

# ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΟΧΗ



## Εγχειρίδιο για εκπαιδευτές/τριες



Το έργο «Promote Respect and Tolerance — ProSpecT» χρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα Δικαιωμάτων, Ισότητας και Ιθαγένειας (REC) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014-2020).

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	2
<b>Εκπαιδευτικά Προγράμματα</b>	
• 1η συνεδρία: Δράση γνωριμίας και Εισαγωγή Αγάπη, Φιλία, Οικειότητα .....	4
• 2η συνεδρία: Υγιείς και "αρρωστημένες" σχέσεις Αποδεκτή/ μη αποδεκτή συμπεριφορά Μελέτη περίπτωσης "Μιχάελα" .....	12
• 3η συνεδρία: Δύναμη και έλεγχος Ο καλός/ η καλή σύντροφος.....	23
<b>Ενημερωτικό υλικό για τον εκπαιδευτή</b>	
Κακοποιητική/μη υγιής σχέση.....	34

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το εγχειρίδιο έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του έργου Prospect για την προώθηση του σεβασμού και της ανοχής, το οποίο συγχρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα Δικαιωμάτων, Ισότητας και Ιθαγένειας (REC) της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ο στόχος του έργου είναι η ενδυνάμωση των νέων για τη δημιουργία υγιών και ισότιμων σχέσεων.

Γιατί είναι απαραίτητο να εργαστούμε στο θέμα της ισότητας στις σχέσεις;

Η ύπαρξη υγιών και ισότιμων ρομαντικών σχέσεων κατά την εφηβεία είναι ένας από του πιο σημαντικούς παράγοντες για την ευημερία των εφήβων, την υγεία, τη φοίτηση στο σχολείο, τα επιτεύγματά τους και την αυτοεκτίμηση. Είναι το θεμέλιο για τις συμπεριφορές και την αυτοεκτίμηση στις μελλοντικές σχέσεις.

Δυστυχώς, αυτές οι σχέσεις συχνά συνοδεύονται από βία, η οποία μπορεί να περιέχει από καταχρηστικά πειράγματα μέχρι και σεξουαλική κακοποίηση. Η έκθεση των εφήβων σε σχέσεις βίας θεωρείται από πολλούς ερευνητές ως σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Υπάρχει η άποψη ότι η βία σ' αυτές τις ηλικίες είναι πιο συχνή από ό, τι στα μεγαλύτερα ζευγάρια.

Με τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο, οι νέοι και οι νέες θα αυξήσουν την κατανόησή τους για το τι είναι και τι δεν είναι μια ισότιμη και υγιής σχέση, και η γνώση αυτή θα συντελέσει στο να μην αφήσουν τον εαυτό τους να γίνει θύτης ή θύμα σε μία ρομαντική σχέση.

Το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για χρήση από σχολεία και οργανισμούς νεολαίας για την υλοποίηση δραστηριοτήτων με νέους και νέες ηλικίας 13-18 ετών.

Το εγχειρίδιο αποτελείται από τρεις συνεδρίες, η καθεμία διάρκειας 90 λεπτών. Η ψηφιακή πλατφόρμα έχει αναπτυχθεί, παρέχοντας σύνδεση με τις δραστηριότητες στο Εγχειρίδιο (για πρόσβαση στην εφαρμογή: [http://chancebg.org/?page\\_id=1159](http://chancebg.org/?page_id=1159))

Μερικές συστάσεις για τους εκπαιδευτές/τριες:

Χρησιμοποιούνται διαδραστικές μέθοδοι - ασκήσεις, μελέτες περιπτώσεων και παιχνίδια.

