ΓΕΛ ΜΟΙΡΩΝ
Β ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
«Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ»

'ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ'

'ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ-ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ '

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ ΤΟΥ Α2:
ΚΑΜΠΟΥΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ
ΚΑΜΠΟΥΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΚΑΡΓΑΚΗ ΜΑΡΙΑ τ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΚΟΥΜΙΑΝΑΚΗ ΕΛΕΝΗ
ΛΕΜΟΝΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ: ΔΑΚΑΝΑΛΗ ΒΙΡΓΙΝΙΑ, ΠΕ 02

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή……2

Συνολική Επισκόπηση Ψυχολογίας……..…… 3

Μαθησιακές Δυσκολίες…….…….....9

Δυσλεξία……. 12

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής……. 15

Αυτογνωσία…… 16

Αυτοβελτίωση…… 18

Οικονομική Κρίση Και Αυτοβελτίωση……..... 21

Επίλογος……. 23

Βιβλιογραφία……..... 24

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Βασικό θέμα της παρούσας ερευνητικής εργασίας αποτελεί η ψυχολογία που εμπίπτει στα ενδιαφέροντά μας. Ως μαθητές της Α΄τάξης ασχοληθήκαμε με διάφορα θέματα κοινωνικού προβληματισμού κυρίως στο μάθημα της γλώσσας. Η ψυχολογία αποτελεί μια ενδιαφέρουσα επιστήμη που ασχολείται με τη μελέτη της σκέψης, της νοητικής λειτουργίας, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς του ανθρώπου σε όλα τα αναπτυξιακά του στάδια *και* βοηθά τον άνθρωπο να κατανοήσει τη σχέση που έχει κυρίως με τον εαυτό του και στη συνέχεια με το κοινωνικό σύνολο με το οποίο συναναστρέφεται

Κύριος στόχος της ομάδας μας «Οι μικροί ψυχολόγοι του Α2», είναι να προσεγγίσουμε τα ερευνητικά ερωτήματα που μας ανατέθηκαν όπως: οι μαθησιακές δυσκολίες, η αυτογνωσία και η αυτοβελτίωση και να τα κατανοήσουμε μέσα από την έρευνα που κάναμε στο διαδίκτυο και στη σχετική βιβλιογραφία. Η μέθοδος που ακολουθήσαμε ήταν η ομαδοσυνεργατική.

Στην εργασία μας επισημαίνουμε πώς μπορεί ένας άνθρωπος να γνωρίσει τον ίδιο τον εαυτό του να περιορίσει τα αρνητικά στοιχεία και τις αδυναμίες και να εστιάσει στα δυνατά σημεία του.

Επίσης, αναφέρουμε πώς μπορεί να βελτιωθεί, να αναγνωρίσει τα ελαττώματά του και να γίνει καλύτερος. Αυτή η διαδικασία δεν είναι καθόλου εύκολη και δύσκολα μπορεί να επιτευχθεί. Τέλος, αναφέρουμε τις μαθησιακές δυσκολίες, οι οποίες μειώνουν την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνήσει και να γράψει. Τα βασικά ερωτήματα που προκύπτουν σχετικά με τις μαθησιακές δυσκολίες είναι τρία: Από τι προκαλούνται, πώς μπορούν να αντιμετωπισθούν και τι συνέπειες έχουν στη σχολική και στην ενήλικη ζωή του ατόμου. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι μαθησιακές δυσκολίες έχουν τη ρίζα τους σε κάποια, μικρή συνήθως, δυσλειτουργία του εγκεφάλου, η οποία σε σημαντικό βαθμό είναι κληρονομική. Αδιαμφισβήτητα βέβαια, το πώς θα εξελιχθεί το παιδί εξαρτάται και από την αντιμετώπισή του από το άμεσο περιβάλλον του, δηλαδή το σχολείο και την οικογένεια.

Η ομάδα επίσης ασχολήθηκε διεξοδικά με το θέμα της οικονομικής κρίσης που ταλανίζει τη χώρα μας τα τελευταία χρόνια που εκτός από τις πρακτικές αλλαγές που φέρνει στο βιοτικό επίπεδο πολλών οικογενειών, επηρεάζει ψυχολογικά και τα παιδιά με πολλούς τρόπους. Γενικότερα παρατηρώντας τη συμπεριφορά των ελλήνων πολιτών στην καθημερινότητά τους διαπιστώνουμε ότι διαφαίνεται μια διάχυτη ένταση, μια εσωτερική υπαρξιακή αγωνία, μια ετοιμότητα για σύγκρουση, ένας έντονος θυμός για την λήψη των οικονομικών μέτρων και ένας απροσδιόριστος φόβος για το μέλλον. Φροντίσαμε, ωστόσο, να παρουσιάσουμε λύσεις και προτάσεις που θα μας κάνουν να αναθεωρήσουμε τις αξίες μας, να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι και να δώσουμε έμφαση στις νέες προοπτικές της ζωής μας.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Ο **Ζαν Πιαζέ** (9 Αυγούστου 1896 – 16 Σεπτεμβρίου 1980) ήταν Ελβετός φιλόσοφος, φυσικός επιστήμονας και ψυχολόγος, ιδιαίτερα γνωστός για τις μελέτες του σχετικά με τα παιδιά, την θεωρία της γνωστικής ανάπτυξης και για την επιστημολογική του άποψη γνωστή και ως γενετική επιστημολογία.

Το θεωρητικό ερευνητικό πρόγραμμα του Ζαν Πιαζέ περιέχει τέσσερις φάσεις .

- το κοινωνιολογικό μοντέλο της ανάπτυξης,
- το βιολογικό μοντέλο της διανοητικής ανάπτυξης,
- την επεξεργασία του λογικού μοντέλου της διανοητικής ανάπτυξης,
- τη μελέτη της παραστατικής σκέψης.

Το κοινωνιολογικό μοντέλο της ανάπτυξης

Ο Πιαζέ εξελίχθηκε σε ψυχολόγο στη δεκαετία του 1920. Διερεύνησε την κρυφή πλευρά του παιδικού μυαλού. Ισχυρίστηκε ότι τα παιδιά μετακινούνται από τη θέση του εγωκεντρισμού στον κοινωνιοκεντρισμό. Προς εξήγηση, συνδύασε τη χρήση ψυχολογικών κλινικών μεθόδων για να δημιουργήσει αυτό που ονόμασε ημικλινική συνέντευξη. Ξεκίνησε τη συνέντευξη ζητώντας από τα παιδιά τυποποιημένες ερωτήσεις, και ανάλογα με τις απαντήσεις τους , έκανε μια σειρά μη τυποποιημένων ερωτήσεων. Ο Πιαζέ αναζητούσε αυτό που ονόμασε "αυθόρμητη απόφαση", έτσι οι ερωτήσεις που ζητούσε από τα παιδιά να μην είναι ούτε αναμενόμενες ούτε προβλέψιμες. Στις έρευνές του, παρατήρησε ότι υπήρχε μια σταδιακή εξέλιξη από διαισθητικές σε επιστημονικές και κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις. Υποστήριξε ότι τα παιδιά το έκαναν αυτό εξαιτίας της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της πρόκλησης των ιδεών μικρότερων παιδιών, ιδέες παιδιών που βρίσκονταν σε πιο προχωρημένο επίπεδο. Το έργο αυτό χρησιμοποιήθηκε και από τον Elton Mayo (Έλτον Μάγιο). Όσον αφορά τον Πιαζέ, αυτό του επιφύλαξε ένα τιμητικό διδακτορικό στο Χάρβαρντ, το 1936.

