

Αγαπητοί φοιτητές και φοιτήτριες,

Η ακαδημαϊκή ζωή αποτελεί, για τους περισσότερους από σας, την πρώτη περίοδο της ζωής σας που καλείστε να ζήσετε αυτόνομα. Αυτή η αλλαγή πιθανόν θα σας φέρει αντιμέτωπους με νέες καταστάσεις τις οποίες θα πρέπει να αντιμετωπίσετε. Σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ορισμένες δεξιότητες, για να αντιμετωπίσετε με επιτυχία τις απαιτήσεις αυτού περιβάλλοντος.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΜΕΡΟΣ 1^ο ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ	5
1.1. Αυτό-εικόνα – Αυτοεκτίμηση.....	5
1.1.1. Τρόποι ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης.....	14
1.2. Αυτό-βεβαιωτική συμπεριφορά.....	17
1.3. Αποδοχή προσωπικής ευθύνης.....	21
1.4. Διαχείριση άγχους.....	22
1.4.1. Αίτια άγχους.....	24
1.4.2. Τρόποι αντιμετώπισης άγχους.....	26
ΜΕΡΟΣ 2^ο ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	30
2.1. Εμπόδια αποτελεσματικής επικοινωνίας.....	31
2.2. Δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας.....	32
2.2.1. Δεξιότητες καλής ακρόασης.....	32
2.2.2. Δεξιότητες έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων.....	33
2.2.3. Δεξιότητες κατανόησης μη λεκτικής επικοινωνίας.....	35
2.3. Δεξιότητες διεκδικητικής συμπεριφοράς.....	41
2.4. Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.....	44
ΜΕΡΟΣ 3^ο ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ	49
3.1. Κατανόηση του προβλήματος	51
3.2 . Πιθανές εναλλακτικές λύσεις	51
3.3. Αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων	52
3.4. Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης	52
3.5. Αξιολόγηση επιλογής και επανακαθορισμός	54

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το εγχειρίδιο αυτό σε συνδυασμό με τα σεμινάρια που θα γίνουν ελπίζουμε ότι θα συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα σας βοηθήσουν να εκπληρώσετε με επιτυχία τις προσδοκίες και τους στόχους σας.

Οι δεξιότητες ζωής σχετίζονται με την ικανότητα του ανθρώπου να ζει καλά και να είναι αποτελεσματικός στο περιβάλλον του. Από τον εκτενή κατάλογο των δεξιοτήτων οι οποίες μας είναι απαραίτητες για να δρούμε αποτελεσματικά στην καθημερινή μας ζωή, στο εγχειρίδιο αυτό, μετά από μελέτη σχετικών εγχειριδίων και ιστότοπων επιλέξαμε τρεις από τις συχνότερα αναφερόμενες «δεξιότητες». Αυτές έχουν ευρύτερη εφαρμογή σε πολλούς τομείς της ζωής όπως παραδείγματος χάριν στις κοινωνικές συναναστροφές και στην εργασία.

Στο πρώτο μέρος του εγχειριδίου εξηγούμε τις έννοιες της αυτοεικόνας και της αυτοπεποίθησης και παράλληλα παρουσιάζουμε τις κατάλληλες συμπεριφορές με τις οποίες μπορείτε να αναπτύξετε μια θετική αυτοεικόνα.

Στο δεύτερο μέρος του εγχειριδίου παρουσιάζονται τεχνικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να επικοινωνείτε καλύτερα και να λύνετε τις όποιες συγκρούσεις.

Στο τρίτο μέρος του εγχειριδίου θα βρείτε αποτελεσματικές πρακτικές που οδηγούν στην πετυχημένη αντιμετώπιση προβλημάτων.

1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

1.1. Αυτοεικόνα – Αυτοεκτίμηση

- **Τι είναι αυτοεικόνα**

Ο κάθε άνθρωπος αποκτά την αίσθηση του εαυτού του μέσα από μια πολύπλοκη διαδικασία που οδηγεί στην διαμόρφωση της αυτοεικόνας του. Η έννοια της αυτοεικόνας, έχει να κάνει με το ποιοι, συνειδητά ή ασυνείδητα, θεωρούμε ότι είμαστε, με το ποια θεωρούμε ότι είναι τα φυσικά και ψυχολογικά μας χαρακτηριστικά, ποια είναι τα προσόντα μας και ποιες οι αδυναμίες μας.

- **Πως διαμορφώνεται**

Η αυτοεικόνα μας διαμορφώνεται μέσα από την ποικιλία των εμπειριών μας και εμπεριέχει χιλιάδες πεποιθήσεις που έχουμε για τον εαυτό μας από τις οποίες άλλες είναι θετικές και άλλες αρνητικές.

- **Ο ρόλος των άλλων στη διαμόρφωση της αυτοεικόνας**

Η ανάπτυξη της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας γίνεται και μέσω της αλληλεπίδρασης μας με τους άλλους ανθρώπους. Διαμορφώνουμε την αυτοεικόνα μας σε μεγάλο βαθμό μέσα από τις αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων προς το πρόσωπο μας και κυρίως βασιζόμαστε στις αντιδράσεις των σημαντικών άλλων, δηλαδή αυτών που έχουν ιδιαίτερη σημασία για μας.

- **Ποιος είναι ο ρόλος της αυτοεικόνας στη ζωή μας**

Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και η εικόνα που θεωρούμε ότι οι άλλοι έχουν για μας, καθορίζει τον τρόπο που εκφραζόμαστε, που αλληλεπιδρούμε με τους άλλους, τις επιλογές που κάνουμε και τις αποφάσεις που παίρνουμε για τη ζωή μας. Με άλλα λόγια η αυτοεικόνα μας καθορίζει το είδος της ζωής που διαμορφώνουμε για τον εαυτό μας.

- **Ποια είναι η σχέση αυτοεικόνας και αυτοεκτίμησης**

Αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία στην έννοια της αυτοεικόνας και την καθιστά πολύ σημαντική για τη ζωή μας είναι το στοιχείο αξιολόγησης που εμπεριέχει.

Όταν προσπαθούμε να αναλογιστούμε το ποιοι είμαστε και ποια είναι τα χαρακτηριστικά μας αναπόφευκτα οδηγούμαστε σε μια αξιολόγηση τους εαυτού μας και πάνω σ' αυτήν την αξιολόγηση χτίζεται η αυτοεκτίμηση μας.

Το να βλέπουμε επομένως τον εαυτό μας με θετικό τρόπο και να αξιολογούμε τα χαρακτηριστικά μας θετικά, δημιουργεί μια γερή βάση πάνω στην οποία μπορούν να αναπτυχθούν συναισθήματα πίστης, εκτίμησης και εμπιστοσύνης προς τον εαυτό μας.

Με ποιον τρόπο μπορεί κανείς να διαμορφώσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του;

Οι παρακάτω **συμπεριφορές** θεωρούμε ότι είναι ιδιαίτερα χρήσιμες προκειμένου να αναπτύξετε και να διατηρήσετε μια **θετική εικόνα** για τον εαυτό σας

- 1. Αντιμετωπίζετε τον εαυτό σας και τους άλλους με σεβασμό**
- 2. Προσπαθήστε να ανακαλύψετε και να αναδείξετε τα δυνατά σας σημεία. Τα πράγματα στα οποία είστε καλοί σε κάθε τομέα της ζωής**
- 3. Προσπαθήστε να επιβραβεύετε τον εαυτό σας για ό,τι καλό καταφέρνει**
- 4. Αναγνωρίστε στον εαυτό σας την ευθύνη για ό,τι καλό καταφέρνετε**
- 5. Προσπαθήστε να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους τους οποίους μπορείτε να πετύχετε.**
- 6. Προσπαθήστε να οργανώνετε τις προσπάθειες σας με μικρά και σταθερά βήματα.**

Συμπληρώστε τις φράσεις που ξεκινούν με το ρήμα 'Είμαι.....', στις δύο λίστες που παρατίθενται παρακάτω. Η πρώτη λίστα αφορά σε χαρακτηριστικά του εαυτού σου, που σου αρέσουν και η δεύτερη σε χαρακτηριστικά του εαυτού σου, που δεν σου αρέσουν. Π.χ. 'Είμαι άτομο που κάνω εύκολα φίλους' ή 'Είμαι άτομο που προκαλώ εύκολα φασαρίες'.

Προσπαθήστε να σημειώσετε έξι χαρακτηριστικά σε κάθε λίστα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Χαρακτηριστικά του εαυτού μου, που μου αρέσουν.

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Χαρακτηριστικά του εαυτού μου, που δεν μου αρέσουν.

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Είμαι.....

Στη συνέχεια διαβάστε προσεκτικά αυτά που γράψατε και προσπαθήστε να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις.

- Σε ποια περίοδο της ζωής σας εντοπίζετε την εμφάνιση των συγκεκριμένων χαρακτηριστικών;
- Κάτω από ποιες συνθήκες συμπεριφέρεστε σύμφωνα με αυτά τα χαρακτηριστικά; Π.χ. Που; Πότε; Με ποιον; Πόσο συχνά;
- Τι θα έπρεπε να κάνω αν ήθελα να αλλάξω κάποιο από τα παραπάνω χαρακτηριστικά;

(Από το βιβλίο 'Games for Social and Life Skills (Hutchinson 1985) c Tim Bond 1985)

Το **πιο σημαντικό στοιχείο** σχετικά με την αυτοεικόνα είναι το πώς αισθανόμαστε για αυτήν **ΓΙΑΤΙ** αυτό καθορίζει το επίπεδο της αυτοεκτίμησης μας.

- **Τι είναι η αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση αφορά στον τρόπο και στο βαθμό με τον οποίο αξιολογούμε τον εαυτό μας δηλαδή στο πόσο θετικά ή αρνητικά αισθανόμαστε γι αυτόν.

Πιο συγκεκριμένα η αυτοεκτίμηση:

- Φανερώνει τη στάση αποδοκimasίας ή επιδοκimasίας του εαυτού μας
- Δηλώνει το κατά πόσο πιστεύουμε στον εαυτό μας και στο δικαίωμα μας να είμαστε ευτυχισμένοι και να αισθανόμαστε ότι αξίζουμε
- Εκφράζει την προσωπική μας κριτική και την προσωπική στάση προς το εαυτό μας
- Δηλώνει το κατά πόσο πιστεύουμε ότι είμαστε ικανοί, σημαντικοί, πετυχημένοι και άξιοι

Ποιος είναι ο ρόλος της αυτοεκτίμησης στη ζωή μας;

Επηρεάζει την συμπεριφορά μας σε όλους τους τομείς της ζωής. Καθορίζει τον τρόπο που λειτουργούμε στη δουλειά, στην οικογένεια, στις κοινωνικές μας συναναστροφές.

