



Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη



Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου





Σημερινή εκπαιδευτική ενότητα





Τελευταία συνεδρία

- Τι κάνατε σαν άσκηση στο σπίτι;
- Υπάρχουν ερωτήσεις ή εμπειρίες επιτυχούς εφαρμογής;



Εκπαιδευτική ενότητα

Κ-ΜΓΕ 4 – Αυτοεκτίμηση



Αυτοεκτίμηση: Τι είναι αυτό;





Αυτοεκτίμηση: Τι είναι αυτό;

- Η αξία, την οποία δίνουμε στον εαυτό μας.





Αυτοεκτίμηση: Τι είναι αυτό;

- Η αξία, την οποία δίνουμε στον εαυτό μας.
- Η αυτοεκτίμηση είναι ένα υποκειμενικό μέγεθος.





Αυτοεκτίμηση: Τι είναι αυτό;

- Η αξία, την οποία δίνουμε στον εαυτό μας.
- Η αυτοεκτίμηση είναι ένα υποκειμενικό μέγεθος.
- Ανεξάρτητο από την αξιολόγηση των άλλων.





Τι χαρακτηρίζει ανθρώπους με υψηλή αυτοεκτίμηση;

- Φωνή: ;;;
- Εκφράσεις προσώπου/χειρονομίες: ;;;
- Στάση σώματος: ;;;





Άμεσα αντιληπτό

- Φωνή: καθαρή, ακριβής, κατάλληλη ένταση
- Εκφράσεις προσώπου/χειρονομίες: Βλεματική επαφή; τονίζω το περιεχόμενο
- Στάση σώματος: όρθια, προς τον στόχο, χαλαρή





Άμεσα αντιληπτό

- Φωνή: καθαρή, ακριβής, κατάλληλη ένταση
- Εκφράσεις προσώπου/χειρονομίες: Βλεματική επαφή; τονίζω το περιεχόμενο
- Στάση σώματος: όρθια, προς τον στόχο, χαλαρή



Η υψηλή αυτοεκτίμηση εξασκείται «Προσποιήσου το μέχρι να το καταφέρεις» (Venus Williams)



Σωματική άσκηση

Σηκωθείτε σας παρακαλώ και ισιώστε το σώμα σας. Ανοίξτε το στήρνο σας. Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω και κρατήστε ψηλά το κεφάλι. Μείνετε για μερικά δευτερόλεπτα σε αυτή την θέση.





Σωματική άσκηση

Σηκωθείτε σας παρακαλώ και ισιώστε το σώμα σας. Ανοίξτε το στήρνο σας. Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω και κρατήστε ψηλά το κεφάλι. Μείνετε για μερικά δευτερόλεπτα σε αυτή την θέση.

Τι αντιλαμβάνεστε;

Τι άλλαξε πιθανότατα;





Δεν είναι άμεσα αντιληπτό





Δεν είναι άμεσα αντιληπτό

- Εμπιστοσύνη στις προσωπικές σας ικανότητες





Δεν είναι άμεσα αντιληπτό

- Εμπιστοσύνη στις προσωπικές σας ικανότητες
- Αποδοχή λαθών η αποτυχίας (χωρίς να απορρίπτετε τον εαυτό σας στο σύνολο του)





Δεν είναι άμεσα αντιληπτό

- Εμπιστοσύνη στις προσωπικές σας ικανότητες
- Αποδοχή λαθών η αποτυχίας (χωρίς να απορρίπτετε τον εαυτό σας στο σύνολο του)
- Ανασκόπηση του εαυτού, ετοιμότητα για μάθηση (επίσης από λάθη)





Δεν είναι άμεσα αντιληπτό

- Εμπιστοσύνη στις προσωπικές σας ικανότητες
- Αποδοχή λαθών η αποτυχίας (χωρίς να απορρίπτετε τον εαυτό σας στο σύνολο του)
- Ανασκόπηση του εαυτού, ετοιμότητα για μάθηση (επίσης από λάθη)
- Θετική αντίληψη απέναντι στον ίδιο τον εαυτό, για παράδειγμα να επιβραβεύεις τον εαυτό σου για μια επιτυχία σου.





Πηγές αυτοεκτίμησης





Πηγές αυτοεκτίμησης

- Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερό μέγεθος, αλλά μπορεί να είναι διαφορετική σε μέγεθος σε διάφορους τομείς της ζωής μας





Πηγές αυτοεκτίμησης

- Η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερό μέγεθος, αλλά μπορεί να είναι διαφορετική σε μέγεθος σε διάφορους τομείς της ζωής μας
- Το αν εστιάζουμε μόνο στα μειονεκτήματά μας (*άδεια ράφια*) ή και στις ικανότητές μας και στα δυνατά μας σημεία (*γεμάτα ράφια*) έχει επίδραση στην αυτοεκτίμηση μας





Πρόσωπα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ...

- ... έχουν την τάση να βλέπουν πάντα («αποτυχημένος» ή «αποτυχημένη») στο άδειο ράφι



Αποτυχημένος/η!



Πρόσωπα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ...

- ... έχουν την τάση να βλέπουν πάντα («αποτυχημένος» ή «αποτυχημένη») στο άδειο ράφι
- ... τάση για γενικές αυτοαξιολογήσεις («δεν αξίζω»)





Πρόσωπα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ...

- ... έχουν την τάση να βλέπουν πάντα («αποτυχημένος» ή «αποτυχημένη») στο άδειο ράφι
- ... τάση για γενικές αυτοαξιολογήσεις («δεν αξίζω»)
- ... διαφοροποιούν λιγότερο ανάμεσα στην συμπεριφορά και το άτομο (κάτι απέτυχε = αποτυχημένος)





Μην παραλείπεις τίποτα ...

Καλός/η ακροατής/τρια;
ξεχνώ σπάνια γενέθλια;
συμπαραστέκομαι με χαρά
τους άλλους; πιστοί ...

Αυτή την στιγμή άνεργος/η;
δεν πέρασα εξετάσεις ...

Είμαι ευχαριστημένος/η με
το χτένισμα μου και έχω
ωραίο δέρμα, αλλά είμαι
πολύ κοντή/ος ...



Δεν πιάνω την μπάλα; δεν μπορώ
να ρίξω μακριά; χορεύω
ευχαρίστως και ωραία ...

Μπορώ να διακοσμήσω
ωραία το σπίτι μου;
μαγειρεύω για τους άλλους
με μεγάλη επιθυμία ...

Είμαι αξιόπιστο μέλος της
χορωδίας; έχω καλή αίσθηση
ρυθμού ...



Μην παραλείπεις τίποτα ...

Καλός/η ακροατής/τρια;
ξεχνώ σπάνια γενέθλια;
συμπαραστέκομαι με χαρά
τους άλλους; πιστοί ...

Αυτή την στιγμή άνεργος/η;
δεν πέρασα εξετάσεις ...

Είμαι ευχαριστημένος/η με
το χτένισμα μου και έχω
ωραίο δέρμα, αλλά είμαι
πολύ κοντή/ος ...



Δεν πιάνω την μπάλα; δεν μπορώ
να ρίξω μακριά; χορεύω
ευχαρίστως και ωραία ...

Μπορώ να διακοσμήσω
ωραία το σπίτι μου;
μαγειρεύω για τους άλλους
με μεγάλη επιθυμία ...

Είμαι αξιόπιστο μέλος της
χορωδίας; έχω καλή αίσθηση
ρυθμού ...

Σε ποιο ράφι δεν έχετε κοιτάξει το τελευταίο διάστημα; ποιοι θησαυροί υπάρχουν εκεί



Φέρτε μπροστά σας τα δυνατά σας σημεία
»Πώς θα βρείτε τον χαμένο θησαυρό;«



Φέρτε μπροστά σας τα δυνατά σας σημεία
»Πώς θα βρείτε τον χαμένο θησαυρό;«

Διαστρεβλωμένη πεποίθηση: »Ο έπαινος στον εαυτό μου απαγορεύεται!«



Φέρτε μπροστά σας τα δυνατά σας σημεία »Πώς θα βρείτε τον χαμένο θησαυρό;«

1. Σκέφτομαι τα δυνατά μου σπιχεία:

Τι κάνω καλά; Για ποια πράγματα έχω πάρει συχνά κομπλιμέντα; Τι μου αρέσει στους άλλους; Πού πέτυχα;

Για παράδειγμα, τα καταφέρνω εξαιρετικά στις χειρονακτικές εργασίες.



