

Γλωσσάρι όρων- Άτομο και ομάδες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ- ΑΤΟΜΟ ΚΑΙ ΟΜΑΔΕΣ

Αυτογνωσία: σημαίνει το «γνώθι σ' αυτόν» (γνώρισε τον εαυτό σου) του Σωκράτη. Κάθε άνθρωπος θέλει να γνωρίσει τον εαυτό του, να ξέρει ποιος είναι, να αντιλαμβάνεται τις δυνατότητές του, τα όριά του. Η αυτογνωσία συμπεριλαμβάνει τη γνώση των αναγκών, τα προτερήματα και τα ελαττώματα, τους φόβους, τις προσδοκίες, τα πρέπει και τα θέλω κτλ. Σημαίνει ότι βλέπω μέσα μου, όπως βλέπω τον εαυτό μου στον καθρέφτη. Τον βλέπω από όλες τις όψεις: σωματικά, ψυχικά, νοητικά. Και τον βλέπω όπως είναι και όχι όπως θα ήθελα να είναι. Είναι σημαντικό για κάθε άτομο να γνωρίσει τον εαυτό του, να ανακαλύψει τη μοναδικότητά του τα μοναδικά χαρακτηριστικά του. Να αποκτήσει αυτεπίγνωση.

Αυτοαξιολόγηση: άπαξ και γνωρίσω τον εαυτό μου, μπορώ να τον αξιολογήσω. Η ορθή αξιολόγηση του εαυτού διώχνει την ανασφάλεια και τον φόβο. Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση. Τώρα γνωρίζω κάποια αρνητικά στοιχεία του εαυτού μου, που δημιουργούσαν προβλήματα (φόβος, κακές σχέσεις κτλ.). Τώρα μπορώ να αντιμετωπίσω και να ξεπεράσω τα όποια προβλήματα. Στην αυτοαξιολόγηση δεν χρειάζεται υπερ-εκτίμηση ή υπο-εκτίμηση του εαυτού μας. Χρειάζεται ορθή εκτίμηση. Χρειάζεται να έρθω «ενώπιος ενωπίω» με τον εαυτό μου. Υπόψη ότι καθένας μπορεί να κοροϊδέψει οποιονδήποτε, αλλά **κανένας δεν μπορεί να κοροϊδέψει τον εαυτό του.**

Αυτοεκτίμηση: η αυτοεκτίμηση αποτελεί την πίστη που έχουμε για τον εαυτό μας, ανεξάρτητα από την εκτίμηση των άλλων για μας. Διαμορφώνει τη σχέση μας με τον εαυτό μας και τους άλλους. Αρχίζει να διαμορφώνεται από την παιδική ηλικία, μέσα από τις σχέσεις με τους γονείς, τα αδέρφια, τους συγγενείς, τους φίλους, το παιχνίδι, το νηπιαγωγείο κτλ. Οι γονείς με το παράδειγμά τους μπορούν να διδάξουν τα παιδιά τους την αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση προσφέρει πολλά: δίνει αυτοπεποίθηση και συναισθηματική ισορροπία. Αποτελεί κίνητρο για σχέσεις, δραστηριότητες και θεμέλιο για την ψυχική μας υγεία. Αν το άτομο έχει αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό του, δεν εξαρτιέται από τις γνώμες των άλλων. Όσο περισσότερη εμπιστοσύνη έχει στον εαυτό του, τόσο λιγότερη εξάρτηση έχει από τις γνώμες των άλλων.

Αυτοεικόνα: η εικόνα που έχω για τον εαυτό μου, είναι η ταυτότητά μου. Όταν υπάρχει ορθή αξιολόγηση του εαυτού μας, τότε, η εικόνα που διαμορφώνω εγώ για τον εαυτό μου συμπίπτει με την εικόνα που διαμορφώνουν οι άλλοι για μένα. Είναι ο τρόπος που δρω και αντιδρώ, οι σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους. Είναι ο τρόπος συμπεριφοράς και δράσης στην καθημερινή ζωή από τα πιο μικρά έως τα πιο μεγάλα. Είναι το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον μου. Είμαι ένα κομμάτι του κόσμου, αλλά και ένας κόσμος. Και γι' αυτό είμαι υπερήφανος.

Αυτοεικόνα- αντανάκλαση του εαυτού: γενικά, καθένας είναι αυτό που πιστεύει ότι είναι, ανεξάρτητα αν δεν είναι. Και αυτό επηρεάζει τη συμπεριφορά μας. Αν κάποιος μαθητής πιστεύει ότι είναι καλός στη γλώσσα, στα μαθηματικά κτλ., τότε γίνεται καλός. Ασφαλώς, ισχύει και το αντίθετο, δηλαδή αν πιστεύει ότι είναι κακός, τότε γίνεται κακός. Μάλιστα, όσο περισσότερο πιστεύει και λέει στους άλλους ότι είναι καλός, τόσο εμπεδώνει ο ίδιος και οι άλλοι αυτή την εικόνα για τον εαυτό του. Αν λοιπόν πιστεύουμε κάτι, γίνεται πραγματικότητα, «αυτοεκκληρούμενη προφητεία».

