

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ



Α. Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

- Πόσο καλά γνωρίζεις τον εαυτό σου;
- Ποιος/ποια πιστεύεις ότι είσαι;
- Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου, πώς διαμορφώνονται και πώς τα αξιοποιείς;
- Ποια χαρακτηριστικό σου θα ήθελες να αναπτύξεις περισσότερο;
- Ποια θα ήθελες να αλλάξεις;
- Τι είσαι διατεθειμένος/η να κάνεις γι' αυτό;

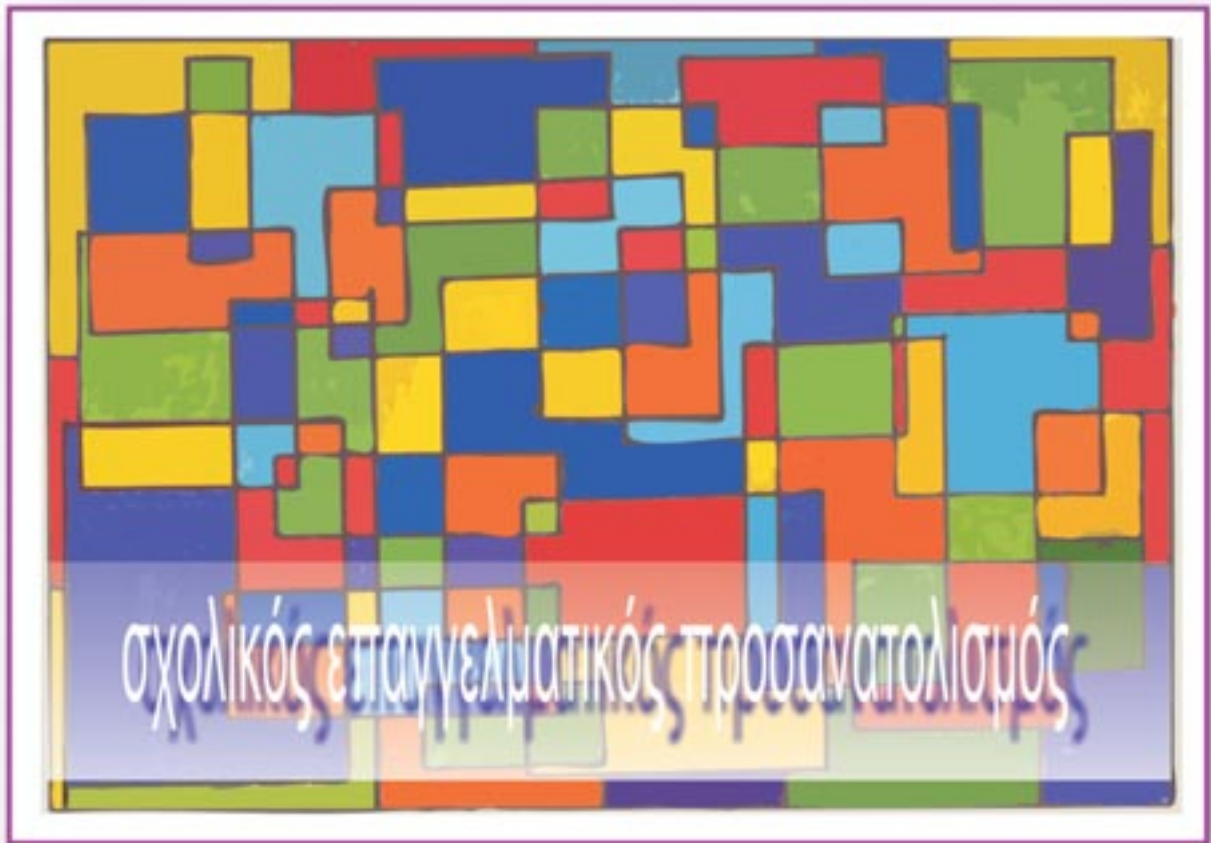
Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά

- Προσωπικότητα
- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας
- Χαρακτηριστικά που μεταβάλλονται και αναπτύσσονται

Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:

- να κατανοήσεις την έννοια των στερεοτύπων και να προσεγγίζεις τα στερεότυπα με κριτική διάθεση
- να προβληματίζεσαι για τα συναισθήματα και για τη συμπεριφορά σου απέναντι σε άτομα που είναι διαφορετικά από εσένα
- να αντιλαμβάνεσαι ότι οι στερεοτυπικές αντιλήψεις μπορεί να ασκούν επίδραση στις εκπαιδευτικές και στις επαγγελματικές σου επιλογές.

Πίνακας μαθήτριας Γυμνασίου – Γαλάτσι



Εισαγωγικά στοιχεία

Με τον όρο **προσωπικότητα** δηλώνουμε το σύνολο των χαρακτηριστικών που συνθέτουν τη μοναδικότητα ενός ατόμου. Τα **χαρακτηριστικά της προσωπικότητας** αναφέρονται στη συμπεριφορά μας, στον τρόπο που σκεφτόμαστε, καθώς και στις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Έτσι, σε άλλους ανθρώπους αρέσει να είναι περιτριγυρισμένοι από κόσμο, ενώ άλλοι προτιμούν να μένουν μόνοι τους ή να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με λίγους και καλούς φίλους. Άλλοι έχουν συχνά άγχος και ανησυχία, με γενικότερη τάση να βιώνουν έντονα συναισθήματα, ενώ άλλοι είναι πιο ήρεμοι και αγχώνεται δυσκολότερα.

Επίσης, αν παρατηρήσουμε τον εαυτό μας και τους φίλους μας, θα διαπιστώσουμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που ενθουσιάζονται με ο,τιδήποτε καινούργιο (καινούργιες ιδέες, διαφορετικούς τρόποι δουλειάς ή διασκέδασης, αλλά και νέες γνωριμίες), ενώ πλήττουν εύκολα με τη μονοτονία. Αντίθετα, άλλοι προτιμούν να βρίσκονται με ανθρώπους τους οποίους γνωρίζουν καλά, είναι πρακτικά άτομα και νιώθουν καλύτερα όταν ακολουθούν δοκιμασμένες λύσεις, κάνοντας πράγματα που έχουν συνηθίσει.

Υπάρχουν, όμως, και άλλα χαρακτηριστικά μας, που δε φαίνονται με την πρώτη ματιά. Υπάρχουν, για παράδειγμα, άνθρωποι που είναι γενικά αισιόδοξοι και άλλοι που απογοητεύονται εύκολα. Κάποιοι είναι πιο ευάλωτοι ή πιο ευαίσθητοι στα συναισθήματα των άλλων. Ορισμένοι είναι πιο φιλόδοξοι. Σε κάποιους αρέσει να λύνουν πρακτικά προβλήματα. Πολλοί άνθρωποι προτιμούν την ασφάλεια, ενώ σε άλλους αρέσει να παίρνουν ένα «λογικό» ρίσκο.

Κανένα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας δεν είναι από μόνο του ‘καλό’ ή ‘κακό’. Σε κάθε περίπτωση, κάποιο χαρακτηριστικό ίσως είναι πιο κατάλληλο από κάποιο άλλο. Μεγάλη σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο **συνδυάζονται μεταξύ τους** τα διάφορα χαρακτηριστικά μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις δυνατότητες και τα χαρακτηριστικά μας και να χρησιμοποιούμε τον κατάλληλο συνδυασμό στην κατάλληλη περίπτωση. Προβλήματα δημιουργούνται, όταν ένα χαρακτηριστικό μας γίνεται άκαμπτο και λειτουργεί σε υπερβολικό βαθμό ή αναδεικνύεται κυρίαρχο σε ακατάλληλες περιστάσεις. Για παράδειγμα, ενώ η άμιλλα είναι θετική και έχει καλά αποτελέσματα σε ένα αγώνισμα στίβου ή όταν απαιτείται ανταγωνισμός μπορεί να δημιουργεί προβλήματα σε ένα ομαδικό παιχνίδι ή σε καταστάσεις που απαιτούν συνεργατικότητα.

Η ποικιλία των στοιχείων της προσωπικότητας είναι απίστευτα μεγάλη, αφού πρόκειται για ένα **δυναμικό σύστημα** διαφορετικών χαρακτηριστικών, ένα σύστημα που τα στοιχεία του βρίσκονται σε αλληλεξάρτηση, διαρκή εξέλιξη και αλλαγή.