Φέρτε μπροστά σας τα δυνατά σας σημεία »Πώς θα βρείτε τον χαμένο θησαυρό;«

1. Σκέφτομαι τα δυνατά μου σπιχεία:

Τι κάνω καλά; Για ποια πράγματα έχω πάρει συχνά κομπλιμέντα; Τι μου αρέσει στους άλλους; Πού πέτυχα;

Για παράδειγμα, τα καταφέρνω εξαιρετικά στις χειρονακτικές εργασίες.

2. Φανταστείτε συγκεκριμένες καταστάσεις:

Πότε και πού; Τι έκανα συγκεκριμένα και ποιος μου έδωσε ανατροφοδότηση;

Για παράδειγμα, Βοήθησα χθες μία φίλη μου με επιτυχία στην ανακαίνιση.



Φέρτε μπροστά σας τα δυνατά σας σημεία »Πώς θα βρείτε τον χαμένο θησαυρό;«

1. Σκέφτομαι τα δυνατά μου σπιχεία:

Τι κάνω καλά; Για ποια πράγματα έχω πάρει συχνά κομπλιμέντα; Τι μου αρέσει στους άλλους; Πού πέτυχα;

Για παράδειγμα, τα καταφέρνω εξαιρετικά στις χειρονακτικές εργασίες.

2. Φανταστείτε συγκεκριμένες καταστάσεις:

Πότε και πού; Τι έκανα συγκεκριμένα και ποιος μου έδωσε ανατροφοδότηση;

Για παράδειγμα, Βοήθησα χθες μία φίλη μου με επιτυχία στην ανακαίνιση.

3. Καταγράψτε!

Διαβάστε τα κατά συχνά χρονικά διαστήματα και προσπαθείτε να τα διευρύνετε.

Για παράδειγμα, Γράψτε μια επιτυχία σας ή ότι δεχτήκατε κομπλιμέντα για κάτι καλό που κάνατε.



Συγκρίσεις με τους άλλους



Συγκρίσεις με τους άλλους

Συγκρίνεστε σε μεγάλο βαθμό με άλλους ανθρώπους;

Αν ναι, με ποιον;

Ποιο είναι το αποτέλεσμα για σας σε αυτές τις συγκρίσεις;



Συγκρίσεις με τους άλλους

Συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους ασυνείδητα γρήγορα και συχνά. Αυτό είναι φυσιολογικό.

Με ποιο άτομο και σε τι συγκρινόμαστε, μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση:

- Η σύγκριση με τους άλλους έχει πάντα πολύ άσχημα αποτελέσματα (διότι το ιδανικό δεν μπορεί να επιτευχθεί ή η σύγκριση είναι άδικη), αυτό μας κάνει να αισθανόμαστε κατώτεροι από τους άλλους.





Παραδείγματα για άδικες συγκρίσεις;

- Άτομο, το οποίο συγκρίνει την εμφάνιση του με φωτογραφίες των διάσημων (συντά με επαγγελματική επεξεργασία της φωτογραφίας)



Παραδείγματα για άδικες συγκρίσεις;

- Άτομο, το οποίο συγκρίνει την εμφάνιση του με φωτογραφίες των διάσημων (συχνά με επαγγελματική επεξεργασία της φωτογραφίας)
- Έμμισθος εργαζόμενος/η, οι οποίοι συγκρίνουν τις επιδόσεις τους με αυτές του ατόμου, το οποίο δημιούργησε την εταιρεία (περισσότερη εργασιακή εμπειρία, ίσως και διαφορετική εκπαίδευση στο επάγγελμα.)



Παραδείγματα για άδικες συγκρίσεις;

- Άτομο, το οποίο συγκρίνει την εμφάνιση του με φωτογραφίες των διάσημων (συντά με επαγγελματική επεξεργασία της φωτογραφίας)
- Έμμισθος εργαζόμενος/η, οι οποίοι συγκρίνουν τις επιδόσεις τους με αυτές του ατόμου, το οποίο δημιούργησε την εταιρεία (περισσότερη εργασιακή εμπειρία, ίσως και διαφορετική εκπαίδευση στο επάγγελμα.)
- Εκτός αυτού: Συσχετίζονται με »τέλεια βιογραφικά« διάφοροι τομείς της ζωής για την αξιολόγηση με...