- **Το να αξιολογούμε τον εαυτό μας θετικά και να έχουμε έτσι υψηλή αυτοεκτίμηση σημαίνει ότι:**

- Θεωρούμε τον εαυτό μας ικανό να αγαπηθεί και αγαπούμε και τους άλλους, άξιο να τον φροντίζουν και φροντίζουμε τους άλλους, άξιο να δεχτεί υποστήριξη και υποστηρίζουμε τους

άλλους, άξιο να αναγνωριστεί από τους άλλους και αναγνωρίζουμε την αξία των άλλων.

- Διαθέτουμε μια παραγωγική προσωπικότητα και πετυχαίνουμε το μέγιστο των δυνατοτήτων μας στο σχολείο, στην δουλειά και στην κοινωνική μας ζωή.
- Είμαστε ικανοί, διαθέτουμε φαντασία και ευρηματικότητα στην αντιμετώπιση των προβλημάτων μας, τολμούμε να ρισκάρουμε, είμαστε αισιόδοξοι για την επίτευξη των στόχων μας και τη ζωή γενικότερα.
- Είμαστε καλοί στις κοινωνικές σχέσεις με τους άλλους. Γνωρίζουμε πώς να προσαρμοζόμαστε στις απαιτήσεις της κάθε αλληλεπίδρασης
- Είμαστε σε θέση να δηλώσουμε καθαρά ποιοι είμαστε, ποιες είναι οι δυνατότητες μας για το μέλλον και τι έχουμε πετύχει στη ζωή.
- Είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε την ευθύνη και τις συνέπειες των πράξεων μας.
- Είμαστε αλτρουιστές. Δεν είμαστε εγωκεντρικοί και εγωιστές.
- Διαθέτουμε ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων. Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το καθημερινό άγχος με παραγωγικό τρόπο και να διατηρήσουμε μια ισορροπία στη ζωή μας.
- Αντιμετωπίζουμε το μέλλον με ενθουσιασμό και με μια αίσθηση αισιοδοξίας. Έχουμε όνειρα, προσδοκίες και ελπίδες για το μέλλον.
- Θέτουμε στόχους και εργαζόμαστε για να τους πραγματοποιήσουμε.

Προσοχή !!

Η υψηλή αυτοεκτίμηση για να μας οδηγήσει στις θετικές συμπεριφορές που αναφέρονται παραπάνω πρέπει πάνω απ' όλα να βασίζεται σε **ρεαλιστική αξιολόγηση**.

Ρεαλιστική αξιολόγηση τους εαυτού μας σημαίνει ότι:

- **Είμαι σε θέση να αναγνωρίζω τα θετικά μου σημεία και τις ικανότητες μου**
- **Αναγνωρίζω τις αδυναμίες και τα λάθη μου και προσπαθώ να τα διορθώσω**
- **Σέβομαι και εκτιμώ τον εαυτό μου γι αυτό που είναι χωρίς να υπερβάλλω αλλά και χωρίς να τον υποβιβάζω**

ΘΥΜΗΣΟΥ

τα χαρακτηριστικά του εαυτού σου που σημείωσες στη δραστηριότητα 1 (σελ. 7) και σκέψου κατά πόσο αξιολόγησες ρεαλιστικά τον εαυτό σου; Απάντησε στις εξής ερωτήσεις:

- Ποια από τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά είναι ρεαλιστικά και ποια όχι;
- Είμαι υπερβολικά αυστηρός/η με τον εαυτό μου;
- Είμαι υπερβολικά επιεικής με τον εαυτό μου;



ΓΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΤΕΛΕΙΟΙ.

- Το να αξιολογούμε τον εαυτό μας αρνητικά και να έχουμε χαμηλή αυτοεκτίμηση σημαίνει ότι:

Παρουσιάζουμε τον εαυτό μας χρησιμοποιώντας κυρίως αρνητικά σχόλια γι' αυτόν	➤ Δραστηριότητα 1
Δυσκολευόμαστε να ενισχύσουμε τον εαυτό μας θετικά	➤ Δραστηριότητα 1
Δυσκολευόμαστε να αναγνωρίσουμε τα δυνατά μας σημεία, τα προσόντα μας και τις ικανότητες μας. Μας είναι δύσκολο να δεχτούμε κομπλιμέντα και αναγνώριση.	➤ Δραστηριότητα 1
Συμπεριφερόμαστε με βάση τον φόβο της απόρριψης γιατί θεωρούμε ότι δεν είμαστε άξιοι να γίνουμε αποδεκτοί από τους άλλους.	➤ Δραστηριότητα 3
Αποζητούμε επίμονα την αποδοχή από τους άλλους	➤ Δραστηριότητα 3
Διστάζουμε να διεκδικήσουμε αυτά που θέλουμε.	➤ Δραστηριότητα 10
Φοβόμαστε να έρθουμε σε σύγκρουση με τους άλλους	➤ Δραστηριότητα 11
Δυσκολευόμαστε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα μας.	➤ Δραστηριότητα 12
Δυσκολευόμαστε να αναλάβουμε αυτόνομους ρόλους στη ζωή και συχνά εξαρτόμαστε από άλλα μέλη της οικογένειας μας.	➤ Δραστηριότητα 4
Αισθανόμαστε ανασφάλεια και άγχος όταν βρισκόμαστε με άλλους	➤ Δραστηριότητα 6



☞ Δραστηριότητα 2

Καθορίστε το επίπεδο της αυτοεκτίμησης σας συμπληρώνοντας το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

Οδηγίες : δηλώστε αν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις

Προτάσεις	Συμφωνώ	Διαφωνώ
1. Είμαι ικανός να συζητώ με τους άλλους τα δυνατά μου σημεία, τις ικανότητες μου, τα προσόντα μου και τα επιτεύξεις μου		
2. Διεκδικώ τα δικαιώματά μου απέναντι σ' αυτούς που τα παραβιάζουν ή τα αγνοούν		
3. Είμαι ευχαριστημένος με τον εαυτό μου και με τον τρόπο που ενεργώ		
4. Δεν μου δημιουργούνται συναισθήματα ανασφάλειας και άγχους όταν γνωρίζω καινούργιους ανθρώπους		
5. Έχω καλές σχέσεις με τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω μου		
6. Είμαι ικανός να αναπτύξω και να διατηρήσω μια θετική εικόνα για τον εαυτό μου.		
7. Είμαι ευχαριστημένος /η με όσα έχω καταφέρει στις σπουδές μου, στην εργασία μου, στην οικογένειά μου και στις κοινωνικές μου σχέσεις		
8. Αντιμετωπίζω αποτελεσματικά τα προβλήματα. Οι σκέψεις μου δεν επηρεάζονται από παράλογες πεποιθήσεις ή φόβους		
9. Είμαι πρόθυμος /η να συγκρουστώ προκειμένου να υπερασπιστώ τα δικαιώματά μου		
10. Είμαι πρόθυμος /η να αναλάβω την ευθύνη των πράξεών μου και να αναγνωρίσω στον εαυτό μου το δικαίωμα να κάνω λάθος		

Αν το σύνολο των προτάσεων με τις οποίες διαφωνείτε είναι 3 ή και περισσότερες μάλλον πρέπει να δουλέψετε λίγο για να ενισχύσετε την αυτοεκτίμηση σας.

- **Πως διαμορφώνεται η αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση είναι ένα δυναμικό στοιχείο της προσωπικότητας. Αυτό σημαίνει ότι δεν γεννιόμαστε με αυτό ή χωρίς αυτό αλλά είναι κάτι που διαμορφώνεται με την πάροδο του χρόνου και σχετίζεται με τις εμπειρίες που βιώνει το άτομο σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Σημαντικό ρόλο φυσικά παίζουν καταρχήν οι εμπειρίες που βιώνει το άτομο κατά την διαπαιδαγώγηση του από την οικογένεια, το σχολείο, τον πρώτο κοινωνικό του περίγυρο. Στη συνέχεια κατά τη φάση της ενηλικίωσης οι εμπειρίες που βιώνει στο εργασιακό του περιβάλλον του και οι απαιτήσεις των καινούργιων ρόλων που αναλαμβάνει μπορούν να επηρεάσουν και να διαφοροποιήσουν το επίπεδο αυτοεκτίμησης του ατόμου.

- **Οι άνθρωποι για να αναπτύξουν υγιή και υψηλή αυτοεκτίμηση χρειάζονται από τους άλλους:**

- Άνευ όρων αγάπη, ζεστασιά και φροντίδα για να αισθανθούν ότι αξίζουν και αποδοχή γι' αυτό που είναι.
- Να ενθαρρύνονται να αναπτύσσουν σχέσεις και να έχουν καλή επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους.
- Να τους συμπεριφέρονται με σεβασμό και να αναγνωρίζουν τις ανάγκες τους.
- Να τους αφήνουν περιθώρια για ατομική δράση και πρωτοβουλία προκειμένου να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και τη φαντασία τους, αλλά.....
- Να θέτονται ξεκάθαρα όρια στη συμπεριφορά τους. Τα όρια βοηθάνε τους ανθρώπους να συμπεριφέρονται λογικά και να αναγνωρίζουν τις υπευθυνότητές τους.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πέρα από τις επιρροές του περιβάλλοντος πολλά μπορούν να γίνουν από μας τους ίδιους για να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση μας, όταν αυτό είναι αναγκαίο.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μπορούμε να έχουμε λόγο και ρόλο στο πως αισθανόμαστε για τον εαυτό μας.

1.1.1. Τρόποι ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης

Οι συγκεκριμένοι τρόποι που προτείνουμε παρακάτω εστιάζονται κυρίως στη φάση ζωής που βρίσκεστε σ' αυτήν την ηλικία.

