

HYPER ΠΗΓΉ ΑΥΤΟΒΟΉΘΕΙΑΣ

**ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΉ ΤΑΎΥΤΙΣΗ ΜΕ ΜΙΑ
ΟΜΆΔΑ Ή ΙΔΕΟΛΟΓΊΑ**

Δημιουργήθηκε από το The Rural Hub

Είναι σύνηθες οι
ανθρώποι να
ταυτίζονται με
συγκεκριμένες
κοινωνικές ομάδες
και σύνολα. Είναι
κάνει που τους
κάνει να νιώθουν
συνδεδεμένοι
μεταξύ τους



Είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται ιδιαίτερα μεταξύ των νέων, που συχνά εντάσσονται σε διάφορες ομάδες ατόμων και παρέες. Αυτές οι ομάδες βασίζονται συνήθως σε παρόμοια χαρακτηριστικά και τρόπο ζωής, κοινά πιστεύω και γούστο όσον αφορά τη μουσική ή το ντύσιμο ή κοινά ενδιαφέροντα για κάποιες δραστηριότητες.



Ως έφηβος, γίνεσαι ολοένα και πιο ανεξάρτητος από την οικογένεια σου. Ξεκινάς να λαμβάνεις τις δικές σου αποφάσεις και είναι μια πραγματικότητα που μπορεί να οδηγήσει σε αβεβαιότητες. Ως αποτέλεσμα μπορεί να αναζητήσεις στήριγμα και κατεύθυνση από την παρέα και τις συναναστροφές σου



Αυτό δεν είναι απαραίτητως κακό!
Μπορεί να συνδεθείς με ομάδες
και παρέες μέσω των οποίων να
διαμορφώσεις την ταυτότητα σου
και μια θετική εικόνα για τον
εαυτό σου. Είναι μια διαδικασία
που μπορεί να σε βοηθήσει να
ανακαλύψεις νέες αντιλήψεις και
τρόπο σκέψης μέσω της επαφής
σου με διάφορες κουλτούρες

