



# ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Εισαγωγή
- Περιεχόμενο και πλαίσιο
- Συμπεριφορικές Οικονομικές Προκαταλήψεις
- Οικονομικές Νοοτροπίες
- Δραστηριότητες:
  - Δραστηριότητα 1: Άσκηση σεναρίου για χρήματα
  - Δραστηριότητα 2: Χαρτογράφηση Νοοτροπίας Χρημάτων
  - Δραστηριότητα 3: Money Memory Lane
  - Δραστηριότητα 4: Συναισθηματική Δαπάνη
  - Δραστηριότητα 5: Ενσυνείδητη Διαχείριση Χρημάτων

# Περιεχόμενο

"ΤΟ ΧΡΗΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΜΕΣΟ, ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΕΝΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΜΕΣΟ. ΤΟ ΠΩΣ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΤΑ ΑΠΟΚΤΑΜΕ, ΤΑ ΞΟΔΕΥΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΑ ΑΠΟΤΑΜΙΕΥΟΥΜΕ."

DR. BRAD KLONTZ, FINANCIAL PSYCHOLOGIST.



# Εισαγωγή

Τα χρήματα είναι μια ισχυρή δύναμη στη ζωή μας, που διαμορφώνει τις εμπειρίες, τις αξίες και τις φιλοδοξίες μας. Ωστόσο, παρά τη σημασία του, πολλοί από εμάς αγωνιζόμαστε να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τα οικονομικά μας. Από την υπερβολική δαπάνη έως την υποαποταμίευση, συχνά παίρνουμε οικονομικές αποφάσεις που έρχονται σε αντίθεση με τα δικά μας μακροπρόθεσμα συμφέροντα.

Γιατί συμβαίνει αυτό; **Τι οδηγεί τις οικονομικές μας συμπεριφορές και πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη λήψη οικονομικών μας αποφάσεων;**

Για να απαντήσουμε σε αυτά τα ερωτήματα, πρέπει να στραφούμε στον τομέα της **χρηματοοικονομικής ψυχολογίας**, που εξετάζει τους ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις οικονομικές μας στάσεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές. Κατανοώντας την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ του μυαλού μας και των χρημάτων μας, μπορούμε να αποκτήσουμε γνώσεις για τις οικονομικές μας συνήθειες, τα κίνητρα και τους στόχους μας και να κάνουμε πιο ενημερωμένες επιλογές για το πώς κερδίζουμε, ξοδεύουμε, αποταμιεύουμε και επενδύουμε τα χρήματά μας.

Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε την ψυχολογία πίσω από την οικονομική διαχείριση, εμβαθύνοντας στους γνωστικούς, συναισθηματικούς και κοινωνικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τις οικονομικές μας αποφάσεις. Θα διερευνήσουμε θέματα όπως οι οικονομικές στάσεις και πεποιθήσεις, ο αυτοέλεγχος και η δύναμη της θέλησης, η ανάληψη κινδύνων και η αβεβαιότητα και η κοινωνική επιρροή. Μέσω αυτής της εξερεύνησης, θα αποκτήσουμε μια βαθύτερη κατανόηση της σχέσης μας με τα χρήματα και θα ανακαλύψουμε πρακτικές στρατηγικές για τη βελτίωση της οικονομικής μας ευημερίας. **Είσαι έτοιμος?**

# Περιεχόμενο και Πλαίσιο

Η ψυχολογία πίσω από την οικονομική διαχείριση αναφέρεται στη μελέτη των ψυχικών και συναισθηματικών διαδικασιών που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα λαμβάνουν αποφάσεις για τα χρήματά τους. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συμπεριλαμβανομένων των στάσεων απέναντι στα χρήματα, των **οικονομικών πεποιθήσεων και συμπεριφορών, του καθορισμού στόχων, της λήψης αποφάσεων και της επίδρασης των συναισθημάτων στη λήψη οικονομικών αποφάσεων.**

Έρευνα σε αυτόν τον τομέα έχει δείξει ότι οι οικονομικές συμπεριφορές και η λήψη αποφάσεων των ατόμων επηρεάζονται από μια σύνθετη αλληλεπίδραση παραγόντων, συμπεριλαμβανομένης της ανατροφής, του κοινωνικού και πολιτισμικού τους υπόβαθρου, των προσωπικών αξιών και πεποιθήσεων, των γνωστικών προκαταλήψεων και των συναισθηματικών αντιδράσεων σε οικονομικές καταστάσεις.

Για παράδειγμα, άτομα που μεγάλωσαν σε νοικοκυριά όπου τα χρήματα ήταν σπάνια μπορεί να αναπτύξουν μια νοοτροπία σπανιότητας, οδηγώντας τα να συσσωρεύουν χρήματα και να αποφεύγουν να ξιδεύουν, ακόμη και όταν είναι προς το συμφέρον τους να το κάνουν. Ομοίως, τα άτομα που έχουν υψηλή ανάγκη για κοινωνική θέση μπορεί να είναι πιο πιθανό να ξιδέψουν υπερβολικά σε είδη πολυτελείας για να σηματοδοτήσουν την κοινωνική τους θέση σε άλλους.



Η οικονομική διαχείριση δεν αφορά μόνο την απόκτηση πλούτου, αλλά και την αποτελεσματική διαχείρισή του. Για να γίνει αυτό, **τα άτομα πρέπει να κατανοήσουν τις δικές τους ψυχολογικές προκαταλήψεις και να αναπτύξουν στρατηγικές** για να τις ξεπεράσουν, όπως ο καθορισμός ρεαλιστικών οικονομικών στόχων, η δημιουργία προϋπολογισμού και η αυτοματοποίηση της αποταμίευσης. Κατανοώντας την ψυχολογία πίσω από την οικονομική διαχείριση, τα άτομα μπορούν να λαμβάνουν πιο ενημερωμένες και αποτελεσματικές οικονομικές αποφάσεις, οδηγώντας σε μεγαλύτερη οικονομική ασφάλεια και ευημερία.