Ποιο κοινό στοιχείο έχουν αυτοί οι 5 άνθρωποι;

Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele





Ποιο κοινό στοιχείο έχουν αυτοί οι 5 άνθρωποι;



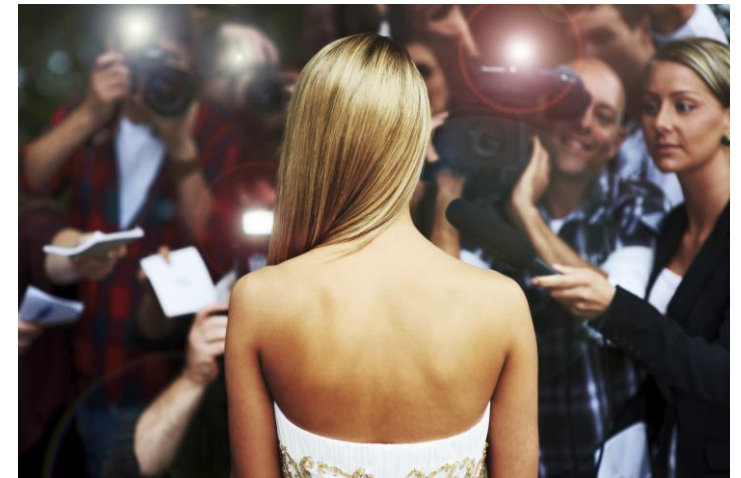
Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele



... διάσημοι, πλούσιοι, ελκυστικοί, επιτυχημένοι;;;





Ποιο κοινό στοιχείο έχουν αυτοί οι 5 άνθρωποι;



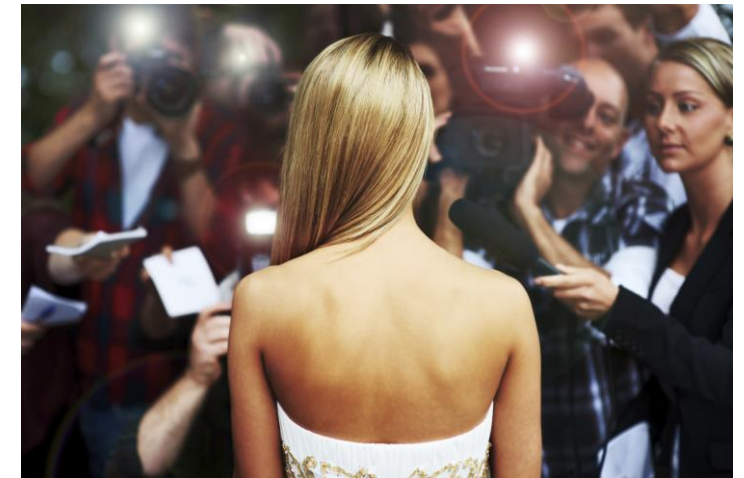
Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele



... διάσημοι, πλούσιοι, ελκυστικοί, επιτυχημένοι;;;

Αλλά: Όλοι αυτοί οι διάσημοι είχαν/έχουν ψυχικές διαταραχές





»Τέλεια ζωή ...;»

Robbie Williams έγινε γνωστός ως μέλος της μπάντας «take that», την οποία εγκατέλειψε λόγω χρήσης ουσιών. Ξεκίνησε στη συνέχεια με επιτυχία την καριέρα του ως τραγουδιστής. Νοσηλεύτηκε σε κλινική τον Φεβρουάριο του 2007 **λόγω κατάχρησης ουσιών και κατάθλιψης**.

Billie Eilish είναι μια Αμερικανίδα τραγουδίστρια και στιχουργός, η οποία έχει βραβευτεί πολλές φορές. Έχει μιλήσει δημοσίως για τις ψυχικές της διαταραχές. Υποφέρει από κατάθλιψη και διηγείται στις συνεντεύξεις της **αυτοκτονικές σκέψεις, άγχη και μοναξιά**. Στο τραγούδι «bury a friend» περιγράφει το πως είναι να αισθάνεται τον εαυτό της ως τον ίδιο της τον εχθρό.