Οι εκπαιδευτικές συνεδρίες διεξάγονται από έναν ή δύο εκπαιδευτές - δασκάλους, σχολικούς συμβούλους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.λπ. Δεν απαιτούνται ειδικά επαγγελματικά προσόντα, αλλά η εργασιακή εμπειρία με παιδιά αυτών των ηλικιών είναι χρήσιμη. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια καθορίζει τις εργασίες, καθοδηγεί και συνοψίζει τις συζητήσεις και παρακολουθεί τον τρόπο ανάπτυξης των διαδικασιών της ομάδας (δραστηριότητα, κίνητρα, συγκρούσεις).

Για να αυξήσετε τη δραστηριότητα, τα κίνητρα και την επικοινωνία των συμμετεχόντων/ουσών, είναι καλό να τονίσετε ότι η γνώμη και οι ιδέες όλων των ομάδων είναι εξίσου πολύτιμες για την ομαδική εργασία.

Μέγεθος της ομάδας: 18-20 συμμετέχοντες/ουσες. Η ομάδα και ο/η εκπαιδευτής/τρια κάθονται σε κύκλο, εκτός εάν εργάζονται σε μικρές ομάδες ή υπάρχει συγκεκριμένη άσκηση που απαιτεί διαφορετική διάταξη. Ο κύκλος συμβολίζει πως όλοι/ες είναι ίσοι/ες.

## I. Εισαγωγή

- *Εισαγωγή από του/την εκπαιδευτή/τρια*

Η εισαγωγή στο έργο γίνεται με συντομία και σε μια γλώσσα κατανοητή από τους/τις εφήβους. Το δεύτερο βήμα είναι να εξηγήσουμε στην ομάδα γιατί απαιτείται η εκπαίδευση και ποιος είναι ο σκοπός της. Για παράδειγμα:

"Σ' αυτήν την ομάδα θα έχουμε την ευκαιρία να σκεφτούμε τις ρομαντικές σχέσεις που συνάπτουμε. Μερικές φορές μας πληγώνουν, αλλά συχνά τις αποδεχόμαστε και τις ανεχόμαστε για διάφορους λόγους. Θα μιλήσουμε για τους κινδύνους να είμαστε σε μια δυσμενή κατάσταση, όπως η ταπείνωση, ο μη - σεβασμός και ακόμη και ο σωματικός πόνος, η καταπίεση και η χρήση του/της συντρόφου μας ως αντικείμενο και ως κτήμα του/της.

Αυτή είναι μια ομάδα που θα σας ενημερώσει για το τι μπορεί να είναι αποδεκτό σε μια σχέση και το τι δεν είναι. Θα σας κάνει να σκεφτείτε για τις σχέσεις σας ή για αυτές που θα δημιουργήσετε στο μέλλον.

Είναι πολύ σημαντικό όταν παρουσιάζουμε το πρόγραμμα στην εφηβεία, να τονίσουμε ότι πρόκειται για εκπαίδευση και όχι για θεραπευτική ομάδα. Ωστόσο, λόγω της φύσης των θεμάτων που καλύπτονται, είναι δυνατό να γίνουν αναφορές και στις προσωπικές τους εμπειρίες. Όμως, δεν πρέπει να μοιράζονται με την ομάδα τόσο προσωπικά στοιχεία όσο και συναισθήματα που θα μπορούσε κάποιος/α αργότερα να εκμεταλλευτεί.

Η ομάδα των εφήβων πρέπει να νιώθει ό,τι είμαστε διαθέσιμοι και έτοιμοι να αφιερώσουμε χρόνο και να μιλήσουμε για το τι τους ενθουσιάζει έξω από την ομάδα, καθώς και ότι θα μπορούσαμε να τους κατευθύνουμε σε επαγγελματίες που θα μπορούσαν να τους παρέχουν και ειδική βοήθεια εφόσον χρειαστεί.

