



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Όπως είναι ήδη γνωστό κάθε Λύκειο χωρίζεται σε δύο τετράμηνα, τα τετράμηνα αυτά περιλαμβάνουν κάποια διαφορετικά project ανάλογα τις αρέσκειες των καθηγητών μας, φυσικά. Το συγκεκριμένο project έχει σκοπό να διδάξει τους μαθητές να δουν τον εαυτό τους από μια διαφορετική ματιά. Να αναγνωρίζουν την αξία του εαυτού τους και να την αποδέχονται ως έχει.

Παρακάτω θα ακολουθήσουν δύο λόγια σχετικά με την έννοια της Ταυτότητας και Αυτοεκτίμησης
Οι σημασίες των δυο αντικειμένων δεν είναι λόγια μαθητών αλλά μια αντιγραφή από υποστηριζόμενη έγκυρη πηγή.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Περιλαμβάνει την ονομασία κάθε συνάντησης - μαθήματος.

1. Η πρώτη συνάντηση. Η γνωριμία μεταξύ των μαθητών και καθηγητή .
2. Ο χωρισμός των ομάδων και η σύνταξη κανόνων.
3. Μαθαίνω να ακούω τους άλλους.
4. Κάρτες ταυτότητας. (ερωτήσεις - πληροφορίες για τον κάθε μαθητή)
5. Αυτός είμαι εγώ. (Φωτοτυπία “Εγώ” + Ζωγραφιά 1)
6. Η πορεία της ζωής μου. (Ζωγραφιά 2)
7. Μπορώ - είμαι καλός σε..
8. Θετικές σκέψεις και μηνύματα.
9. Η “Παλάμη φιλίας”. (το αποτύπωμα από το χέρι του μαθητή και τα θετικά σχόλια που δέχεται από τους συμμαθητές του.)
10. “Κανείς δεν είναι τέλειος”. (ο σχολιασμός της εξωτερικής εμφάνισης.)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Ταυτότητα: Η έννοια της ταυτότητας αναφέρεται στο σύνολο των αντιλήψεων, πεποιθήσεων και συναισθημάτων που αφορούν στον εαυτό μας. Η συνοχή μεταξύ εμπειρίας, ιδεών, αξιών και πεποιθήσεων διασφαλίζεται μέσω της ταυτότητας.

- Η έννοια της ταυτότητας βρίσκεται σε συνάρτηση με τη συνειδητοποίηση ότι κάποιος υπάρχει, ότι έχει προσωπική ιστορία, μια θέση στον κόσμο, μια συνέχεια και ένα μέλλον που του ανήκει.
- Η αίσθηση της ταυτότητας βασίζεται σε μια διπλή, ταυτόχρονη διεργασία: στην αντίληψη της ομοιότητας και της συνέχειας της ύπαρξής μας στο χώρο και το χρόνο

και στην αντίληψη ότι οι άλλοι αναγνωρίζουν αυτήν την ομοιότητα και τη συνέχεια.

Η ταυτότητα επιτρέπει να τοποθετηθεί κανείς απέναντι στους άλλους, να αναγνωρίσει όσους του μοιάζουν και να διαφοροποιηθεί από τους υπόλοιπους. Το ερώτημα δεν είναι απλώς «ποιος είμαι;» αλλά «ποιος είμαι σε σχέση με τον άλλο; Πώς με βλέπει ο άλλος και πώς βλέπω εγώ τους άλλους;».

Στην έννοια της ταυτότητας ενυπάρχει κάτι το παράδοξο: υπονοείται το ίδιο, το ταυτόσημο και παράλληλα το ακριβώς αντίθετο, δηλαδή το ξεχωριστό, το μοναδικό. Το θέμα της ταυτότητας είναι κατεξοχήν θέμα ορίων, τόσο εσωτερικών όσο και εξωτερικών, ανάμεσα στο όμοιο και το διαφορετικό, ανάμεσα στον εαυτό και τους άλλους, ανάμεσα στο οικείο και το ξένο, το γνωστό και το άγνωστο, και κατ' επέκταση απειλητικό.

