

# 2014-15

## Ταυτότητα κ' αυτοεκτίμηση 2 παράγοντες για μία ευτυχισμένη ζωή



Υπεύθυνος Καθηγητής:

κ. Στέφανος Παναγιωτόπουλος

Τα μέλη:

- Καψαλάκη Ρενεΐα
- Χατζάκη Βαγγελιώ
- Ξυρουδάκη Στέλλα
- Ζαχαριουδάκης Μανόλης
- Νικολούδη Ειρήνη

## Πίνακας περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	3
ΓΝΩΡΙΜΙΑ .....	4
ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ .....	5
Κανόνες τις ομάδας και συμβόλαιο.....	6
ΚΑΡΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΜΠΑΛΑΚΙ .....	7
ΕΓΩ .....	8
ΚΟΛΑΖ: «ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ» .....	9
ΖΩΓΡΑΦΙΑ «ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ».....	10
ΖΩΓΡΑΦΙΑ « ΠΩΣ ΗΜΟΥΝ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ»«ΠΩΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ» .....	11
ΚΟΛΑΖ «ΟΙ ΕΛΠΙΔΕΣ ΜΟΥ- ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΜΟΥ».....	12
Κύκλος θετικών μηνυμάτων.....	13
ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΖΩΗ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ.....	14
ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ .....	15
Επίλογος.....	16

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και την μετέπειτα πορεία μας. Η πιο σημαντική διαφορά ανάμεσα στους «επιτυχημένους» της ζωής δεν είναι άλλη από μια λέξη : αυτοπεποίθηση. Όλη ξέρουμε ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί ένα βασικό « συστατικό» για μία ευτυχισμένη ζωή. Η βάση της συγκροτείται από πολύ μικρή ηλικία , με βάση τα μηνύματα που έχουν λάβει ως παιδιά από τους σημαντικούς ενήλικες της ζωής μας, αλλά και από τις εμπειρίες μας γενικότερα. Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι έχοντας αυτοπεποίθηση στην ζωή μας ζούμε καλύτερα.

Ο Τίτλος του βιβλίου είναι « Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση 2 παράγοντες για μια καλύτερη ζωή». Ταυτότητα σημαίνει γνωρίζω τον εαυτό μου, και αποτελεί και ένα από τους λόγους για τους οποίους και διαλέξαμε το θέμα αυτό. ( Η Αυτοεκτίμηση έχει αναληθή παραπάνω.) Και τα δύο μαζί μας οδηγούν σε μία ευτυχισμένη ζωή.

Το βιβλίο είναι γεμάτο μαθήματα και μηνύματα τα οποία μας βοηθούν να έχουμε μία καλύτερη ζωή. Στο τέλος της ανάγνωσης αυτού του βιβλίου να είστε σίγουροι ότι θα έχετε γνωρίσει τον εαυτό σας καλύτερα και έστω και λίγο θα έχετε αυξήσει την αυτοεκτίμηση σας.



## ΓΝΩΡΙΜΙΑ

Στην αρχή δεν γνωριζόμασταν όλοι μεταξύ μας, φυσικά και κάποιοι γνωριζόντουσαν και κάνανε παρέα, όμως όχι όλοι. Ο καθηγητής μπαίνοντας στην τάξη κρατούσε μία κατάσταση με τα ονόματά μας και τα έγραψε στον πίνακα σε τέσσερις στήλες, έπειτα ζήτησε τέσσερα παιδιά να επιλέξουν άλλα τρία παιδιά και να σχηματιστούν οι ομάδες. Μόλις τελειώσαμε με αυτήν την διαδικασία πλέον είχαν σχηματιστή οι ομάδες, ο καθηγητής μας ζήτησε να συζητήσουμε λίγο μεταξύ μας και να πούμε λίγα πράγματα για τον εαυτό μας στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Έτσι στο τέλος τις ώρας όλοι είχαμε γνωριστεί μεταξύ μας και είχαμε σχηματίσει μία διαφορετική άποψη ο ένας για τον άλλο.

