**IEΠ- 3.6 Οι έννοιες της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης**

 **3.7 Ενθάρρυνση /Αποθάρρυνση**

Θέμα #18249-**Θέμα 2ο**

2.1 Γνωρίζουμε ότι η αυτοεκτίμηση είναι μία σημαντική λειτουργία, η οποία διευκολύνει τη

ψυχική ανάπτυξη των ατόμων, ενισχύοντας ταυτόχρονα την ικανότητά τους για περαιτέρω

ανάπτυξη των προσόντων τους.

α) Αναφέρατε παράγοντες από τους οποίους καθορίζεται η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου.

(μονάδες 5)

 β) Δώστε τον ορισμό της αυτοπεποίθησης. (μονάδες 5)

2.2 Για την επιτυχία στους στόχους που θέτουμε πρέπει να ξέρουμε τα «δυνατά» και

«αδύνατα» σημεία μας, καθώς και τις αντιδράσεις μας απέναντι σε δεδομένες καταστάσεις.

Με βάση αυτό τον κανόνα αναπτύξτε τα ακόλουθα:

α) Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση κρίνει τον εαυτό του αρνητικά. Αναπτύξτε το θέμα.

(μονάδες 5)

β) Αναπτύξτε πώς η ενθάρρυνση σε ένα άτομο επηρεάζει την αυτοπεποίθησή του. (μονάδες

5) γ) Ένα άτομο με αυτοπεποίθηση διέπεται από ενθουσιασμό, αυτοσυγκέντρωση και

αυτοκυριαρχία. Αναπτύξτε το θέμα. (μονάδες 5)

**Ενδεικτικές απαντήσεις**

2.1 α) Η αυτοεκτίμηση καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τη γνώση που έχουμε για τον

εαυτό μας, το σύνολο των αντιλήψεων, των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων και την

κρίση στην οποία τον υποβάλλουμε. Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις επιτυχίες μας ή τις

αποτυχίες μας, αλλά και από τη διαφοροποίησή μας από τους άλλους. Αντανακλά την

αυτονομία μας σε σχέση με το περιβάλλον μας.

 Β) Η αυτοπεποίθηση μπορεί να θεωρηθεί ως το θετικό συναίσθημα που απορρέει από την

αξιολόγηση της αυτό-εικόνας μας. Η πεποίθηση στον εαυτό μας, η εμπιστοσύνη δηλαδή

που έχουμε στους ιδιαίτερους τρόπους μας να δρούμε μέσα σε ένα δεδομένο κοινωνικό

σύνολο είναι ένα στοιχείο απαραίτητο για την επιτυχία μας στη ζωή.

2.2 α) Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση κρίνει τον εαυτό του αρνητικά. Νοιώθει ότι «δεν

αξίζει ή δεν είναι αγαπητό». Αισθάνεται ότι μειονεκτεί, οπότε μοιραία έχει ενοχές ή τύψεις.

β) Η ενθάρρυνση σε ένα άτομο σημαίνει ανάπτυξη προσωπικών πρωτοβουλιών, έτσι ώστε

να του επιτρέψει να φθάσει πιο κοντά στους στόχους που έχει θέσει. Αυτό όμως

προϋποθέτει ότι έχουν τεθεί κάποιες βάσεις από την παιδική ηλικία, κυρίως μέσα στο

περιβάλλον όπου το παιδί ζει και νοιώθει ασφάλεια. γ) Ένα άτομο με αυτοπεποίθηση

διέπεται από ενθουσιασμό, αυτοσυγκέντρωση και αυτοκυριαρχία. Αυτό σημαίνει ότι το

άτομο συμπράττει με τους άλλους με σκοπό την επίτευξη κάποιων στόχων (ατομικών και/ή

συλλογικών). Σημαίνει ότι το άτομο αντιμετωπίζει τις καταστάσεις με τρόπο δυναμικό και

όχι μοιρολατρικό, τις θεωρεί δηλαδή προϊόντα του περιβάλλοντός του, στις οποίες μπορεί

να παρεμβαίνει και πολλές φορές να αλλάζει.