Διάφοροι παράγοντες επηρεάζουν την προσωπικότητα όπως, για παράδειγμα, η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους (π.χ. στο σπίτι, στο σχολείο, σε μια γιορτή κτλ.), ο συγκεκριμένος κάθε φορά πολιτισμός σε τοπικό, εθνικό ή διεθνές επίπεδο, ο τρόπος ζωής στο πλαίσιο της κοινωνικής ομάδας στην οποία ζούμε, η κοινωνική και η οικονομική κατάσταση της οικογένειας και του σχολείου μας, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας όπως η τηλεόραση, καθώς και στοιχεία από το υλικό περιβάλλον μας (π.χ. η εκτεταμένη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή). Οι παράγοντες αυτοί, με τα ερεθίσματα που προσφέρουν και με τους περιορισμούς που μας θέτουν, ευνοούν ή δυσχεραίνουν την ανάπτυξη ορισμένων χαρακτηριστικών.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι τα χαρακτηριστικά μας **μεταβάλλονται** κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Επίσης, **μπορούμε – αν θέλουμε- να τα αναπτύξουμε και να τα καλλιεργήσουμε εμείς οι ίδιοι.**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**Φύλλο Προσωπικής Διερεύνησης****1. Είμαι:**

- _____
- _____
- _____

2. Δε θέλω πια να:

- _____

3. Ήμουν:

- _____

αλλά δεν είμαι πια.

Βήμα 1. Προσπάθησε να απαντήσεις στα ερωτήματα που αναγράφονται στο **Φύλλο Προσωπικής Διερεύνησης**. Μην πολυσκέφτεσαι τι θα γράψεις. Γράψε τα πρώτα πράγματα που σου έρχονται στο μυαλό.

- α.** Γράψε τρία χαρακτηριστικά του εαυτού σου που θεωρείς σημαντικά.
- β.** Σημείωσε ένα χαρακτηριστικό σου που επιθυμείς να αλλάξεις.
- γ.** Βρες ένα στοιχείο που σε χαρακτήριζε παλιότερα, αλλά τώρα έχει αλλάξει. Μην το πολυσκεφτείς.

Βήμα 2. Πάρε μια σύντομη συνέντευξη από τον διπλανό σου (για 5 λεπτά περίπου). Βοήθησέ τον με τις ερωτήσεις σου να σου πει περισσότερα για τα χαρακτηριστικά που κατέγραψε στο δικό του φύλλο διερεύνησης. Ρώτα τον και για το πώς νιώθει για τον εαυτό του και προσπάθησε να κατανοήσεις αυτά που σου λέει.

Βήμα 3. Αλλάξτε ρόλους. Τώρα ο διπλανός σου παίρνει συνέντευξη από σένα. Είναι μια ευκαιρία να αναλογιστείς τα δικά σου χαρακτηριστικά και να μιλήσεις γι' αυτά. Δεν είσαι υποχρεωμένος να μιλήσεις για όλα. Μπορείς όμως να προσπαθήσεις.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η (πρόσωπα και χαρακτηριστικά)

Στα διάφορα μαθήματα, όπως της Ιστορίας, των Ελληνικών ή της Φυσικής έχεις διδαχτεί, ή έχεις διαβάσει από άλλες πηγές, για πρόσωπα όπως αυτά που αναγράφονται στον παρακάτω πίνακα. Διάλεξε τρία πρόσωπα και για καθένα από αυτά σημείωσε 3-4 κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Κάνε μια σύντομη παρουσίαση στην τάξη σου (2-3 λεπτά) για ένα από αυτά τα πρόσωπα, εξηγώντας γιατί το επέλεξες και από ποια βιογραφικά στοιχεία συνάγεις τα χαρακτηριστικά που του αποδίδεις.

ΠΡΟΣΩΠΑ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ			
• Μπετόβεν	1	2	3	4

• Μαρία Κιουρί	1	2	3	4

• Γκάντι	1	2	3	4

•	1	2	3	4

•	1	2	3	4

•	1	2	3	4

•	1	2	3	4



Να θυμάσαι ότι:

- Κανένα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας δεν είναι από μόνο του 'καλό' ή 'κακό'.
- Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας δεν είναι ανεξάρτητα, αλλά σχετίζονται μεταξύ τους και αλληλοεπηρεάζονται.
- Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας διαμορφώνονται και επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες όπως κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτισμικούς κτλ.
- Μπορούμε, αν θέλουμε, να καλλιεργήσουμε κάποια από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας.

Β. ΑΓΑΠΩ ΤΟΝ ΑΛΗΘΙΝΟ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

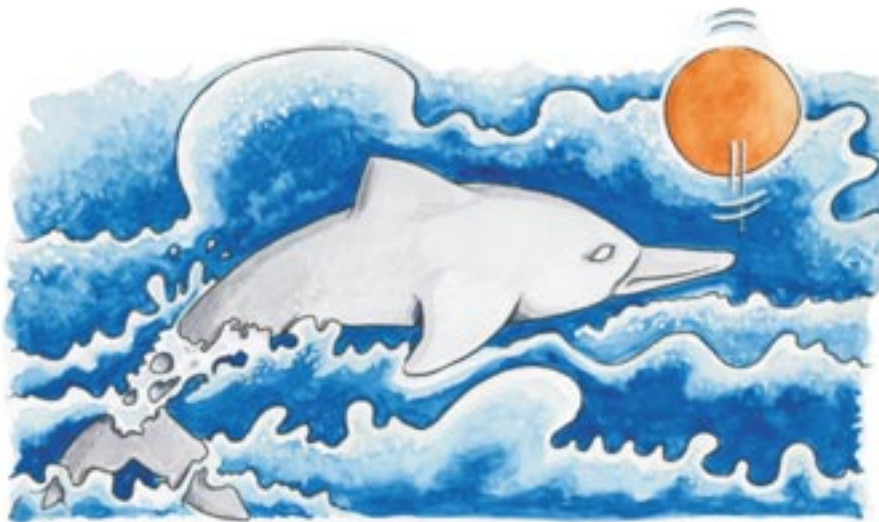
- Ποιος είσαι, πώς θα ήθελες να είσαι και πώς σε βλέπουν οι άλλοι;
- Μπορείς να δεχτείς και να αγαπήσεις τον εαυτό σου με τα προτερήματά σου, αλλά και με τα μειονεκτήματά σου;
- Γνωρίζεις ότι, συνήθως, ένα άτομο αξιοποιεί στη ζωή του μόνο το ένα δέκατο από το δυναμικό του;

Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά

- Αυτογνωσία
- Αυτοαντίληψη
- Θετική και αρνητική αυτοαντίληψη
- Ιδιαίτερες ικανότητες
- Ανάγκες

Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:

- να αναγνωρίζεις τη σημασία της θετικής αυτοαντίληψης
- να αντιλαμβάνεσαι τα στοιχεία της προσωπικότητάς σου ως ένα 'δυναμικό όλον'
- να βλέπεις τον εαυτό σου σε μια πορεία εξέλιξης, ικανό να αναπτύσσεται και να αλλάζει.



Εισαγωγικά στοιχεία

Όπως είδαμε στην προηγούμενη ενότητα, η προσωπικότητά μας αποτελεί τον πυρήνα της μοναδικότητάς μας, αφού μας διαφοροποιεί από τους άλλους. Περιλαμβάνει το σύνολο των χαρακτηριστικών μας, τις ιδιαιτερότητές μας, τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε. Υπάρχουν στοιχεία της προσωπικότητάς μας που είναι αρκετά επιφανειακά, ώστε να είναι γνωστά τόσο σε εμάς τους ίδιους όσο και στους άλλους. Υπάρχουν, ωστόσο, στοιχεία που είναι λιγότερο ορατά, στοιχεία που γνωρίζουμε για τον εαυτό μας χωρίς να τα

αντιλαμβάνονται οι άλλοι ή στοιχεία που μας ξαφνιάζουν όταν τα ανακαλύπτουμε εμείς οι ίδιοι, αφού, μέχρι εκείνη τη στιγμή, δεν τα αναγνωρίζαμε στον εαυτό μας. Σχετικά με τη γνώση του εαυτού μας, με τον τρόπο που τον αντιλαμβανόμαστε και τον αξιολογούμε, οι παρακάτω έννοιες είναι πολύ σημαντικές, τόσο για την προσωπική μας ανάπτυξη όσο και για τη μελλοντική μας εξέλιξη.

Αυτογνωσία: αναφέρεται στο βαθμό της επίγνωσης που έχουμε για τον εαυτό μας. Αφορά τα βαθύτερα και ιδιαίτερα αντικειμενικά γνωρίσματα της προσωπικότητάς μας, την ψυχοσυναισθηματική μας υπόσταση, αλλά και τις βαθύτερες επιθυμίες μας. Ποιος πραγματικά είμαι; Πόσο προσωπικές είναι οι αξίες μου; Πώς μπορώ να έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου; Πρόκειται για κάποια κεντρικά ερωτήματα που συναντάμε στην πορεία μας προς την αυτογνωσία.

