

# Ο εαυτός και η διαμόρφωση της ταυτότητας στην εφηβεία



---

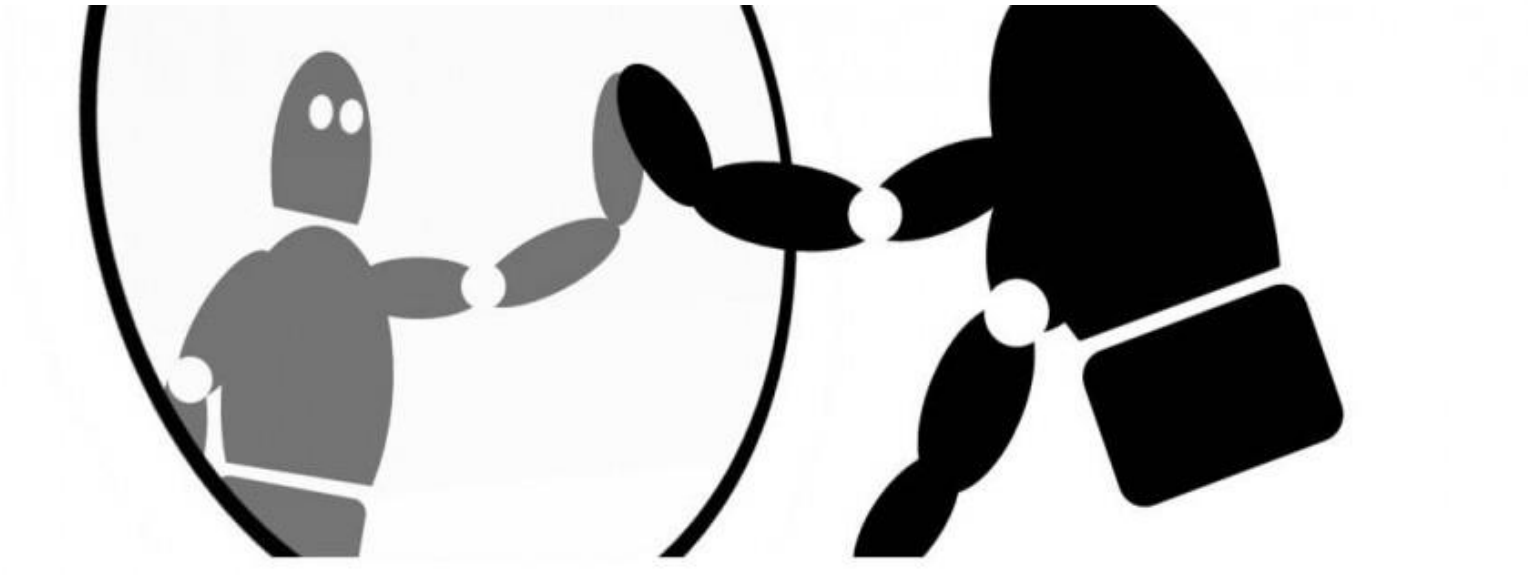
Δειγματική Διδασκαλία στο  
μάθημα της Οικιακής Οικονομίας

*“Age 12 to married – He Takes A  
Photo Every Day”*



# Εαυτός - Ποιος είμαι;

«Εαυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του».



# Στοιχεία του εαυτού

Ενδιαφέροντα

Κοινωνική ζωή



Συναισθήματα

Νοητική  
διάσταση

Θρησκευτική/ηθική  
διάσταση

Ο τρόπος που οι άνθρωποι χειρίζονται  
τα συναισθήματά τους-πώς αυτό  
επηρεάζει τους ίδιους και τους γύρω  
τους

**Συναισθηματική**

Ευεξία, άσκηση,  
φροντίδα του  
σώματος

**Σωματική**

**Διαστάσεις του  
εαυτού**

Γνώση, μνήμη, μάθηση,  
λύση προβλημάτων

**Πνευματική**

Διαπροσωπικές σχέσεις ,  
τρόπος που οι άνθρωποι  
φέρονται στους άλλους,  
πώς λειτουργούν στον  
επαγγελματικό τομέα

**Κοινωνική**

Θρησκευτική πίστη, γενικότερες  
αξίες που διέπουν τη ζωή των  
ανθρώπων

**Θρησκευτική/ηθική**

Ας γνωριστούμε.....



Αυτοεκτίμηση

Αυτοαντίληψη



# Αυτοαντίληψη- Αυτοεκτίμηση

- **Αυτοαντίληψη**

Το σύνολο των πεποιθήσεων, απόψεων και στάσεων που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του

**Τι γνωρίζω για τον εαυτό μου**

- **Αυτοεκτίμηση**

Σφαιρική εκτίμηση που έχει κάποιος για την αξία του ως ατόμου / συναισθηματική πλευρά του εαυτού, βαθμός ικανοποίησης από τον εαυτό.