Στην αρχή όταν χτύπησε το κουδούνι και μαζευτήκαμε όλα τα παιδιά τα οποία ανήκαμε στην ίδια ομάδα εργασίας στην αίθουσα, τα συναισθήματα μας εναλλάσσονταν , όπως τα σχέδια τα οποία κάνουν τα σύννεφα στον ουρανό, το πρωταρχικό συναίσθημα το οποίο αισθανθήκαμε ήταν φυσικά η αμηχανία και η αγωνία με ποια άτομα θα τύχουμε να είμαστε στην ομάδα. Όμως, μετά τον σχηματισμό των ομάδων και μετά που συζητήσαμε λίγο, όλοι αισθανθήκαμε πιο χαλαρά και πιο άνετα με τα άτομα που είχαμε απέναντί μας.

Το μήνυμα το οποίο λάβαμε από αυτό το μάθημα, ήταν ότι πολλές φορές μπορεί να έχεις μία διαφορετική άποψη για κάποιον και μετά από μία μικρή συζήτηση να σχηματίσεις μία εντελώς διαφορετική άποψη για εκείνον. Καθώς είναι και πολύ ωραίο να συζητάς και να συναναστρέφεται με άτομα εντελώς διαφορετικά γιατί σου μαθαίνουν να βλέπεις τα πράγματα από μία άλλη οπτική γωνία.



## ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩ

Χτυπώντας το κουδούνι από το διάλλειμα και μπαίνοντας όλοι στο τμήμα ο καθένας έκατσε όπου ήθελε. Ο καθηγητής μπαίνοντας στην τάξη κρατούσε σφικτά σορό από λεπτά ορθογώνια χαρτάκια τα οποία πάνω έγραφαν κάποιες ερωτήσεις, στις οποίες για τον καθένα μας ήταν διαφορετικές οι απαντήσεις . Ο καθηγητής πριν να μας τα μοιράσει ζήτησε να καθίσουμε στα θρανία ανά δύο άτομα και συγκεκριμένα με άτομα τα οποία δεν γνωριζόμασταν μεταξύ μας. Έπειτα, μας μοίρασε τις κόλλες και μας είπε στα πρώτα 10' ο ένας θα απαντάει στις ερωτήσεις και ο άλλος θα ακούει, και μετά όταν μας πει , εκείνος που άκουγε θα επαναλάβει σε αυτόν που μιλούσε ότι θυμόταν από όσα είχε πει. Και μετά θα γινόταν το ανάποδο.

Σε αυτή την δραστηριότητα, στην αρχή αισθανθήκαμε λίγο άγχος για τι θα απαντήσουμε στις ερωτήσεις όμως μετά που ακούγαμε τον άλλο να επαναλαμβάνει αυτά που λέγαμε αισθανθήκαμε πολύ ωραία γιατί καταλάβαμε ότι ο άλλος μας άκουγε και μας έδινε σημασία. Το μάθημα το οποίο αποκτήσαμε από αυτή την δραστηριότητα είναι ότι είναι ωραίο να ακούμε τον άλλο και να δείχνουμε σεβασμό όταν μιλάει.



## Κανόνες τις ομάδας και συμβόλαιο.

Στο Μάθημα αυτό ο Καθηγητής μας ζήτησε να αναφέρουμε κάποια Από τα Χαρακτηριστικά τα οποία έχουν οι ομάδες Μεταξύ τους είτε αθλητικές είτε οποιοδήποτε ίδιος ομάδας .Τότε όλοι σηκώσαμε τα χέρια και ο καθηγητής μας πήρε από την αρχή και άκουγε τα χαρακτηριστικά τα οποία λέγαμε για της ομάδες και τα σημείωνε στον πίνακα. Έπειτα ο καθηγητή είπε ότι όλα αυτά αποτελούν μερικούς από του βασικούς κανόνες για να υπάρξουν Ατομικές σχέσης μεταξύ των ατόμων μιας ομάδας. Μετά από αυτό ο καθηγητής είπε ότι είναι πλέον καιρός για να κάνουμε και εμείς μια λίστα με τους κανόνες τους οποίους πρέπει να τηρήσουμε για να υπάρξουν αρμονικές σχέσεις μεταξύ μας κατά την διάρκεια της συνεργασία μας. Έτσι ο καθηγητής μας μοίρασε μία κόλλα όπου στα πάνω μέρος της έγραφε με μεγάλα μαύρα γράμματα