Αυτοεκτίμηση: Ο όρος αυτοεκτίμηση προέρχεται από την ελληνική λέξη που σημαίνει “σεβασμός για τον εαυτό.” Ο “εαυτός” της αυτό -εκτίμησης αφορά τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές που έχουμε στην κατοχή μας για τους εαυτούς μας. Η αυτοεκτίμηση είναι ένα χαρακτηριστικό της ανθρώπινης ζωής που χωρίζει την ανθρώπινη φυλή από τα άλλα είδη που κατοικούν στον πλανήτη. Ωστόσο, οι άνθρωποι καθαυτοί είναι πολύ διαφορετικοί ο ένας από τον άλλο. Έχουν διαφορετικές εθνικές καταγωγές, διαφορετικά χαρακτηριστικά, και διαφορετικούς τρόπους ζωής, αλλά όλοι οι άνθρωποι ασχέτως πως και που ζουν έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: την προσωπικότητα

Η προσωπικότητα ωστόσο επίσης διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Δεν υπάρχουν δύο προσωπικότητες που να είναι πανομοιότυπες. Μέσα σε κάθε προσωπικότητα όμως υπάρχει η έννοια της αυτοεκτίμησης Η αυτοεκτίμηση, είτε είναι υψηλή, είτε χαμηλή είναι παρούσα στην ψυχή του κάθε ανθρώπου.

Ποια είναι η αυτοεκτίμησή σας: Είναι υπερβολικά χαμηλή, υπερβολικά υψηλή ή είναι η σωστή αυτοεκτίμηση;

Η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται από τις σκέψεις, τις σχέσεις και τις εμπειρίες σας. Κατανοήστε το εύρος της και τα οφέλη τη υγιούς αυτοεκτίμησης – συμπεριλαμβανομένου της ψυχικής

ευεξίας, της αυτοπεποίθησης, της αντοχής και άλλα. Η αυτοεκτίμηση είναι συνολικά η γνώμη σας για τον εαυτό σας – το πώς αισθάνεστε ειλικρινά σχετικά με τις ικανότητες και τους περιορισμούς σας. Όταν έχετε υγιή αυτοεκτίμηση, αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας πιστεύετε ότι σας αξίζει ο σεβασμός των άλλων. Όταν έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση, δίνετε λίγη αξία στις απόψεις και τις ιδέες σας. Μπορεί να ανησυχείτε συνεχώς ότι δεν είστε αρκετά καλοί. Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση είναι:

Οι σκέψεις και οι αντιλήψεις σας

Η αλληλεπίδρασή σας με άλλους ανθρώπους! Εμπειρίες στο σχολείο, στην εργασία και στην κοινότητα που ζείτε.

Πιθανή ασθένεια, αναπηρία ή τραυματισμό

Ο πολιτισμός

Η θρησκεία

Ο ρόλος και η θέση σας στην κοινωνία

Οι σχέσεις με τους κοντινούς σας – γονείς, αδέρφια, συμμαθητές, δασκάλους και άλλες σημαντικές επαφές – είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την αυτοεκτίμησή σας. Πολλές πεποιθήσεις που κρατάτε για τον εαυτό σας σήμερα αντανακλούν τα μηνύματα που έχετε λάβει από αυτούς τους ανθρώπους με την πάροδο του χρόνου. Αν οι στενές σχέσεις σας είναι ισχυρές και λαμβάνετε γενικά θετικά σχόλια, είναι πιο πιθανό να έχετε μια υγιή αυτοεκτίμηση. Εάν λαμβάνετε ως επί το πλείστον αρνητικές αντιδράσεις και συχνά σας επικρίνουν, σας πειράζουν ή σας υποτιμούν, τότε έχετε περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίζετε μια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Παρόλα αυτά, οι δικές σας σκέψεις έχουν τελικά το μεγαλύτερο αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή σας – και αυτές οι σκέψεις είναι υπό τον έλεγχό σας. Αν έχετε την τάση να εστιάζετε στις αδυναμίες ή στις ατέλειες σας, μπορείτε να μάθετε να επαναπροσδιορίζετε τον τρόπο σκέψης σας και να επικεντρωθείτε στις θετικές ιδιότητες σας.

