

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική –  
Σχολική Ψυχολόγος, MSc, Α.Π.Θ.,  
[georgiakiz@yahoo.gr](mailto:georgiakiz@yahoo.gr), 6973387265

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Αυτοεκτίμηση**

- ✓ Αντίληψη της προσωπικής ικανότητας
- ✓ Ενδόμυχη πεποίθηση του ατόμου ότι έχει αξία ως άτομο

## **Προϋποθέσεις:**

- ✓ Να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι
- ✓ Να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας
- ✓ Να διαπραγματευόμαστε με τους άλλους
- ✓ Να αντιμετωπίζουμε μια διαμάχη
- ✓ Να αποδεχόμαστε την πραγματικότητα όπως είναι
- ✓ Να διεκδικούμε από τους άλλους
- ✓ Να έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Αυτοπεποίθηση**
- Αποτελεί μέρος της σκέψης ενός ατόμου, το οποίο όταν πρέπει να αντιμετωπίσει κάποια συγκεκριμένη κατάσταση προβλέπει σωστά ότι διαθέτει τα απαραίτητα αποθέματα δυνατοτήτων και δυνάμεων

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- Ποιο είναι το επίπεδο της εκτίμησης που έχετε για τον εαυτό σας; (ποτέ, μερικές φορές, συχνά, πάντα)
1. Με αποδέχομαι ως άτομο
  2. Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου
  3. Ξέρω να διεκδικώ
  4. Είμαι αγαπητός στους περισσότερους ανθρώπους
  5. Εκφράζομαι άνετα μέσα σε μια ομάδα ανθρώπων
  6. Μου αξίζει να είμαι ευτυχισμένη
  7. Εκτιμώ ότι η άποψή μου είναι το ίδιο σημαντική με αυτή των άλλων
  8. «Τα λάθη είναι ανθρώπινα» – Το λέτε στον εαυτό σας όταν κάνετε λάθη;
  9. Σας είναι εύκολο να ακούσετε μια αιτιολογημένη κριτική για εσάς;
  10. Είστε ικανή να πείτε σε έναν άλλο ενήλικα ότι δεν αποδέχεστε τη συμπεριφορά του απέναντί σας;
  11. Όταν μια σχέση γίνεται ανυπόφορη, είστε ικανή να τη διαλύσετε;
  12. Έχετε την ικανότητα να πείτε «όχι» όταν είναι απαραίτητο;

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- Ποιοι έχουν συμμετάσχει καθ' όλη την εξέλιξη της ζωής σας στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής σας; (ποιοι σας έχουν μεταδώσει θετικά μηνύματα;)
- Ποιοι σας έχουν μεταδώσει αρνητικά, καταστροφικά μηνύματα για την αυτοεκτίμησή σας;
- Διαγράψτε τα αρνητικά μηνύματα και αντικαταστήστε τα με θετικές δηλώσεις

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- Τολμήστε να είστε ο εαυτός σας – Η γνώση του εαυτού βελτιώνει τη σχέση μας με τους άλλους, καθώς και την αυτοεκτίμησή μας.
- Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση με το φόβο της απόρριψης κρύβουν το ποιοι πραγματικά είναι και καταλήγουν να μη γνωρίζουν ούτε οι ίδιοι τον εαυτό τους

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

Τι από εσάς δείχνετε στους άλλους; (Αυτά που γνωρίζουν οι άλλοι για μένα και αυτά που αναγνωρίζω στον εαυτό μου – Το γνωστό)

Τι βλέπουν οι άλλοι σε εσάς και εσείς δεν μπορείτε να το δείτε; (Η τυφλή ζώνη)

Ποιες κρυμμένες πλευρές θα θέλατε να αποκαλύψετε στους άλλους (Η κρυφή ζώνη)

Τι σας λένε τα όνειρά σας; Τα καταγράφετε; (Το άγνωστο, το ασυνείδητο)

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Αυτοεκτίμηση και στάσεις ζωής – Οι τέσσερις τάσεις**
  - ✓ Δεν αποδέχομαι τον εαυτό μου και αποδέχομαι τους άλλους (- +)
  - ✓ Αποδέχομαι τον εαυτό μου και δεν αποδέχομαι τους άλλους (+ -)
  - ✓ Δεν αποδέχομαι τον εαυτό μου και δεν αποδέχομαι τους άλλους (- -)
  - ✓ Αποδέχομαι τον εαυτό μου, αναγνωρίζω την αξία μου, αποδέχομαι τους άλλους και την αξία τους (+ +)



# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Αυτοεκτίμηση και αναβλητικότητα**

- ✓ Σημειώστε 5 πράγματα που έχετε την τάση να αναβάλλετε. Παρακάτω, σημειώστε τους φόβους που σας εμποδίζουν να τα πραγματοποιήσετε

