

Δεξιότητες ζωής είναι οι ικανότητες οι οποίες συμβάλλουν σε μια πετυχημένη, παραγωγική και γεμάτη ικανοποίηση ζωή. Οι δεξιότητες ζωής αποτελούν το σύνολο των στάσεων και συμπεριφορών που προσφέρουν στους ανθρώπους τη δυνατότητα να προσαρμόζονται με επιτυχία στις διάφορες καταστάσεις και να αντιμετωπίζουν με τον πλέον κατάλληλο τρόπο τις απαιτήσεις και προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

Οι δεξιότητες ζωής είναι χρήσιμες σε όλες τις ηλικίες και σε όλους τους τομείς της ζωής. Μπορούν να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε τα πιο μεγάλα αλλά και τα πιο μικρά προβλήματα, να σταθούμε με θετικό τρόπο στη ζωή και να πετύχουμε τους στόχους μας.

Οι δεξιότητες ζωής μπορούν να αναπτυχθούν καθόλη τη διάρκεια της ζωής. Με την κατάλληλη εκπαίδευση μπορούμε να ενδυναμώσουμε και να ενισχύσουμε εκείνες τις στάσεις και συμπεριφορές που θα μας κάνουν περισσότερο αποδοτικούς και πετυχημένους.

Από τη μεγάλη γκάμα των δεξιοτήτων ζωής που μπορεί κανείς να αναπτύξει παρακάτω παρουσιάζονται τρεις βασικοί άξονες.

[Α. Δεξιότητες ανάπτυξης προσωπικής ταυτότητας](#)

[Β. Δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας](#)

[Γ. Δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων](#)

A. Δεξιότητες ανάπτυξης προσωπικής ταυτότητας

Ο πρώτος άξονας δεξιοτήτων ζωής περιλαμβάνει τις δεξιότητες εκείνες που μπορούν να μας βοηθήσουν να “χτίσουμε” μια υγιή και ισορροπημένη προσωπικότητα. Βασικά θεμέλια για αυτό αποτελούν μια θετική και ρεαλιστική αυτοεικόνα αλλά και μια υψηλή αυτοεκτίμηση.

Τι είναι αυτοεικόνα

Η αυτοεικόνα, είναι η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας δηλαδή για το ποιοι, συνειδητά ή ασυνειδητά, θεωρούμε ότι είμαστε, για το ποια θεωρούμε ότι είναι τα φυσικά και ψυχολογικά μας χαρακτηριστικά, ποια είναι τα προσόντα μας και ποιες οι αδυναμίες μας.

Τι είναι η αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση αφορά στον τρόπο με τον οποίο αξιολογούμε τον εαυτό μας δηλαδή στο πώς αισθανόμαστε για αυτόν. Πιο συγκεκριμένα η αυτοεκτίμηση:

- Φανερώνει τη στάση αποδοκμασίας ή επιδοκμασίας του εαυτού μας.
- Καθορίζει το επίπεδο σεβασμού στον εαυτό μας

Για να αναπτύξουμε μια θετική αυτοεικόνα και μια υψηλή αυτοεκτίμηση πρέπει να διαθέτουμε:

- Ικανότητα να αναλαμβάνουμε την προσωπική ευθύνη των πράξεων μας
- Αυτοβεβαιωτική συμπεριφορά
- Ικανότητα να αντιμετωπίζουμε το άγχος

Αποδοχή προσωπικής ευθύνης

Το να αποδεχόμαστε την ευθύνη των πράξεων μας σημαίνει ότι:

- Αναγνωρίζουμε ότι είμαστε οι μόνοι υπεύθυνοι για τις επιλογές που κάνουμε στη ζωή μας.
- Αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να κατηγορούμε τους άλλους για τις επιλογές που κάνουμε
- Αποδεχόμαστε ότι είμαστε οι υπεύθυνοι των συνεπειών των πράξεων μας
- Αναγνωρίζουμε ότι θα καθορίσουμε εμείς το πώς θα αναπτυχθεί η αυτοεκτίμηση μας

Τι είναι αυτοβεβαιωτική συμπεριφορά

Η θετική αξιολόγηση τους εαυτού μας χρειάζεται να ενισχύεται και να επιβεβαιώνεται καθημερινά με θετικές σκέψεις και συμπεριφορές. Αυτή είναι μια διαρκής διαδικασία στην οποία μπορεί κανείς να εξασκηθεί έτσι ώστε να διασφαλίσει μια καλή εικόνα για τον εαυτό του

Ένας τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι να εμπλουτίσουμε το ρεπερτόριο των σκέψεων μας με διάφορες προτάσεις που να σχολιάζουν θετικά, το ποιοι είμαστε, τι μπορούμε να κάνουμε, ποιες θετικές αλλαγές μπορούμε να πετύχουμε.