- Εισαγωγή, κανόνες ομάδας, προσδοκίες

Η ομάδα είναι διατεταγμένη σε κύκλο. Κάθε ένας/ από τους συμμετέχοντες/συμμετέχουσες παρουσιάζει τον εαυτό του. Δείγμα μοντέλου για παρουσίαση:

*Είμαι .....*  
*Το πιο σημαντικό πράγμα για εμένα σε μια σχέση...*  
*Είμαι εδώ επειδή .....*  
*Από αυτό το πρόγραμμα περιμένω.....*

- **Κανόνες για ομαδική εργασία**

Για να αισθανθούν άνετα οι συμμετέχοντες/ουσες κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, είναι απαραίτητο να καθοριστούν οι κανόνες της ομάδας. Ο εκπαιδευτής/η εκπαιδευτρια καλεί τους έφηβους και τις έφηβες να θέσουν τους κανόνες. Οι έφηβοι και οι έφηβες κάνουν τις προτάσεις τους και ο/η εκπαιδευτής/τρια τα σημειώνει.

Δείγμα κανόνων: Ακούμε το άτομο που μιλάει, χωρίς να τον διακόπτουμε. Χωρίς να κρίνουμε και να προσβάλλουμε. Έχουμε τα κινητά μας στην αθόρυβη λειτουργία και μιλάμε μόνο για το τι συμβαίνει στην ομάδα.

- **Συμπλήρωση ερωτηματολογίου (Παράρτημα 1)**

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος. Απαιτείται για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των δραστηριοτήτων του έργου και πρέπει να εισαχθεί πολύ σύντομα.

## **II. Ασκήσεις πάνω στο θέμα**

- **«Μύθοι για τις ρομαντικές σχέσεις στην εφηβεία» - συζήτηση**

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε έξι (6) μικρές ομάδες.

Κάθε ομάδα αναλαμβάνει έναν ρόλο (Παράρτημα 2). Για επτά με οκτώ (7-8) λεπτά οι ομάδες προετοιμάζουν τα επιχειρήματα για να υπερασπιστούν τις θέσεις τους. Ακολουθούν παρουσιάσεις και συζητήσεις (όχι περισσότερο από πέντε (5) λεπτά το καθένα).

### **Πρώτη συζήτηση:**

I ομάδα: Σε μια ρομαντική σχέση, το κορίτσι πρέπει να ανταποκρίνεται στις επιθυμίες του αγοριού.

II ομάδα: Σε μια ρομαντική σχέση, το αγόρι πρέπει να ανταποκρίνεται στις επιθυμίες του κοριτσιού.

### **Δεύτερη συζήτηση:**

III ομάδα: Η σεξουαλική οικειότητα ενισχύει την αγάπη.

Ομάδα IV: Η αγάπη χωρίς σεξ και το σεξ χωρίς αγάπη είναι δυνατά.

### **Τρίτη συζήτηση:**

Ομάδα V: Οι άνθρωποι ζηλεύουν όταν είναι ερωτευμένοι

VI group: Η ζήλια δεν είναι έκφραση αγάπης.

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια ακούει τις παρουσιάσεις χωρίς να παρεμβαίνει, να αξιολογεί ή να παίρνει μέρος. Συνοψίζει τονίζοντας ό,τι είναι σημαντικό να ακουστεί κάθε άποψη, ακόμα κι αν δεν την αποδεχόμαστε.

- **Στο όνομα της αγάπης** – Μελέτη περιπτώσεων *case studies*

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε τρεις (3) ομάδες. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια δίνει σε κάθε ομάδα μια υπόθεση (Παράρτημα 3) ή ζητά από τα μέλη της ομάδας να μπουνε στην διαδικτυακή εφαρμογή και να δουν τις περιπτώσεις εκεί. Τα μέλη κάθε ομάδας συζητούν την υπόθεση και απαντούν στις ερωτήσεις. Κάθε ομάδα εκλέγει έναν ομιλητή/ μία ομιλήτρια. Όταν οι ομάδες είναι έτοιμες, οι ομιλητές/οι ομιλήτριες παρουσιάζουν τις ομαδικές δηλώσεις στην υπόλοιπη ομάδα.