# Συμπεριφορικές Οικονομικές Προκαταλήψεις

**Κοινές επιρροές και προκαταλήψεις που μπορεί να επηρεάσουν τη λήψη αποφάσεων**

Οι οικονομικές προκαταλήψεις αναφέρονται στις διάφορες γνωστικές προκαταλήψεις που επηρεάζουν τη λήψη οικονομικών αποφάσεων και τις συμπεριφορές μας. Αυτές οι προκαταλήψεις έχουν συχνά τις ρίζες τους στα συναισθήματα, τις εμπειρίες και την κοινωνική μας κατάσταση και μπορούν να επηρεάσουν τις οικονομικές μας συνήθειες και αποτελέσματα.

Ρίξτε μια ματιά στην επόμενη σελίδα σε ορισμένες κοινές προκαταλήψεις συμπεριφοράς και νοητικές συντομεύσεις που μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα ενός ατόμου να λαμβάνει λογικές οικονομικές αποφάσεις.  
**Μπορείτε να ταυτιστείτε με κάποιο από αυτά;**

# Συμπεριφορικές Οικονομικές Προκαταλήψεις

- **Προκατάληψη επιβεβαίωσης:** Η τάση να αναζητούμε πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις προϋπάρχουσες πεποιθήσεις μας για τα χρήματα και να αγνοούμε πληροφορίες που έρχονται σε αντίθεση με αυτές τις πεποιθήσεις.
- **Προκατάληψη αγκύρωσης:** Η τάση να βασιζόμαστε πολύ στην πρώτη πληροφορία που λαμβάνουμε όταν λαμβάνουμε μια οικονομική απόφαση, ακόμα κι αν είναι άσχετη ή ανακριβή.
- **Προκατάληψη αποστροφής για απώλειες:** Η τάση να δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην αποφυγή ζημιών παρά στην επίτευξη κερδών, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικά συντηρητικές επενδυτικές και καταναλωτικές συνήθειες.
- **Προκατάληψη του κοπαδιού:** Η τάση να ακολουθούμε το πλήθος και να λαμβάνουμε οικονομικές αποφάσεις με βάση τις ενέργειες άλλων, παρά από τη δική μας ανεξάρτητη έρευνα και ανάλυση.
- **Πλάνη βυθισμένου κόστους:** Η τάση να συνεχίσουμε να επενδύουμε σε ένα έργο ή μια οικονομική απόφαση ακόμα και όταν δεν έχει νόημα, απλώς επειδή έχουμε ήδη επενδύσει χρόνο, χρήματα ή πόρους σε αυτό.

**Η ψυχολογία πίσω από την οικονομική διαχείριση για τους νέους είναι ένα σύνθετο και πολύπλευρο θέμα,** που επηρεάζεται από μια ποικιλία γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών παραγόντων. Κατανοώντας αυτούς τους παράγοντες και αναπτύσσοντας τις δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείρισή τους, οι νέοι μπορούν να προετοιμαστούν για μια ζωή οικονομικής επιτυχίας και ασφάλειας.

Η ψυχολογία πίσω από την οικονομική διαχείριση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους νέους που μόλις ξεκινούν το οικονομικό τους ταξίδι. Η πρώιμη ενήλικη ζωή είναι μια κρίσιμη περίοδος για την ανάπτυξη οικονομικών συνηθειών και στάσεων που μπορούν να διαμορφώσουν το οικονομικό μέλλον ενός ατόμου. Δυστυχώς, πολλοί νέοι άνθρωποι δυσκολεύονται να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα οικονομικά τους, παίρνοντας συχνά αποφάσεις που μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες.

**Στη συνέχεια, θα διερευνήσουμε ορισμένους από τους παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους όταν λαμβάνουν οικονομικές αποφάσεις. Ας το κάνουμε!**





## ΑΥΤΟΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΘΕΛΗΣΗΣ

Οι νέοι αντιμετωπίζουν συχνά ανταγωνιστικές οικονομικές απαιτήσεις, όπως η πληρωμή για το κολέγιο, τη στέγαση, τη μεταφορά και την ψυχαγωγία. Μπορεί επίσης να μπουν στον πειρασμό από αγορές άμεσης ικανοποίησης, όπως ρούχα, gadgets ή διακοπές. Η ανάπτυξη αυτοελέγχου και θέλησης μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι απαραίτητη για τη λήψη υπεύθυνων οικονομικών αποφάσεων που ευθυγραμμίζονται με μακροπρόθεσμους στόχους.



## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Η έρευνα δείχνει ότι οι οικονομικές μας στάσεις και πεποιθήσεις διαμορφώνονται σε μεγάλο βαθμό κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής μας ηλικίας και μπορούν να έχουν μόνιμο αντίκτυπο στις οικονομικές μας συμπεριφορές στην ενήλικη ζωή. Για παράδειγμα, οι νέοι που μεγαλώνουν σε νοικοκυριά με θετικά οικονομικά πρότυπα, που ενθαρρύνονται να αποταμιεύουν και να επενδύουν και που διδάσκονται για βασικές οικονομικές έννοιες είναι πιο πιθανό να έχουν θετικές οικονομικές στάσεις και συμπεριφορές αργότερα στη ζωή τους.



## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ ΚΑΙ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ

Η πίεση των ομοίμων και οι κοινωνικοί κανόνες μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στις οικονομικές συμπεριφορές, όπως οι συνήθειες δαπανών, τα ποσοστά αποταμίευσης και οι επενδυτικές επιλογές. Οι νέοι μπορεί να αισθάνονται πίεση να συμμορφωθούν με τις συνήθειες δαπανών των συνομηλίκων τους, ακόμα κι αν αυτές οι συνήθειες δεν ευθυγραμμίζονται με τους δικούς τους οικονομικούς στόχους. Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αντίστασης στην κοινωνική επιρροή και λήψης ανεξάρτητων οικονομικών αποφάσεων μπορεί να είναι κρίσιμη για την οικονομική επιτυχία μακροπρόθεσμα.

**Η οικονομική νοοτροπία** αναφέρεται στις πεποιθήσεις, τις στάσεις και τις συμπεριφορές ενός ατόμου που σχετίζονται με τα χρήματα και τη χρηματοοικονομική διαχείριση. Η οικονομική νοοτροπία μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες, όπως η **ανατροφή, το πολιτιστικό υπόβαθρο, η εκπαίδευση και οι εμπειρίες ζωής**. Η οικονομική νοοτροπία κάποιου μπορεί επίσης να επηρεαστεί από γνωστικές προκαταλήψεις, τις οποίες έχουμε συζητήσει προηγουμένως σε αυτήν την ενότητα.

Κατανοώντας την οικονομική τους νοοτροπία, τα άτομα μπορούν να εντοπίσουν τομείς όπου μπορεί να χρειαστεί να κάνουν αλλαγές στην προσέγγισή τους στη χρηματοοικονομική διαχείριση. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η **οικονομική νοοτροπία δεν είναι στατική και μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου**.

Με προσπάθεια και εκπαίδευση, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν μια πιο θετική και ενδυναμωτική οικονομική νοοτροπία. Η **ανάπτυξη μιας θετικής οικονομικής νοοτροπίας** μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να λάβουν καλύτερες οικονομικές αποφάσεις, να μειώσουν το οικονομικό άγχος και να βελτιώσουν τη συνολική **ποιότητα ζωής τους**.

# Οικονομικές Νοοτροπίες



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΝΟΟΤΡΟΠΙΕΣ ΠΟΥ ΥΙΟΘΕΤΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ. ΝΑ ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:

**Νοοτροπία σπανιότητας:** Αυτή η νοοτροπία χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι δεν υπάρχουν ποτέ αρκετά χρήματα για να κυκλοφορήσουν. Άτομα με νοοτροπία σπανιότητας μπορεί αισθάνονται άγχος για τα χρήματα και να επικεντρώνονται στο πως να τα βγάλουν πέρα. Μπορεί να είναι πιο πιθανό να συσσωρεύσουν χρήματα και να αποφύγουν να ρισκάρουν.



**Νοοτροπία αποφυγής χρημάτων:** Αυτή η νοοτροπία χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι τα χρήματα είναι κακά ή ότι η αναζήτηση χρημάτων μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες. Τα άτομα με νοοτροπία αποφυγής χρημάτων μπορεί να αποφύγουν να ασχοληθούν με χρήματα ή να λάβουν οικονομικές αποφάσεις.



**Νοοτροπία αφθονίας:** Αυτή η νοοτροπία χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι υπάρχουν πάντα αρκετά χρήματα για να κυκλοφορήσουν. Τα άτομα με νοοτροπία αφθονίας μπορεί να αισθάνονται πιο σίγουροι για τα χρήματα και να επικεντρώνονται στην επίτευξη οικονομικών στόχων. Ίσως είναι πιο πιθανό να επενδύσουν στον εαυτό τους και να αναλάβουν υπολογισμένους κινδύνους.



**Νοοτροπία λατρείας χρημάτων:** Αυτή η νοοτροπία χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι τα χρήματα είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή. Τα άτομα με νοοτροπία λατρείας χρημάτων μπορεί να επικεντρωθούν στη συσσώρευση πλούτου σε βάρος άλλων τομέων της ζωής, όπως οι σχέσεις ή η προσωπική ευημερία.



**Νοοτροπία ανάπτυξης:** Αυτή είναι η πεποίθηση ότι η οικονομική κατάσταση κάποιου μπορεί να βελτιωθεί με προσπάθεια και εκπαίδευση, οδηγώντας σε μια αίσθηση ενδυνάμωσης και κινήτρου για ανάληψη δράσης για τη βελτίωση της οικονομικής του κατάστασης.



**Νοοτροπία κατάστασης χρημάτων:** Αυτή η νοοτροπία χαρακτηρίζεται από την πεποίθηση ότι τα χρήματα είναι ένα μέτρο κοινωνικής θέσης ή επιτυχίας. Τα άτομα με νοοτροπία σχετικά με την κατάσταση των χρημάτων μπορεί να χρησιμοποιούν χρήματα για να επισημάνουν την κατάστασή τους ή για να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους.



**Σταθερή νοοτροπία:** Αυτή είναι η πεποίθηση ότι η οικονομική κατάσταση κάποιου είναι προκαθορισμένη και δεν μπορεί να αλλάξει, οδηγώντας σε μια αίσθηση αδυναμίας και παραίτησης για τα χρήματα. Άτομα με σταθερή νοοτροπία μπορεί να μην αναλάβουν δράση για να βελτιώσουν την οικονομική τους κατάσταση.



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 2

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΑΣΚΗΣΗ ΣΕΝΑΡΙΟΥ ΓΙΑ ΧΡΗΜΑΤΑ

### Εκπαιδευτικοί στόχοι

- 1 Να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα πώς οι πεποιθήσεις και οι στάσεις τους μπορούν να επηρεάσουν τις οικονομικές τους αποφάσεις.
- 2 Να αυξήσει την αυτογνωσία.
- 3 Να αμφισβητήσει τις περιοριστικές πεποιθήσεις και να βελτιώσει τη λήψη οικονομικών αποφάσεων.

