

ΘΕΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

Από πολύ παλιά οι άνθρωποι επηρεάζονταν από τη «μόδα» ή πιο πρόσφατα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σχετικά με το τι είναι ωραίο και τι όχι. Στα παλιά τα χρόνια, για παράδειγμα, ωραίες γυναίκες θεωρούνταν οι παχουλές διότι αυτό έδειχνε ευδαιμονία και πλούτο. Οι αδύνατες γυναίκες θεωρούνταν άσχημες και μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις άρρωστες. Σήμερα οι όροι έχουν αντιστραφεί, αλλά η νευρική ανορεξία απειλεί και σήμερα την υγεία των γυναικών που θέλουν να είναι πολύ αδύνατες.

Ειδικά με τον εαυτό μας πολλές φορές υπερεκτιμούμε αυτά που ΔΕΝ έχουμε και δεν εκτιμούμε καθόλου αυτά που έχουμε. Όμως καθένας από εσάς έχει τη δική του αξία, είναι μοναδικός και αξιοθαύμαστος. Άλλωστε κανείς δεν είναι τέλειος. Μόνο ο Θεός, ο οποίος όμως μας έφτιαξε «κατείκονα και καθομοίωσιν», που σημαίνει ότι του μοιάζουμε και δεν απέχουμε πολύ από την τελειότητα.

- 1) Καθίστε λοιπόν και σκεφθείτε Θετικά πράγματα για εσάς (δηλαδή καλά πράγματα ή πράγματα στα οποία είστε καλοί) και γράψτε μου τουλάχιστον δέκα από αυτά σε μια κόλλα χαρτί με το όνομά σας. (Θετικά πράγματα είναι πχ το να είναι κανείς: Καλόκαρδος, Ευγενικός, Συνεπής, Ειλικρινής, Καλός Φίλος, Συμπονετικός, Χαμογελαστός, Πρόσχαρος, Να έχει καλό γούστο, Να έχει καλό χιούμορ, Να βοηθάει τους άλλους, Να είναι καλός μαθητής, Να είναι καλός στο χορό, στη Μουσική, στα Μαθηματικά ή στα Αγγλικά , Ελληνικά, Πληροφορική κλπ, Να κάνει δουλειές του σπιτιού, Να προσέχει και να φροντίζει τα αδέρφια του, Να σκάβει, Να ποτίζει, Να φυτεύει, Να μαζεύει ελιές, Να βοηθάει τους γονείς του στις δουλειές τους και τόσα άλλα που μπορείτε εσείς να είστε καλοί.)
- 2) Διαβάστε και την επόμενη σελίδα και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις πάνω στο χαρτί που θα γράψετε και τα δέκα (ή παραπάνω) θετικά σας στοιχεία.

ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Ερωτήσεις:

1. Τι πιστεύει η Άννα για τον εαυτό της;
2. Γιατί δυσκολεύεται να μιλήσει στο Γιώργο;
3. Τι πιστεύει ο Γιώργος για τον εαυτό του;
4. Πώς νιώθει ο Γιώργος καθώς η Άννα δεν του μιλάει αρκετά;
5. Τι κοινό έχουν τα δύο παιδιά, σε σχέση με την ιδέα που έχουν για τον εαυτό τους;
6. Τι βρίσκει περίεργο ο Γιώργος στον Τάκη;
7. Τι μαθαίνουμε από αυτή την ιστορία, σχετικά με την ομορφιά, την έλξη και τις σχέσεις;
8. Πώς νιώθει η Ελένη για τον εαυτό της;
9. Ποια διδάγματα προκύπτουν απ' την ιστορία αυτή;

Μάθημα 15
Φυλλάδιο 1

ANNA ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ

Η Άννα βγήκε από το σπίτι της για να συναντήσει την παρέα της. Όμως οι φίλες της δεν ήταν στο σημείο του ραντεβού τους. «Προφανώς, βαρέθηκαν να περιμένουν κι έφυγαν», σκέφτηκε. Τελευταία, ένιωθε ελαφρώς απομονωμένη από την υπόλοιπη παρέα. Κανείς δεν την πρόσεχε ιδιαίτερα κι ενώ τα άλλα κορίτσια μιλούσαν για χιλιάδες πράγματα, εκείνη δεν είχε ποτέ κάτι ενδιαφέρον ή συναρπαστικό να πει.