**Πώς νιώθω για κάθε στοιχείο της εικόνας μου για τον εαυτό**



# Διάκριση αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης

**Αυτοαντίληψη (τι γνωρίζω για τον εαυτό μου)**

- Έχω γαλανά μάτια.
- .....
- Είμαι πολύ ευαίσθητη.
- .....

**Αυτοεκτίμηση (πώς νιώθω για κάθε στοιχείο της εικόνας μου για τον εαυτό)**

- Νιώθω πολύ τυχερή για τα γαλανά μου μάτια.
- Νιώθω πολύ άσχημα για το ύψος μου.
- .....
- Είμαι ευχαριστημένη από το ότι είμαι μέτρια μαθήτρια, δε με πειράζει καθόλου.

# Ταυτότητα



Κάνε ένα βήμα μπροστά.....



# Ατομική VS κοινωνική

Αδελφή

Πράσινα  
μάτια

16 χρονών

Δημοφιλής

Ειλικρίνεια

Της αρέσει το  
ποδόσφαιρο

Συμμετέχει σε  
φιλανθρωπικές  
οργανώσεις

Χριστίνα

# Δόμηση ταυτότητας

## Η προσωπική ταυτότητα

Περιλαμβάνει:

- το όνομα ενός ατόμου,
- τα μοναδικά του χαρακτηριστικά,
- την ιστορία του,
- την προσωπικότητα του
- άλλα γνωρίσματα που το κάνουν να διαφέρει από τα υπόλοιπα άτομα.

