

ΑΠΟΦΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μάθετε στη ζωή σας να είστε αποφασιστικοί. Έτσι μόνο θα πετύχετε αυτά που θέλετε χωρίς να σας εκμεταλλεύονται σαν «φοβισμένα ποντικάκια» ούτε θα γίνεστε αντιπαθητικοί όπως τα «τέρατα».

ΤΑ ΠΟΝΤΙΚΑΚΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΨΥΧΑ ΑΛΛΑ ...

...μερικές φορές είναι τόσο καλόψυχα που αφήνουν τους άλλους να ενεργούν εις βάρος τους κι έτσι συχνά ποδοπατούνται. Θέλουν να είναι συμπαθητικά κι επιτρέπουν στους άλλους να κάνουν αυτό που θέλουν (ακόμα κι αν αυτό τα πληγώνει) και δε φανερώνουν ποτέ τα πραγματικά τους συναισθήματα. Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» ενός ποντικιού περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- δεν κοιτάει τους άλλους στα μάτια
- μιλάει χαμηλόφωνα, κομπιάζει και, καμιά φορά, η φωνή του τρεμοπαίζει ή ακούγεται σαν κλαψούρισμα
- καμπουριάζει ή γέρνει ελαφρά
- είναι αρκετά νευρικό κι ανήσυχο.



Ένας άνθρωπος με τα χαρακτηριστικά ποντικιού δίνει την εντύπωση πως μπορεί εύκολα να πέσει θύμα ή να μη ληφθεί σοβαρά υπόψη.

Λέξεις που θα μπορούσαν να περιγράψουν έναν τέτοιο άνθρωπο είναι:

ΕΥΚΟΛΟΣ
ΜΗ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ

ΑΒΟΥΛΟΣ
ΔΕΙΛΟΣ
ΑΠΟΛΟΓΗΤΙΚΟΣ

ΠΑΘΗΤΙΚΟΣ
ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ
ΗΤΤΟΠΑΘΗΣ

(Ο άνθρωπος αυτός δε χαρακτηρίζεται από υψηλή αυτοεκτίμηση).

ΤΑ ΤΕΡΑΤΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟΨΥΧΑ ΑΛΛΑ ...



...συνήθως είναι εχθρικά και δε νοιάζονται πολύ για τους άλλους. Ποδοπατούν τα καλά ποντικάκια και ιδιαίτερα εκείνα που δεν τολμούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Θέλουν να γίνεται πάντα το δικό τους ακόμα και αν αυτό είναι σε βάρος των άλλων. Προσπαθούν πάντα να βγαίνουν νικητές, ακόμα κι αν αυτό προϋποθέτει το να πληγώσουν τα συναισθήματα κάποιων άλλων.

Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» ενός τέρατος περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- κοιτάει επίμονα τους άλλους στα μάτια
- μιλάει μεγαλόφωνα, συχνά σαρκαστικά ή άγρια
- μιλάει γρήγορα
- είναι επιβλητικό και έτοιμο για καβγά.

Λέξεις που θα μπορούσαν να περιγράψουν έναν τέτοιο άνθρωπο είναι:

**ΑΥΤΑΡΧΙΚΟΣ
ΠΙΕΣΤΙΚΟΣ
ΑΠΕΡΙΣΚΕΠΤΟΣ**

**ΜΟΧΘΗΡΟΣ
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΣ
ΑΓΕΝΗΣ**

(Το άτομο αυτό δε χαρακτηρίζεται από υψηλή αυτοεκτίμηση).

Ο ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Οι αποφασιστικοί άνθρωποι είναι καλόψυχοι χωρίς να είναι υποχωρητικοί. Υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τα δικαιώματά τους, λένε ειλικρινά και άμεσα αυτό που σκέφτονται και αναγνωρίζουν τα δικαιώματα και τα συναισθήματα των άλλων. Σέβονται τους άλλους ανθρώπους και δεν επιχειρούν να επιβάλλουν τις απόψεις τους σε όσους θεωρούν πιο αδύναμους από τους ίδιους.

Η «ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ» του αποφασιστικού ανθρώπου περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- κοιτάει το συνομιλητή του στα μάτια
- στέκεται με σιγουριά και ευθύτητα
- μιλάει με σαφήνεια και σταθερότητα (ούτε πολύ δυνατά ούτε πολύ σιγά).



