



# LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

## Να είσαι ο εαυτός σου!



ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...

## την ψυχική μας υγεία

ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/ΝΕΕΣ



Co-funded by  
the European Union

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

**ΤΙΤΛΟΣ:** Να είσαι ο εαυτός σου! Ας μιλήσουμε για την ψυχική μας υγεία  
Βιβλίο Εργασίας για νέους/νέες

**ΕΚΔΟΤΗΣ:** Forum for Freedom in Education, Đorđićeva 8, 10 000 Ζάγκρεμπ, Κροατία

**ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ:** Mario Bajkuša

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** Jelena Perak, Ana Munivrana

**ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:** Marina Brkić, Jelena Perak

**ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ** στους/στις εθελοντές/ντριες του Forum for Freedom in Education, καθώς και στους συμμετέχοντες και συμμετέχουσες της εκπαίδευσης "Let's Talk - developing gender sensitive sensitive program for young people" για επαγγελματίες που εργάζονται με νέους/νέες και στους νέους/νέες που πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο του 2023 στην Ριέκα, Κροατία για τα σχόλια τους που βοήθησαν στην ανάπτυξη του οδηγού.

**ΕΠΙΣΗΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ** για την συνεισφορά τους:  
στον τομέα του "Φύλου και την ισότητα" Μαρίνα Νάτσια και Επαμεινώνδας Κουταβέλης (ΚΜΟΠ)  
στον τομέα της "Εργασίας με νέους" Eleonora Novak και Dajna Marinković (CZOR)  
στον τομέα των "Σχέσεων και Επικοινωνίας" Katarina Vuksan (CSC Danilo Dolci)

**ΓΛΩΣΣΙΚΟΣ ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:** Dajna Marinković

**ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΣΧΕΔΙΑΣΗ:** Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci  
(Κέντρο δημιουργικής ανάπτυξης), Ιταλία

Ζάγκρεμπ, 2023.

ΕΡΓΟ



**Let's Talk** – *Ανάπτυξη προγράμματος ψυχικής υγείας με ευαισθησία σε θέματα φύλου για νέους*  
(Σύμβαση αριθ. 2021-1-HR01-KA220-YOU-000028981)  
Erasmus+ KA220-YOU-Συμπράξεις συνεργασίας στον τομέα της νεολαίας, 2021, Γύρος 1

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



This work is licensed under  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International. To view a copy of this license, visit  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



# LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

## Να είσαι ο εαυτός σου!

---

ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...  
ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ

**ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/ΝΕΕΣ**



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



---

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ .....	8
2. ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ .....	19
3. ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΜΠΕΙΡΙΑ....	38
4. ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...ΤΟ ΦΥΛΟ .....	46
5. ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	52
6. ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ...ΤΗ ΦΩΝΗ ΜΑΣ, ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ, ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΣ....	62

---





# Γεια σας!

Ελπίζουμε το παρόν Βιβλίο Εργασίας να σας βοηθήσει στην προσωπική σας ανάπτυξη! :)

Αυτό το βιβλίο εργασίας έχει σχεδιαστεί για να σας υποστηρίξει στον προβληματισμό σας σχετικά με τα σημαντικά ζητήματα που αντιμετωπίζετε στη ζωή σας - είτε πρόκειται για την ενηλικίωση, τις σχέσεις, τις επιθυμίες σας ή τις δυνατότητες που μπορεί να έχετε. Μέσα από σύντομες ασκήσεις, κάνοντας ενδοσκοπικές ερωτήσεις, καθώς και με δημιουργικές δραστηριότητες, θέλουμε να σας δώσουμε τη δυνατότητα να δείτε καλύτερα τον εαυτό σας και να δείτε τι μπορείτε εσείς οι ίδιοι/ίδιες να κάνετε για να νιώσετε καλά ή ακόμα καλύτερα, να εστιάσετε σε σημαντικούς τομείς και δράσεις για εσάς, καθώς και να σας προσφέρουμε κάποιες στρατηγικές για το πώς να επιτύχετε τους στόχους σας και ποιοι μπορούν να σας υποστηρίξουν σε αυτό.

Το βιβλίο εργασίας αποτελείται από διάφορα κεφάλαια που παρέχουν χώρο για συζήτηση σχετικά με την ψυχική υγεία, τις σχέσεις, την ταυτότητα και το φύλο, την επικοινωνία και τη δημιουργικότητα, καθώς και τη δημιουργία και την επίτευξη στόχων. Μπορείτε να δείτε αυτό το βιβλίο εργασίας ως ένα είδος ημερολογίου και έμπνευσης, αλλά και ως ένδειξη για το ποιος μπορεί να είναι χρήσιμος στο περιβάλλον σας για την προσωπική σας ανάπτυξη και εξέλιξη.

Επιθυμία μας είναι να ανοίξουμε αυτά τα σημαντικά θέματα για όλους μας, προκειμένου να συνδεθούμε, να επικοινωνήσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, αλλά και να σκεφτούμε ποια και πού μπορούν να είναι τα δυνατά μας σημεία.

Αυτό το τετράδιο εργασίας έχει σχεδιαστεί ως βοηθητικό εργαλείο μέσω του οποίου μπορείτε να ελέγξετε την κατανόησή σας για το θέμα της ψυχικής υγείας ή ως πρόσθετο βοήθημα όταν μιλάτε με έναν επαγγελματία (συνάντηση με έναν κοινωνικό λειτουργό, ψυχολόγο ή εκπαιδευτικό και συζήτηση της άσκησης μαζί τους).

## Καλή τύχη!

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:

FORUM FOR FREEDOM IN EDUCATION — [www.fso.hr](http://www.fso.hr)

✉ Marina Brkić : [mbrkic@fso.hr](mailto:mbrkic@fso.hr)

ΚΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ (CZOR) — [www.czor.org](http://www.czor.org)

✉ Dajna Marinković : [dajna.marinkovic@czor.org](mailto:dajna.marinkovic@czor.org)

ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ DANILO DOLCI — [www.danilodolci.org](http://www.danilodolci.org)

✉ Katarina Vuksan : [katarina.vuksan@danilodolci.org](mailto:katarina.vuksan@danilodolci.org)

ΚΜΟΠ: ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ — [www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)

✉ Erameinondas Koutavelis : [koutavelis.e@kmop.org](mailto:koutavelis.e@kmop.org)

Και αν μας χρειαστείτε ανά πάσα στιγμή, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της ιστοσελίδας:

<https://letstalk-project.eu/>

Η εποχή της εφηβείας και της νεαρής ενηλικίωσης είναι μια εποχή μεγάλων αλλαγών, επειδή, από τον κόσμο και την αυτοαντίληψη του παιδιού, μπαίνουμε σιγά-σιγά στον κόσμο των ενηλίκων, και έτσι εμφανίζονται αισθήματα φόβου, άγχους, σύγχυσης, αλλά και αισθήματα υψηλής ανεξαρτησίας, ένταξης σε μια ομάδα συνομηλίκων, ατομικότητας, μοναδικότητας και δικής μας σημασίας.

Υπάρχει το πρώτο ερώτημα σχετικά με την ταυτότητα, τη σεξουαλικότητα, το ανήκειν, την αναζήτηση μιας απάντησης στα ερωτήματα: Ποιος/α είμαι; Τι θέλω;

Αντιμετωπίζουμε τις πρώτες σχέσεις, αλλά και τη διάλυση φιλικών σχέσεων, τις αλλαγές στο σχολικό περιβάλλον και τις σωματικές αλλαγές και αισθήσεις. Η εικόνα του σώματός μας αλλάζει και υπάρχει μεγαλύτερη ενασχόληση με την εμφάνιση, την ελκυστικότητα, αλλά και μεγάλη επιθυμία για ανεξαρτησία, ελευθερία και ικανότητα. Μια από τις πιο συναρπαστικές περιόδους της ζωής σίγουρα.

Αν αναγνωρίζετε τον εαυτό σας σε κάποια από αυτά τα αποφθέγματα, να ξέρετε ότι όλα είναι μια χαρά, είναι απλά ένα σημάδι ότι μεγαλώνετε<sup>1</sup> :)

αναζήτηση ισορροπίας  
μεταξύ ευθύνης, ανεξαρτησίας  
και αυτονομίας

αμφισβήτηση των προτύπων,  
των κανόνων και  
μη αποδοχή τους

αναζήτηση ελευθερίας  
από την εξουσία  
των ενηλίκων

επιθυμία λήψης  
ανεξάρτητων αποφάσεων

αυξανόμενες συγκρούσεις  
με γονείς/κηδεμόνες/  
εκπαιδευτικούς

νέες σχέσεις  
με συνομηλίκους

απαξίωση  
της εξουσίας

γνωριμία με τη  
σεξουαλικότητά μας και  
σεξουαλικός πειραματισμός

τις πρώτες ρομαντικές  
σχέσεις αλλά και τον πόνο  
της πρώτης αγάπης

Η ενηλικίωση μας προκαλεί και μας προσφέρει την ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα, να ανακαλύψουμε σιγά σιγά τι αγαπάμε, τι αισθανόμαστε, πώς ορίζουμε τον εαυτό μας. Επιτρέπει επίσης τον προβληματισμό σχετικά με τις επιθυμίες και τους στόχους, καθώς και το νόημα και την επιρροή του καθενός.

Οι παρακάτω ασκήσεις και δραστηριότητες μπορούν να σας δώσουν κατευθυντήριες γραμμές, νέες ιδέες, αλλά και νέες απόψεις για το πώς μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας, αλλά και τους σημαντικούς για εμάς ανθρώπους, και πώς μπορούμε να πετύχουμε αυτό που θέλουμε και να είμαστε καλά.

<sup>1</sup> Αποσπάσματα που υιοθετούνται σύμφωνα με το <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/teme/adolescencija-izazovi-odrastanja/>





τα πρώτα σοκ που προκαλούνται από την αλλαγή σχολείου ή περιβάλλοντος

ανασφάλειες σχετικά με τα μεταβαλλόμενα σώματά μας

την ανάγκη να σας ακούσουν (πραγματικό, φανταστικό ή εικονικό κοινό)

δυσaréσκεια με την εμφάνιση, σύγκριση με συνομηλίκους

εξερεύνηση διαφορετικών ενδιαφερόντων και συμπεριφορών ως μέρος της ανάπτυξης της ταυτότητας

μεγάλη ενασχόληση με τις απόψεις των άλλων

άγχη, φόβοι, αμφισβήτηση, έντονα συντριπτικά συναισθήματα, έντονη εμπειρία της πραγματικότητας, ντροπή



### 1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

Γίνεται πολύς λόγος για την ψυχική υγεία και για το πώς επηρεάζει τη συνολική μας λειτουργία και ευημερία. Υπάρχουν πολλοί ορισμοί της καλής ψυχικής υγείας. Ο πιο παρατιθέμενος δίνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Αλλά, επιλέξαμε ένα που ορίζεται από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων<sup>2</sup>:

*"Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε. Βοηθά επίσης να καθορίσουμε πώς διαχειριζόμαστε το άγχος, πώς σχετιζόμαστε με τους άλλους και πώς κάνουμε υγιείς επιλογές. Η ψυχική υγεία είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής, από την παιδική και εφηβική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση".*

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων

Αλλά ο καθένας μας έχει τον δικό του ορισμό της καλής ψυχικής υγείας και ευεξίας :)

**\* Τι σημαίνει ψυχική υγεία για εσάς; Μπορείτε να γράψετε τον δικό σας ορισμό**



**\* Με τον ορισμό σας, θέτετε τα πρώτα θεμέλια για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη και εξέλιξη. Μπορείτε να δείτε καλύτερα τι έχετε και τι σας λείπει και πώς μπορείτε να ενδυναμώσετε τον εαυτό σας.**

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.html>





## 1.2 Η ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΜΟΥ

Όταν μιλάμε για ψυχική υγεία και ευεξία, συχνά ξεχνάμε τους άλλους τομείς του εαυτού μας που είναι αλληλένδετοι με την ψυχική μας υγεία. Γνωρίζοντας ότι η ψυχική ευημερία είναι απλώς ένας από τους τέσσερις τομείς ευημερίας και ότι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής σας υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε σε ποιους τομείς μπορείτε να κάνετε κάποιες διαφορές, πού βρίσκονται οι πόροι σας και ποιος μπορεί να σας βοηθήσει.

### \* Τομείς της συνολικής μου ευημερίας



#### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Ύπνος, διατροφή, σωματική δραστηριότητα, υγιεινή, χαλάρωση, παιχνίδι, καλή διατροφή



#### ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Η εσωτερική συζήτηση με τον εαυτό μου, ουδέτερες ή θετικές σκέψεις, φαντασία, δημιουργικότητα, αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, αυτό-αποδοχή, αντίληψη, εσωτερική υποστήριξη



#### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Αναγνώριση της συναισθηματικής κατάστασης, αναγνώριση των συναισθημάτων, έκφραση συναισθημάτων







#### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Οικογένεια, φίλεις, ρομαντικές σχέσεις, επικοινωνία, κοινωνικές ικανότητες

### \* Συμπληρώστε τους τομείς της ευημερίας σας, γράψτε ό,τι θεωρείτε σημαντικό για εσάς για έναν συγκεκριμένο τομέα:





### 1.3 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ<sup>2</sup>

Μελετήστε τους πιο συνηθισμένους μύθους σχετικά με την ψυχική υγεία και εντοπίστε αυτούς που μπορεί να πιστεύετε ή που συναντάτε στο περιβάλλον σας.

#### ΜΥΘΟΙ X & ΓΕΓΟΝΟΣ ✓

- X** Εάν ένα άτομο έχει προβλήματα ψυχικής υγείας, αυτό σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά μαζί του ή ότι δεν ξέρει πώς να βοηθήσει τον εαυτό του. → **✓** Προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να εμφανιστούν σε οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από τη νοημοσύνη, το φύλο, την ηλικία, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Ωστόσο, δεν το αναγνωρίζουν όλοι/όλες ή δεν θέλουν να παραδεχτούν στον εαυτό τους ότι χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη, με αποτέλεσμα τα προβλήματα ψυχικής υγείας να διαρκούν πολύ περισσότερο από όσο χρειάζεται.
- X** Μόνο οι άνθρωποι που έχουν δυσκολίες με την ψυχική υγεία θα πρέπει να την φροντίζουν. → **✓** Ο καθένας και η καθεμία πρέπει να φροντίζει την ψυχική του υγεία και να συμβάλλει ενεργά στην ευημερία του- όπως και η σωματική υγεία πρέπει να φροντίζεται συνεχώς και όχι όταν είναι ήδη εξασθενημένη.
- X** Τα προβλήματα ψυχικής υγείας δεν είναι κάτι το ιδιαίτερο στους εφήβους- έχουν ούτως ή άλλως διακυμάνσεις της διάθεσης που προκαλούνται από τις ορμόνες και συμπεριφέρονται κυρίως με τρόπο που θέλουν να τραβήξουν την προσοχή μας. → **✓** Οι έφηβοι έχουν συχνές εναλλαγές στη διάθεσή τους, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η ψυχική τους υγεία δεν είναι σημαντική. Η συχνότητα των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ κοριτσιών και αγοριών ηλικίας 10 έως 19 ετών είναι 13,2 % στον κόσμο, 16,3 % στην Ευρώπη και 11,5 % στην Κροατία (49.272 κορίτσια και αγόρια)
- X** Δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για να προστατευτούμε από την ανάπτυξη δυσκολιών στην ψυχική μας υγεία. → **✓** Πολλοί παράγοντες μπορούν να προστατεύσουν την ψυχική μας υγεία: η ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, η αναζήτηση βοήθειας και υποστήριξης, η ανάπτυξη υποστηρικτικών και αγαπημένων οικογενειακών, ερωτικών και φιλικών σχέσεων, ένα θετικό σχολικό περιβάλλον, οι υγιεινές συνήθειες ύπνου, η σωματική δραστηριότητα και η αλλαγή ορισμένων συνηθειών που δεν μας εξυπηρετούν πλέον.
- X** Οι δυσκολίες με την ψυχική υγεία αποτελούν ένδειξη αδυναμίας- αν κάποιος/α ήταν πιο δυνατός/ή, δεν θα είχε αυτά τα προβλήματα.. → **✓** Κανείς και καμία δεν επιλέγει να έχει αυτές τις δυσκολίες, ούτε σχετίζονται με αδυναμία- επιπλέον, χρειάζεται μεγάλη δύναμη και θάρρος για να αναγνωρίσουμε τις δυσκολίες και να αναζητήσουμε υποστήριξη.
- X** Οι έφηβοι/ες που παίρνουν καλούς βαθμούς στο σχολείο και έχουν πολλούς φίλους και φίλες μπορεί να μην έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας επειδή δεν έχουν λόγο να έχουν κατάθλιψη ή άγχος.. → **✓** Η κατάθλιψη είναι μια συχνή διαταραχή της ψυχικής υγείας που μπορεί να επηρεάσει τον/την καθένα/καθεμία, ανεξάρτητα από το πώς φαίνεται η ζωή του/της. Η κατάθλιψη εμφανίζεται ως συνδυασμός κοινωνικών, ψυχολογικών και βιολογικών παραγόντων. Επιπλέον, για τους νέους και τις νέες που διαπρέπουν στο σχολείο, είναι πιθανό να νιώθουν πίεση για επιτυχία, η οποία μπορεί τελικά να οδηγήσει σε άγχος ή προβλήματα στο σπίτι.
- X** Οι ανεπαρκείς γονεϊκές δεξιότητες ορισμένων γονέων είναι ο λόγος που τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ψυχική υγεία. → **✓** Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στις δυσκολίες ψυχικής υγείας. Είναι λάθος να κατηγορούμε τους γονείς για τα προβλήματα ψυχικής υγείας των παιδιών τους, αλλά πρέπει να υποστηριχθούν, διότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη, την εξέλιξη και την αποκατάσταση των παιδιών τους.

<sup>2</sup> Φύλλο εργασίας που υιοθετήθηκε σύμφωνα με τον οδηγό του δασκάλου για την υπέροχη σειρά Mei and friends. Παιδικό Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών (UNICEF) και Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας- 2021 (πρωτοβουλία WHO-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT)).



\* Σκεφτείτε την ψυχική υγεία και συμπληρώστε τις επόμενες προτάσεις:



Ποιους μύθους έχω συναντήσει;

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Σε ποιους μύθους πιστεύω;

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Σε ποιους μύθους πιστεύουν οι άνθρωποι στο περιβάλλον μου;

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ποιους μύθους θεωρώ αληθινούς και γιατί;

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Τι νέο έμαθα και τι μου δίνει μια καλύτερη κατανόηση του θέματος;

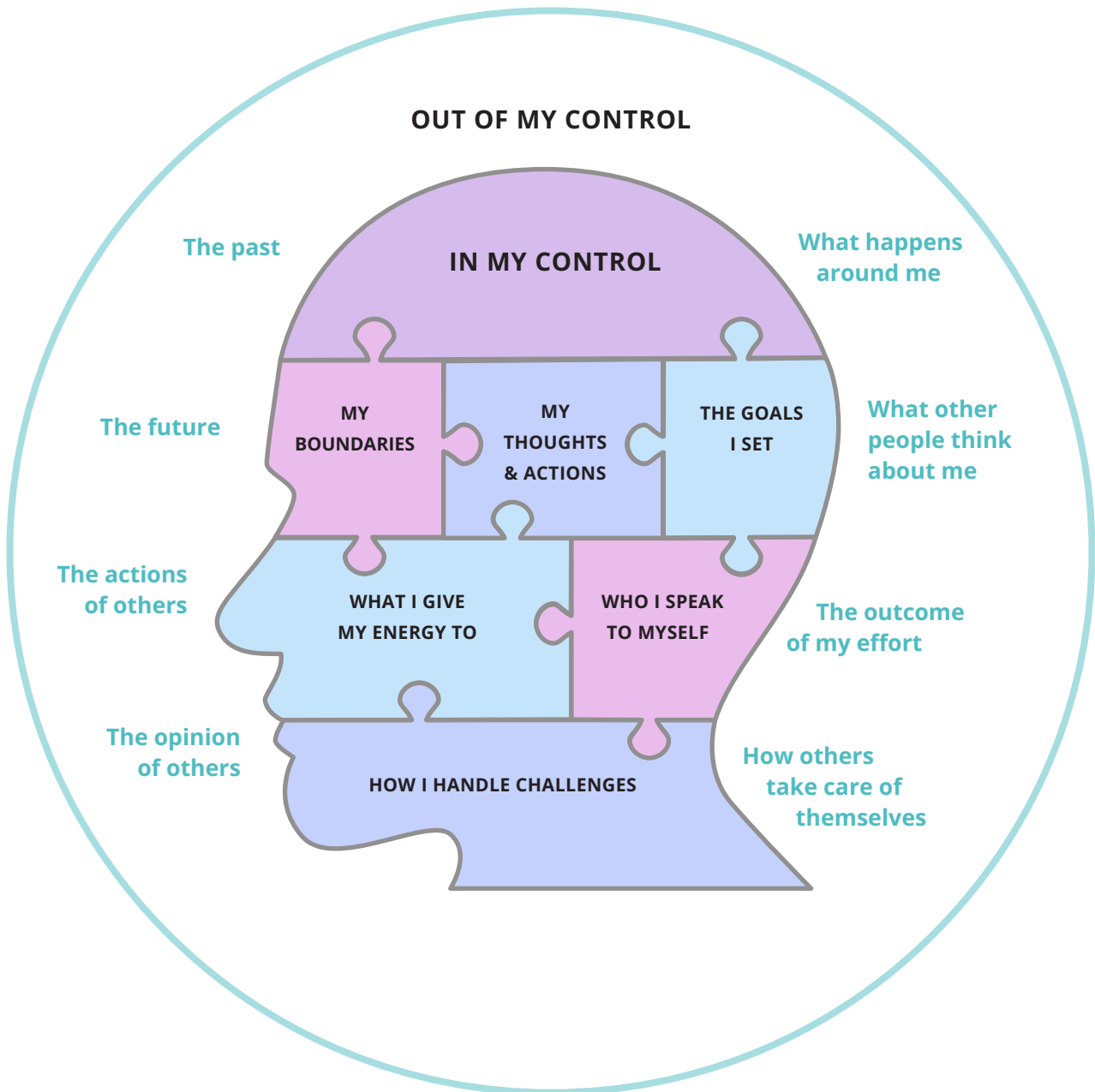
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### 1.4 ΥΠΟ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΜΟΥ - ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΟΥ

Ένας από τους καλούς μηχανισμούς που μπορούμε να εξετάσουμε και που μπορεί να μας βοηθήσει να αφήσουμε κάποιες ανησυχίες και προβληματισμούς είναι να έχουμε επίγνωση του τι είναι υπό τον έλεγχό μας και τι όχι. Η αλλαγή της αντίληψής μας για το περιβάλλον, τις καταστάσεις και τη συμπεριφορά των άλλων μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε περισσότερο "υπό έλεγχο", αλλά και να κατανοήσουμε και να πάρουμε τον έλεγχο της προσωπικής μας ευημερίας αναζητώντας βοήθεια.

Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε σε συνθήκες που δεν μπορούμε να ελέγξουμε μπορεί να επιδεινώσει ή να βελτιώσει την αντίληψή μας και τα συναισθήματα που απορρέουν από αυτήν. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις απειλές που μας περιβάλλουν, αλλά μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις μας. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι μας προκαλεί συναισθήματα άγχους ή κατάθλιψης, τι μας πυροδοτεί.



\* Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις και προσδιορίστε τους παράγοντες που σας προκαλούν:



Πότε έχω άγχος ή κακή διάθεση;

.....  
.....  
.....

Τι νομίζω ότι προκαλεί αυτή την κατάσταση;

.....  
.....  
.....

Έχω κάποια εξωτερικά ερεθίσματα γι' αυτό, π.χ. βλέπω ειδήσεις, μιλάω με άλλους για την πανδημία (ή τον σεισμό, τα πολεμικά γεγονότα ή ένα άσχημο γεγονός);

.....  
.....  
.....

Έχω κάποιες αισθήσεις στο σώμα μου που λειτουργούν ως έναυσμα;

.....  
.....  
.....

Έχω κάποιες σκέψεις που λειτουργούν ως σκανδάλη;

.....  
.....  
.....

Τι μπορώ να αλλάξω;

.....  
.....  
.....

Τι δεν μπορώ να αλλάξω;

.....  
.....  
.....

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω αυτό που δεν μπορώ να αλλάξω;

.....  
.....  
.....

Πώς η κατανόηση όσων μπορώ να αλλάξω θα με βοηθήσει να αντιμετωπίσω καλύτερα αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω;

.....  
.....  
.....



## 1.5 ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ, ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΙΠΟΤΑ ;<sup>3</sup>

Υπάρχουν πολλές καταστάσεις που δεν μπορούμε να επηρεάσουμε ή να αλλάξουμε. Ωστόσο, μπορούμε να επηρεάσουμε και να αλλάξουμε τις σκέψεις μας - είναι η μεγαλύτερη δύναμή μας, την οποία συχνά αγνοούμε ή δεν χρησιμοποιούμε αρκετά. Με τις σκέψεις μας, μπορούμε να σκεφτούμε την ίδια κατάσταση με διαφορετικό τρόπο και έτσι να νιώσουμε καλύτερα. Όχι μόνο θα νιώσουμε καλύτερα, αλλά εκείνη τη στιγμή θα μας έρθουν και κάποιες νέες δυνατότητες για δράση.



### ΣΧΟΛΕΙΟ

Μάθατε μια ξένη γλώσσα όσο καλύτερα μπορούσατε. Ωστόσο, πριν από τις εξετάσεις, αρχίζετε να αισθάνεστε άγχος. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας πριν από τις εξετάσεις;

Πέρυσι συμμετείχατε σε ένα διαγωνισμό μαθηματικών του σχολείου, αλλά δεν πετύχατε τον στόχο που θέλατε (Να είστε στην τελική τριάδα). Τώρα πηγαίνετε στον διαγωνισμό για άλλη μια φορά. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας πριν ξεκινήσει ο διαγωνισμός;

Είδατε μια ομάδα μαθητών να ζωγραφίζει σε έναν τοίχο της τάξης. Ο εκπαιδευτικός σας ζητά να πείτε ποιοί/ποιες μαθητές/τριες το έκαναν. Θέλετε να πείτε την αλήθεια, αλλά φοβάστε ότι θα θυμώσει μαζί σας. Τι θα πεις στον εαυτό σου;

Σας έχει ανατεθεί να διαβάσετε κάτι δημοσίως μπροστά στην τάξη σας. Ξέρετε ότι διαβάζετε καλά, αλλά δεν έχετε διαβάσει ποτέ μπροστά σε μια μεγάλη ομάδα και έχετε άγχος. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας για να μειώσετε το άγχος σας;

Πήρες αρνητικό βαθμό και σήμερα είναι η συνάντηση των γονέων όπου ο πατέρας/κηδεμόνας σου θα μάθει για τον βαθμό αυτό. Ανησυχείτε γιατί ξέρετε ότι θα θυμώσει. Πώς μπορείτε να παρηγορήσετε τον εαυτό σας και να απαλύνετε το άγχος της συζήτησης μαζί του;



### ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Στο τελευταίο παιχνίδι χάσατε το γκολ. Εξαιτίας αυτού, η ομάδα σας έχασε. Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τον εαυτό σας να μην αναλάβει την ευθύνη για όλη την ομάδα;

Θέλετε να μπείτε στην ομάδα μπάσκετ του σχολείου σας. Ωστόσο, ο προπονητής σου είπε ότι δεν θα σε δεχτεί φέτος. Τι μπορείς να πεις στον εαυτό σου;

Μαθαίνετε να κολυμπάτε. Νιώθετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην κολύμβηση, αλλά σήμερα ο προπονητής θέλει να κολυμπήσετε στο βαθύτερο μέρος της πισίνας. Ο φόβος σας κυριεύει. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας σε αυτή την κατάσταση για να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας;

Είστε ο τερματοφύλακας σε έναν σημαντικό αγώνα ποδοσφαίρου. Ο καλύτερος παίκτης της αντίπαλης ομάδας κατευθύνεται προς το μέρος σας. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας για να τον αντιμετωπίσετε με αυτοπεποίθηση;

Ολοκληρώσατε τον γύρο του γηπέδου σε εξαιρετικό χρόνο. Ωστόσο, στον αυριανό αγώνα θα υπάρξουν άλλοι αθλητές που θα έχουν καλύτερο χρόνο από τον δικό σας. Τι θα πεις στον εαυτό σου για να τον ενθαρρύνεις και να κάνεις το καλύτερο δυνατό;



### ΦΙΛΟΙ

Μια ομάδα συνομηλίκων από τη γειτονιά σας κοροϊδεύουν. Σας εξοργίζει, αλλά και σας φοβίζει. Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας;

Εσείς και ο/η φίλος/η σας συμφωνήσατε ότι θα πάτε στον κινηματογράφο. Την τελευταία στιγμή ο/η φίλος/η σας είπε ότι πηγαίνει με τον/την σύντροφό του/της, ο/η οποίος/α επέστρεψε από το ταξίδι. Τι θα πείτε στον εαυτό σας;

Ο/Η φίλος/η σας μίλησε άσχημα για εσάς και τώρα δεν σας συμπεριέλαβαν στην ομάδα της τάξης. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας ώστε να μην νιώθετε απόρριψη;

Περπατώντας στο δρόμο πέσατε στον πάγο και πέσατε. Μια ομάδα συνομηλίκων σας γελάει μαζί σας. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας εκείνη τη στιγμή για να μειώσετε το άγχος και την αμηχανία;

Εμφανίστηκαν νέα μόδα στα παντελόνια. Όλοι οι φίλοι/ες σας πήραν, αλλά εσείς δεν μπορείτε να το αγοράσετε αυτή τη στιγμή. Ποια θετικά και υποστηρικτικά πράγματα θα λέγατε στον εαυτό σας;

<sup>3</sup> Worksheet adapted from Bogнар, L. (1998.) Govor nenasilja (Non violent communication).





### ΝΕΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Η οικογένειά σας μετακόμισε σε άλλη πόλη και σήμερα είναι η πρώτη σας μέρα σε ένα νέο σχολείο. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας για να νιώσετε καλύτερα;

Βρίσκεστε στην πρώτη σας πρόβα χορωδίας και δεν γνωρίζετε σχεδόν κανέναν. Νιώθετε άβολα. Τι θα πείτε στον εαυτό σας για να μειώσετε τη δυσφορία;

Ταξιδεύετε με αεροπλάνο. Είναι η πρώτη σας φορά. Είναι λίγο άβολο για εσάς. Τι μπορείτε να κάνετε για να νιώσετε καλύτερα και να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας σε αυτή την κατάσταση;

Κατά τη διάρκεια των διακοπών, βρίσκεστε δουλειά σε μια καφετέρια. Καθώς δεν έχετε ξαναδουλέψει ποτέ, νιώθετε νευρικότητα την πρώτη σας μέρα στη δουλειά. Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τον εαυτό σας;

Πηγαίνετε σε ένα πρώτο ραντεβού. Είστε πολύ ενθουσιασμένοι. Αλλά φοβάστε επίσης ότι το άτομο με το οποίο πρέπει να συναντηθείτε ίσως δεν έρθει. Τι μπορείτε να πείτε για να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας;



### ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Πρέπει να πλύνετε τα μαλλιά σας και βιάζεστε. Αλλά η αδελφή σου χρησιμοποίησε όλο το ζεστό νερό. Πώς μπορείτε να εξηγήσετε στον εαυτό σας την κατάσταση χωρίς να θυμώσετε ή να αγχωθείτε;

Εσείς θέλετε να χορέψετε και ο φίλος σας θέλει να πάτε σινεμά. Έχετε την αίσθηση ότι πάντα υποχωρείτε και αυτό σας θυμώνει. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας για να μειώσετε το θυμό σας;

Εσείς και ο αντίπαλός σας παίζετε σκάκι. Ο αντίπαλός σας κάνει μια κίνηση που θα φέρει τη νίκη. Ωστόσο, ξαφνικά το μετανιώνει. Πώς μπορείτε να δείτε την κατάσταση θετικά, πράγμα που θα σας φέρει περαιτέρω συγκέντρωση στο παιχνίδι;

Βλέπετε ένα ντοκιμαντέρ και η αδελφή σας αλλάζει το κανάλι. Την παρακαλάτε να σταματήσει, αλλά εκείνη λέει ότι περίμενε αρκετά και τώρα είναι η σειρά της να δει ό,τι θέλει. Τι θα πείτε θετικά στον εαυτό σας χωρίς να διαφωνήσετε μαζί της;

Συμφωνήσατε με τη μαμά/τον κηδεμόνα σας ότι θα χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή σήμερα. Αλλά ο αδελφός σου λέει ότι σήμερα είναι η σειρά του. Τι μπορείτε να πείτε θετικά χωρίς να θυμώσετε ή να νιώσετε αδικημένοι;



### ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΙ

Σας αρέσει να χορεύετε, αλλά παίζουν μουσική που δεν σας αρέσει. Τους το είπατε ήδη αυτό, αλλά δεν αντέδρασαν ούτε άλλαξαν τη μουσική. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας για να μην απογοητεύσετε και να εξακολουθείτε να διασκεδάζετε;

Είσαι σε ένα πάρτι και ο φίλος σου σε πλησιάζει και σε ρωτάει: "Τι είναι αυτό που φοράς;" Τι μπορείτε να σκεφτείτε θετικά σε εκείνο το σημείο;

Βρίσκεστε σε ένα χορό και ξαφνικά κόβεται το ρεύμα. Υπήρχε μεγάλη αναστάτωση και αγχωθήκατε γιατί δεν μπορείτε να βρείτε πια τον φίλο σας. Τι μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας σε αυτή την κατάσταση;

Βρίσκεστε σε ένα πάρτι γενεθλίων και η καλύτερή σας φίλη γνώρισε κάποιον και τώρα στέκεστε μόνοι/ες σας. Τι θετικό μπορείτε να σκεφτείτε εκείνη τη στιγμή ώστε να μην αισθάνεστε παραμελημένοι/ες;

Επιστρέψατε από το πάρτι και παρατηρήσατε ότι το τηλέφωνό σας λείπει. Τι μπορείτε να πείτε θετικά εκείνη τη στιγμή χωρίς να μπειτε σε φόβο, θυμό ή ντροπή;



## 1.6 ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΕΙΤΕ ΘΕΤΙΚΑ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΜΠΕΙΤΕ ΣΕ ΦΟΒΟ, ΘΥΜΟ Η ΝΤΡΟΠΗ;<sup>4</sup>

Αν και μας φαίνεται ότι μερικές φορές δεν χρειαζόμαστε τους άλλους ή ότι είναι ευκολότερο να είμαστε μόνοι μας, ενίοτε όλοι χρειαζόμαστε την υποστήριξη των άλλων, ειδικά όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα ή όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες. Υπάρχουν διάφοροι άνθρωποι στη ζωή μας και, επομένως, διάφοροι τρόποι υποστήριξης που μπορούν να μας προσφέρουν.



**Σημείωση!** Μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε πολύ μόνοι και να πιστεύουμε ότι είμαστε μόνοι και ότι δεν έχουμε κανέναν αρκετά κοντινό για να βασιστούμε. Η μοναξιά συχνά πονάει και νιώθουμε ότι δεν ανήκουμε. Είναι πολύ σημαντικό να το συνειδητοποιήσουμε αυτό και να αναζητήσουμε υποστήριξη προκειμένου να μάθουμε να χτίζουμε και να δημιουργούμε στενές και οικείες σχέσεις. Το καλό είναι ότι το να είμαστε κοντά στις σχέσεις είναι μια δεξιότητα που μπορούμε να μάθουμε. Σας προτείνουμε οπωσδήποτε να επικοινωνήσετε με έναν σχολικό ψυχολόγο, έναν εκπαιδευτικό της τάξης, ή έναν άλλο ενήλικα που μπορεί να σας βοηθήσει σε αυτό.

<sup>4</sup> Φύλλο εργασίας που υιοθετήθηκε σύμφωνα με το Κοζιζ Komar V., Minivrana A. (2022) "22 IDEJE ZA OTPORNOST" zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku



### ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΣΑΣ

**Κεντρικός κύκλος** - βάλτε το όνομά σας :) γιατί μπορείτε να είστε μεγάλη υποστήριξη και φίλος για τον εαυτό σας, **2ος κύκλος** - ονόματα ατόμων που σας υποστηρίζουν στο σπίτι - στενά μέλη της οικογένειας, κηδεμόνες..., **3ος κύκλος** - ονόματα μελών της ευρύτερης οικογένειας, γειτόνων, γνωστών με τους οποίους είστε κοντά, **4ος κύκλος** - στενοί φίλοι στους οποίους μπορείτε να βασιστείτε, **5ος κύκλος** - υπάλληλοι του σχολείου ή ενήλικες στους οποίους μπορείτε πάντα να απευθυνθείτε, **6ος κύκλος** - άτομα εκτός του κύκλου του σχολείου ή της οικογένειας, **7ος κύκλος** - οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, ιδρύματα, σύλλογοι, υπηρεσίες νεολαίας που ξέρετε ότι μπορούν να σας υποστηρίξουν.



**ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....



**\* Σκέψου:**

Χρησιμοποιείτε όλη την υποστήριξη στην οποία μπορείτε να βασιστείτε; Αν όχι, τι σας εμποδίζει να το κάνετε; 

.....  
.....  
.....

Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να ζητήσετε περισσότερη υποστήριξη από τους ανθρώπους γύρω σας;

.....  
.....  
.....

Αν δεν έχετε την υποστήριξη κάποιου, τι μπορείτε να κάνετε;

.....  
.....  
.....

Ποιανού υποστήριξη χρειάζεστε σήμερα επιπλέον;

.....  
.....  
.....



## 2.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τα συναισθήματα είναι οι πρώτοι δείκτες της εσωτερικής μας κατάστασης. Μπορούμε επίσης να πούμε ότι τα συναισθήματα είναι η γλώσσα του σώματός μας. Έτσι, όπως και στη ζωή, αν θέλουμε να επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους, πρέπει να γνωρίζουμε τη γλώσσα τους. Αν ξέρουμε τι μας λέει το σώμα μας, θα ξέρουμε και τι χρειάζεται:

*Η λέξη συναίσθημα (emotion) προέρχεται από τη λατινική λέξη "emovere" που σημαίνει μετακομίζω ή μετακινούμε. Ουσιαστικά, τα συναισθήματα είναι μια κίνηση*

Έχοντας επαφή με τα συναισθήματά μας, κατανοώντας πώς συνδέονται τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές και έχοντας επαφή με τις ανάγκες μας, μπορούμε να πούμε ότι βρισκόμαστε στο σωστό δρόμο της διαχείρισης των συναισθημάτων μας. Μπορούμε επίσης να κατανοήσουμε πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις σχέσεις μας και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτά;

**ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**

αναγνώριση και επίγνωση των συναισθημάτων, των δυνάμεων και των αρετών σας, αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης

**ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ**

έλεγχος των παρορμήσεων, αντιμετώπιση του στρες, καθορισμός στόχων και κίνητρα

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**

ικανότητα αξιολόγησης και προβληματισμού, προσωπική ευθύνη και ηθική

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ**

ενσυναίσθηση, σεβασμός των άλλων, συνεκτίμηση των προοπτικών

**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΣΕΩΝ**

συνεργασία, αναζήτηση και παροχή βοήθειας και υποστήριξης, επικοινωνία, διεκδικητικότητα

**Σημείωση!** Υπάρχει μεγάλη διάκριση μεταξύ της διαχείρισης και της έκφρασης των συναισθημάτων και της συναισθηματικής μας κατάστασης. Συχνά νομίζουμε ότι η ΜΗ έκφραση των συναισθημάτων μας είναι διαχείριση των συναισθημάτων μας. Μερικές φορές μπορούμε να ακούσουμε κάποιον να λέει: "Αυτός ο άνθρωπος είναι καλός στη διαχείριση των συναισθημάτων του, καθώς δεν τα εκφράζει.". Αυτή είναι μια λανθασμένη πεποίθηση που συχνά επιφέρει τις οδυνηρές συνέπειες της απογοήτευσης, του πόνου και του θυμού που παραμένουν μέσα μας. Ίσως μια καλή σύγκριση είναι με τα ευχάριστα συναισθήματα. Εκφράζουμε τα ευχάριστα συναισθήματα με εύκολο τρόπο και δεν αμφισβητούμε πολύ την έκφρασή τους, αλλά ούτε και τη διαχείρισή τους. Ωστόσο, όταν προκύπτουν δυσάρεστα συναισθήματα, συχνά είτε τα καταπιέζουμε (οπότε λέμε ότι ξέρουμε να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας), είτε τα φτάνουμε στο άλλο άκρο και γίνεται μια έκρηξη (οπότε λέμε ότι δεν ξέρουμε να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας). Το καλό είναι ότι μπορούμε να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και τις εκφράσεις τους με τον κατάλληλο τρόπο. Μιλάμε για την ανάπτυξη συναισθηματικών ικανοτήτων που μας επιτρέπουν να παρατηρούμε τα συναισθήματά μας, να τα ονομάζουμε, να βλέπουμε τι πρέπει να κάνουμε με αυτά και να τα εκφράζουμε με τον κατάλληλο τρόπο.

*Αλλά σας ακούμε να ρωτάτε Πώς;; Παρακάτω είναι μερικοί από τους τρόπους. :)*

**Σημείωση!** Αν ενδιαφέρεστε για βαθύτερη κατανόηση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, επισκεφθείτε το : <https://casel.org/>

**BON VOYAGE!**



## 2.2 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ<sup>1</sup>

Στην αρχή θα πρέπει να διαλυθούν ορισμένοι μύθοι, ώστε να είναι κανείς ανοιχτός στο να μάθει να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα.

### ΜΥΘΟΣ X & ΓΕΓΟΝΟΣ ✓

*X Υπάρχει ένας σωστός τρόπος να αισθάνεστε σε κάθε κατάσταση*

✓ Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, καλά ή κακά συναισθήματα. Τα συναισθήματα είναι στην πραγματικότητα σύμμαχοι που μας μιλούν και μας δίνουν σήματα και ενδείξεις που μας καθοδηγούν και μας προετοιμάζουν για μια συγκεκριμένη αντίδραση. Αλλά για να ανταποκριθούμε επαρκώς, πρέπει να ξέρουμε πώς να τα αναγνωρίζουμε και να μάθουμε να τα διαχειριζόμαστε. Υπάρχουν ατομικές διαφορές στην εμπειρία και την ένταση των συναισθηματικών καταστάσεων. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μιλάμε και να μοιραζόμαστε τις συναισθηματικές μας καταστάσεις, καθώς και τις αντιλήψεις μας, ώστε να αποκτήσουμε διαφορετικές οπτικές γωνίες που μπορούν να μας βοηθήσουν να δούμε και να βιώσουμε μια συγκεκριμένη κατάσταση διαφορετικά.

*X Το να αφήνω τους άλλους να ξέρουν ότι αισθάνομαι άσχημα είναι αδυναμία.*

✓ Όλοι μας βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα - όχι επειδή είμαστε αδύναμοι - αλλά επειδή τα συναισθήματα αποτελούν ουσιαστικό μέρος της λειτουργίας μας. Μέσω των συναισθημάτων συλλέγουμε πληροφορίες για τις συνθήκες στις οποίες βρισκόμαστε. Τι είναι αυτό που μας ευχαριστεί και τι είναι αυτό που δεν μας ταιριάζει και θέλουμε να το αλλάξουμε. Αν δεχτούμε την αναγνώριση και την κατάλληλη έκφραση των δυσάρεστων συναισθημάτων ως τη μεγαλύτερη δύναμή μας, αντί για την ευπάθεια, μπορεί να μας φέρει σε σημαντικά βελτιωμένη θέση για να αναλάβουμε αποτελεσματική δράση και να προχωρήσουμε τη ζωή μας μπροστά.