### **Περίπτωση 1**

Ο Πέτρος ερωτεύεται την Χριστίνα. Εκείνη, όμως, δεν του δίνει καμία σημασία και βγαίνει με ένα μεγαλύτερο αγόρι. Ο Πέτρος μοιράζεται τα συναισθήματά του με την καλύτερη φίλη της, την Άννα. Της ζητάει να πάνε για καφέ για να της μιλήσει για την Χριστίνα. Η Άννα ανταποκρίνεται θετικά στην πρόσκληση και ο Πέτρος της λέει επανειλημμένα πόσο πολύ το εκτιμάει. Ένα βράδυ, καθώς τη συνοδεύει προς το σπίτι της, τη φιλάει, χωρίς να ξέρει ότι η Άννα είναι, στην πραγματικότητα, ερωτευμένη μαζί του.

Ερωτήσεις:

Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί μετά; Τι σημαίνει αυτό το φιλί - φιλία, αγάπη, απόγνωση ή .....;

Θα ήταν σωστό η Άννα, βασισμένη σε αυτό το φιλί, να ξεκινήσει μια σχέση με τον Πέτρο;

Υπάρχει περίπτωση να αγαπάει ο Πέτρος την Άννα ή απλά τη χρησιμοποιεί;

### **Περίπτωση 2**

Περίπτωση 2

Ο Εμμανουέλ και η Ειρήνη βγαίνουν εδώ και τρεις μήνες. Ο Εμμανουέλ είναι τρελά ερωτευμένος μαζί της. Την περιμένει μετά το σχολείο, της αγοράζει δωράκια, της τηλεφωνεί και της στέλνει μηνύματα συνεχώς ... Όλες οι φίλες της ζηλεύουν γιατί είναι ψηλός, όμορφος και προφανώς πολύ ερωτευμένος μαζί της. Η Ειρήνη είναι χαρούμενη που είναι μαζί του. Ωστόσο, ο Εμμανουέλ δεν συμπαθεί τις φίλες και τους φίλους της. Τους θεωρεί ηλίθιους και ότι η Ειρήνη χάνει το χρόνο της μαζί τους, αντί να περνάει περισσότερο χρόνο μαζί του. Ζηλεύει τα αγόρια και τον ενοχλούν τα κορίτσια. Σήμερα, ο Στεφάν, ο κολλητός φίλος της Ειρήνης από την τάξη της, έχει γενέθλια και η Ειρήνη του υπόσχεται ότι θα πάει. Ο Εμμανουέλ την απειλεί ότι αν πάει στο πάρτι χωρίς αυτόν, αυτό σημαίνει και το τέλος της σχέσης τους ...

Ερωτήσεις:

Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί μετά; Με ποιο τρόπο δείχνει ο Εμμανουέλ την αγάπη του για την Ειρήνη; Πρέπει η Ειρήνη να θυσιάσει τους φίλους της για χάρη της αγάπης; Θα είναι η Ειρήνη ευτυχισμένη χωρίς τον Εμμανουέλ; Θα είναι η Ειρήνη ευτυχισμένη χωρίς φίλους και φίλες;

### **Περίπτωση 3**

Η Σόνια και ο Χρίστος είναι μαζί αρκετούς μήνες. Αυτός είναι 17 και αυτή 15 χρονών. Για τη Σόνια, ο Χρίστος είναι ο έρωτας της ζωής της. Είναι η ψυχή της παρέας, όλοι τον συμπαθούν και διασκεδάζουν πολύ όταν είναι μαζί. Ωστόσο, τον τελευταίο καιρό ο Χρίστος πιέζει τη Σόνια να του αποδείξει πόσο ερωτευμένη είναι μαζί του κάνοντας σεξ. Από τη μία πλευρά, η Σόνια φοβάται ότι δεν είναι έτοιμη να κάνει σεξ, αλλά, από την άλλη, δεν θέλει να τον χάσει. Ο Χρίστος την πιέζει πολύ και μία μέρα, όταν μένουν μόνοι τους στο σπίτι του μετά από ένα πάρτι, της λέει ότι εάν δεν κάνουν σεξ, αυτό θα σημαίνει και το τέλος της σχέσης τους...