Καθώς περπατούσε η Άννα, άκουσε κάποιον να τη φωνάζει. Γύρισε και είδε το Γιώργο να κατευθύνεται προς το μέρος της. Ένα πλήθος αρνητικών σκέψεων πέρασαν απ' το μυαλό της: «Ήταν ανάγκη τώρα; Σήμερα δείχνω απαίσια! Δεν έχω καν λούσει τα μαλλιά μου. Όχι βέβαια πως θ' άλλαζε τίποτα. Έτσι κι αλλιώς, θα ψάχνει την Ελένη. Η Ελένη είναι πάντα άψογη, όμορφο πρόσωπο, καλό σώμα, ωραία μαλλιά - πώς να συγκριθώ μαζί της;»

Ο Γιώργος επιτάχυνε το βήμα του για να την προλάβει, ελπίζοντας να μη φανερώσει την ανυπομονησία του. Σπάνια είχε την ευκαιρία να τη βρει μόνη της και σίγουρα δεν ήθελε να τη χάσει. Η Ελένη άρεσε στο φίλο του, τον Τάκη. Ο ίδιος ο Γιώργος απορούσε με τη διαφορά που είχαν στο γούστο με τον Τάκη. Δε θα ήθελε να τον συναγωνιστεί βέβαια, αφού ο Τάκης ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής στο άλλο φύλο.

Συναντώντας, λοιπόν, την Άννα, αποφάσισε να ενεργήσει ψύχραιμα και ήρεμα: «Πηγαίνω στην ντίσκο» της είπε: «Μήπως πηγαίνεις κι εσύ προς τα εκεί;»

«Μάλλον θα με λυπάται», σκέφτηκε η Άννα, μετανιώνοντας που δεν είχε φορέσει το δερμάτινο μπουφάν της. «Έτσι κι αλλιώς τα κορίτσια έχουν προχωρήσει. Αν θες λοιπόν, πάμε παρέα».

Ο Γιώργος άρχισε να μιλάει για την εκδρομή που προγραμματίζαν στο σχολείο τους. Ήταν αρκετά νευρικός και ευχόταν να μην της γίνει βαρετός.

Η Άννα ευχόταν να ήταν κι άλλοι μαζί τους. Για μια ακόμη φορά δεν είχε τι να πει. Πάντα έχανε τα λόγια της όταν βρισκόταν με αγόρια που της άρεσαν. «Αλλά γιατί να προβληματίζομαι; Έτσι κι αλλιώς, ο Γιώργος ενδιαφέρεται για την Ελένη» σκέφτηκε.

Από την άλλη πλευρά, ο Γιώργος αναρωτιόταν: «Γιατί δε μιλάει καθόλου; Ίσως δε θέλει να τη βλέπουν μαζί μου. Τι κρίμα που δεν φόρεσα το τζιν μου!»

Κάποια στιγμή, η Ελένη είδε το Γιώργο και την Άννα να περπατάνε μαζί. «Μάλλον βγήκαν ραντεβού», σκέφτηκε. Πάντα ζήλευε την άνεση που νόμιζε ότι είχε η Άννα με τ' αγόρια. «Μα τι βρίσκει σ' αυτό τον τύπο! Με την εμφάνιση και το στιλ της, θα αρέσει και στον Τάκη. Μακάρι να της έμοιαζα περισσότερο!»

ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Είναι καλό να έχουμε θετική σκέψη. Να πιστεύουμε δηλαδή ότι όλα θα πάνε καλά, ότι το κάθε πράγμα που μας συμβαίνει δεν είναι για κακό, ότι όλοι κάνουμε λάθη, ότι μπορούμε να καταφέρουμε αυτό που θέλουμε αρκεί να μην το βάζουμε κάτω κλπ. Όταν σκεφτόμαστε θετικά ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μας και γινόμαστε πιο αποφασιστικοί και πιο σίγουροι για τον εαυτό μας. Γι αυτό πρέπει να μην κάνουμε αρνητικές σκέψεις αλλά να τις αντικαθιστούμε με θετικές.

Θυμηθείτε για παράδειγμα τι σκέψεις κάνετε πριν από ένα διαγώνισμα. Οι αρνητικές θα ήταν να σκεφθείτε:

- Είμαι άχρηστος σ' αυτό το μάθημα.
- Αποκλείεται να γράψω καλά.
- Θα με σκοτώσει ο πατέρας μου.
- Δε θα προλάβω ούτε να διαβάσω!

Αυτός ο τρόπος σκέψης μας κάνει ανήσυχους, κλονίζει την αυτοπεποίθησή μας, δαπανά το χρόνο μας καθώς οι ίδιες αρνητικές σκέψεις στριφογυρίζουν στο μυαλό μας και αυξάνουν την αγωνία μας. Πρέπει λοιπόν να τις αντικαταστήσουμε με τις παρακάτω:

- Μπορώ να τα καταφέρω. Δε θα είναι η πρώτη φορά.
- Θα πρέπει να προγραμματίσω προσεκτικά τη μελέτη μου εφόσον δεν τα πάω και πολύ καλά με αυτό το μάθημα.
- Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Αν αποτύχω, δεν πειράζει. Δεν είναι δα και το τέλος του κόσμου!
- Θα ζητήσω λίγη βοήθεια επιπλέον, από τον καθηγητή, τον πατέρα μου ή κάποιον φίλο μου.