Περιεχόμενα:

Γνωριμία

Σαν πρώτο μάθημα της φετινής χρονίας στο project «Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση» γίνεται μία γνωριμία μεταξύ των μαθητών και τον καθηγητή που πρόκειται να συνεργαστούν την συγκεκριμένη περίοδο. Αρχικά ο καθηγητής ο οποίος έχει αναλάβει στο project μας συστήθηκε, έπειτα και ο κάθε μαθητής ξεχωριστά έλεγε ορισμένα πράγματα για τον εαυτό του, πράγματα που μπορεί να μην είχε ξαναπεί μπροστά σε κοινό. Φυσικό θα ήταν να ένιωσε μια αμηχανία αρχικά λόγω της σιωπής που επικρατούσε αλλά και επειδή δεν γνωριζόντουσαν μεταξύ τους. Μετέπειτα από την αρχική γνωριμία που προηγήθηκε, συζητήσαμε σχετικά με το θέμα του project που είχαμε επιλέξει, ο καθηγητής μας, μας ενημέρωσε σχετικά με το τι θα κάναμε όλη την περίοδο. Όλοι άκουγαν με προσοχή, γιατί προφανώς όλους μας ενδιέφερε.

Συμβόλαιο

Αργότερα από την επικήρυξη του 'αρχηγού' της κάθε ομάδας στο επόμενο μάθημα ακολούθησε το συμβόλαιο. Το συμβόλαιο είναι ένα φυλλάδιο που μοιράστηκε από τον καθηγητή μας, σε εμάς στα παιδιά με σκοπό να συμπληρωθεί από το κάθε παιδί και την κάθε ομάδα με βάση ποιοι είναι οι κανόνες που πρέπει να υπάρχουν και να τηρούνται. Μόλις οι ομάδες είχαν συμπληρώσει το φυλλάδιο, ανακοίνωνε η κάθε μια ξεχωριστά τους κανόνες που είχε αποφασίσει να τηρεί. Σαφώς υπήρχαν μερικές κοινές απόψεις και αυτό μας παραπέμπει στο ότι ακόμη και αν δεν γνωρίζονται πολύ καλά μεταξύ τους, οι περισσότεροι έχουν τα ίδια πράγματα στο μυαλό τους. Οπότε θα υπάρχει μια ομαλή και συνεργάσιμη συνεργασία.

Μαθαίνω να ακούω

Το συγκεκριμένο μάθημα ήταν πολύ ενδιαφέρον, ενδιαφέρον με την έννοια στο ότι όλο το θέμα ήταν εστιασμένο σε κάτι που όλοι ξέραμε να κάνουμε πολύ καλά, ή έτσι νομίζαμε. Να ακούμε. Όλη η δομή του θέματος βρίσκεται στην συγκέντρωση. Δεν είναι μόνο να κάνεις πως ακούς αλλά να σε ενδιαφέρει αυτό που λέει και να ακούς με προσοχή. Είναι σημαντικό όταν κάποιος μιλάει να αισθάνεται ότι τον ακούς, του δίνεις κουράγιο και θάρρος.

Έτσι λοιπόν και εμείς στο μάθημα χωριστήκαμε ανά δύο άτομα και συζητήσαμε για 5 λεπτά. Μετά, εάν ακούγαμε αυτά τα 5 λεπτά με προσοχή τον άλλο, του λέγαμε όλα αυτά που συγκρατήσαμε. Μετά το ίδιο πράγμα επαναλαμβανόταν πάλι για 5 λεπτά αλλά με το άλλο παιδί αυτήν την φορά.