Αυτοαντίληψη: αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας, αυτό που 'νομίζουμε' ότι είμαστε. Δεν είναι, λοιπόν, παράξενο η αυτοαντίληψη να αλλάζει ανάλογα με τις περιστάσεις, εφόσον δεν έχουμε κατακτήσει έναν ικανοποιητικό βαθμό αυτογνωσίας. Ωστόσο, αν και είναι πιο υποκειμενική από την *αυτογνωσία*, αποτελεί ένα ουσιαστικό μέρος της επίγνωσης του *εαυτού* μας.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να εκτιμάμε και να αξιολογούμε θετικά τον εαυτό μας, να εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας, χωρίς να τις υπερεκτιμάμε. Να αναγνωρίζουμε τις επιτυχίες μας, αλλά και να δεχόμαστε τα λάθη και τις αποτυχίες μας χωρίς να απογοητευόμαστε. Η **θετική αυτοαντίληψη** συνεπάγεται και υψηλό βαθμό **αυτοεκτίμησης** και μας οδηγεί στο να επιμένουμε για την κατάκτηση των στόχων μας, παρά τις δυσκολίες, να αναπτύσσουμε τις δυνατότητές μας και να διορθώνουμε τα λάθη μας. Θετική αυτοαντίληψη σημαίνει θετική στάση, θετική προδιάθεση απέναντι στον εαυτό μας και τη ζωή γενικότερα.

Συχνά, όμως, μια επιφανειακά θετική (αλλά αρνητική στην πραγματικότητα) στάση απέναντι στον εαυτό μας μάς οδηγεί στο να καταπιανόμαστε με πράγματα τα οποία, ενώ μας ενδιαφέρουν, τα παρατάμε μπροστά στις πρώτες δυσκολίες. Επίσης, η υπεροψία και ο κομπασμός (όπως όταν κάποιος έχει 'μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του') κρύβει συνήθως έλλειψη εμπιστοσύνης στις δυνατότητές μας (δηλαδή χαμηλή αυτοεκτίμηση).

Ιδιαίτερες ικανότητες: είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις 'ιδιαιτέρες κλίσεις' μας, τα 'ταλέντα' μας και τις ιδιαίτερες ικανότητές μας σε συγκεκριμένους τομείς. (Για το θέμα των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων δες και την αντίστοιχη υποενότητα). Η αξιοποίησή τους μπορεί να επηρεάσει δυναμικά τους προσανατολισμούς μας και το σχέδιο ζωής μας.

Ανάγκες: αφορούν ό,τι θεωρούμε ότι είναι απαραίτητο, αναπόφευκτο ή υποχρεωτικό, εξαιτίας συγκεκριμένων καταστάσεων ή συνθηκών. Η αναγνώριση και η ορθή αξιολόγηση των αναγκών μας μάς βοηθάει να καταρτίσουμε ένα σχέδιο που να επιτρέπει και να προωθεί τη βελτίωση της ζωής μας. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση που κάποιος ανήκει στην κατηγορία των ατόμων με αναπηρίες και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες⁷. Άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θεωρούνται όσοι έχουν σημαντική δυσκολία μάθησης και προσαρμογής εξαιτίας σωματικών, διανοητικών, ψυχολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών ιδιαιτεροτήτων. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται όσοι:

α) έχουν νοητική ανεπάρκεια ή ανωριμότητα, β) έχουν ιδιαίτερα σοβαρά προβλήματα όρασης (τυφλοί, αμβλύωπες) ή ακοής (κωφοί, βαρήκοοι), γ) έχουν σοβαρά νευρολογικά ή ορθοπεδικά ελαττώματα ή προβλήματα υγείας, δ) έχουν προβλήματα λόγου και ομιλίας, ε) έχουν ειδικές δυσκολίες στη μάθηση όπως δυσλεξία, δυσσαριθμησία, δυσαναγνωσία, στ) έχουν σύνθετες γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες και παρουσιάζουν αυτισμό και άλλες διαταραχές ανάπτυξης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η

Πρόκειται για ένα παιχνίδι αυτογνωσίας το οποίο θα σας δώσει την ευκαιρία να διαπιστώσετε τη μοναδικότητα τόσο του εαυτού σας όσο και των άλλων.

Χωριστείτε σε ομάδες των 5-6 ατόμων (Είναι καλύτερο να μπείτε σε ομάδες με άτομα που γνωρίζετε λιγότερο). Παρακάτω φαίνονται 36 'κάρτες' με ανολοκλήρωτες φράσεις. Μοιράστε όλες τις 'κάρτες' μεταξύ σας κυκλικά [Μια ιδέα θα ήταν να φωτοτυπήσετε τη σελίδα του βιβλίου σας και να κόψετε τις 'κάρτες' με ένα ψαλίδι]. Ένας από όλους παίρνει την πρώτη, εκείνος που κάθεται δίπλα του τη δεύτερη κ.ο.κ. Μόλις πάρετε όλοι όσοι βρίσκεστε στη μικρή ομάδα από μια ερώτηση, συνεχίστε δίνοντας σε αυτόν που άρχισε πρώτος την επόμενη ερώτηση (π.χ. την 7^η, αν έχει 6 μέλη η ομάδα), στο δεύτερο τη μεθεπόμενη κτλ. μέχρι να εξαντληθούν όλες οι ερωτήσεις. Καθένας απαντά στις ερωτήσεις που του έτυχαν είτε γράφοντας πάνω στις 'κάρτες', είτε στο βιβλίο του ή σε ένα φύλλο χαρτί.

Κάθε μέλος της ομάδας δίνει τη δική του αυθόρμητη απάντηση (που μπορεί να είναι αστεία, αληθινή, πρωτότυπη, συναισθηματική ...). Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, αλλά προσωπικές απαντήσεις. Όταν τελειώσουν όλα τα μέλη της μικρής ομάδας, διαβάζει ο καθένας τις δικές του απαντήσεις.

Στο τέλος, σε επίπεδο τάξης συζητήστε:

- ομοιότητες και διαφορές στις μικρές ομάδες
- πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να μιλάμε για τις ιδέες, τις γνώμες και τα συναισθήματά μας
- πώς μπορεί να ωφεληθεί κάποιος ακούγοντας τους άλλους.

1. Πιστεύω ότι ...	2. Ελπίζω ότι ...	3. Χαίρομαι που ...
4. Ευχαριστήθηκα ...	5. Θα ήθελα να ...	6. Περιμένω να ...
7. Είμαι καλός/ή σε ...	8. Θαυμάζω περισσότερο ...	9. Η ασχολία που μου αρέσει περισσότερο είναι ...
10. Η μουσική που μου αρέσει είναι ...	11. Δε μου αρέσει ...	12. Το καλύτερο πράγμα που μου συνέβη ήταν ...
13. Δε νιώθω σίγουρος/η όταν ...	14. Είναι σπουδαίο για μένα ...	15. Πάντα θα ήθελα να ...
16. Νομίζω ότι ...	17. Αναρωτιέμαι αν ...	18. Νιώθω άβολα όταν ...
19. Το πιο ωραίο μέρος για μένα είναι ...	20. Το αγαπημένο μου φαγητό είναι ...	21. Το αγαπημένο μου χρώμα είναι ...
22. Η αγαπημένη μου δραστηριότητα είναι ...	23. Η πιο ωραία ώρα της ημέρας για μένα είναι ...	24. Μου αρέσει ...
25. Αυτό που εκτιμώ περισσότερο σε ένα φίλο είναι ...	26. Κάτι στο οποίο τα καταφέρνω πραγματικά είναι ...	27. Αυτό που θα ήθελα να αλλάξω στη ζωή μου είναι...
28. Νιώθω σπουδαίος/α, όταν ...	29. Θυμώνω όταν ...	30. Είμαι ...
31. Φοβάμαι να ...	32. Έχω πετύχει ...	33. Δουλεύω καλύτερα όταν ...
34. Το βρίσκω δύσκολο να ...	35. Ξεκουράζομαι όταν ...	36. Μπορώ ...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η

Πόσο σωστά αξιολογεί κανείς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και τις ικανότητές του; Για τις ανάγκες της δραστηριότητας, θα διακρίνουμε σχηματικά τους ανθρώπους σε τέσσερις γενικές κατηγορίες:

1η κατηγορία: αυτοί που υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους, με κίνδυνο να καταβάλουν μικρότερη προσπάθεια από αυτή που απαιτούν οι περιστάσεις και να απογοητευτούν ή ακόμη και να γελοιοποιηθούν (θυμήσου το μύθο με το λαγό και τη χελώνα).

2η κατηγορία: αυτοί που υποτιμούν τις δυνατότητές τους και δεν καταβάλουν καμία προσπάθεια για να βελτιώσουν τη θέση τους, γιατί φοβούνται ότι δε θα τα καταφέρουν.