Αυτοεικόνα- αντανάκλαση των άλλων: ο εαυτός μας είναι μια αντανάκλαση της εικόνας που έχουν οι άλλοι για εμάς. Δηλαδή, η αυτοεικόνα ως αντανάκλαση των άλλων διαμορφώνεται από όλη την κοινωνική μας ζωή και από τις ατομικές μας εμπειρίες. Σπουδές, εργασία, φιλίες, επιτυχίες και αποτυχίες, κοινωνικές σχέσεις, αντιδράσεις δικές μας και των άλλων, όλα αυτά, διαμορφώνουν την εικόνα που έχουν οι άλλοι για τον εαυτό

μας. Όμως, στην εικόνα που διαμορφώνουν οι άλλοι για τον εαυτό μας συμβάλλουμε και εμείς ανάλογα με τις απόψεις, ιδέες, δραστηριότητες και συμπεριφορές μας.

Βαθμός ταύτισης / δέσμευσης με μια ομάδα: ο βαθμός ταύτισης/δέσμευσης με μια ομάδα έχει ιδιαίτερη σημασία, γιατί επηρεάζει ανάλογα τις συμπεριφορές των ατόμων που ανήκουν στην ομάδα. Επίσης, σημασία έχει η θέση του ατόμου στην ομάδα και το κοινωνικό πλαίσιο που υπάρχει και δραστηριοποιείται η ομάδα.

Εαυτός: ο εαυτός είναι η εικόνα που έχει καθέννας για τον εαυτό του. Αυτή η εικόνα εξαρτάται από τον τρόπο που καθέννας αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, άρα **είμαι αυτό που λέω ότι είμαι**. Αλλά, εξαρτάται και από την εικόνα που σχηματίζουν οι άλλοι για μένα, άρα **είμαι αυτό που λένε οι άλλοι ότι είμαι**. Δηλαδή, η εικόνα του εαυτού μου- η αυτοεικόνα αποτελεί μείξη αντανάκλασης της εικόνας που έχω εγώ για τον εαυτό μου και της εικόνας που έχουν οι άλλοι για εμένα.

Εαυτός- αποδοχή: σημαίνει πως αποδέχομαι αυτό που βλέπω, που γνωρίζω, που αντιλαμβάνομαι και που αισθάνομαι. Δεν παραβλέπω και δεν κλείνω τα μάτια σε αυτά που δεν μου αρέσουν. Αρκετοί άνθρωποι, όταν δεν τους αρέσουν κάποια στοιχεία του εαυτού τους, είτε τα αγνοούν είτε τα καταχωνιάζουν. Επιδιώκουν να τα ξεχάσουν και να λειτουργούν σαν να μην υπάρχουν. Έτσι διαμορφώνουν μια λανθασμένη εικόνα για τον εαυτό τους. Κι αν δεν αλλάξουν τακτική, αυτή η πλασματική εικόνα, με την πάροδο του χρόνου, γίνεται πραγματική. Έτσι, ποτέ δεν θα έχουν την αληθινή-πραγματική εικόνα του εαυτού τους.

Εαυτός- βελτίωση: η βελτίωση του εαυτού προϋποθέτει αυτογνωσία και αυτοαξιολόγηση. Η αποδοχή, θετική ή αρνητική, αποτελεί τη βάση για τη βελτίωση του εαυτού μας. Αν υπάρχουν αρνητικά στοιχεία χρειάζεται επίμονος και διαρκής αγώνας για τη βελτίωσή του. Αν υπάρχουν θετικά στοιχεία, ο αγώνας συνεχίζεται για να γίνουμε καλύτεροι. Ο εχθρός του καλού είναι το καλύτερο. Ασφαλώς, δεν χρειάζονται βιασύνες, ούτε άγχος. Πρέπει να θέλουμε τη βελτίωσή μας. Άπαξ και τη θέλουμε, μπορούμε να την επιτύχουμε. Δεν μπορώ δεν υπάρχει, δεν θέλω υπάρχει. Άρα: **αν το θέλω, το μπορώ**.

Εαυτός- βελτίωση με αγώνα: είναι ένας αγώνας διαρκείας και συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. **Είναι ο μεγαλύτερος από όλους τους αγώνες της ζωής μας**. Ο αγώνας αυτός, εφόσον υπάρχει βελτίωση, προσφέρει ικανοποίηση και πληρότητα. Έτσι, ικανοποιούνται βαθύτερες ανάγκες του εαυτού μας όπως, η ελευθερία, ο έρωτας, η επιβεβαίωση, η αυτοπραγμάτωση. Έτσι, αποδεχόμαστε τον εαυτό μας και διαμορφώνουμε θετική εικόνα για τον εαυτό μας.