Διαχείριση άγχους

Για την πετυχημένη πορεία του ατόμου στη ζωή και την ανάπτυξη μιας υγιούς και συγκροτημένης προσωπικότητας είναι πολύ σημαντικό το άτομο να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίζουμε με επιτυχία στρεσογόνες καταστάσεις. Για να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα του στρες πρέπει να:

- Αντικαταστήσουμε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές
- Φανταστούμε το θετικό αποτέλεσμα από την προσπάθεια που κάνουμε
- Σκεφτόμαστε τις δυνατότητες μας και τα προσόντα μας και να βασιζόμαστε σ' αυτά
- Θυμόμαστε ό,τι καλό έχουμε καταφέρει μέχρι τώρα
- Μάθουμε να χαλαρώσουμε

[[Επιστροφή στην αρχή της σελίδας](#)]

B. Δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας

Ο δεύτερος άξονας δεξιοτήτων ζωής αφορά στην ανάπτυξη αρμονικών διαπροσωπικών σχέσεων. Οι δεξιότητες αυτές προϋποθέτουν ότι είμαστε σε θέση να επικοινωνούμε σωστά, δηλαδή να κατανοούμε τους άλλους αλλά και να γινόμαστε κατανοητοί, χωρίς να δημιουργούνται παρανοήσεις. Αυτό είναι δυνατόν να συμβεί όταν διαθέτουμε:

Δεξιότητες καλής ακρόασης

Δηλαδή όταν είμαστε έτοιμοι ψυχολογικά και σωματικά να ακούσουμε, όταν δείχνουμε με την στάση του σώματος μας ότι παρακολουθούμε τη συζήτηση, όταν κοιτάμε στα μάτια τον συνομιλητή και δεν διακόπτουμε και όταν προσπαθούμε να μείνουμε ανεπηρέαστοι από προκαταλήψεις σχετικά με το θέμα.

Δεξιότητες έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων

Δηλαδή όταν επικεντρώνουμε τόσο στο περιεχόμενο της συζήτησης όσο και στα συναισθήματα και δεν διστάζουμε να εκφράσουμε με σαφήνεια αυτό που νιώθουμε.

Δεξιότητες διεκδικητικής συμπεριφοράς

Δηλαδή όταν μπορούμε να επικοινωνούμε τις σκέψεις μας και τα αισθήματα μας με ένα ξεκάθαρο, άμεσο και μη επιθετικό τρόπο, όταν πολύ απλά ξέρουμε να διεκδικήσουμε αυτό που θέλουμε χωρίς παθητικότητα και χωρίς επιθετικότητα.

Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων

Δηλαδή όταν αντιμετωπίζουμε τις συγκρούσεις και τις διαφωνίες με τους άλλους με τέτοιο τρόπο ώστε η σύγκρουση να μας οδηγήσει σε ένα θετικό αποτέλεσμα και να προάγει αντί να βλάψει τις σχέσεις μας.

[[Επιστροφή στην αρχή της σελίδας](#)]
Γ. δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων

Ο τρίτος άξονας δεξιοτήτων αφορά, επιτυχή αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων. Για την ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας προτείνεται μια συγκεκριμένη στρατηγική που περιλαμβάνει τα παρακάτω βήματα.

Κατανόηση του προβλήματος

Για να κατανοήσουμε το πρόβλημα πρέπει να είμαστε σε θέση:

- Να ορίσουμε με ακρίβεια το πρόβλημα.
- Να εντοπίσουμε τα χαρακτηριστικά στοιχεία του προβλήματος
- Να περιγράψουμε με ακρίβεια τις παραμέτρους του προβλήματος
- Να περιγράψουμε τους παράγοντες που διευκολύνουν ή εμποδίζουν την λύση του προβλήματος.
- Να ορίσουμε τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν προκειμένου να λυθεί το πρόβλημα.

Συγκέντρωση πιθανών ν εναλλακτικώ ν λύσεων

Μετά τον ακριβή ορισμό του προβλήματος ακολουθεί η συγκέντρωση όλων των πιθανών εναλλακτικών λύσεων που θα οδηγήσουν στην επίτευξη των στόχων που τέθηκαν. Οι λύσεις αυτές μπορεί να συγκεντρωθούν

- Με ερωτήσεις σε οποιονδήποτε μπορεί να γνωρίζει κάτι για το θέμα
- Ανατρέχοντας σε αντίστοιχα προβλήματα που αντιμετωπίστηκαν στο παρελθόν
- Με τη μέθοδο του καταιγισμού των ιδεών.

Αξιολόγηση εναλλακτικώ ν λύσεων

Για να αξιολογήσουμε τις εναλλακτικές λύσεις που συγκεντρώθηκαν χρειάζεται η

καταγραφή των αντίστοιχων συνεπειών που θα προκύψουν από την εφαρμογή τους. Επίσης πρέπει να ορίσουμε και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι λύσεις αλλά και οι δυσκολίες που πιθανόν να προκύψουν.

Επιλογή λύσης και λήψη απόφασης

Για την επιλογή της καταλληλότερης λύσης πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας τα εξής κριτήρια:

- Τις συνέπειες των εναλλακτικών λύσεων
- Την πιθανότητα εμφάνισης αυτών των συνεπειών
- Το βαθμό επιθυμίας αυτών των συνεπειών
- Τη δυνατότητα εφαρμογής της λύσης
- Την πιθανότητα να οδηγήσει στα επιθυμητά αποτελέσματα
- Τη σχέση της με το αξιακό μας σύστημα

Αξιολόγηση και επανακαθορισμός

Η τελική αξιολόγηση γίνεται με βάση το κριτήριο του κατά πόσο έχει επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα του στόχου που τέθηκε.