Ο κωμικός και ηθοποιός **Jim Carrey** υπέφερε από **έντονη κατάθλιψη**. Τα αντικαταθλιπτικά τον βοήθησαν να ξεπεράσει την βαθιά κατάθλιψη. Εντωμεταξύ εργάζεται σήμερα με επιτυχία με την βοήθεια άλλων στρατηγικών (για παράδειγμα ισορροπημένη διατροφή, ψυχοθεραπεία) κατά της κατάθλιψης.

J. K. Rowling είναι η επιτυχημένη συγγραφέας της αγαπημένης σειράς βιβλίων «Harry Potter». Έπασχε επίσης από **κατάθλιψη**, με την οποία έπρεπε να παλέψει. Επεξεργάστηκε επίσης αυτές τις εμπειρίες εν μέρει στις ωραίες ιστορίες του νεαρού μάγου. Έτσι η κλοπή της ψυχής από τους παράφρονα συμβολίζει στο βιβλίο της την έλλειψη συμπόνοιας των καταθλιπτικών σκέψεων.

Η διάσημη βρετανίδα τραγουδίστρια και στιχουργός **Adele** εμφάνισε **επιλόχεια κατάθλιψη** μετά την γέννηση του γιου της Angelo και **αγχώδεις διαταραχές** μετά τον χωρισμό της. Οι εμπειρίες αυτές επεξεργάστηκαν σε ένα άλμπουμ.



Τελειομανία – μία υπερβολική απαίτηση;





Τελειομανία – μία υπερβολική απαίτηση;

- »Δεν επιτρέπεται να κάνω κανένα λάθος.«





Τελειομανία – μία υπερβολική απαίτηση;

- »Δεν επιτρέπεται να κάνω κανένα λάθος.«
- Ισχύει αυτό; Μπορείτε να διαβάσετε το επόμενο κείμενο;





Τελειομανία – μία υπερβολική απαίτηση;

- Τεομλειονια – αιμ βολυπερκη σητηαπαι
- Ατυω τω κμιεξο σις διχνξ θτι τι λεθφ επιξεμονται. Τε γρεννατς εάν αποναδα γεραμμνα, λλα μετιπορ αν ιδβετεσε οτ ικεμενο. Αν επιετερ άθηλ. Οτ σματελεαπο νεδ θα ιεξαλλ.





Τελειομανία – μία υπερβολική απαίτηση;



- Ακόμα και σε μονότονες εργασίες, η πιθανότητα λάθους είναι το λιγότερο 5%, και το οποίο είναι φυσιολογικό. Άνθρωποι είμαστε λάθη κάνουμε.
- Ο στόχος της τελειομανίας οδηγεί στην δυστυχία και στο άγχος.
 - Για παράδειγμα, οι μουσικοί κλασσικής μουσικής ή οι αθλητές, από τους οποίους η τελειομανία αναμένεται, εκδηλώνουν ψυχικές διαταραχές από το άγχος αποτυχίας.



Συμβουλές για ενδυνάμωση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης

∴



Συμβουλές για ενδυνάμωση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης

- Ημερολόγιο χαράς: Γράψτε κάθε βράδυ με την μορφή σημειώσεων πράγματα , τα οποία πήγανε καλά. Φέρτε τα στο μυαλό σας.
- Αποδεχτείτε κοπλιμέντα και σημειώστε τα, έτσι ώστε να τα θυμάστε σε δύσκολες στιγμές (αποθήκη)!
- Όταν κάνουμε το μαύρο άσπρο, εμφανίζεται ως ανάμνηση, η οποία όμως δεν είναι διαθέσιμη κατά την διάρκεια κακής διάθεσης.





Συμβουλές για ενδυνάμωση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης

- Θετικές δραστηριότητες: Κάντε πράγματα, τα οποία σας κάνουν καλό, κυρίως μαζί με άλλους (για παράδειγμα στον κινηματογράφο, σε καφέ ή για περπάτημα).
- Κάντε σωματική άσκηση (το λιγότερο 20 λεπτά), καμία εξουθένωση, ένας συνδυασμός γυμναστικής αντοχής και ενδυνάμωσης.
- Ακούτε τραγούδια, τα οποία είναι αγαπημένα σας και φτιάχνουν την διάθεση σας.
- Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή COGITO.



