

**«Συναποφασίζω-η εμπλοκή του  
οικογενειακού περιβάλλοντος στις  
εκπαιδευτικές και επαγγελματικές  
αποφάσεις των μαθητών/ μαθητριών»**

Έφη Τζούρα, ψυχίατρος

Έφη Γεωργακοπούλου, ψυχολόγος



**Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και  
Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας  
Περιφερειακής Ενότητας Κιλκίς «ΝΗΡΕΑΣ»**

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ- ΟΚΑΝΑ

**Βυζαντίου 10, 611 00 Κιλκίς, Τηλ: 2341075311, Fax: 2341075312  
www.kpnireas.gr, e-mail: nireas@kpnireas.gr**

---

# Απόφαση

## Συν-απόφαση

# Απόφαση

---

## Εαυτός

- Επιθυμίες (τι θέλω...)
- Ανάγκες (τι χρειάζομαι...)
- Δεξιότητες (πως τα καταφέρνω στις σχέσεις με τον εαυτό, τους άλλους, το χρόνο)
- Περιέργεια (φαντασία, αναζήτηση)
- Χρόνος
- Τρόποι λήψης αποφάσεων
- Ανάλυση ευθύνης
- Αυτοεκτίμηση

# Δεξιότητες

---

Εκπαίδευση σε νέες δεξιότητες όπως...

- η ανάπτυξη της ανοχής στην ανασφάλεια και στην αβεβαιότητα,
- η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία (μη προσκόλληση σε εμμονές)
- η ανθεκτικότητα, η πρωτοβουλία, η αισιοδοξία.

Αυτές οι δεξιότητες θα μας βοηθήσουν να ζούμε μέσα σε συνθήκες που αλλάζουν συνέχεια και φαίνονται μέσα από την ικανότητα να είναι κανείς άνετος ακόμα και απέναντι στην αμφιβολία και να παραμένει ήρεμος μπροστά στο απροσδόκητο.

# Χρόνος

- Η πιο σημαντική διάσταση στη ζωή του ανθρώπου είναι ο χρόνος. Ο χρόνος όμως είναι μια ανθρώπινη κατασκευή και είναι αυτός που ενώ νομίζουμε ότι είναι αντικειμενικός τις περισσότερες φορές προκύπτει να είναι υποκειμενικός. Δηλαδή, αλλιώς διαχειρίζεται κάποιος το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Η παιδεία μας έδωσε μεγάλη έμφαση στο παρελθόν και στο μέλλον. Δε μάθαμε να ζούμε το παρόν που είναι και ο πιο σημαντικός και δημιουργικός χρόνος.
- Απόφαση στο τώρα για κάτι που θα αφορά όλη μου τη ζωή

# ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

---

- Αυτοαντίληψη: η πληρέστερη δυνατή περιγραφή που μπορεί να κάνει ένα άτομο για τον εαυτό του.
- Αυτοεικόνα: η αντίληψη του εαυτού (πως βλέπω τον εαυτό μου). Αποτελείται από ένα σύνολο ιδεών για τον εαυτό, που στηρίζονται περισσότερο στην περιγραφή και λιγότερο στην αξιολόγηση.
- Αυτογνωσία: ποιος είμαι
- Αυτοπεποίθηση: είμαι χαρούμενος με τον εαυτό μου και με την αξία μου (νομίζω, ξέρω, νιώθω πως είμαι...). Οδηγεί στην ενδυνάμωση του εαυτού.

# Ερωτήματα σχετικά με την αυτοεκτίμηση

---

- Ποιος είμαι
- Τι μου αρέσει/ τι δε μου αρέσει
- Δυνατότητες/αδυναμίες
- Επιτυχίες/αποτυχίες
- Αντέχω στην παρατήρηση των άλλων
- Πως σκέφτομαι
- Πως αισθάνομαι
- Πως συμπεριφέρομαι/αντιδρώ
- Ποιες είναι οι σχέσεις μου με τους άλλους

# Άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση

---

- Αργούν πολύ να πάρουν αποφάσεις, αναβλητικοί.
- Ανησυχούν συχνά για τις επιπτώσεις της επιλογής τους.
- Υπολογίζουν υπερβολικά τη γνώμη των άλλων.
- Αλλάζουν απόφαση μετά από δυσκολίες.
- Συχνά κάνουν αυτό που επιτάσσει το περιβάλλον.



# Άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση

---

- Παίρνουν εύκολα αποφάσεις, με απλό τρόπο.
- Ενεργούν με αποφασιστικότητα για να πετύχουν οπωσδήποτε το στόχο τους.
- Υπολογίζουν πρώτα τη γνώμη τους, όταν αποφασίζουν κάτι.
- Επιμένουν στην απόφασή τους, παρά τις δυσκολίες.
- Δεν ακολουθούν τις επιταγές του περιβάλλοντος, αν κρίνουν ότι είναι αντίθετες με τα ενδιαφέροντά τους.

# Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση

---

- Ιδιοσυγκρασία ατόμου
- Οικογένεια
- Σχολείο
- Συνομήλικοι/φίλοι
- Ευρύτερο κοινωνικο -πολιτισμικό περιβάλλον
- Μ.Μ. Ε.
- Διαδίκτυο
- Προσωπικές εμπειρίες/γεγονότα

# Συν - απόφαση

- Είναι μια συγκατασκευή μεταξύ κάποιων ανθρώπων, π.χ. έφηβος με γονιό.
- Εκτός από τον εαυτό (έφηβος) στη συγκατασκευή συμμετέχει και ο άλλος (γονιός).
- Ο γονιός συμμετέχει κι αυτός με τις δικές του προσδοκίες, γονεϊκές και προσωπικές.
- Χρειάζεται επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση, ανταλλαγή, να μπει ο ένας στη θέση του άλλου, για να μπορέσουν να συγκατασκευάσουν, να συν-αποφασίσουν.
- Ο γονιός χρειάζεται να βοηθήσει τον έφηβο να πάρει ο ίδιος την απόφαση, να συμπορευτεί μαζί του στη διαδρομή αυτή και όχι να αποφασίσει ο γονιός για εκείνον, όχι να του δείξει ποιο δρόμο να πάρει.

# Συν-απόφαση

---

Σε κάθε κοινωνία υπάρχουν συστήματα που προσδιορίζουν τις αξίες και επηρεάζουν τη στάση και την άποψη κάθε ατόμου για όλα τα σημαντικά θέματα της ζωής του.

Κοινωνικό πλαίσιο → στερεότυπα και προκαταλήψεις → επαγγέλματα με κύρος, κοινωνική καταξίωση, άμεση επαγγελματική αποκατάσταση, καλά αμειβόμενα, κλπ.

# Χαρακτηριστικά της σύγχρονης κοινωνίας

---

- Φόβος για την ανάληψη ευθύνης
- Δίψα για αναγνώριση
- Πόθος για την εξουσία
- Ανάγκη για βεβαιότητα και ασφάλεια
- Φθόνος μεταξύ των ατόμων
- Υπερδιογκωμένο εγώ
- Κυνήγι και θεοποίηση της επιτυχίας
- Ελλειμματική γνώση του εαυτού

# Στα προηγούμενα χαρακτηριστικά ριζώνουν η...

---

- Αναξιοκρατία
- Αλληλοϋπονόμευση
- Συντεχνιακή συναλλαγή
- Απέχθεια προς την προσπάθεια, την οργάνωση και την έρευνα
- Περιθωριοποίηση κάθε φευγάτου ή προικισμένου ατόμου

# Ως αντιστάθμισμα...

---

Σήμερα, ίσως περισσότερο από ποτέ,  
χρειάζεται να συνδημιουργήσουμε ανθρώπους  
που είναι θαρραλέοι,  
πατούν γερά στα πόδια τους,  
αναλαμβάνουν την ευθύνη,  
αγαπούν τον εαυτό τους και χαίρονται τη ζωή  
και το τώρα.

# Στοιχεία επικοινωνίας

---

- Ιστοσελίδα: [www.kpnireas.gr](http://www.kpnireas.gr)
- E-mail: [nireas@kpnireas.gr](mailto:nireas@kpnireas.gr)
- Τηλέφωνο: 23410 75311
- Φαξ: 23410 75312
- Facebook, twitter