Λέξεις που περιγράφουν έναν αποφασιστικό άνθρωπο είναι:

**ΣΙΓΟΥΡΟΣ
ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ
ΣΤΟΡΓΙΚΟΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΣ**

**ΦΙΛΙΚΟΣ
ΑΞΙΟΣΕΒΑΣΤΟΣ
ΔΙΚΑΙΟΣ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΣ**

(Το αποφασιστικό άτομο δε νοιώθει την ανάγκη να κρύβεται ή να επιδεικνύεται. Είναι απλά ικανοποιημένο με το να είναι ο εαυτός του).

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν θέλουμε να μεταδώσουμε ένα μήνυμα, ο σταθερός και καθαρός τόνος της φωνής δεν είναι αρκετός. Πρέπει να συνοδεύεται από την κατάλληλη ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ. Έτσι, ενώ χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις, μπορεί συγχρόνως

ΝΑ ΑΚΥΡΩΝΟΥΜΕ ή ΝΑ ΑΛΛΟΙΩΝΟΥΜΕ

ένα μήνυμα, επειδή η έκφραση του προσώπου μας, ο τόνος της φωνής μας ή η στάση του σώματός μας φανερώνουν αμφιβολία ή εχθρότητα.

Η αυτοπεποίθηση είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία με τους άλλους. Όταν έχουμε αυτοπεποίθηση, είμαστε πεπεισμένοι και σίγουροι για τα δικαιώματά μας, έχουμε εμπιστοσύνη στη γνώμη μας και η μη λεκτική συμπεριφορά μας ενισχύει την παραπάνω στάση. Αν αρχίσουμε να συνειδητοποιούμε, με τη βοήθεια και των υπόλοιπων μελών της ομάδας, τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε, μπορούμε να αυξήσουμε τις δυνατότητές μας για μία πιο άμεση και αυθεντική επικοινωνία.

| | |
|---|---|
| <p>ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ</p> <p>Να κρατάτε το σώμα σας ευθυτενές. Χαλαρώστε. Να βαδίζετε με αυτοπεποίθηση - με το κεφάλι ψηλά. Να στέκεστε ισορροπημένα, είναι δείγμα αυτοπεποίθησης. Όταν κάποιος σάς μιλάει, δείξτε ότι τον ακούτε κοιτάζοντάς τον... Με αυτό τον τρόπο δείχνετε ότι τον προσέχετε. Μη στέκεστε αδιάφορα και μη γυρνάτε την πλάτη σας.</p> | <p>ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ</p> <p>Τα μάτια μεταφέρουν μηνύματα με τον πιο εύγλωττο τρόπο. Μην αποφεύγετε την οπτική επαφή, αλλά ούτε και να κοιτάζετε επίμονα τον άλλον στα μάτια. Ένα ευθύ βλέμμα φανερώνει αυτοπεποίθηση. Για να δείξετε σε κάποιον ότι πραγματικά προσέχετε αυτά που λέει, πρέπει να τον κοιτάτε την ώρα που μιλάει.</p> |
| <p>ΦΩΝΗ</p> <p>Μερικές φορές, όταν είστε πολύ ανήσυχοι, ο τόνος της φωνής σας είναι υψηλός. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν αρχίζετε να γίνεστε αποφασιστικοί. Η σωστή αναπνοή και η χαλάρωση βοηθούν στη διατήρηση του κατάλληλου τόνου φωνής. Είναι πολύ σημαντικό να μιλάτε σταθερά, αργά, με μία μέτρια ένταση στη φωνή. Μην κλαψουρίζετε και μη σαρκάζετε.</p> | <p>ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΣΑΓΟΝΙΑ</p> <p>Οι μύες του στόματος πρέπει να είναι χαλαροί. Τα σφιγμένα σαγόνια ή χείλη προδίδουν επιθετικότητα. Μη χαμογελάτε απολογητικά, για να «ηρεμήσουν τα πνεύματα». Μη ξεχνάτε να παίρνετε βαθιά ανάσα.</p> |

Τα χαρακτηριστικά των παιδιών που εμπλέκονται σε περιστατικά εκφοβισμού και βίας στο σχολείο

Τα θύματα είναι συνήθως παιδιά:

- με περισσότερο άγχος και ανασφάλεια από τους άλλους μαθητές,
- ήσυχα και ευαίσθητα,
- εσωστρεφή και μοναχικά,
- με χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- φοβισμένα και με παθητική στάση απέναντι στη βία,
- δύσκολα υπερασπίζονται τον εαυτό τους.