Το βιολογικό μοντέλο της διανοητικής ανάπτυξης

Σε αυτό το στάδιο ο Πιαζέ περιέγραψε τη νοημοσύνη να έχει δύο στενά μεταξύ της μέρη. Το πρώτο μέρος, το οποίο ανήκε στο πρώτο στάδιο, ήταν το περιεχόμενο της σκέψης των παιδιών. Το δεύτερο μέρος ήταν η διαδικασία της διανοητικής δραστηριότητας. Πίστευε ότι αυτή η διαδικασία της σκέψης θα μπορούσε να θεωρηθεί ως επέκταση της βιολογικής διαδικασίας της προσαρμογής. Η προσαρμογή χωρίζεται σε δύο κομμάτια: την αφομοίωση και τη συμμόρφωση. Για να ελέγξει τη θεωρία του, ο Πιαζέ παρατήρησε τις συνήθειες των δικών του παιδιών. Υποστήριξε ότι τα βρέφη συμμετέχουν σε μια πράξη αφομοίωσης όταν πιπιλίζουν ό,τι βρίσκεται στην κοντινή τους περιοχή. Υποστήριξε πως τα βρέφη μετατρέπουν όλα τα αντικείμενα σε ένα αντικείμενο θηλασμού. Τα παιδιά αφομοίωναν τα αντικείμενα έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις δικές τους νοητικές δομές. Τότε ο Πιαζέ έκανε την υπόθεση ότι κάθε φορά που κάποιος διαμορφώνει τον κόσμο για να ανταποκρίνεται στις ατομικές του ανάγκες, βρίσκεται κατά κάποιο τρόπο να τον αφομοιώνει. Ο Πιαζέ παρατήρησε ακόμα ότι τα παιδιά του όχι μόνο αφομοίωναν αντικείμενα με σκοπό να ταιριάζουν στις ανάγκες τους αλλά και μετέτρεπαν ορισμένες από τις ψυχικές τους δομές προκειμένου να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Αυτό είναι το δεύτερο μέρος της προσαρμογής, γνωστό και ως συμμόρφωση. Εν αρχή, τα βρέφη ασκούν κατά κύριο λόγο αντανακλαστικές αντιδράσεις όπως το πιπίλισμα, αλλά σε μικρό χρονικό διάστημα επιλέγουν πραγματικά αντικείμενα να τοποθετήσουν στο στόμα τους. Δρώντας έτσι αλλάζουν την αντανακλαστική τους απάντηση για να συμμορφώσουν αντικείμενα του εξωτερικού περιβάλλοντος σε αντανακλαστικές δράσεις. Επειδή αυτά τα δύο έρχονται συνήθως σε σύγκρουση, θα τα ωθήσουν σε πνευματική ανάπτυξη. Η επιτακτική ανάγκη εξισορρόπησης των δύο, προκαλεί πνευματική ανάπτυξη.

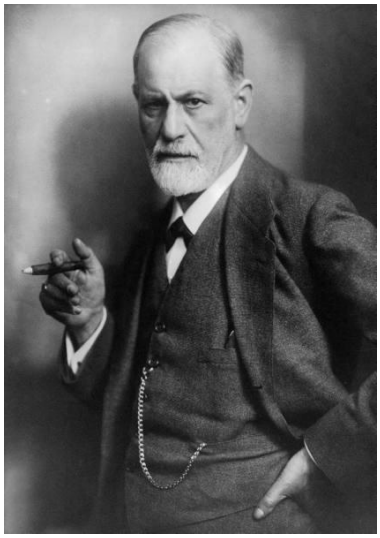
Η Επεξεργασία του Λογικού Μοντέλου της Πνευματικής Ανάπτυξης

Στο τρίτο μοντέλο, ο Πιαζέ υποστήριξε την ιδέα ότι η νοημοσύνη αναπτύσσεται σε μια σειρά από στάδια τα οποία σχετίζονται με την ηλικία και είναι προοδευτικά, επειδή το ένα στάδιο πρέπει να ολοκληρωθεί προτού έλθει το επόμενο. Για κάθε στάδιο ανάπτυξης το παιδί σχηματίζει μια άποψη για την πραγματικότητα στη συγκεκριμένη ηλικιακή περίοδο στην οποία βρίσκεται. Στο επόμενο στάδιο το παιδί πρέπει να διατηρήσει το προηγούμενο επίπεδο των ψυχικών ικανοτήτων, για να ανοικοδομήσει έννοιες. Ο Πιαζέ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η

πνευματική ανάπτυξη είναι μια ανοδική επεκτεινόμενη σπείρα, στην οποία τα παιδιά πρέπει συνεχώς να τροποποιούν τις ιδέες που είχαν σχηματίσει στο προηγούμενο στάδιο και να τις αντικαθιστούν με νέες υψηλότερες έννοιες που απαιτούνται στο επόμενο επίπεδο. Είναι κυρίως το τρίτο θεώρημα του Πιαζέ το οποίο ενσωματώθηκε στην αμερικανική ψυχολογία καθώς οι ιδέες του ανακαλύφθηκαν κατά κάποιο τρόπο ξανά τη δεκαετία του 1960.

Η Μελέτη της Παραστατικής Σκέψης

Ο Πιαζέ μελέτησε τομείς της νοημοσύνης όπως η αντίληψη και η μνήμη που δεν είναι απολύτως λογικές. Οι λογικές έννοιες περιγράφονται ως πλήρως αναστρέψιμες επειδή μπορούν πάντα να επιστρέψουν στην αφετηρία. Η αντιληπτική σύλληψη που μελέτησε δεν θα μπορούσε να παραποιηθεί. Για να περιγράψει την παραστατική διαδικασία χρησιμοποιεί εικόνες ως παραδείγματα. Οι εικόνες δεν μπορούν να χωριστούν, επειδή τα περιγράμματα δεν είναι δυνατόν να διαχωριστούν από τις μορφές που έχουν σκιαγραφηθεί. Η μνήμη λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο, όπως και οι εικόνες. Ποτέ δεν είναι εντελώς αναστρέψιμη. Κατά τη διάρκεια της τελευταίας αυτής περιόδου του έργου του, ο Πιαζέ δημοσίευσε βιβλία περί μνήμης, αντίληψης και μάθησης.



Ο **Σίγκμουν Φρόυντ** ήταν Αυστριακός ιατρός, φυσιολόγος, ψυχίατρος και θεμελιωτής της ψυχαναλυτικής σχολής στον τομέα της ψυχολογίας. Αναγνωρίζεται ως ένας από τους πλέον βαθυστόχαστους αναλυτές του 20ου αιώνα που μελέτησε και προσδιόρισε έννοιες όπως το ασυνείδητο, την απώθηση και την παιδική σεξουαλικότητα.

Οι επιστημονικές θεωρίες του Φρόυντ και οι τεχνικές θεραπείας που ανέπτυξε θεωρήθηκαν ιδιαίτερα καινοτόμες και αποτέλεσαν αντικείμενα έντονης αμφισβήτησης όταν παρουσιάστηκαν στη Βιέννη το 19ο αιώνα. Ωστόσο και σήμερα συνεχίζουν να εγείρουν έντονο προβληματισμό και αντιπαραθέσεις. Η επίδραση του Φρόυντ δεν περιορίστηκε μόνο στην ψυχολογία και την ψυχιατρική, αλλά ταυτόχρονα απλώθηκε σε πολλούς τομείς της επιστήμης (ανθρωπολογία, κοινωνιολογία, φιλοσοφία) και της τέχνης.