3η κατηγορία: αυτοί που έχουν επιφανειακή αυτοπεποίθηση, που πιστεύουν δηλαδή ότι μπορούν να τα καταφέρουν, αρχίζουν την προσπάθεια, αλλά τα παραιτούν όταν αρχίσουν οι δυσκολίες (π.χ. πριν από τις τελικές εξετάσεις, το τελικό αγώνισμα κτλ.).

4η κατηγορία: αυτοί που εκτιμούν σωστά τις δυνατότητές τους, καταβάλλουν κάθε λογική προσπάθεια, επιμένουν, χωρίς να αποθαρρύνονται από τις δυσκολίες, και αξιοποιούν τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται.

Διάλεξε μία από τις παραπάνω κατηγορίες και βρες έναν ήρωα λογοτεχνικού έργου (διηγήματος, μυθιστορήματος, ποιήματος κτλ.) που να ανήκει σε αυτή την κατηγορία. Προτίμησε έργα που έχεις διδαχτεί στο μάθημα των Νέων Ελληνικών ή της Ξένης Γλώσσας, ώστε τα πρόσωπα στα οποία αναφέρεσαι να είναι γνωστά στους συμμαθητές σου. Ίσως χρειαστείς τη συνεργασία του φιλολόγου ή του καθηγητή της Ξένης γλώσσας. Φτιάξε μαζί με τους συμμαθητές σου που ασχολήθηκαν με άτομα της ίδιας κατηγορίας μια λίστα με τα ονόματα των ηρώων που βρήκατε και δίπλα σε κάθε όνομα σημειώστε τον τίτλο του έργου και τον συγγραφέα. Μοιράστε τη λίστα στην τάξη. Συμφωνείς με τις εκτιμήσεις των συμμαθητών σου; Γνωρίζεις τα έργα στα οποία αναφέρονται;

**Να θυμάσαι ότι:**

- Τα στοιχεία που απαρτίζουν τον εαυτό μας βρίσκονται σε δυναμική αλληλεξάρτηση και μπορούμε να τα καλλιεργήσουμε.
- Η αποδοχή του εαυτού μας και η θετική αυτοαντίληψη μάς οδηγούν στο να εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας.
- Οι 'κλίσεις' και τα 'ταλέντα' μας μπορούν να επηρεάσουν δυναμικά τους προσανατολισμούς μας.
- Η αναγνώριση και η ορθή αξιολόγηση των αναγκών μας μάς βοηθάει στη βελτίωση της ζωής μας.

Γ. ΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΜΟΥ

- Γνωρίζεις τι σημαίνει “ενδιαφέροντα”;
- Ποια είναι τα ενδιαφέροντά σου.;
- Πώς αναπτύσσονται τα ενδιαφέροντά μας;

Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά

- Ενδιαφέροντα
- Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου
- Είδη ενδιαφερόντων
- Παράγοντες διαμόρφωσης των ενδιαφερόντων

Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:

- να κατανοείς την έννοια των ενδιαφερόντων
- να αναγνωρίζεις τα είδη και τη σημασία των ενδιαφερόντων στην καθημερινή ζωή
- να συνδυάζεις τα ενδιαφέροντα με τις επιλογές που κάνεις όσον αφορά τις σπουδές και το επάγγελμά σου.



Εισαγωγικά στοιχεία

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως είδαμε, καθορίζουν τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις μας. Αλλά και τα **ενδιαφέροντα** κάνουν τον άνθρωπο να στρέφει την προσοχή του σε κάτι επειδή το βρίσκει ελκυστικό. Τα ενδιαφέροντα αποτελούν ένα κίνητρο που οδηγεί στη δράση. Επομένως, προσανατολίζουν την προσοχή μας σε συγκεκριμένα, κάθε φορά, αντικείμενα, πρόσωπα, δραστηριότητες, χωρίς να συνειδητοποιούμε πάντα το γιατί. Επιπλέον, μαζί με άλλους παράγοντες επηρεάζουν τις εκπαιδευτικές και τις επαγγελματικές μας προτιμήσεις. Για παράδειγμα, ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη μουσική μπορεί να οδηγήσει ένα μαθητή στο να συμμετάσχει σε μια χορωδία και αργότερα να σπουδάσει μουσική και να γίνει μουσικός.

Πώς όμως αναπτύσσονται τα ενδιαφέροντά μας; Μια σειρά από **παράγοντες**, όπως είναι η οικογένεια, το σχολείο, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.) και ο κοινωνικός περίγυρος συμβάλλουν στη διαμόρφωσή τους. Ας εξετάσουμε σύντομα το ρόλο των παραγόντων αυτών. Η **οικογένεια** διευκολύνει ή εμποδίζει το παιδί να μετέχει σε αυτές ή εκείνες τις δραστηριότητες. Κατ' αυτό τον τρόπο επηρεάζει τις εμπειρίες που θα λάβει, άρα και τα ενδιαφέροντά του. Στο **σχολείο**, η αγάπη και το ενδιαφέρον για κάποιο μάθημα μπορεί να οδηγήσει τον μαθητή στην επιλογή κάποιων εκπαιδευτικών κατευθύνσεων. Επιπλέον, ο ρόλος του δασκάλου, η βαθμολογία, η στάση των άλλων συμμαθητών είναι δυνατό να επηρεάσουν τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις κάποιου.

Παράλληλα, τα **Μ.Μ.Ε.** μπορεί να αναδείξουν και να περιβάλλουν με ιδιαίτερο γόητρο κάποια επαγγέλματα π.χ. του δημοσιογράφου, του ηθοποιού, καθιστώντας τα ελκυστικά.

Επιπλέον, και **άλλοι παράγοντες** επηρεάζουν τα ενδιαφέροντα. Τέτοιοι παράγοντες είναι ο κοινωνικός περίγυρος, οι φίλοι, το φύλο και οι εκπαιδευτικοί.

Τα ενδιαφέροντα, ανάλογα με το περιεχόμενό τους, κατατάσσονται σε κοινωνικά, επαγγελματικά και άλλα, ενώ ανάλογα με το αντικείμενό τους κατηγοριοποιούνται σε μουσικά, αθλητικά, επιστημονικά κτλ.

Όμως, τα ενδιαφέροντα διαφοροποιούνται και ως προς το εύρος τους: μπορεί να εστιάζονται σε έναν ειδικό τομέα (στενά ενδιαφέροντα) ή να αναφέρονται σε περισσότερα αντικείμενα (πλατιά ενδιαφέροντα).

Γενικά, τα ενδιαφέροντα είναι δυνατό να αλλάζουν σε κάθε φάση της ανάπτυξης του ατόμου, καθώς αυτό αποκτά νέες εμπειρίες. Επίσης, η αξία τους είναι διττή: μπορεί δηλαδή να έχουν τόσο ψυχαγωγικό όσο και μορφωτικό χαρακτήρα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η

Τα “χόμπι”, τα ενδιαφέροντα, οι εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές.

Οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου σου (αγγλικά «χόμπι») εκφράζουν τις πιο πολλές φορές και τα ενδιαφέροντά σου. Στον πίνακα που ακολουθεί δίνονται 20 τέτοιες δραστηριότητες. Μέσα σε αυτές ίσως αναγνωρίζεις και κάποιες δικές σου. Θα ξεκινήσεις συμπληρώνοντας τη στήλη Α («ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ») και θα συνεχίσεις με τη στήλη Β («ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ»).

Στήλη Α. Σημείωσε δέκα (10) δραστηριότητες που προτιμάς περισσότερο και ιεράρχησέ τις.