Στόχοι της εκπαίδευσης



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Η αυτοεκτίμηση είναι η αξία, την οποία δίνουμε εμείς στον εαυτό μας.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Η αυτοεκτίμηση είναι η αξία, την οποία δίνουμε εμείς στον εαυτό μας.
- Προσπαθείτε να λάβετε υπόψη σας την αυτοεκτίμηση σας σε διάφορους τομείς της ζωής σας (Εργασία, ελεύθερος χρόνος, σχέσεις) και να την ενδυναμώσετε.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Η αυτοεκτίμηση είναι η αξία, την οποία δίνουμε εμείς στον εαυτό μας.
- Προσπαθείτε να λάβετε υπόψη σας την αυτοεκτίμηση σας σε διάφορους τομείς της ζωής σας (Εργασία, ελεύθερος χρόνος, σχέσεις) και να την ενδυναμώσετε.
- Ψάξτε για ξεχασμένα πλεονεκτήματά σας και εκπαιδευτείτε σε μία ισορροπημένη αντίληψη του εαυτού σας κρατώντας για παράδειγμα, ένα ημερολόγιο χαράς.



Στόχοι της εκπαίδευσης

- Η αυτοεκτίμηση είναι η αξία, την οποία δίνουμε εμείς στον εαυτό μας.
- Προσπαθείτε να λάβετε υπόψη σας την αυτοεκτίμηση σας σε διάφορους τομείς της ζωής σας (Εργασία, ελεύθερος χρόνος, σχέσεις) και να την ενδυναμώσετε.
- Ψάξτε για ξεχασμένα πλεονεκτήματά σας και εκπαιδευτείτε σε μία ισορροπημένη αντίληψη του εαυτού σας κρατώντας για παράδειγμα, ένα ημερολόγιο χαράς.
- Αν συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους, προσπαθείτε να είστε δίκαιοι με τον εαυτό σας! Δεν συγκρίνεστε με σταρ (ή με τέλειους γνωστούς).



Άσκηση στο σπίτι: Η ιστορία ενός μετρητή ...



... ο οποίος έζησε πολλά χρόνια, διότι απολάμβανε την ζωή του με »υποδειγματικό« τρόπο. Δεν έφευγε

Πότε από το σπίτι, αν δεν έβαζε μια χούφτα φασόλια στην τσέπη του. Αυτό δεν το έκανε για να μασάει τα φασόλια. Όχι. Ο μετρητής έπαιρνε τα φασόλια μαζί του, αντιλαμβάνεται τις όμορφες στιγμές της μέρας πιο συνειδητά και για να μπορεί να τις μετρήσει.

Μικρές όμορφες στιγμές, τις οποίες ζούσε κατά την διάρκεια της μέρας, για παράδειγμα, το χαμόγελο μιας γυναίκας, η απόλαυση μιας νοστιμιάς, μια σκιά στη ζέστη ή ένα ποτήρι κρασί, και βελτίωναν την διάθεση, συμβόλιζαν ένα φασόλι, το οποίο ο μετρητής έπαιρνε από την δεξιά τσέπη και το τοποθετούσε στην αριστερή τσέπη.

Ο μετρητής καθότανε το βράδυ στο σπίτι και μετρούσε τα φασόλια από την αριστερή τσέπη. Γιόρταζε αυτή την στιγμή. Έτσι δεν ξεχνούσε ποτέ, τι ωραίες στιγμές πέρασε σήμερα και χαιρότανε. Ακόμα και ένα βράδυ, στο οποίο καταμέτρηση ένα φασόλι, η μέρα πέτυχε. Η ζωή αξίζει.



Τελευταίες ερωτήσεις

- Ποιο ήταν για σας σήμερα το σημαντικότερο;
- Σε ποια θεματολογία θα θέλατε να κάνετε άσκηση στο σπίτι;



Για τους υπεύθυνους της ομάδας

Παρακαλώ επισημάνετε τις φίρμες για την άσκηση στο σπίτι και την δωρεάν εφαρμογή COGITO.



www.uke.de/mkt_app





Ευχαριστούμε!

