



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 - Ενδυναμώνοντας οικογένειες προσφύγων & μεταναστών με γονικές δεξιότητες

ID: 2018-1-CY01-KA202-046848

Σύντομο Εκπαιδευτικό Εργαλείο Αρ. 4.4.

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ – ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ
ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ (12-18)**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΚΟΥΤΑ/ΕΛΕΝΑ ΡΟΥΣΟΥ/ΕΛΕΝΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΕΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΙΤΛΟΣ: 4.4. ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ	3
ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	3
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ κατά ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ.....	3
ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ	4
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	4
ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ	4
ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ.....	4
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	5
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	5

ΤΙΤΛΟΣ: 4.4. ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

Αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο αναφέρεται στη σημασία της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης για μια υγιή ενηλικίωση. Η οικογένεια, οι γονείς και η κουλτούρα είναι ισχυροί παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση και την οικοδόμηση της. Ορισμένες αρχές και καλές πρακτικές ενδέχεται να ενισχύσουν τις δεξιότητες γονέων με στόχο την ανάπτυξη ενός ενήλικα με αυτοπεποίθηση.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Να παρέχει γενική κατανόηση της σημαντικότητας της αυτοπεποίθησης κατά την ενηλικίωση.
2. Να γνωρίζουν τις βασικές αρχές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς στην ανάπτυξη και βελτίωση της αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης στον εαυτό τους των νέων ενηλίκων, λαμβάνοντας υπόψη τον πολιτισμό και άλλες παραμέτρους.
3. Να ενισχύσει τις γονεϊκές δεξιότητες με στόχο να γίνουν πολιτισμικά επαρκείς και συμπονετικοί.

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στην υψηλή αυτοεκτίμηση και τις επιτυχείς πτυχές της ζωής κατά την ενηλικίωση, όπως οι κοινωνικές σχέσεις, η υγεία, η εργασία (Magnusson & Neramo, 2018, Orth & Robins, 2014).

Η Αυτοεκτίμηση αφορά τις υποθέσεις που κάνουμε για τον εαυτό μας με βάση τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας. Η θετική αυτοεκτίμηση αναφέρεται ως ένα θετικό συναίσθημα για το ποιοι είμαστε, τι μπορούμε να επιτύχουμε και το πώς φαινόμαστε. Πολύ απλά σημαίνει ότι κάποιος είναι ευχαριστημένος με τον εαυτό του (<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html>). Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται αργά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Μπορεί να ξεκινήσει μόνο και μόνο επειδή ένα παιδί αισθάνεται ασφαλές, έχει αγάπη και είναι αποδεκτό (Kids Health Medical Experts). Ανάμεσα στους ευάλωτους πληθυσμούς, όπως οι μετανάστες και οι πρόσφυγες, αυτό είναι πολύ δύσκολο, καθώς μερικά ή όλα από τα πιο πάνω απουσιάζουν (π.χ. αίσθημα ασφάλειας).

Αυτά βοηθούν στην οικοδόμηση της εμπιστοσύνης ενός ατόμου, αναφέρονται στο αίσθημα ή την πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να έχει πίστη ή να βασίζεται σε κάποιον ή σε κάτι (Oxford Dictionary). Περιλαμβάνει την εμπιστοσύνη, το θάρρος, την ικανότητα. Η εμπιστοσύνη στο εαυτό ενός ατόμου είναι ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης που προκύπτει από την εκτίμηση των δικών του ικανοτήτων ή ποιότητων (Oxford Dictionary <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>).

Το να είναι κάποιος ενήλικας με αυτοπεποίθηση, τον βοηθά στο να παίρνει τις σωστές αποφάσεις. Η οικογένεια, οι γονείς, η κοινωνία, ο πολιτισμός διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης στον εαυτό κάποιου. Η θετική σκέψη, η κατάρτιση, η γνώση και η συζήτηση με άλλους είναι χρήσιμοι τρόποι βελτίωσης της εμπιστοσύνης αυτής. Η εμπιστοσύνη στο εαυτό προέρχεται από τα συναισθήματα ευημερίας, την αποδοχή του σώματός και του μυαλού του (αυτοεκτίμηση) και την πίστη στις δικές του ικανότητες, δεξιότητες και εμπειρία. Τα προσωπικά χαρακτηριστικά όπως η αυτοπειθαρχία, οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η επιμονή, η κοινωνικότητα, η εμπιστοσύνη, η αυτοεκτίμηση συμβάλλουν στη διαμόρφωση του ανθρώπινου κεφαλαίου και των μη γνωστικών δεξιοτήτων (Magnusson and Neramo, 2018, Joshi, 2014).