Στήλη Β. Σκέψου και σημείωσε ποιος ή ποιοι παράγοντες συνετέλεσαν στο να επιλέξεις αυτές τις δραστηριότητες: η οικογένεια, το σχολείο, τα ΜΜΕ, οι φίλοι, το φύλο ή κάτι άλλο;

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ** Ν' ακούω τα προβλήματα των άλλων Να τραγουδώ Να συναρμολογώ παιχνίδια, συσκευές Να γράφω Να φωτογραφίζω Να υπολογίζω Να διηγούμαι Να φροντίζω τους άλλους Να κάνω τα καθημερινά ψώνια Να διακοσμώ Να λύνω σταυρόλεξα Να πείθω τους άλλους Να ζωγραφίζω Να παίζω μουσική Να χορεύω

- Να επισκέπτομαι εκθέσεις και μουσεία _____
- Να κάνω πειράματα _____
- Να φτιάχνω σκίτσα _____
- Να μαγειρεύω _____
- Να γυμνάζομαι _____
- Άλλα _____

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η**Ο ελεύθερος χρόνος σε αλληλεπίδραση με τη σχολική ζωή**

Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρονται δώδεκα δραστηριότητες με τις οποίες μπορεί να ασχολείσαι στον ελεύθερο χρόνο σου. Προσπάθησε να βρεις ποια μαθήματα ή ποια σχολικά προγράμματα σου δίνουν γνώσεις και δεξιότητες που σε βοηθούν σε σχέση με αυτές τις δραστηριότητες. Για παράδειγμα, στο 3 (κολυμπώ) μπορεί κάποιος να σημειώσει και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**ΣΧΟΛΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. Ασχολούμαι με κατασκευές | _____ |
| 2. Ταξιδεύω | _____ |
| 3. Κολυμπώ | _____ |
| 4. Κάνω βόλτα με το ποδήλατο | _____ |
| 5. Συμμετέχω σε θεατρική ομάδα | _____ |
| 6. Ασχολούμαι με τα ζώα | _____ |
| 7. Ακούω μουσική | _____ |
| 8. Συμμετέχω σε ομάδα εθελοντών | _____ |
| 9. Ζωγραφίζω | _____ |
| 10. Συζητώ | _____ |
| 11. Περιποιούμαι τον κήπο | _____ |
| 12. Παίζω σκάκι | _____ |

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Η**Από τον κόσμο του σχολείου στο χώρο της εργασίας**

Στην επόμενη σελίδα βλέπεις χαρακτηριστικές εικόνες από διάφορους επαγγελματικούς χώρους.

α. Στον πίνακα που ακολουθεί γράψε πέντε (5) επαγγέλματα που σχετίζονται με τις εικόνες της επόμενης σελίδας και που σου αρέσουν περισσότερο. Αν θέλεις, πρόσθεσε κι άλλα που σου αρέσουν, αλλά δε συμπεριλαμβάνονται στις εικόνες. Ίσως για ορισμένα επαγγέλματα χρειάζεσαι πληροφόρηση.

Τότε, χρήσιμες πληροφορίες θα βρεις:

- στο παράρτημα αυτού του βιβλίου
- από τον καθηγητή του ΣΕΠ του σχολείου σου
- στον Οδηγό Επαγγελμάτων
- στην ηλεκτρονική σελίδα www.pi-schools.gr.
- στα σωματεία εργαζομένων των οικείων κλάδων.

β. Γράψε δίπλα σε καθένα από αυτά τα πέντε (5) επαγγέλματα που σημείωσες στον πίνακα γιατί σου αρέσει.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΓΙΑΤΙ ...
1	
2	
3	
4	
5	



ΜΠΑΑ!
ΜΠΑΑΑ!



ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΗΣ



- γ. Τι κοινό βρίσκεις να υπάρχει στα πέντε επαγγέλματα που σημείωσες ότι σου αρέσουν; [Π.χ. φυσικοθεραπευτής-νοσηλεύτης: είναι επαγγέλματα που μου εξασφαλίζουν γνώση για να προσφέρω βοήθεια σε ασθενείς].
- δ. Τελειώνοντας το κεφάλαιο των ενδιαφερόντων, θα διαπίστωσες τη σχέση που μπορεί να υπάρχει ανάμεσα στις δραστηριότητές μας και στον κόσμο της εργασίας. Ίσως είναι νωρίς να μιλάς για ένα πολύ συγκεκριμένο επάγγελμα, γιατί οι εξελίξεις στην αγορά εργασίας είναι πολλές και ραγδαίες. Επιπλέον, και εσύ ο ίδιος θα αλλάζεις, καθώς θα αποκτάς νέες γνώσεις και πληροφορίες και θα αναπτύσσεις δεξιότητες.



Όμως, για πρακτικούς λόγους, σημείωσε το επάγγελμα που προτιμάς από τα πέντε (5) που έγραψες στον παραπάνω πίνακα. Ύστερα σημείωσε και τη δεύτερη προτίμησή σου. Σκέψου τώρα γιατί διάλεξες αυτά τα δύο.

1ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

2ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ



Να θυμάσαι ότι:

- Τα ενδιαφέροντα αποτελούν ένα κίνητρο για δράση
- Τα ενδιαφέροντα μπορεί να μας οδηγήσουν στην επιλογή κάποιας επαγγελματικής δραστηριότητας
- Τα ενδιαφέροντα αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής.

Δ. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά

- Έχεις σκεφτεί τι είναι οι αξίες;
- Έχεις σκεφτεί πόσο επηρεάζουν τις επιλογές σου και το σχεδιασμό της σταδιοδρομίας σου;
- Αξίες
- Σύστημα αξιών
- Είδη αξιών
- Ιεράρχηση των αξιών
- Αξίες και λήψη απόφασης
- Αξίες και επαγγελματική σταδιοδρομία
- Αξίες και σχέδιο ζωής

Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:

- να προσδιορίζεις τις προσωπικές και τις επαγγελματικές σου αξίες
- να κατανοείς το ρόλο τους στην καθημερινή ζωή
- να αναγνωρίζεις την επίδραση των αξιών στην εργασία.

Εισαγωγικά στοιχεία

Όλες οι ανθρώπινες κοινωνίες διαμορφώνουν αξίες. Οι **αξίες** αποτελούν κανόνες που ρυθμίζουν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου και αποτελούν μια αναγκαιότητα γι' αυτόν. Με τον όρο αξία εννοούμε ότι κάτι μπορεί «να εκτιμηθεί στο πλαίσιο του καλού και του κακού, του ωραίου»⁸ κτλ.

Οι αξίες αναφέρονται σε διάφορες πλευρές της ζωής. Είναι για παράδειγμα κοινωνικές, θρησκευτικές, οικονομικές, φιλοσοφικές και άλλες.

Υπάρχουν αξίες που είναι διαχρονικές, που ισχύουν δηλαδή σε όλες τις εποχές, όπως είναι π.χ. η δικαιοσύνη, η ισότητα, ο αλτρουϊσμός, η ειρήνη κτλ., ενώ άλλες αλλάζουν.

Ακόμη, υπάρχουν αξίες ατομικές, όπως υπάρχουν και ομαδικές που, όταν ισχύουν για μια κοινωνία, αποτελούν συλλογικές αξίες.

Οι ενέργειες, η δράση και η συμπεριφορά κάθε ατόμου μπορεί να διέπονται από διαφορετικές αξίες. Επιπλέον, κάθε άνθρωπος έχει ένα ιδιαίτερο δικό του σύνολο αξιών, το οποίο αποτελεί το **σύστημα αξιών** του. Στα διάφορα συστήματα αξιών υπάρχει και διαφορετική **ιεράρχηση των αξιών**. Δηλαδή, κάποιες αξίες τοποθετούνται υψηλότερα στην κλίμακα αυτή της ιεραρχίας έναντι κάποιων άλλων. Οι αξίες αυτές αποτελούν ένα περισσότερο ή λιγότερο οργανωμένο σύνολο.

Οι αξίες που υιοθετεί ένας άνθρωπος διαμορφώνονται εν μέρει από την εκπαίδευση, αλλά

και από την οικογένεια μέσα στην οποία έχει μεγαλώσει και ανατραφεί, από το πολιτιστικό περιβάλλον (από τις πεποιθήσεις που κυριαρχούν σ' αυτό, τις δοξασίες κτλ.).

Ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει στην ανάπτυξη αξιών είναι οι προσωπικές ανάγκες κάθε ατόμου, όπως είναι π.χ. η ανάγκη για πληροφόρηση, για κατανόηση, ασφάλεια κ.ά.

Οι αξίες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Από τη μια πλευρά ασκούν επίδραση στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας, ενώ από την άλλη συμβάλλουν στην διατήρηση της συνοχής της κοινωνίας, στο βαθμό που τα μέλη της αποδέχονται και τηρούν τους κοινωνικούς κανόνες.

Οι αξίες προσδιορίζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και εκτιμούμε την πραγματικότητα και τις **αποφάσεις** που παίρνουμε στη ζωή.

Αν εξετάσουμε τη συμπεριφορά, την εκπαίδευσή μας, το πώς εργαζόμαστε ή διασκεδάζουμε τότε είναι δυνατό να συνειδητοποιήσουμε τις προσωπικές μας αξίες.

Όσο περισσότερο είμαστε σε θέση να συνειδητοποιούμε τις προσωπικές μας αξίες τόσο πιο εύκολα κατανοούμε τη σημασία τους. Αυτό με τη σειρά του μας βοηθά να λαμβάνουμε αποφάσεις που μας ικανοποιούν.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η

Στον κατάλογο αξιών που ακολουθεί σημείωσε πόσο σημαντική είναι για σένα κάθε αξία.

Αν κάποιες αξίες, σημαντικές για σένα, δεν συμπεριλαμβάνονται στον πίνακα, μπορείς να τις προσθέσεις στο χώρο που διατίθεται γι' αυτό το σκοπό.