Ερωτήσεις:

Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί μετά; Η σωματική οικειότητα είναι για εσάς απαραίτητο συστατικό μίας σχέσης; Είναι η ερωτική επαφή αρκετή για να κρατήσει την αγάπη ζωντανή; Σε μία ρομαντική σχέση, χρειάζονται θυσίες για να αποδείξουμε την αγάπη μας;

### **III. Περίληψη και σχόλια**

Όλοι κάθονται σε έναν κύκλο. Ο εκπαιδευτής/ η εκπαιδευτρια μοιράζεται σε μια πρόταση τα συναισθήματά του για την ολοκληρωμένη δραστηριότητα και προτείνει στους άλλους συμμετέχοντες να κάνουν το ίδιο ακολουθώντας το μοντέλο:

*Για μένα, η σημερινή συνεδρία ήταν χρήσιμη γιατί ..... ή Σήμερα το πιο ενδιαφέρον για μένα όταν ..... γιατί ..... Για εσάς;*

## Παράρτημα 1

Ημερομηνία.....

Σχολείο .....

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Για έρευνα στις συμπεριφορές των νέων που αφορούν στις ρομαντικές σχέσεις

Σε ευχαριστούμε που αφιερώνεις χρόνο να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο. Σε παρακαλούμε απάντησε τι πιστεύεις ότι είναι αποδεκτό και τι δεν είναι σε μία ρομαντική σχέση.

Σημειώστε μόνο μία απάντηση για κάθε ερώτηση. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, για αυτό σας παρακαλούμε απαντήστε ειλικρινά.

Ποιος/α πιστεύεις πρέπει να αποφασίσει για...

	Εγώ θα πρέπει να αποφασίσω	Μπορούμε να το συζητήσουμε, αλλά η απόφαση θα είναι δική μου	Μπορούμε να το αποφασίσουμε μαζί	Θα συζητήσουμε, αλλά ο/η σύντροφός μου θα αποφασίσει	Ο/η σύντροφός μου πρέπει να πάρει αυτήν την απόφαση
Ποιες φίλες και φίλους πρέπει να έχεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τι ρούχα θα φοράς;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πως πρέπει να ξοδεύεις τα χρήματά σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Είναι αποδεκτό για σένα αν ο/η σύντροφός σου...

	Όχι	Δεν είναι αποδεκτό αλλά θα μπορούσαν να τον/τη συγχωρέσω αν το έκανε	Είναι αποδεκτό αν έκανα κάτι που τον/την τάραξε	Ναι
Σε απατά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε αγγίζει ακόμα και όταν δεν το θέλεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε αναγκάζει να κάνετε σεξ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σου λέει τι να κάνεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε χτυπάει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Είναι αποδεκτό για σένα...

	Όχι	Είναι αποδεκτό εάν έχει κάνει κάτι ο/ η σύντροφός μου που με έχει αναστατώσει	Ναι
Να απατάς τον/τη σύντροφο σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να τον/την αγγίζεις ακόμα και αν δεν το επιθυμεί;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να τον/την αναγκάζεις να κάνετε σεξ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να του/της λες τι να κάνει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να τον/τη χτυπάς/ σπρώχνεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σε μια σχέση είναι αποδεκτό αν εσύ ή ο/η σύντροφός σου...

