



Κουβεντιάζουμε για τις σχέσεις

Ενδεικτικές φράσεις για βασικά μηνύματα

Υπάρχουν 4 βασικά μηνύματα για τις σχέσεις που είναι σημαντικό να μεταδοθούν στα παιδιά. Παρακάτω θα βρείτε ενδεικτικές φράσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να τα εκφράσετε!

Βασικό μήνυμα	Ενδεικτικές φράσεις
1 Σε μια υγιή σχέση κάθε άτομο νιώθει άνετα να εκφράσει τη γνώμη του χωρίς τον φόβο της κριτικής	«Σε μια υγιή σχέση το ένα άτομο στηρίζει και ενθαρρύνει το άλλο. Μπορείς να μιλάς ανοιχτά, ακόμα και όταν διαφωνείς, και να ζητάς συγνώμη αν το στενοχωρήσεις.» «Εάν κάποιο άτομο σε κάνει να νιώθεις άσχημα για κάτι που πιστεύεις, τότε κάτι δεν πάει καλά σε αυτή τη σχέση.»
2 Μια υγιής σχέση χαρακτηρίζεται από επικοινωνία, ισορροπία (δυνάμεων) και αμοιβαίο σεβασμό	«Εάν μία/ένας φίλη/-ος σε πιέζει να κάνεις κάτι, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι η σχέση σας δεν είναι και τόσο υγιής.» «Σε μια υγιή σχέση, οι άνθρωποι σέβονται ο ένας τον άλλον και δεν προσπαθούν να πιέσουν το άλλο άτομο να κάνει κάτι με το οποίο δεν νιώθει άνετα.»
3 Στο πλαίσιο μιας υγιούς σχέσης προκύπτουν διαφωνίες	«Είναι ΟΚ να λες όχι εάν διαφωνείς με κάποιο φιλικό σου πρόσωπο. Το γεγονός ότι μπορείς να το εκφράσεις σημαίνει ότι η σχέση έχει γερές βάσεις.» «Το να υποστηρίξεις τον εαυτό σου μπορεί να φέρει ένταση, αλλά αυτό είναι φυσιολογικό. Αν μπορείτε να μιλάτε ανοιχτά και να σέβεστε ακόμα τις απόψεις του άλλου ενώ διαφωνείτε, αυτό είναι καλό.» «Όταν μια σχέση δεν είναι υγιής, οι διαφωνίες μπορεί να οδηγήσουν το ένα άτομο να αποστασιοποιηθεί και να δείχνει αδιαφορία, ή να προσπαθήσει να πιέσει το άλλο άτομο να συμφωνήσει μαζί του.»
4 Οι σχέσεις αλλάζουν και αυτό είναι φυσιολογικό	«Με το πέρασμα του χρόνου κάποιες φίλιες μπορεί να γίνουν πιο στενές ενώ κάποιες άλλες να ατονήσουν. Οι αλλαγές στις σχέσεις είναι απολύτως φυσιολογικές.» «Η απόρριψη στο πλαίσιο μιας σχέσης είναι μια συνήθης εμπειρία για άτομα κάθε ηλικίας. Μπορεί να σε πληγώσει, αλλά δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά με εσένα.» «Εάν κάποιο άτομο σε απορρίψει, μην αντιδράσεις υπερβολικά. Είναι σημαντικό να σέβεσαι την απόρριψη, όπως ακριβώς θα ήθελες κι εσύ να σέβεται κάποιος μια απόφαση που έχεις πάρει.»