Στη συνέχεια, μπορείς να συγκρίνεις την αξιολόγησή σου με την αξιολόγηση ενός συμμαθητή σου και να συζητήσετε για τις ομοιότητες και τις διαφορές που εντοπίσατε.

	ΑΣΗΜΑΝΤΗ	ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ	ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
Εντιμότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ισότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ασφάλεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αυτοπειθαρχία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Υλικά αγαθά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ανεξαρτησία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εμπιστοσύνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ελεύθερος χρόνος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ειλικρίνεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φιλία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μόρφωση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ταξίδια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δύναμη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Γόητρο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αξιοπρέπεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αλτρουϊσμός	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αυτοπεποίθηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ειρήνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δικαιοσύνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			
<hr/>			

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η

Οι άνθρωποι επιλέγουν ένα επάγγελμα για πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Συνήθως, όχι μόνο για να κερδίζουν τα απαραίτητα για τη ζωή τους, αλλά και γιατί αυτό είναι σύμφωνο με τις αξίες τους και ικανοποιεί και άλλες ανάγκες τους. Για σένα τι έχει ιδιαίτερη σημασία σε ένα επάγγελμα; Ιεράρχησε τις παρακάτω επαγγελματικές αξίες σύμφωνα με τις δικές σου ανάγκες και τοποθέτησέ τις σύμφωνα με τη δική σου σειρά προτίμησης στη διπλανή στήλη. Έπειτα, συζητήστε στην τάξη τις μεταξύ σας διαφορές στην ιεράρχηση αυτή.

- Η αμοιβή
- Η επαγγελματική ασφάλεια
- Το ικανοποιητικό εργασιακό περιβάλλον
- Οι προοπτικές για εξέλιξη και προσωπική ανάπτυξη
- Το γόητρο
- Το ωράριο
- Οι σχέσεις με τους συναδέλφους
- Η δυνατότητα για ανάληψη πρωτοβουλιών και δράση
- Η δυνατότητα να προσφέρεις



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Η

Η δραστηριότητα αυτή πραγματοποιείται σε τρεις φάσεις, με βάση τον πίνακα που ακολουθεί.

Α΄ Φάση: για καθεμία από τις τρεις ομάδες δράσεων που φαίνονται στην αριστερή στήλη γράψε στην αντίστοιχη δεύτερη στήλη του πίνακα τους στόχους που σκέφτεσαι ή επιθυμείς να πραγματοποιήσεις στα επόμενα 5 χρόνια.

Β΄ Φάση: προσπάθησε να εντοπίσεις τις αξίες στις οποίες στηρίζονται οι στόχοι αυτοί και σημείωσέ τες.

Γ΄ Φάση: κάνε στην τέταρτη στήλη ένα σύντομο σχέδιο δράσης για το πώς θα επιτύχεις την πραγματοποίηση των στόχων που έθεσες, μιλώντας δηλαδή για τις ενέργειες στις οποίες πρόκειται να προβείς.

ΔΡΑΣΕΙΣ	ΣΤΟΧΟΙ	ΑΞΙΕΣ	ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ
Σχολείο Εκπαίδευση	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
Επάγγελμα	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
Προσωπική ζωή	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____



Να θυμάσαι ότι:

- Κάθε άνθρωπος έχει ένα ιδιαίτερο σύστημα αξιών.
- Οι αξίες επηρεάζουν τις επιλογές που κάνουμε στη ζωή μας (τις εκπαιδευτικές, τις επαγγελματικές κ.ά.).
- Οι αξίες επηρεάζουν τον τρόπο ζωής μας, καθώς και τα σχέδια που κάνουμε για το μέλλον μας.

Ε. ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Λέξεις/Φράσεις - Κλειδιά

- Έχεις αναρωτηθεί ποτέ για τις δυνατότητες και για τις αδυναμίες σου, καθώς και για το πώς συσχετίζονται οι ικανότητες ή οι δεξιότητες που διαθέτεις με την άσκηση διαφόρων επαγγελμάτων;
- Έχεις σκεφτεί ότι οι δεξιότητες που διαθέτει ένα άτομο αναπτύσσονται με συστηματική προσπάθεια;

- Ικανότητες
- Δεξιότητες

Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να βοηθηθείς:

- να γνωρίσεις το περιεχόμενο των εννοιών «ικανότητες» και «δεξιότητες» και να τις συσχετίζεις με τα διάφορα επαγγέλματα
- να προσδιορίζεις τις ικανότητες και τις δεξιότητες που διαθέτεις, καθώς και αυτές που δεν διαθέτεις
- να διαπιστώσεις ότι οι δεξιότητες αναπτύσσονται με συστηματική προσπάθεια.



Εισαγωγικά στοιχεία

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ είναι οι προσωπικές δυνατότητες κάθε ατόμου, που μπορεί να είναι ταλέντα, κλίσεις ή προδιαθέσεις και αναπτύχθηκαν ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης κληρονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι ικανότητες αυτές μπορεί να είναι εμφανείς ή και όχι. Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο μπορεί να έχει κάποιες κλίσεις, αλλά να μην του δόθηκε ποτέ η ευκαιρία να τις αναδείξει. Για παράδειγμα, ένας μαθητής έχει σπάνιο μουσικό ταλέντο, αλλά ζει σε ένα απομακρυσμένο μέρος χωρίς ωδείο και χωρίς δασκάλους μουσικής που να μπο-

ρούν να τον εμπυχώσουν και να τον καθοδηγήσουν. Ο μαθητής αυτός πιθανόν δεν θα καλλιεργήσει ούτε θα αξιοποιήσει επαγγελματικά την ικανότητά του αυτή.

Οι ικανότητές μας είναι τα θεμέλια πάνω στα οποία στηρίζεται οποιασδήποτε προσπάθεια για εκπαίδευση, μάθηση, επιδόσεις ή επιτεύγματα σε διάφορους τομείς όπως είναι ο αθλητισμός, η τέχνη, η επιστήμη. Οι ικανότητες λοιπόν είναι σαν τα φυτά που έχουν ρίζες· θα ανθίσουν με την κατάλληλη φροντίδα ή, αντίθετα, μπορεί, ενώ έχουν ρίζες, να μην «ξεπεταχτούν» ποτέ ή να μην ανθίσουν, αν δεν τις περιποιηθεί κάποιος.

Οι ικανότητές μας είναι, με άλλα λόγια, οι βασικές αποσκευές που έχουμε στη διάθεσή μας για το προσωπικό μας ταξίδι στη ζωή. Σκόπιμο είναι να φροντίζουμε να τις ανακαλύπτουμε και να τις βελτιώνουμε όσο μπορούμε περισσότερο με τη στήριξη της οικογένειας, του σχολείου και της ευρύτερης κοινότητας.

Μπορούμε να χωρίσουμε τις ικανότητες σε γενικές και σε ειδικές.

Οι Γενικές Ικανότητες εκδηλώνονται σε κάθε δραστηριότητα του ατόμου (π.χ. αντίληψη, μνήμη, ικανότητα προφορικής ή/ και γραπτής έκφρασης κ.ά.).

Οι Ειδικές Ικανότητες εκδηλώνονται σε συγκεκριμένους και εξειδικευμένους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας και συνήθως συνδέονται με κάποιες επαγγελματικές δραστηριότητες (π.χ. οι μουσικές ικανότητες μπορούν να αξιοποιηθούν στο επάγγελμα του μουσικού).



Διάκριση Ικανοτήτων

- **Αισθητηριακές ικανότητες** (π.χ. ικανότητες όρασης, αφής, ακοής)
- **Ικανότητες σε σχέση με σωματικά χαρακτηριστικά** (μυϊκή ικανότητα, σωματική αντοχή και δύναμη, συντονισμός κινήσεων κτλ.)
- **Μηχανικές ικανότητες** (π.χ. κατανόησης λειτουργίας μηχανών και τεχνικών λειτουργιών)
- **Νοητικές ικανότητες** (π.χ. γλωσσικές ικανότητες, παρατηρητικότητα, αντίληψη χώρου, μαθηματική ικανότητα, μνήμη, φαντασία, δημιουργική ικανότητα κτλ.)
- **Καλλιτεχνικές ικανότητες** (μουσικής, εικαστικών, υποκριτικής, χορού κτλ.).

Όλα τα άτομα δεν έχουν τις ίδιες ικανότητες, γενικές ή ειδικές

Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζεις και να δέχεσαι τον εαυτό σου ως μια οντότητα διαφορετική από τους άλλους και ξεχωριστή, που αποτελείται από ένα σύνολο δυνατών και αδύνατων πλευρών και, συνάμα, να αποδέχεσαι και τη διαφορετικότητα των άλλων γύρω σου.