*X Δεν μπορώ να ελέγξω πώς αισθάνομαι*

✓ Δεδομένου ότι μιλάμε ελάχιστα για τα συναισθήματα και δεν μαθαίνουμε να τα διαχειριζόμαστε και να καταλαβαίνουμε τι μας λένε, τείνουμε να υποθέτουμε ότι τα συναισθήματα συμβαίνουν σε εμάς ή να κατηγορούμε τους άλλους για τις καταστάσεις μας - κάτι εξωτερικό μας πυροδοτεί, γίνεται η σκανδάλη μας - π.χ. "Με θύμωσε.", "Εξαιτίας του είμαι λυπημένη." κ.λπ. Ωστόσο, τα συναισθήματα εμφανίζονται με βάση τις εμπειρίες μας από καταστάσεις και άλλους ανθρώπους, και εκεί βρίσκεται η μεγαλύτερη δύναμή μας. Μαθαίνοντας και ανακαλύπτοντας πού βρίσκονται οι σκανδάλες μας, τι μας κάνει να θυμώνουμε, να λυπόμαστε, μπορούμε να μάθουμε και να ρυθμίσουμε αυτές τις καταστάσεις. Ή συμβολικά - μπορούμε να ελέγξουμε πόσο αυξάνουμε ή μειώνουμε τα συναισθήματα - ακριβώς όπως οι διακόπτες του φωτός.

*X Το αρνητικό συναίσθημα είναι κακό και καταστροφικό ή θα προκαλέσει κάποια βλάβη.*

✓ Έχουμε ήδη πει ότι δεν υπάρχουν καλά ή κακά συναισθήματα. Όλα υπάρχουν για κάποιο λόγο και σκοπό. Είναι σημαντικό να μάθουμε και να εξασκηθούμε στη διαχείριση των συναισθημάτων με τον ίδιο τρόπο που εξασκούμαστε στην οδήγηση ποδηλάτου ή στο παίξιμο κιθάρας. Αλλά, αν τα συναισθήματα μας κατακλύζουν, τότε είναι ένα σημάδι ότι χρειαζόμαστε βοήθεια και υποστήριξη για να κατανοήσουμε καλύτερα τι συμβαίνει. Είναι εντάξει να είμαστε θυμωμένοι και όλοι έχουμε το δικαίωμα να είμαστε. Πρέπει να μάθουμε πώς να εκφράζουμε με σαφήνεια το δικαίωμα στο θυμό και να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να το κάνει χωρίς να πληγώνουμε τον εαυτό μας ή κάποιο άλλο άτομο. Τα συναισθήματα δεν θα μας προκαλέσουν σωματική βλάβη, αλλά αν δεν αποκτήσουμε επίγνωση του τι μας λένε και πώς να τα διαχειριστούμε, μπορεί αργότερα να βλάψουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους.

*X Τα συναισθήματα συμβαίνουν χωρίς λόγο ή είναι εντελώς παράλογα*

✓ Όλα τα συναισθήματα έχουν τον σκοπό τους και είναι εκεί για να υπηρετούν την προστασία και την επιβίωσή μας. Εμφανίζονται με βάση τις αντιλήψεις μας, μας ενημερώνουν για το περιβάλλον μας, μας παρακινούν, μας βοηθούν να προχωρήσουμε. Τα συναισθήματα δεν είναι εκεί για να μας βασανίζουν, να είναι

<sup>1</sup> Φύλλο εργασίας που εγκρίθηκε σύμφωνα με το <https://m1psychology.com/Μύθος-of-συναισθημάτων/>



μακροχρόνια, αλλά για να μας κινούν προς κάποιο στόχο. Αν αισθάνεστε ένα δυσάρεστο συναίσθημα για μεγάλο χρονικό διάστημα ή δεν μπορείτε να κάνετε θετικές αλλαγές για μεγάλο χρονικό διάστημα, καλό θα ήταν να αναζητήσετε την υποστήριξη ενός ατόμου που μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε την κατάστασή σας και να την αλλάξετε προς το καλύτερο. Το καλό είναι ότι όλα είναι σωστά! Αλλά μερικές φορές είναι απαραίτητο να ζητήσετε βοήθεια. Δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα μόνοι σας! Υπάρχουν άνθρωποι που θα χαρούν να σας βοηθήσουν :) Ονομάζεται ενσυναίσθηση.

**X Ορισμένα συναισθήματα δεν επιτρέπονται όπως η θλίψη ή ο θυμός**

- ✓ Όλα τα συναισθήματα έχουν μια λειτουργία. Μας βοηθούν να αντιλαμβανόμαστε καλύτερα τον κόσμο και τους ανθρώπους γύρω μας. Δεν θα επιβιώναμε χωρίς αυτά. Μας προειδοποιούν ή μας κάνουν να συνειδητοποιήσουμε την ύπαρξη ορισμένων προβλημάτων, εμποδίων, προκλήσεων, κινδύνων. Έτσι, για παράδειγμα, ο θυμός μας λέει τι είναι σημαντικό για εμάς, τι θέλουμε να αλλάξουμε, τι μας παρακινεί, μας λέει να αγωνιστούμε για τον εαυτό μας- ο φόβος μας προειδοποιεί για τον κίνδυνο και ενεργοποιεί τον οργανισμό μας για να πολεμήσει ή να αμυνθεί απέναντι στον κίνδυνο- η θλίψη μας δίνει σημαντικές πληροφορίες ότι χρειαζόμαστε βοήθεια ή παρηγοριά, μας λέει τι είναι πολύτιμο για εμάς, μας φέρνει πιο κοντά στους άλλους ανθρώπους. Επίσης, μας οδηγεί στο να αποδεχτούμε και να αντιμετωπίσουμε νέες συνθήκες. Η παραμονή αυτών των συναισθημάτων για μεγάλο χρονικό διάστημα θα πρέπει να αποτελεί σημαντική πληροφορία για να αναζητήσουμε τη βοήθεια άλλων ανθρώπων που θα μας βοηθήσουν να περάσουμε μέσα από συναισθηματικές καταστάσεις.

**X Αν οι άλλοι δεν συμφωνούν με το πώς αισθάνομαι, τότε πρέπει να κάνω λάθος.**

- ✓ Οι άνθρωποι συχνά βιώνουν διαφορετικά συναισθήματα μετά το ίδιο γεγονός. Και αντιδρούν διαφορετικά στο ίδιο γεγονός. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος συναίσθημα σε μια τέτοια κατάσταση. Τα συναισθήματα απλώς υπάρχουν, το ίδιο και η συναισθηματική σας αντίδραση. Είναι μόνο δική σας και σας φέρνει σημαντικές πληροφορίες. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να μην αισθανόμαστε απομονωμένοι εξαιτίας της συναισθηματικής μας κατάστασης, αλλά να την αναγνωρίζουμε, να την αγκαλιάζουμε και να βλέπουμε τι μας φέρνει. Αν δεν μπορούμε να το κάνουμε μόνοι μας, είναι καλό να μιλήσουμε σε κάποιον που θα μας βοηθήσει. Και είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ορισμένες συναισθηματικές καταστάσεις χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αλλάξουν. Και αυτό είναι μια χαρά!

**X Το νιώθω, άρα πρέπει να είναι αλήθεια**

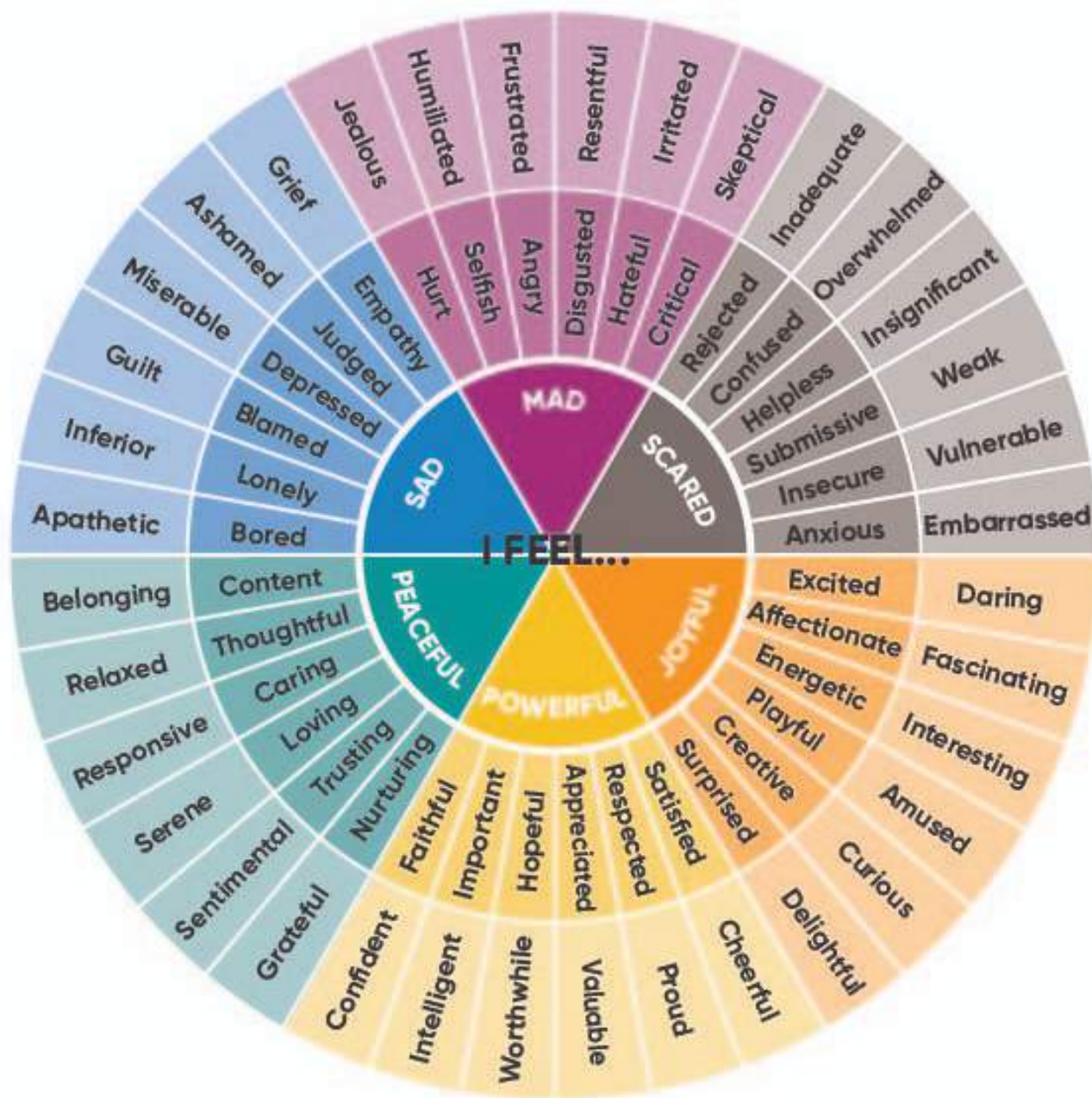
- ✓ Μερικές φορές τα συναισθήματα είναι τόσο δυνατά ή συντριπτικά που πιστεύετε ότι πρέπει να είναι αληθινά. Αν αισθάνεστε αβοήθητοι, δεν συνεπάγεται απαραίτητα ότι είστε αβοήθητοι. Αν αισθάνεστε ανήσυχτοι, δεν σημαίνει πάντα ότι κινδυνεύετε. Είναι όμως σημαντικό να δείτε τι σας συμβαίνει. Γιατί αισθάνομαι αυτό που αισθάνομαι. Αυτό είναι ένα σημείο από το οποίο μπορείτε να αναπτυχθείτε. Όσο δεν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα και αυτό που μας φέρνουν, δεν μπορούμε να βελτιωθούμε.

**Σημείωση!** Αν νιώθετε κάποια δυσάρεστα συναισθήματα ή συναισθηματικές καταστάσεις για περισσότερο από δύο ή τρεις εβδομάδες, δείτε ποιος μπορεί να σας βοηθήσει και να σας υποστηρίξει να τα ξεπεράσετε. Σκεφτείτε ποιος νιώθετε καλά δίπλα σας, ποιον εμπιστεύεστε, ποιος μπορεί να σας ακούσει και να σας δει. Αν δεν έχετε ένα τέτοιο άτομο στο περιβάλλον σας, σας ενθαρρύνουμε οπωσδήποτε να επικοινωνήσετε με επαγγελματίες συμβούλους και θεραπευτές, με λειτουργούς νεολαίας ή με κέντρα νεολαίας που μπορούν να σας παρέχουν επαγγελματική υποστήριξη.



### 2.3 ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ;

Ο ψυχολόγος R. Plutchik μπορεί να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε και να ονομάσουμε τα συναισθήματά μας - ανέπτυξε έναν τροχό των συναισθημάτων με 6 βασικά συναισθήματα στη μέση. Ο συνδυασμός αυτών των βασικών συναισθημάτων οδηγεί σε σύνθετα συναισθήματα ή συναισθηματικές καταστάσεις όπως: αγάπη, τύψεις, επιθετικότητα, αισιοδοξία, απογοήτευση κ.λπ. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε το βασικό συναίσθημα και να μας οδηγήσει στην καλύτερη κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων μας και στην καλύτερη επικοινωνία των συναισθημάτων μας με τους άλλους.



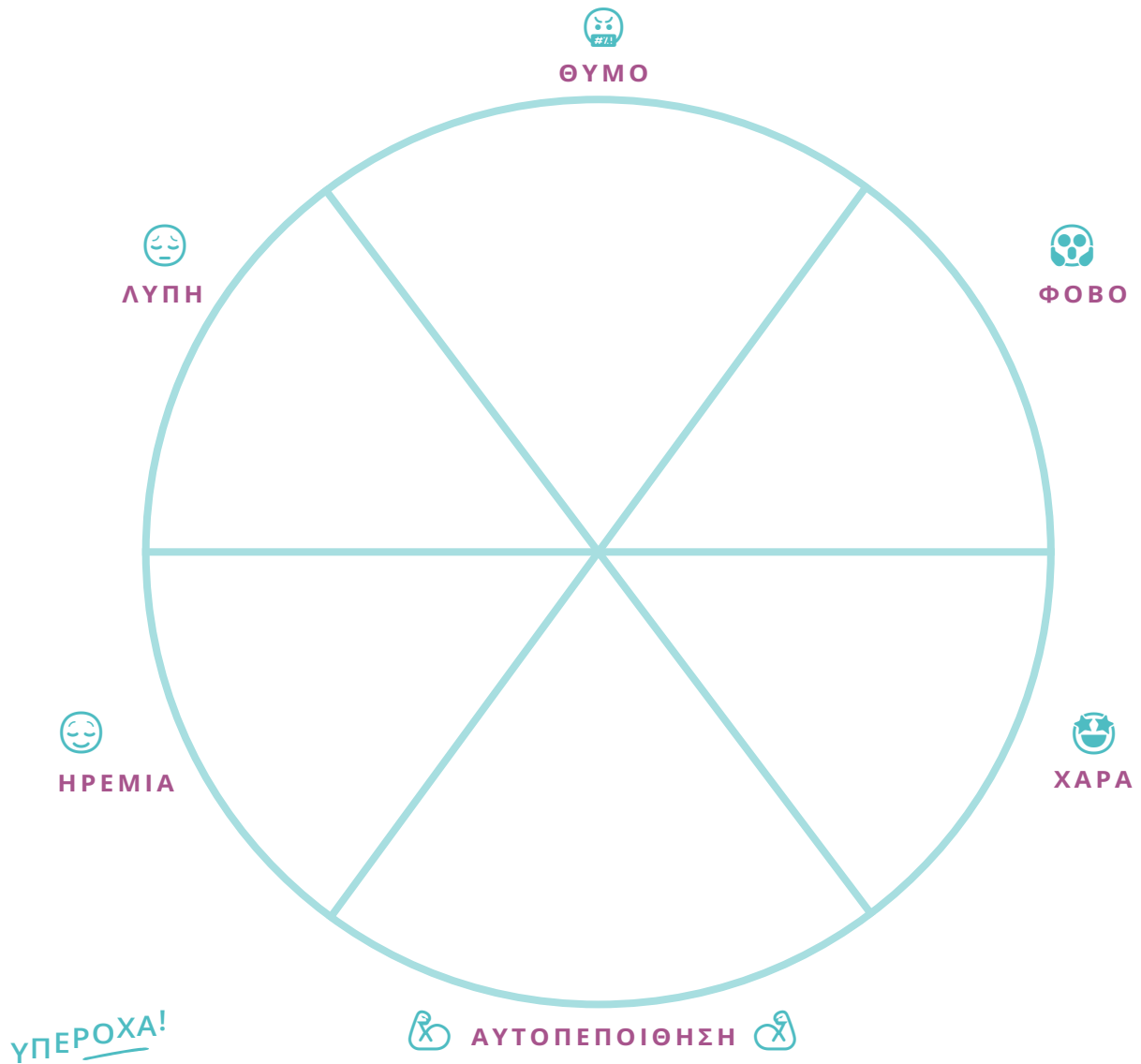
Πηγή: <https://artclasscurator.com/emotional-literacy-art-education/>

**Σημείωση!** Δεν υπάρχει καλό ή κακό συναίσθημα. Κάθε συναίσθημα έχει το δικό του σκοπό και μας δίνει πολύ σημαντικές πληροφορίες για τον εαυτό μας. Ο κύριος σκοπός των συναισθημάτων είναι να μας ενθαρρύνει να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για τον εαυτό μας και από ποιον να ζητήσουμε βοήθεια για να βρεθούμε και πάλι σε ισορροπία.



## ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΣΗΜΕΡΑ;

Συμπληρώστε το χώρο των βασικών συναισθημάτων με συγκεκριμένες καταστάσεις και γεγονότα, περιστάσεις και σχέσεις όπου νιώσατε τα αναφερόμενα συναισθήματα. Σκεφτείτε τι συνέβη ή τι βιώσατε ή πιστέψατε για να νιώσετε έτσι.



Αυτό είναι το πρώτο βήμα για την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων. 🧠

**Σημείωση!** Συχνά, όταν νιώθουμε ένα συναίσθημα, δεν βλέπουμε πώς μπορούμε να νιώσουμε ένα άλλο. Ωστόσο, παρατηρήστε ότι πρόκειται για ένα συνεχές. Από τη θλίψη μπορούμε να εισέλθουμε στη χαρά, όπως ακριβώς από τη ντροπή ή το φόβο μπορούμε να εισέλθουμε στην υπερηφάνεια και την αυτοπεποίθηση. Τώρα, για να φτάσουμε εκεί, είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε ότι τα συναισθήματα βρίσκονται σε ένα συνεχές και ότι αλλάζοντας την αντίληψή μας για τα συναισθήματα, θα αποκαλύψουμε τα βήματα που μας οδηγούν στο μαγικό μονοπάτι των συναισθημάτων.



### ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ! Αν τα συναισθήματα είναι συντριπτικά:

- βρείτε κάποιον με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε
- να γράψετε ημερολόγιο (το γράψιμο βοηθάει πολύ στην εκτόνωση των συναισθημάτων)
- βγείτε έξω για να τρέξετε, να περπατήσετε, να κάνετε ποδήλατο, να χορέψετε, να γυμναστείτε
- χτυπήστε το μαξιλάρι, ουρλιάξτε στο μαξιλάρι (ειδικά αν νιώθετε θυμωμένοι)
- πάρτε ένα μαξιλάρι και αγκαλιάστε το (αν αισθάνεστε μόνοι ή φοβισμένοι)



## 2.4 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΜΟΥ;

Το πώς αισθανόμαστε συνδέεται με το πώς συμπεριφερόμαστε. Αλλά μερικές φορές συμπεριφερόμαστε χωρίς να έχουμε επίγνωση του πώς αισθανόμαστε και δεν είμαστε σε σύνδεση με τα συναισθήματά μας. Εφόσον γνωρίζουμε ότι τα συναισθήματα και η συμπεριφορά μας συνδέονται, μπορούμε να δούμε πώς μπορούμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας για να νιώσουμε καλύτερα.

	Όταν το νιώθω, συχνά συμπεριφέρομαι όπως:	Εκείνη τη στιγμή χρειάζομαι:	Τι μπορώ να πω στον εαυτό μου;
<b>ΗΡΕΜΙΑ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ΦΟΒΟΣ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ΧΑΡΑ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....







	Όταν το νιώθω, συχνά συμπεριφέρομαι όπως:	Εκείνη τη στιγμή χρειάζομαι:	Τι μπορώ να πω στον εαυτό μου;
<b>ΛΥΠΗ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ΝΤΡΟΠΗ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ΘΥΜΟ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>ΜΟΝΑΞΙΑ</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....



## 2.5 ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ζωής τους. Κατά κάποιον τρόπο, είναι ένα φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας της ενηλικίωσης, καθώς οι νέοι αντιμετωπίζουν ορμονικές αλλαγές, νέες κοινωνικές προσδοκίες, καθώς και τις δικές τους, και μερικές φορές ταραχώδεις ρομαντικές σχέσεις και φιλίες επίσης. Πολύ συχνά τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης μπορούν να εξαφανιστούν μετά από μια εξέταση, μια ανοιχτή επικοινωνία με κάποιον, την εισαγωγή κάποιας νέας δραστηριότητας ή χόμπι, το τέλος ή την έναρξη μιας νέας σχέσης, ή την απόκτηση μιας νέας εμπειρίας.

