



Ενότητα 5 – Οδηγός εκπαιδευτικού

Πώς να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας

Εισαγωγή

Η ενότητα του προγράμματος SPEED περιλαμβάνει τρεις δραστηριότητες συνολικής διάρκειας περίπου μίας ώρας, που πραγματοποιούνται με την τάξη. Παρέχονται υλικά και οδηγίες για τη διεξαγωγή των μαθημάτων.

Στόχοι της ενότητας:

- Να δώσουμε αξία στις δικές μας ατομικές ιδιότητες.
- Να μάθουμε να βλέπουμε τον εαυτό μας ως ολοκληρωμένο άνθρωπο, όχι μόνο μέσα από τη σωματική μας εμφάνιση.
- Να στοχαστούμε πώς θα μπορούσαμε να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας διαφορετικά μέσω των social media.

Διάρκεια:

1 ώρα

Υλικά:

Διαφάνειες παρουσίασης και φύλλα εργασίας μαθητών

Φύλλο εργασίας εκπαιδευτικού

Δραστηριότητα 1 – Η διαφορετικότητα ως δύναμη (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τον στοχασμό σχετικά με την ατομική διαφορετικότητα ως τρόπο έκφρασης ταυτότητας και ως κάτι που αξίζει να εκτιμηθεί:

Ο καθένας είναι διαφορετικός και έχει χαρακτηριστικά που τον ξεχωρίζουν από τους άλλους και τον κάνουν μοναδικό. Οι διαφορές συχνά αντιμετωπίζονται αρνητικά, και μεγάλο μέρος της προσπάθειάς μας πηγαίνει στο να είμαστε σαν όλους τους άλλους — στην εμφάνιση, τη συμπεριφορά και τους τρόπους ύπαρξης. Κάνοντάς το αυτό, υποτιμούμε την ατομικότητά μας και αυτό που μας κάνει αυτό που είμαστε, ξοδεύοντας την ενέργειά μας προσπαθώντας να μοιάσουμε σε κάποιον άλλο.

Είναι σημαντικό να εκτιμούμε την ατομικότητά μας γιατί είναι αυτή που μας επιτρέπει να εκφράσουμε πραγματικά ποιοι είμαστε, αντί να προσποιούμαστε ότι είμαστε κάποιος διαφορετικός. Δεν μπορούμε να αρέσουμε σε όλους, αλλά αν παρουσιάσουμε τον εαυτό μας όπως πραγματικά είμαστε, οι άνθρωποι που μας συμπαθούν μας εκτιμούν για αυτό που πραγματικά είμαστε — όχι επειδή μοιάζουμε με κάποιον άλλο.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Μπορούμε να αρχίσουμε να εκτιμούμε την ατομικότητά μας μη κρύβοντάς την: ντυνόμενοι όπως μας αρέσει, συμπεριφερόμενοι με τον τρόπο που θεωρούμε σωστό ακόμα κι όταν είναι διαφορετικός από αυτό που κάνουν οι άλλοι. Μερικές φορές η προσπάθεια να ευχαριστήσουμε όλους μας κάνει να ξεχνάμε τι μας αρέσει, τις επιθυμίες μας και τις αξίες μας.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Η διαφορετικότητα ως δύναμη

Δραστηριότητα 2 – Βλέποντας τον εαυτό σου με νέα μάτια (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τον στοχασμό σχετικά με το πώς μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας διαφορετικά — εκτιμώντας τις θετικές μας ιδιότητες, περιορίζοντας τη σύγκριση με τους άλλους και μιλώντας στον εαυτό μας πιο ευγενικά:

Πώς νιώθουμε εξαρτάται, πρώτα απ' όλα, από το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας — από τη γνώμη που έχουμε για τον εαυτό μας. Συχνά πιστεύουμε ότι οι γνώμες των άλλων μετράνε περισσότερο, αλλά στην πραγματικότητα η δική μας γνώμη για τον εαυτό μας είναι αυτή που μετράει περισσότερο.

Μπορούμε να μάθουμε να κοιτάμε τον εαυτό μας με νέα μάτια — εστιάζοντας όχι μόνο σε αυτά που δεν μας αρέσουν και θα θέλαμε να ήταν διαφορετικά, αλλά δίνοντας χώρο στις θετικές πτυχές της εμφάνισής μας, της προσωπικότητάς μας και της συμπεριφοράς μας. Μπορούμε να είμαστε καλοί φίλοι, καλοί μαθητές, ζωντανοί και έξυπνοι άνθρωποι, και όλες αυτές οι ιδιότητες αξίζουν να αναγνωριστούν και να εκτιμηθούν.

Η υγιής αυτοεκτίμηση σημαίνει ότι γνωρίζουμε τις θετικές μας ιδιότητες και τις εκτιμούμε, γνωρίζουμε τα όριά μας και τα αποδεχόμαστε, και δουλεύουμε πάνω σε αυτά που θέλουμε να αλλάξουμε επειδή μας ενδιαφέρουν — όχι επειδή θα κάνει τους άλλους να μας συμπαθούν περισσότερο. Μπορούμε να μάθουμε να μιλάμε στον εαυτό μας πιο θετικά και εποικοδομητικά — χωρίς να κριτικάρουμε συνεχώς τον εαυτό μας, αλλά αναγνωρίζοντας πότε συμπεριφερθήκαμε με τρόπους για τους οποίους δεν είμαστε περήφανοι. Μπορούμε να αλλάξουμε συμπεριφορές χωρίς να αλλάξουμε την ταυτότητά μας.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Βλέποντας τον εαυτό σου με νέα μάτια

Δραστηριότητα 3 – Πώς παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στον κόσμο; (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τον στοχασμό σχετικά με το πώς μπορούμε να επιλέξουμε τον τρόπο που εμφανιζόμαστε στα social media — συμπεριλαμβανομένης της επιλογής να μην εμφανιστούμε καθόλου:

Όταν δημιουργούμε ένα προφίλ στα social media, μπορεί να το κάνουμε για να παρακολουθούμε πώς παρουσιάζουν τον εαυτό τους οι άλλοι, αλλά συχνά θέλουμε επίσης να προβάλουμε μια εικόνα του εαυτού μας — χτίζοντάς την με έναν συγκεκριμένο τρόπο, ακόμα και απλά δημοσιεύοντας μόνο συγκεκριμένο περιεχόμενο, φωτογραφίες ή stories.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Είναι σημαντικό να στοχαστούμε γιατί δημοσιεύουμε ορισμένες φωτογραφίες ή βίντεο, πώς θέλουμε να φαινόμαστε στους άλλους, και αν η εικόνα που προβάλλουμε είναι πραγματικά δική μας. Δεν είμαστε υποχρεωμένοι να μοιραστούμε προσωπικές πτυχές της ζωής μας με τους άλλους — αλλά πρέπει να γνωρίζουμε ότι όταν το κάνουμε, κατασκευάζουμε μια εικόνα του εαυτού μας που μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από αυτό που πραγματικά είμαστε, και ότι όταν αυτή η κατασκευασμένη εικόνα συναντά την πραγματικότητα, το να προσποιούμαστε κάποιον διαφορετικό μπορεί να γίνει πρόβλημα.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Πώς παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στον κόσμο;