Διάρκεια



45 λεπτά

Επίπεδο

- Αρχάριος
- Ενδιάμεσος
- Προχωρημένος

Υλικά /Πηγές

>>> Ένα χαρτί πίνακας με 6 προτάσεις που πρέπει να συμπληρωθούν

>>> Στυλό και πολύχρωμους μαρκαδόρους

>>> Χαρτί και αυτοκόλλητες σημειώσεις



Learn more: THE PSYCHOLOGY OF MONEY (BY MORGAN HOUSEL)





## Δραστηρότητα 1: Άσκηση σενάριου για χρήματα

### Περιγραφή

Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες τι είναι το σενάριο χρημάτων: Τα σενάρια για τα χρήματα είναι οι πεποιθήσεις και οι στάσεις που έχουν τα άτομα για τα χρήματα, που συχνά διαμορφώνονται στην παιδική ηλικία ή στην πρώιμη ενήλικη ζωή, που μπορούν να διαμορφώσουν τις οικονομικές μας συμπεριφορές και τη λήψη αποφάσεων σε όλη μας τη ζωή. Αυτά τα σενάρια είναι συχνά βαθιά ριζωμένα και μπορεί να επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες, όπως το οικογενειακό υπόβαθρο, οι πολιτιστικές αξίες και οι προσωπικές εμπειρίες. Ορισμένα κοινά σενάρια για τα χρήματα περιλαμβάνουν πεποιθήσεις όπως "τα χρήματα είναι η ρίζα κάθε κακού", "τα χρήματα μπορούν να αγοράσουν την ευτυχία" ή "δεν θα υπάρξουν ποτέ αρκετά χρήματα". Αυτά τα σενάρια μπορούν να επηρεάσουν τις οικονομικές συμπεριφορές ενός ατόμου με ποικίλους τρόπους, όπως να επηρεάσουν τις συνήθειες δαπανών του, την ικανότητά του να εξοικονομούν χρήματα και την προθυμία του να αναλάβουν χρέη.

Για να πραγματοποιήσετε την άσκηση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις δικές τους στάσεις και πεποιθήσεις σχετικά με τα χρήματα και συμπληρώστε τα ακόλουθα στελέχη προτάσεων:

1. Τα χρήματα είναι...
2. Οι πλούσιοι άνθρωποι είναι...
3. Οι φτωχοί άνθρωποι είναι...
4. Νιώθω για τα χρήματα...
5. Το πιο σημαντικό πράγμα για τα χρήματα είναι...
6. Διαχειρίζομαι τα χρήματα από...

Μόλις ολοκληρώσουν τα στελέχη της πρότασης, ζητήστε τους να σκεφτούν τις απαντήσεις τους και να σκεφτούν πώς οι πεποιθήσεις και οι στάσεις τους μπορεί να επηρεάζουν τις οικονομικές τους συμπεριφορές. Ενθαρρύνετε τα να σκέφτονται κριτικά για τυχόν περιοριστικές ή αρνητικές πεποιθήσεις που μπορεί να έχουν και εργαστείτε για να τις επαναδιατυπώσουν με πιο θετικό και ενδυναμωτικό τρόπο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα την οικονομική τους ψυχολογία και να λάβουν πιο ενημερωμένες και αποτελεσματικές οικονομικές αποφάσεις στο μέλλον.

### Απολογιστικές ερωτήσεις

01

Πώς σου φάνηκε να εξερευνάς το σενάριο για τα χρήματα; 'Ήταν εύκολο ή δύσκολο να προσδιορίσετε το σενάριο των χρημάτων σας;

02

Πώς πιστεύετε ότι το σενάριο των χρημάτων σας επηρεάζει τις οικονομικές σας συμπεριφορές; Έχετε παρατηρήσει κάποια μοτίβα στις συνήθειες δαπανών, αποταμίευσης ή επένδυσης που αντικατοπτρίζουν το σενάριο των χρημάτων σας;

03

Πώς πιστεύετε ότι το σενάριο των χρημάτων σας διαμορφώθηκε από τις προσωπικές σας εμπειρίες και το ιστορικό σας;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

### Εκπαιδευτικοί στόχοι

- 1 Να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ νοοτροπίας και οικονομικής συμπεριφοράς.
- 2 Να προσδιορίσει στρατηγικές για την ανάπτυξη μιας θετικής και ενδυναμωτικής σχέσης με τα χρήματα.

Διάρκεια



1 ώρα

Επίπεδο

- Αρχάριος
- Ενδιάμεσος
- Προχωρημένος

Υλικά /Πηγές

- >>> Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή έναν πίνακα
- >>> Μαρκαδόροι
- >>> Κολλώδεις σημειώσεις





# Δραστηριότητα 2: Χαρτογράφηση Νοοτροπίας Χρημάτων

## Περιγραφές

Ξεκινήστε εξηγώντας στους συμμετέχοντες την έννοια της νοοτροπίας για τα χρήματα και πώς μπορεί να επηρεάσει την οικονομική συμπεριφορά: Η νοοτροπία χρημάτων αναφέρεται σε ένα σύνολο πεποιθήσεων και στάσεων που έχουν τα άτομα σχετικά με τα χρήματα, τον πλούτο και την οικονομική επιτυχία. Αυτές οι πεποιθήσεις είναι συχνά βαθιά ριζωμένες και μπορούν να διαμορφώσουν τις οικονομικές μας συμπεριφορές και τη λήψη αποφάσεων σε όλη μας τη ζωή. Μια θετική νοοτροπία για τα χρήματα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αισθάνονται αυτοπεποίθηση και δύναμη στη λήψη οικονομικών αποφάσεων, ενώ μια αρνητική νοοτροπία χρημάτων μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα έλλειψης, άγχους, ακόμη και αυτο-δολιοφθοράς.