**Ωστόσο, αν παρατηρήσετε μια αλλαγή στη συμπεριφορά σας, όπως απόσυρση από σχέσεις, μειωμένη πρόσληψη τροφής, πτώση της ενέργειας, αδιαφορία για την υγιεινή ή για πράγματα που συνήθως σας έδιναν χαρά και αυτό διαρκεί συνεχώς για τουλάχιστον 3 εβδομάδες, θα ήταν προτιμότερο να απευθυνθείτε σε όποιον εμπιστεύεστε για βοήθεια.**



**Σημαντικό!** Δεν οφείλονται όλα τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης στην κακή ψυχική υγεία και δεν εμφανίζονται όλα τα συμπτώματα λόγω άγχους ή κατάθλιψης- μερικές φορές πρόκειται επίσης για σωματική ανισορροπία που εκδηλώνεται με αυτόν τον τρόπο. Επομένως, είναι σημαντικό να παρακολουθείτε την ψυχική σας υγεία και να ζητάτε εγκαίρως βοήθεια (από την οικογένειά σας, τον γιατρό, τον δάσκαλο, τον λειτουργό νεολαίας, τον φίλο ή έναν ψυχοθεραπευτή)!

### Μερικά από τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης (Μαϊκί, 2023):

#### ΑΓΧΟΣ



ανησυχία και ανυπομονησία  
αρνητικές σκέψεις για διάφορες καταστάσεις και άλλους ανθρώπους  
λήθη και έλλειψη συγκέντρωσης  
αναποφασιστικότητα και δυσκολίες στην ολοκλήρωση εργασιών  
δυσκολία στον ύπνο  
γρήγορα κουραστικό  
συνεχής φροντίδα  
αίσθημα πανικού, φόβου και αντίστασης  
ευερεθιστότητα

#### ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



συνεχής θλίψη  
απελπισία, έλλειψη νοήματος  
αισθήματα ενοχής και αναξιοτήτας  
απώλεια ενδιαφέροντος για την κοινωνία και τη διασκέδαση  
έλλειψη ενέργειας και συνεχής κόπωση  
έλλειψη συγκέντρωσης και αναποφασιστικότητα  
αϋπνία ή πολύς ύπνος  
συχνοί πονοκέφαλοι ή πόνοι στο σώμα, στομαχικά προβλήματα, πόνος στην πλάτη ή στο στήθος  
ευερεθιστότητα  
σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας



## ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΩΡΑ;

Αν παρατηρήσετε ότι αισθάνεστε άγχος ή κατάθλιψη για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η συμβουλή μας είναι να βρείτε έναν ενήλικα που μπορείτε να εμπιστευτείτε και να μοιραστείτε μαζί του τις ανησυχίες σας. Αυτοί μπορεί να είναι γονείς/κηδεμόνες, δάσκαλοι, (σχολικοί) ψυχολόγοι, οικογενειακοί φίλοι ή άλλος σημαντικός ενήλικας. Μπορείτε επίσης να εμπιστευτείτε κάποιον φίλο σας και να του πείτε ότι χρειάζεστε βοήθεια.

Συχνά τα υποβόσκοντα δυσάρεστα συναισθήματα, όπως η θλίψη, ο θυμός, η ντροπή ή ο φόβος, κρύβονται πίσω από τα συμπτώματα του άγχους ή της κατάθλιψης. Γι' αυτό είναι σημαντικό να μιλήσετε σε ένα αξιόπιστο άτομο προκειμένου να βρείτε την αιτία των προαναφερθέντων καταστάσεων. Σε περίπτωση που ένας φίλος μας το εμπιστευτεί, καλό θα ήταν επίσης να ζητήσουμε τη συμβουλή ενός ενήλικα. Υπάρχουν επίσης αρκετές διαδικτυακές υπηρεσίες συμβουλευτικής<sup>7</sup>, με τις οποίες μπορούμε επίσης να επικοινωνήσουμε.<sup>1</sup>



### Συγκεκριμένη υποστήριξη για τους νέους που βρίσκονται σε ορισμένες οξείες καταστάσεις:

- Αν αναγνωρίσετε κάποια από τα παραπάνω σημάδια σε άλλους, είναι σημαντικό να αντιδράσετε!
- Μην κρίνετε, προσβάλλετε ή αναγκάζετε ένα άτομο να μιλήσει αν δεν αισθάνεται ασφαλές.
- Πείτε ξεκάθαρα στο άτομο ότι η ευημερία του είναι σημαντική για εσάς, ότι μπορείτε να αντέξετε τα συναισθήματά του και ότι μπορεί να βασίζεται σε εσάς (μην το κάνετε αυτό αν δεν είστε σε θέση να το κάνετε - σε αυτή την περίπτωση, βρείτε κάποιον που μπορεί να μιλήσει στο άτομο αυτό)
- Αναγνωρίστε πώς αισθάνονται, αφήστε τους να ξέρουν ότι είστε εκεί και προσφερθείτε να αναζητήσουν βοήθεια.



### Τι να κάνετε αν αναγνωρίσετε ότι βρίσκεστε σε αυτή την κατάσταση:

- Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν πειράζει να ζητάτε βοήθεια.
- Μερικές φορές είναι δύσκολο να ανοιχτούμε και να μιλήσουμε για τα συναισθήματα και τα αισθήματά μας, αλλά είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία μας - τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική.
- Προσπαθήστε να απευθυνθείτε σε άτομα που μπορείτε να εμπιστευτείτε και που μπορούν να σας προσφέρουν υποστήριξη, βοήθεια και καθοδήγηση.
- Σε περίπτωση που εξακολουθείτε να είστε απρόθυμοι να ζητήσετε βοήθεια ή να μιλήσετε σε κάποιον για το πώς αισθάνεστε, προσπαθήστε να σκεφτείτε την ψυχική σας υγεία και σκεφτείτε την σαν να ήταν σωματική: θα ήσασταν απρόθυμοι να ζητήσετε βοήθεια αν είχατε χτυπήσει ή σπάσει το χέρι σας; Πιθανότατα θα ζητούσατε αμέσως βοήθεια, οπότε προσπαθήστε να κάνετε το ίδιο και με τα θέματα ψυχικής υγείας σας

**Σημείωση!** Στο τέλος του τετραδίου εργασίας μπορείτε να βρείτε έναν κατάλογο με επαφές και μέρη όπου μπορείτε να λάβετε βοήθεια σε Ελλάδα

<sup>1</sup> Φύλλο εργασίας που εγκρίθηκε σύμφωνα με το <https://www.kakosi.hr/2021/11/09/samoubojstvo/>







Η ιστορία που πίστεψα:

Τι με καλούν αυτά τα συναισθήματα να κάνω:

**ΦΟΒΟΣ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ΝΤΡΟΠΗ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ΘΥΜΟΣ

Έτσι μοιάζει ο θυμός μου (ζωγραφίστε τον!):





**Αυτό που με θυμώνει είναι όταν (γράψτε 3 πράγματα ή καταστάσεις) ...;**

.....

.....

.....

**Ολοκληρώστε τις προτάσεις- τι συνδέετε με αυτές τις λέξεις...;**

Ενοχλητικό.....

Νευρικός...

Απογοητευτικό...

Κάποιος..

Κάτι..

Τίποτα...

**Είναι ο θυμός καλός;**

Ναι, είναι! Σας βοηθά να θέτετε όρια στους άλλους, να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας, να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας και να αναγνωρίζετε τη σημασία σας. Σας βοηθά να αυξήσετε την ενέργειά σας και να κινηθείτε, αλλά και να δουλέψετε πάνω στον εαυτό σας και να εξελιχθείτε ως άτομο. Αν είστε συναισθηματικά ανοιχτό άτομο, θα θυμώνετε τουλάχιστον λίγο κάθε μέρα. Και στη συνέχεια θα ξεθυμώνετε και θα συγχωρείτε - συχνά με κάποιον που σας ενδιαφέρει. Και αυτό είναι εντάξει, αρκεί να ξέρετε πώς να το διαχειριστείτε.

Το πρόβλημα με το θυμό μπορεί να συμβεί:

- όταν πληγώνουμε τους άλλους,      • όταν νιώθουμε εξοργισμένοι,
- όταν μας λείπει η ενσυναίσθηση,      • -όταν χάνουμε σχέσεις,
- όταν αρχίζουμε να είμαστε εγωιστές και εγωιστές

Σε αυτές τις περιπτώσεις, θα ήταν συνετό να ηρεμήσετε λίγο, να επαναπροσδιορίσετε και να βάλετε τα πράγματα σε προοπτική. Σκεφτείτε μερικές ωραίες σκέψεις που μπορούν να σας βοηθήσουν με το θυμό σας. Σας δίνουμε 5 και μπορείτε να προσθέσετε άλλα 5 δικά σας:

1. Ουάου, πραγματικά δεν μου αρέσει τίποτα εδώ! .....
2. Δεν νοιάζονται πραγματικά για τους άλλους. Πρέπει να είναι δύσκολο να ζεις έτσι. ....
3. Μήπως θα έπρεπε να κάνω ή να πω κάτι; .....
4. Αξίζει καν την ταλαιπωρία; .....
5. Υπάρχουν όλων των ειδών οι άνθρωποι. Υποθέτω ότι ο καθένας έχει την κακή του μέρα ή στιγμή. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



## ΘΛΙΨΗ

Έτσι μοιάζει η θλίψη μου: (ζωγραφίστε το!)







**Αυτό που με στεναχωρεί είναι όταν (γράψτε 3 πράγματα ή καταστάσεις) ...**

.....

.....

.....

**Ολοκληρώστε τις προτάσεις- τι συνδέετε με αυτές τις λέξεις...;**

Κάτω...

Ήρεμα...

Απελπισμένος...

Κάποιος..

Κάτι..

Τίποτα...

**Είναι καλή η θλίψη;**

Ναι, είναι! Σας βοηθά να διαχειριστείτε την απώλεια, σας δίνει χρόνο να καταλάβετε τι συνέβη και να το αποδεχτείτε, να θρηνήσετε, να θεραπευτείτε και να ξεκουραστείτε πριν ξεκινήσετε μια νέα φάση στη ζωή σας. Σας βοηθά επίσης να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και να εξελιχθείτε ως άτομο. Αν είστε συναισθηματικά ανοιχτός άνθρωπος, θα στεναχωριέστε τουλάχιστον λίγο κάθε μέρα, για κάτι ή για κάποιον. Και μετά θα καλυτερεύσετε και θα προχωρήσετε. Και αυτό είναι εντάξει, αρκεί να ξέρετε πώς να το αποδεχτείτε και να το αντιμετωπίσετε.

Το πρόβλημα με τη θλίψη μπορεί να συμβεί:

- όταν είμαστε θλιμμένοι συνέχεια ή πολύ συχνά,
- όταν μας εμποδίζει να κάνουμε σημαντικά πράγματα και να ζήσουμε τη ζωή μας κανονικά,
- όταν αρνούμαστε τη θλίψη μας και αρνούμαστε να θρηνήσουμε,
- όταν δεν γνωρίζουμε πραγματικά τον εαυτό μας και τι μας κάνει να λυπούμαστε,
- όταν αρνούμαστε στον εαυτό μας το χρόνο και το χώρο γι' αυτό.

Όταν συμβαίνει η θλίψη, θα ήταν συνετό να πάρουμε μια στιγμή, να την αντιμετωπίσουμε και, αν χρειαστεί, να απευθυνθούμε σε κάποιον που εμπιστευόμαστε ή σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Σκεφτείτε κάποιες καταπραϊντικές σκέψεις που μπορούν να σας βοηθήσουν με τη θλίψη σας.

Σας δίνουμε 5 και μπορείτε να προσθέσετε άλλα 5 δικά σας:

1. Αυτό με στεναχώρησε πολύ - και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.....
2. Αυτό που με στεναχώρησε ιδιαίτερα είναι... ..
3. Είναι εντάξει να κλαίτε. Όλοι πονάνε μερικές φορές.....
4. Και αυτό θα περάσει. ....
5. Υπάρχουν πολλά όμορφα και ευτυχισμένα πράγματα, άνθρωποι και ελπίδες στη ζωή μου.  
.....
- 6 .....
- 7 .....
- 8.....
- 9 .....
- 10 .....



## ΦΟΒΟΣ

Έτσι μοιάζει ο φόβος μου: άγχος: (ζωγραφίστε το!)





**Αυτό που με φοβίζει και με αγχώνει είναι όταν (γράψτε 3 πράγματα ή καταστάσεις) ...**

.....

.....

.....

**Ολοκληρώστε τις προτάσεις- τι συνδέετε με αυτές τις λέξεις...;**

Φοβάμαι...

Ανησυχείτε...

Ένταση...

Κάποιος..

Κάτι..

Τίποτα...

**Είναι ο φόβος και το άγχος καλό πράγμα;**

Ναι, είναι! Μας βοηθούν να αναγνωρίζουμε τον κίνδυνο και να τον αποφεύγουμε, να είμαστε σοφοί και προσεκτικοί όταν χρειάζεται (μας προστατεύουν, ακόμη και να μας σώζουν τη ζωή!), να προετοιμαζόμαστε για κάτι απαιτητικό, να σχεδιάζουμε μπροστά και να συγκεντρώνουμε ενέργεια. Μας βοηθούν επίσης να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους, ενώ ωριμάζουμε ως άτομο.

Αν έχετε συναισθηματική επίγνωση και προσοχή, θα αγχώνεστε τουλάχιστον λίγο κάθε μέρα, για κάτι ή για κάποιον. Στη συνέχεια θα το αντιμετωπίσετε και όταν η πρόκληση τελειώσει, θα είστε και πάλι χαλαροί και ακόμη και θετικά ενθουσιασμένοι για κάτι. Και αυτό είναι απολύτως ΟΚ και δεν σημαίνει ότι είστε ευαίσθητοι ή ότι κάτι δεν πάει καλά με εσάς.

Το πρόβλημα με το άγχος και το φόβο μπορεί να συμβεί:

- όταν αρνούμαστε το φόβο και μπαίνουμε σε επικίνδυνες καταστάσεις που μπορεί να βλάψουν εμάς ή τους άλλους,
- όταν προσποιούμαστε ότι "δεν είναι τίποτα" και δεν το αντιμετωπίζουμε πραγματικά,
- όταν δεν προετοιμαζόμαστε για δύσκολες καταστάσεις ή τις αποφεύγουμε,
- όταν αισθανόμαστε συνεχώς άγχος, ακόμη και για ασήμαντα πράγματα ή σε καταστάσεις χωρίς πραγματικό κίνδυνο,
- όταν δεν ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε,
- όταν μας εμποδίζει να κάνουμε σημαντικά πράγματα και να ζήσουμε τη ζωή μας,,

Τότε θα ήταν συνετό να αναλογιστούμε τους φόβους μας και να δούμε ποιοι είναι χρήσιμοι, ποιοι όχι, και να δούμε πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Ή να ζητήσουμε βοήθεια. Υπάρχουν μερικές σπουδαίες τεχνικές που μπορούν να μας βοηθήσουν με το άγχος. Σκεφτείτε μερικές χαλαρωτικές σκέψεις που μπορούν να σας βοηθήσουν με το άγχος σας. Σας δίνουμε 5 και μπορείτε να προσθέσετε άλλα 5 δικά σας:

1. Αυτό με αγχώνει. Ουάου, ας δούμε τι είναι! .....
2. Θα πάρω μερικές βαθιές αναπνοές και θα ξεκουραστώ για λίγο. ....
3. Είναι απολύτως εντάξει να αισθάνεστε έτσι. Και αυτό θα περάσει. ....
4. Υποστηρίζω και κατανοώ τον εαυτό μου. Μπορώ να το ξεπεράσω.....
5. Νομίζω ότι αυτό που θα με βοηθούσε τώρα είναι.....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



## ΝΤΡΟΠΗ

Έτσι μοιάζει η ντροπή μου: (ζωγραφίστε την!)





**Αυτό που με κάνει να ντρέπομαι είναι όταν (γράψτε 3 πράγματα ή καταστάσεις) ...**

.....

.....

.....

**Ολοκληρώστε τις προτάσεις- τι συνδέετε με αυτές τις λέξεις...;**

Αυτοσυνειδησία...

Ανάξια...

Λάθος...

Κάποιος..

Κάτι..

Τίποτα...

**Είναι καλή η ντροπή;**

Ναι, είναι! Μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους, να αναγνωρίσουμε τις αξίες μας και την ιδανική εικόνα του εαυτού μας, να αναλογιστούμε κάτι που κάναμε, να αντιμετωπίσουμε τις αξίες της κοινωνίας και των συνομηλίκων μας και να αποφασίσουμε αν θέλουμε να τις ακολουθήσουμε ή όχι. Δείχνει επίσης τα αισθήματα ηθικής και δεοντολογίας και την ευαισθησία μας στις απόψεις των άλλων. Αν είστε συναισθηματικά ώριμο και ευαίσθητο άτομο, θα νιώθετε περιστασιακά ντροπή. Μπορείτε να νιώσετε ντροπή ακόμη και για άλλους ανθρώπους. Σε καταστάσεις ντροπής, θα είστε επίσης σε θέση να προβληματιστείτε για το αν υπάρχει κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε ή όχι. Μπορείτε να αποφασίσετε ότι η ντροπή δεν αφορούσε ποτέ εσάς, αλλά τις λανθασμένες προσδοκίες των άλλων ανθρώπων. Ή μπορείτε να ζητήσετε συγγνώμη αν αισθάνεστε ότι πληγώσατε κάποιον. Στη συνέχεια, μπορείτε να προχωρήσετε και να είστε θετικοί για τον εαυτό σας ως ολοκληρωμένο άτομο. Το πρόβλημα της ντροπής μπορεί να συμβεί:

- όταν νιώθουμε ότι υπάρχει κάτι για το οποίο πρέπει να ντρεπόμαστε πάνω μας, αλλά αυτό είναι κάτι που δεν μπορούμε να αλλάξουμε (ηλικία, φυλή, φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός, εθνικότητα, εμφάνιση, γενικά χαρακτηριστικά...),
- όταν επηρεάζει το πώς βλέπουμε συνολικά τον εαυτό μας,
- όταν νιώθουμε ότι μας περιορίζει με κάποιο τρόπο,
- όταν οι άλλοι μας ντροπιάζουν,
- όταν μας εμποδίζει να είμαστε χαρούμενοι και να ζήσουμε τη ζωή μας στο έπακρο.

Όταν συμβαίνει η ντροπή, θα ήταν καλό να αναλογιστούμε τη ντροπή μας και να δούμε πώς μπορούμε να αρχίσουμε να αποδεχόμαστε και να αγαπάμε τον εαυτό μας όπως είναι. Ή να θεραπεύσουμε ένα κομμάτι του εαυτού μας που γεννά αυτή τη ντροπή, να αρχίσουμε πραγματικά να υποστηρίζουμε τον εαυτό μας και να ζητήσουμε ακόμη και βοήθεια αν χρειαστεί. Δυστυχώς, δεν μπορούμε να θεραπεύσουμε ολόκληρη την κοινωνία που δημιουργεί ανισότητες και υποστηρίζει τη συστημική βία, αλλά μπορούμε να μάθουμε γι' αυτό και να προετοιμαστούμε και να ενδυναμωθούμε. Σκεφτείτε μερικές ενθαρρυντικές σκέψεις που μπορούν να σας βοηθήσουν με τη ντροπή σας. Σας δίνουμε 5 και μπορείτε να προσθέσετε άλλα 5 δικά σας:

1. Εντάξει, αυτό είναι άσχημο. Πώς μπορώ να το ξεπεράσω αυτό;.....
2. Αυτό είναι κάτι που δεν μπορώ να αλλάξω (αυτή τη στιγμή) στον εαυτό μου.....
3. Όλοι ντρέπονται μερικές φορές. Αυτό μπορεί να συμβεί στον καθένα.....
4. Οι άνθρωποι που ντροπιάζουν τους άλλους έχουν σοβαρά προβλήματα.....
5. Είμαι άξιος και πολύτιμος, ό,τι κι αν συμβεί.....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



## Αυτοεκτίμηση, identity and self-experience

### 3.1 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η αυτοεκτίμηση είναι ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε την προσωπικότητά μας και τον εαυτό μας- είναι η εμπειρία του ατόμου για τον εαυτό του (Τομίτς-Koludronίτς και Κνεζενίτς, 2004). Μεγαλώνοντας, η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται, κυρίως μέσω των σχέσεων με τους άλλους. Η αυτοεκτίμηση περιλαμβάνει διάφορες διαστάσεις και επηρεάζει την ευημερία σας και είναι αλληλένδετη με την ψυχική μας υγεία (συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές) και την εικόνα του σώματός μας.

**Πώς βλέπω τον εαυτό μου;**

.....  
 .....

**Ποιος/α είμαι**

.....  
 .....

**Τι είμαι σαν**

.....  
 .....

**Η εμπειρία μου**

.....  
 .....

**Ο τρόπος που νομίζω ότι με βλέπουν οι άλλοι**

.....  
 .....

**Η αίσθηση του εαυτού μου**

.....  
 .....