« **Συμβόλαιο** ». Μόλις μας τα μοίρασε ο καθένας μας άρχισε να σκέφτεται τι κανόνες θα μπορούσαμε να τους τηρήσουμε για να υπάρχουν αρμονικές και ευάλωτες σχέσεις συνεργασίας μεταξύ μας.

Το μάθημα αυτό μας ξύπνησε το συναίσθημα της υπευθυνότητας και μας έκανε να καταλάβουμε ότι σε ότι κι αν παίρνουμε μέρος ως τώρα υπάρχουν πάντοτε κανόνες για να οργανώνουν τις κινήσεις και την συμπεριφορά μας.( πχ σχολείο, οικογένεια κ.α.)



## ΚΑΡΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΜΠΑΛΑΚΙ

Μπαίνοντας στην τάξη, είδαμε τον καθηγητή να κρατάει ένα σορό από λεπτές ορθογώνιες κόλλες στις οποίες πάνω είχε γράψει προτάσεις οι οποίες αναφερόντουσαν σε διάφορα θέματα τις προσωπικότητας του κάθε ενός όπως « εγώ είμαι .... χρονών .» και σε αυτές τις προτάσεις υπήρχαν κενά έτσι ώστε να απαντήσουμε εμείς με βάση την δική μας προσωπικότητας. Αφού ο καθηγητής μας εξήγησε τι θα κάναμε μας ζήτησε να κάνουμε ένα κύκλο και εκείνος θα μας έδινε τις κάρτες και ο καθένας ξεχωριστά θα διάβαζε τη πρόταση που του τύχαινε κάθε φορά και θα την συμπλήρωνε με βάση τα δικά του στοιχεία. Ο καθηγητής μας είπε πρώτου ξεκινήσουμε ότι όποιοι δεν θέλουν να απαντήσουν στην ερώτηση που θα τους τύχει μπορούν να την προσπεράσουν και να απαντήσουν στην επόμενη, μετά από αυτή την δραστηριότητα συνεχίσαμε να είμαστε σε κύκλο όμως αυτή την φορά ο καθηγητής είχε κάνει ένα χάρτινο μπαλάκι και μας είπε ότι ο καθένας θα πετάει το μπαλάκι στον άλλο λέγοντας κάτι για τον εαυτό του ότι κι αν είναι αυτό.

Στο μάθημα αυτό αρχικά κυριαρχούσε το άγχος το τι πρόταση θα τύχαινε στον καθένα μας, όμως στην συνέχεια κυριάρχησε το συναίσθημα της ευτυχίας καθώς γελούσαμε πολύ μεταξύ μας με τις εκφράσεις των προσώπων του κάθε ενός αλλά και με τα πείσματα κάποιων. Γενικά, σε αυτό το μάθημα διασκεδάσαμε πολύ και μάθαμε ότι είναι πολύ ωραίο να μιλάς μπροστά σε πολύ κόσμο.



## ΕΓΩ

Στο μάθημα αυτό ο καθηγητής μας μοίρασε μία φωτοτυπία στην οποία στο πάνω μέρος έγραφε με μεγάλα μαύρα γράμματα «εγώ». Οι φωτοτυπίες αυτές περιείχαν προτάσεις στις οποίες στο τέλος υπήρχαν κενά τα οποία ήθελε να συμπληρώσουμε με βάση τις δικές μας σημαντικές πληροφορίες, ενδιαφέροντα, μειονεκτήματα αλλά και πλεονεκτήματα της ζωής μας.