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού ή έναν πίνακα και μαρκαδόρους. Ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει έναν νοητικό χάρτη ή οπτική αναπαράσταση διαφορετικών νοοτροπιών που μπορούν να έχουν οι άνθρωποι σχετικά με τα χρήματα, όπως νοοτροπία έλλειψης, νοοτροπία αφθονίας, νοοτροπία ανάπτυξης, σταθερή νοοτροπία κ.λπ. Ενθαρρύνετε τους να συμπεριλάβουν θετικές και αρνητικές νοοτροπίες.

Μόλις οι ομάδες δημιουργήσουν τους νοητικούς χάρτες τους, ζητήστε τους να συζητήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με το πώς κάθε νοοτροπία μπορεί να επηρεάσει την οικονομική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, μια νοοτροπία έλλειψης μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση ή υπερβολική δαπάνη, ενώ μια νοοτροπία αφθονίας μπορεί να ενθαρρύνει πιο σκόπιμες συνήθειες δαπανών και αποταμίευσης.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τις ομάδες να εξετάσουν στρατηγικές για την ανάπτυξη μιας θετικής νοοτροπίας για τα χρήματα. Ενθαρρύνετε τα να κάνουν καταγισμό ιδεών για συγκεκριμένες ενέργειες ή συμπεριφορές που μπορούν να βοηθήσουν στην καλλιέργεια μιας πιο θετικής και ενδυναμωτικής σχέσης με τα χρήματα. Τέλος, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τους χάρτες του μυαλού και τις στρατηγικές της με τη μεγαλύτερη ομάδα. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και τον προβληματισμό σχετικά με τις διάφορες νοοτροπίες και στρατηγικές και πώς μπορούν να εφαρμοστούν σε προσωπικές οικονομικές συμπεριφορές.

### Απολογιστικές ερωτήσεις

01

Πώς σας φάνηκε η εξερεύνηση διαφορετικών νοοτροπιών για τα χρήματα; Υπήρξαν εκπλήξεις ή πληροφορίες;

02

Ποιες στρατηγικές επινόησε η ομάδα σας για την ανάπτυξη μιας θετικής νοοτροπίας για τα χρήματα; Ποιες στρατηγικές πιστεύετε ότι θα ήταν πιο αποτελεσματικές για εσάς προσωπικά;

03

Υπάρχουν προκλήσεις ή εμπόδια στην ανάπτυξη μιας θετικής νοοτροπίας για τα χρήματα; Πώς μπορείτε να τα ξεπεράσετε;



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Financial Literacy for Youth

# ΕΝΟΤΗΤΑ 2

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: MONEY MEMORY LANE

### Εκπαιδευτικοί στόχοι

- 1 Να διδάξουν τους νέους για το ρόλο των χρημάτων στη ζωή τους.
- 2 Να βοηθήσει τους νέους να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση της οικονομικής τους ιστορίας και του τρόπου με τον οποίο αυτή έχει διαμορφώσει τις στάσεις και τις συμπεριφορές τους.
- 3 Να δώσει στους νέους τον χώρο να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις τους, ώστε να μπορέσουν να αρχίσουν να εντοπίζουν και να αλλάζουν αρνητικές νοοτροπίες για τα χρήματα που μπορεί να τους εμποδίζουν να επιτύχουν τους οικονομικούς τους στόχους.

### Διάρκεια



1 ώρα 20 λεπτά

### Επίπεδο

- Αρχάριος
- Ενδιάμεσος
- Προχωρημένος

### Υλικά /Πηγές

>>> Χαρτάκια

>>> Πολύχρωμοι μαρκαδόροι και στυλό

>>> Κολλώδεις σημειώσεις



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Περιγραφή

Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να κατεβείτε όλοι μαζί στη λωρίδα μνήμης. Για να το κάνετε αυτό, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα χρονοδιάγραμμα της οικονομικής τους ζωής, ξεκινώντας από τις πρώτες αναμνήσεις των χρημάτων τους και συνεχίζοντας μέχρι σήμερα. Θα πρέπει να περιλαμβάνουν σημαντικά οικονομικά γεγονότα, όπως να λάβουν ένα επίδομα, να αγοράσουν το πρώτο τους αυτοκίνητο ή να βρουν δουλειά. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν εικόνες, σχέδια ή γραπτές περιγραφές για να απεικονίσουν κάθε γεγονός.

Μόλις οι συμμετέχοντες δημιουργήσουν τα χρονοδιαγράμματα τους, ζητήστε τους να σκεφτούν τα συναισθήματα και τις στάσεις που σχετίζονται με κάθε εκδήλωση. Για παράδειγμα, μπορεί να αισθάνονται περήφανοι για τον εαυτό τους που έκαναν οικονομία για να αγοράσουν ένα νέο ποδήλατο ή να ντρέπονται για το χρέος τους. Ενθαρρύντε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές τους έχουν επηρεάσει την οικονομική τους συμπεριφορά με την πάροδο του χρόνου και σημειώστε τα δίπλα σε κάθε εκδήλωση.

Τέλος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τυχόν αρνητικές νοοτροπίες για τα χρήματα που θα ήθελαν να αλλάξουν, όπως η πεποίθηση ότι είναι «κακοί με τα χρήματα» ή ότι δεν θα μπορέσουν ποτέ να αποταμιεύσουν αρκετά. Ζητήστε τους να σκεφτούν στρατηγικές για μετατόπιση αυτές οι νοοτροπίες, όπως η αναζήτηση θετικών οικονομικών προτύπων, η άσκηση της ευγνωμοσύνης για ότι έχουν, ή θέτοντας μικρούς, εφικτούς οικονομικούς στόχους.