Ιδιαίτερης σημασίας υπήρξε η γνωριμία και φιλία του Φρόυντ με τον διακεκριμένο γιατρό Γιόζεφ Μπρόιερ. Ο Μπρόιερ είχε αναλάβει μία κλασική περίπτωση υστερίας, γνωστή στην ιατρική βιβλιογραφία ως η περίπτωση της «Άννας Ο.» και είχε ανακαλύψει τυχαία πως όταν στη διάρκεια της ύπνωσής της, η ασθενής θυμόταν λεπτομερώς και εξέφραζε την αρχική κατάσταση που είχε οδηγήσει στο υστερικό σύμπτωμα, τότε αυτό εξαφανιζόταν. Αυτή την «καθαρτική μέθοδο» του Μπρόιερ εφάρμοσε ο Φρόυντ για πρώτη φορά το 1889, αποκτώντας σταδιακά σημαντική εμπειρία. Μαζί με τον Μπρόιερ δημοσίευσε αποτελέσματα των δοκιμών τους στις *Μελέτες για την Υστερία* , έργο από το οποίο θεωρείται πως αναδύθηκε η Ψυχανάλυση. Ο Φρόυντ επιθυμούσε να απελευθερωθεί από τη μέθοδο της ύπνωσης, την οποία απαρνήθηκε οριστικά ως θεραπευτική μέθοδο το 1896, και σταδιακά μετατοπίστηκε από την καθαρτική μέθοδο στην ψυχαναλυτική. Μέσα από μία τεχνική ελεύθερων συνειρμών του ασθενούς, παρατήρησε πως αναδυόταν στην επιφάνεια ένας σημαντικός αριθμός από μνήμες του, που αφορούσαν σεξουαλικές εμπειρίες, γεγονός που τον οδήγησε στη βαθύτερη διερεύνηση του ρόλου των σεξουαλικών παραγόντων στις νευρώσεις. Οι Μελέτες για την Υστερία δεν έτυχαν θερμής αποδοχής από τον ιατρικό κόσμο και λίγο πριν την έκδοσή του βιβλίου, η συνεργασία του με τον Μπρόιερ διακόπηκε, κυρίως εξαιτίας της απροθυμίας του τελευταίου να ακολουθήσει τον Φρόυντ στη βαθύτερη διερεύνηση της

σεξουαλικότητας ως αιτιολογία των νευρώσεων και να ασπαστεί τις ρηξικέλευθες ιδέες του. Την περίοδο 1893-1898, δημοσίευσε περίπου δώδεκα εργασίες, από τις οποίες ξεχωρίζουν εκείνες για τις «αμυντικές νευροψυχώσεις», όπου ο Φρόυντ αναφέρεται στην «άμυνα» ή «απώθηση» ως κεντρικής σημασίας για τον «ψυχικό μηχανισμό».

Ιδιαίτερης αξίας θεωρείται η ανακάλυψη του οιδιπόδειου συμπλέγματος, το οποίο υποδηλώνει την αγάπη κάθε παιδιού για τον ένα γονιό και τη ζηλότυπη εχθρότητα προς τον άλλο. Η σύλληψη του οιδιπόδειου συμπλέγματος καταγράφεται σε επιστολές του το 1897, την ίδια περίπου περίοδο που ο Φρόυντ ξεκίνησε.

Αν και ο Φρόυντ δεν ανακάλυψε για πρώτη φορά το ασυνείδητο, συνέβαλε ουσιαστικά στην μελέτη του. Κατά την περίοδο του 19ου αιώνα η επικρατούσα πεποίθηση ήταν θετικιστικής κατεύθυνσης, υπήρχε δηλαδή η άποψη πως ο άνθρωπος μπορούσε να ελέγξει με τη λογική τη συμπεριφορά του και τη σχέση του με τον κόσμο. Ο Φρόυντ πρότεινε ουσιαστικά πως αυτή η θέση είναι μία αυταπάτη καθώς οι άνθρωποι δρουν συχνά για λόγους που δεν άπτονται των συνειδητών σκέψεων τους, καθώς το ασυνείδητο μπορεί να αποτελεί την πηγή των ανθρώπινων κινήτρων. Ο Φρόυντ προέκτεινε τη θεωρία του μελετώντας συστηματικά τα όνειρα, τα οποία αποκάλεσε και «βασιλικό δρόμο προς το ασυνείδητο», θεωρώντας τα ως το καλύτερο δείγμα πεδίου δράσης του ασυνειδήτου.

Μία κρίσιμη για τη λειτουργία του ασυνειδήτου διαδικασία είναι η απώθηση. Σύμφωνα με τον Φρόυντ, οι άνθρωποι βιώνουν συχνά επίπονες σκέψεις ή μνήμες τις οποίες εφόσον δεν μπορούν να αντέξουν, έχουν τη δυνατότητα να τις απωθήσουν από το συνειδητό μέρος της λειτουργίας του εγκεφάλου στο ασυνείδητο. Ο Φρόυντ προσπάθησε να ταξινομήσει τα είδη των διαφορετικών συναισθημάτων ή σκέψεων που απωθούνται, ωστόσο κατέληξε πως διαφορετικοί ασθενείς του απωθούσαν διαφορετικές παρελθούσες εντυπώσεις. Επιπλέον παρατήρησε πως η ίδια η λειτουργία της απώθησης είναι μη συνειδητή.

Ο Φρόυντ, στην προσπάθεια ερμηνείας της λειτουργίας του ασυνειδήτου, πρότεινε πως διακρίνεται από μία δομή, σύμφωνα με την οποία διαιρείται σε τρία μέρη: το **Εκείνο, το Εγώ και το Υπερεγώ.** Το εκείνο αντιπροσωπεύει τα κίνητρα, τα ένστικτα και τις βιολογικές ανάγκες του ατόμου και κατά συνέπεια είναι έμφυτο, υπάρχει δηλαδή κατά τη γέννηση και δεν επηρεάζεται από την εμπειρία του ατόμου. Η έννοια του εγώ αποτελεί το λογικό μέρος που αν και δεν είναι έμφυτο, αναπτύσσεται και καλλιεργείται με την επίδραση της συσσωρευμένης εμπειρίας. Το υπερεγώ αντιπροσωπεύει όλες τις θετικές, ηθικές και κοινωνικές αξίες του ατόμου, αποτελώντας κατά κάποιο τρόπο την ηθική

συνείδηση. Ο Φρόυντ διατύπωσε περαιτέρω πως η αλληλοσυσχέτιση των τριών αυτών στοιχείων καθορίζουν την ψυχική κατάσταση του ατόμου, έτσι ώστε αν οι πιέσεις που εξασκούν το ένα πάνω στο άλλο είναι ετεροβαρείς, τότε δημιουργούνται συγκρούσεις ανάμεσα στο εγώ και τις ενστικτώδεις ορμές ή τη συνείδηση, οι οποίες ωθούν το άτομο να καταφύγει σε συγκεκριμένους μηχανισμούς άμυνας.

Οι αμυντικοί μηχανισμοί αποτελούν ασυνείδητους μηχανισμούς που τίθενται σε λειτουργία από το *εγώ* όταν αποτυγχάνουν διάφορες συνειδητές προσπάθειες. Σύμφωνα με τον Φρόυντ, οι αμυντικοί μηχανισμοί είναι η μέθοδος με την οποία το *εγώ* μπορεί να λύσει τις συγκρούσεις που υφίστανται με το *υπερεγώ* και το *εκείνο*. Η χρήση των μηχανισμών αυτών από το άτομο είναι πολλές φορές χρήσιμη εάν γίνεται συγκροτημένα αλλά η κατάχρηση ή η επαναχρησιμοποίησή τους μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Ο όρος «μαθησιακές δυσκολίες» χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα σύνολο διαταραχών που μειώνουν την ικανότητα ενός ατόμου να επικοινωνήσει ή να μάθει. Εκδηλώνονται με σημαντικές δυσκολίες στην πρόσκτηση και χρήση ικανοτήτων ακρόασης, ομιλίας, ανάγνωσης, γραφής, συλλογισμού ή μαθηματικής ικανότητας. Οι διαταραχές αυτές είναι εγγενείς στο άτομο, αποδίδονται σε δυσλειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος και μπορεί να υπάρχουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

Το εύρος των μαθησιακών δυσκολιών είναι πολυποίκιλο. Μια απλή κατηγοριοποίηση των διάφορων τύπων μαθησιακών δυσκολιών καταλήγει σε τρεις βασικές κατηγορίες. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθησιακές δυσκολίες χωρίζονται σε:

- **Δυσκολίες λόγου και ομιλίας**. Πρόκειται για δυσκολίες στην παραγωγή και κατανόηση του προφορικού λόγου. Τέτοιες μπορεί να αφορούν την παραγωγή ήχων (άρθρωση), τη μετατροπή ιδεών σε λόγο ή την κατανόηση των λεγομένων του συνομιλητή.
- **Δυσκολίες γραπτού λόγου**. Οι δυσκολίες αυτές μπορεί να αφορούν προβλήματα στην αποκωδικοποίηση του γραπτού λόγου, προβλήματα ορθογραφίας και γενικότερα προβλήματα στην παραγωγή γραπτού λόγου. Σε αυτές συμπεριλαμβάνεται και η περισσότερο γνωστή περίπτωση της **δυσλεξίας**.
- **Δυσκολίες μαθηματικού λόγου**. Σε αυτή την κατηγορία εμπίπτουν δυσκολίες στην αναγνώριση αριθμών και μαθηματικών συμβόλων, στην απομνημόνευση της προπαίδειας, στην κατανόηση αφηρημένων μαθηματικών εννοιών και στην επίλυση μαθηματικών προβλημάτων. Πρόκειται για μορφές μαθησιακής δυσκολίας που τις περισσότερες φορές ανιχνεύονται μετά την ένταξη του ατόμου στην εκπαιδευτική διαδικασία.
- **Άλλες δυσκολίες** όπως οπτικές, ακουστικές και κινητικές διαταραχές **(Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής)**

ΑΙΤΙΑ

Κατά τις πρώιμες περιόδους της μελέτης των Μαθησιακών Δυσκολιών, η έρευνα για την αιτιολογία τους στράφηκε γύρω από τη νευρολογική θεωρία. Ένας παράγοντας είναι οι εγκεφαλικές βλάβες ελάχιστης έκτασης, που δεν μπορούσαν να εντοπισθούν από παραδοσιακές μεθόδους απεικόνισης. Στη συνέχεια, εξετάσθηκαν και άλλοι παράγοντες όπως οπτικά, ακουστικά και κινητικά ελλείμματα,

γενετικές αιτίες, αλλά και προβλήματα σε συγκεκριμένα εγκεφαλικά μέρη, όπως η παρεγκεφαλίδα.

Η βασικότερη αιτία σύμφωνα με τους ψυχολόγους, είναι τα προβλήματα στη γλωσσική επεξεργασία δηλαδή στην κατανόηση και παραγωγή λόγου. Μάλιστα, το έλλειμμα στη φωνολογική επίγνωση, τη γνώση και τη χρήση των φωνημάτων της γλώσσας, θεωρούνται ο σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας του κυριότερου τύπου Μαθησιακών Δυσκολιών, των αναγνωστικών δυσκολιών. Αυτό οδηγεί σε δυσκολίες αποθήκευσης, ανάκλησης και επεξεργασίας των λέξεων ως ενοποιημένων συνόλων και διακριτών ορθογραφικών αναπαραστάσεων.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Στα συμπτώματα των μαθησιακών δυσκολιών περιλαμβάνονται πολλά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την ανάπτυξη και τα επιτεύγματα του παιδιού. Πρέπει να σημειωθεί ότι κάποια απ' αυτά τα συμπτώματα μπορεί να παρουσιαστούν σε όλα τα παιδιά σε κάποιο στάδιο της ανάπτυξής τους. Το άτομο με ειδική μαθησιακή δυσκολία εμφανίζει μία ομάδα από συμπτώματα που συνοδεύουν το παιδί στην εξελικτική του πορεία και δεν εξαφανίζονται με το πέρασμα του χρόνου. Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι:

- **διάσπαση προσοχής**
- **φτωχή μνήμη**
- **δυσκολία στο να ακολουθεί οδηγίες**
- **δυσκολία στο να ξεχωρίζει μεταξύ τους τα γράμματα, τους αριθμούς και τους ήχους**
- **περιορισμένη αναγνωστική ικανότητα**
- **προβλήματα στον οπτικό και κινητικό συντονισμό**
- **δυσκολία στη σειροθέτηση**
- **αποδιοργάνωση**

Ένας πιο εκτεταμένος κατάλογος συμπτωμάτων περιλαμβάνει τα εξής:

- **Συμπεριφορά που διαφέρει από μέρα σε μέρα**
- **Μη αναμενόμενη και ακατάλληλη συμπεριφορά σε καθημερινές καταστάσεις** (π.χ. κοινωνικές περιστάσεις)
- **Υπερκινητικότητα**, δεν μπορεί να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον του σε κάτι για πολλή ώρα και εύκολα αποσπάται
- **Μπορεί να λέει κάτι και να εννοεί κάτι άλλο**
- **Δυσκολία πειθαρχίας**
- **Δυσκολία προσαρμογής**
- **Ανώριμη ομιλία**

- **Έλλειψη μνήμης**
- **Δυσκολία να ακολουθήσει οδηγίες**
- **Δυσκολία να ονομάσει γνώριμα πρόσωπα και πράγματα**
- **Δυσκολία να προφέρει λέξεις**
- **Δυσκολία στη γραφή**
- **Αντιστροφή γραμμάτων ή τοποθέτηση σε λάθος θέση**, π.χ. "ε αντί 3"
- **Δυσκολία στην ανάγνωση**
- **Δυσκολία κατανόησης λέξεων ή εννοιών**
- **Καθυστερημένη γλωσσική ανάπτυξη**
- **Καθυστερημένη (αδρά ή λεπτή) κινητική ανάπτυξη**
- **Παρορμητικότητα**

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η έγκαιρη ανίχνευση των μαθησιακών διαταραχών είναι υψίστης σημασίας για το μέλλον των παιδιών, επειδή επιτρέπει την οργάνωση έγκαιρων παρεμβατικών προγραμμάτων, την ψυχολογική στήριξη του παιδιού και της οικογένειάς του αλλά και την πρόληψη ίσως περισσότερο σοβαρών επιπλοκών. Σημαντικός και αξιόπιστος αρωγός στην προσπάθεια αντιμετώπισης των μαθησιακών δυσκολιών είναι η επιστημονική έρευνα, η οποία αναδεικνύει τη σημασία και την πραγματική φύση των Μαθησιακών Δυσκολιών. Επίσης υποστηρίζει και δίνει δυνατότητες για ασφαλή και έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση, και προτείνει τεκμηριωμένες μεθόδους υποστήριξης. Υπάρχουν διαφόρων τύπων παρεμβάσεις, από απλή ενισχυτική διδασκαλία μέχρι πολύ εξειδικευμένα και εξατομικευμένα προγράμματα. Τα συμπτώματα δεν εξαλείφονται πλήρως αλλά γίνονται ηπιότερα, βελτιώνονται οι δεξιότητες και αποφεύγονται οι ανεπιθύμητες συνέπειες, όπως είναι η χαμηλή αυτο-εκτίμηση και τα προβλήματα συμπεριφοράς. Γενικά, πάντως η πρόοδος των παιδιών με μαθησιακές διαταραχές είναι τις περισσότερες φορές αργή, δηλαδή χρειάζονται περισσότερο χρόνο και προσπάθεια για να πετύχουν μια ικανοποιητική επίδοση. Τα παιδιά που έχουν κατανόηση, υποστήριξη και ενθάρρυνση στο σπίτι και το σχολείο και εξειδικευμένη βοήθεια στα μαθήματα έχουν την πιο θετική έκβαση.

ΔΥΣΛΕΞΙΑ

Ο όρος «Δυσλεξία» χαρακτηρίζει μια μορφή μαθησιακής δυσκολίας, κατά την οποία το άτομο, μικρής ή μεγάλης ηλικίας, παρουσιάζει δυσκολίες στην ανάλυση λέξεων, σε ακουστικές μονάδες συλλαβικής βάσης και στη σύνθεση συλλαβικών και ακουστικών μονάδων σε λεξικά σύνολα με εννοιακό περιεχόμενο.

Παλαιότερα γινόταν διάκριση σε οπτική, ακουστική και ειδική δυσλεξία , ενώ σήμερα γίνεται λόγος για φωνολογική δυσλεξία και δυσλεξία εικόνας των λέξεων (οπτική) οι οποίες παρουσιάζουν τα εξής χαρακτηριστικά :

- **Αδυναμία ακουστικής σύλληψης και διάκρισης φθόγγων,**
η οποία έχει χαρακτηρισθεί και με τον όρο "κωφότητα φθόγγων". Τα παιδιά στην προκειμένη περίπτωση δεν μπορούν να συλλαβίσουν και να διακρίνουν ακουστικά τις λεπτές εκείνες αποχρώσεις που υπάρχουν στους φθόγγους, δηλαδή υπάρχει έλλειψη ακουστικής διαφοροποίησης Αυτό έχει ως συνέπεια να δυσκολεύονται να ξεχωρίσουν τους φθόγγους που μοιάζουν ηχητικά μεταξύ τους και συχνά συγχέουν τα: **α-ο, ο-ου, ε-ι**
Το ίδιο συμβαίνει με την οξύτητα άλλων φθόγγων, όπως:

β-φ (φάρος-βάρος)
δ-θ (δεσμός-θεσμός)
σ-ζ-ξ (σώζω-συζήτηση-σύζευξη)

Η μειωμένη ακουστική αντίληψη προκαλεί προβλήματα στην ανάλυση και σύνθεση των λέξεων και έχει αρνητική επίπτωση στην αναγνωστική ικανότητα του μαθητή. Πέραν των καταλήξεων, οι δυσλεκτικοί μαθητές αντιμετωπίζουν επιπλέον δυσκολίες στην ικανότητα τους να συλλαβίζουν και να συγκρατούν στη μακρόχρονη μνήμη τους τις ομοιότητες των αρχικών φθόγγων στις λέξεις:

γ-κγ-γγ και γ-γκκ-γκ
τ-δ-ντ, τζ-τσ
π-μπ, ζ-τζ
γ-χ , θ-σ
κ-χ , θ-φ

- **<u>Αδυναμία οπτικής αντίληψης και μνήμης καθώς και αδυναμία παρατηρητικότητας των μορφών</u>**

Η ανάπτυξη της οπτικής αντίληψης συνεπάγεται και την ανάπτυξη της οπτικής διαφοροποίησης, της ικανότητας, δηλαδή, για διάκριση οπτικών λεπτομερειών ανάμεσα στα διάφορα σύμβολα, σχήματα ή μορφές. Τα παιδιά με αυτή την μορφή δυσλεξίας, εξαιτίας του γεγονότος ότι δεν μπορούν να διακρίνουν και επομένως και να ταξινομήσουν σωστά, δεν μπορούν και να συγκρατήσουν στη μνήμη τους τις λεπτές διαφορές μεταξύ μερικών γραμμάτων, αριθμών, μορφών ή σχημάτων,
Ιδιαίτερη δυσκολία παρουσιάζεται στους φθόγγους που μοιάζουν μεταξύ τους:

α-ο, ε-ω ή 3
β-φ, ζ-ξ
β-θ, 6-θ
η-ω, κ-γκ
κ-χ, ρ-9οτ-το
π-μπ

Επίσης δυσκολεύονται πολύ στη συγκράτηση της ολικής "εικόνας" των λέξεων που έχουν ομοιότητες μεταξύ τους:

Θερμός-δεσμός, προσβάλλω-προσβολή, προβάλλω-προβολή, σπάζω-στάζω

Οι δυσλεκτικοί μαθητές παρουσιάζουν την καθρεπτική ανάγνωση ή γραφή, διαβάζουν δηλαδή <u>χα</u> αντί για <u>αχ</u> και γράφουν τις λέξεις από δεξιά προς τα αριστερά.

Τέλος, παρουσιάζουν αδυναμία παρατηρητικότητας των μορφών, δηλαδή έχουν δυσκολία συγκράτησης στη μακρόχρονη μνήμη τους του σχήματος και της μορφής γεωγραφικών διαμερισμάτων, χωρών, ηπείρων, βουνών, χερσονήσων, ποταμών. Ακόμα και τα πιο χαρακτηριστικά από αυτά, όπως η Πελοπόννησος (σχήμα πλατανόφυλλου), η Χαλκιδική (τρία δάκτυλα), η Ιταλία (σχήμα μπότας) κ.ά., δημιουργούν προβλήματα στα δυσλεκτικά παιδιά.

- **<u>Αδυναμία ανάγνωσης και κατανόησης κειμένων</u>**
- **<u>Δυσκολίες και αστάθεια στον προσανατολισμό χώρου και χρόνου, αδυναμία στη θέση, στη μορφή και στις σειροθετήσεις</u>**

Τα παιδιά με αυτή την διαταραχή δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τις ημέρες της εβδομάδας, τους μήνες του χρόνου και να διακρίνουν το αριστερά και το δεξιά.

Ο δυσλεκτικός μαθητής δυσκολεύεται επιπλέον να αναλύσει την πρόταση σε συλλαβές ή φθόγγους και να τη συνθέσει. Αντιμετωπίζει, δηλαδή προβλήματα στη σωστή γραφή και ανάγνωση της πρότασης. Συγκεκριμένα, δυσκολεύεται στη σύνταξη, στον ορισμό και τους χρόνους του ρήματος (ιδίως στον αόριστο), στον ορισμό του υποκειμένου, του αντικειμένου, των προσδιορισμών και στον ορισμό του είδους της πρότασης.