Βοηθώντας έναν νεαρό άτομο κατά την ενηλικίωση να βελτιώσει ή να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του είναι μια πρόκληση, αλλά ταυτόχρονα και ανταμοιβή. Αυτή η διαδικασία μπορεί να προκαλεί ανησυχία ή να φοβίζει τους νέους κατά την ενηλικίωση, και ιδιαίτερα τις γυναίκες. Ορισμένες αρχές (γονεϊκές δεξιότητες) που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς στην υποστήριξη των νέων κατά την ενηλικίωση για την σωστή ανάπτυξη ή τη βελτίωση της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους περιλαμβάνουν: Α) Επαναπροσδιορισμός της αποτυχίας: θεωρήστε την αποτυχία ως ευκαιρία μάθησης και ενθαρρύνετε τους νέους κατά την ενηλικίωση να προσπαθήσουν για αυτό που πιστεύουν. Β) Ξεχάστε το να πρέπει να είστε τέλειοι: η προσπάθεια να είστε τέλειοι είναι ένα εμπόδιο, επομένως πρέπει να τους στηρίξετε για να κάνουν τις αποφάσεις τους ευκολότερες και πιο ρεαλιστικές. Γ) Να μην σκέφτονται υπερβολικά τις διάφορες καταστάσεις (ιδιαίτερα οι γυναίκες το κάνουν αυτό). Για τους εφήβους και τους νεαρούς κατά την ενηλικίωση η υπερβολική σκέψη μπορεί να μην φαίνεται «κακή», καθώς μπορεί να αποτρέψει επικίνδυνες συμπεριφορές. Αλλά είναι διαφορετικό το να σκέφτεται σωστά τις καταστάσεις από το να σκέφτονται υπερβολικά (Mazzella, 2019). Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε η λήψη αποφάσεων και αν τελικά η απόφαση αυτή είναι λανθασμένη, μπορείτε να μάθετε από αυτό. Δ) Κατανοήστε ότι η δράση οδηγεί σε εμπιστοσύνη: Οι νέοι κατά την ενηλικίωση μπορούν να κερδίσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους από τις ενέργειές τους. Οι γονείς δεν πρέπει να υπερπροστατεύουν, αλλά να αποτελούν πρότυπα (Mazzella, 2019).

Επιπρόσθετα, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη και βελτίωση της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους με: Επιβράβευση της προσπάθειας (όχι υπερβολική), εστιάζοντας στα δυνατά σημεία, επιτρέποντας στα παιδιά / εφήβους / νεαρούς κατά την ενηλικίωση να βοηθηθούν και να αποφύγουν τη σκληρή κριτική (<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>).

Το πρόγραμμα IENE 8 προσπαθεί να βελτιώσει τις γονεϊκές δεξιότητες και να ενισχύσει τους γονείς (ιδιαίτερα τους μετανάστες και τους πρόσφυγες) να μάθουν τρόπους αντιμετώπισης των παιδιών τους με πολιτισμικό και υγιές τρόπο, σε διαφορετικές καταστάσεις και σε διαφορετικές ηλικίες κάτω από δύσκολες συνθήκες. Αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο αφορά τη διαδικασία ανάπτυξης και βελτίωσης της εμπιστοσύνης στον εαυτό των ατόμων, το να έχουν αυτοπεποίθηση κατά την ενηλικίωση.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

1. Υπάρχει μια θετική σχέση ανάμεσα στην υψηλή αυτοεκτίμηση και τις επιτυχείς πτυχές της ζωής κατά την ενηλικίωση, όπως οι κοινωνικές σχέσεις, η υγεία, η εργασία
2. Θετική αυτοεκτίμηση απλά σημαίνει ότι κάποιος/α είναι ευχαριστημένος/η με το ποιος/α είναι.
3. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό είναι ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης που προκύπτει από την εκτίμηση των δικών του/της ικανοτήτων ή ποιότητων. Περιλαμβάνει την εμπιστοσύνη, το θάρρος, την ικανότητα.
4. Η οικογένεια, οι γονείς, η κοινωνία, ο πολιτισμός διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης στον εαυτό ενός ατόμου.
5. Οι βασικές αρχές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να στηρίξουν τους νέους ενήλικες για να έχουν αυτοπεποίθηση περιλαμβάνουν: Επαναπροσδιορισμό της αποτυχίας, να μην περιμένουν να είναι τέλειοι, να αποφεύγουν την υπερβολική σκέψη για τις διάφορες καταστάσεις, να τους επαινούν, να τους βοηθούν να επικεντρώνονται στις δυνατότητες τους και ούτω καθεξής.