## Απολογιστικές ερωτήσεις

01

Πώς σας έκανε να νιώσετε η δημιουργία ενός χρονοδιαγράμματος της οικονομικής σας ζωής; Υπήρξαν εκπλήξεις ή απροσδόκητα συναισθήματα που προέκυψαν;

04

Υπήρξαν γεγονότα ή εμπειρίες που είχαν ιδιαίτερα ισχυρό αντίκτυπο στην οικονομική σας συμπεριφορά; Αν ναι, πώς επηρέασαν τις οικονομικές σας αποφάσεις;

02

Παρατηρήσατε κάποια μοτίβα ή τάσεις στην οικονομική σας ιστορία; Για παράδειγμα, είχατε την τάση να ξοδεύετε υπερβολικά κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων περιόδων ή να εξοικονομείτε περισσότερα σε άλλες;

05

Με βάση το χρονοδιάγραμμά σας, ποιες είναι μερικές θετικές οικονομικές συνήθειες που έχετε αναπτύξει; Ποιοι είναι ορισμένοι τομείς στους οποίους θα θέλατε να βελτιώσετε;

03

Πώς έχουν εξελιχθεί οι στάσεις και οι πεποιθήσεις σας για τα χρήματα με την πάροδο του χρόνου; Υπήρξαν σημαντικές αλλαγές στη νοοτροπία των χρημάτων σας;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΑΠΑΝΗ

### Εκπαιδευτικοί στόχοι

- 1 Για να βοηθήσετε τους νέους να μάθουν πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν την οικονομική διαχείριση:
- 2 Να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν στρατηγικές για να κάνουν προσεκτικές επιλογές δαπανών.

Διάρκεια



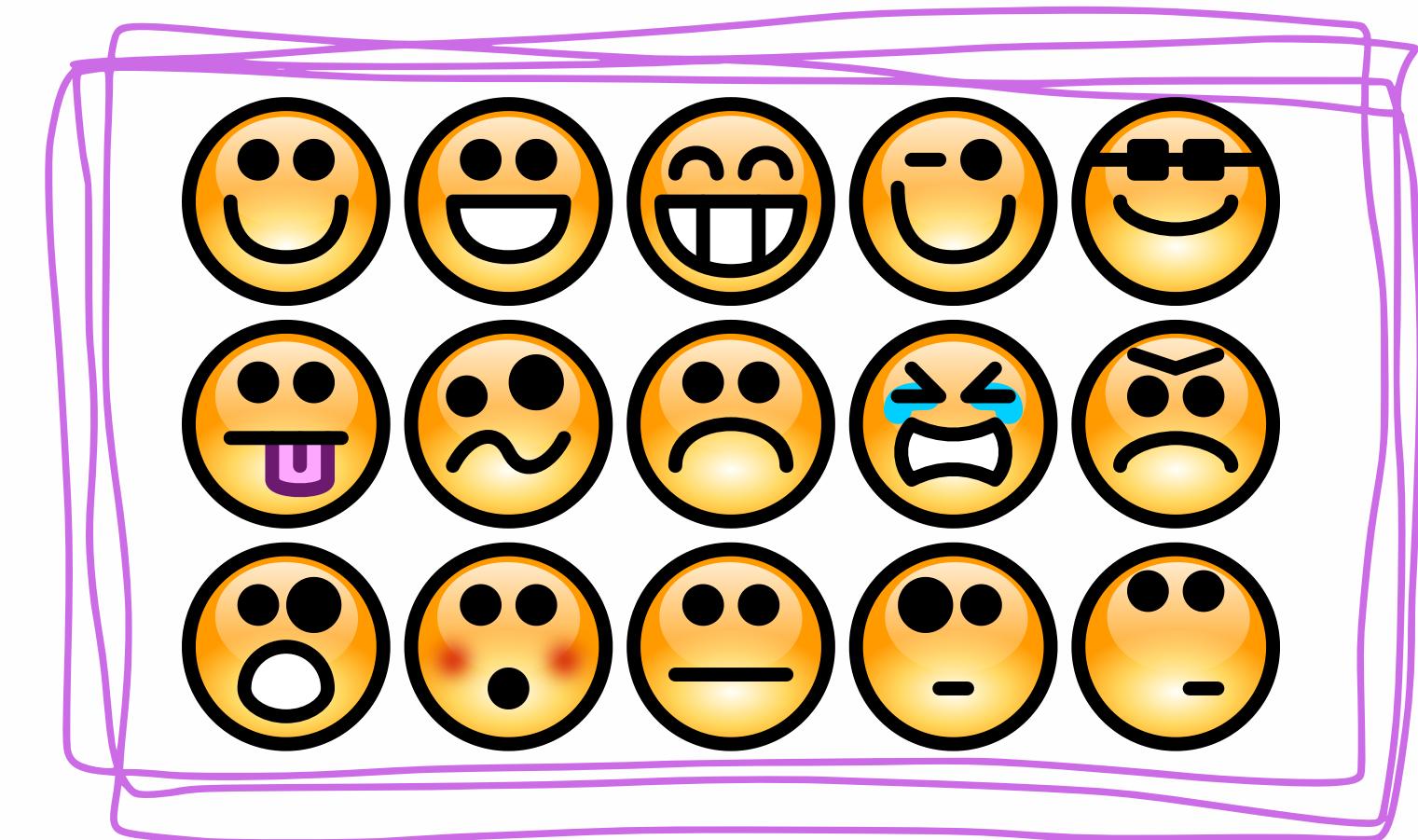
1 ώρα

Επίπεδο

- Αρχάριος
- Ενδιάμεσος
- Προχωρημένος

Υλικά /Πηγές

- >>> Στυλό και μαρκαδόροι, χαρτί A4
- >>> Κενές κάρτες ευρετηρίου
- >>> Κάρτες με συναισθήματα (π.χ. χαρούμενος, λυπημένος, αγχωμένος, ανήσυχος, βαριεστημένος, ενθουσιασμένος)