Κάρτες Ταυτότητες

Πριν από τις κάρτες ταυτότητας προηγήθηκε το παιχνίδι με το μπαλάκι. Αρχικά φτιάξαμε τα θρανία σε σχήμα κύκλου, ύστερα, καθίσαμε όλοι στα θρανία και ο καθηγητής άρχισε να πετάει το μπαλάκι. Όποιος έπιανε το μπαλάκι έλεγε το ονοματεπώνυμό του και συνέχιζε με κάτι που του αρέσει. Όταν το μπαλάκι περνούσε από όλα τα χέρια των μαθητών ακολούθησαν οι κάρτες ταυτότητας. Ήταν μικρές κάρτες με ερωτήσεις που έπρεπε να τις απαντήσει ο κάθε ένας με την σειρά. Εάν κάποιος δεν ήθελε για κάποιο λόγο να απαντήσει, έχανε και την σειρά του και οι κάρτες πήγαιναν στον επόμενο. Με αυτόν τον τρόπο όλοι οι μαθητές έδειξαν το θάρρος που είχαν και έκαναν μια δήλωση μπροστά στους συμμαθητές τους, που ίσως ήταν κάτι δύσκολο για μερικά παιδιά. Στο τέλος του μαθήματος όμως, όλοι ένιωσαν ευχαρίστηση για την πράξη τους.

Φωτοτυπία “Εγώ”

Το να γνωρίζει κανείς τον εαυτό του είναι ενδιαφέρον και συναρπαστικό. Καταρχάς, ανακαλύπτει τον πραγματικό του εαυτό, όχι αυτόν που δείχνει προς τα έξω αλλά αυτόν που κρύβει. Γνωρίζει τα ενδιαφέροντά του, τις δεξιότητες του, τα χόμπι του και γενικότερα σε ό,τι τον ελκύει περισσότερο ή λιγότερο..

Στο προηγούμενο μάθημα, όπως σε όλα τα μαθήματα, ο καθηγητής μοίρασε ένα φυλλάδιο που ονομαζόταν “Εγώ”. Το φυλλάδιο είχε ερωτήσεις τύπου: “Πότε έχουμε τα γενέθλιά μας;”, “Ποιο επάγγελμα θα ακολουθήσουμε;” και τέτοια. Έπρεπε να το συμπληρώσουμε σπίτι και να τα πούμε την επόμενη φορά. Όταν όμως το συμπληρώναμε ερχόμασταν σε πραγματική επαφή με τον εαυτό μας, διότι έπρεπε να γράψουμε τις δικές μας αλήθειες. Στο επόμενο μάθημα λοιπόν, ο κάθε ένας ανέφερε τα δικά του στοιχεία και τα εξηγούσε. Κατά την διάρκεια του μονολόγου επικρατούσε ησυχία και σεβασμός. Στη συνέχεια, περιγράψαμε τα συναισθήματά μας καθώς συμπληρώναμε το φυλλάδιο.

Σαφώς και θα υπήρχαν κοινά συναισθήματα αλλά και διαφορετικά. Είναι σίγουρο πάντως πως όλοι σεβαστήκαμε τις γνώμες και απόψεις των άλλων.

Αυτός είμαι εγώ

Το όνομα “Αυτός είμαι εγώ” είναι το όνομα ενός κολάζ. Το κολάζ έχει διάφορα κομμάτια από περιοδικά που κολλήσαμε εμείς, κομμάτια που μας εκφράζουν, κομμάτια που δείχνουν τον εαυτό μας, τα ενδιαφέροντά μας, τα γούστα μας. Κομμάτια που έχουν για εμάς σημασία και όχι για τους άλλους, δεν είναι απαραίτητο οι υπόλοιποι να καταλαβαίνουν όλα τα κομμάτια του εαυτού μας. Σημασία έχει εμείς να τα πάμε καλά με τον εαυτό μας και να ξέρουμε τι θέλουμε είτε από τον ίδιο μας τον εαυτό είτε από τους άλλους.

Πως ήμουν στο γυμνάσιο

Στο συγκεκριμένο μάθημα ο καθηγητής όπως κάθε φορά μας αναθέτει κάτι διαφορετικό. Και όντως ήταν κάτι το διαφορετικό. Πρέπει να παραδεχτώ πάντως πως αυτή η δοκιμασία ήταν πολύ ιδιαίτερη.