Επίσης, είναι καλό να λάβεις σοβαρά υπόψη σου τις γενικές, αλλά κυρίως τις ειδικές ικανότητες που διαθέτεις, πριν επιλέξεις να δραστηριοποιηθείς σε ένα επάγγελμα.

Κάποια άτομα, λόγω κληρονικών παραγόντων, ατυχημάτων ή ασθενειών έχουν πιο σοβαρές ανεπάρκειες και ανάγκες για αποδοχή και ανοχή από τους άλλους απέναντι στη διαφορετικότητά τους.

Τα άτομα με αναπηρίες και με ειδικές ανάγκες (Α.Μ.Ε.Α.)⁹ συναντούν αρκετά και πολλαπλά εμπόδια. Αυτά συναρτώνται με την κατηγορία και το βαθμό αναπηρίας που έχουν. Όμως **αναπηρία δεν σημαίνει πάντα ανικανότητα**, γιατί τα άτομα αυτά, έχουν ειδικές ικανότητες, τις οποίες μπορούν να αναδείξουν μέσα από τα υποστηρικτικά εκπαιδευτικά προγράμματα Ειδικής Αγωγής.

Αρκετά από τα Α.Μ.Ε.Α. μπορούν να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο¹⁰, εφόσον τους παρασχεθεί η κατάλληλη ειδική εκπαίδευση που αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες, τις ανάγκες τους και αξιοποιεί τις ικανότητές τους. Τα Κέντρα Διάγνωσης, Αξιολόγησης και Υποστήριξης (Κ.Δ.Α.Υ.), αρμοδιότητας Υπ.Ε.Π.Θ., συντάσσουν τη γνώμηση και το Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.) του μαθητή. Το Πλαίσιο Αναλυτικού Προγράμματος Ειδικής Αγωγής (Π.Α.Π.Ε.Α.), το βιβλίο του δασκάλου Ειδικής Αγωγής, καθώς και τα βιβλιοτετράδια των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες προσεγγίζουν με βιωματικό τρόπο τις δυσκολίες και τα εμπόδια που δημιουργούνται εξαιτίας της αναπηρίας. Γι' αυτό, τα βιβλία υποστηρίζονται με έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό οπτικοποιημένων καθημερινών βιωματικών δραστηριοτήτων μαθησιακής ετοιμότητας (κάρτες) και με ηχητικό υλικό (CDs).



Ευφυή άτομα

Υπάρχει και μια κατηγορία ατόμων που έχουν ανώτερες νοητικές ικανότητες και αποκαλούνται «ευφυή άτομα». Επίσης, ο όρος αυτός αναφέρεται και στα άτομα που διακρίνονται για «ταλέντο υψηλής ποιότητας σε ειδικούς τομείς», όπως είναι οι επιστήμες, οι τέχνες κτλ.

Οι Δεξιότητες έχουν σχέση με την προσωπικότητά μας, με τον τρόπο που λειτουργούμε και αντιμετωπίζουμε διάφορα θέματα στην προσωπική, στην επαγγελματική και στην κοινωνική μας ζωή. Πιο συγκεκριμένα, με τον όρο δεξιότητα εννοούμε το βαθμό ευκολίας, ακρίβειας και ταχύτητας με τον οποίο εκτελούμε μια σειρά από ενέργειες, προκειμένου να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση, να δράσουμε, να λύσουμε ένα πρόβλημα, στην προσωπική, επαγγελματική και στην κοινωνική μας ζωή.



Ο ικανότατος σκίτσογράφος μας

Χαρακτηριστικά των δεξιοτήτων

- Οι δεξιότητες μαθαίνονται μετά από εκπαίδευση και κατάρτιση, πρακτική άσκηση και συστηματική προσπάθεια. Για παράδειγμα, η ανάπτυξη μιας δεξιότητας στην έκφραση στο γραπτό λόγο, δεξιότητα απαραίτητη για το επάγγελμα του συντάκτη ειδήσεων, μπορεί να αναπτυχθεί μετά από κατάλληλη άσκηση και εκπαίδευση.
- Κάποιες δεξιότητες είναι πολύ αναγκαίες για το επάγγελμα που θέλουμε να ασκήσουμε (π.χ. δεξιότητα επικοινωνίας με το κοινό για το επάγγελμα του δημοσιογράφου). Εξάλλου μια δεξιότητα μπορεί να είναι απαραίτητη σε πολλά και διαφορετικά επαγγέλματα. Για παράδειγμα οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι απαραίτητες για την άσκηση πολλών επαγγελμάτων όπως του εκπαιδευτικού, του κοινωνικού λειτουργού, του διαφημιστή, του δημοσιογράφου κ.ά.
- Υπάρχουν δεξιότητες που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξασφάλιση και διατήρηση κάποιας θέσης εργασίας (π.χ. δεξιότητα ενεργού αναζήτησης της πληροφορίας, ευελιξία, οργάνωση χρόνου κτλ.).



Τυφλών βήματα

Τα επιθυμητά χαρακτηριστικά που οι εργοδότες αναζητούν στους εργαζομένους δεν είναι πια μόνο πτυχία, εμπειρία και γνώσεις, αλλά και άλλα χαρακτηριστικά που έχουν σχέση με την προσωπική και κοινωνική «εικόνα» του εργαζομένου. Αυτά τα χαρακτηριστικά τα αποκαλούμε «**δεξιότητες- κλειδιά**», στο βαθμό που δηλώνουν σημαντικά «κλειδιά» για να ανοίξει κάποιος την πόρτα της εργασίας. Άλλες, όμως, αποκαλούνται και «**δεξιότητες ζωής**», γιατί θεωρούνται απαραίτητες για να πετύχει κανείς όχι μόνο στην επαγγελματική, αλλά και στην κοινωνική και προσωπική του ζωή. Πολλές από τις δεξιότητες αυτές μπορούμε -και καλό είναι- να τις αναπτύξουμε σε κάποιο βαθμό, γιατί θεωρούνται σημαντικές για την κοινωνική και την επαγγελματική μας ζωή.



Πώς αναπτύσσονται οι δεξιότητες ζωής που θα μας επιτρέψουν να ζήσουμε παραγωγικά και δημιουργικά;

Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών είναι μια συνεχής διαδικασία που κρατάει μια ζωή. Με άλλα λόγια, η προσπάθεια για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη αρχίζει με τη γέννησή μας και σταματά στο τέλος της ζωής μας.

Οι δεξιότητες καλλιεργούνται μέσα από την ενεργό δράση και τις ευκαιρίες για μάθηση που μας παρέχουν η οικογένεια, το σχολείο, η ευρύτερη κοινότητα. Χρειάζεται, όμως, θέληση και προσωπική συστηματική προσπάθεια για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Ένας μαθητής μπορεί να καλλιεργήσει τις **δεξιότητες ζωής** μέσω των σχολικών, εξωσχολικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων, καθώς επίσης και μέσω της εφαρμογής

του θεσμού Συμβουλευτική –Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Επίσης, και η ενεργός συμμετοχή ενός μαθητή στα διάφορα προγράμματα που υλοποιούνται κατά καιρούς στο σχολείο, όπως είναι για παράδειγμα τα Προγράμματα Αγωγής Σταδιοδρομίας, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Ευέλικτης Ζώνης κ.ά., συμβάλλει στην καλλιέργεια πολλών τέτοιων δεξιοτήτων.

Ποιες είναι οι δεξιότητες ζωής;

Υπάρχουν διάφορες ομάδες δεξιοτήτων ζωής. Μερικές από τις πιο σημαντικές είναι οι παρακάτω¹¹:

Δεξιότητες επικοινωνίας: Αναφέρονται στο να μπορείς

- να εκφράζεσαι και να μεταφέρεις ιδέες, απόψεις, συναισθήματα με το γραπτό ή με τον προφορικό λόγο, άμεσα και σωστά
- να ερμηνεύεις αποτελεσματικά τα μηνύματα των άλλων (λεκτικά, γραπτά ή μέσω της γλώσσας του σώματος), να καταλαβαίνεις τα συναισθήματά τους
- να επικοινωνείς με τους άλλους μιλώντας ξένες γλώσσες ή με τη χρήση Η/Υ
- να κατανοείς, να αποδέχεσαι, να συνεργάζεσαι με άτομα από άλλες χώρες, με διαφορετική γλώσσα και με άλλα ήθη και έθιμα (διαπολιτισμική επικοινωνία).

Δεξιότητες προσαρμογής: Να μπορείς να προσαρμόζεσαι σε νέες συνθήκες, σε μεταβατικές φάσεις κτλ. (π.χ. αλλαγή τύπου διαμονής, σχολείου, οικογενειακής κατάστασης).