Η δυσλεξία αφού είναι χρόνια πάθηση δεν θεραπεύεται αλλά αντιμετωπίζεται. Η αντιμετώπιση της δυσλεξίας γίνεται κατά περίπτωση, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του παιδιού. Η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση του προβλήματος μπορεί να φέρει πολύ σύντομα αποτελέσματα. Η σύγχρονη αντιμετώπιση της δυσλεξίας περιορίζεται στην εφαρμογή υποστηρικτικών μεθόδων που αποσκοπούν στη βελτίωση της εικόνας των δυσλεκτικών, δηλαδή στην αξιοπρεπή παρουσίαση του γραπτού λόγου με ειδικά προγράμματα που διορθώνουν τα ορθογραφικά λάθη και εμπλουτίζουν το λεξιλόγιό τους. Η ψυχολογική υποστήριξη απευθύνεται στο παιδί, στην οικογένειά του και στο σχολείο, με σκοπό τη διατήρηση της αυτοπεποίθησης και αυτό-εκτίμησης του παιδιού.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Ο όρος «Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής» χαρακτηρίζει μια μορφή μαθησιακής δυσκολίας, κατά την οποία το άτομο αδυνατεί να συγκεντρωθεί σε ένα παιχνίδι ή μια συγκεκριμένη εργασία για πολλή ώρα. Η διαταραχή αυτή υπολογίζεται ότι προσβάλλει περίπου το 3-5 % των παιδιών σχολικής ηλικίας και συχνότερα τα αγόρια. Η διαταραχή αυτή εκδηλώνεται όταν το παιδί αρχίζει να μεγαλώνει και παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά συμπτώματα, συνήθως σε σχολική ηλικία.

Τα κύρια συμπτώματα της ελλειμματικής προσοχής είναι τα εξής:

- **Αδυναμία προσήλωσης σε λεπτομέρειες**
- **Δυσκολία οργάνωσης των πραγμάτων γύρω του**
- **Δυσκολία συμμετοχής σε δραστηριότητες που απαιτούν πνευματική προσπάθεια**
- **Έλλειψη μνήμης**
- **Δυσκολία να ακολουθήσει οδηγίες**
- **Απόσπαση προσοχής**
- **Δυσκολία να περιμένει στη σειρά του**
- **Έλλειψη συγκέντρωσης**
- **Απάντηση πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση**

Η Ελλειμματικής Προσοχής αντιμετωπίζεται με ποικίλους τρόπους όπως είναι:

1. **Εκπαίδευση των γονιών**

Οι γονείς μαθαίνουν τρόπους για να αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους καλύτερα αλλά και να συμβάλλουν στη θεραπεία του ίδιου του παιδιού.

2. **Προγράμματα παρέμβασης στη συμπεριφορά του παιδιού**

Τα προγράμματα αυτά συμβάλλουν στην καλύτερη αντιμετώπιση αλλά και διαμόρφωση συμπεριφοράς του παιδιού.

3. **Καταρτισμός κατάλληλου εκπαιδευτικού προγράμματος**
4. **Φαρμακευτική αγωγή**

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής δε θεραπεύουν την διαταραχή. Βελτιώνουν τα συμπτώματα για όσο χρόνο διαρκεί η δράση του φαρμάκου. Τα φάρμακα που συνήθως χρησιμοποιούνται ανήκουν στις κατηγορίες Μεθυλφενιδάτη, προϊόντα αμφεταμίνης και δεξτροαμφεταμίνης. Τα φάρμακα αυτά είναι μακράς δράσεως δηλαδή ο χρόνος δράσης τους είναι σχετικά μεγάλος.

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Αυτογνωσία είναι η γνώση του εαυτού μας, η συνειδητοποίηση των αρετών ή των αδυναμιών μας, των προτερημάτων ή των ελαττωμάτων μας.

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν την αυτογνωσία σημαντική αρετή. Ο Σωκράτης δίδαξε πως «είναι γελοίο να εξετάζει κανείς τα ξένα πράγματα, ενώ αγνοεί τον εαυτό του». Η ενδοσκόπηση στον εαυτό μας, όπως αναφέρει και το αρχαίο ελληνικό ρητό «Γνώθι σ' αυτόν» είναι να έχουμε επίγνωση των αδυναμιών μας, και να καταβάλουμε προσπάθειες να τιθασεύσουμε τα πάθη μας. «Ο αυτοέλεγχος και η αυτοκριτική, πρέπει να είναι έργο ολόκληρης της ζωής μας». Επίσης, αναφέρει ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος «Ο δάσκαλος πρέπει πρώτα να είναι δάσκαλος του εαυτού του. Όπως ακριβώς ο στρατηγός, αν δε γίνει προηγουμένως άριστος στρατιώτης, δε θα μπορέσει ποτέ να γίνει στρατηγός, έτσι και ο δάσκαλος, κανένα όφελος δεν έχει κανείς, όταν διδάσκει τους άλλους, και δεν διδάσκει προηγουμένως τον εαυτό του».

Η αυτογνωσία και ο αυτοέλεγχος αποτελούν αξιοσημείωτα στοιχεία του ανθρώπου. Εάν πιστέψουμε στην αξία της αυτό-αγωγής και ξεπεράσουμε τις δικές μας αδυναμίες, αποκτούμε τη δυνατότητα να διδάξουμε και να ασκήσουμε την κατάλληλη αγωγή προς τους άλλους μόνο με το προσωπικό μας παράδειγμα και χωρίς ιδιαίτερες συμβουλές. Ο τρόπος αυτός θα βοηθήσει έμπρακτα να αλλάξουμε τον κόσμο, γιατί εμείς θα αποτελούμε πρώτα ένα βελτιωμένο άτομο αυτής της κοινωνίας. Όμως, η γνώση του εαυτού μας δεν εύκολη υπόθεση. Οι παράγοντες που δυσκολεύουν την επίτευξη της είναι πολλοί και σοβαροί. Οι κυριότεροι είναι:

- **Παιδεία**, για να κατανοήσει το άτομο τη σπουδαιότητα της αρετής.
- **Απαλλαγή από το σύμπλεγμα ανωτερότητας (εγωισμού) ή κατωτερότητας.** Το άτομο υπερεκτιμά τις δυνατότητές του αλλά και τις υποτιμά.
- **Αυτοέλεγχος, αυτοκριτική, αυτοκυριαρχία**
- **Ισχυρή θέληση, αγωνιστικότητα, υπομονή, επιμονή**
- **Ωριμότητα, σύνεση, αντικειμενικότητα**
- **Ψυχολογική ελευθερία και ηθική βούληση**

Ο άνθρωπος είναι πολυδιάστατη οντότητα και είναι σε θέση με την αυτοπαρατηρησία και ετεροπαρατηρησία να οδηγηθεί στην αυτογνωσία.