#### Θέμα #18251-Θέμα 2ο

2.1 Πολλές φορές στη διάρκεια της ζωής μας παίρνουμε σημαντικές αποφάσεις και

ενεργούμε με συμβουλές από φίλους, που μας δίνουν θάρρος να συνεχίσουμε τις

προσπάθειές μας. Υπάρχει όμως και περίπτωση οι άλλοι να μας αξιολογήσουν αρνητικά και

να μας δημιουργήσουν αισθήματα κατωτερότητας.

α) Δώστε τον ορισμό της ενθάρρυνσης. (μονάδες 5)

β) Δώστε τον ορισμό της αποθάρρυνσης. (μονάδες 5)

2.2 Σε σημαντικές αποφάσεις που παίρνουμε στη ζωή μας χρειαζόμαστε ψυχολογική και

εμψυχωτική συμπαράσταση από άτομα που εμπιστευόμαστε. Σε αντίθετη περίπτωση, όταν

μας ενδυναμώνουν το αίσθημα κατωτερότητας που αισθανόμαστε, μας αποθαρρύνουν

από το στόχο που έχουμε βάλει.

α) Αναπτύξτε χαρακτηριστικά που μπορεί να εμφανίσει ένα άτομο το οποίο αποθαρρύνεται

σε μία ενέργειά του. (μονάδες 8)

 β) Πώς πιστεύετε ότι πρέπει να συμπεριφέρονται οι άλλοι σε ένα άτομο που θέλουν να

ενθαρρύνουν; (μονάδες 7)

**Ενδεικτικές απαντήσεις**

2.1 α) Ενθάρρυνση είναι η κατάσταση κατά την οποία οι άλλοι προτρέπουν ένα άτομο να

δράσει δημιουργώντας έτσι ένα κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας που θα τονίζει τις

ικανότητες και ιδιαιτερότητές του ατόμου, το οποίο παράλληλα για να δράσει, χρειάζεται

να έχει έναν υψηλό βαθμό αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης στον εαυτό του.

β) Αποθάρρυνση είναι η κατάσταση κατά την οποία το άτομο αισθάνεται ανίκανο να

δράσει, κάτι που του δημιουργεί μία αγχώδη διάθεση, η οποία είτε είναι το αποτέλεσμα

της αρνητικής αξιολόγησης που κάνουν οι άλλοι για τις ικανότητές του ή τα αποτελέσματα

των πράξεών του, είτε παροξύνεται από τα αρνητικά σχόλια των άλλων, από τη μη

συμβουλευτική στάση τους.

2.2 α) Η αποθάρρυνση μπορεί να οδηγήσει το άτομο να υιοθετήσει ανταγωνιστική

συμπεριφορά απέναντι στους άλλους, χρησιμοποιώντας θεμιτά και αθέμιτα μέσα

προκειμένου να πετύχει τους στόχους του. Αυτή η κατάσταση μπορεί να οδηγήσει το άτομο

να διαπράξει λάθη, τα οποία κατανοεί ότι κάνει αλλά και που οι άλλοι τονίζουν. Όταν

φθάσουμε στο σημείο να κάνουμε λάθη, τότε είναι έντονο το συναίσθημα της

κατωτερότητας, με όλες τις φοβίες και τις ενοχές που μπορεί να δημιουργήσει. Η

αποθάρρυνση μπορεί επίσης να μας οδηγήσει στην παραίτηση από οποιαδήποτε

περαιτέρω προσπάθεια, στην αδιαφορία μας για τους στόχους που δεν καταφέραμε να

εκπληρώσουμε, στην απογοήτευση, ίσως στην αδράνεια για κάποιο χρονικό διάστημα.

 β) Η ενθάρρυνση σημαίνει ότι ο άλλος μας αποδέχεται πλήρως, δεν τονίζει συνεχώς τις

ατέλειές μας, αναγνωρίζει τη συνεχή προσπάθειά μας, μας κάνει να νοιώθουμε ασφάλεια

στο περιβάλλον μας και μας προσφέρει νέα κίνητρα.