Σε αυτή την δραστηριότητα τα συναισθήματα μας διαπερνούσαν συνεχώς. Κάποια από τα συναισθήματα τα οποία αισθανθήκαμε ήταν ο φόβος, η συγκίνηση, η χαρά αλλά και η υπερηφάνεια για κάποια πράγματα τα οποία σκεφτήκαμε για να συμπληρώσουμε τα ότι γνωρίσαμε καλύτερα υ εαυτού μας.





## **ΚΟΛΛΑΖ: «ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ»**

Στο μάθημα αυτό ο καθηγητής μας ζήτησε να φτιάξουμε ένα κολλάζ στο οποίο να παρουσιάζουμε τον εαυτό μας. Πιο συγκεκριμένα μας είπε να πάρουμε ένα χαρτόνι στο οποίο στο κέντρο να κολλήσουμε μία φωτογραφία μας και γύρω να κολλήσουμε ή να γράψουμε ότι θέλουμε με στόχο να εκφράσουμε την προσωπικότητα μας.

Τελειώνοντας αυτή την δραστηριότητα μας είπε ο καθηγητής να εξηγήσουμε στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τι έχουμε συμπεριλάβει και για πιο λόγο.

Όταν φτιάξαμε αυτό το κολλάζ αισθανθήκαμε πολύ μεγάλη υπερηφάνεια και ικανοποίηση με το αποτέλεσμα. Και μάθαμε κάποια πράγματα για την προσωπικότητα των άλλων μελών της ομάδας όπως, χόμπι, συνήθειες κ.α.



## ΖΩΓΡΑΦΙΑ «ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ»

Σε αυτό το μάθημα μας ζήτησε χρησιμοποιώντας μαρκαδόρους να προσπαθήσουμε να « εκτυπώσουμε « πάνω στο χαρτί όλη μας την ζωή, από την στιγμή που γεννηθήκαμε έως και εκείνη την στιγμή. Μας πρότεινε να παρομοιάσουμε τα ζωή μας με κάτι από το εξωτερικό μας περιβάλλον όπως με ένα δρόμο, ένα ποτάμι κ.α. Τελειώνοντας αυτή την ζωγραφιά μας ζήτησε να την εξηγήσουμε στα άτομα της ομάδας μας.

Στην δραστηριότητα αυτή τα συναισθήματα μας συνεχώς αλλάζουνε άλλοτε αισθανόμασταν χαρούμενη και άλλοτε λυπημένοι, διότι σε αυτή την δραστηριότητα μας ζητήθηκε να αναπολήσουμε το παρελθόν το οποίο έκρυβε και χαρές αλλά και λύπες για όλους μας. Πάντως το σίγουρο είναι ότι στο τέλος αισθανθήκαμε χαρά και ικανοποίηση διότι μοιραστήκαμε κάποιες πολύ προσωπικές μας στιγμές με τους συμμαθητές μας. Το μάθημα το οποίο λάβαμε από αυτή την δραστηριότητα ήταν να πάρουμε θάρρος και να μιλάμε για γεγονότα τα οποία μπορεί να μας έχουν πληγώσει ή να μας έχουν κάνει πολύ ευτυχισμένους.



## ΖΩΓΡΑΦΙΑ « ΠΩΣ ΗΜΟΥΝ Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ»«ΠΩΣ ΕΪΜΑΙ ΤΩΡΑ»

Στο μάθημα αυτό αρχικά ο καθηγητής μας , μας ζήτησε να κλείσουμε τα μάτια μας και να θυμηθούμε πως ήμασταν στην α' γυμνασίου και όταν θα αισθανόμασταν έτοιμοι θα ανοίγαμε τα μάτια μας αργά-αργά και θα προσπαθούσαμε να απεικονίσουμε αυτή μας την θύμηση στην κόλλα. Μετά από αυτή ν δραστηριότητα μας μοίρασε κόλλες Α4 στις οποίες στο πάνω μέρος έγραφε με έντονα μαύρα γράμματα: «πως είμαι τώρα». Ο καθηγητής μας ζήτησε να βάλουμε τικ (v) σε ότι έχει αλλάξει στο σώμα μας από την ηλικία των 10 ετών και (x) για ότι δεν είχε αλλάξει.