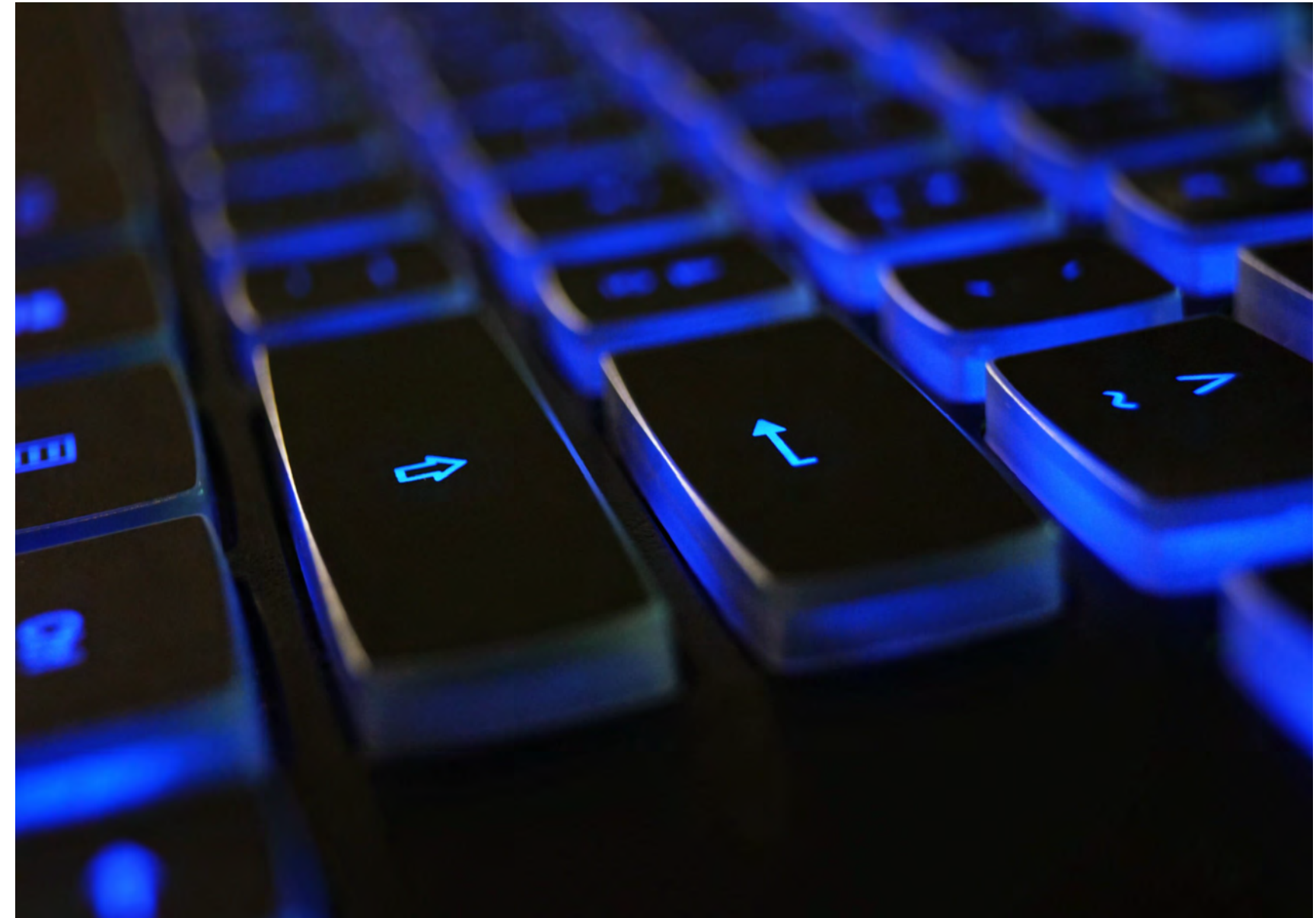


Παρόλα αυτά είναι επίσης
πιθανόν να ταυτιστείς
υπερβολικά. Κάτι που μπορεί
να έχει αρνητικό αντίκτυπο
στην ατομική σου ταυτότητα
αλλά και την
αντικειμενικότητα με την
οποία αντιλαμβάνεσαι την
πραγματικότητα.



Όπως έχει αναδείξει μια έρευνα που διεξήχθη στο Ηνωμένο Βασίλειο, η υπερβολική ταύτιση με μια ομάδα ή ιδεολογία είναι κάτι που πιθανόν να κάνει ένα άτομο πιο ευάλωτο στον κίνδυνο ριζοσπαστικοποίησης.

Είναι κάτι μπορεί να το κάνει
ιδανικό στόχο για ριζοσπάστες και
στρατολογητές εξτρεμιστικών
ομάδων που δραστηριοποιούνται
μέσω διαδικτύου. Τέτοια άτομα
συχνά προσπαθούν να
εκμεταλλευτούν νέους με αυτά τα
χαρακτηριστικά προσπαθώντας να
τους προσελκύσουν προσφέροντας
τους την αίσθηση του ανήκειν.



Προσπαθούν να εκμεταλλευτούν την αφέλεια σου. Σου υπόσχονται μια ιδέα και ένα όραμα με τα οποία μπορείς να ταυτιστείς αλλά και την ευκαιρία να συμμετέχεις σε κάτι. Αυτά συχνά δελεάζουν ένα πρόθυμο και έμπιστο άτομο



Οι ομάδες αυτές είναι επικίνδυνες όμως, και είναι σημαντικό να αντιληφθείς ότι δεν σε εκτιμούν στο βαθμό που ισχυρίζονται. Προσλαμβάνουν την προθυμία σου ως κάτι που μπορούν να εκμεταλλευτούν.

Πάντα υπάρχει κάποιος καλύτερος με τον οποίο μπορείς να μιλήσεις.

Εδώ μπορείς να βρεις κάποιες προτάσεις για το πώς μπορείς να ενισχύσεις την αυτοεκτίμηση σου και να προστατεύσεις τον εαυτό σου από το να ταυτιστεί με μια ομάδα ή μια ιδεολογία σε βαθμό που θα είναι καταστροφικό για την ατομικότητα σου

No.1

Να είσαι προσεκτικός. Μπορείς να διορθώσεις κάτι μόνο αφού αντιληφθείς το πρόβλημα. Μόλις νιώσεις ότι γίνεσαι υπερβολικά αυστηρός στην αυτοκριτική σου, σημείωσε το. Αντιλαμβανόμενοι ότι γινόμαστε πολύ επικριτικοί με τον εαυτό μας μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα αυτή την αρνητικότητα.

Να θυμάσαι - αυτά είναι σκέψεις, όχι δεδομένα.



No.2

**Σταμάτα να συγκρίνεις τον
εαυτό σου με τους άλλους.** Τα

πράγματα σπάνια είναι όπως
δείχνουν. Οι συγκρίσεις μόνο σε
αισθήματα ανεπάρκειας οδηγούν.

Άλλωστε, κάποιος μπορεί να
φαίνεται ευτυχισμένος και
επιτυχημένος στα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης αλλά αυτό να μην
συμβαίνει στην πραγματικότητα.

Μη σπαταλάς ενέργεια
αναλογιζόμενος αυτές τις εικόνες
αλλά επικεντρώσου στον εαυτό
σου και τη δική σου ευτυχία-
επιτυχία.



No.3

Εκτίμησε τα ταλέντα σου. Όλοι έχουμε τα δυνατά και αδύνατα σημεία μας. Όπως είπε ο Άλμπερτ Άϊνσταϊν 'όλοι είναι ιδιοφυίες. Αλλά αν κρίνεις ένα ψάρι από την ικανότητα του να σκαρφαλώσει σε ένα δέντρο, θα περάσει μια ολόκληρη ζωή νιώθοντας ηλίθιο.' Αναγνώρισε τις δυνατότητες σου και ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση σου, ιδιαίτερα σε περιόδους αμφιβολίας



ΜΗΝ ΑΦΉΣΕΙΣ ΚΑΝ΄ΕΝΑ ΝΑ ΣΕ ΕΛ΄ΕΓΞΕΙ

HYPER

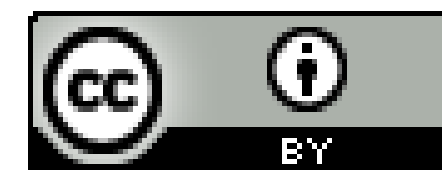
How Young People are Engaged by Radicals



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-3-DE04-KA205-017197



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).