#### Θέμα #18249- Θέμα 2ο

2.1 Γνωρίζουμε ότι η αυτοεκτίμηση είναι μία σημαντική λειτουργία, η οποία διευκολύνει τη

ψυχική ανάπτυξη των ατόμων, ενισχύοντας ταυτόχρονα την ικανότητά τους για περαιτέρω

ανάπτυξη των προσόντων τους.

α) Αναφέρατε παράγοντες από τους οποίους καθορίζεται η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου.

(μονάδες 5)

 β) Δώστε τον ορισμό της αυτοπεποίθησης. (μονάδες 5)

2.2 Για την επιτυχία στους στόχους που θέτουμε πρέπει να ξέρουμε τα «δυνατά» και

«αδύνατα» σημεία μας, καθώς και τις αντιδράσεις μας απέναντι σε δεδομένες καταστάσεις.

Με βάση αυτό τον κανόνα αναπτύξτε τα ακόλουθα:

α) Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση κρίνει τον εαυτό του αρνητικά. Αναπτύξτε το θέμα.

(μονάδες 5)

β) Αναπτύξτε πώς η ενθάρρυνση σε ένα άτομο επηρεάζει την αυτοπεποίθησή του. (μον 5)

 γ) Ένα άτομο με αυτοπεποίθηση διέπεται από ενθουσιασμό, αυτοσυγκέντρωση και

αυτοκυριαρχία. Αναπτύξτε το θέμα. (μονάδες 5)

**Ενδεικτικές απαντήσεις**

2.1 α) Η αυτοεκτίμηση καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τη γνώση που έχουμε για τον

εαυτό μας, το σύνολο των αντιλήψεων, των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων και την

κρίση στην οποία τον υποβάλλουμε. Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις επιτυχίες μας ή τις

αποτυχίες μας, αλλά και από τη διαφοροποίησή μας από τους άλλους. Αντανακλά την

αυτονομία μας σε σχέση με το περιβάλλον μας.

 Β) Η αυτοπεποίθηση μπορεί να θεωρηθεί ως το θετικό συναίσθημα που απορρέει από την

αξιολόγηση της αυτό-εικόνας μας. Η πεποίθηση στον εαυτό μας, η εμπιστοσύνη δηλαδή

που έχουμε στους ιδιαίτερους τρόπους μας να δρούμε μέσα σε ένα δεδομένο κοινωνικό

σύνολο είναι ένα στοιχείο απαραίτητο για την επιτυχία μας στη ζωή.

2.2 α) Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση κρίνει τον εαυτό του αρνητικά. Νοιώθει ότι «δεν

αξίζει ή δεν είναι αγαπητό». Αισθάνεται ότι μειονεκτεί, οπότε μοιραία έχει ενοχές ή τύψεις.

 β) Η ενθάρρυνση σε ένα άτομο σημαίνει ανάπτυξη προσωπικών πρωτοβουλιών, έτσι ώστε

να του επιτρέψει να φθάσει πιο κοντά στους στόχους που έχει θέσει. Αυτό όμως

προϋποθέτει ότι έχουν τεθεί κάποιες βάσεις από την παιδική ηλικία, κυρίως μέσα στο

περιβάλλον όπου το παιδί ζει και νοιώθει ασφάλεια.

γ) Ένα άτομο με αυτοπεποίθηση διέπεται από ενθουσιασμό, αυτοσυγκέντρωση και

αυτοκυριαρχία. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο συμπράττει με τους άλλους με σκοπό την

επίτευξη κάποιων στόχων (ατομικών και/ή συλλογικών). Σημαίνει ότι το άτομο

αντιμετωπίζει τις καταστάσεις με τρόπο δυναμικό και όχι μοιρολατρικό, τις θεωρεί δηλαδή

προϊόντα του περιβάλλοντός του, στις οποίες μπορεί να παρεμβαίνει και πολλές φορές να

αλλάζει.