

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΕΠΑΛ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΙΩΜΑΤΑ, ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

A. Μη λογοτεχνικό κείμενο

[Η αυτοεκτίμηση του παιδιού]

Η Παναγιώτα Κυπραίου είναι ψυχοθεραπεύτρια – Συντονίστρια Σχολών Γονέων. Το κείμενό της ανακτήθηκε από τον ιστότοπο www.psychotherapieia.net.gr, στις 10-04-2021.

Αυτοεκτίμηση είναι η αξία που δίνουμε στον εαυτό μας, η γνώση και αίσθηση που έχουμε για όλα όσα θεωρούμε ότι είμαστε. Καλή αυτοεκτίμηση σημαίνει ότι έχεις μια υγιή εικόνα για τον εαυτό σου, μια ήρεμη αίσθηση ότι αξίζεις, ότι είσαι ικανός, μοναδικός, ότι σε αγαπάνε και νιώθεις γενικά ικανοποιημένος με τον εαυτό σου.

Η καλή αυτοεκτίμηση είναι η προστασία του παιδιού απέναντι στις προκλήσεις της ζωής. Τα παιδιά που γνωρίζουν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους και νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, έχουν γενικά μεγαλύτερη ευκολία να διαχειριστούν συγκρούσεις και να αντισταθούν σε αρνητικές επιρροές. Συνήθως χαμογελούν πιο εύκολα, απολαμβάνουν τη ζωή, έχουν ρεαλισμό και αισιοδοξία. Αντίθετα, τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να βιώνουν τις προκλήσεις με μεγάλος άγχος και απογοήτευση και δυσκολεύονται να βρουν λύσεις στα προβλήματα. Μπορεί να σκέφτονται π.χ. «Δεν είμαι καλός» ή «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά», οπότε γίνονται παθητικά, αποσύρονται ή παθαίνουν κατάθλιψη. Η αυτοεκτίμηση είναι πολύ σημαντικό στοιχείο για μια επιτυχημένη και χαρούμενη ζωή. Ένα άτομο μπορεί να έχει εξυπνάδα και ταλέντο, αλλά λόγω χαμηλής αυτοεκτίμησης να μην πετυχαίνει τους στόχους του στην επαγγελματική ή προσωπική του ζωή.

Η αυτοεκτίμηση αρχίζει να αναπτύσσεται πολύ νωρίς στη νηπιακή ηλικία και συνεχίζει να διαμορφώνεται μέχρι την ενηλικίωση. Από νωρίς το παιδί έχει την εμπειρία της επιτυχίας μετά από προσπάθεια και επιμονή. Καθώς προσπαθεί, αποτυγχάνει, ξαναπροσπαθεί, αποτυγχάνει ξανά και τελικά τα καταφέρνει, διαμορφώνει ιδέες για τις ικανότητές του. Γι' αυτό η συμμετοχή του γονιού είναι

θεμελιώδης στο να βοηθήσει το παιδί να διαμορφώσει μια σωστή και υγιή αντίληψη για τον εαυτό του. Οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη υγιούς αυτοεκτίμησης, δείχνοντας ενθάρρυνση και ικανοποίηση σε πολλούς τομείς. Καλό είναι να μην εστιάζουν σε έναν συγκεκριμένο τομέα, π.χ. στο να τα πάει καλά σε ένα τεστ ορθογραφίας, γιατί έτσι το παιδί μπορεί να συνδέσει την προσωπική του αξία με το βαθμό του τεστ.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού είναι καθοριστικά για να χτίσει την αυτοεκτίμησή του. Οι γονείς δεν μπορούν φυσικά να ελέγξουν όλα όσα βλέπει, ακούει ή σκέφτεται το παιδί, που ίσως επηρεάσουν την εικόνα που θα σχηματίσει για τον εαυτό του. Μπορούν όμως να κάνουν αρκετά πράγματα. Μπορούν να φτιάξουν ένα «αποθεματικό¹ αυτοεκτίμησης», όπου το παιδί θα αποθηκεύει πολλά θετικά πράγματα για τον εαυτό του. Στα επόμενα χρόνια, αυτό το αποθεματικό θα αντισταθμίσει τις αρνητικές εμπειρίες που αναπόφευκτα θα έχει. Οι σχέσεις που θα αναπτύξει το παιδί με άλλα μέλη της οικογένειας, με δασκάλους, φίλους και άλλους ενήλικους, θα επηρεάσουν φυσικά την αυτοεκτίμησή του περαιτέρω.

A3. Στο κείμενο τονίζεται πως οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη υγιούς αυτοεκτίμησης στο παιδί. Με ποιους τρόπους μπορούν να τονώσουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού τους; Να αναφέρεις παραδείγματα, με τα οποία αποδεικνύεται ότι οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους σε διάφορους κοινωνικούς τομείς, ώστε να έχουν υγιή αντίληψη για τον εαυτό τους. Να καταθέσεις τις απόψεις σου σε άρθρο 200-250 λέξεων που θα δημοσιευτεί στο ιστολόγιο του σχολείου σου.

Μονάδες 25

B. Λογοτεχνικό κείμενο

ΦΕΡΝΑΝΤΟ ΠΕΣΣΟΑ (1888-1935)

[Ζητώ συγνώμη]

Το ποίημα ανήκει στον Πορτογάλο ποιητή και συγγραφέα Φερνάντο Πεσσόα και εντάσσεται στη συλλογή «Ποιήματα» (1935).

1 Αποθεματικό: το κεφάλαιο που σχηματίζεται από τα κέρδη μιας επιχείρησης για την κάλυψη ενδεχομένων ζημιών. Στο κείμενο χρησιμοποιείται μεταφορικά.

«Ζητώ συγγνώμη που δεν απαντώ
Αλλά λάθος δικό μου δεν είναι
Που δεν αντιστοιχώ
Σ' αυτόν που σε 'μένα αγαπάτε.

Ο καθένας μας είναι πολλοί
Εγώ είμαι αυτός που νομίζω πως είμαι.
Άλλοι με βλέπουν αλλιώς
Και πάλι λάθος κάνουν.

Μη με παίρνετε γι' άλλον
Κι αφήστε με ήσυχο.
Αν εγώ δεν θέλω.
Να βρω τον εαυτό μου
Γιατί οι άλλοι για μένα να ψάχνουν;»

B3. Να επιλέξεις ένα από τα δύο θέματα που σου δίνονται. Να καταγράψεις τις απαντήσεις σου σε ένα κείμενο 100-150 λέξεων.

1. Το ποιητικό υποκείμενο κάνει μια παράκληση. Ποια είναι αυτή και πόσο σύμφωνο/η σε βρίσκει; Πιστεύεις ότι στην αναζήτηση του εαυτού μας η άποψη των άλλων έχει σημαντικό ρόλο;

ή

2. Σε μια σελίδα του ημερολογίου σου, με αφορμή κριτική που σου άσκησαν συμμαθητές σου, να καταγράψεις την άποψή σου για το αν πρέπει να ανταποκρίνεσαι στην εικόνα που οι άλλοι αγαπούν σε εσένα.

Μονάδες 25