Τι μπορείτε να κάνετε	Πώς να το κάνετε
Αναπτύξτε μια προσωπική αίσθηση ανεξαρτησίας και αυτονομίας	Αυτονομηθείτε από την πατρική σας οικογένεια και να μάθετε να διαχειρίζεστε μόνοι σας, τις ανάγκες της συντήρησης ενός σπιτιού
Αντιμετωπίστε τις σχέσεις με τους γονείς σας ως σχέση ενήλικα προς ενήλικα	Ενισχύστε την διεκδικητική σας συμπεριφορά (δραστηριότητα 10)
Στρέψτε την προσοχή σας από την πατρική σας οικογένεια στις νέες σας σχέσεις, στο Πανεπιστήμιο, στη δουλειά, στις άλλες σας δραστηριότητες	Ενισχύστε την ικανότητα σας να επικοινωνείτε με τους άλλους στις διαπροσωπικές σας σχέσεις (δραστηριότητα 7,8,9)
Προσπαθήστε να διαμορφώσετε το επαγγελματικό σας μέλλον και προσαρμοστείτε στον κόσμο των «μεγάλων».	Εξασκηθείτε στην αυτοβεβαιωτική συμπεριφορά (δραστηριότητα 4)
Προσπαθήστε να αναλαμβάνετε την προσωπική ευθύνη των πράξεων σας	Μελετήστε την ενότητα 1.3.
Εξασκηθείτε στην αντιμετώπιση του άγχους	Μελετήστε την ενότητα 1.4. και εξασκηθείτε με τη δραστηριότητα 6
Προσπαθήστε να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τα προβλήματα	Μελετήστε την ενότητα 3 και εξασκηθείτε με τη δραστηριότητα 12

🔄 Δραστηριότητα 3

Προσπάθησε να σκεφτείς 10 πράγματα που έχεις καταφέρει στη ζωή σου, ως τώρα και τα θεωρείς επιτυχίες. Γράψε αυθόρμητα αυτές τις επιτυχίες σου σε μια καρτέλα, χωρίς να σκεφτείς ιδιαίτερες λεπτομέρειες.

Η καρτέλα μπορεί να είναι κάπως έτσι:

<p>ΟΙ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΜΟΥ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Τοποθέτησε τη συγκεκριμένη καρτέλα σε κάποιο σημείο στο δωμάτιο σου και σε τακτά χρονικά διαστήματα διάβαζε την, γιατί είναι καλό να εστιάζεις στα θετικά και σ' αυτά που σου θυμίζουν τις δυνατότητες σου.

Τι μπορείς να κάνεις όταν κλονίζεται η αυτοεκτίμηση σου.

Ακόμα και αν διαθέτουμε υψηλή αυτοεκτίμηση και αισθανόμαστε γενικά καλά με τον εαυτό μας, μπορεί να έρθουν κάποιες στιγμές που μπορεί αυτή να κλονιστεί. Μπορεί μια δύσκολη ή καινούργια κατάσταση να μας κάνει να νιώσουμε άσχημα για τον εαυτό μας και ανεπαρκείς για να την αντιμετωπίσουμε.

ΤΟΤΕ:

- Σκεφτείτε ότι όταν βιώνουμε κάτι καινούργιο και άγνωστο είναι φυσιολογικό να αισθανόμαστε έλλειψη πίστης. Απλά βρισκόμαστε δε διαδικασία μάθησης
- Προσπαθήστε εκείνη τη στιγμή να κάνετε κάτι, αν είναι δυνατό, στο οποίο τα καταφέρνετε καλά
- Προσπαθήστε αυτό που θα κάνετε να απαιτεί την πρακτική συμμετοχή σας και να πρέπει να πάρετε κάποια απόφαση
- Κάντε κάτι που να απαιτεί την προσοχή σας και μείνετε συγκεντρωμένοι σ' αυτό
- Σταματήστε να σκέφτεστε μόνο τον εαυτό σας και το αν θα τα καταφέρετε
- Θυμηθείτε όλα τα πράγματα που έχετε πετύχει
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε
- Θυμηθείτε ότι μπορεί να κάνετε και λάθη
- Σκεφτείτε ότι τα συναισθήματα μας επηρεάζουν την σκέψη και τη συμπεριφορά μας. Όταν αισθάνομαι άσχημα με τον εαυτό μου το μυαλό μου πηγαίνει μόνο στις άσχημες στιγμές και είμαι απαισιόδοξος.

Προσπαθήστε να κάνετε πράξη αυτές τις συμβουλές και αν μπορείτε μόνιμες συνήθειες στη ζωή σας.

1.2. Αυτό-βεβαιωτική συμπεριφορά

Για τους περισσότερους ανθρώπους η υψηλή αυτοεκτίμηση δεν αποτελεί ένα τυχαίο γεγονός αλλά είναι αποτέλεσμα του τρόπου που σκέφτονται και ενεργούν καθημερινά.

Η θετική αξιολόγηση τους εαυτού μας χρειάζεται να ενισχύεται και να επιβεβαιώνεται καθημερινά με θετικές σκέψεις και συμπεριφορές. Αυτή είναι μια διαρκής διαδικασία στην οποία μπορούμε να εξασκηθούμε έτσι ώστε να διασφαλίσουμε την καλή εικόνα για τον εαυτό μας.

Ένας τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι να εμπλουτίσουμε το ρεπερτόριο των σκέψεων μας με διάφορες προτάσεις που να σχολιάζουν θετικά, το ποιοι είμαστε, τι μπορούμε να κάνουμε, ποιες θετικές αλλαγές μπορούμε να πετύχουμε.

Για παράδειγμα:

Θετικές σκέψεις για το **ποιοι** είμαστε:

- είμαι ικανός/ή
- είμαι αγαπητός/ή
- είμαι έξυπνος/η
- είμαι δημιουργικός/ή
- είμαι δραστήριος/α
- είμαι έμπιστος/η
- είμαι γενναιόδωρος/η
- είμαι ενθουσιώδης
- είμαι χαλαρός/ή

Θετικές σκέψεις για το **τι** μπορούμε να κάνουμε για να πετύχουμε τους στόχους μας:

- μπορώ να ρισκάρω
- μπορώ να χάσω βάρος
- μπορώ να σταματήσω το κάπνισμα
- μπορώ να νικήσω
- μπορώ να είμαι δυνατός/ή

- μπορώ να χαίρομαι
- μπορώ να αλλάξω
- μπορώ να αντιμετωπίσω τα προβλήματα
- μπορώ να είμαι ειλικρινής με τα συναισθήματα μου

Θετικές σκέψεις για θετικές αλλαγές στη ζωή μας

- Θα γίνομαι καλύτερος/η κάθε μέρα
- Θα γίνομαι συναισθηματικά πιο δυνατός/ή κάθε μέρα
- Θα χάνω λίγο βάρος κάθε μέρα
- Θα είμαι πιο ενεργητικός/ή σήμερα στο μάθημα
- Θα φροντίσω τον εαυτό μου περισσότερο σήμερα
- Θα διαχειριστώ καλύτερα τον χρόνο μου σήμερα
- Θα διαχειριστώ καλύτερα τα χρήματα μου σήμερα



☺ Δραστηριότητα 4

Βήμα 1. Επιλέξτε από τα παραπάνω μια φράση ή μια λέξη για το ποιο είστε ή τι μπορείτε να πετύχετε. Μπορείτε να εμπλουτίσετε το παραπάνω ρεπερτόριο με στόχους σχετικούς με την φοιτητική σας ζωή. Π.Χ. Μπορώ να προσέχω περισσότερο στις διαλέξεις των μαθημάτων.

Βήμα 2. Γράψτε το σε μια καρτέλα που να έχει την παρακάτω μορφή.

Τι θέλω να πετύχω:

Βήμα 3. Καθίστε σε μια πολυθρόνα και χαλαρώστε. Πάρτε μπροστά σας την καρτέλα και κοιτάξτε την προσπαθώντας να συγκεντρώσετε σ' αυτήν την προσοχή σας. Συνεχίστε να την κοιτάτε για 10 λεπτά.

Βήμα 4. Κάντε αυτή την άσκηση κάθε βράδυ για μερικές μέρες. Καθώς συνεχίζετε θα διαπιστώσετε ότι η φράση αυτή τυπώνεται στο μυαλό σας και θα ακολουθεί τις σκέψεις σας στην καθημερινή ζωή σας.

🔄 Δραστηριότητα 5

Βήμα 1. Δημιουργήστε ή βρείτε μια εικόνα ή μια φωτογραφία ενός αντικειμένου ή προσώπου ή τοπίου που να αντιπροσωπεύει έναν στόχο σας για το ποιοι είστε, ή τι μπορείτε να πετύχετε. Π.χ.

Για το στόχο του πτυχίου ένα ηλιοβασίλεμα

Για το στόχο ενός μακρινού ταξιδιού έναν ήσυχο ωκεανό

Για το στόχο μιας ευτυχισμένης οικογένειας την εικόνα μιας ηλιόλουστης μέρας.

Βήμα2. Καθίστε αναπαυτικά σε μια πολυθρόνα, κοιτάξτε τη φωτογραφία και σκεφτείτε το στόχο σας. Κάντε το αυτό για 10 λεπτά κάθε βράδυ για μερικές μέρες

Βήμα 3. Κάντε φωτοαντίγραφα της εικόνας και κολλήστε την σε διάφορα σημεία έτσι ώστε να την βλέπετε πολλές φορές την ημέρα.



1.3. Αποδοχή προσωπικής ευθύνης

Ένας ακόμη αποτελεσματικός τρόπος για να αναπτύξουμε και να διατηρήσουμε μια θετική αξιολόγηση για τον εαυτό μας είναι να αποδεχόμαστε την προσωπική ευθύνη των πράξεων μας.

Διαβάστε με προσοχή τα παρακάτω και προσπαθήστε να κρατήσετε στο μυαλό σας αυτά που έχετε να κερδίσετε όταν αποδέχεστε την ευθύνη των πράξεων σας.