Η σημασία της αυτογνωσίας είναι πολύ μεγάλη για τον άνθρωπο. Με την αυτογνωσία ο άνθρωπος:

- **Οδηγείται στην επίγνωση της άγνοιας** και επομένως γίνεται σεμνός και ταπεινός.
- **Εκτιμά ορθά τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές ικανότητές του,** με αποτέλεσμα να θέτει στόχους εφικτούς, γιατί η αυτογνωσία παρέχει στο άτομο τη γνώση του δυνατού πεδίου δράσης.
- **Γίνεται γνώστης των αρνητικών πλευρών του χαρακτήρα του** και με τη συνειδητοποίηση αυτή αποβάλλει τις παράλογες ορμές, τα πάθη και τις μικρότητές του, με αποτέλεσμα να κατακτά την εσωτερική του ελευθερία.
- **Βελτιώνει το χαρακτήρα του και διαμορφώνει ηθική προσωπικότητα** με τον εντοπισμό και την αποβολή των ελαττωμάτων και των αδυναμιών του. Γίνεται ειλικρινής, συνεπής, δίκαιος και υπεύθυνος.
- **Αυτοπροσδιορίζεται και οδηγείται στην ετερογνωσία και την ανθρωπογνωσία.**
- **Οριοθετεί τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του, σέβεται τους θεσμούς και καθίσταται πραγματικός πολίτης.**
- **Συμβάλλει στην οικονομική πρόοδο.** Το άτομο γνωρίζοντας τις δυνάμεις και τις κλίσεις του αποφεύγει τους ουτοπικούς, τους ανέφικτους στόχους και περιορίζει τον παράγοντα τύχη.
- **Συμβάλλει ουσιαστικά στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας του ατόμου.**

Καταλήγοντας, οδηγούμαστε στην εκτίμηση ότι η αυτογνωσία είναι δύσκολος αγώνας, αλλά επιβεβλημένος τόσο για την **ατομική**, όσο και για την **κοινωνική πρόοδο**.

ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

Οι σκέψεις, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματα δημιουργούν την πραγματικότητα καθενός από μας, με αποτέλεσμα η ίδια μας η ζωή να εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτά που σκεφτόμαστε, πιστεύουμε ή αισθανόμαστε. Γι' αυτό προσπαθούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας και γενικότερα τον κόσμο γύρω μας, δηλαδή να **αυτοβελτιωθούμε**.

Η αυτοβελτίωση είναι πολύ σημαντική στη ζωή του ανθρώπου. Η επίτευξή της πραγματοποιείται με πολλούς τρόπους. Μερικοί τρόποι είναι:

- **Να ερμηνεύει τη ζωή με θετικό τρόπο**. Αρκετοί άνθρωποι περνούν πολλή ώρα κάθε μέρα με το να σκέφτονται, να αναπολούν ή να ασκούν κριτική στο παρελθόν και να καταστρώνουν σχέδια για το μέλλον.
- Οι αρνητικές σκέψεις, δηλώσεις και η αυτοκριτική ενδυναμώνουν την αρνητική στάση στη ζωή. Όταν ερμηνεύει κάποιος αρνητικά τον εαυτό του, τον κόσμο και το μέλλον, τότε δημιουργεί τη βάση για την **απογοήτευση** και **τα αρνητικά συναισθήματα**. Χρειάζεται να αντικαταστήσει τις αρνητικές σκέψεις με άλλες πιο λειτουργικές και με θετικές επιβεβαιώσεις που ενισχύουν θετικά τον εαυτό του.
- Οι **θετικές επιβεβαιώσεις**, η καθημερινή εξάσκηση για λίγα λεπτά με οποιαδήποτε μορφή, είτε απλές ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης, είτε κάποιο άθλημα, ακόμα και το απλό περπάτημα, ενεργοποιεί τον οργανισμό και αυξάνει τη διάρκεια του αισθήματος χαλάρωσης. Οι βαθιές και αργές εισπνοές και εκπνοές (διαφραγματική αναπνοή), προκαλούν μια αίσθηση ηρεμίας, όπως και το γέλιο το οποίο μειώνει τη μυϊκή ένταση και αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών.
- **Μείωση του ψυχολογικού στρες**, το οποίο μπορεί να επιδεινώσει πολλές ασθένειες. Έρευνές δείχνουν ότι επιδεινώνει πολλά προβλήματα που σχετίζονται με την καρδιά, την αύξηση του σακχάρου στο αίμα των διαβητικών και μπορεί να προκαλέσει ασθματικές κρίσεις ή να καθυστερήσει την ίαση του ιστού. Παρατηρούμε ότι το στρες μπορεί να επιδεινώσει πολλές **σωματικές ασθένειες** και να εξασθενήσει τον οργανισμό.

- **Να είναι ευγνώμων**. Ένας σημαντικός τρόπος είναι να γράψει σε ένα χαρτί δέκα πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων. Παρά τα προβλήματα της ζωής θα καταλάβει ότι έχει τα πάντα χωρίς να το γνωρίζει.
- **Να εκτιμάει την αλήθεια του εαυτού του**. Για να βελτιώσει κάποιος τον εαυτό του, θα πρέπει να ζει τη ζωή του σύμφωνα με τα «θέλω» του και τις δικές του επιλογές, και «όχι» σύμφωνα με τις σκέψεις και την κριτική των άλλων. **«Ο κάθε άνθρωπος είναι υπεύθυνος για τη δική του ευτυχία»**.
- **Να μην συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους**. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός πάνω στον πλανήτη και δεν χρειάζεται να μοιάζει με κανέναν. Η φύση τον δημιούργησε με σκοπό να ξεχωρίζει, τόσο εμφανισιακά, όσο και πνευματικά.
- **Να πει θετικά λόγια στον εαυτό του.** Η απαισιοδοξία δεν οδήγησε ποτέ πουθενά. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να χειριστεί την κατάσταση. Ακόμα και αν στο τέλος κάνει λάθος, μπορεί να συγχωρήσει τον εαυτό του.
- **Να δημιουργήσει ένα αισιόδοξο περιβάλλον γύρω του**. Αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας είναι γεμάτος με χαρούμενα χρώματα, φωτογραφίες της οικογένειας, με φυτά ή διασκευαστικές αφίσες, τότε σίγουρα θα νιώσει πιο αισιόδοξα.

- **Να αναβαθμίσει την καθημερινή διατροφή του**. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα περιέχουν πολύ μικρή θρεπτική αξία σε σύγκριση με τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά. Έτσι, τα φρέσκα προϊόντα και το πόσιμο άφθονου νερού και φρέσκων χυμών, αντί για καφέ ή ενεργειακά ποτά είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βελτιώσει κάποιος τον εαυτό του.

- **Να επεκτείνει συνέχεια τα όρια και τις δυνατότητές του**. Ο άνθρωπος έχει απεριόριστο δυναμικό.

Με την πραγματοποίηση των παραπάνω στόχων ο άνθρωπος θα μπορέσει να αυτοβελτιωθεί και να γίνει καλύτερος. Συγκεκριμένα θα καταφέρει:

- **Να βελτιώσει τη συμπεριφορά του απέναντι στους γύρους του.**
- **Να κατανοήσει τα θετικά και αρνητικά του χαρακτηριστικά.**
- **Να αναπτύξει τις ψυχικές του ικανότητες και δυνάμεις.**
- **Να καταφέρει να αντιμετωπίσει διάφορα προβλήματα στη ζωή του.**
- **Να συνδυάσει την φυσική με την πνευματική υγεία.**
- **Να αναπτύξει τρόπους υπέρβασης της συμβατικής ζωής και συμμετοχή σε καταστάσεις πέραν των συνηθισμένων για τον άνθρωπο.**
- **Να μπορεί να αντιληφθεί τα όσα εκπέμπει κάθε άλλο ανθρώπινο πνεύμα.**
- **Να διατηρήσει μία έντονη ψυχική ηρεμία που θα πηγάζει από την κατανόηση των δικών του χαρακτηριστικών αλλά και των χαρακτηριστικών του κόσμου που τον περιβάλλει.**

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

Τον τελευταίο καιρό ζούμε όλοι μας στον πυρετό της οικονομικής κρίσης. Βομβαρδιζόμαστε καθημερινά από νέα μέτρα για μειώσεις μισθών και αυξήσεις στις τιμές των προϊόντων, τα ποσοστά ανεργίας πολλαπλασιάζονται, υποβόσκει ο κίνδυνος χρεοκοπία και το πορτοφόλι μας αδειάζει. Πρόσφατες έρευνες όμως αποκαλύπτουν ότι η οικονομική κρίση βλάπτει σοβαρά, όχι μόνο το πορτοφόλι μας, αλλά και την ψυχική μας υγεία. Έρευνα που πραγματοποίησε το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης δείχνει ότι η οικονομική κρίση συνδέεται με σημαντική αύξηση των ψυχικών διαταραχών και του αλκοολισμού.

