

Εργαλειοθήκη οικογενειακής μάθησης - ΠΕ3 Ψηφιακά διαδραστικά περιοδικά

Επίπεδο	Εισαγωγικό επίπεδο
Ηλικιακή ομάδα	13 - 16 ετών
Θέμα	Ελευθερία να είμαι ο εαυτός μου

Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Γνώση	Κατανόηση της σημασίας της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης για την ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας του εαυτού και της αίσθησης αυτοεκτίμησης.
Δεξιότητες	Ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων που μπορεί να επηρεάσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση.
Στάσεις	Πρώθηση μιας θετικής στάσης απέναντι στον εαυτό σου και τις μοναδικές ιδιότητες και χαρακτηριστικά σου και ανάπτυξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης που αγκαλιάζει τις προκλήσεις και βλέπει τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη.

Βίντεο επεξήγησης

Πρότυπο σεναρίου	
Σύντομη επισκόπηση του βίντεο (36 λέξεις)	Η οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης αποτελεί βασική πτυχή της ανάπτυξης και της αυτοπεποίθησης για το ποιος είσαι. Ως έφηβος/η, μπορεί να αισθάνεσαι αμήχανος/η και ανασφαλής για τον εαυτό σου, αλλά με λίγη προσπάθεια μπορείς να βελτιώσεις την αυτοεκτίμησή σου.

Σενάριο βίντεο
(322 λέξεις)

Η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση έχουν να κάνουν με το πόσο πιστεύεις στις ικανότητές σου και πόσο εμπιστεύεσαι ότι μπορείς να κάνεις κάτι. Είναι το αίσθημα της εμπιστοσύνης στον εαυτό σου και στις ικανότητές σου. Όταν έχεις χαμηλή αυτοπεποίθηση μπορεί να συγκρατηθείς από το να δοκιμάσεις νέα πράγματα και μπορεί να μην πιστεύεις στις ικανότητές σου.

Ως έφηβος/η, μπορεί να είναι δύσκολο να έχεις θετική αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Συμβαίνουν τόσες πολλές αλλαγές στο σώμα και το μυαλό σου και είναι εύκολο να αισθάνεσαι αμήχανος/η και ανασφαλής για τον εαυτό σου. Αυτό που λες ή σκέφτεσαι για τον εαυτό σου παίζει μεγάλο ρόλο στο πώς αισθάνεσαι για τον εαυτό σου. Όταν σκέφτεσαι πράγματα όπως "είμαι τόσο αποτυχημένος/η", "κάνεις δεν με συμπαθεί" ή "όλοι οι φίλοι μου με μισούν", βλάπτεις την αυτοεκτίμησή σου.

Μπορείς να οικοδομήσεις αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση με μερικά απλά βήματα:

- Είναι σημαντικό να εξασκείς την αυτοφροντίδα. Αυτό σημαίνει να κάνεις πράγματα που σε κάνουν να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου, όπως να ασκείσαι, να είσαι δημιουργικός/ή ή να αφιερώνεις λίγο χρόνο για να χαλαρώσεις.
- Θυμήσου! Δεν πειράζει να κάνεις λάθη - όλοι κάνουν! Το σημαντικό πράγμα που πρέπει να πάρεις από αυτές τις στιγμές είναι να μάθεις από τα λάθη σου και να προχωρήσεις. Μην είσαι πολύ σκληρός/ή με τον εαυτό σου και μην τα αφήνεις να σε αποθαρρύνουν!
- Επικεντρώσου σε αυτό που σε κάνει καλό άνθρωπο. Όλοι έχουμε πράγματα στα οποία είμαστε καλοί και είναι σημαντικό να τα γιορτάζουμε και να τα καλλιεργούμε. Κάνε μια λίστα με τα θετικά σου προσόντα και σκέψου τι σε κάνει σπουδαίο/α!
- Απομάκρυνε το μυαλό σου από την αρνητικότητα. Όταν αισθάνεσαι ότι είσαι πολύ αυστηρός/ή με τον εαυτό σου, απομακρύνσου από την αρνητικότητα βγαίνοντας έξω και περπατώντας. Ο καθαρός αέρας κάνει θαύματα για να καθαρίσει το μυαλό και να σε βγάλει από τον αρνητικό χώρο. Ο κόσμος δεν φαίνεται ποτέ τόσο μικρός όταν μπορείς να δεις τον ουρανό!