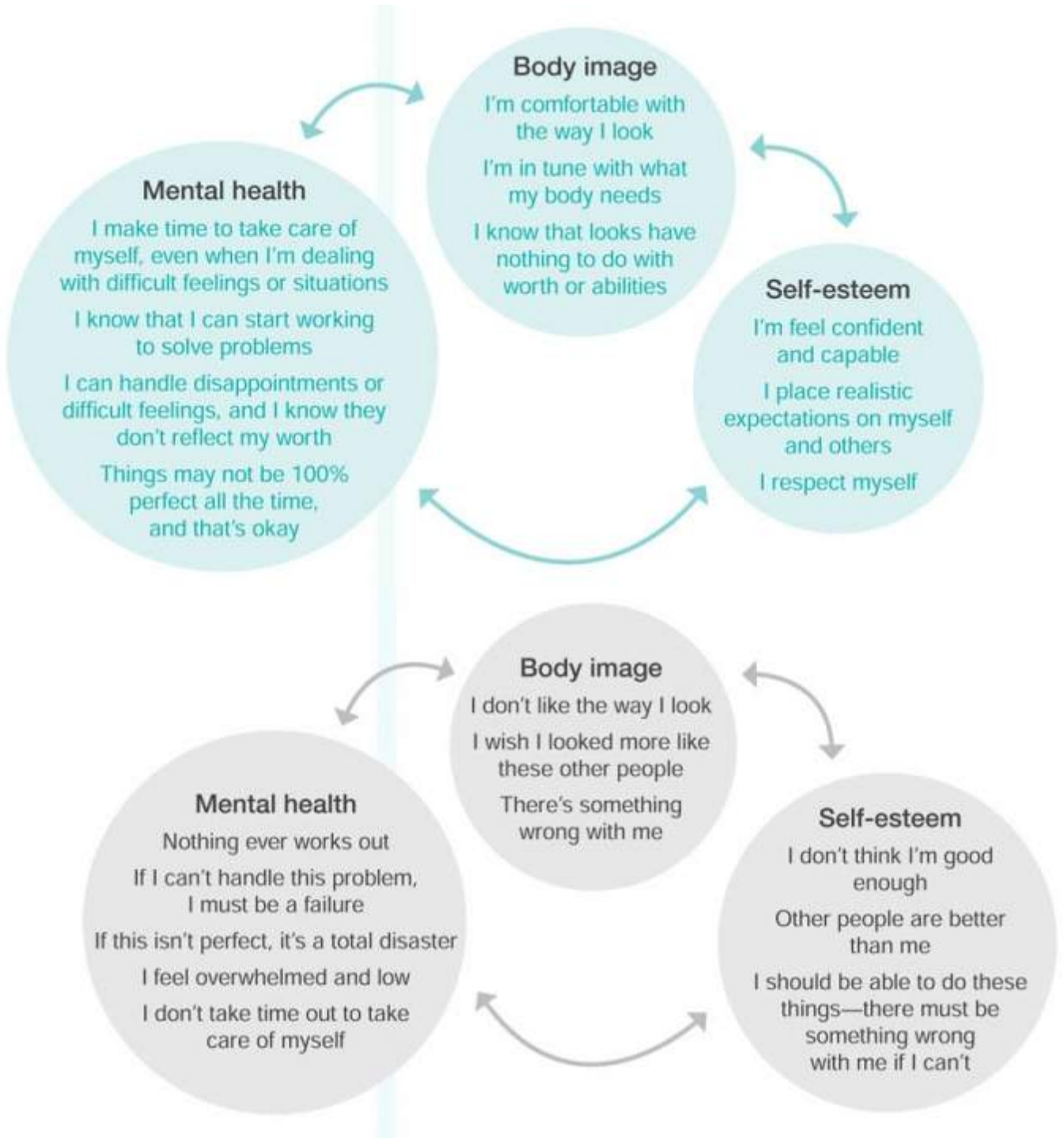


**Σημείωση!** Αν έχετε πρόβλημα να απαντήσετε σε ορισμένες από τις δηλώσεις ή αν γνωρίζετε ότι η άποψή σας για τον εαυτό σας είναι αρνητική, βρείτε κάποιον που εμπιστεύεστε (φίλο, κάποιον ενήλικα) και μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Επίσης, αν κάποιον άτομο από το φιλικό σας περιβάλλον έχει αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του, ενθαρρύνετέ τον να μιλήσει ή βοηθήστε τον να αναζητήσει περαιτέρω βοήθεια.



**ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ<sup>1</sup>**

Η εικόνα του σώματος και η αυτοεκτίμηση είναι αλληλένδετες και επηρεάζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές σας. Αν δεν σας αρέσει το σώμα σας (ή ένα μέρος του σώματός σας), είναι δύσκολο να νιώσετε καλά με τον εαυτό σας. Το αντίστροφο ισχύει επίσης: αν δεν εκτιμάτε τον εαυτό σας, είναι δύσκολο να παρατηρήσετε τα καλά πράγματα και να δώσετε στο σώμα σας τον σεβασμό που του αξίζει. Η καλή εικόνα του σώματος, η αυτοεκτίμηση και η ψυχική υγεία δεν έχουν να κάνουν με το να αισθάνεστε συνεχώς ευτυχημένοι/ες. Πρόκειται πραγματικά για το να σέβεται τον εαυτό σου και τους άλλους, να σκέφτεσαι ρεαλιστικά και να αναλαμβάνεις δράση για να αντιμετωπίζεις τα προβλήματα ή τις δυσκολίες με υγιείς τρόπους..



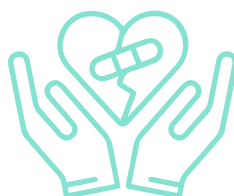
<sup>1</sup> Φύλλο εργασίας που ελήφθη και εγκρίθηκε σύμφωνα με το <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/body-image-αυτοεκτίμηση-and-mental-health>



## ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΜΙΑΣ ΥΓΙΕΣΤΕΡΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ



- ☑ Να τρώτε ισορροπημένα γεύματα και να γυμνάζεστε επειδή σας κάνει να αισθάνεστε καλά και δυνατού/ες, όχι για να ελέγχετε το σώμα σας.
- ☑ Παρατηρήστε πότε κρίνετε τον εαυτό σας ή άλλα άτομα με βάση το βάρος, το σχήμα ή το μέγεθος. Ρωτήστε τον εαυτό σας αν υπάρχουν άλλες ιδιότητες που θα μπορούσατε να αναζητήσετε όταν σας έρχονται αυτές οι σκέψεις.
- ☑ Ντυθείτε με τρόπο που σας κάνει να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας, με ρούχα που σας ταιριάζουν τώρα.
- ☑ Βρείτε ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθά να νιώθετε καλά με τον εαυτό σας και γράψτε το σε καρτέλες στο σπίτι σας για να σας υπενθυμίζει να αντικαθιστάτε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές.
- ☑ Προσέξτε πώς μιλάτε για το σώμα σας με την οικογένεια και τους φίλους σας. Αναζητάτε συχνά επιβεβαίωση ή επικύρωση από τους άλλους για να νιώθετε καλά με τον εαυτό σας; Εστιάζετε συχνά μόνο στη σωματική εμφάνιση;
- ☑ Να θυμάστε ότι όλοι και όλες αντιμετωπίζουν προκλήσεις με την εικόνα του σώματός τους κατά καιρούς. Όταν μιλάτε με φίλους, μπορεί να ανακαλύψετε ότι κάποιος άλλος θα ήθελε να έχει ένα χαρακτηριστικό που εσείς θεωρείτε ανεπιθύμητο!
- ☑ Γράψτε έναν κατάλογο με τα θετικά οφέλη του μέρους του σώματος ή του χαρακτηριστικού που δεν σας αρέσει ή δυσκολεύεστε να αποδεχτείτε.
- ☑ Την επόμενη φορά που θα παρατηρήσετε ότι κάνετε αρνητικές σκέψεις για το σώμα και την εμφάνισή σας, αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε τι συμβαίνει στη ζωή σας.
  - Τι πιστεύετε ότι θα είχατε αν ήσασταν αυτό που φαντάζεστε ότι είστε;
  - Τι κάνετε στον εαυτό σας εξαιτίας αυτής της πίεσης;
  - Αισθάνεστε αγχωμένοι, ανήσυχoi ή πεσμένοι;
  - Αντιμετωπίζετε προκλήσεις σε άλλους τομείς της ζωής σας;
- ☑ Όταν σας έρχονται αρνητικές σκέψεις, σκεφτείτε τι θα λέγατε σε έναν φίλο ή φίλη σας αν βρισκόταν σε παρόμοια κατάσταση και, στη συνέχεια, ακολουθήστε τη συμβουλή σας.
- ☑ Προσέξτε τα μηνύματα που ακούτε και βλέπετε στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και πώς αυτά τα μηνύματα επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται για την εμφάνισή τους. Αναγνωρίστε και αμφισβητήστε αυτά τα στερεότυπα!
- ☑ Ευαισθητοποίηση και κριτική θεώρηση των διαφημίσεων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τι μήνυμα στέλνουν; Στέλνουν το μήνυμα ότι δεν είστε αρκετά καλοί, επειδή αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να χρησιμοποιήσετε τις υπηρεσίες και τα προϊόντα που προσφέρουν.







*Same but different.* Authors of the concept: students from the high school Gimnazija „Fran Galović“, 2018

## ΑΤΕΛΕΙΕΣ, ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ, ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΙΑ

Αν δείτε αυτούς τους δύο όρους ως τα τελικά σημεία της συνέχειας της δικής μας ανάπτυξης και εξέλιξης, της ευτυχίας και της ικανοποίησης, σκεφτείτε τι βρίσκεται ενδιάμεσα.

ΑΤΕΛΕΙΕΣ

ΑΠΟΤΥΧΙΑ

ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ

;

Γνωρίζετε για το WD - 40, ένα από τα πιο διάσημα σπρέι που χρησιμοποιούνται στα νοικοκυριά και όχι μόνο; Το WD είναι η συντομογραφία του Water Displacement και ο αριθμός 40 υποδηλώνει τον αριθμό των προσπαθειών μέχρι να ανακαλυφθεί τελικά η φόρμουλα.

Αυτή είναι μια εξαιρετική ένδειξη και υπενθύμιση ότι δεν υπάρχει επιτυχία χωρίς λάθη, δημιουργικότητα, επιμονή, υπομονή, αυτοπεποίθηση, απογοήτευση, θυμό και τελικά διασκέδαση :)



## 3.2 ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΟ...

## ΠΟΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΩ;



## ΣΤΑΘΕΡΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ/ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ

- Απλά δεν είμαι καλός/καλή σε αυτό!
- Παιραιτούμαι!
- Ποτέ δεν θα είμαι αρκετά έξυπνος/έξυπνη.
- Δεν μπορεί να γίνει καλύτερο από αυτό.
- Έκανα ένα λάθος.
- Και αυτό είναι αρκετά καλό



## ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ / ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ

- Θα προσπαθήσω να το ξεπεράσω χρησιμοποιώντας διαφορετικές στρατηγικές.
- Θα συνεχίσω να προσπαθώ.
- Αυτό θα χρειαστεί χρόνο και προσπάθεια.
- Με λίγη υποστήριξη, μπορώ να το μάθω!
- Είμαι στο σωστό δρόμο!
- Τι χάνω;
- Τα λάθη με βοηθούν να βελτιώνομαι.
- Αυτό είναι το καλύτερο που μπορώ να κάνω;

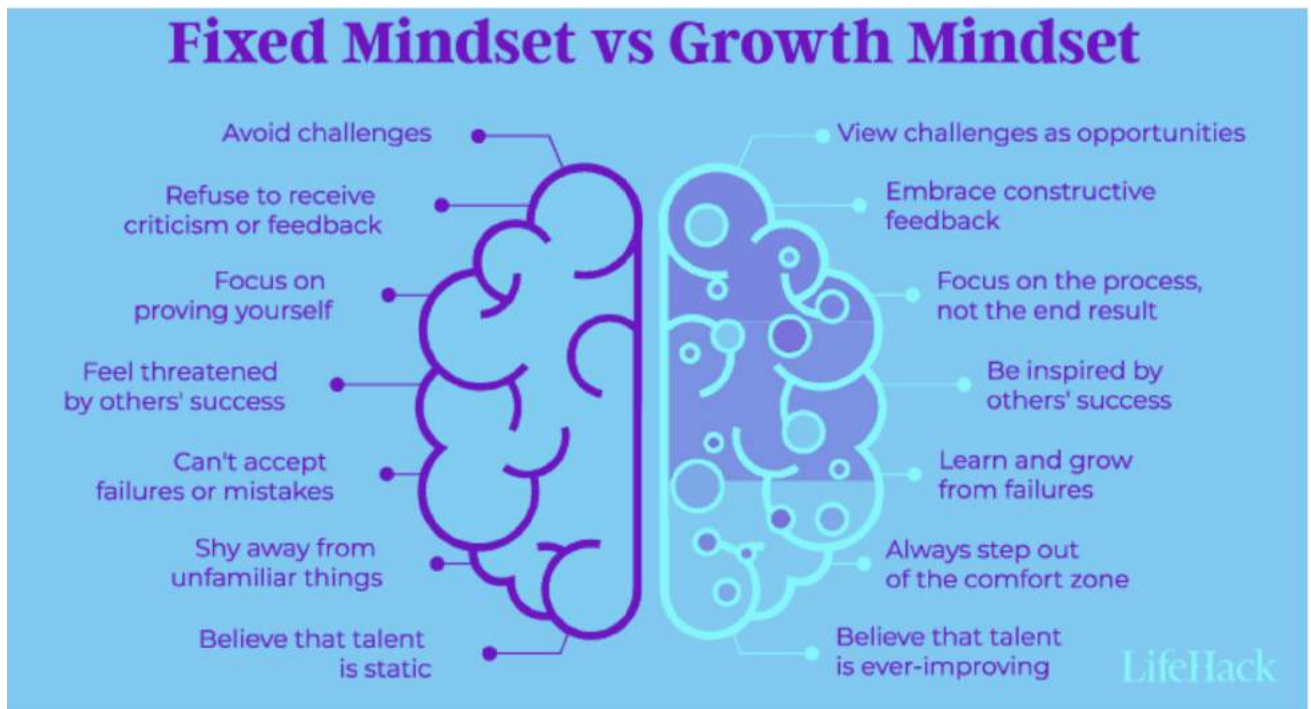
Αν παρατηρήσετε ότι έχετε περισσότερο την παγιωμένη νοοτροπία, σκεφτείτε πώς μπορείτε να την αλλάξετε. Τι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντικαταστήσετε την αρνητική συζήτηση που έχετε με τον εαυτό σας με κάτι εποικοδομητικό και υποστηρικτικό; Αυτή δεν είναι μια εύκολη διαδικασία, αλλά είναι απαραίτητη για την επίτευξη μιας καλύτερης ισορροπίας και αποτελεί ένα πολύ σημαντικό βήμα προς την καλή ψυχική υγεία.

## Μερικές από τις ιδέες για να βοηθήσω τον εαυτό μου όταν έχω κολλήσει σε αρνητικές σκέψεις:

- να συνειδητοποιήσω ότι έχω μια σταθερή νοοτροπία,
- την άσκηση της ευγνωμοσύνης (όσο περισσότερο συνειδητοποιούμε τις ευλογίες που έχουμε γύρω μας, τόσο περισσότερο θα τις βλέπουμε στο μέλλον),
- πιστεύοντας ότι ακόμη και αν η τρέχουσα κατάσταση μπορεί να είναι προκλητική ή δυσάρεστη, μπορεί να οδηγήσει σε κάτι καλό αν παραμείνουμε αληθινοί/ες και ευγενικοί/ες με τον εαυτό μας - κατευθύνει την προσοχή και την εστίασή μας στην αποδοχή και σε νέες λύσεις,
- επαναπροσδιορίζετε τις σκέψεις σας και την κατάσταση σε μια πιο θετική στάση - σταματήστε να γενικεύετε τις αποτυχίες ή τα λάθη σας- σταματήστε να καταστροφολογείτε σχετικά με ένα απλό λάθος ή ένα ζήτημα στη ζωή σας,
- ημερολόγιο (η υλοποίηση των λέξεών μας οδηγεί σε νέες δυνατότητες),
- σωματικές δραστηριότητες (τρέξιμο, ποδηλασία, πυγμαχία, πεζοπορία, κολύμπι, οτιδήποτε βοηθάει στην απομάκρυνση της αρνητικής ενέργειας από το σώμα, ενώ παράλληλα είναι εποικοδομητικό)
- μιλώντας σε έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας ή ακόμα και σε ένα κατοικίδιο ζώο :)

**Σημείωση!** Συχνά έχουμε την τάση να είμαστε πολύ επικριτικοί/επικριτικές με τον εαυτό μας όταν δεν τα πάμε καλά ή όταν νιώθουμε ότι δεν έχουμε πετύχει κάτι. Και σπανιότερα γιορτάζουμε τις νίκες μας και έχουμε επίγνωση των προσπαθειών που κάναμε για να πετύχουμε κάτι. Είναι σημαντικό να γιορτάζουμε τις νίκες μας, τις καλές μας μέρες, γιατί τότε χρησιμεύουν ως σημείο εκκίνησης για εμάς στις κακές μέρες. Τότε οι θετικές στάσεις γίνονται μια μεγάλη πηγή που μας βοηθάει στις προκλήσεις.





Μπορείτε να βρείτε περισσότερα για την ανάπτυξη της νοοτροπίας στο βιβλίο Mindset της Carol Dweck: *The New Psychology of Success*.

### 3.3 ΣΕ ΤΙ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ;

Η ταυτότητά μας διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας. Αυτή η εικόνα αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, ιδιαίτερα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Αποτελείται από τις εμπειρίες, τις σχέσεις, τα χαρακτηριστικά του χαρακτήρα και τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε αυτά τα πράγματα. Μερικοί από τους "πυλώνες", δηλαδή τα χαρακτηριστικά της ταυτότητας, παρατίθενται εδώ και το πόσο σημαντικά είναι ποικίλλει κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηλικία</li> <li>• Φύλο</li> <li>• Όνομα και επώνυμο<br/>(οικογενειακό) Εμφάνιση: φυσικά χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος, χρώμα και στυλ μαλλιών...), τι φοράμε</li> <li>• Καταγωγή: η οικογένειά σας, η εθνικότητα, η θρησκεία, η γλώσσα</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχολείο στο οποίο φοιτήσατε</li> <li>• Τι κάνετε</li> <li>• Η γειτονιά σας</li> <li>• Οικονομική κατάσταση</li> <li>• Φιλίες</li> <li>• Σχέσεις (φίλος/φίλη, συνεργασίες)</li> <li>• Υγεία και φυσική κατάσταση...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρακτηριστικά προσωπικότητας</li> <li>Συμπεριφορά και αποφάσεις</li> <li>Χόμπι, ενδιαφέροντα, τρόπος ζωής</li> <li>Αξίες και στόχοι (τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς και προς τι εργάζεστε)</li> <li>• Ιστορικό και γεωγραφικό πλαίσιο του τόπου στον οποίο ζείτε</li> </ul> |
|--|--|---|

Ορισμένες από τις ταυτότητές μας ή τμήματα των ταυτοτήτων μας ονομάζονται προσωπικές (χόμπι, ενδιαφέροντα, επιλογές που κάνουμε) και οι περισσότερες από αυτές μπορούν να αλλάξουν και τις ελέγχουμε. Ωστόσο, τα περισσότερα από τα μέρη που ονομάζονται κοινωνικές ταυτότητες (όπως η εθνικότητα, η μητρική σας γλώσσα ή άλλα μέρη της οικογενειακής κληρονομιάς) είναι σταθερά και εκτός του ελέγχου μας.

**Σημείωση!** Αν και υπάρχουν μέρη της ταυτότητάς μας που δεν μπορούμε να αλλάξουμε, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που τα βλέπουμε. Και χτίζουμε ταυτότητες στις οποίες έχουμε επιρροή. Με αυτόν τον τρόπο, εξισορροπούμε τα μέρη των ταυτοτήτων μας που μπορούμε και δεν μπορούμε να επηρεάσουμε ή/και να αλλάξουμε.



### ΟΙ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ

\* Αφιερώστε λίγο χρόνο και γράψτε τις 6 ταυτότητες που είναι πιο σημαντικές για εσάς.



Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας (που αποκαλούνται επίσης "πυλώνες" της ταυτότητας);

.....

Τι γνώμη έχετε για τους ανθρώπους που φέρονται άσχημα στους άλλους εξαιτίας της προσωπικότητάς τους;

.....

Ποια είναι τα αγαπημένα σας μέρη της ταυτότητάς σας;

.....

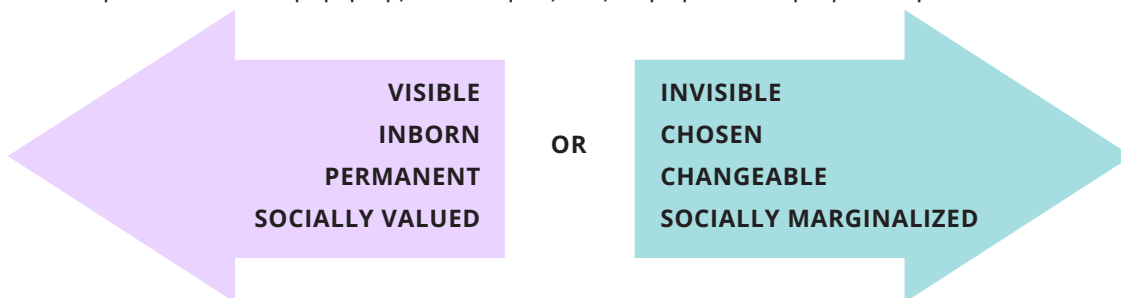
Ποιες πτυχές της ταυτότητάς σας θεωρείτε δεδομένες και δεν τις σκέφτεστε;

.....

Τι μπορείτε να βελτιώσετε, να αλλάξετε και τι θέλετε να διατηρήσετε όπως ακριβώς είναι;

.....