Μάθετε περισσότερα: Τι είναι η συναισθηματική δαπάνη;  
| Kati Morton





## Δραστηριότητα 4: Συναισθηματική Δαπάνη

### Περιγραφή

Ξεκινήστε εισάγοντας την έννοια της συναισθηματικής δαπάνης και πώς μπορεί να επηρεάσει τις οικονομικές αποφάσεις: Η συναισθηματική δαπάνη αναφέρεται στην πράξη της δαπάνης χρημάτων ως τρόπου αντιμετώπισης ή εκπλήρωσης συναισθηματικών αναγκών ή επιθυμιών, παρά ως μέσου κάλυψης πρακτικών αναγκών ή επίτευξης οικονομικών στόχων. Είναι ένα είδος παρορμητικής συμπεριφοράς που μπορεί να οδηγήσει σε οικονομικά προβλήματα εάν δεν διαχειριστεί σωστά. Η συναισθηματική δαπάνη μπορεί να πυροδοτηθεί από μια σειρά συναισθημάτων, όπως η ευτυχία, η λύπη, το άγχος, η πλήξη, ακόμη και η ζήλια. Το κλειδί είναι να αναγνωρίσουμε πότε γίνονται συναισθηματικές δαπάνες και να αναπτύξουμε υγιείς στρατηγικές για τη διαχείριση αυτών των συναισθημάτων που δεν συνεπάγονται άσκοπη δαπάνη χρημάτων.

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και μοιράστε το υλικό. Δώστε σε κάθε ομάδα μια διαφορετική κάρτα με ένα συναίσθημα γραμμένο πάνω της και ζητήστε της να σκεφτούν κατηγορίες δαπανών που μπορεί να σχετίζονται με αυτό το συναίσθημα. Για παράδειγμα, εάν το συναίσθημα είναι "ευτυχισμένο", οι κατηγορίες δαπανών μπορεί να περιλαμβάνουν: φαγητό, ψυχαγωγία, ρούχα, τεχνολογία κ.λπ.

Μόλις οι ομάδες εντοπίσουν κατηγορίες δαπανών για το συναίσθημα που τους έχει ανατεθεί, ζητήστε τους να δημιουργήσουν κάρτες ευρετηρίου με συγκεκριμένα σενάρια δαπανών που ταιριάζουν με αυτές τις κατηγορίες. Για παράδειγμα, ένα σενάριο δαπανών για το «χαρούμενο» συναίσθημα μπορεί να είναι «η αγορά ενός νέου ρούχου για μια βραδινή έξοδο με φίλους». Αφού δημιουργηθούν οι κάρτες ευρετηρίου, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τα σενάρια δαπανών της με τη μεγαλύτερη ομάδα. Συζητήστε ως ομάδα πώς αυτά τα σενάρια αντικατοπτρίζουν συναισθηματικές δαπάνες.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις δικές τους συναισθηματικές συνήθειες δαπανών και να εντοπίσουν τυχόν μοτίβα που μπορεί να έχουν παρατηρήσει. Ενθαρρύνετε τα να σκεφτούν πώς μπορούν να κάνουν πιο προσεκτικές επιλογές δαπανών στο μέλλον. Τέλος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια στρατηγική που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να διαχειριστούν τις συναισθηματικές τους δαπάνες σε μια ξεχωριστή κάρτα ευρετηρίου. Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν πράγματα όπως ο καθορισμός προϋπολογισμού, η αναμονή 24 ωρών πριν από την πραγματοποίηση μιας αγοράς ή η εύρεση δωρεάν ή χαμηλού κόστους εναλλακτικών λύσεων για δραστηριότητες δαπανών. Τερματίστε τη δραστηριότητα ζητώντας από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις στρατηγικές τους με την ομάδα και να συζητήσουν πώς θα μπορούσαν να τις εφαρμόσουν στη ζωή τους.

### Απολογιστικές ερωτήσεις

01

Βρεθήκατε να ταυτίζεστε με κάποιο από τα σενάρια δαπανών στις κάρτες ευρετηρίου;

02

Έχετε βιώσει ποτέ αρνητικές συνέπειες από συναισθηματικές δαπάνες στο παρελθόν; Εάν ναι, μπορείτε να μοιραστείτε την εμπειρία σας και τι μάθατε από αυτήν;

03

Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες που αποκτήθηκαν από αυτήν τη δραστηριότητα για να λάβετε πιο προσεκτικές αποφάσεις σχετικά με τις δαπάνες στο μέλλον;

## Συμβουλές για τον συντονιστή

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα σεναρίων δαπανών που θα μπορούσαν να γραφτούν σε κάρτες ευρετηρίου για τη δραστηριότητα Συναισθηματικές δαπάνες:

- Χαρά: Αγοράστε ένα νέο ρούχο για μια βραδινή έξοδο με φίλους.
- Λύπη: Περιποιηθείτε τον εαυτό σας με έναν φανταχτερό καφέ και γλυκά.
- Άγχος: Αγοράστε ένα νέο gadget που θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το άγχος σας.
- Ανησυχία: Αγοράστε μια νέα στολή για μια συνέντευξη για δουλειά.
- Βαρεμάρα: Πηγαίνετε σε έναν κινηματογράφο και αγοράστε ποπ κορν και ένα ποτό.
- Ενθουσιασμένος: Κλείστε μια απόδραση το Σαββατοκύριακο για να γιορτάσετε μια προσφορά.
- Θυμός: Αγοράστε ένα ακριβό κόσμημα ως αγορά εκδίκησης.
- Νοσταλγία: Αγοράστε ένα αγαπημένο γλυκάκι ή σνακ της παιδικής ηλικίας.
- Ζήλια: Αγοράστε ένα νέο ρούχο για να συμβαδίζετε με τους φίλους σας.
- Παρορμητισμός: Αγοράστε ένα αντικείμενο που δεν χρειάζεται, αλλά είναι σε προσφορά.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

### Εκπαιδευτικοί στόχοι

- 1 Να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν την προσωπική τους σχέση με τα χρήματα και πώς τα συναισθήματά τους μπορούν να επηρεάσουν τη λήψη οικονομικών αποφάσεων.
- 2 Εντοπισμός κοινών σημείων και προτύπων σε προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με τα οικονομικά.
- 3 Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και κατανόησης για τις οικονομικές εμπειρίες των άλλων.