Εαυτός ιδανικός: είναι το σύνολο των ιδιοτήτων που επιθυμεί και επιδιώκει το άτομο να διαμορφώσει για τον εαυτό του. Αρκετά άτομα κατορθώνουν να προσεγγίσουν τον ιδανικό εαυτό. Κάποια άτομα τα καταφέρνουν λιγότερο, ενώ κάποια άλλα μπορεί να επιθυμούν αλλά δεν προσπαθούν.

Εαυτός μοναδικός: κάθε άνθρωπος διαθέτει ορισμένα στοιχεία που αποδεικνύουν τη μοναδικότητά του, όπως τα δακτυλικά του αποτυπώματα, η ίριδα των ματιών του, το αποτύπωμα της γλώσσας του, η δομή του DNA του. Επίσης, κάθε άνθρωπος αναπτύσσει μοναδικές νοητικές και ψυχικές ιδιότητες, ώστε αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα με τον δικό του μοναδικό τρόπο, γιατί υπεισέρχεται και ο παράγων εμπειρία.

Εαυτός πραγματικός: είναι το σύνολο των ιδιοτήτων που αποδίδει το άτομο στον εαυτό του.

Εγώ- η προσωπική ταυτότητα: η ταυτότητα ενός ατόμου ή μιας ομάδας/κοινωνίας προσδιορίζονται σε σχέση με τον «Άλλον». Την ίδια στιγμή που το άτομο ή η ομάδα έχει συνείδηση της ταυτότητάς του/της, έχει συνείδηση και του «Άλλου». Το άτομο ζώντας μαζί με άλλα άτομα και αναπτύσσοντας σχέσεις αρχίζει να αναγνωρίζει τον εαυτό του σε σχέση με τους άλλους. Είναι ένας από τους άλλους, αλλά με δική του προσωπική ταυτότητα. Κάθε άτομο έχει την προσωπική του ταυτότητα, η οποία είναι σχετικά σταθερή. Το άτομο έχει

επίγνωση της ταυτότητάς του με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά του έναντι των χαρακτηριστικών άλλων ατόμων.

Εμείς- η συλλογική ταυτότητα. το Εμείς- η συλλογική ταυτότητα συμπεριλαμβάνει όλα τα κοινά στοιχεία (γνώσεις, αξίες, συμπεριφορές κτλ.), με τα οποία οι διάφοροι φορείς κοινωνικοποίησης έχουν κοινωνικοποιήσει το άτομο και τα οποία συνθέτουν την συλλογική ταυτότητα του ατόμου. Κάθε άτομο έχει διάφορες συλλογικές ταυτότητες, ως μέλος διαφόρων ομάδων στις οποίες συμμετέχει (οικογένεια, εκκλησία, αθλητικός σύλλογος, επιχείρηση, πολιτικό κόμμα κτλ.). **Πόσες συλλογικές ταυτότητες;** Όσες και οι ομάδες στις οποίες συμμετέχει. Σε αντίθεση με την προσωπική ταυτότητα, η συλλογική ταυτότητα έχει τόσες διακυμάνσεις όσες και οι ομάδες στις οποίες ανήκουμε. Και βεβαίως κάποιες από τις ταυτότητες μπορεί να συγκρούονται μεταξύ τους.

Οικογένεια: η εικόνα που έχουν οι γονείς για το παιδί τους επηρεάζει την αυτοεικόνα που θα αναπτυχθεί στο παιδί. Αν οι γονείς έχουν διαφορετική εικόνα για το παιδί, λόγω συγκρούσεων και διαφορετικών προσδοκιών, το παιδί μπερδεύεται και δυσκολεύεται. Οι αξίες, οι κανόνες, οι παραδόσεις και ο τρόπος ζωής της οικογένειας διαμορφώνουν την αυτοεικόνα του παιδιού.

Περιβάλλον: το ευρύτερο κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοεικόνας. Επίσης, οι σπουδές, η εργασία και οι άλλες κοινωνικές σχέσεις. Ιδιαίτερο ρόλο διαδραματίζουν οι **σημαντικοί άλλοι**, δηλαδή σημαντικά πρόσωπα που μας επηρεάζουν (φίλοι, παρέες, πρόσωπα που θαυμάζουμε κτλ.).

Σχολείο: Η διαρκής αξιολόγηση και η επίδοση του μαθητή στα μαθήματα και στη συμπεριφορά αναγκάζει τον μαθητή να διαμορφώσει μια εικόνα, θετική ή αρνητική, για τον εαυτό του. Το ίδιο ισχύει και για τους συμμαθητές και τις παρέες του μαθητή.