Τώρα σκεφτείτε τις ταυτότητές σας και αναρωτηθείτε ποια μέρη της ταυτότητάς σας επιλέγετε να μοιραστείτε και με ποιον; Ποια μέρη της ταυτότητάς σας παραμένουν κρυφά και γιατί;





## 4.1 ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΦΥΛΟΥ

*“Η δύναμη της γλώσσας να διαμορφώνει τις αντιλήψεις μας για τους άλλους ανθρώπους είναι τεράστια. Η ακριβής χρήση των όρων σε σχέση με το φύλο μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην απομυθοποίηση πολλών από τις λανθασμένες αντιλήψεις που σχετίζονται με το φύλο.”*

<https://genderspectrum.org/articles/language-of-gender>

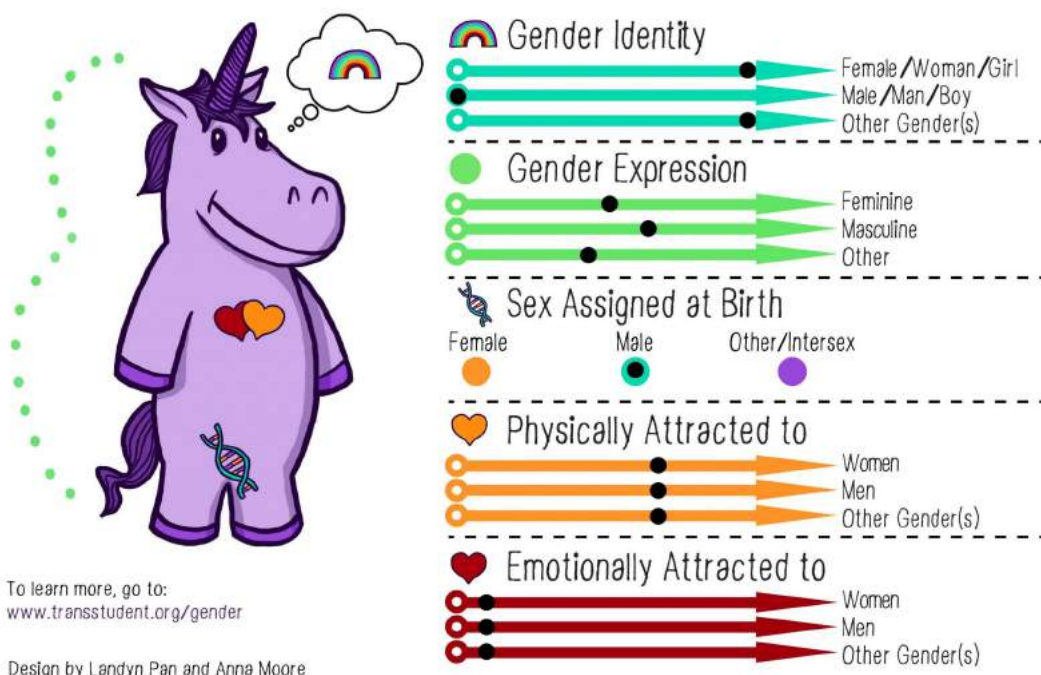
**Ταυτότητα φύλου** — η εσωτερική αίσθηση του εαυτού μας ως άνδρα, γυναίκας, ενός μείγματος και των δύο, κανενός ή κάτι άλλο. Η ταυτότητα περιλαμβάνει επίσης το όνομα που χρησιμοποιούμε για να αποδώσουμε το φύλο μας. Η ταυτότητα φύλου μπορεί να αντιστοιχεί ή να διαφέρει από το φύλο που μας αποδίδεται κατά τη γέννηση.

**Τρανς\*** — Μερικές φορές ο όρος αυτός χρησιμοποιείται ευρέως ως γενικός όρος για να περιγράψει οποιοδήποτε άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου διαφέρει από το φύλο που του έχει αποδοθεί. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί πιο στενά ως ταυτότητα φύλου που αντικατοπτρίζει μια δυαδική ταυτότητα φύλου που είναι "αντίθετη" ή "απέναντι" από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση.

**Έκφραση φύλου** — Αυτό είναι το "δημόσιο" φύλο μας. Πώς παρουσιάζουμε το φύλο μας στον κόσμο και πώς η κοινωνία, ο πολιτισμός, η κοινότητα και η οικογένεια αντιλαμβάνονται, αλληλοεπιδρούν και προσπαθούν να διαμορφώσουν το φύλο μας. Η έκφραση του φύλου σχετίζεται επίσης με τους ρόλους των φύλων και τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία χρησιμοποιεί αυτούς τους ρόλους για να προσπαθήσει να επιβάλει τη συμμόρφωση με τα ισχύοντα πρότυπα των φύλων.

**Ρόλοι φύλων** — Το σύνολο των λειτουργιών, δραστηριοτήτων και συμπεριφορών που αναμένονται συνήθως από την κοινωνία.

**Γραμματισμός σε θέματα φύλου** — η ικανότητα να συμμετέχει κανείς με γνώση σε συζητήσεις σχετικά με το φύλο και θέματα που σχετίζονται με το φύλο. Δεν αφορά τόσο την εξειδίκευση όσο μια ανοιχτή στάση σε έμφυλα ζητήματα και στην ιδέα ότι κάθε άτομο καθορίζει μόνο του την ταυτότητά του.





## ΦΥΛΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ

**Φύλο κατά τη γέννηση:** Ορίζεται ως το σύνολο εκείνο των βιολογικών χαρακτηριστικών όπως είναι πρωτογενώς οι γονάδες, τα φυλετικά χρωμοσώματα, οι ορμόνες, τα εσωτερικά και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα τα οποία χρησιμοποιούνται για να αναθέσουν σε ένα άτομο το φύλο κατά τη γέννηση από την ιατρική κοινότητα. Το βιολογικό φύλο αναφέρεται και καλύπτει όλη την ποικιλία καταστάσεων, εκ των οποίων συνηθέστερες είναι η θηλυκή (π.χ. κόλπος, κλειτορίδα, XX χρωμοσώματα, ανάπτυξη στήθους κλπ) και η αρσενική (π.χ. πέος, όρχις, XY χρωμοσώματα κλπ), αλλά και όλες τις υπόλοιπες καταστάσεις που αφορούν τα intersex\* άτομα.



## ΦΥΛΟ & ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΦΥΛΟΥ

**Το φύλο είναι ένα φάσμα.** Γενικά, θεωρούμε ότι υπάρχουν μόνο δύο πόλοι του φύλου (άνδρας και γυναίκα), επειδή η κοινωνικά το κοινωνικό φύλο έχει κατασκευαστεί με δυαδικό τρόπο. Ωστόσο, προκύπτουν κι άλλες έμφυλες ταυτότητες τόσο εντός των πόλων όσο και εκτός της δυαδικότητας, όπως είναι μη-δυαδικά άτομα: Ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα άτομο που δεν προσδιορίζει τον εαυτό του αποκλειστικά ως άνδρα ή γυναίκα. Τα **non-binary** άτομα μπορούν να νιώθουν και να ταυτοποιούν τον εαυτό τους είτε και ως άνδρες και ως γυναίκες ή οπουδήποτε ανάμεσα σε αυτά τα δύο φύλα ή και εντελώς εκτός αυτών των κατηγοριών. Αν και πολλά non-binary άτομα, νιώθουν επίσης **transgender**, δεν ισχύει για όλα. Μπορεί να χρησιμοποιούν ουδέτερες αντωνυμίες

Η ταυτότητα φύλου αναφέρεται στον ατομικό και εσωτερικό τρόπο που βιώνεται το κοινωνικό φύλο (**gender**) από κάθε άτομο και που μπορεί να συμπίπτει ή όχι με το αποδοθέν κατά τη γέννησή του φύλο. Όταν η ταυτότητα φύλου αντιστοιχεί με το βιολογικό φύλο, αυτά τα άτομα είναι **cisgender**, όταν δεν συμπίπτουν είναι **transgender**.

**Τρανς\*** Είναι τα άτομα των οποίων το φύλο δεν συμβαδίζει με το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Κάποια τρανς άτομα προβαίνουν σε διαδικασίες φυλομετάβασης, ωστόσο πρέπει να σημειωθεί πως -σε αντίθεση με την κοινή αντίληψη- δεν προτίθενται όλα τα τρανς άτομα να προχωρήσουν σε τέτοιες διαδικασίες και αυτό δεν επηρεάζει το αν είναι τρανς ή όχι. Είναι ένας όρος ομπρέλα, που περιλαμβάνει τα άτομα που έχουν μια ταυτότητα φύλου, η οποία διαφέρει από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Περιλαμβάνει πολλαπλές ταυτότητες φύλου, όπως τρανς άνδρας, τρανς γυναίκα, non-binary, agender, genderqueer, genderfluid, κ.λπ.

**!/Καταργούμε τον όρο: "transsexual." Ο όρος "transsexual" είναι ένας ξεπερασμένος όρος από τον 19ο αιώνα, που παθολογικοποιεί και προκαλεί διακρίσεις.**

Τα άτομα **με ρευστό φύλο** είναι εκείνα που η ταυτότητα φύλου τους είναι ρευστή ή εναλασσόμενη. Μπορεί να εναλλάσσονται μεταξύ των φύλων ή να εκφράζουν πολλαπλά φύλα ταυτόχρονα.

**Ο όρος "genderqueer"** αναφέρεται σε άτομα που υπερβαίνουν τη δυαδικότητα του φύλου, ανεξάρτητα από τη δική τους ταυτότητα φύλου. Είναι ένας όρος που εκφράζει ένα φάσμα ταυτοτήτων και προσανατολισμών. Η λέξη queer χρησιμοποιείται σαν όρος - ομπρέλα.



## ΕΚΦΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ

**Έκφραση φύλου:** αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους ένα άτομο εκδηλώνει αρρενωπότητα, θηλυκότητα ή άλλες έμφυλες συμπεριφορές και χαρακτηριστικά. Έκφραση φύλου αποτελούν χαρακτηριστικά όπως το χτένισμα, το ντύσιμο ή η κινησιολογία ενός ατόμου. Αυτό μπορεί να συνδέεται, αλλά δεν είναι απαραίτητο, με το φύλο που αποδίδεται στο άτομο κατά τη γέννηση, ή με την ταυτότητα φύλου.

**Μη συμμόρφωση με το φύλο:** αναφέρεται σε άτομα των οποίων η έκφραση φύλου δεν ταιριάζει με τους προβλεπόμενους από την κοινωνία ρόλους ή νόρμες για μια συγκεκριμένη έμφυλη ταυτότητα. Η μη συμμόρφωση με το φύλο υπερβαίνει τις κοινωνικές ή ψυχολογικές προσδοκίες.



## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Η έλξη προς άλλους ανθρώπους μπορεί να είναι **συναισθηματική, ρομαντική ή/και σεξουαλική**.

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι η σεξουαλική έλξη ή η απουσία σεξουαλικής έλξης προς ένα άλλο άτομο. Ένα άτομο μπορεί να είναι ετεροφυλόφιλο, ομοφυλόφιλο, αμφιφυλόφιλο, ασέξουαλο κ.λπ.

**Σημείωση:** ο σεξουαλικός προσανατολισμός ενός ατόμου είναι ανεξάρτητος από την ταυτότητα φύλου του.



## 4.2 ΜΥΘΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ<sup>1</sup>

Μελετήστε τους πιο συνηθισμένους μύθους σχετικά με το φύλο και αναγνωρίστε αυτούς που μπορεί να πιστεύετε ή που συναντάτε στο περιβάλλον σας.

### ΜΥΘΟΣ X & ΓΕΓΟΝΟΣ

**X** Ένα άτομο είναι τρανς\* μόνο αν το δηλώσει σε πολύ νεαρή ηλικία.

- Μany** Πολλοί άνθρωποι έχουν ένα γενικό αίσθημα ότι είναι "διαφορετικοί", αλλά δεν συνδέουν αυτό το αίσθημα με το φύλο τους μέχρι να εκτεθούν σε μια νέα γλώσσα ή να βρουν πρότυπα στα οποία μπορούν να δουν τον εαυτό τους να αντανakλάται. Μερικές φορές ένα τρανς ή μη δυαδικό άτομο θα αποκαλυφθεί ως γκέι, λεσβία ή αμφιφυλόφιλο πριν αναγνωρίσει ότι είναι το φύλο του και όχι η σεξουαλικότητά του αυτό με το οποίο παλεύει. Το στίγμα, η έλλειψη γνώσης και ο φόβος απόρριψης από την οικογένεια και τους συνομηλικούς μπορεί να εμποδίσουν τα τρανς άτομα να μοιραστούν το φύλο τους ως παιδιά ή έφηβοι.

**X** Υπάρχουν μόνο δύο φύλα.

- Τα δύο πιο συνηθισμένα φύλα είναι ο άνδρας και η γυναίκα, και συχνά οι άνθρωποι πιστεύουν ότι αυτά είναι τα μόνα δύο φύλα. Αλλά το φύλο είναι ένα φάσμα και δεν περιορίζεται σε δύο μόνο δυνατότητες. Ένα άτομο μπορεί να έχει μη δυαδικό φύλο, που σημαίνει ότι δεν ταυτίζεται αυστηρά ως άνδρας ή γυναίκα - μπορεί να ταυτίζεται και με τα δύο, ή με κανένα από τα δύο, ή με άλλο φύλο εξ ολοκλήρου.

**X** Πολλοί τρανς νέοι "αλλάζουν γνώμη" για το φύλο τους

- Δεδομένου του περιορισμένου λεξιλογίου που παρέχουμε στα παιδιά και τους νέους για το φύλο, μπορεί να τους πάρει λίγο χρόνο για να βρουν τη γλώσσα που τους ταιριάζει όταν πρόκειται για την ταυτότητα φύλου. Αυτό που γνωρίζουμε από ειδικούς σε θέματα ιατρικής και ψυχικής υγείας, καθώς και από έρευνες στον τομέα αυτό, είναι ότι τα τρανς παιδιά είναι τουλάχιστον εξίσου σίγουρα για την ταυτότητα φύλου τους όπως και τα άλλα παιδιά για τη δική τους. Όσο περισσότερο επιμένει μια ταυτότητα, ειδικά μια ταυτότητα που θεωρείται συνειδητά και επιβεβαιώνεται με συνέπεια, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να αλλάξει.

**X** Το να είσαι τρανς ή μη δυαδικό άτομο είναι σημάδι ψυχικής ασθένειας

- Το να είσαι τρανς ή μη δυαδικό άτομο δεν είναι ψυχική ασθένεια. ρισμένα άτομα που είναι τρανς μπορεί να βιώνουν δυσφορία φύλου "η οποία αναφέρεται σε ψυχολογική δυσφορία που προκύπτει από την αναντιστοιχία μεταξύ του φύλου που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση και της ταυτότητας φύλου τους" (American Psychiatric Association). Οι παράγοντες στρες της μειονότητας συχνά επιβαρύνουν τους τρανς και μη δυαδικούς νέους, οι οποίοι στη συνέχεια βιώνουν επίπεδα κατάθλιψης και άγχους ως αποτέλεσμα της παρενόχλησης, των διακρίσεων, του εκφοβισμού και του στιγματισμού που υφίστανται. Εκτός αυτών των μειονοτικών παραγόντων άγχους, η έρευνα δείχνει ότι οι νέοι διαφορετικού φύλου που έχουν γονική υποστήριξη και επιβεβαιώνονται στο φύλο τους έχουν παρόμοιο προφίλ ψυχικής υγείας με τους ομοφυλόφιλους συνομηλικούς τους.

**X** Τα τρανς και μη δυαδικά άτομα είναι καταδικασμένα να ζουν δυστυχημένες ζωές

- Αν και είναι αλήθεια ότι οι τρανς και οι μη δυαδικοί νέοι διατρέχουν σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο αυτοκτονίας, μη αυτοκτονικού αυτοτραυματισμού, κατάχρησης ουσιών, διατροφικών διαταραχών, άγχους και κατάθλιψης, σε σύγκριση με τους συνομηλικούς τους που ανήκουν στο ίδιο φύλο, υπάρχουν γνωστοί παράγοντες που μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία. Ο σημαντικότερος παράγοντας είναι η υποστήριξη της οικογένειας. Τα τρανς και μη δυαδικά άτομα όλων των ηλικιών βρίσκουν αγάπη, δημιουργούν οικογένειες και ζουν ικανοποιητικές ζωές.

<sup>1</sup> Worksheet adopted according to <https://genderspectrum.org/articles/Μύθος/>







### 4.3 ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΜΑΙ ΩΣ.....

Πρόκειται για μια αναστοχαστική δραστηριότητα που θα σας κάνει να νιώσετε άνετα με το θέμα του φύλου και των έμφυλων στερεοτύπων. Η κύρια φράση που θα εξετάσετε είναι: "Προσδιορίζομαι ως και....."

Διαβάστε τις ακόλουθες δηλώσεις και σκεφτείτε τι σκέφτεστε γι' αυτές.



Παραδείγματα δηλώσεων:

- Ταυτίζομαι ως γυναίκα και μου αρέσει να παίζω ποδόσφαιρο!
- Αναγνωρίζομαι ως αγόρι και κλαίω όταν βλέπω ρομαντικές ταινίες.
- Αναγνωρίζομαι ως μη δυαδικό άτομο και μου αρέσει να αγκαλιάζω.
- Δεν αναγνωρίζω κανένα φύλο!

Τι πιστεύετε για αυτές τις δηλώσεις; Έχετε κάποια εμπειρία με τέτοιου είδους στερεότυπα; Προσπαθήστε να εξετάσετε άλλα παραδείγματα της ζωής σας με βάση τα στερεότυπα των φύλων.  
**Σημείωση:** Μπορείτε να εξετάσετε παραδείγματα στερεοτύπων ή σπασμένων στερεοτύπων.



### ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ;

Οι κοινωνικά κατασκευασμένες ιδέες γύρω από τα επαγγέλματα μπορεί να επηρεάσουν τις αποφάσεις σας ή τη στάση σας απέναντι σε κάποιον που αψηφά αυτές τις αντιλήψεις. Συχνά στην κοινωνία, ορισμένα από τα επαγγέλματα (καθώς και τα χόμπι) "προορίζονται" για τους άνδρες ή τις γυναίκες.

Αυτά είναι μερικά από τα παραδείγματα: Για παράδειγμα άτομα που ασχολούνται με: περιποίηση νυχιών, υδραυλικά, μηχανικά και κατασκευαστικά, κομμώσεις, μπαλέτο, ποδόσφαιρο, ιατρική, φυσική.

\* Σκεφτείτε και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:



Ποιο είναι το φύλο αυτών των επαγγελματιών;

.....  
 .....

Πιστεύετε ότι η ιδέα ότι υπάρχουν γυναικεία και ανδρικά επαγγέλματα μπορεί να επηρεάσει τους νέους;

.....  
 .....

Πιστεύετε ότι αν ένας άνδρας κάνει μια "γυναικεία δουλειά", θα έχει διαφορετική μεταχείριση ή το αντίστροφο

.....  
 .....

**Σημείωση!** Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, υπάρχουν και άλλα φύλα πέρα από το δυαδικό σύστημα του θηλυκού και του αρσενικού. Ως εκ τούτου, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έναν περιεκτικό και όχι έμφυλο τρόπο για στη γλώσσα.





## 5.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

η πιο σημαντική δεξιότητα ζωής περιλαμβάνει τη μεταφορά δεδομένων και πληροφοριών με διαφορετικούς τρόπους και μέσω διαφορετικών διαύλων; 4 βασικοί τύποι επικοινωνίας: γραφή, ανάγνωση, ομιλία, ακρόαση ; μπορούμε να επικοινωνούμε μη λεκτικά (επιλέγοντας συγκεκριμένα ρούχα, χρησιμοποιώντας τέχνη, μουσική, χειρονομίες...); αναπτύσσουμε την επικοινωνία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας; αναπτύσσουμε την επικοινωνία μέσω των σχέσεων με τους άλλους (καλές ή κακές; συνειδητά ή ασυνείδητα;)

*"Ο τελικός στόχος της πράξης της επικοινωνίας είναι η ενδυνάμωση όλων των ανθρώπων που εμπλέκονται στη διαδικασία, οι οποίοι, στο τέλος, αποκτούν "μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους."*

Danilo Dolci, Ιταλός ακτιβιστής κατά της βίας, κοινωνιολόγος, λαϊκός παιδαγωγός και ποιητής)



Η λέξη "επικοινωνία" (λατ. cum-munus), σημαίνει "συγκεντρώνω"

- \* Σκεφτείτε τις σχέσεις σας και τον τρόπο που επικοινωνείτε και, στη συνέχεια, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν στην αυτό-αξιολόγησή σας:

**Πώς επικοινωνώ με άλλους ανθρώπους;;**

.....

.....

.....

**Είναι πιο σημαντικό για μένα να ακούσω τον άλλον ή να πω τη δική μου πλευρά της ιστορίας;**

.....

.....

.....

**Τι θα ήθελα να αλλάξω στην επικοινωνία μου με τους άλλους;**

.....

.....

.....



## 5.2 ΤΑ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΙΝΑΙ:



### ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

δίνουμε προσοχή στο άλλο άτομο, στο περιεχόμενο και στον τρόπο των όσων ειπώθηκαν. ερμηνεία - πώς "μεταφράζουμε" και ερμηνεύουμε αυτά που λέει το άτομο. θυμόμαστε αυτό που ακούσαμε (λαμβάνουμε υπόψη μας αυτά που είπε το άτομο και τα εφαρμόζουμε σε μια μεταγενέστερη κατάσταση).



### ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ

Επαναλαμβάνουμε εν συντομία το περιεχόμενο ή τον πυρήνα των όσων λέει ο άλλος- με αυτόν τον τρόπο, μειώνουμε τις παρεξηγήσεις, καθώς και τις υποθέσεις:

Για παράδειγμα: "...", "Έτσι, αν κατάλαβα καλά"... , "Θέλετε να πείτε..."; "Αφήστε με να ελέγξω..."



### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Οι ερωτήσεις είναι ισχυρά εργαλεία που μας επιτρέπουν να δούμε την κατάσταση πιο καθαρά, να μάθουμε τι σκέφτεται και τι αισθάνεται ο άλλος και να διευκολύνουμε την επικοινωνία μας. Όταν δεν ξέρετε τι να κάνετε, κάντε μια ερώτηση :) Με αυτόν τον τρόπο, συνδεόμαστε καλύτερα και γνωρίζουμε ο ένας τον άλλον, αλλά και δείχνουμε γνήσιο ενδιαφέρον για το άλλο άτομο και την οπτική του.

Διερευνητικές ερωτήσεις - συνήθως στην αρχή της συζήτησης ("Πες μου περισσότερα για...")