Να θυμάσαι ότι η οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης απαιτεί χρόνο, αλλά αξίζει τον κόπο. Θα

	νιώσεις καλύτερα με τον εαυτό σου και θα έχεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές σου!
--	---

Κουίζ check-in

Σενάριο για τη σελίδα Κουίζ	
Εισαγωγικό κείμενο (38 λέξεις)	Κάντε αυτό το κουίζ για να ελέγξεις τον εαυτό σου και να δεις αν χτίζεις τον εαυτό σου αντί να τον καταρρίπτεις! Απάντησε όσο πιο ειλικρινά γίνεται και έλεγξε τη βαθμολογία σου στο τέλος για να δεις πώς τα πήγες.
Σενάριο κουίζ (248 λέξεις)	<p>Πόσο συχνά συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σχεδόν ποτέ 2. Μερικές φορές 3. Συχνά 4. Όλη την ώρα <p>Όταν κάνεις ένα λάθος, πόσο καιρό το σκέφτεσαι μετά;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το σκέφτομαι για το υπόλοιπο της εβδομάδας 2. Περνάω όλη τη νύχτα ξύπνιος/α και το σκέφτομαι 3. Για το υπόλοιπο της ημέρας 4. Μόνο για λίγα λεπτά <p>Πόσο συχνά μιλάς στον εαυτό σου με ευγενικό και ενθαρρυντικό τρόπο;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σχεδόν ποτέ 2. Μερικές φορές 3. Συχνά 4. Όλη την ώρα <p>Όταν κάποιος μου κάνει κομπλιμέντα, πάντα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δεν τους πιστεύω. Πρέπει να με κοροϊδεύουν. 2. Ντροπιάζομαι. Είναι ωραίο να μου κάνουν κομπλιμέντα, αλλά δεν είμαι αρκετά σημαντικός/ή γι' αυτό. 3. Νιώθω καλύτερα με τον εαυτό μου. Δούλεψα πολύ σκληρά και είναι ωραίο να με αναγνωρίζουν. 4. Τους πιστεύω! Είμαι ένα δυνατό και ικανό άτομο! <p>Κλειδί απάντησης</p> <p>Για κάθε ερώτηση, δώσε στον εαυτό σου:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 πόντους για κάθε απάντηση "4"

	<ul style="list-style-type: none"> • 2 πόντους για κάθε απάντηση "3" • 1 πόντος για κάθε απάντηση "2" • 0 πόντοι για κάθε απάντηση "1" <p><u>Βαθμολόγηση απαντήσεων</u></p> <p>10-12 πόντοι: Έχεις ισχυρή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση! Συνέχισε τη σπουδαία δουλειά!</p> <p>5-9 βαθμοί: Έχεις αρκετή δουλειά να κάνεις για να χτίσεις την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σου, αλλά τα καταφέρνεις! Συνέχισε να εργάζεστε προς αυτή την κατεύθυνση, εστιάζοντας στα θετικά σου προσόντα και ασχολούμενος/η με την αυτοφροντίδα!</p> <p>1-4 βαθμοί: Η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή σου χρειάζονται βελτίωση! Ξεκίνα με το να είσαι ευγενικός/ή με τον εαυτό σου, να ασχοληθείς με την αυτοφροντίδα και να περιβάλλεις τον εαυτό σου με καλοσύνη.</p>
--	--

Άρθρο: Αυτοεκτίμηση: Χτίζοντας την αυτοεκτίμησή μου

Χτίζοντας την αυτοεκτίμησή μου	
<p>Τίτλος του άρθρου: "Το άρθρο είναι ένα από τα πιο σημαντικά προϊόντα που έχουν κυκλοφορήσει στην Ευρώπη":</p>	<p>Χτίζοντας την αυτοεκτίμησή μου</p>
<p>Σώμα του άρθρου:</p> <p>(360 λέξεις)</p>	<p>Η οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης είναι ένα ταξίδι που μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα με τον εαυτό σου, να αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου και να σου επιτρέψει να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις με θετική στάση. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεσαι αμήχανος/η και αβέβαιος/η για τον εαυτό σου, αλλά με λίγη προσπάθεια και εξάσκηση, μπορείς να βελτιώσεις την αυτοεκτίμησή σου. Το να μάθεις πώς να χτίζεις την αυτοεκτίμησή σου μπορεί να φαίνεται πραγματικά δύσκολο, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να βελτιωθεί με μερικά απλά βήματα!</p>

1. *Φρόντισε το νούμερο ένα:* Είναι πολύ σημαντικό για την οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης. Προσπάθησε να βρεις δραστηριότητες που σε κάνουν να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου, όπως η άσκηση, οι δημιουργικές ασχολίες ή απλά να αφιερώνεις χρόνο για να χαλαρώσεις.
2. *Περίβαλε τον εαυτό σου με θετικούς ανθρώπους:* Η συναναστροφή με θετικούς φίλους και μέλη της οικογένειάς σου μπορεί να σε βοηθήσει να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου και να νιώσεις καλύτερα με τον εαυτό σου. Αναζήτησε υποστηρικτικούς ανθρώπους που σε ενθαρρύνουν και σου δίνουν κίνητρα και προσπάθησε να περιορίσεις το χρόνο σου με όσους είναι αρνητικοί ή επικριτικοί.
3. *Τι με κάνει σπουδαίο:* Είναι πολύ σημαντικό να γιορτάζουμε αυτά τα πράγματα. Κάνε μια λίστα με όλα τα σπουδαία πράγματα που έχεις και σκέψου τι σε κάνει ξεχωριστό/ή, μοναδικό/ή και άξιο/α!
4. *Να είσαι ευγενικός/ή με τον εαυτό σου:* Να μιλάς στον εαυτό σου με τον τρόπο που θα μιλούσες σε έναν φίλο. Να είσαι ευγενικός/ή και ενθαρρυντικός/ή και μην αφήνεις τις αρνητικές σκέψεις να σε κυριεύουν. Είναι σημαντικό να είσαι ο καλύτερος φίλος του εαυτού σου και να φέρεσαι στον εαυτό σου με ευγένεια και σεβασμό.
5. *Είμαι μοναδικός:* Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, και αυτό είναι που μας κάνει όλους ενδιαφέροντες. Προσπάθησε να μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους προσπαθώντας να είσαι κάποιος που δεν είσαι. Αντ' αυτού προσπάθησε να αγκαλιάσεις την ατομικότητά σου και να είσαι περήφανος/η για αυτό που είσαι.
6. *Μάθε από τα λάθη σου:* Όλοι κάνουν λάθη. Το σημαντικό είναι να μαθαίνεις από αυτά τα λάθη και να προχωράς παρακάτω. Μην είσαι πολύ σκληρός/ή με τον εαυτό σου και μην αφήνεις τα λάθη σου να σε καθορίζουν.