- **Το να αποδέχομαι την ευθύνη των πράξεών μου σημαίνει ότι:**

- Αναγνωρίζω ότι είμαι ο μόνος υπεύθυνος για τις επιλογές που κάνω στη ζωή μου.
- Αποδέχομαι ότι είμαι ο μόνος υπεύθυνος για ό,τι επιλέγω να αισθανθώ και να σκεφτώ
- Αποδέχομαι ότι δεν μπορώ να κατηγορώ τους άλλους για τις επιλογές που κάνω
- Αποδέχομαι ότι εγώ είμαι ο υπεύθυνος που θα καθορίσω αυτό που είμαι και το πώς οι επιλογές μου θα επηρεάσουν τη ζωή μου
- Αποδέχομαι ότι εγώ είμαι ο υπεύθυνος των συνεπειών των πράξεων μου
- Αναγνωρίζω ότι εγώ θα καθορίσω το πώς θα αναπτυχθεί η αυτοεκτίμηση μου

- **Αντίθετα όταν δεν αναλαμβάνουμε την προσωπική μας ευθύνη κινδυνεύουμε να:**

- Αποζητούμε την αποδοχή την αναγνώριση και την επιβεβαίωση αποκλειστικά από τους άλλους
- Αισθανόμαστε οργή θυμό και απογοήτευση για τον άδικο τρόπο με τον οποίο έχουμε χρησιμοποιηθεί
- Φοβόμαστε να ρισκάρουμε και να πάρουμε αποφάσεις
- Υποφέρουμε από αδικαιολόγητους φόβους
- Έχουμε προβλήματα στις προσωπικές μας σχέσεις
- Μη μπορούμε να εμπιστευτούμε τους άλλους και να νιώθουμε ανασφαλείς.

1.4. Διαχείριση άγχους

Για την πετυχημένη πορεία του ατόμου στη ζωή και την ανάπτυξη μιας υγιούς και συγκροτημένης προσωπικότητας είναι πολύ σημαντικό το άτομο να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει με επιτυχία στρεσογόνες καταστάσεις.

Με τον όρο στρεσογόνες καταστάσεις αναφερόμαστε στις καταστάσεις εκείνες κατά τις οποίες η αντίδραση του ατόμου φανερώνει αδυναμία να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Σ' αυτήν την περίπτωση το άτομο δεν είναι σίγουρο με ποιον τρόπο μπορεί να αναταπευθεί και νιώθει άγχος.

Το άγχος αυτό μπορεί να αποτελεί ένα χαρακτηριστικό των αντιδράσεων του ατόμου, και να συνοδεύει συχνά τη συμπεριφορά του ή μπορεί να είναι το άγχος της περίπτωσης, δηλαδή να προκαλείται από τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης κατάστασης.

Σε κάθε περίπτωση η απάντηση του ατόμου στο συναίσθημα του άγχους και ο τρόπος που βιώνει αυτό το συναίσθημα, εκδηλώνεται με μια σειρά αντιδράσεις οι οποίες αποτελούν το στρες.

Όταν αισθανόμαστε άγχος δηλαδή αντιδρούμε με στρες. Οι αντιδράσεις αυτές μπορεί να αφορούν:

Στο σώμα : Ταχυπαλμία, επιτάχυνση της αναπνοής, κόμπος στο λαιμό, ζαλάδες, αναγούλες, αϋπνία, συχνουρία, εφίδρωση, δυσκολία στην ομιλία, στόμα στεγνό, κόμπος στο στομάχι, κρύα και ιδρωμένα χέρια.

Στις σκέψεις : Σύγχυση, προβλήματα μνήμης, δυσκολία στη συγκέντρωση, επαναλαμβανόμενες σκέψεις του τύπου 'δεν θα τα καταφέρω' 'δεν καταλαβαίνω' 'είναι φοβερό, δραματικό' 'τι θα πούνε οι άλλοι'.

Στη διάθεση : Νευρικότητα, ανυπομονησία, ενοχές, ζήλια, κατάθλιψη, θυμός.

Ωστόσο το συναίσθημα του άγχους δεν είναι πάντα καταστροφικό. Πολλές φορές μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για να προσπαθήσουμε περισσότερο και με περισσότερη προσοχή. Αυτό είναι το **καλό άγχος** και χωρίς αυτό, δεν θα αντιμετωπίζαμε τις προκλήσεις αλλά ούτε θα αποφεύγαμε τους κινδύνους. Το καλό άγχος λοιπόν, λειτουργεί ως καμπανάκι κινδύνου για να μας προστατέψει ή ως κινητήρια δύναμη για δράση, αρκεί όμως να το αναγνωρίσουμε ως τέτοιο και να μη του αποδώσουμε μεγαλύτερες διαστάσεις.

1.4.1. Αίτια άγχους

Μια σειρά από αλλαγές κάθε είδους στη ζωή μας, μπορεί να μας δημιουργήσουν άγχος γιατί:

- φοβόμαστε το καινούργιο και το άγνωστο
- αισθανόμαστε ευάλωτοι
- φοβόμαστε την απόρριψη
- χρειαζόμαστε αποδοχή
- δεν αντέχουμε την ασάφεια
- φοβόμαστε τις συγκρούσεις
- διστάζουμε να ρισκάρουμε
- διστάζουμε να εμπιστευτούμε

Τα παραπάνω φυσικά δεν ισχύουν στον ίδιο βαθμό για όλους τους ανθρώπους. Θα τα συναντήσουμε κυρίως σ' αυτούς με τα παρακάτω χαρακτηριστικά προσωπικότητας:

- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- συναισθήματα υπερβολικής υπευθυνότητας
- φόβος για αποτυχία
- φόβος για κριτική
- τελειομανία
- υπερβολικές ενοχές
- χρόνιος θυμός, εχθρότητα, απογοήτευση
- φόβος για έλλειψη ελέγχου

Θα τα συναντήσουμε επίσης σε ανθρώπους όπου στις διαπροσωπικές τους σχέσεις βιώνουν:

- Έλλειψη επαρκούς υποστήριξης
- Έλλειψη υγιούς επικοινωνίας
- Έντονη ανταγωνιστικότητα
- Κίνδυνο απόρριψης
- Αδυναμία να διεκδικήσουν αυτό που θέλουν
- Ανεπίλυτες συγκρούσεις και διαφωνίες
- Έντονη εξάρτηση από τους άλλους
- Άρνηση από τους άλλους να δεχτούν βοήθεια



1.4.2. Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους

Το άγχος και το στρες αποτελούν μέρος της ζωής μας. Ορισμένοι άνθρωποι βέβαια τα βιώνουν πιο έντονα από άλλους. Αλλά είναι στο χέρι μας να μην επιτρέψουμε το άγχος να πάρει καταστροφικές διαστάσεις για τη ζωή μας.

Ένα σημαντικό βήμα για την αντιμετώπιση του άγχους αφορά στην αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών ή πηγών από τις οποίες προκαλείται. Φυσικά δεν μπορούμε πάντα να ελέγχουμε τις περιβαλλοντικές συνθήκες και να παρεμβαίνουμε στις στρεσογόνες καταστάσεις, ωστόσο όμως μπορούμε να δυναμώσουμε τον εαυτό μας και να προσέξουμε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις έτσι ώστε να είμαστε περισσότερο ικανοί για να το αντιμετωπίσουμε. Σ' αυτό μπορεί να μας βοηθήσουν ιδιαίτερα οι δεξιότητες που αφορούν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στην επικοινωνία για τις οποίες γίνεται λόγος σε άλλα σημεία του εγχειριδίου.

Ένας πιο άμεσος τρόπος αντιμετώπισης του στρες είναι να προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε καταρχήν τα συμπτώματα με τα οποία γίνεται αντιληπτό και αφορούν στο σώμα, στις σκέψεις και στη διάθεση. **Γιατί οι σκέψεις διαμορφώνουν τα συναισθήματα και επηρεάζουν το σώμα.**

- **Επομένως για να αντιμετωπίσεις τα συμπτώματα τους στρες:**
 - Προσπάθησε να αντικαταστήσεις τις αρνητικές σκέψεις με θετικές (βλ. δραστηριότητα **4**)
 - Προσπάθησε να φανταστείς το θετικό αποτέλεσμα από την προσπάθεια που κάνεις (βλ. δραστηριότητα **4**)
 - Σκέψου τις δυνατότητες σου και τα προσόντα σου και βασίσου σ' αυτά (βλ. δραστηριότητα **1**)
 - Θυμήσου ό,τι καλό έχεις καταφέρει μέχρι τώρα (βλ. δραστηριότητα **3**)
 - Προσπάθησε να χαλαρώσεις (βλ. δραστηριότητα **6**)

Ασκήσεις χαλάρωσης

Άσκηση 1.

- Μαγνητοφώνησε τις παρακάτω οδηγίες σε μια κασέτα .
- Κάθισε σε μια θέση όπου θα νιώθεις άνετα και αναπαυτικά
- Προσπάθησε να απομακρύνεις οτιδήποτε σ' ενοχλεί
- Κλείσε τα μάτια σου
- Άκου την κασέτα και ακολούθησε τις οδηγίες

«Τώρα θα ήθελα να συγκεντρώσεις την προσοχή σου στο δεξί σου χέρι και τον πήχη. Ωραία, σφίξε την γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του δεξιού σου χεριού και του πήχη, ΤΩΡΑ . Νιώσε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι. (5-7 δευτερόλεπτα).

Ωραία, χαλάρωσε. Καθώς οι μυς χαλαρώνουν, προσπάθησε να νιώσεις πως χαλαρώνουν, χαλαρώνουν, χαλαρώνουν. Συγκέντρωσε την προσοχή σου στους μυς που χαλαρώνουν. Απόλαυσε τη χαλάρωση, καθώς οι μυς χαλαρώνουν όλο και πιο βαθιά. Μόνο την προσοχή σου συγκέντρωσε στην αίσθηση της χαλάρωσης. Νιώσε την αίσθηση των μυών που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά». (30-40 δευτερόλεπτα).

- Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται ξανά για κάθε ομάδα μυών.

Σημείωση: Η σειρά με την οποία χαλαρώνουν οι μυϊκές ομάδες είναι η εξής:

• Κυρίαρχο χέρι και πήχης	• Στήθος, ώμοι και πάνω πλάτη
• Ο κυρίαρχος δικέφαλος	• Υπογάστριο ή περιοχή του στομάχου
• Το άλλο χέρι και πήχης	• Κυρίαρχος μηρός
• Ο άλλος δικέφαλος	• Κυρίαρχη γάμπα
• Μέτωπο	• Κυρίαρχο πέλμα
• Παρειά και μύτη	• Ο άλλος μηρός
• Μάγουλα και σαγόνη	• Η άλλη γάμπα
• Λαιμός και λάρυγγας	• Το άλλο πέλμα

Άσκηση 2

Σε περίπτωση που οι συνθήκες δεν ευνοούν για την παραπάνω άσκηση προσπάθησε να χαλαρώσεις παίρνοντας απλά βαθιές αναπνοές.

- Διάλεξε ένα ήσυχο σημείο
- Συγκεντρώσου στον εαυτό σου
- Για 5 με 10 λεπτά παίρνε βαθιές εισπνοές και εξέπνεε

Εισπνοή

Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη, προσπαθώντας να πιέσεις το διάφραγμα προς τα κάτω. Ανάπνεε από το στομάχι και το διάφραγμα με ένα ήρεμο χαλαρό τρόπο και μετά άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος. Η εισπνοή αυτή να γίνει περίπου σε 5 δευτερόλεπτα.

Εκπνοή

Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώθεις τους μύς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν. Καθώς εκπνέεις προσπάθησε να νιώσεις ισορροπημένος και σταθερός στο έδαφος. Τα πόδια σου είναι χαλαρά και σταθερά. Η εκπνοή αυτή να γίνει σε 7 περίπου δευτερόλεπτα.



Άσκηση 3

Σε περίπτωση που ο στόχος της χαλάρωσης είναι να μπορέσεις να συγκεντρωθείς σ' αυτό που έχεις να αντιμετωπίσεις, επανέλαβε την παραπάνω άσκηση αλλά αυτή τη φορά κάθε φορά που εισπνέεις σκέψου 'μέσα' και κάθε φορά που εκπνέεις σκέψου «έξω». Σκέψου «...μέσα.....καιέξω....». Μέτρα δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Αυτό θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις το σώμα σου αλλά και να συγκεντρωθείς αφού αποσπάσεις το μυαλό σου από άλλες σκέψεις.



2. ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ανάπτυξη των ανθρώπινων σχέσεων βασίζεται στην δυνατότητα του ανθρώπων να επικοινωνούν μεταξύ τους. Αυτή η δυνατότητα επικοινωνίας, ανταλλαγής μηνυμάτων δηλαδή, αποτελεί ένα μοναδικό προνόμιο του ανθρώπινου είδους πάνω στο οποίο στηρίζεται η ανάπτυξη των ανθρώπινων κοινωνιών.

Ωστόσο παρά την ιδιαίτερη σημασία της επικοινωνίας αλλά και της ραγδαίας ανάπτυξης της τεχνολογίας της επικοινωνίας, οι άνθρωποι πολύ συχνά σήμερα δεν επικοινωνούν καλά και αυτό δημιουργεί πολλά προβλήματα στις ανθρώπινες σχέσεις.

Οι αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις προϋποθέτουν ότι οι άνθρωποι είναι σε θέση να επικοινωνούν σωστά, είναι σε θέση δηλαδή κατανοούν τους άλλους αλλά και να γίνονται κατανοητοί, χωρίς να δημιουργούνται παρανοήσεις.

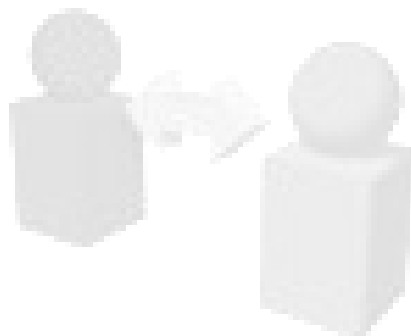
Οι δεξιότητες επικοινωνίας μπορούν να βοηθήσουν ιδιαίτερα σ' αυτό αφού αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί με επιτυχία, δηλαδή να επικοινωνεί με τέτοιο τρόπο ώστε το μήνυμα να γίνεται αντιληπτό από αποστολέα και παραλήπτη με τον ίδιο τρόπο. Οι δεξιότητες επικοινωνίας βοηθάνε να εκφράζεις τις ιδέες σου με σαφήνεια, να μαθαίνεις από τους άλλους ανθρώπους και να λύνεις τις διαφωνίες σου

Επειδή η επικοινωνία είναι μια καθημερινή και διαρκής διαδικασία συνήθως δεν δείχνουμε την απαιτούμενη προσοχή στο πως εξελίσσεται. Ο προβληματισμός σχετικά με το πώς επικοινωνούμε ξεκινά όταν δημιουργούνται προβλήματα στην επικοινωνία και όταν διαπιστώνουμε ότι τα μηνύματα μας δεν γίνονται αντιληπτά με τον τρόπο που θέλουμε. Όταν σκεφτόμαστε π.χ. «Γιατί δεν καταλαβαίνει τι θέλω να του πω;» ή «γιατί κάθε συζήτηση με την μητέρα μου καταλήγει σε καβγά;».

2.1 Εμπόδια αποτελεσματικής επικοινωνίας

Πολλές φορές κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας κάνουμε πράγματα τα οποία δυσχεραίνουν την αποτελεσματικότητα της γιατί προκαλούν αρνητικά συναισθήματα στον συνομιλητή μας. Αυτά είναι:

- Κάνουμε αρνητική κριτική στον συνομιλητή μας για τις πράξεις του, για τα λόγια του ή για τις στάσεις του.
- Μειώνουμε τον συνομιλητή μας ή του αποδίδουμε κάποιο αρνητικό στερεότυπο χαρακτηριστικό π.χ. «Είσαι ένα αναισθητο άτομο»
- Αναλύουμε υπερβολικά την συμπεριφορά του άλλου και βγάζουμε συμπεράσματα «ειδικού».
- Διατάζουμε τους άλλους να κάνουνε αυτό που θέλουμε
- Απειλούμε τους άλλους και αναφερόμαστε στις αρνητικές συνέπειες που θα έχουν αν δεν κάνουν αυτό που θέλουμε
- Ηθικολογούμε υπερβολικά και προσπαθούμε να κατευθύνουμε τις συμπεριφορές των άλλων
- Κάνουμε ακατάλληλες ερωτήσεις
- Δεν ακούμε με προσοχή τον συνομιλητή μας
- Δεν δίνουμε καμία σημασία στην άποψη του άλλου και εμμένουμε στη δίκη μας



2.2. Δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας

2.2.1 Δεξιότητες καλής ακρόασης

Πρώτο βήμα για μια αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί η ικανότητα του ατόμου να είναι καλός ακροατής. Αυτό σημαίνει :

- να είναι σωματικά και ψυχολογικά έτοιμος να ακούσει. Να είναι δηλαδή παρών και να δηλώνει τόσο με το σώμα όσο και με τα λόγια του ότι είναι πρόθυμος να ακούσει με ενδιαφέρον τον συνομιλητή του
- να δείχνει με την στάση του σώματος του ότι συμμετέχει και παρακολουθεί με προσοχή. Να είναι στραμμένος προς την συνομιλητή και οι αντιδράσεις του να δείχνουν ότι τον παρακολουθεί.
- να κοιτάζει στα μάτια τον συνομιλητή του
- να μην αποσπάται η προσοχή του σε άλλα πράγματα. Να είναι αφοσιωμένος στον συνομιλητή χωρίς να κάνει τίποτε άλλο. (π.χ. να μιλά σε άλλον, να διαβάζει, ή να ασχολείται με οτιδήποτε άλλο).
- να ενθαρρύνει τον συνομιλητή του να μιλήσει κάνοντας ανοιχτές ερωτήσεις. Με τις ανοιχτές ερωτήσεις αποφεύγονται οι μονολεκτικές απαντήσεις και ευνοείται η συζήτηση.
- να σιωπά και να μην διακόπτει όταν μιλά ο άλλος. Να μη βιάζεται να πάρει το λόγο
- να προσπαθεί να διαπιστώσει την ακρίβεια αυτών που κατανόησε. Αυτό μπορεί το καταφέρει με τη διατύπωση διευκρινιστικών ερωτήσεων
- να προσπαθεί να διαπιστώσει τα ακριβή συναισθήματα του συνομιλητή χωρίς να βιάζεται να βγάλει συμπεράσματα
- να προσπαθεί να μην επηρεάζεται από δικές του προκαταλήψεις γι' αυτά που ακούει

2.2.2. Δεξιότητες έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας αφορά στον τρόπο που εκφράζουμε και διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα. Βασική αρχή στο θέμα αυτό είναι:

Η επικέντρωση στα συναισθήματα είναι εξίσου σημαντική με την επικέντρωση στο περιεχόμενο της συζήτησης

Το περιεχόμενο αφορά στο τι λέγεται, ποιο είναι το αντικείμενο της συζήτησης. Σχετικά με το περιεχόμενο μπορεί να συμφωνούμε ή να διαφωνούμε, να εκφράζουμε θετικές ή αρνητικές απόψεις.

Είναι απαραίτητη η προσοχή στο περιεχόμενο της συζήτησης γιατί διαφορετικά δημιουργείται σύγχυση και ασυνεννοησία.

Ωστόσο το να επικεντρώνουμε την προσοχή μας μόνο στο περιεχόμενο και να αγνοούμε τα συναισθήματα που δημιουργούνται κατά τη συζήτηση θέτουν σε κίνδυνο την έκβαση της επικοινωνίας.

Τα συναισθήματα αφορούν στο πως λέγεται κάτι, στον τρόπο που το μήνυμα μεταφέρεται. Δεν υπάρχουν σωστά και λάθος συναισθήματα. Το να εκφράζεις τα συναισθήματα σου και αυτά να γίνονται κατανοητά και σεβαστά από τον άλλον δημιουργεί την αίσθηση ότι γίνεσαι σεβαστός και αποδεκτός και βάζει τις βάσεις για ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης.

Επομένως είναι πολύ σημαντικό για την πετυχημένη πορεία της επικοινωνίας

- να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα που μας δημιουργούνται κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης
- να εκφράζουμε με ακρίβεια τι αισθανόμαστε για να γίνεται σαφές από τους άλλους.
- να προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των άλλων

- να μην κρίνουμε αρνητικά τα συναισθήματα των άλλων, δεν υπάρχουν σωστά και λάθος συναισθήματα
- να θυμόμαστε ότι οι άνθρωποι έχουμε δικαίωμα να έχουμε και αρνητικά συναισθήματα
- να δείχνουμε ενδιαφέρον τόσο για το περιεχόμενο της συζήτησης όσο και για τα συναισθήματα που δημιουργούνται

ΓΙΑΤΙ:

- Το να ενδιαφερόμαστε μόνο για το περιεχόμενο της συζήτησης μας οδηγεί στο να βγάζουμε αυθαίρετα συμπεράσματα για το πώς αισθάνεται ο συνομιλητής μας με κίνδυνο να κάνουμε λάθος και επίσης
- Η επικέντρωση στο περιεχόμενο δημιουργεί ένα ανταγωνιστικό κλίμα στη συζήτηση για το ποιος είναι ο εξυπνότερος και αυτός που γνωρίζει περισσότερα.