### Διάρκεια



40 λεπτά

### Επίπεδο

- Αρχάριος
- Ενδιάμεσος
- Προχωρημένος

### Υλικά /Πηγές

- >>> Χαρτάκια πίνακες ή χαρτί A4
- >>> Μαρκαδόροι, στυλό

### Απολογιστικές ερωτήσεις

01

Πώς αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη οικονομικών μας αποφάσεων; Είναι χρήσιμα ή επιβλαβή;

03

Ποιες είναι μερικές πρακτικές στρατηγικές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να ρυθμίσουμε τα συναισθήματά μας και να λάβουμε πιο ενημερωμένες οικονομικές αποφάσεις;

02

Υπήρξαν εκπλήξεις ή απροσδόκητα συναισθήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της συζήτησης;



# Δραστηρότητα 5: Ενσυνείδητη Διαχείριση Χρημάτων

## Περιγραφή

Ξεκινήστε ζητώντας από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν διαφορετικά συναισθήματα που νιώθουν όταν πρόκειται για τη διαχείριση χρημάτων. Γράψτε αυτά τα συναισθήματα σε έναν πίνακα ή σε πινακάκια. Αφού η ομάδα εντοπίσει πολλά συναισθήματα, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει ένα συναίσθημα και να μοιραστεί μια προσωπική εμπειρία που σχετίζεται με αυτό το συναίσθημα και τα οικονομικά του. Ενθαρρύνετε τους να είναι ανοιχτοί και ειλικρινείς στο να μοιράζονται την εμπειρία τους.

Μόλις όλοι έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν, ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί τα κοινά σημεία μεταξύ των διαφορετικών εμπειριών. Για παράδειγμα, υπάρχουν κοινά θέματα ή μοτίβα στα συναισθήματα που μοιράζονται οι άνθρωποι; Πώς αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη οικονομικών αποφάσεων;

Στη συνέχεια, ζητήστε από την ομάδα να χωριστεί σε μικρότερα ζευγάρια ή τρίο. Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια οικονομική συμπεριφορά ή απόφαση και ζητήστε της να συζητήσουν τα συναισθήματα που μπορεί να οδηγούν αυτήν τη συμπεριφορά ή απόφαση. Για παράδειγμα, εάν η συμπεριφορά που έχει ανατεθεί είναι υπερβολική δαπάνη, ποια συναισθήματα μπορεί να οδηγούν αυτήν τη συμπεριφορά; Εάν η απόφαση που έχει ανατεθεί είναι η αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση, ποια συναισθήματα μπορεί να παρακινούν αυτήν την απόφαση;

Άλλα παραδείγματα οικονομικών συμπεριφορών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δραστηριότητα είναι: Αναβλητικότητα στην πληρωμή λογαριασμών. Αποφυγή ελέγχου υπολοίπων τραπεζικών λογαριασμών. Μη εξοικονόμηση για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ζώντας μεροκάματο σε μεροκάματο. Δεν διαπραγματεύεται μισθό ή ζητά αύξηση. Μη παρακολούθηση δαπανών ή δημιουργία προϋπολογισμού. Να μοιράζεσαι άνισα τα έξοδα με έναν σύντροφο ή συγκάτοικο. Μερικά παραδείγματα οικονομικών αποφάσεων είναι: Επένδυση στο χρηματιστήριο. Λήψη δανείου για μια μεγάλη αγορά. Επένδυση σε μια μικρή επιχείρηση ή startup. Άλλαγή σταδιοδρομίας ή έναρξη μιας νέας δουλειάς. Αποφασίζοντας αν θα δημιουργήσετε οικογένεια.

Αφού κάθε ομάδα έχει χρόνο να συζητήσει, συγκεντρώστε ξανά την ομάδα και βάλτε κάθε ομάδα να μοιραστεί τα ευρήματά της. Διευκολύνετε μια συζήτηση γύρω από τα διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να οδηγούν σε διάφορες οικονομικές συμπεριφορές και αποφάσεις. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα συναισθήματά τους όταν πρόκειται για τη διαχείριση χρημάτων. Ζητήστε τους να εντοπίσουν τυχόν μοτίβα ή θέματα που παρατήρησαν και σκεφτείτε πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις πληροφορίες για να λάβουν καλύτερες οικονομικές αποφάσεις στο μέλλον.

FLY: Οικονομικός αλφαριθμητισμός  
για τη Νεολαία  
2021-1-IT03-KA220-YOU-000028694



## ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ FLY PROJECT:



Ακολουθήστε το έργο FLY στο Instagram στη διεύθυνση: [www.instagram.com/fly\\_financial\\_literacy](https://www.instagram.com/fly_financial_literacy)



Ακολουθήστε το έργο FLY στο Facebook στη διεύθυνση: [www.facebook.com/fly.financial.literacy](https://www.facebook.com/fly.financial.literacy)

**[www.financialliteracyfly.eu](http://www.financialliteracyfly.eu)**

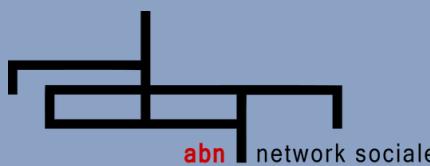


FLY: Οικονομικός αλφαριθμητισμός  
για τη Νεολαία  
2021-1-IT03-KA220-YOU-000028694



# FLY PLAYBOOK

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



MONOMYTHS  
– Joyful learning experiences –



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union