Να θυμάσαι ότι η οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης είναι ένα ταξίδι, όχι ένας προορισμός. Χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια, αλλά η ανταμοιβή αξίζει τον κόπο. Φροντίζοντας τον εαυτό σου, αγκαλιάζοντας την ατομικότητά σου και εστιάζοντας στις δυνάμεις και τα θετικά σου χαρακτηριστικά, μπορείς να αυξήσεις την αυτοεκτίμησή σου και να νιώσεις καλύτερα με τον εαυτό σου.

Δραστηριότητα αυτοβοήθειας: Το βάζο με τις Επιβεβαιώσεις μου

Επιβεβαιώσεις της ημέρας

<p>Εισαγωγικό κείμενο (54 λέξεις)</p>	<p>Η θετικότητα μπορεί να είναι πολύ δύσκολη, ειδικά όταν μεγαλώνεις. Είναι δύσκολο να παραμείνεις σίγουρος/η όταν τα πράγματα αλλάζουν συνεχώς, όπως το σχολείο, οι φίλοι και η οικογενειακή ζωή. Η λήψη μικρών και απλών βημάτων, όπως αυτό το βάζο με τις θετικές επιβεβαιώσεις, είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να προσπαθήσεις να παραμείνεις θετικός/ή με τον εαυτό σου και για ό,τι σε κάνει σπουδαίο/α!</p>
<p>Σενάριο δραστηριότητας (218 λέξεις)</p>	<p>Η δημιουργία ενός βάζου επιβεβαίωσης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να χτίσεις αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Αυτό μπορεί να γίνει ατομικά ή ομαδικά! Αυτό μπορεί να φαίνεται πολύ παράξενο ή ενοχλητικό στην αρχή, αλλά έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης και στη μείωση της αυτοπεποίθησης.</p> <p>Το να μάθεις να φροντίζεις τον εαυτό σου σημαίνει να μιλάς και να σκέφτεσαι καλά για τον εαυτό σου.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Για να δημιουργήσεις ένα βάζο με επιβεβαιώσεις, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να αναλογιστείς τι σε κάνει σπουδαίο/α και καταπληκτικό/ή, όπως: "Έχω ωραία μάτια", "Είμαι καλός/ή στα μαθηματικά", "Είμαι πολύ καλός/ή στο αγαπημένο μου βιντεοπαιχνίδι", "Είμαι ευγενικός/ή". 2. Γράψε αυτές τις επιβεβαιώσεις σε μικρά κομμάτια χαρτί και τσαλάκωσε τα. Βάλε τα σε ένα βάζο και προσπάθησε να γεμίσεις το βάζο μέχρι τη μέση με αυτά τα κομμάτια χαρτιού. 3. Διακόσμησε το βάζο με αυτοκόλλητα και μπογιές, κάνε το όμορφο, ώστε να σου θυμίζει ευτυχία και θετικά πράγματα. 4. Προαιρετικά, κάνε αυτή τη δραστηριότητα με φίλους και βάλε τους φίλους σου να γράψουν μερικά πράγματα που σε κάνουν σπουδαίο/α για να τα προσθέσουν στο βάζο σου και εσύ μπορείς να κάνεις το ίδιο γι' αυτούς! 5. Τις μέρες που νιώθεις πεσμένος/η, άνοιξε το βάζο και αφάιρεσε 2-3 από τα χαρτάκια για να σου θυμίσουν τα πράγματα που σε κάνουν σπουδαίο/α!
<p>Σύνδεση με το βίντεο:</p>	<p>Πώς να φτιάξετε το δικό σας βάζο θετικότητας από το TurningPointCT: https://vm.tiktok.com/ZMYrFGCKe/</p>

Βιβλιοθήκη βίντεο

ΒΙΝΤΕΟ

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Τι είναι η αυτοεκτίμηση; by ClickView	https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8
3 συμβουλές για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας από το TED-Ed	https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40
Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης από την AnnaAkana	https://www.youtube.com/shorts/CM1uPIAugUk