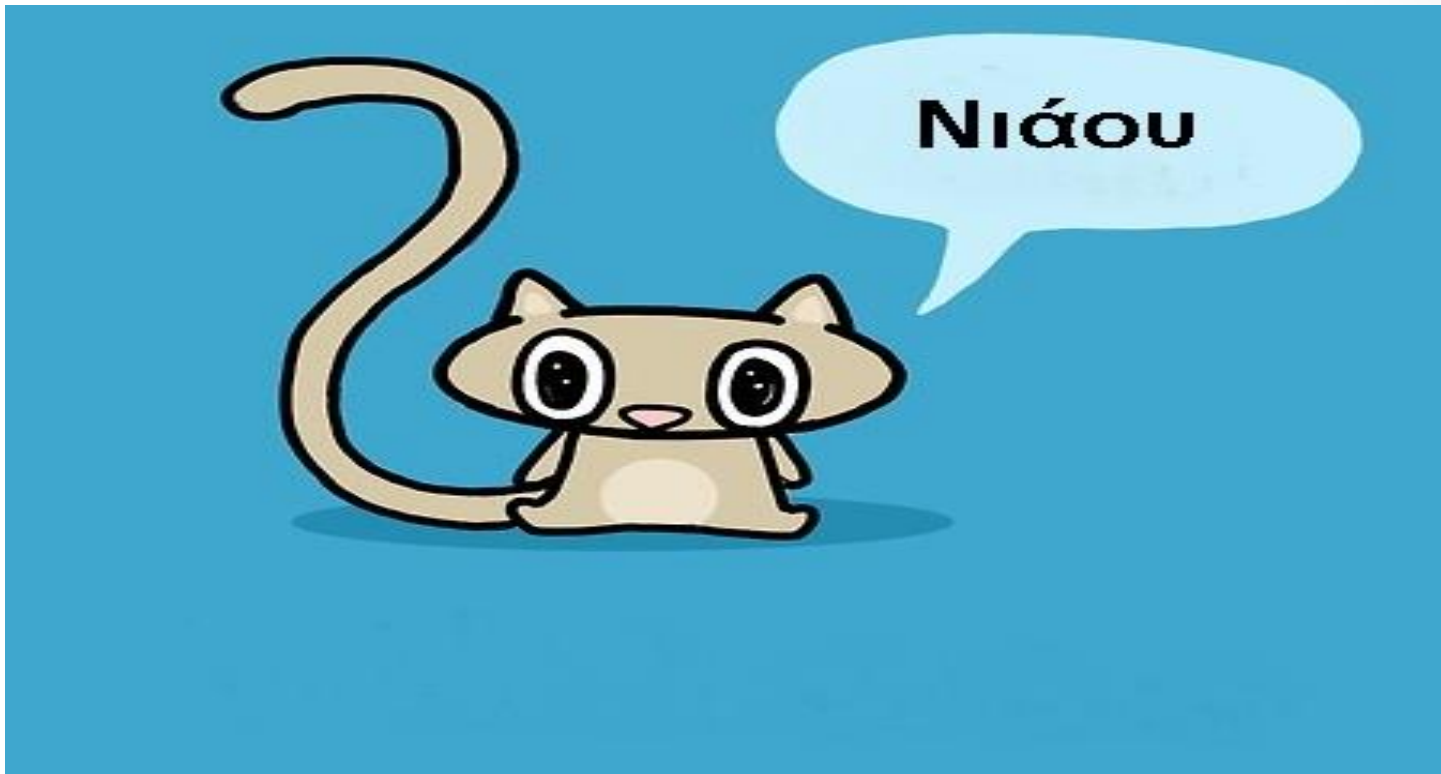
## Η κοινωνική ταυτότητα

Περιλαμβάνει

- την συγγένεια/δεσμούς που έχει κάποιος με άλλους ανθρώπους,
- τις αξίες και τους κανόνες που δέχεται
- την συμπεριφορά του σε κοινωνικούς χώρους

**Ποιοι είναι οι πιο συχνοί  
προβληματισμοί ενός εφήβου;**





**Κρίση ταυτότητας**



Κατηγορίες ταυτότητας



# Διάχυση ταυτότητας

- Τα άτομα αυτής της κατηγορίας δεν έχουν διερευνήσει ούτε έχουν δεσμευτεί σε μία ταυτότητα.
- Αλλάζουν εύκολα απόψεις και συμπεριφορά.
- Πρόκειται για άτομα απαθή, αβέβαια και απορροφημένα στις σκέψεις τους.
- Τους λείπει η αυτοπεποίθηση και η θετική εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν λίγες ικανοποιητικές σχέσεις.
- Επίσης, δεν διαθέτουν ισχυρή προσωπική ή κοινωνική ταυτότητα.

# Δοτή ταυτότητα

- Τα άτομα με δοτή ταυτότητα έχουν δεσμευτεί πρόωρα σε μία ταυτότητα χωρίς καθόλου διερεύνηση, η οποία έχει σχεδιαστεί από τους γονείς ή άλλα πρόσωπα εξουσίας.
- Προτιμούν ένα συμβατικό τρόπο ζωής και είναι συνήθως αυταρχικά, αδιάλλακτα, με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Δεν έχουν αυτονομία και ανεξαρτησία ενώ οι σχέσεις τους συνήθως παρουσιάζουν προβλήματα.

# Μορατόριουμ

- Στην κατάσταση αυτή, το άτομο δεν έχει δεσμευτεί σε μία ταυτότητα αλλά εξακολουθεί να διερευνά.
- Δυστυχώς, κάποια άτομα παραμένουν επ' αόριστον σε αυτήν τη φάση και αμφισβητούν συχνά τον εαυτό τους.
- Τα άτομα που βρίσκονται στη κατάσταση μορατόριουμ έχουν συχνά φόβους, χαμηλή σχολική επίδοση και δεν είναι ιδιαίτερα ικανοποιημένα από το σχολείο τους.
- Έχουν όμως θετική εικόνα για τον εαυτό τους και οι σχέσεις τους είναι ικανοποιητικές.
- Οι έφηβοι πρέπει να βιώσουν το μορατόριουμ πριν διαμορφώσουν μία ώριμη ταυτότητα.

# Κατακτημένη ταυτότητα

- Μετά από μία περίοδο επαρκούς διερεύνησης, τα άτομα αυτά δεσμεύονται στις προσωπικές τους επιλογές.
- Οι έφηβοι με κατακτημένη ταυτότητα βιώνουν μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού τους, είναι πιο ανεξάρτητοι και έχουν καλύτερη αίσθηση των δυνάμεών τους και των αδυναμιών τους.
- Επίσης, έχουν υψηλή σχολική επίδοση και θετική κοινωνική συμπεριφορά.

- Τελειώνει το σχολείο σε λίγους μήνες.
- Δεν έχει αποφασίσει τι θα κάνει μετά την αποφοίτηση της και δεν έχει ψάξει για κάποιο πανεπιστήμιο ή κολλέγιο ή κάποια δουλειά.
- Έχει μόνο 2-3 φίλους και σπάνια συναντιούνται.

**Αλεξάνδρα**



- Έχει πάθος με την μουσική
- Οι γονείς του που είναι γιατροί αναμένουν ότι θα ακολουθήσει τα δικά τους επαγγελματικά βήματα
  - Εντάχθηκε σε ένα πρόγραμμα ιατρικής στο πανεπιστήμιο
  - Εγκατέλειψε τα μουσικά του ενδιαφέροντα.
    - Τσακώνεται συχνά με τους φίλους του.