2.2.3. Δεξιότητες κατανόησης μη λεκτικής επικοινωνίας

Επικοινωνούμε ακόμη και όταν δεν μιλάμε. Ο τρόπος που στεκόμαστε, που κουνάμε τα χέρια μας, οι μορφασμοί που κάνουμε πολύ συχνά εκφράζουν τις σκέψεις μας και τα συναισθήματα μας. Αποτελούν τη λεγόμενη γλώσσα του σώματος ή διαφορετικά τη μη λεκτική επικοινωνία.

Το να εξασκηθούμε στην αναγνώριση και ερμηνεία των μη λεκτικών μηνυμάτων μπορεί να μας βοηθήσει ιδιαίτερα στο να καταλαβαίνουμε καλύτερα τι σκέφτονται και τι αισθάνονται οι άλλοι και το κατά πόσο αυτό συμφωνεί με αυτό που λένε.

Παρακάτω παραθέτουμε ενδεικτικά ορισμένες κινήσεις και μορφασμούς και τις σκέψεις και τα συναισθήματα που υπονοούν. Κοίταξε προσεκτικά τον πίνακα και προσπάθησε να σκεφτείς ποιες από τις παρακάτω κινήσεις και μορφασμούς κάνεις εσύ στις διάφορες καταστάσεις επικοινωνίας.



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΜΟΡΦΑΣΜΟΙ
Εμπιστοσύνη – δεκτικότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Κοίταγμα στα μάτια • Ανοιχτά χέρια • Χαμόγελο • Άνετο κάθισμα
Αδιαφορία	<ul style="list-style-type: none"> • ρυθμικό χτύπημα χεριών • σταυρωμένα πόδια • στιγμιαίο κοίταγμα προς την πόρτα • ανέκφραστο πρόσωπο
Άγχος	<ul style="list-style-type: none"> • χτύπημα νυχιών • κούνημα δαχτύλων • σταυρωμένα χέρια • γρήγορες κα κοφτές κινήσεις • ελαφρύ βήξιμο • τρέμουλο ποδιών – χειλιών • τρεμάμενη φωνή • γρήγορες κινήσεις ματιών <p>βαριά ανάσα</p>
Θυμός	<ul style="list-style-type: none"> • χέρια σφιγμένα σε γροθιά • χέρια στους γοφούς • βαρύ βάδισμα • κάθισμα στην άκρη της καρέκλας • το πηγούνι έξω • χείλια ενωμένα • πέρασμα των δαχτύλων στα μαλλιά • χέρια στις τσέπες • αίσθηση ζέστης στο λαιμό • σβήσιμο του τσιγάρου με γρήγορες κινήσεις • άγριο κοίταγμα
Αμυντική διάθεση	<ul style="list-style-type: none"> • χέρια στις τσέπες • χέρια πίσω από τη μέση • χέρια σε γροθιά • κουμπωμένο σακάκι • σταυρωμένα πόδια • κοίταγμα στην πόρτα • κούνημα του σώματος προς τα πίσω

↻ Δραστηριότητα 7

Προσπάθησε να θυμηθείς ορισμένες καταστάσεις επικοινωνίας με διαφορετικούς ανθρώπους, όπως φίλοι, γονείς, καθηγητές. Ρώτα στον εαυτό σου.

Πως χειρίστηκα την κατάσταση;

.....
.....
.....

Κατάφερα να δώσω στον άλλον να καταλάβει αυτό που ήθελα να πω;

.....
.....
.....

Με ποιους τρόπους έδειξα ότι ήμουν πρόθυμος/η να τους ακούσω;

.....
.....
.....

Υπήρξε ένα θετικό αποτέλεσμα από τη συζήτηση; Αν όχι γιατί;

.....
.....
.....

Τι θα μπορούσα να έχω κάνει διαφορετικά;

.....
.....
.....

Βήμα 1. Μαζί με έναν φίλο σας σχεδιάστε ένα σενάριο επικοινωνίας το οποίο προκαλεί έντονα συναισθήματα απογοήτευσης. Π.χ. ένας φοιτητής ανακοινώνει στον συμφοιτητή του ότι κόπηκε σ' ένα δύσκολο μάθημα.

Βήμα 2. Μοιραστείτε τους ρόλους και αναπαραστήστε τον διάλογο μεταξύ των δύο φοιτητών.

Βήμα 3. Κατά τη διάρκεια της αναπαράστασης δώστε έμφαση στα συναισθήματα που δημιουργούνται και στους δύο, στον τρόπο που εκφράζονται λεκτικά και μη λεκτικά (βλ. ενότητα 2.2.2. και 2.2.3.).

Βήμα 4. Στο τέλος συζητήστε με τον φίλο σας και αξιολογήστε τις δεξιότητες επικοινωνίας που χρησιμοποιήσατε. Συγκεκριμένα αξιολογήστε:

- Τον τρόπο που χειριστήκατε και οι δύο τα συναισθήματα σας
- Τον τρόπο, λεκτικό ή μη λεκτικό με τον οποίο τα εκφράσατε και τον βαθμό συμφωνίας τους

🔄 Δραστηριότητα 9

Βήμα 1. Επιλέξτε και παρακολουθείστε στην τηλεόραση μια εκπομπή κατά την οποία ένας δημοσιογράφος συνομιλεί με τον καλεσμένο του

Βήμα 2. Προτού ξεκινήσει η εκπομπή πάρτε μαζί σας ένα χαρτί για να σημειώσετε τις παρατηρήσεις για τον τρόπο που διεξάγεται η επικοινωνία

Βήμα 3. Παρακολουθείστε με προσοχή την συζήτηση και σημειώστε στο χαρτί οποιαδήποτε συμπεριφορά ή αντίδραση των συμμετεχόντων θεωρείτε ότι δυσκολεύει την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ τους.

Βήμα 4. Στον παρακάτω πίνακα τσεκάρετε τις κινήσεις που παρατηρείτε στους συνομιλητές και τα συναισθήματα στα οποία αντιστοιχούν



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΜΟΡΦΑΣΜΟΙ
Εμπιστοσύνη – δεκτικότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Κοίταγμα στα μάτια • Ανοιχτά χέρια • Χαμόγελο • Άνετο κάθισμα
Αδιαφορία	<ul style="list-style-type: none"> • ρυθμικό χτύπημα χεριών • σταυρωμένα πόδια • στιγμιαίο κοίταγμα προς την πόρτα • ανέκφραστο πρόσωπο
Άγχος	<ul style="list-style-type: none"> • χτύπημα νυχιών • κούνημα δαχτύλων • σταυρωμένα χέρια • γρήγορες κα κοφτές κινήσεις • ελαφρύ βήξιμο • τρέμουλο ποδιών – χειλιών • τρεμάμενη φωνή • γρήγορες κινήσεις ματιών • βαριά ανάσα
Θυμός	<ul style="list-style-type: none"> • χέρια σφιγμένα σε γροθιά • χέρια στους γοφούς • βαρύ βάδισμα • κάθισμα στην άκρη της καρέκλας • το πηγούνι έξω • χείλια ενωμένα • πέρασμα των δαχτύλων στα μαλλιά • χέρια στις τσέπες • αίσθηση ζέστης στο λαιμό • σβήσιμο του τσιγάρου με γρήγορες κινήσεις • άγριο κοίταγμα
Αμυντική διάθεση	<ul style="list-style-type: none"> • χέρια στις τσέπες • χέρια πίσω από τη μέση • χέρια σε γροθιά • κουμπωμένο σακάκι • σταυρωμένα πόδια • κοίταγμα στην πόρτα • κούνημα του σώματος προς τα πίσω

2.3. Δεξιότητες διεκδικητικής συμπεριφοράς

Έχετε βρεθεί ποτέ στη θέση να θέλετε να πείτε κάτι και να μην το κάνετε για να αποφύγετε να κάνετε λάθος ή γιατί είστε θυμωμένοι και μετά να το μετανιώσετε;

Αυτή είναι μια κατάσταση όπου η διεκδικητική συμπεριφορά θα μπορούσε να βοηθήσει

- **Τι είναι διεκδικητική συμπεριφορά;**

Είναι η ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί τις σκέψεις του και τα συναισθήματα του με ένα ξεκάθαρο, άμεσο και μη επιθετικό τρόπο. Είναι αυτό που λέμε πολύ απλά «ξέρει πώς να σταθεί».

Η διεκδικητική συμπεριφορά προϋποθέτει ότι το άτομο αξιολογεί τον εαυτό του θετικά και του αναγνωρίζει το δικαίωμα να ζει καλά. Την ίδια στιγμή αξιολογεί θετικά και τους άλλους και σέβεται τα δικαιώματα και τις απόψεις τους. Αυτή η στάση επιτρέπει την ανάπτυξη καλών σχέσεων με τους άλλους και ταυτόχρονα βοηθά το άτομο να διατηρήσει το σεβασμό και στις δικές του ανάγκες. Η διεκδικητική συμπεριφορά προστατεύει το άτομο από το να χρησιμοποιηθεί ή να πληγωθεί από τους άλλους.