Δεξιότητες ευελιξίας: Να μπορείς, όταν οι συνθήκες διαφοροποιούνται, να εντοπίζεις εναλλακτικές λύσεις, να δοκιμάζεις και άλλους τρόπους δράσης.

Δεξιότητες ενεργού αναζήτησης και κριτικής ανάγνωσης των πληροφοριών: στην κοινωνία της πληροφορίας, το να ξέρεις τις πηγές από όπου θα αντλήσεις τις πληροφορίες σου, το πώς θα τις αξιοποιήσεις, καθώς και το να μπορείς να προσεγγίζεις τις πληροφορίες κριτικά αποτελεί προϋπόθεση επιτυχούς δράσης.

Δεξιότητες χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών: Να μπορείς να χρησιμοποιείς τον Η/Υ αποτελεσματικά, δεξιότητα χρήσιμη για την άσκηση των περισσότερων σύγχρονων επαγγελματικών δραστηριοτήτων, για την πρόσβαση σε πληροφορίες, για την επικοινωνία μέσω διαδικτύου.

Δεξιότητες συνεργασίας, ομαδικότητας: αναφέρονται στη δυνατότητα να συνεργάζεσαι αρμονικά με άλλα άτομα, να μπορείς να έχεις την προσωπική σου άποψη, αλλά να δέχεσαι και τη θέση των άλλων και όλοι μαζί να προσπαθείτε για την επίτευξη ενός κοινού σκοπού.

Δεξιότητες διαχείρισης και οργάνωσης χρόνου: αναφέρονται στο να διαχειρίζεσαι και να οργανώνεις σωστά το χρόνο σου, ώστε σε δεδομένα πλαίσια, να φέρνεις σε πέρας διάφορες εργασίες, ποικίλες δραστηριότητες κτλ.

Δεξιότητες αυτοπαρουσίασης: αναφέρονται στο να ξέρεις να παρουσιάζεις τον εαυτό σου, να προβάλλεις τις δυνατότητές σου και την αξία σου, να δημιουργείς καλές εντυπώσεις για σένα (π.χ. μέσω ενός βιογραφικού, μιας συνέντευξης κτλ.)

Δεξιότητες ανάληψης πρωτοβουλιών: Να είσαι σε θέση, όταν οι άλλοι αδρανούν έχοντας αφηθεί στη ρουτίνα τους, να παίρνεις πρωτοβουλίες και να προχωρείς, παρακινώντας και άλλους.

Δεξιότητες καινοτομίας, νεωτερικότητας: αυτές σχετίζονται με το να καλοδέχεσαι τις νέες ιδέες, να υιοθετείς επαναστατικές λύσεις, πέρα από τα καθιερωμένα πρότυπα.

Δεξιότητες λήψης απόφασης: Πρόκειται για σύνολο ειδικών δεξιοτήτων σχετικών με το να λαμβάνεις αποφάσεις που ικανοποιούν τις ανάγκες και τους στόχους σου, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο κάθε φορά.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1Η**

Προκειμένου να εντοπίσεις τις ικανότητές σου, σκέψου μερικές δραστηριότητες σε κάποιους τομείς (μαθηματικά, αθλητισμό, πολιτιστικές δραστηριότητες, καλλιτεχνικές κτλ.) στις οποίες σημειώνεις πολύ καλές επιδόσεις. Σκέψου επίσης και δραστηριότητες με τις οποίες, ενώ έχεις ασχοληθεί και έχεις προσπαθήσει να τα καταφέρεις, εντούτοις δεν έχεις καλά αποτελέσματα. Αναρωτήσου γιατί συμβαίνει αυτό και αναζήτησε τρόπους που πιθανόν θα σε βοηθήσουν να τα καταφέρεις καλύτερα στο μέλλον...

Τα καταφέρνω καλά ...	Δεν τα καταφέρνω καλά ...	Μήπως θα μπορούσα να /εάν.....
στην επισκευή μηχανών αυτοκινήτων	στις μαθηματικές πράξεις και στους αριθμητικούς υπολογισμούς	να είχα καλύτερες επιδόσεις στα μαθηματικά, εάν έκανα συστηματική προσπάθεια να καλύψω κάποια κενά μου και παρακολουθούσα μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2Η

Αφού διαβάσεις προσεκτικά το εισαγωγικό κείμενο για τις ικανότητες και τις δεξιότητες, συμπλήρωσε τα κενά του παρακάτω πίνακα σύμφωνα με τα παραδείγματα. Μπορείς, αν θέλεις, να συμβουλευτείς και έναν Οδηγό Επαγγελμάτων.

Επαγγελματική δραστηριότητα	Ικανότητες που απαιτούνται	Δεξιότητες που απαιτούνται
Ηθοποιός	Καλλιτεχνικές ικανότητες, μνήμη, γλωσσική ικανότητα (λεκτική ευχέρεια), φαντασία	Δεξιότητες επικοινωνίας, ευελιξίας, συνεργασίας, αυτοπαρουσίασης
Πιλότος	Οξύτητα ακοής, όρασης, ταχύτητα αντιδράσεων, συντονισμός κινήσεων	Δεξιότητες λήψης απόφασης, ανάληψης πρωτοβουλιών, προσαρμογής, συνεργασίας
Μηχανικός αεροσκαφών	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Αρχιτέκτονας	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Συγγραφέας	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Οδηγός λεωφορείου	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Εκπαιδευτικός	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
(κάποιο άλλο επάγγελμα που σε ενδιαφέρει)	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3Η

Σκέψου κάποιες επαγγελματικές δραστηριότητες που θα σε ενδιέφεραν και συμπλήρωσε τον πίνακα σύμφωνα με το παράδειγμα. (Καλό είναι να συμβουλευτείς και έναν Οδηγό Επαγγελμάτων).

Επαγγέλματα που με ενδιαφέρουν	Δεξιότητες που διαθέτω και σχετίζονται με την άσκηση αυτών των επαγγελμάτων	Δεξιότητες που δεν έχω και χρειάζεται να αναπτύξω (εάν επιλέξω κάποιο σχετικό επάγγελμα)
Π.χ. ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: επικοινωνίας, θετικής αντιμετώπισης των πραγμάτων, ενεργού ακρόασης,	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: συνεργασίας, επικοινωνίας με άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς,
Π.χ. επιχειρηματίας, υπεύθυνος πωλήσεων	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: επικοινωνίας, ανάληψης πρωτοβουλιών,	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: λήψης απόφασης, δεξιότητες ανάληψης πρωτοβουλιών, ρίσκου,
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4Η

Μελέτησε στο εισαγωγικό κείμενο τον κατάλογο των δεξιοτήτων ζωής. Σημείωσε: α) ποιες από αυτές τις δεξιότητες νομίζεις ότι διαθέτεις, β) ποιες δεξιότητες θα ήθελες να αναπτύξεις περισσότερο, γ) με ποιους τρόπους νομίζεις ότι θα μπορούσες να το πετύχεις αυτό;

Μπορείς να δημιουργήσεις έναν ατομικό φάκελο με τίτλο «Ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής», τον οποίο θα συμπληρώνεις σταδιακά στη διάρκεια της σχολικής σου ζωής (βλέπε στο Παράρτημα σχετικό κείμενο για τη δημιουργία ατομικού φακέλου μαθητή «portfolio»).



Να θυμάσαι ότι:

- «Πρέπει να διανύσουμε τη ζωή με τα δικά μας εντελώς προσωπικά χαρίσματα και ελαττώματα, ενίοτε μάλιστα προχωρούμε κομματάκι παραπέρα, καταφέρνουμε ό,τι δεν μπορούσαμε πριν και για μια στιγμή μπορούμε ολόψυχα να δεχτούμε τον εαυτό μας και να νοιώσουμε ικανοποίηση γι αυτό που είμαστε».¹²



Η ενότητα με μια ματιά

- Γράψε 5 χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

- Παρουσίασε με λίγες λέξεις τη διαφορά μεταξύ της αυτογνωσίας και της αυτοαντίληψης.

- Παρουσίασε με λίγες λέξεις τη σημασία της θετικής αυτοαντίληψης για το άτομο.

- Δώσε δικούς σου ορισμούς: α) για τις προσωπικές αξίες β) για τις επαγγελματικές αξίες.

- Σημείωσε ένα προσωπικό σου ενδιαφέρον το οποίο θα μπορούσες να συνδυάσεις με μια ή περισσότερες επαγγελματικές δραστηριότητες στο μέλλον.

- Γιατί μερικές δεξιότητες αποκαλούνται «δεξιότητες ζωής»;

- Συζήτησε με τους συμμαθητές σου ή με μέλη του οικογενειακού σου περιβάλλοντος σκέψεις και συναισθήματα που σου δημιουργήθηκαν με αφορμή την διεξαγωγή των Παρα-ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα (2004).