Όταν υφίστανται εκφοβισμό και βία, αντιδρούν με:

- έλλειψη αυτοπεποίθησης και αδυναμία αντιπαράθεσης
- παθητική αποδοχή της βίας,
- φόβο για περαιτέρω βία ή τιμωρία από τους μεγάλους,
- σύγχυση, απόγνωση, έντονο άγχος και πανικό,
- απόσυρση και κλάμα, κατάθλιψη και απόπειρες αυτοκτονίας
- πεποίθηση ότι η παρέμβαση ενός ενήλικα δε θα είναι αποτελεσματική,
- πεποίθηση ότι αν συζητήσουν το πρόβλημα με έναν ενήλικα, θα εισπράξουν περισσότερη βία από τους θύτες.

Τα παιδιά-θύτες, αυτά που ασκούν εκφοβισμό και βία σε άλλα, είναι συνήθως παιδιά:

- με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ φαίνονται σίγουρα για τον εαυτό τους,
- ενεργητικά και υπερδραστήρια,
- επιθετικά,
- επιρρεπή σε παραβίαση κανόνων και σε αντικοινωνικές συμπεριφορές,
- ικανά να ξεφεύγουν από δύσκολες καταστάσεις,
- δίχως ηθικούς ενδοιασμούς ή τύψεις για τις πράξεις τους.

Τα παιδιά-παρατηρητές περιστατικών εκφοβισμού και βίας διαχωρίζονται σε εκείνους που:

- υποστηρίζουν το θύτη με γέλια, χειροκροτήματα και άλλες μορφές επιδοκιμασίας,
- απομακρύνονται από τη σκηνή και κάνουν ότι δεν είδαν τίποτα,
- θυματοποιούνται, τρομοκρατούνται, «παγώνουν»,
- δεν ξέρουν τι να κάνουν, είναι σε αμφιθυμία και δεν παίρνουν θέση,
- προσπαθούν να βοηθήσουν το θύμα, αποδοκιμάζουν το θύτη και τρέχουν να φέρουν βοήθεια.

Γενικά οι 4 πρώτες ομάδες παιδιών-παρατηρητών πιστεύουν ότι ο εκφοβισμός και η βία δεν είναι σωστές συμπεριφορές, χαρακτηρίζονται όμως από το φόβο μήπως συμβεί και στους ίδιους, γι' αυτό και ανησυχούν ότι αν πάρουν θέση, θα κάνουν τα πράγματα χειρότερα. Τα παιδιά που παρεμβαίνουν για να βοηθήσουν το θύμα έχουν ξεκάθαρη άποψη κατά του εκφοβισμού και της βίας, υψηλό βαθμό ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης, εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στους ενήλικες, ενώ συνάμα πιστεύουν ότι η παρέμβασή τους μπορεί να βοηθήσει, κάτι που βασίζεται σε προηγούμενες εμπειρίες τους.

Μην γίνετε λοιπόν ούτε φοβισμένα ποντικάκια, ούτε βίαια τέρατα, αλλά αποφασιστικοί και δυναμικοί, που δεν είναι θύματα σχολικού εκφοβισμού, αλλά ούτε και θύτες και βοηθούν τους συμμαθητές τους όταν έχουν την ανάγκη τους!!

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙ ΤΩΡΑ

| Πώς νιώθω όταν ... | Πολύ Άνετα | Καθόλου Άνετα |
|---|--|------------------|
| Ζητάω μία χάρη; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Αρχίζω μία συζήτηση; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Τελειώνω μία συζήτηση; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Μπαίνω σε ένα δωμάτιο με αγνώστους; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Αντιμετωπίζω την κριτική; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Λέω σε κάποιον ότι μου αρέσει; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Αντιμετωπίζω ανθρώπους που είναι σε θέση εξουσίας; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Εκφράζω τη γνώμη μου σε μία παρέα; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Κάνω φιλοφρονήσεις; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Δείχνω ότι έχω πληγωθεί; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Μιλάω με καλά λόγια για τον εαυτό μου; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Είμαι το κέντρο του ενδιαφέροντος σε μία παρέα; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Υποστηρίζω την άποψή μου ακόμη κι όταν δέχομαι πίεση; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Δείχνω ενοχλημένος; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Απορρίπτω ένα αίτημα; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Αντιδρώ όταν με προσβάλλουν; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |
| Υπερασπίζομαι τον εαυτό μου ή διαμαρτύρομαι; | 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1 | |