- **Η διεκδικητική συμπεριφορά περιλαμβάνει τα ακόλουθα :**

- να είσαι ξεκάθαρος με ό,τι αισθάνεσαι, ό,τι χρειάζεσαι και πως θα τα πετύχεις
- να είσαι σε θέση να επικοινωνείς ήρεμα και χωρίς να επιτίθεσαι στους άλλους
- να λες «ναι» όποτε θέλεις και όταν λες «όχι» να εννοείς «όχι» (όχι να λες ναι μόνο και μόνο για να ευχαριστήσεις τους άλλους)
- να παίρνεις αποφάσεις, να τις υπερασπίζεσαι και να είσαι ευχαριστημένος για την θέση σου ακόμα κι αν προκαλεί σύγκρουση

- να μπορείς να αντιμετωπίζεις καταστάσεις σύγκρουσης
- να μπορείς να διαπραγματεύεσαι, όπου αυτό είναι απαραίτητο
- να είσαι σε θέση να δίνεις και να παίρνεις θετική ενίσχυση
- να έχεις μια θετική και αισιόδοξη στάση
- να μην είσαι παθητικός αλλά ούτε και επιθετικός

Παρακάτω παραθέτουμε ορισμένους τρόπους που μπορείτε να χρησιμοποιείτε κατά την επικοινωνία σας με τους άλλους για να ενισχύσετε την διεκδικητική σας συμπεριφορά

- Προσπαθήστε να κατανοήσετε ακριβώς την κατάσταση που αντιμετωπίζετε
- Αναγνωρίστε και εξηγήστε με ειλικρίνεια τα συναισθήματά σας
- Να είστε σαφείς, συγκεκριμένοι και άμεσοι
- Αν σας φέρνουν αντιρρήσεις επαναλάβετε αυτό που λέτε και ακούτε προσεκτικά τους άλλους. Προσπαθήστε να δίνετε εναλλακτικές λύσεις
- Ρωτήστε, αν δεν είστε σίγουροι για κάτι
- Αν ο συνομιλητής σας θέλει να ξεφύγει επιμένετε ήρεμα επαναλαμβάνοντας αυτό που είπατε
- Δείξτε μια στάση εμπιστοσύνης με την γλώσσα του σώματος. Αυτό σημαίνει: ήρεμο κοίταγμα στα μάτια, ανοιχτά χέρια και ήρεμη φωνή.
- Προσπαθήστε να σέβεστε τα δικαιώματα και την γνώμη του άλλου

🔄 Δραστηριότητα 10

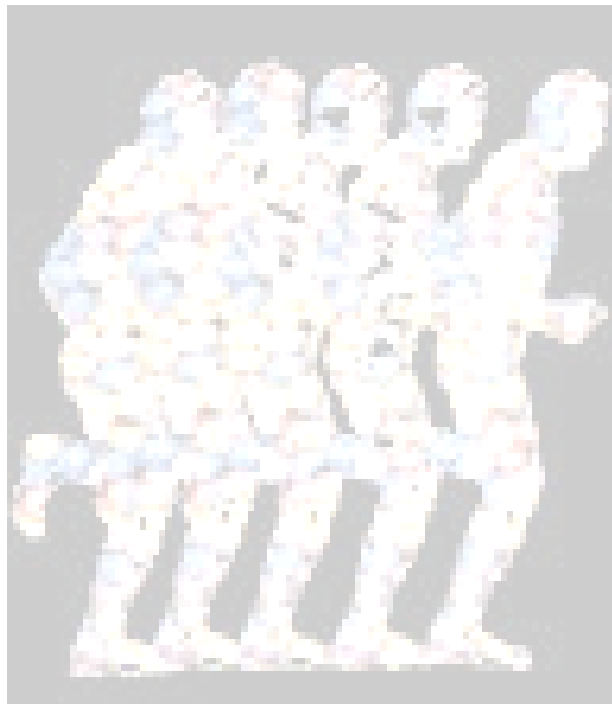
Με έναν φίλο σας προσπαθήστε να εξασκηθείτε στην διεκδικητική συμπεριφορά.

Βήμα 1. Επιλέξτε μια κατάσταση διεκδίκησης. Π.χ. Θέλετε να αρνηθείτε μια επιπλέον εργασία που θέλει να σας δώσει ο καθηγητής σας.

Βήμα 2. Εξηγείστε το σενάριο στον φίλο σας και μοιραστείτε τους ρόλους

Βήμα 3. Χρησιμοποιώντας το παιχνίδι των ρόλων αναπαραστήστε την κατάσταση.

Βήμα 4. Στο τέλος συζητήστε με τον φίλο σας τι πήγε καλά και αν έχετε ανάγκη από βελτίωση. Επικεντρώστε τις παρατηρήσεις σας στο κατά πόσο το αποτέλεσμα της επικοινωνίας ικανοποίησε τον στόχο σας (π.χ. αν αναλάβατε την εργασία ή όχι) και με ποιον τρόπο



2.4. Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων

Οι δεξιότητες επικοινωνίας αποδεικνύονται ιδιαίτερα χρήσιμες κυρίως σε δύσκολες καταστάσεις. Όταν δηλαδή τα πράγματα δεν πάνε καλά. Τέτοιες καταστάσεις είναι οι καταστάσεις σύγκρουσης, όπως π.χ.

- Διαφωνία απόψεων με τους άλλους
- Παράπονα για την απόδοση μας ή τη συμπεριφορά μας
- Κριτική για τη συμπεριφορά μας ή την στάση μας
- Στρεσογόνες καταστάσεις που τις αντιμετωπίζουμε με αρνητικό τρόπο
- Ένα γεγονός που προκαλεί θυμό
- Απειλή της ασφάλειας μας
- Έλλειψη αποδοχής από τους άλλους
- Υπεράσπιση των δικαιωμάτων μας όταν αγνοούνται από τους άλλους

Βέβαια από μια θετική σκοπιά οι καταστάσεις σύγκρουσης μπορεί να είναι μια ευκαιρία για:

- βελτίωση των ατόμων που εμπλέκονται
- να λυθούν δημιουργικά ορισμένα προβλήματα μετά από την εξέταση εναλλακτικών λύσεων
- να αξιολογήσουμε την απόδοση μας αντικειμενικά
- να αναθεωρήσουμε τον προσωπικό μας τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και δρούμε
- να γνωρίσουμε καλύτερα τους άλλους
- να ξεκαθαρίσουμε το ρόλο μας σε συγκεκριμένες καταστάσεις
- να εκφράσουμε ξεκάθαρα και ελεύθερα τα συναισθήματά μας
- ανανέωση μιας σχέσης
- να επικοινωνήσουμε ανοιχτά και ειλικρινά με τους άλλους
- να ξεκαθαρίσουμε τις προσδοκίες μας

Για να μπορέσουμε όμως να επωφεληθούμε από τις θετικές συνέπειες των συγκρούσεων είναι απαραίτητο αυτές να λυθούν.

Οι απαραίτητες ενέργειες για την επιτυχημένη επίλυση της σύγκρουσης

Για τη πετυχημένη επίλυση των συγκρούσεων προσπαθήστε να εφαρμόσετε τα εξής:

- Μιλώντας στο πρώτο πρόσωπο, περιγράψτε με ακρίβεια στους άλλους το πώς αισθάνεστε κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης και ποια ακριβώς δικαιώματά σας νομίζετε ότι θίγονται
- Να είστε διεκδικητικοί και όχι επιθετικοί
- Να μιλάτε ήρεμα, ψύχραιμα και λογικά
- Να αποφεύγετε να κατηγορείτε τους άλλους και να τους ρίχνετε τις ευθύνες
- Να δείχνετε με την συμπεριφορά σας ότι έχετε διάθεση να λύσετε τη σύγκρουση
- Να είστε πρόθυμοι να συγχωρήσετε
- Να είστε πρόθυμοι να ξεχάσετε
- Να είστε ειλικρινείς
- Να επικεντρώνετε την προσοχή σας περισσότερο στα συναισθήματα παρά στο περιεχόμενο
- Να δείχνετε σεβασμό στον εαυτό σας και στους άλλους
- Να είστε πρόθυμοι να ζητήσετε συγνώμη και να παραδέχεστε το λάθος σας
- Να είστε πρόθυμοι να συμβιβαστείτε

Βήμα 1. Μαζί με κάποιον φίλο σας σχεδιάστε ένα σενάριο σύγκρουσης στα πλαίσια μιας διαπροσωπικής σχέσης. Π.χ. Διαφωνείτε με τον/την συγκάτοικο σας για τον τρόπο και τον χρόνο καθαριότητας του σπιτιού.

Βήμα 2. Ξεκαθαρίστε το πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσεται η σύγκρουση. Η απάντηση στις παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσει πολύ.

- Ποιο είναι το θέμα της σύγκρουσης;
- Ποιον/ποιους αφορά αυτή η σύγκρουση
- Πότε ξεκίνησε και πόσο διαρκεί;
- Κάτω από ποιες συνθήκες εμφανίζεται;
- Υπάρχει περίπτωση να κρύβεται κάτι πίσω από αυτήν την σύγκρουση; Αν ναι τι;
- Ποια είναι τα συναισθήματα που σας δημιουργεί αυτή η σύγκρουση;
- Με ποιον τρόπο αυτή η σύγκρουση επηρεάζει τα πιστεύω μου και τις αξίες μου;
- Τι μαθαίνω από αυτή την σύγκρουση για τους ανθρώπους που εμπλέκονται;

Βήμα 3. Συγκεντρώστε τις απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις και περιγράψτε με λεπτομέρειες την σύγκρουση

Βήμα 4. Προσπαθήστε να σχεδιάσετε ο καθένας μόνος του, στο μυαλό του την επίλυση της σύγκρουσης. Προσπαθήστε να βρείτε τις εναλλακτικές λύσεις που θα σας βοηθήσουν. Ταξινομήστε τις λύσεις με προτεραιότητα ξεκινώντας από τις πιο σημαντικές για σας

Στο στάδιο αυτό να έχετε υπόψη σας ότι είναι καλό να

- γίνονται σεβαστά τα δικαιώματα όλων όσων εμπλέκονται στη σύγκρουση
- αισθάνονται όλοι νικητές μετά την επίλυση της σύγκρουσης

Βήμα 5. Αναπαραστήστε με τον φίλο σας τη διαδικασία επίλυσης της σύγκρουσης. Συζητήστε διεξοδικά τις προτεινόμενες λύσεις και

προσπαθήστε να καταλήξετε σε μια λύση αποδεκτή και από τους δύο.

Βήμα 6. Στο τέλος συζητήστε τα συναισθήματα που νιώσατε κατά τη διαδικασία και σχολιάστε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνήσατε. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τι πήγε καλά και τι όχι.



3. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πολλές φορές όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με διάφορα προβλήματα και δύσκολες καταστάσεις τα χάνουμε και νιώθουμε αδύναμοι να τα αντιμετωπίσουμε.

Ωστόσο η παραίτηση και η αποφυγή των προβλημάτων είναι σίγουρο ότι δεν έχει τίποτα θετικό να μας προσφέρει. Αντίθετα η αποτελεσματική αντιμετώπιση τους μπορεί να δημιουργήσει νέες προοπτικές.