**Φρενάρω**

**Όταν χρειάζονται**

**Βήματα δράσης για την**

**Ολοκλήρωση του**

**Στόχου**

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Αυτοεκτίμηση και τρόπος σκέψης**
- Η αυτοεκτίμηση συνδέεται άρρηκτα με τον τρόπο αντίληψης και ερμηνείας της πραγματικότητας
- Γεγονός σε εξέλιξη => Αντίληψη και ερμηνεία του γεγονότος => Συναισθήματα που σχετίζονται με το βιωμένο γεγονός => Συμπεριφορά/ δράσεις

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Μερικά συνηθισμένα λάθη**
- Η χρήση λέξεων «οφείλω, πρέπει, δεν πρέπει»
- Η ετικετοποίηση
- Η χρήση της κατηγορίας
- Η ιδιοποίηση της ταυτότητας του θύματος
- Η τελειομανία

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- Αναγνώριση των αρνητικών φράσεων που χρησιμοποιούνται στο καθημερινό λεξιλόγιο
- Διαγραφή των αρνητικών φράσεων
- Αντικατάσταση αυτών με θετικές φράσεις

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης στην πράξη**

- ✓ Γράψτε 5 προτερήματα που σας χαρακτηρίζουν
- ✓ Ποια αυτά αναγνωρίζουν οι φίλοι και οι γνωστοί σας;
- ✓ Ποια θεωρείτε ποιο σημαντικά και συνεισφέρουν στην αυτοεκτίμησή σας;
- ✓ Περιγράψτε μια τουλάχιστον στιγμή που νιώσατε περήφανες για τον εαυτό σας
- ✓ Ονομάστε ορισμένες επιτυχίες για τις οποίες ήσασταν υπεύθυνες μόνο εσείς
- ✓ Ποια θετικά μηνύματα σας μετέφεραν οι γονείς σας και οι σημαντικοί άλλοι;
- ✓ Τι μοναδικό πιστεύετε πως προσφέρετε στην ανθρωπότητα;
- ✓ Πώς θα θέλατε να σας θυμούνται όταν θα έχετε φύγει από αυτόν τον κόσμο;

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- Ανοιχτή και καθαρή επικοινωνία με τους άλλους
- Καλλιέργεια και φροντίδα στενών συναισθηματικών σχέσεων με τους σημαντικούς άλλους
- Ποια άτομα είναι κοντά σας και μπορείτε να τα εμπιστευτείτε άφοβα;

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Η σημασία του εσωτερικού διαλόγου**

- Τι λέτε στον εαυτό σας;
- Κάποιος σας γράφει μια φιλοφρόνηση.
- Το παιδί σας σάς μιλάει άσχημα.
- Περιμένετε τα αποτελέσματα σημαντικών ιατρικών εξετάσεων.
- Ένας στενός φίλος ξέχασε τα γενέθλιά σας.
- Ξυπνήσατε αργά, γιατί δε χτύπησε το ξυπνητήρι σας.
- Ένας φίλος σας ζητάει μια εξυπηρέτηση, ενώ εσείς δεν έχετε ιδιαίτερη όρεξη να την πραγματοποιήσετε.
- Δοκιμάζετε ένα καινούριο φόρεμα ή σακάκι.
  
- Είναι ο εσωτερικός διάλογος κατά βάση θετικός ή αρνητικός;

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Γενικώς, η ενδυνάμωση επιτυγχάνεται:**
  - ✓ Αντιμετωπίζοντας τις αλλαγές, παρά να τις αρνείστε
  - ✓ Αντιμετωπίζοντας τις συγκρούσεις και όχι να τις αποφεύγετε
  - ✓ Αναλαμβάνοντας καλοσχεδιασμένα ρίσκο, αντί να επιλέγετε πάντα την ασφάλεια και τη σιγουριά
  - ✓ Αναγνωρίζοντας τις δυνάμεις και τις πηγές στήριξής σας
  - ✓ Αποκηρύσσοντας την αναβλητικότητα και κάνοντας ό,τι είναι δυνατό σήμερα



# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- **Παραδείγματα θετικών επιβεβαιώσεων – Διαλέξτε μία για κάθε μέρα!**
  - **Σήμερα μπορώ να:**
    1. Δέχομαι τα πράγματα όπως είναι
    2. Συγχωρώ
    3. Ευχαριστώ κάποιον
    4. Είμαι ανοιχτή σε αυτό που έρχεται
    5. Μην κατηγορώ κανέναν
    6. Δείχνω εμπιστοσύνη
    7. Κάνω πέρα την αμφιβολία
    8. Δίνω χωρίς να περιμένω αντάλλαγμα
    9. Λέω ναι σε μια πρόκληση
    10. Εγκαταλείπω έναν περιττό κανόνα

# Η ενίσχυση της αυτο-εκτίμησης και της αυτοπεποίθησης

- Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Γεωργία Κιζιρίδου,

Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc, Α.Π.Θ.

[georgiakiz@yahoo.gr](mailto:georgiakiz@yahoo.gr)

6973387265