**Πέτρος**

- Έχει καθολική ανατροφή
- Διαβάζει για άλλες θρησκείες
- Το καλοκαίρι επισκέφτηκε ένα Βουδιστικό ναό στο Μπαλί και συμμετείχε σε μια βουδιστική συναγωγή.
- Δεν είναι σίγουρη ποια θρησκεία θέλει να ακολουθήσει ή αν θέλει να ακολουθήσει κάποια.



- Έχει στενές σχέσεις με τους φίλους της

**Φιλίππα**

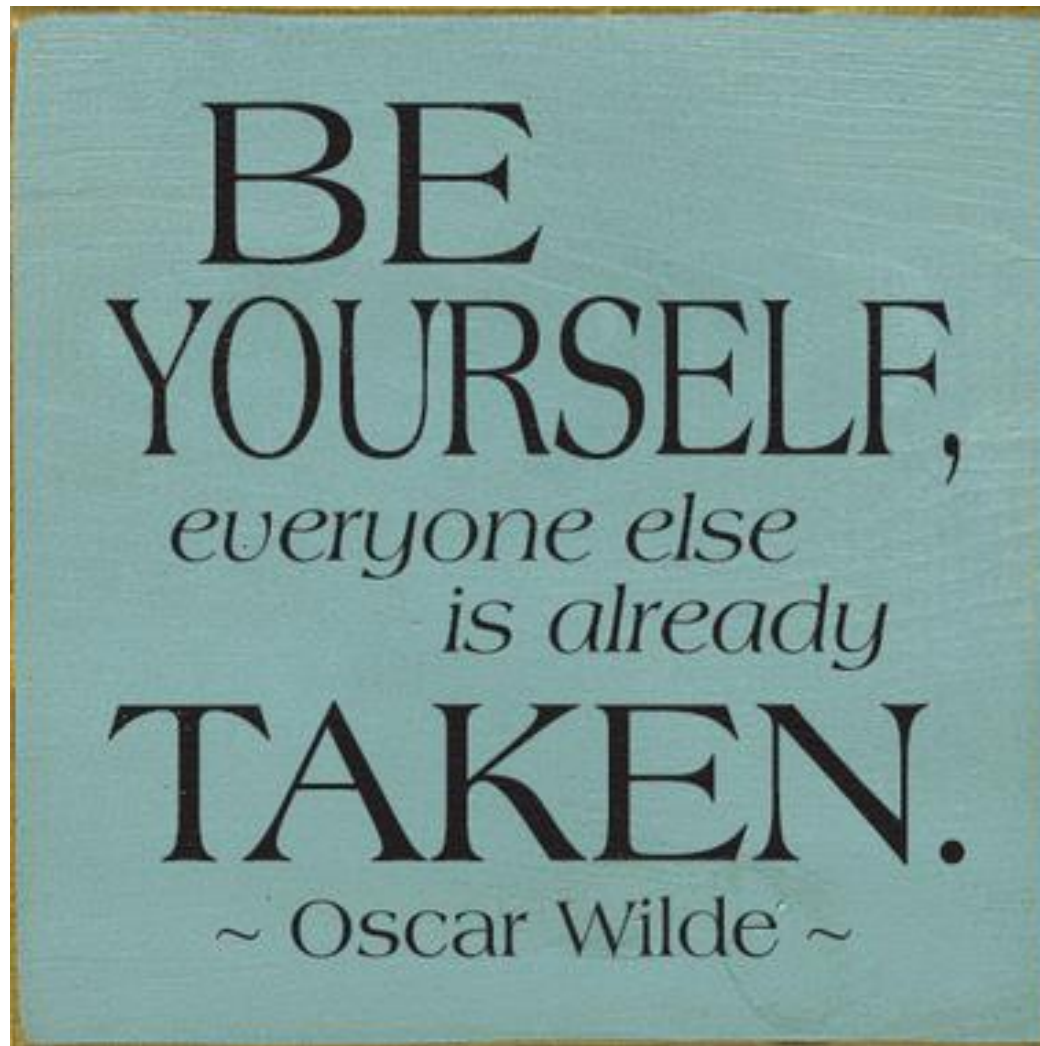
- Ενημερώνεται συνεχώς για τη χορτοφαγική διατροφή
  - Έχει επισκεφτεί διαιτολόγο
- Έγινε χορτοφάγος εδώ και τρία χρόνια και είναι σίγουρος για αυτή του την απόφαση.

Έχει πολύ καλές σχέσεις με τους φίλους του.



**Νικόλας**





**Ευχαριστώ!!!**