Μόλις ακούσαμε ότι πρέπει να ζωγραφίσουμε τον εαυτό μας όπως ήμασταν στο γυμνάσιο, δημιουργήθηκε μια έκφραση απορίας στα πρόσωπά μας. Καθώς μας εξηγούσε τι έπρεπε να κάνουμε, σιγά σιγά θυμόμασταν τον εαυτό μας πριν μερικά χρόνια, την εξωτερική μας εμφάνιση, τον χαρακτήρα μας, τα παλιά μας ενδιαφέροντα. Επίσης μαζί με τον εαυτό μας θα ζωγραφίζαμε και και χαρούμενο, ένα τοπίο, ένα σπίτι, οτιδήποτε μας χαροποιούσε εκείνη τη στιγμή. Όταν λοιπόν αρχίσαμε να ζωγραφίζουμε, έπρεπε να σχολιάσουμε την εμφάνισή μας. Όπως, μαλλιά, ρούχα, ύψος, βάρος κτλ. Η κάθε ζωγραφιά ξεχώριζε, είχε την δική της πινελιά. Στη συνέχεια λοιπόν κάθε άτομο από μια ομάδα παρουσίασε την ζωγραφιά που είχε κάνει, και τις ιδιαίτερες στιγμές. Όλοι σχολιάσαμε θετικά την μικρή παρουσίαση που έγινε και όλοι νιώσαμε πολύ ωραία γιατί θυμηθήκαμε παλιές στιγμές, αναμνήσεις, γεγονότα που είχαμε ξεχάσει.

Πορεία ζωής

Όταν κάποιος ακούει την φράση πορεία ζωής, σκέφτεται το μέλλον. Τι θα ακολουθήσει στη συνέχεια, στο κοντινό ή στο μακρινό μέλλον. Σκέφτεται τις προσδοκίες του, τα όνειρά του, το μέλλον του. Τον κυριαρχεί μια αίσθηση περιέργειας και αναζήτησης. Σίγουρα δεν του πάει το μυαλό σε μια ζωγραφιά, πως θα μπορούσε να αποτυπώσει όλα αυτά σε μια ζωγραφιά.;; Αυτή την φορά έπρεπε να ζωγραφίσουμε ένα δρόμο και γύρω από αυτόν να σχεδιάσουμε πράγματα που μας χαροποίησαν και μας στενοχώρησαν κατά την διάρκεια της ζωής μας. Πράγματα που σημαίνουν κάτι για εμάς, ακόμη και αν για τους άλλους είναι ανούσιο. Στην αρχή λοιπόν δεν ξέραμε τι να κάνουμε, σχεδιάσαμε ένα δρόμο και γύρω του τα διάφορα προσωπικά μας γεγονότα. Υπήρχαν τα σχέδια και οι περιγραφές δίπλα. Στο τέλος, εξηγήσαμε την ζωγραφιά μας καθώς όλοι άκουγαν με προσοχή και ενδιαφέρον.

Πώς είμαι τώρα.

Όλοι οι άνθρωποι καθώς μεγαλώνουν αλλάζουν. Αλλάζουν και εξωτερικά και εσωτερικά. Αλλάζει η εξωτερική τους όψη, κάθε ηλικία έχει τα δικά της χαρακτηριστικά για αυτό άλλωστε κι ξεχωρίζει από όλες τις υπόλοιπες. Σε κάθε μια από αυτή επικρατεί ένα διαφορετικό στυλ μαλλιών, ρούχων, χαρακτήρα κ.α. Δεν κρατάμε το ίδιο στυλ σε όλες τις ηλικίες, υπάρχει η ανάγκη για διαφοροποίηση. Σχετικά με την εσωτερική αλλαγή, σαφώς και υπάρχουν συναισθήματα που είχαμε από μικρή ηλικία αλλά καθώς μεγαλώνουμε αποκτούμε παραπάνω. Μερικά ίσως τα νιώθουμε σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τα άλλα λόγω των συμβάντων που έχουμε βιώσει η από διάφορες άλλες καταστάσεις.

Το μάθημα λοιπόν ήταν εστιασμένο στο πως είμαι τώρα. Οι μαθητές έλαβαν μια φωτοτυπία με ερωτήσεις όπου οι ερωτήσεις ήταν βασισμένες στις πιθανόν αλλαγές που βιώσαμε. Όπως, αύξηση βάρους, ύψους, αλλαγή σώματος, περισσότερα προβλήματα. Ανάμεσα στα δύο φύλα είναι πιθανό να υπάρχουν παρόμοιες εσωτερικές αλλαγές κυρίως στα συναισθήματα.

Όπως και να έχει η διαδικασία να συμπληρώσουμε το ερωτηματολόγιο ήταν κάπως άβολη διότι υπήρχαν προσωπικές ερωτήσεις. Διστάζαμε αρχικά αλλά όταν οι συμμαθητές μας το συμπλήρωναν με ευκολία μας έδωσαν κουράγιο.

Κολάζ “Οι ελπίδες μου - τα όνειρά μου.”

Άλλη μια πρόκληση που κληθήκαμε να κάνουμε. Να δημιουργήσουμε ένα κολάζ ανάλογα με τα ενδιαφέροντά μας, τα γούστα μας, τα πράγματα που μας αρέσουν και γενικότερα τις προσδοκίες μας για το μέλλον. Έπρεπε να κόψουμε κομμάτια από περιοδικά και να κολλήσουμε σε ένα χαρτόνι, ή θα μπορούσαμε να ζωγραφίσουμε αυτό που θέλαμε. Το κολάζ έπρεπε να δηλώνει στοιχεία του εαυτού μας, να δείχνει την αισιοδοξία μας και να εκφράζει τον χαρακτήρα μας. Αυτή η πρόκληση πραγματοποιήθηκε επιτυχώς από τα παιδιά για άλλη μια φορά, και όπως κάθε φορά σχολιάσαμε θετικά ξεχωριστά το κάθε κολάζ.

Μπορώ. Είμαι καλός σε..

Όλα τα παιδιά ανεξαιρέτως ηλικίας έχουν ένα ταλέντο. Πολλά μπορεί να το έχουν εκ φυσικού και να μην χρειάστηκε να εργαστούν πάνω σε αυτό, άλλοι όμως μπορεί να χρειάστηκαν. Αυτή ήταν άλλη μια πρόκληση από τον καθηγητή μας. Έπρεπε να αποκαλύψουμε το ταλέντο μας μέσα από μια ζωγραφιά. Να ζωγραφίσουμε τον εαυτό μας κάνοντας το ‘ταλέντο’ μας. Υπήρχε μια ποικιλία από ταλέντα, άλλοι ζωγράφισαν αθλητικό σπορ, και άλλοι πράγματα που δεν είχαν ταλέντο σε αυτό αλλά σε κάτι που ήταν καλοί η που τους άρεσε να κάνουν. Εξηγήσαμε τις επιλογές μας και για ποιο λόγο ασχολούμαστε με αυτό. Δεχτήκαμε θετικά σχόλια κι επιβραβευτήκαμε με λόγια συμμαθητών και καθηγητή πράγμα που μας έδωσε θάρρος να συνεχίσουμε να κάνουμε αυτό που ξέρουμε.

Θετικές σκέψεις και σχόλια.

Είναι όντως αλήθεια πως η ψυχολογία μας εξαρτάται από λόγια των άλλων. Ένα θετικό η αρνητικό σχόλιο μπορεί να σου φτιάξει η να σου χαλάσει την μέρα. Εξαρτάται όμως από τον τύπο του ανθρώπου. Είναι μερικοί άνθρωποι που όταν δεχτούν ένα σχόλιο λαμβάνουν στα σοβαρά και ασχολούνται με τις γνώμες των άλλων, άλλοι πάλι τα έχουν καλά με τον εαυτό τους και δεν τους απασχολεί ιδιαίτερα η άποψη του περίγυρου. Όχι πως αυτό το είδος ανθρώπου δεν θα τον πειράξει η χαροποιήσει ένα σχόλιο που θα δεχτεί αλλά δεν είναι ένα θέμα που τον απασχολεί ιδιαίτερα.