Σημαντική βοήθεια στην πετυχημένη αντιμετώπιση των προβλημάτων που μας προκύπτουν, μπορούν να προσφέρουν οι δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων στις οποίες όλοι μπορούμε να εξασκηθούμε. Στο κεφάλαιο αυτό σας προτείνουμε ένα μοντέλο το οποίο μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων.

Φυσικά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε μπορεί να διαφέρουν μεταξύ τους τόσο στο περιεχόμενο όσο και στην ένταση. Ωστόσο υπάρχουν μια σειρά από ενέργειες οι οποίες μπορούν με μικρές διαφοροποιήσεις να εφαρμοστούν στα περισσότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στη ζωή μας.

Στη συνέχεια σας προτείνουμε ένα μοντέλο αντιμετώπισης προβλημάτων με 5 βήματα.

ΜΟΝΤΕΛΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ 5 ΒΗΜΑΤΑ

1. Κατανόηση του προβλήματος	Το πρώτο βήμα αφορά στην αναγνώριση και λεπτομερή περιγραφή του προβλήματος καθώς και στον ορισμό των παραμέτρων του.
2. Εξέταση εναλλακτικών λύσεων	Το δεύτερο βήμα αφορά στην προσπάθεια να βρεθούν όλες οι πιθανές λύσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος
3. Αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων	Το τρίτο βήμα αφορά στη διερεύνηση της ρεαλιστικότητας των λύσεων που προτείνονται και στον εντοπισμό των θετικών και αρνητικών συνεπειών τους.
4. Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης	Το τέταρτο βήμα αφορά στην επιλογή της καταλληλότερης λύσης με βάση την αξιολόγηση που προηγήθηκε
5. Αξιολόγηση επιλογής και επανακαθορισμός	Το τελευταίο βήμα αναφέρεται στην αξιολόγηση της λύσης που εφαρμόστηκε και σε περίπτωση αποτυχίας επανακαθορίζονται οι ενέργειες.

3.1. Κατανόηση του προβλήματος

- Ορισμός του προβλήματος: Ξεκαθαρίστε με ακρίβεια ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα. Π.χ. Αν ο/η φίλος/η σας παραπονιέται ότι δεν είστε αρκετά υποστηρικτικός/η ρωτήστε τι ακριβώς εννοεί με τον όρο υποστηρικτικός.
- Αναγνώριση χαρακτηριστικών στοιχείων του προβλήματος: Κάθε πρόβλημα μπορεί να συνοδεύεται από διάφορες πληροφορίες οι οποίες δεν είναι και τόσο σημαντικές. Πριν ξεκινήσετε να ψάχνετε λύσεις ανακαλύψτε τα στοιχεία 'κλειδιά' του προβλήματος. Π.χ. Αν το πρόβλημα είναι ότι καθυστερείτε να πάρετε πτυχίο επικεντρωθείτε στα στοιχεία που πραγματικά προκαλούν την καθυστέρηση, αν π.χ. δίνετε μαθήματα και κόβετε ή αν δεν τα δίνετε καθόλου.
- Περιγραφή των παραμέτρων του προβλήματος. Ξεκαθαρίστε το ποιο εμπλέκονται στο πρόβλημα, ποιους αφορά, τι έκταση έχει, πότε ξεκίνησε, ποια είναι η διάρκεια του και ποια τα αίτια που το προκαλούν.
- Περιγραφή των παραγόντων που διευκολύνουν ή εμποδίζουν την λύση του προβλήματος.
- Ορισμός στόχου. Προσπαθήστε να ξεκαθαρίσετε τι ακριβώς θέλετε να πετύχετε με την αντιμετώπιση του προβλήματος. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και ρωτήστε τον εαυτό σας 'τι θέλω να αλλάξω ή να πετύχω λύνοντας αυτό το πρόβλημα';

3.2. Εξέταση πιθανών εναλλακτικών λύσεων

Το δεύτερο βήμα αφορά στην προσπάθεια σας να ψάξετε να βρείτε όλες τις πιθανές λύσεις που θα βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους που έχετε βάλει. Τις λύσεις αυτές μπορείτε να τις βρείτε με διάφορους τρόπους μερικούς από τους οποίους παραθέτουμε παρακάτω.

- Ρωτήστε οποιονδήποτε θεωρείτε ότι μπορεί να γνωρίζει κάτι περισσότερο για το πρόβλημα. Αν κρίνεται αναγκαίο συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.
- Προσπαθήστε να βρείτε πληροφοριακό υλικό σχετικό με το πρόβλημα. Αυτό θα βοηθήσει στο να ενισχύσετε τις γνώσεις σας αλλά και να ανακαλύψετε παραδείγματα παρόμοιων προβλημάτων.
- Σκεφτείτε ανάλογες καταστάσεις ή προβλήματα που αντιμετωπίσατε στο παρελθόν και τα ξεπεράσατε με επιτυχία. Επικεντρωθείτε στις ενέργειες που σας οδήγησαν στην επιτυχία.
- Εφαρμόστε την μέθοδο του καταιγισμού ιδεών.
Συγκεκριμένα πάρτε ένα λευκό χαρτί και σημειώστε όλες τις πιθανές λύσεις που σας έρχονται στο μυαλό. Προσέξτε ιδιαίτερα τα εξής:
 - Εκφράστε όλες τις ιδέες σας
 - Η ποσότητα είναι σημαντική. Πρέπει να συμπεριλάβετε κάθε ιδέα που σας έρχεται στο μυαλό χωρίς να κρίνετε σ' αυτή τη φάση αν είναι σωστή ή εφαρμόσιμη
 - Η διαδικασία αυτή θα είναι πιο παραγωγική αν την κάνετε μαζί με άλλους

3.3. Αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων

Αφού ολοκληρωθεί ή διαδικασία του καταιγισμού ιδεών, σημειώστε στο ίδιο χαρτί τις αντίστοιχες συνέπειες των λύσεων και όλα τα θετικά ή αρνητικά στοιχεία που θα προκύψουν από την εφαρμογή τους. Σκεφτείτε επίσης τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εφαρμοστούν και τις πιθανές δυσκολίες που μπορεί να αντιστοιχούν στην καθεμία από αυτές

3.4. Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης

Στο στάδιο αυτό σταθμίστε όλες τις εναλλακτικές που έχετε μπροστά σας και με βάση τους στόχους που θέλετε να πετύχετε επιλέξτε την καταλληλότερη λύση για σας την συγκεκριμένη στιγμή. Προκειμένου η απόφαση που θα πάρετε να σας οδηγήσει στα επιθυμητά αποτελέσματα σκεφτείτε τα εξής:

- Τις συνέπειες των εναλλακτικών λύσεων
- Την πιθανότητα αυτών των συνεπειών
- Το κατά πόσο επιθυμείτε αυτές τις συνέπειες

Η επιλογή της πιο κατάλληλης λύσης είναι καλό να στηρίζεται σε όλα τα παραπάνω αλλά πρέπει επίσης

- Να είναι πρακτικά δυνατή η εφαρμογή της
- Να υπάρχουν πιθανότητες να σας οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων σας
- Να συμφωνεί με τις αξίες σας

Ερωτήματα που μπορεί να σας βοηθήσουν στην επιλογή της καταλληλότερης λύσης:

1. Μπορεί αυτή η λύση που επιλέγω να μειώσει την επιρροή των παραγόντων που δυσχεραίνουν την επίλυση του προβλήματος;
2. Μπορεί αυτή η λύση που επιλέγω να ενισχύσει τους διευκολυντικούς παράγοντες;
3. Υπάρχει πιθανότητα αυτή η λύση να δημιουργήσει επιπλέον προβλήματα;

Τέλος αφού επιλέξετε την καταλληλότερη λύση :

- Καταστρώστε ένα σχέδιο για τον τρόπο με τον οποίο θα εφαρμόσετε αυτή τη λύση
- Ξεκινήστε αμέσως την εφαρμογή της και
- Καθορίστε τον χρόνο που θα αφιερώσετε στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

Προσοχή! Όλη αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι περισσότερο παραγωγική και επιτυχημένη αν γίνεται σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους, εφόσον το επιτρέπει η κατάσταση.

3.5. Αξιολόγηση επιλογής και επανακαθορισμός

Στο τελευταίο αυτό στάδιο και αφού έχετε ήδη εφαρμόσει την λύση που επιλέξατε για την αντιμετώπιση του προβλήματος, είναι η κατάλληλη στιγμή για να αξιολογήσετε τις προσπάθειες σας.

Εξετάστε σε ποιον βαθμό έχουν επιτευχθεί οι στόχοι που θέσατε στο πρώτο στάδιο και αν αυτό έχει συμβεί ανταμείψτε τον εαυτό σας, αν όχι προσπαθήστε να δείτε τι δεν πήγε καλά και προσπαθήστε ξανά.

🔄 Δραστηριότητα 12

Υποθέστε ότι βρίσκεστε αντιμέτωπος/η με μια από τις παρακάτω καταστάσεις:

- Δεν έχετε αρκετά χρήματα για να πληρώσετε το ενοίκιο αυτού του μήνα
- Έχει χαλάσει το αυτοκίνητό σας και δεν έχετε χρήματα να το διορθώσετε
- Ο/Η καλύτερος/η φίλος/η σας με τον/ην οποίο/α θα κάνατε μια εργασία για ένα μάθημα, αρνείται να συνεργαστεί μαζί σας
- Οι γονείς σας αρνούνται να σας δώσουν χρήματα για να πάτε διακοπές
- Σας προσφέρουν μια εργασία για ένα μήνα την οποία όμως αν δεχτείτε θα χάσετε μια εξεταστική.

Επιλέξτε μια από τις παραπάνω καταστάσεις και με βάση το μοντέλο που σας προτείνουμε συμπληρώστε στην παρακάτω φόρμα τις ενέργειες που θα κάνατε για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ

Κατανόηση του προβλήματος

Πιθανές εναλλακτικές λύσεις

Αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων

Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης

Αξιολόγηση και επανακαθορισμός

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Κατανόηση του προβλήματος
Πιθανές εναλλακτικές λύσεις
Αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων
Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης
Αξιολόγηση και επανακαθορισμός

**ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ**

Κατανόηση του προβλήματος

Πιθανές εναλλακτικές λύσεις

Αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων

Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης

Αξιολόγηση και επανακαθορισμός