Ανατρέξτε επίσης στη σχετική παρουσίαση του PowerPoint για αυτό το εκπαιδευτικό εργαλείο bite-size learning.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι η θετική αυτοεκτίμηση;
2. Ποιοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη ενός ενήλικα με αυτοπεποίθηση;
3. Γράψτε 5 βασικές αρχές (γονεϊκές δεξιότητες) που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς στην υποστήριξη των νέων κατά την ενηλικίωση όσον αφορά την ανάπτυξη ή τη βελτίωση της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους;

ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χώρο για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις των παραπάνω δραστηριοτήτων.

ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Σκεφτείτε ένα κορίτσι πρόσφυγας ηλικίας 12-18 ετών που ζει σε προσωρινή στέγαση με τη μητέρα και τη γιαγιά, μόλις ξεκίνησε να πηγαίνει σε ένα νέο σχολείο και δεν μπόρεσε ακόμη να κάνει φίλους. Το νεαρό κορίτσι αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στο νέο σχολείο λόγω της γλώσσας, δεν ξέρει κανέναν, αισθάνεται ότι δεν ξέρει τίποτα και φοβάται ότι θα την κοροϊδεύουν επειδή είναι πρόσφυγας (ίσως λόγω του χρώματος, από άλλη χώρα, άλλο καθεστώς ...).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html> How to Improve Self-Esteem in Adults (Instructor Millicent Kelly)

Joshi, H. 2014. "Non-Cognitive' Skills: What are they and how can they be Measured in the British Cohort Studies?" Centre for Longitudinal Studies, CLS Working paper 2014/6.

Kids Health Medical Experts. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

Magnusson, C. and Nermo, M. (2018). From childhood to young adulthood: The importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women. Journal of Youth Studies. 21 (10): Pages 1392-1410. Doi: <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1468876> Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1468876>

Mazzella, R. (2019). Retrived from <https://www.verywellfamily.com/parents-help-confidence-young-adult-women-4092900>.

Orth, U. and Robins, W. (2014). The Development of Self-Esteem. Current Directions in Psychological Science 23 (5): 381–387. doi: 10.1177/0963721414547414

Oxford Dictionary <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

A/A	ΑΠΑΝΤΗΣΗ
1	Η Αυτοεκτίμηση αφορά τις υποθέσεις που κάνουμε για τον εαυτό μας με βάση τον τρόπο που βλέπουμε τους εαυτούς μας. Η θετική αυτοεκτίμηση αναφέρεται ως ένα θετικό συναίσθημα για το ποιοι είμαστε, τι μπορούμε να επιτύχουμε και το πώς φαινόμαστε. Πολύ απλά σημαίνει ότι κάποιος είναι ευχαριστημένος με τον εαυτό του
2	Η οικογένεια, οι γονείς, η κοινωνία, ο πολιτισμός διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης ενός ατόμου.
3	Οι αρχές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να στηρίξουν τους νέους κατά την ενηλικίωση για να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση περιλαμβάνουν: Επαναπροσδιορισμό της αποτυχίας, να μην περιμένουν να είναι τέλειοι, να αποφεύγουν την υπερβολική σκέψη για τις διάφορες καταστάσεις, να τους επαινούν, να τους βοηθούν να επικεντρώνονται στις δυνατότητες τους και ούτω καθεξής.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Είναι σημαντικό να καθοδηγηθούν οι γονείς να λαμβάνουν υπόψη την κουλτούρα και το εθνικό τους υπόβαθρο για να βοηθηθούν έτσι ώστε να μπορέσουν να προσεγγίσουν την κόρη του με τον κατάλληλο και αποδεκτό τρόπο για την οικογένεια. Οι βασικές αρχές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να στηρίξουν τους νέους κατά την ενηλικίωση έτσι ώστε να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, περιλαμβάνουν: Επαναπροσδιορισμό της αποτυχίας, να μην περιμένουν να είναι τέλειοι, να αποφεύγουν την υπερβολική σκέψη για τις διάφορες καταστάσεις, να τους επαινούν, να τους βοηθούν να επικεντρώνονται στις δυνατότητες τους και ούτω καθεξής.