Ερωτήσεις για καλύτερη κατανόηση - κατά τη διάρκεια της συζήτησης, για να ελέγξετε (για παράδειγμα: "Τι νόημα έχει για εσάς... Τι σημαίνει για εσάς... αυτή η συμπεριφορά σε σχέση με...")

Ερωτήσεις με τις οποίες ενθαρρύνουμε τη δράση, τη συμπεριφορά (Τι νομίζεις ότι μπορείς να κάνεις... Πώς νομίζεις ότι μπορώ να σε βοηθήσω;) (Kadushin 1990)

Kadushin, 1990

And now... go find some person and start the conversation 😊

### ΑΥΤΟ-ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς διεξήγατε τη συζήτηση και καταγράψτε τις πιο σημαντικές ιδέες. Αυτό θα σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε τι κάνετε καλά και σε τι μπορείτε ακόμα να εργαστείτε.



#### Κατά τη διάρκεια αυτής της συνομιλίας έκανα αίτηση:

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ



.....

.....

ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ



.....

.....

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



.....

.....



## 5.4 ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ;

Ένα άλλο πολύ σημαντικό στοιχείο της επικοινωνίας και των καλών σχέσεων είναι η διεκδικητικότητα.

Η διεκδικητικότητα είναι μια συμπεριφορά κατά την οποία υπερασπιζόμαστε ανοιχτά και ειλικρινά τα δικαιώματά, τις επιθυμίες, τα συμφέροντα και τις ανάγκες μας. Έχουμε επίγνωση των επιθυμιών μας σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και είμαστε σε θέση να τις εκφράσουμε - με τη συμπεριφορά, τη στάση μας, μιλώντας ή γράφοντας. Όταν είμαστε διεκδικητικοί/ες, πλησιάζουμε τα άλλα άτομα και εμπλεκόμαστε μαζί τους και εκφράζουμε τον εαυτό μας ανοιχτά χωρίς φόβο.



**Η διεκδικητική συμπεριφορά** είναι μια εντελώς διαφορετική στρατηγική από μια παθητική ή επιθετική προσέγγιση, κυρίως λόγω του καθορισμού ορίων και του σεβασμού των ορίων των άλλων ανθρώπων.

Οι **παθητικοί άνθρωποι** έχουν πιο αδύναμα όρια, γεγονός που επιτρέπει στα επιθετικά άτομα να τους εκμεταλλευτούν. Επίσης, είναι επιφυλακτικοί στην προσπάθειά τους να επηρεάσουν τους άλλους.

Από την άλλη πλευρά, οι **επιθετικοί άνθρωποι** δεν σέβονται τα όρια των άλλων ανθρώπων και συχνά τους πληγώνουν όταν προσπαθούν να τους επηρεάσουν. Μπορούμε να γίνουμε διεκδικητικοί ξεπερνώντας το φόβο να εκφράσουμε τη γνώμη μας και προσπαθώντας να επηρεάσουμε το περιβάλλον μας με τρόπο που σέβεται τους άλλους ανθρώπους.





## ☑ ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΚΟΥΙΖ! — ΠΟΣΟ ΑΥΤΑΡΧΙΚΟ ΑΤΟΜΟ ΕΙΜΑ;<sup>1</sup>

1. Υποψιάζεστε ότι κάποιος άτομος σας κρατάει κακία, αλλά δεν ξέρετε γιατί. Τι θα κάνετε:

- α) Θα προσποιηθείτε ότι δεν αναγνωρίζετε τον θυμό του ατόμου, ελπίζοντας ότι θα διορθωθεί μόνος του.
- β) Θα εκδικηθείτε το άτομο με κάποιο τρόπο, ώστε να μάθει να μην σας κρατάει κακία.
- γ) Θα ρωτήσετε το άτομο αν είναι θυμωμένο και, στη συνέχεια, προσπαθήστε να δείξετε κατανόηση.

2. Πηγαίνετε την κονσόλα παιχνιδιών σας σε ένα κατάστημα για επισκευή και λαμβάνετε μια γραπτή εκτίμηση. Αλλά αργότερα, όταν την παραλαμβάνετε, σας χρεώνουν για πρόσθετες εργασίες και για ποσό υψηλότερο από την εκτίμηση. Θα:

- α) Πληρώσετε το λογαριασμό, αφού έτσι κι αλλιώς θα χρειαζόταν τις επιπλέον επισκευές.
- β) Αρνηθείτε να πληρώσετε και στη συνέχεια θα διαμαρτυρηθείτε στα κεντρικά γραφεία.
- γ) Αναφέρετε στον διαχειριστή ότι συμφωνήσατε μόνο με το εκτιμώμενο ποσό και στη συνέχεια θα πληρώσετε μόνο αυτό το ποσό.

3. Προσκαλείτε έναν καλό φίλο στο σπίτι σας για ένα δείπνο, αλλά ο φίλος σας δεν έρχεται ποτέ και δεν τηλεφωνεί ούτε για να το ακυρώσει ούτε για να ζητήσει συγγνώμη. Θα:

- α) Αγνοήσετε το περιστατικό αλλά δεν θα εμφανιστείτε την επόμενη φορά που ο φίλος σας θα σας καλέσει σε ένα πάρτι.
- β) Τον βρίζετε και θα παραπονεθείτε γι' αυτόν σε άλλους φίλους.
- γ) Τηλεφωνήσετε στο φίλο σας για να μάθετε τι συνέβη.

4. Συμμετέχετε σε μια ομαδική συζήτηση για ένα έργο στο σχολείο, στην οποία συμμετέχει και ο καθηγητής σας. Ένας συνάδελφος σας κάνει μια ερώτηση σχετικά με το έργο σας, αλλά δεν γνωρίζετε την απάντηση. Εσείς θα μπορούσατε:

- α) Να δώσετε στον συνάδελφό σας μια ψευδή, αλλά αληθοφανή απάντηση, ώστε ο καθηγητής σας να νομίζει ότι είστε σε θέση να ελέγχετε τα πράγματα.
- β) Να μην απαντήσετε, αλλά να επιτεθείτε στον συνάδελφό σας κάνοντας μια ερώτηση που ξέρετε ότι δεν μπορεί να απαντήσει.
- γ) Να αναφέρετε στον συνάδελφό σας ότι δεν είστε σίγουροι τώρα, αλλά να προσφερθείτε να του δώσετε τις πληροφορίες αργότερα.

<sup>1</sup> Εργαστήριο που λαμβάνεται από το <https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>



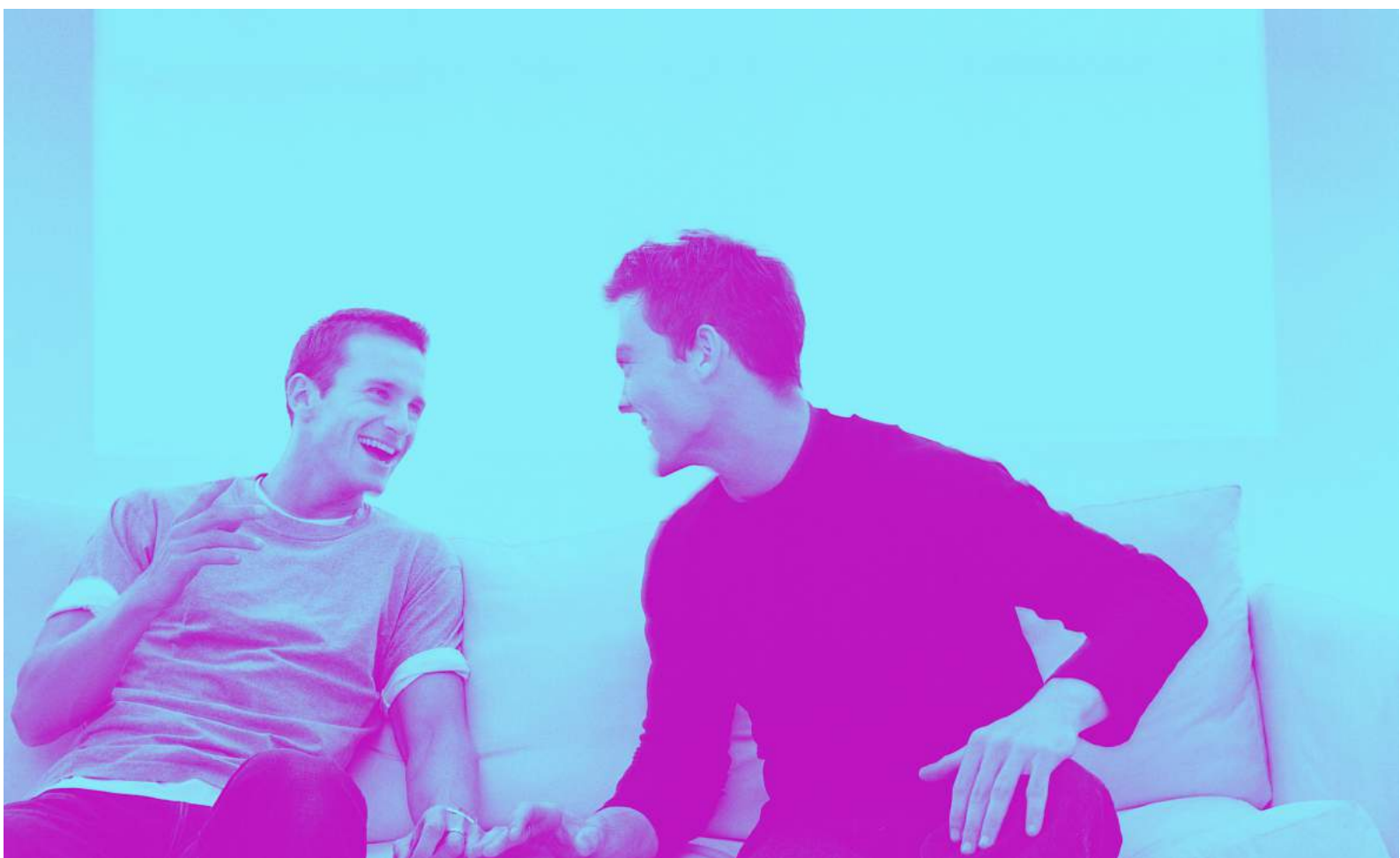
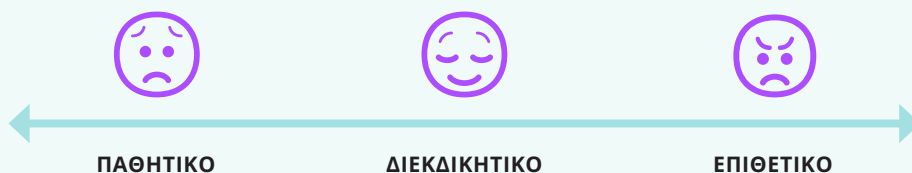


## ΚΛΕΙΔΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Σε γενικές γραμμές, υπάρχουν τρία μεγάλα στυλ διαπροσωπικής συμπεριφοράς. Αυτά είναι: α) παθητικό, β) επιθετικό και γ) διεκδικητικό.

- Οι επιλογές "**α**" στο κουίζ είναι αντιπροσωπευτικές του παθητικού στυλ. Έτσι, όσο περισσότερες επιλογές "α" κάνετε, τόσο πιο παθητικός είστε στη διαπροσωπική σας συμπεριφορά.
- Οι επιλογές "**β**" στο κουίζ είναι αντιπροσωπευτικές του επιθετικού στυλ. Έτσι, όσο περισσότερες επιλογές "β" κάνετε, τόσο πιο επιθετικός είστε στη διαπροσωπική σας συμπεριφορά.
- Οι επιλογές "**γ**" στο κουίζ είναι αντιπροσωπευτικές του διεκδικητικού στυλ. Επομένως, όσο περισσότερες επιλογές "γ" κάνατε, τόσο πιο διεκδικητικός είστε στη διαπροσωπική σας συμπεριφορά.

Κοιτάξτε ξανά τις απαντήσεις "γ". Αν μετακινήσετε την καθημερινή σας συμπεριφορά πιο κοντά στο στυλ απάντησης "γ", είναι πιθανό να βιώσετε αύξηση των συναισθημάτων αυτοεκτίμησης και μείωση των συναισθημάτων άγχους.





## ΠΟΣΟ ΑΥΤΑΡΧΙΚΟ ΑΤΟΜΟ ΕΙΜΑΙ;<sup>2</sup>

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΝΑ ΓΙΝΩ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ:

- Δώστε προσοχή στο τι σκέφτεστε, τι αισθάνεστε, τι θέλετε και τι προτιμάτε. Πρέπει να έχετε επίγνωση αυτών των πραγμάτων προτού μπορέσετε να τα επικοινωνήσετε στα άλλα άτομα.
- Παρατηρήστε αν λέτε "δεν ξέρω", "δεν με νοιάζει" ή "δεν έχει σημασία" όταν κάποιος σας ρωτάει τι θέλετε. Εξασκηθείτε στο να λέτε τι θα προτιμούσατε, ειδικά σε πράγματα που δεν έχουν σχεδόν καμία σημασία. Για παράδειγμα, αν κάποιος σας ρωτήσει: "Θα θέλατε το πράσινο ή το κόκκινο;", μπορείτε να πείτε: "Θα προτιμούσα το πράσινο - ευχαριστώ".
- Εξασκηθείτε στο να ζητάτε πράγματα. "Μπορείτε να μου κρατήσετε μια θέση;" Αυτό ενισχύει τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθησή σας για όταν χρειαστεί να ζητήσετε κάτι πιο σημαντικό.
- Πείτε τη γνώμη σας. Πείτε αν σας άρεσε ή όχι μια ταινία που είδατε και γιατί. Εξασκηθείτε στη χρήση προτάσεων με το "εγώ", όπως: "Θα ήθελα..." "Προτιμώ..." ή "Νιώθω...".
- Βρείτε ένα πρότυπο που είναι καλό στο να είναι διεκδικητικό - όχι πολύ παθητικό και όχι πολύ επιθετικό. Δείτε αν μπορείτε να μιμηθείτε τα καλύτερα χαρακτηριστικά αυτού του ατόμου.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι οι ιδέες και οι απόψεις σας είναι εξίσου σημαντικές με αυτές όλων των άλλων. Το να το γνωρίζετε αυτό σας βοηθά να είστε διεκδικητικοί. Η διεκδικητικότητα ξεκινά με μια εσωτερική στάση που εκτιμά τον εαυτό σας όσο εκτιμάτε και τα άλλα άτομα.

### ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΤΙΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΕΚΤΕΙΝΟΥΝ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ:

- Βρείτε πρότυπα που είναι καλά στο να είναι διεκδικητικά - όχι πολύ παθητικά και όχι πολύ επιθετικά. Δείτε αν μπορείτε να μιμηθείτε τις καλύτερες ιδιότητές τους. (Θα παρατηρήσετε ότι αυτή είναι η ίδια συμβουλή που δίνουμε για να βοηθήσετε με ένα στυλ που είναι πολύ παθητικό ή πολύ επιθετικό. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν σταματάμε ποτέ να μαθαίνουμε!)
- Παρατηρήστε πού είστε καλύτεροι στο να είστε διεκδικητικά άτομα. Οι άνθρωποι συμπεριφέρονται διαφορετικά σε διαφορετικές καταστάσεις. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι εύκολο να είναι διεκδικητικοί σε ορισμένες καταστάσεις (όπως με τους φίλους τους), αλλά πιο δύσκολο σε άλλες (όπως με τους δασκάλους ή όταν γνωρίζουν νέους ανθρώπους). Σε δύσκολες καταστάσεις, προσπαθήστε να σκεφτείτε: "Τι θα έλεγα εγώ στους στενούς μου φίλους;".
- Όταν μιλάτε με αυτοπεποίθηση, δείχνει ότι πιστεύετε στον εαυτό σας. Η ανάπτυξη της διεκδικητικότητας είναι ένα βήμα για να γίνετε ο καλύτερος εαυτός σας, το άτομο που θέλετε να είστε.

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΩ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟ ΑΤΟΜΟ:

- Προσπαθήστε να αφήσετε τους άλλους να μιλήσουν πρώτοι.
- Παρατηρήστε αν διακόπτετε τα υπόλοιπα άτομα.
- Ζητήστε τη γνώμη κάποιου άλλου και, στη συνέχεια, ακούστε την απάντηση.
- Όταν διαφωνείτε, προσπαθήστε να το λέτε χωρίς να υποτιμάτε την άποψη του άλλου. Για παράδειγμα, αντί να πείτε: "Αυτή είναι μια χαζή ιδέα.", δοκιμάστε: "Δεν μου αρέσει πραγματικά αυτή η ιδέα.". Ή, αντί να πείτε: "Είναι τόσο ανόητος.", δοκιμάστε: "Νομίζω ότι είναι αναίσθητος."
- Βρείτε ένα πρότυπο που είναι καλό στο να είναι διεκδικητικό - όχι πολύ παθητικό και όχι πολύ επιθετικό. Δείτε αν μπορείτε να μιμηθείτε τα καλύτερα χαρακτηριστικά αυτού του ατόμου.

<sup>2</sup> Εργαστήριο που λαμβάνεται από το <https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>



## 5.6 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η επικοινωνία είναι κάτι που μαθαίνουμε σε όλη μας τη ζωή. Δεν αρκεί να ξέρουμε πώς να μιλάμε, αλλά είναι απαραίτητο να μάθουμε πώς να επικοινωνούμε καλά. Υπάρχουν πολλά βιβλία και μαθήματα για το πώς να επικοινωνούμε καλά. Επιπλέον, υπάρχει μόνο ένα μικρό μέρος των δεξιοτήτων επικοινωνίας που μπορούν να σας βοηθήσουν να εισέλθετε σε αυτό, μπορούμε να πούμε με ασφάλεια, ένα από τα πιο σημαντικά θέματα των σχέσεων.

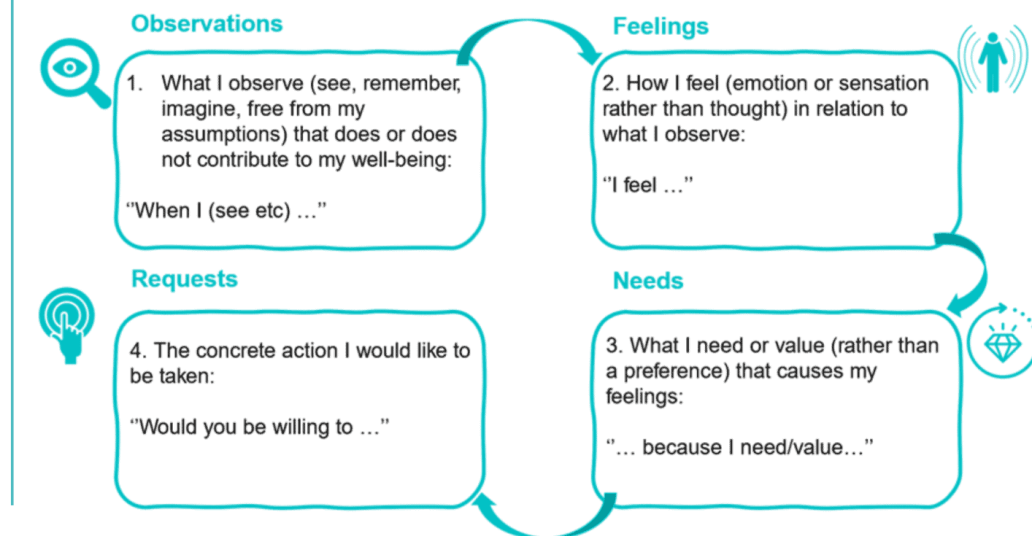
Ένας από τους πιο διάσημους ειδικούς στην επικοινωνία είναι ο Marshall Rosenberg, ιδρυτής και διευθυντής του Κέντρου για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία. Ανέπτυξε ένα εργαλείο για την ειρηνική επίλυση συγκρούσεων σε προσωπικό, επαγγελματικό και πολιτικό επίπεδο, γνωστό ως μη βίαιη επικοινωνία - θεωρία που οδηγεί όλους τους ανθρώπους προς την ειρήνη, τη συνεργασία, τον αμοιβαίο σεβασμό και την κατανόηση. Η ιδέα είναι ότι, αντί να εστιάζουμε στο τι έχει κάνει ο άλλος, ας δούμε τι πραγματικά ξυπνάει μέσα μας. Γιατί μας ενόχλησε, πώς νιώθουμε και τι χρειαζόμαστε από την άλλη πλευρά και να επικοινωνήσουμε με σαφήνεια την επιθυμία μας. Με αυτόν τον τρόπο, θα πρέπει να είμαστε ανοιχτοί στο να ακούσουμε και την άλλη πλευρά.



### 4 ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

1. **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ** — αντιλαμβανόμαστε και περιγράφουμε τι κάνουν τα άλλα άτομα, χωρίς αυτόματη κρίση
2. **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ** — ας αποκτήσουμε επίγνωση των αντιδράσεών μας (χαρά, θυμός, ανησυχία, έκπληξη...)
3. **ΑΝΑΓΚΕΣ** — ποιες είναι οι ανάγκες μας σε αυτή την κατάσταση ή από αυτό το άτομο (σεβασμός, αναγνώριση, χρόνος, υποστήριξη, εμπιστοσύνη)
4. **ΑΙΤΗΜΑ** — τι θέλουμε και τι είναι σημαντικό για εμάς

### How to use NVC process



### Παράδειγμα:

"Πάντα αργείς!" - καταδικαστικό και επιθετικό μήνυμα με το οποίο ανοίγουμε τη σύγκρουση, τη δυσaráσκεια και την περαιτέρω δυσaráσκεια. Αντ' αυτού, μπορούμε να πούμε τι μας κάνει.