Ενίσχυση αυτοεκτίμησης

Όταν κάποιος αντιλαμβάνεται πως έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση συνήθως ζητάει βοήθεια από άλλους για να του τονώσουν το ηθικό. Για να μάθει να εκτιμά τον εαυτό του και να γνωρίζει την αξία του. Εάν δεν ισχύει αυτή η περίπτωση και κάποιος θέλει να υπενθυμίσει στον εαυτό του και στους υπόλοιπους την εκτίμηση που έχει για τον ίδιο ας κάνει το ίδιο με εμάς τα παιδιά του project. Πρώτα πρώτα σχεδιάζει σε μια κόλα την παλάμη του, ύστερα την μοιράζει στους φίλους του να σχολιάσουν σε κάθε δάκτυλο κάτι θετικό για το συγκεκριμένο πρόσωπο και μετά να το σχολιάσουν. Έτσι το άτομο αισθάνεται όμορφα σχετικά τα χαρακτηριστικά που του αναγνώρισαν οι φίλοι του.

Κανείς δεν είναι τέλειος.

Η αλήθεια είναι σκληρή και ορισμένες φορές πονάει αλλά ας το παραδεχτούμε, ΚΑΝΕΙΣ δεν είναι τέλειος. Υπήρξαν άνθρωποι που προσπαθούσαν να φτάσουν την τελειότητα μπορεί ακόμα να υπάρχουν, θυσίασαν και αφοσίωσαν ολόκληρη την ζωή τους προσπαθώντας να επιτύχουν κάτι το αδύνατο. Υπήρξαν άνθρωποι που έγραψαν ιστορία γύρω από όνομά τους αλλά κανένας από αυτούς δεν ήταν τέλειος. Σίγουρα μπορεί να κάποιος να ήταν καλύτερος από κάποιον άλλο αυτό όμως δεν σημαίνει πως ήταν τέλειοι. Έτσι και εμείς σαν παιδιά αλλά και σαν άνθρωποι πρέπει να παραδεχτούμε όλα τα θετικά και αρνητικά στοιχεία του εαυτού μας και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι τα να αποδεχτούμε.

Στο τέλος του project όλα τα παιδιά είχαν γνωριστεί καλύτερα μεταξύ τους, είχαν δημιουργήσει καινούργιες φίλες που πολύ πιθανόν να κρατήσουν και το μέλλον. Αυτό έγινε χάρη στον κύριο Στέφανο Παναγιωτόπουλο που διάλεξε αυτό το project και έμαθε στα παιδιά, που τον στήριξαν με την επιλογή τους να το διαλέξουν. Άλλα παιδιά μπορεί να μη διάλεξαν αυτό το project διότι υπέθεσαν ότι έχουν αρκετή αυτοεκτίμηση και αναγνώριση του εαυτού τους και επίσης θεώρησαν δεδομένα αυτά που επρόκειτο να μάθαιναν. Αυτό δεν σημαίνει πως όλα τα παιδιά που το επέλεξαν τα έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, υπάρχει και η άλλη εκδοχή το να έχουν αυτοεκτίμηση σε κάποιο βαθμό αλλά να θέλουν να ενημερωθούν για τα περαιτέρω.

Πρέπει να παραδεχτούμε πως αποκομίσαμε πολλά πράγματα όσον αφορά τον εαυτό μας, πράγματα που ίσως ξέραμε αλλά δεν δίνουμε σημασία, πράγματα που δεν ξέραμε, πράγματα που είχαμε και υποτιμήσει αλλά και υπερτιμήσει. Μάθαμε να αγαπάμε τον εαυτό μας για αυτό που είμαστε και να μη αλλάζουμε, μάθαμε πως ο κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός αλλά με κάποιες διαφορές και ομοιότητες, μάθαμε να αναγνωρίζουμε τα πολλαπλά στοιχεία του εαυτού μας και να τα αποδεχόμαστε. Γενικότερα αποκομίσαμε πολλές και χρήσιμες πληροφορίες, πληροφορίες που θα τις εκμεταλλευτούμε, πληροφορίες που θα τις μοιράσουμε σε γνωστούς και φίλους για να ενημερωθούν για τον εαυτό τους μέσω του project μας.

Μέλη Ομάδας

Ερίσα Σκιάου
Γιάννης Καμπουράκης
Φαίδρα Πετράκη
Βικτώρια Κοζίνηνα
Ελένη Νικολαντωνάκη

Υπεύθυνος Καθηγητής Project

Στέφανος Παναγιωτόπουλος.