

## Πως τα πας με την αυτοπεποίθηση ;

### Βασικό μήνυμα:

Οι νέοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στη ρητορική του βίαιου εξτρεμισμού. Επομένως, είναι απαραίτητο να είναι σε θέση οι νεαροί να διακρίνουν το επίπεδο αυτοεκτίμησης τους και να εξετάζουν πώς αυτό επηρεάζει την κοινωνική τους συμπεριφορά. Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει ένα σύντομο έλεγχο προκειμένου να αξιολογήσει το επίπεδο αυτοεκτίμησης στη ζωή όλων και πώς αυτό επηρεάζει την ευημερία μας.

**Λέξεις-κλειδιά:** αυτοεκτίμηση, αυτοαξιολόγηση

### Περίληψη:

Η αυτοπεποίθηση είναι η αξία που απονέμουμε στους εαυτούς μας, μας κάνει να αισθανόμαστε ότι είμαστε πολύτιμα πρόσωπα, μας δίνει ασφάλεια και μας επιτρέπει να έχουμε σχέσεις με σεβασμό και δίκαιες σχέσεις. Είναι πολύ σημαντικό να προσδιορίσουμε το επίπεδο αυτοπεποίθησής μας και να προσδιορίσουμε τα χαρακτηριστικά της χαμηλής / υψηλής αυτοεκτίμησης που επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας.

Κατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Ηλικία ομάδας	Διάρκεια
• Πρόληψη	• μεμονωμένα άτομα	• 12 - 15	• 30 λεπτά
• Στρατηγικές εξόδου	• μικρή ομάδα	• 16 - 19	• 45 λεπτά
	• μεσαία ομάδα		• 1 ώρα

### Στόχοι

Οι συμμετέχοντες

- να εξετάσουν το επίπεδο αυτοπεποίθησης
- να σκεφτούν την επιρροή της αυτοαξιολόγησης στη συμπεριφορά μας και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας.
- να προσδιορίσουν τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με χαμηλή / υψηλή αυτοεκτίμηση

### Περιγραφή

Εισάγετε τη δραστηριότητα ρωτώντας τους συμμετέχοντες εάν θεωρούν ότι είναι ευτυχημένοι στη ζωή.

**Βήμα 1:** Ζητήστε τους να συμπληρώσουν το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου (βλ. Φυλλάδια): Διανείμετε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να συμπληρώσουν την πρώτη ερώτηση σχετικά με το πόσο θετική θεωρούν τη ζωή τους χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 έως το 10.

**Βήμα 2:** Ζητήστε τους να συμπληρώσουν το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου. Πρέπει να απαριθμήσουν τις διαφορετικές δηλώσεις και να αξιολογήσουν εάν συμφωνούν ή όχι σε κλίμακα από 1 έως 5 (1 = διαφωνούν έντονα και 5 = συμφωνούν έντονα). Υποδείξτε τους ότι μπορούν να

αφήσουν κενό εάν δεν γνωρίζουν ή δεν θέλουν να απαντήσουν. Ακολουθούν προτάσεις για τη διόρθωσή του.

**Βήμα 3:** Κάθε συμμετέχοντας διορθώνει το δικό του ερωτηματολόγιο (υπενθυμίζοντας τη ληφθείσα βαθμολογία) και το δίνει στο συντονιστή που θα διανείμει τυχαία τα ερωτηματολόγια ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχολιάζουν ερωτηματολόγια άλλων ατόμων. Υπάρχει σχέση μεταξύ χαμηλής αυτοεκτίμησης και χαμηλής ικανοποίησης στη ζωή; Ποιος θα μπορούσε να είναι ο λόγος για αυτό;

**Βήμα 4:** Κάντε μια μικρή παύση για να εξετάσετε την επιρροή της αξίας που απονέμουμε στους εαυτούς μας (αυτοπεποίθηση) στην συμπεριφορά μας και στους άλλους. (π.χ. με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να αισθάνομαι ανασφαλής, είμαι πολύ ευαίσθητος στις επικρίσεις και απαντώ επιθετικά).

## Απαιτούμενα υλικά

Μαυροπίνακας, χαρτί, στυλό, φυλλάδιο «Σύντομο ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης» (το ερωτηματολόγιο είναι ενδεικτικό).

## Μεθοδολογία

Αυτοαξιολόγηση

## Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

- Προετοιμάστε προηγουμένως ένα σύντομο ερωτηματολόγιο (όπως το παράδειγμα του φύλλου εργασίας) και μια λίστα χαρακτηριστικών που σχετίζονται με τη χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ατομικό επίπεδο ή με οικογένειες, ακολουθώντας τα ίδια βήματα που περιγράφονται στη δραστηριότητα. Έχει επικεντρωθεί στην ανίχνευση ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση, συνιστάται να συνδυαστεί με άλλες δραστηριότητες που αφορούν τις στρατηγικές για την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτοπεποίθησης.

## Πηγές / βιβλιογραφία

Προσαρμογή στο: García Gómez A. (1998). Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa. Junta de Extremadura.

## Έντυπο υλικό

Φύλλο εργασίας: Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Πως τα πας με την αυτοπεποίθηση ;. Ανακτήθηκε την Παρασκευή, 10 Ιουλίου 2026 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE443/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό