

# Οικιακή Οικονομία Β΄ Λυκείου

Μέρος Β΄

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1

## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

### Υποενότητες

1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού

1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση

1.3 Αξίες ζωής

# 1.1

## Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού



# 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού

## ΕΦΗΒΕΙΑ

- Εννοια της εφηβείας - Χαρακτηριστικά στην εφηβεία: βιοσωματικά, πνευματικά, ψυχοκοινωνικά
- Σημασία θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών κατά την εφηβεία
- Παραδείγματα στρατηγικών θετικής αντιμετώπισης
  - Μίλησε σε κάποιον/α που εμπιστεύεσαι
  - Υιοθέτησε τα βήματα επίλυσης προβλήματος
  - Βρες χρόνο για τον εαυτό σου
  - Εξάσκησε δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας
  - Θέσε στόχους
  - Διαδικασία λήψης απόφασης
- Φορείς αρωγής και υποστηρικτικές υπηρεσίες για εφήβους.

# 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού

## ΕΑΥΤΟΣ

- Συνιστώσες εαυτού: αυτοαντίληψη - αυτοεκτίμηση
- Οι διαστάσεις του εαυτού: σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική, ηθική

## ΠΟΙΟΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΩ; ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

- Έννοια ταυτότητας
- Πολλαπλές πτυχές ταυτότητας π.χ. ταυτότητα του φύλου, εθνική, πολιτισμική, σεξουαλική
- Κρίση ταυτότητας (Erikson, 1968)
- Δόμηση ταυτότητας: ατομική, κοινωνική.

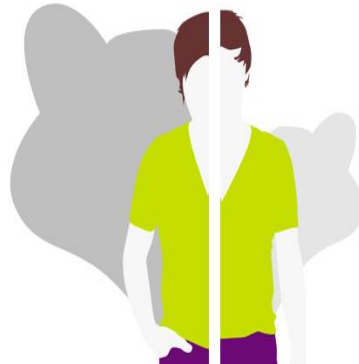


# 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού

- Στάδια διαμόρφωσης ταυτότητας (Marcia, 1966):
  - Διάχυτη ταυτότητα
  - Δοτή ταυτότητα
  - Μορατόριουμ
  - Κεκτημένη ταυτότητα
- Επιρροές που συμβάλλουν στη διαμόρφωση ταυτότητας:
  - Γνωστικές
  - Γονικές
  - Εκπαιδευτικές
  - Κοινωνικοπολιτισμικές

# 1.2

## Συναισθηματική εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση



# 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

## **ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

- Έννοια ψυχικής υγείας
- Παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας π.χ. άτομο, οικογένεια, σχολείο, γεγονότα ζωής, κοινωνία

## **ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ**

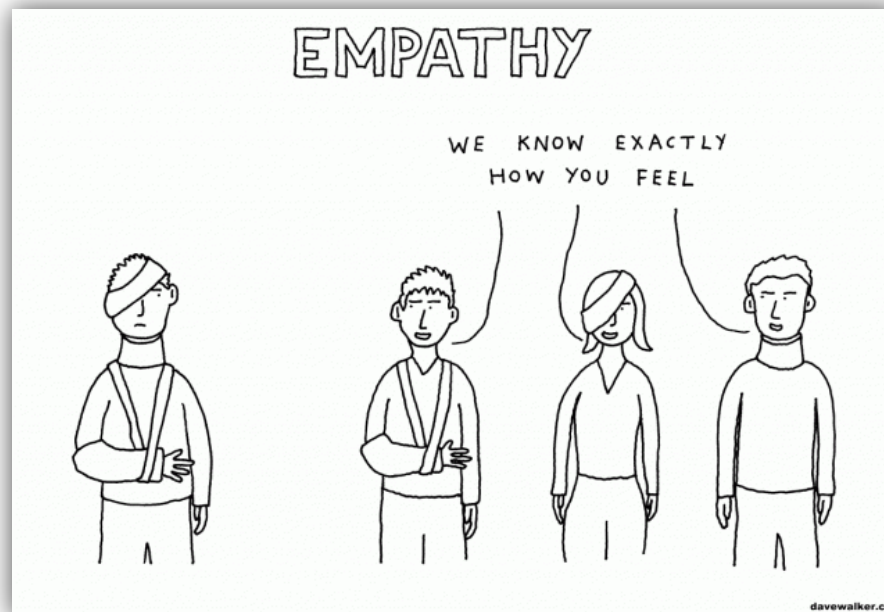
- Ορισμός συναισθήματος
- Είδη συναισθημάτων π.χ. ευχάριστα, δυσάρεστα, βασικά, βιολογικά
- Ιδιότητες των συναισθημάτων
- Διαχείριση συναισθημάτων.



# 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

## ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ. Η ΑΓΝΩΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- Ορισμός Ενσυναίσθησης
- Πλεονεκτήματα ενσυναίσθησης



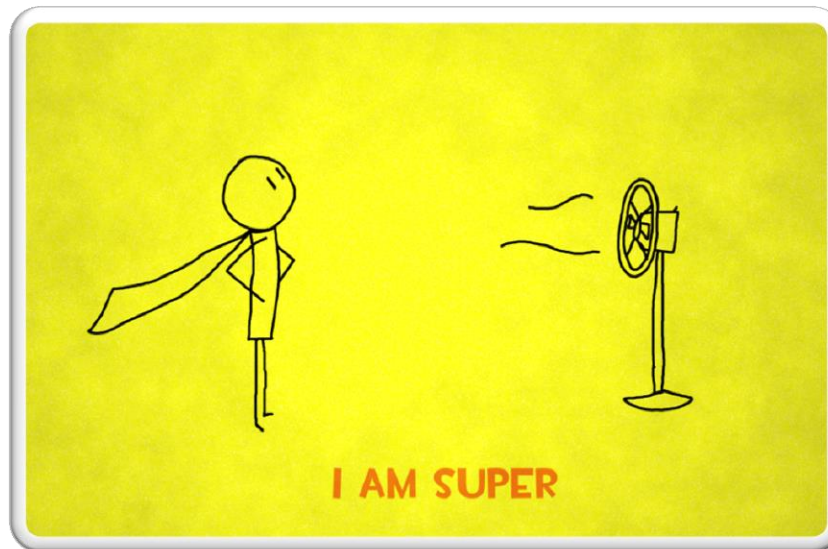
# 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

## ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Ορισμός της αυτοεκτίμησης
- Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση των ατόμων των εφήβων π.χ. Οι «Σημαντικοί Άλλοι» - φροντιστές/γονείς/κηδεμόνες, αδέρφια, δάσκαλοι, συνομήλικοι- το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ζει ένα άτομο, οι εμπειρίες και η προσωπική ιστορία του κάθε ατόμου.

# 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

- Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή και χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Πρακτικοί τρόποι ενίσχυσης της αγάπης για τον εαυτό και της αυτοεκτίμησής.



I AM SUPER

Ευχαριστώ για την  
προσοχή σας