Τελειώνοντας αυτή την δραστηριότητα μας μοίρασε άλλη μία κόλλα Α 4 στην οποία έγραφε στο πάνω μέρος με έντονα γράμματα « στοιχεία για την εφηβεία των γονιών», μας ζήτησε να την συμπληρώσουμε στο σπίτι ρωτώντας τους γονείς μας τις ερωτήσεις τις οποίες συμπεριλάμβανε η κόλλα αυτή.

Στην δραστηριότητα αυτή αισθανθήκαμε πολύ ωραία γιατί στην πορεία του χρόνου καθώς , και γιατί λάβαμε κάποιες βασικές πληροφορίες για τα εφηβικά χρόνια των γονιών μας. Το μήνυμα το οποίο λάβαμε ήταν ότι έχουν αλλάξει πολλά πράγματα τόσο εμφάνιση όσο και στην σημαντική μας διάπλαση από όταν ήμασταν στην ηλικία των 10 ετών. Επιπλέον μάθαμε ότι οι γονείς μας διασκέδαζαν εντελώς διαφορετικά από ότι εμείς σήμερα.



## **ΚΟΛΑΖ «ΟΙ ΕΛΠΙΔΕΣ ΜΟΥ- ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΜΟΥ»**

Στο μάθημα αυτό ο καθηγητής , μας ζήτησε να φτιάξουμε ένα κολάζ στο οποίο να κολλήσουμε φωτογραφίες από διάφορα περιοδικά ή εφημερίδες που να εκφράζουμε τι μας αρέσει , με τι θέλουμε να ασχοληθούμε στο μέλλον, τις ελπίδες και τα όνειρα μας. Όταν τελειώσαμε το κολάζ μας ζήτησε να το εξηγήσουμε στα υπόλοιπα μέλη τις ομάδας.

Σε αυτή την δραστηριότητα αισθανθήκαμε διάφορα συναισθήματα , μερικά από τα οποία είναι η αγωνία για το μέλλον μας, αισιοδοξία και πίστη στον εαυτό μας. Το μάθημα το οποίο λάβαμε από αυτή την δραστηριότητα ήταν ότι για να καταφέρουμε όλα όσα θέλουμε πρέπει να μοχθήσουμε πολύ.



## Κύκλος Θετικών μηνυμάτων

Στο μάθημα αυτό ο καθηγητής αρχικά μας ζήτησε να κλείσουμε τα μάτια μας και να σκεφτούμε ένα γεγονός το οποίο μας έκανε να αισθανθούμε πολύ υπερήφανα για τον εαυτό μας. Μόλις θα βρίσκαμε αυτό το γεγονός θα το απεικονίζαμε σε μία κόλλα χαρτί. Όταν όλοι είχαμε βρει αυτό το γεγονός και το είχαμε απεικονίσει, ο καθηγητής μας ζήτησε να κάνουμε ένα κύκλο και στο κέντρο είχαμε βάλει μία καρτέλα. Έπειτα ένας πήγαινε καθόταν στην καρτέλα και έδειχνε την ζωγραφιά του στους άλλους και εξηγούσε τη απεικόνιση. Όταν τελειώνει ένας –ένας σχολίαζε την πράξη την οποία είχε απεικονίσει στην κόλλα ο συμμαθητής μας όνο με θετικά σχόλια.

Στην δραστηριότητα αυτή αρχικά αισθανθήκαμε κάπως αμήχανα για να μιλήσουμε μπροστά σε όλους όμως όταν τελειώναμε αυτά που είχαμε και λαμβάναμε τα θετικά σχόλια νιώθαμε πολύ ικανοποιημένοι και περήφανοι για την πράξη που είχαμε κάνει. Το μάθημα το οποίο πήραμε από αυτή την δραστηριότητα ήταν ότι είναι ωραίο να ακούμε θετικά σχόλια για κάτι που έχουμε κάνει αλλά το κυριότερο μάθημα είναι ότι με το θετικά μηνύματα τα οποία λαμβάνουμε «δυναμώνουμε» την αυτοπεποίθησή μας



## ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΖΩΗ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ

Στο μάθημα αυτό ο καθηγητής μας μοίρασε φυλλάδια τα οποία στο πάνω μέρος έγραφαν με έντονα μαύρα γράμματα «μια μέρα από την ζωή του Νίκου». Τα φυλλάδια αυτά απεικονίζουν κάποιες στιγμές από την μέρα του Νίκου και κάτω από τις εικόνες έγραφε τα σχόλια τα οποία είχε λάβει. Ο καθηγητής διάβαζε μία-μία τις εικόνες και στην συνέχεια τις εξηγούσαμε και λέγαμε τα συναισθήματα τα οποία νιώθαμε κάθε φορά. Όταν τελειώσαμε αυτή την δραστηριότητα μας έδωσε άλλο ένα φυλλάδιο το οποίο έγραφε στο πάνω μέρος « Χάρτης Ηλιοφάνειας ». Ο καθηγητής μας ζήτησε μέσα στα κουτάκια να γράψουμε τα ονόματα ατόμων που μας έχουν πει θετικά σχόλια και κάτω από το όνομα να γράψουμε το σχόλιο και στο κέντρο της ζωγραφιάς που απεικονιζόταν στο φυλλάδιο να γράψουμε πως αισθανθήκαμε.

Σε αυτή την δραστηριότητα αισθανθήκαμε περίεργα βλέποντας την αλλαγή των συναισθημάτων του Νίκου και καταλαβαίνοντας ότι αυτό συμβαίνει και σε εμάς, αλλά αισθανθήκαμε και ευτυχισμένοι θυμώντας τα θετικά σχόλια που είχαμε λάβει από γύρω μας άτομα. Το μάθημα το οποίο λάβαμε ήταν ότι ένα γεγονός ακόμα και ο τόνος της φωνής κάποιων ατόμων που μας απευθύνουν τον λόγο μπορούν να μας επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την ψυχολογία μας μέσα στην μέρα.



## ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Στο μάθημα αυτό ο καθηγητής μας μοίρασε ένα κείμενο το οποίο στο πάνω μέρος έγραφε με έντονα γράμματα, «Άννα και Γιώργος». Ο καθηγητής μας διάβασε με μεγάλη προσοχή αυτό το κείμενο, στην συνέχεια περιληπτικά τη αναφέρει. Όταν τελειώσαμε την ανάγνωση και ανάλωση του κειμένου μας μοίρασε ένα φυλλάδιο με ερωτήσεις τις οποίες μα ζήτησε να τις απαντήσουμε με βάση το κείμενο. Όταν τις απαντήσαμε είπαμε δυνατά τις απαντήσεις και με αυτόν τον τρόπο όλοι φύγαμε από την τάξη έχοντας κατανοήσει το κείμενο.

Στο μάθημα αυτό αισθανθήκαμε αμήχανα γιατί σχεδόν σε όλους έχει συμβεί παρόμοιο γεγονός με αυτό το οποίο συνέβη στην Άννα. Το μάθημα το οποίο λάβαμε σε αυτό το μάθημα είναι ότι όλοι πρέπει να ήμαστε ο εαυτός μας και όχι να αλλάξουμε πραγματικό χαρακτήρα και την εμφάνιση μας για να μας αποδεχτούν στην παρέα. Όποιοι μας θέναι για φίλους τους, μας θέναι έτσι όπως είμαστε.



## Επίλογος

Μέσα από όλες αυτές τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχοληθήκαμε καταφέραμε να γνωρίσουμε ο ένας τον άλλο καλύτερα και να αναιρέσουμε την αρχική μας άποψη για κάποια άτομα. Αλλά το κυριότερο είναι ότι αποκτήσαμε πολύ σημαντικά μηνύματα τα οποία θα μας χρησιμεύσουν σε όλη την ζωή. Ακόμα αξίζει να προστεθεί ότι μέσα από όλες αυτές τις δραστηριότητες και με την σωστή καθοδήγηση του καθηγητή μας καταφέραμε να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή μας.