Όταν δεν έρχεσαι την ώρα που συμφωνήσαμε (παρατήρηση), αισθάνομαι ασέβεια (συναίσθημα) γιατί ο χρόνος μου είναι πολύ πολύτιμος για μένα (ανάγκη). Θα μπορούσες να με ενημερώσεις την επόμενη φορά που θα αργήσεις ή να μου προτείνεις κάποια λύση; (αίτημα)



ΑΣ... ΕΞΑΣΚΗΘΟΥΜΕ



ΚΑΠΟΙΟ ΑΛΛΟ ΑΤΟΜΟ ΦΤΑΙΕΙ	ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ
Με πιέζεις	..... .....
Δεν ξέρεις τι θέλεις	..... .....
Ποτέ δεν παίρνεις τηλέφωνο	..... .....
Ποτέ δεν καθαρίζεις τα πιάτα!	..... .....
Είσαι πραγματικά ανεύθυνος	..... .....



**Γρήγορες συμβουλές και κόλπα 😊**

- ☑ Σύμφωνα με τον T. Leimdorger (Once upon a conflict: A fairytale manual of conflict for all ages, 1992), ένας επιτυχημένος τρόπος επίλυσης προβλημάτων είναι η προσέγγιση της κατάστασης σύγκρουσης ως προβληματικής μέσω των ακόλουθων 4 ερωτήσεων:
  - Ποιο είναι το πρόβλημα; Τι συνέβη;
  - Πώς αισθάνεστε γι' αυτό;
  - Τι θέλετε να συμβεί;
  - Τι μπορεί πραγματικά να γίνει



**Πώς να οικοδομήσετε σχέσεις με όλη αυτή τη γνώση;**

- ☑ Πηγαίνουμε με θετική στάση για τον εαυτό μας και για το άλλο άτομο.
- ☑ Μιλάμε για γεγονότα, συναισθήματα, σκέψεις, ανάγκες, επιθυμίες, προσδοκίες και αιτήματα!
- ☑ Αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το δικό μας μέρος της "ιστορίας" (τις αντιδράσεις μας).
- ☑ Μιλάμε συγκεκριμένα, χωρίς περιστροφές.



## 5.7 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΥΓΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΞΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Οι σχέσεις μπορούν να μας χρησιμεύσουν για την προσωπική μας ανάπτυξη και εξέλιξη, να αποτελέσουν χώρο υποστήριξης, να μας κάνουν να νιώσουμε ότι μας βλέπουν και μας σέβονται, αλλά δυστυχώς και χώροι όπου δεν νιώθουμε καλά και άνετα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε το είδος της σχέσης στην οποία βρισκόμαστε, ώστε να μπορούμε να καταλάβουμε καλύτερα τι χρειαζόμαστε και τι θέλουμε.

Μερικές φορές μπορεί να βρεθούμε σε μια τοξική σχέση χωρίς καν να το καταλάβουμε στην αρχή. Νιώθουμε ότι κάτι δεν πάει καλά, αλλά δεν βλέπουμε τι είναι πραγματικά.

*Είναι καλό να κάνετε μια αυτό-αξιολόγηση της σχέσης σας για να ξέρετε αν αξίζει την επένδυση του χρόνου ή αν ήρθε η ώρα να την εγκαταλείψετε.*

Majkić, 2023

### ΙΣΩΣ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΕΛΙΚΑ...



- Η ίδια η σχέση ή η συμπεριφορά του/της συντρόφου επηρεάζει αρνητικά την ψυχική μου υγεία;
- Είναι η συμπεριφορά του/της συντρόφου ή η ίδια η σχέση σε πλήρη αντίθεση με το σύστημα αξιών μου;
- Μου έχει υποσχεθεί επανειλημμένα ότι η συμπεριφορά του/της συντρόφου μου δεν θα ξανασυμβεί (ιδίως σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση, εθισμοί, απάτη), αλλά εξακολουθεί να συμβαίνει;
- Αυτό που συμβαίνει θα μου αφήσει μακροχρόνια και ισχυρή αντίσταση ή πόνο;
- Συμβαίνει κάτι στη σχέση μου με το οποίο διαφωνώ ριζικά και δεν είμαι εντάξει; (π.χ. μοιχεία που δικαιολογείται από το γεγονός ότι είναι έτσι και ότι είναι εντάξει);
- Μήπως αυτό που συμβαίνει μου ανοίγει κάποιες συναισθηματικές πληγές ή τραυματικές εμπειρίες;

### ΑΚΟΜΑ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΕΠΕΝΔΥΣΤΕ



- Μπορεί αυτό που με ενοχλεί να επιλυθεί και εγώ και ο/η σύντροφός μου να έχουμε την ικανότητα να το συζητήσουμε και να ακούσουμε το άλλο άτομο;
- Είναι η συμπεριφορά του/της συντρόφου απροσδόκητη, αλλά ξέρω ότι δεν είναι του χαρακτήρα του/της; Και μπορούμε να το συζητήσουμε όταν ηρεμήσουμε;
- Αναλαμβάνει ο/η σύντροφος την ευθύνη για τη συμπεριφορά του (όπως και εγώ) και είναι έτοιμος/η να καταβάλει προσπάθεια για την επίλυσή της;
- Είναι αυτό που συμβαίνει κάτι που μπορώ να δεχτώ και δεν αποκλίνει τόσο πολύ από το σύστημα αξιών μου;
- Μπορώ να καταλάβω ότι ο/η σύντροφός μου έχει μια διαφορετική οπτική γωνία και μπορώ να την κατανοήσω;
- Μπορώ να μιλήσω ανοιχτά με τον /την σύντρόφό μου χωρίς να φοβάμαι ότι θα με εγκαταλείψει, θα με κοροϊδέψει ή θα μειώσει τις απόψεις μου;

**Σημείωση!** Το να είσαι σε μια σχέση δεν σημαίνει ότι όλα πρέπει να είναι τέλεια και καλά. Μια σχέση και χρειάζεται πολλή υπομονή, επικοινωνία, ανοιχτή συζήτηση, κατανόηση και θέληση από όλες τις πλευρές για να είναι επιτυχημένη. Ωστόσο, αν βρίσκεστε σε μια σχέση όπου αισθάνεστε άσχημα για μεγάλο χρονικό διάστημα, ήρθε η ώρα να σκεφτείτε αν αξίζει να συνεχίσετε να επενδύετε σε αυτήν. Ειδικά αν υπάρχει λεκτική ή σωματική βία, αν αναγκάζεται το ένα άτομο να κάνει κάτι που δεν θέλει ή αν υπάρχει ανασφάλεια και έλλειψη εμπιστοσύνης





## 6. ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ... τη φωνή μας, τον αντίκτυπο, τα σχέδιά μας Η φωνή μου

### 6.1 Η ΦΩΝΗ ΜΟΥ<sup>1</sup>

*"Σημαίνει να έχουμε μια αίσθηση πρωτοβουλίας που πηγάζει από την πεποίθηση ότι οι άλλοι θα μας ακούσουν και ότι θα μπορέσουμε να επηρεάσουμε το περιβάλλον μας. Οι νέοι και οι νέες που έχουν "φωνή" είναι άτομα με ισχυρή αίσθηση ταυτότητας. Μιλούν ανοιχτά και δεν εκφοβίζονται εύκολα. Αποδέχονται τις αναπόφευκτες απογοητεύσεις και αποτυχίες ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής και προχωρούν. Δεν φοβούνται να δοκιμάσουν νέα πράγματα και να πάρουν ορισμένα κατάλληλα ρίσκα. Η συζήτηση μαζί τους είναι ενδιαφέρουσα"*

Φωνή των παιδιών

Ας ξεκινήσουμε το ταξίδι της αναζήτησης της δικής σας φωνής. Σκεφτείτε την ανάπτυξή σας και τη σημερινή σας ζωή. Στη συνέχεια, σκεφτείτε πώς εκφράζετε τις σκέψεις, τις ιδέες, αλλά και τα όριά σας, τη διεκδικητικότητα, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές σας.

**Πόση "φωνή" έχετε;** .....

.....

**Σε ποιο βαθμό μπορείτε να εκφραστείτε; Πού και με ποια άτομα;**

.....

.....

**Ποια άτομα αγαπούν να σας ακούνε; Με ποια άτομα μπορείτε να μιλήσετε ελεύθερα και για οτιδήποτε σας συμβαίνει;** .....

.....

**Τι δεν είστε σε θέση να εκφράσετε; Τι χρειάζεστε για να νιώσετε πιο ανοιχτοί/ες και πιο σίγουροι/ες για την έκφρασή σας;**


.....

.....

**Ποιο κομμάτι του εαυτού σας μπορείτε να εκφράσετε ελεύθερα (από την άποψη των συναισθημάτων, των επιχειρημάτων, των συμπεριφορών, των λέξεων);** .....

.....

.....



**Μερικές προτάσεις:** Μερικές φορές χρειαζόμαστε κάποια νέα εμπειρία ή να δουλέψουμε πάνω στις δικές μας κοινωνικές και προσωπικές ικανότητες. Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην έκφραση του εαυτού σας. Αυτές είναι μερικές από τις δυνατότητες: ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, διαπροσωπικών δεξιοτήτων, αλλά και, γράφοντας ημερολόγια, ποιήματα, ιστορίες, τραγουδώντας, χορεύοντας, παρακολουθώντας μαθήματα υποκριτικής, συμμετέχοντας σε λέσχες διαλόγου, σχολές λόγου, εθελοντισμό...

<sup>1</sup> Από το Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021.) The Voice of Children - creating space and starting the change: manual for adults. Ζάγκρεμπ, Φόρουμ για την ελευθερία στην εκπαίδευση.





## 6.2 Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΜΟΥ<sup>2</sup>

Ας κάνουμε ένα γρήγορο κουίζ! Αποφασίστε σε ποιο βαθμό κάθε μία από αυτές τις δηλώσεις ισχύει για εσάς. Σπάνια; Μερικές φορές; Μέτρια; Συχνά ή Πολύ συχνά; Οι δηλώσεις στις οποίες απαντήσατε "Σπάνια" ή "Μερικές φορές" δείχνουν τους τομείς με περιθώρια βελτίωσης.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ
<ol style="list-style-type: none"> <li>Μπορώ να δώσω καλά και σαφή επιχειρήματα.</li> <li>Μου αρέσει να συγχαίρω και να παρατηρώ όταν κάποιο άτομο κάνει κάτι καλό.</li> <li>Μιλώ ανοιχτά για τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις μου με άλλους ανθρώπους.</li> <li>Μπορώ να δίνω σαφείς και συνοπτικές προτάσεις.</li> <li>Όταν η υποστήριξη κάποιου ατόμου είναι σημαντική για μένα, θα προσφέρω κάτι σε αντάλλαγμα και θα διαπραγματευτώ.</li> <li>Δείχνω και λέω στα άλλα άτομα τι χρειάζομαι με σαφή τρόπο.</li> <li>Ζητώ από τα άλλα άτομα να συμμετάσχουν στη συζήτηση.</li> </ol>	<p>Εκπαιδεύσεις και λέσχες debate.</p> <p>Συνειδητοποίηση της ενσυναίσθησης, της συμπόνιας, των δεξιοτήτων επικοινωνίας, του τρόπου παροχής ανατροφοδότησης.</p> <p>Συναισθηματική μάθηση, διεκδικητικότητα.</p> <p>Επικοινωνία και διαπροσωπικές δεξιότητες, εκμάθηση της συνεργασίας και της ομαδικότητας, ανάπτυξη της δημιουργικότητάς σας και εύρεση της ροής σας.</p> <p>Δεξιότητες διαπραγμάτευσης και διαλόγου, διεκδικητικότητα.</p> <p>Συναισθηματική μάθηση, εκμάθηση των αναγκών μου, επικοινωνιακές δεξιότητες (ενεργητική ακρόαση, παράφραση, διεκδικητικότητα, υπομονή).</p> <p>Εκπαίδευση debate, δεξιότητες διαπραγμάτευσης και διαλόγου, διεκδικητικότητα, επικοινωνιακές δεξιότητες.</p>

<sup>2</sup> Taken and adapted from Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021.) The Voice of Children – creating space and starting the change: manual for adults. Zagreb, Forum for Freedom in Education



### 6.3 ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ

Σε αυτή την ενότητα, αναζητήστε εικόνες από εφημερίδες, από το διαδίκτυο ή ζωγραφίστε τις δικές σας επιθυμίες, όνειρα και χαρές. Ο οραματισμός είναι ένα μαγικό εργαλείο που μπορεί να σας βοηθήσει να κατευθύνετε τις ενέργειές σας προς τους στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς, καθώς και να σας κατευθύνει στη σκέψη και την ανάλυση του τι χρειάζεστε για την υλοποίησή τους, ποια άτομα μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό, τι μπορείτε να κάνετε για να πλησιάσετε στην υλοποίησή τους, αλλά και να σας δώσει την ευκαιρία να φαντασιωθείτε πώς θα νιώσετε όταν τους πετύχετε!

Απολαύστε την εξερεύνηση των σχεδίων και των στόχων σας! :)







### 6.4 ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ ΤΙ ΘΕΛΩ;<sup>3</sup>

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε και να γράψετε τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις. Αν δεν έχετε προς το παρόν απαντήσεις, μην ανησυχείτε. Βάλτε το στην άκρη και επιστρέψτε στις ερωτήσεις σε λίγο καιρό. Πιστεύουμε ότι οι ίδιες οι ερωτήσεις και η σκέψη πάνω σ' αυτές τις επόμενες ημέρες θα φέρουν κάποιες από τις απαντήσεις. Σε διάφορες περιόδους της ζωής μας, θα βρισκόμαστε στο σταυροδρόμι και θα παίρνουμε αποφάσεις για το πού θα πάμε τώρα. Είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής :)



**Ποιος είναι ο στόχος σας τώρα; Επιλέξτε έναν που θα θέλατε να σκεφτείτε σήμερα.**

.....

.....

.....

**Φανταστείτε το ιδανικό σας μέλλον! Συνεχίστε να φαντάζεστε! Πώς βλέπετε τον εαυτό σας μετά την επίτευξη του στόχου σας; Με τι ακριβώς μοιάζει;**

.....

.....

.....

**Πώς θα φτάσετε εκεί; Ποιος είναι ο τρόπος με τον οποίο το πετυχαίνετε;**

.....

.....

.....

**Τι θα κάνετε πρώτα (ξεκινώντας από σήμερα ή αύριο) και ποιος θα σας βοηθήσει;;**

.....

.....

.....

<sup>3</sup> Φύλλο εργασίας που λήφθηκε και υιοθετήθηκε από τους Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M. και Kožić, V. (2021) ΣΥΛΛΟΓΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ "START THE CHANGE!" 40 ιδέες εργασίας με παιδιά και νέους στους τομείς της διαφορετικότητας. Ζάγκρεμπ: Φόρουμ για την Ελευθερία στην Εκπαίδευση



## 6.5 ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ

Συχνά μιλάμε για το μέλλον και τα σχέδια με φίλους, αδέρφια, ξαδέλφια κ.λπ. Έτσι, την επόμενη φορά που θα συναντηθείτε, βοηθήστε το άλλο άτομο να δει πιο καθαρά τα σχέδια και το μέλλον.

Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε και κάντε ερωτήσεις για να βοηθήσετε το άτομο με το οποίο μιλάτε (μια φίλη, μια αδελφή, μια ξαδέλφη) να καθορίσει τον στόχο και το σχέδιό του. Ακολουθήστε τις τέσσερις ενότητες:



### ΣΤΟΧΟΣ

#### Ποιος είναι ο στόχος στον οποίο θα θέλατε να εργαστείτε αυτή τη στιγμή;

Αν το άλλο άτομο δυσκολεύεται να προσδιορίσει τον στόχο του, κάντε του μία από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι απολαμβάνετε περισσότερο; Τι σας κάνει ευτυχισμένο/η και τι βρίσκετε ενδιαφέρον; Υπάρχει κάτι που
- χάνετε εντελώς τον εαυτό σας ενώ το κάνετε; Πότε αισθάνεστε ότι βρίσκεστε ακριβώς εκεί που πρέπει να βρίσκεστε;
- Σε τι είστε καλύτερος/η; Ποιο πιστεύουν τα άλλα άτομα ότι είναι το δυνατό σας σημείο; Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο στόχος σας τώρα;



### ΟΡΑΜΑ

#### Φανταστείτε το ιδανικό σας μέλλον όπου θα έχετε επιτύχει πλήρως τους στόχους σας!

- Πώς θα σας φαινόταν;
- Τι κάνετε, πώς μοιάζετε, ποιος είναι εκεί;
- Τι είναι το επόμενο βήμα;



### ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ

**Τώρα φτιάξτε ένα σχέδιο** - ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνετε για να πετύχετε τον στόχο σας;

- Τι πρέπει να μάθετε, να κάνετε και να εξασκηθείτε για να το πετύχετε;
- Ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξετε;
- Ποια είναι η πορεία σας και πώς βλέπετε πραγματικά τον εαυτό σας να πετυχαίνει τον στόχο σας;



### ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

**Και τώρα - ας ξεκινήσουμε!** Σκεφτείτε τα πρώτα βήματα που πρέπει να κάνετε.

- Τι θα κάνετε πρώτα; Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει;
- Σε ποιον πρέπει να μιλήσετε πρώτα; Και μετά τι;
- Πόσο χρόνο θα χρειαστείτε;
- Τι μπορεί να είναι πρόκληση τώρα και τι αργότερα; Πώς θα το επιλύσετε αυτό;

Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους! 🗨️





**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΦΟΡΕΣ:**

Csikszentmihalyi, M. (1990.) *Flow : the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row

Dweck, C. S. (2018.) *Mentalni sklop*. Split: Harfa

Grossman, R. (2018) Giving Your Child "Voice": *The 3 Rules of Parenting (Voicelessness and Emotional Survival—Notes from the Therapy Underground)*. Independently published.

Munivrana, A., Pijaca Plavšić, E., Pavlović, V., Perak, J. (2017.) *Možemo to riješiti: razumijevanje I upravljanje sukobima*. Forum za slobodu odgoja, Zagreb

Plutchik, Robert (1980.) *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion, 1*, New York: Academic

Robinson, K. (2011.) *Element*. Zagreb: V.B.Z.

Rosenberg, M. B. (2006.) *Nenasilna komunikacija. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava*

Kožić Komar V., Munivrana A. (2022) "22 IDEJE ZA OTPORNOST" zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti I suočavanja s krizom. Zagreb: Ured UNICEFA-a za Hrvatsku.

Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M. and Kožić, V. (2021) ΣΥΜΜΟΓΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ "START THE CHANGE!" 40 ιδέες εργασίας με παιδιά και νέους στους τομείς της διαφορετικότητας. Ζάγκρεμπ: Φόρουμ για την Ελευθερία στην Εκπαίδευση

Munivrana A., Perak J. (2021.) "Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom". Ζάγκρεμπ: Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021.) *Η φωνή των παιδιών - δημιουργώντας χώρο και ξεκινώντας την αλλαγή: εγχειρίδιο για ενήλικες*. Ζάγκρεμπ, Φόρουμ για την ελευθερία στην εκπαίδευση.

Pavlović, V. et ct., 2017: Pavlovic, Pavlon, Pavlon, Pavlon: *Ξεκινήστε την Αλλαγή! - Οι νέοι στον κόσμο της διαφορετικότητας: εγχειρίδιο για τα σχολεία, Φόρουμ για την ελευθερία στην εκπαίδευση, Ζάγκρεμπ*

Οδηγός του δασκάλου για την υπέροχη σειρά Mei and friends. *Παιδικό Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών (UNICEF) και Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2021* (πρωτοβουλία WHO-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT))



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:

[www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)

<https://www.kakosi.hr/2021/11/09/samoubojstvo/>

<https://womensos.gr/15900-24ori-tilefoniki-grammi/> / <https://womensos.gr/contact-us-3/>

<https://www.ekka.org.gr/index.php/el/tilefonikes-grammes>

<https://www.colouryouth.gr/contact/>

<https://10306.gr/>

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

<https://www.betterup.com/blog/physical-well-being-and-health-what-it-is-and-how-to-achieve-it>

<https://genderspectrum.org/articles/language-of-gender>

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-συναισθήματα>

<https://liveforward.institute/the-non-violent-communication-approach/>

<https://www.ualberta.ca/centre-for-teaching-and-learning/teaching-support/indigenization/power-privilege-bias.html>

<https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>

<https://www.empathiceurope.com/marshall-b-rosenberg-creator-of-nonviolent-communication/>

<https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>

[https://baynvc.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Compass-Intro-August-29th-2021-Material\\_-On-Fear-ΘΥΜΟΣ-Guilt-Shame.pdf](https://baynvc.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Compass-Intro-August-29th-2021-Material_-On-Fear-ΘΥΜΟΣ-Guilt-Shame.pdf)

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/adolescencija-izazovi-odrastanja/>

<https://www.psychiatry.org/patients-families/gender-dysphoria/what-is-gender-dysphoria>

## EIKONEΣ:

<https://artclasscurator.com/emotional-literacy-art-education/>

<https://liveforward.institute/the-non-violent-communication-approach/>

<https://www.chanceschool.org/apps/news/article/1713516>

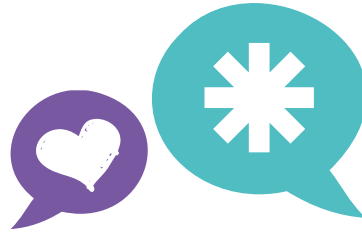
<https://www.ualberta.ca/centre-for-teaching-and-learning/teaching-support/indigenization/power-privilege-bias.html>











## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



Συντονιστής

**Forum for Freedom in Education**

[www.fso.hr](http://www.fso.hr)



**KENTRO MERIMNAS OIKOGENEIAS  
KAI PAIDIΟΥ**

[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Centre for youth work (CZOR)**

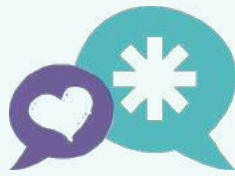
[www.czor.org](http://www.czor.org)



**Centre for Creative Development  
"Danilo Dolci"**

[danilodolci.org](http://danilodolci.org)





# LETsTALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by  
the European Union**