Ιστορικά άλλωστε αποδεικνύεται ότι σε περιόδους πτωτικής οικονομίας, παρουσιάζεται έξαρση σε παθολογικά νοσήματα (π.χ. καρδιοπάθειες), ψυχικές διαταραχές (π.χ. καταθλίψεις, απόπειρες αυτοκτονίας, αγχώδεις διαταραχές) αλλά και σωματοποιημένες ασθένειες (π.χ. πονοκέφαλοι, έλκος). Αυτή η ανισορροπία οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως:

- **Το αίσθημα ασφάλειας.** Σε περιόδους οικονομικής κρίσης, αυτή η αίσθηση ασφάλειας χάνεται. Όλα αλλάζουν και είναι ρευστά. Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διαχειριστούν αυτές τις αλλαγές και νιώθουν ότι χάνουν τον έλεγχο. Τα συναισθήματα που κυριαρχούν είναι **άγχος, φόβος, ανασφάλεια, ανησυχία, νευρικότητα, θυμός, αποδιοργάνωση**. Το χρόνιο άγχος μειώνει τις άμυνες του οργανισμού, καθιστώντας τον άνθρωπο πιο ευάλωτο σε κάθε είδους ασθένεια (σωματική και ψυχική), ενώ ταυτόχρονα τον οδηγεί βαθμιαία σε μια παθητική κατάσταση απόσυρσης.

- **Τα νέα οικονομικά δεδομένα οδηγούν στην κατάρρευση ενός ολόκληρου συστήματος,** με το οποίο μπορούσε μέχρι τώρα να διαχειριστεί τα αρνητικά του συναισθήματα μέσω του καταναλωτισμού. Τώρα που η δυνατότητα του «shopping therapy» περιορίζεται σημαντικά, καλείται περισσότερο επιτακτικά να έρθει αντιμέτωπος με την εσωτερική του πραγματικότητα.

- **Θέτοντας το χρήμα στη ρεαλιστική του διάσταση**, σαφώς αποτελεί το εισιτήριο μας στην υγεία, την παιδεία, την ψυχαγωγία και πολλές άλλες εκφάνσεις της ζωής μας. Μπορεί τα χρήματα να

μην αγοράζουν την ευτυχία, συμβάλλουν όμως σε μεγάλο βαθμό στην ψυχική μας ηρεμία.

Η οικονομική κρίση λοιπόν μπορεί να είναι λόγος για απελπισία, κατάθλιψη, απομόνωση, γκρίνια, απαισιοδοξία, μπορεί όμως να είναι και μια ευκαιρία για προσωπική αυτοεξέταση και συνολική αναθεώρηση. Ο άνθρωπος μπορεί να επανεξετάσει το σύστημα αξιών του, βάση του οποίου αξιολογούσε μέχρι σήμερα τον εαυτό του και το περιβάλλον του.

Ίσως είναι καιρός λοιπόν, και με αφορμή την οικονομική αυτή κρίση, να ξεχάσει τους παλιούς όρους κοινωνικής αναγνώρισης, χρήμα και εξουσία και να εξαρτήσει την αυτοπεποίθησή του σε άλλες αξίες, όπως οι εσωτερικές του κατακτήσεις, η πνευματική καλλιέργεια, η ηθική, οι φίλοι, η οικογένεια και ο εσωτερικός κόσμος. Επίσης ένας άλλος τρόπος για αυτοβελτιωθεί ο άνθρωπος σε περίοδο οικονομικής κρίσης είναι να διαβάσει ένα βιβλίο, να ανακαλύψει λίγο παραπάνω τη φύση, να περπατήσει, να χρησιμοποιήσει το ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο αλλά και να επαναπροσδιορίσει τους στόχους του από ατομικά ωφελιμιστικούς σε συλλογικά εστραμμένους. Η συμμετοχή σε συλλογικές δράσεις και εθελοντικές δραστηριότητες μειώνει τα συναισθήματα φόβου και άγχους και αυξάνει την αίσθηση ελέγχου και συντροφικότητας. Ας επενδύσει σε αυτά που τον γεμίζει και τον ευχαριστεί, ακόμα κι αν δεν έχει αρκετά χρήματα.

Ας συνειδητοποιήσει ότι όλοι είμαστε ταξιδιώτες στο ίδιο καράβι και έχουμε ανάγκη από αλληλοβοήθεια. Το να ενδιαφερθεί κάποιος για τον διπλανό του, για την επόμενη γενιά, μπορεί να προσφέρει ανακούφιση, όχι μόνο οικονομική αλλά ψυχική. Η κρίση είναι μια ευκαιρία για εσωτερικές και κοινωνικές αλλαγές. Γι' αυτό ο καθένας από εμάς ας την εκμεταλλευτεί θετικά!

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συνοψίζοντας, στην παρούσα εργασία επεξηγήθηκαν και διερευνήθηκαν όσο πιο αναλυτικά γινόταν τα θέματα της αυτογνωσίας, της αυτοβελτίωσης και των μαθησιακών δυσκολιών. Πρόκειται για θέματα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα τα οποία μας βοήθησαν να κατανοήσουμε καλύτερα τον ίδιο τον εαυτό μας.
Καταλήξαμε λοιπόν, στο ότι μαθησιακές δυσκολίες έχουν αρκετοί μαθητές, οι οποίες όμως μπορούν, αν εντοπιστούν εγκαίρως να αντιμετωπιστούν. Επίσης η κατάκτηση της αυτογνωσίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επίτευξη της αυτοβελτίωσης. Χρειάζεται επομένως, ο καθένας από εμάς να προβαίνει σε αυτοκριτική, να προσπαθεί να γνωρίσει και να συμφιλιωθεί με τον εαυτό του, γεγονός που θα τον βοηθήσει και στην ομαλή συνύπαρξη του με τους συνανθρώπους του.
Σας ευχαριστούμε πολύ!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- http://silencio-philosofia.blogspot.gr/2007/09/10.html
- http://skepsy.wordpress.com/2010/10/09/hremia/
- http://www.flowmagazine.gr/article/view/pws_na_anebasoume_thn_autoektimhsh_mas/category/personal_development
- http://monosimacon.blogspot.gr/2009/01/blog-post_05.html
- http://monosimacon.blogspot.gr/2008/12/2009-2.html
- http://monosimacon.blogspot.gr/2008/12/2009_22.html
- http://www.amra.gr/forum/index.php?topic=94.0