

ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
Απόγευμα							

Όταν κάποιος κριτικάρει την αξία μου, δεν τον πιστεύω: μάλλον λέει αυτό που νιώθει εκείνος για τον εαυτό του. Εγώ ξέρω ότι αξίζω, ότι μπορώ, ότι έχω καλή ψυχή, ότι είμαι δυνατός κι ότι μπορώ να γίνω ο καλύτερος εαυτός μου. Κανείς δεν μπορεί να μου πάρει την αγάπη για τον εαυτό μου. Ξέρω ότι έχω πολλά καλά στοιχεία μέσα μου, ακόμη κι αν δεν μπορούν να τα δουν όλοι. Θυμάμαι πάντα: **ΕΙΜΑΙ ΑΤΟΜΟ ΙΚΑΝΟ ΚΑΙ ΑΞΙΟ!**



Δε χρειάζομαι για φίλους άτομα σνομπ, αδιάφορα ή ψευτόμαγκες. Ό,τι κι αν έχουν πει οι άλλοι, εγώ ξέρω ότι είμαι άτομο αξιαγάπητο, σωστό, συμπαθητικό κι ότι υπάρχουν πολλοί εκεί έξω που με θέλουν για φίλο τους. Ξέρω ότι είμαι πολύ πιστός και πολύτιμος φίλος, γι' αυτό ψάχνω πάντα άτομα που αξίζουν τη φιλία μου. Θυμάμαι πάντα: **ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΕ ΘΕΛΟΥΝ ΓΙΑ ΠΑΡΕΑ! Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΣΥΜΠΑΘΕΙ!**



Μαθαίνω από μικρός να μην τρομοκρατώ τον εαυτό μου. Η ζωή είναι γεμάτη αλλαγές. Τις καλωσορίζω, ξέροντας ότι είναι για το καλύτερο. Μαθαίνω να προστατεύω τον εαυτό μου, αλλά δεν φαντάζομαι καταστροφές σε κάθε βήμα. Ξέρω ότι όλα θα πάνε καλά. Σκέφτομαι θετικά, δίνω θάρρος στον εαυτό μου. Τότε και η ζωή μου καλύτερεύει. Θυμάμαι πάντα: **ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ! ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ!**



Δε χρειάζεται να συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους. Δε με νοιάζει αν ο διπλανός μου παίρνει καλύτερους βαθμούς, αν ο γείτονας βγαίνει πρωταθλητής στην κολύμβηση ή αν η ξαδέρφη μου είναι η ωραία της παρέας. Ξέρω ότι έχω τις δικές μου μοναδικές ικανότητες και προσπαθώ να βελτιωθώ σε αυτό που είναι σημαντικό για εμένα και τη ζωή μου. Έχω τη διάθεση να γνωρίσω τον εαυτό μου: έχει άπειρα καλά στοιχεία. Θυμάμαι πάντα **ΕΙΜΑΙ ΑΤΟΜΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ! ΚΑΙ ΚΑΛΟ, ΕΤΣΙ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΙ!**



Δε χρειάζεται να περιμένω μόνο από τους άλλους. Μπορώ να πάρω πρωτοβουλίες, να αναλάβω ευθύνες. Έτσι γίνομαι πιο δυνατός. Μπορώ να τακτοποιήσω το δωμάτιό μου, να προτείνω μια οικογενειακή δραστηριότητα, να ξεκινήσω ένα χόμπι, να γραφτώ στον εθελοντισμό, να μάθω από την εγκυκλοπαίδεια για κάτι που με ενδιαφέρει. Γίνομαι δραστήριος πολίτης, που μπορεί να ανοίξει τους δικούς του δρόμους στη ζωή. Θυμάμαι πάντα **ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ! ΕΧΩ ΘΑΡΡΟΣ!**



Φροντίζω τον εαυτό μου, την υγεία μου και την εμφάνισή μου. Τρώω υγιεινά, αποφεύγω το κάπνισμα και αθλούμαι στο άθλημα που μου αρέσει. Δεν υπάρχουν άνθρωποι που γεννήθηκαν ωραίοι ή cool. Ο καθένας μας, μπορεί να γίνει ελκυστικός, αν προσέξει τον εαυτό του κι ένα υγιές, γυμνασμένο σώμα είναι πάντα ελκυστικό. Φροντίζω να ντύνομαι με τρόπο που με κολακεύει. Δε χρειάζεται να ξοδέψω πολλά λεφτά –απλά φροντίζω την εμφάνισή μου γιατί το αξίζω. Θυμάμαι πάντα **ΕΙΜΑΙ ΩΡΑΙΟΣ (ΩΡΑΙΑ)!!**



Έχω δικαίωμα να λέω όχι. Έχω δικαίωμα να λέω «Σταμάτα-μην ασχολείσαι μαζί μου» όταν κάποιος με μειώνει. Έχω δικαίωμα να φεύγω από ανθρώπους και καταστάσεις που με υποτιμούν. Έχω δικαίωμα να υποστηρίζω τον εαυτό μου, να πιστεύω στον εαυτό μου, ό,τι κι αν λένε οι άλλοι. Κανείς δεν έχει την αυθεντία σχετικά με το ποιος είμαι. Έχω δικαίωμα να διαφωνήσω. Θυμάμαι πάντα **ΕΧΩ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΖΩ. ΕΧΩ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ!**



Έχω δικαίωμα να κάνω λάθη. Τα λάθη είναι φυσιολογικά, έτσι μαθαίνω στη ζωή. Μπορώ να επαυνοθώσω, να ζητήσω συγγνώμη αν χρειάζεται και να προχωρήσω μπροστά. Δε σημαίνει ότι είμαι κακό άτομο. Μου αξίζει αγάπη, ακόμη κι αν κάνω λάθη. Μου αξίζει να προσέχω τον εαυτό μου και να ζητώ αυτά που χρειάζεται. Θυμάμαι πάντα **ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΩ!**



(«Η κακοποίηση του παιδιού στο σχολείο και την οικογένεια», Πρεκατέ Βικτωρία, Ιατρικές Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 2007. All rights reserved)

ΜΕΝΤΟΡΑΣ
για την Παιδική
Προστασία και Ευημερία
Μη κερδοσκοπικό
σωματείο



ΡΩΤΗΣΤΕ ΜΑΣ
ΑΝΩΝΥΜΑ ΣΤΟ
info@mentoras.org
www.mentoras.org
ΤΗΛ. 210-9923920

Αν θέλετε να εργαστείτε εθελοντικά για τον Μέντορα (προσφέροντας διδακτική στήριξη σε παιδιά σε ανάγκη, ή με άλλο τρόπο)
Αν γνωρίζετε παιδιά που έχουν ανάγκη ψυχοπαιδαγωγικής στήριξης, αλλά δεν έχουν τους πόρους για αυτό
Αν επιθυμείτε να γίνουν ενημερωτικές ομιλίες στον χώρο σας (εργασιακό ή άλλο), σχετικά με την πρόληψη παιδικής κακοποίησης, σχολικού εκφοβισμού, αυτοεκτίμηση και αυτοπροστασία στα παιδιά, με προβολή εκπαιδευτικών βίντεο και διανομή φυλλαδίων
παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο 210-9923920