Στην επόμενη σελίδα υπάρχουν κάποιες αρνητικές σκέψεις που πρέπει να αντικαταστήσετε με θετικές. Για να σας βοηθήσω σας δίνω μερικές πιθανές απαντήσεις:

- I. Ήταν πράγματι μία μικρή απογοήτευση. Νιώθω λίγο αμήχανα. Παρ' όλα αυτά, ξέρω πως έχω αρκετά καλά στοιχεία. Δε χάθηκε ο κόσμος αν δεν αρέσω σε όλους. Υπάρχουν και άλλα κορίτσια γύρω μου. Την επόμενη φορά θα είμαι πιο τυχερός.*
- II. Δεν είναι στις καλές της απόψε. Είναι άδικη μαζί μου, αλλά φαίνεται και αρκετά κουρασμένη. Ας μη δώσω σημασία και μπορεί να ηρεμήσει. Εξάλλου έχει και το δικό της. Πρέπει να παραδεχτώ πως δεν κάνω πάντα όλες τις δουλειές που μου αντιστοιχούν.*
- III. Θα φορέσω τα αγαπημένα μου ρούχα και δε με νοιάζει αν είναι στη μόδα ή όχι. Ξέρω τι μου ταιριάζει. Είμαι σίγουρη ότι κάποιος θα μου ζητήσει να χορέψω. Κι αν ακόμα δε μου ζητήσει θα σηκωθώ και θα χορέψω με τα κορίτσια.*
- IV. Θα ήθελα να με περίμεναν. Θα τους ρωτήσω γιατί έφυγαν και θα μάθω αν έχουν εκνευριστεί μαζί μου για κάτι, όπως για τα τσιγάρα. Δε θέλω να καπνίζω. Πιστεύω πως αν τους εξηγήσω πως δε σκοπεύω να καπνίζω μόνο και μόνο για να ταιριάζω μαζί τους, θα με καταλάβουν. Διαφορετικά, θα κάνω καινούριους φίλους. Υπάρχουν αρκετά παιδιά με τα οποία θα μπορούσα να κάνω παρέα.*
- V. Μου φαίνεται ότι θέλει να προκαλέσει καβγά. Ούτε που ξέρει τη μητέρα μου. Νομίζω πως προσπαθεί να μ' έκνευρίσει αλλά δε θα του περάσει.*

ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

- I. Ο Πέτρος ζητάει από την Τζούλη να βγουν έξω κι εκείνη του αρνείται. Τότε ο Πέτρος σκέφτεται: «Είμαι τόσο άσχημος. Τα σπυράκια μου θα πρέπει να την απώθησαν. Κανένα κορίτσι δε θα θέλει να βγει μαζί μου, όσο έχω ακμή. Δεν ξαναζητάω σε καμία να βγούμε».
- II. Η Μαίρη κάνει γενική καθαριότητα στο σπίτι, για να κάνει έκπληξη στη μητέρα της, η οποία εργάζεται πολύ σκληρά και δεν έχει και πολύ καλή διάθεση τελευταία. Όταν η μητέρα της επιστρέφει στο σπίτι, λέει: «Μπα, μπα! Επιτέλους η Μαίρη έκανε και μία δουλειά, κάτι που έπρεπε να κάνει πάντοτε. Ας ελπίσουμε πως θα συνεχίσει έτσι». Τότε η Μαίρη σκέφτεται: «Αυτό είναι το ευχαριστώ για την προσπάθειά μου. Άλλη φορά δε θα κάνω τίποτα παραπάνω από αυτό που μου αντιστοιχεί».
- III. Η Βάνα πηγαίνει στην ντίσκο. Είναι ένα όμορφο κορίτσι, ζεστό και φιλικό, αλλά σκέφτεται: «Όλα τα άλλα κορίτσια φορούν πολύ μοντέρνα ρούχα. Μισώ τα ρούχα μου. Δεν έχω τίποτα που να μου πηγαίνει. Τι θα κάνω αν δε μου ζητήσει κανείς να χορέψουμε;»
- IV. Οι φίλοι του Μίλτου πηγαίνουν στο σχολείο χωρίς να περάσουν να τον πάρουν, αν και συνήθως πηγαίνουν παρέα. Εκείνος σκέφτεται: «Λες να έχουν τσαντιστεί μαζί μου; Ίσως δε με θέλουν στην παρέα τους πια. Ίσως επειδή δεν καπνίζω, όπως εκείνοι».
- V. Ο Δημήτρης βρίζει τη μητέρα του Μιχάλη. Τότε ο Μιχάλης σκέφτεται: «Πώς τολμά και βρίζει τη μητέρα μου; Τώρα, θα του δείξω εγώ. Δε θα τολμήσει να το ξανακάνει».

ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

- I.
- II.
- III.
- IV.
- V.