	Όχι	Μερικές φορές	Ναι
Ψάχνει το τηλέφωνό σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σου τηλεφωνεί και σου στέλνει συνέχεια μηνύματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ψάχνει τις φωτογραφίες και τα βίντεο σου χωρίς την άδειά σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αφήνει προσβλητικά σχόλια για εσένα στα κοινωνικά δίκτυα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει να γνωρίζει τους κωδικούς σου στα κοινωνικά δίκτυα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Αν βιώσεις κάποια από τις παραπάνω καταστάσεις και χρειαστείς βοήθεια, γνωρίζεις που πρέπει να ζητήσεις υποστήριξη;

Ναι  Όχι

Αν ναι, από ποιον/ποια θα ζητούσες βοήθεια;

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

Νιώθεις ότι γνωρίζεις πολλά για το πως χτίζεται μια υγιής σχέση;



Ναι  Όχι



Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να ξέρεις για τις ρομαντικές σχέσεις; Αν ναι τι;


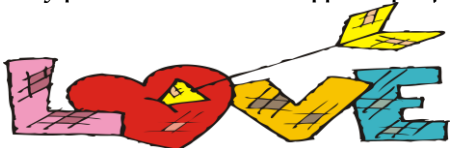
.....  
.....  
.....

Φύλο: Αγόρι  Κορίτσι  Ηλικία: .....

Παράρτημα 2

<p><b>1<sup>η</sup> συζήτηση:</b> 1<sup>η</sup> ομάδα:</p>	<p>Σε μια ρομαντική σχέση, το κορίτσι πρέπει να ανταποκρίνεται στις επιθυμίες του αγοριού.</p>	
<p><b>1<sup>η</sup> συζήτηση:</b> 2<sup>η</sup> ομάδα:</p>	<p>Σε μια ρομαντική σχέση, το αγόρι πρέπει να ανταποκρίνεται στις επιθυμίες του κοριτσιού.</p>	

<p><b>2<sup>η</sup> συζήτηση:</b> 3<sup>η</sup> Ομάδα:</p>	<p>Η σεξουαλική οικειότητα ενισχύει την αγάπη</p>	
<p><b>2<sup>η</sup> συζήτηση:</b> 4<sup>η</sup> ομάδα:</p>	<p>Η αγάπη χωρίς σεξ και το σεξ χωρίς αγάπη είναι δυνατά.</p>	

<p><b>3<sup>η</sup> συζήτηση:</b> 5<sup>η</sup> ομάδα:</p>	<p>Οι άνθρωποι ζηλεύουν όταν ερωτεύονται</p> 
<p><b>3<sup>η</sup> συζήτηση:</b> 6<sup>η</sup> ομάδα:</p>	<p>Η ζήλεια δεν είναι έκφραση αγάπη</p> 

### Annex 3

<p><b>Περίπτωση 1η</b></p>	<p>Ο Πέτρος ερωτεύεται την Χριστίνα. Εκείνη, όμως, δεν του δίνει καμία σημασία και βγαίνει με ένα μεγαλύτερο αγόρι. Ο Πέτρος μοιράζεται τα συναισθήματά του με την καλύτερη φίλη της, την Άννα. Της ζητάει να πάνε για καφέ για να της μιλήσει για την Χριστίνα. Η Άννα ανταποκρίνεται θετικά στην πρόσκληση και ο Πέτρος της λέει επανειλημμένα πόσο πολύ το εκτιμάει. Ένα βράδυ, καθώς τη συνοδεύει προς το σπίτι της, τη φιλάει, χωρίς να ξέρει ότι η Άννα είναι, στην πραγματικότητα, ερωτευμένη μαζί του.</p>
----------------------------	--

#### Ερωτήσεις:

Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί μετά; Τι σημαίνει αυτό το φιλή - φιλία, αγάπη, απόγνωση ή .....; Θα ήταν σωστό η Άννα, βασιζόμενη σε αυτό το φιλή, να ξεκινήσει μία σχέση με τον Πέτρο; Υπάρχει περίπτωση να αγαπάει ο Πέτρος την Άννα ή απλά τη χρησιμοποιεί;

<p><b>Περίπτωση 2η</b></p>	<p>Ο Εμμανουέλ και η Ειρήνη βγαίνουν εδώ και τρεις μήνες. Ο Εμμανουέλ είναι τρελά ερωτευμένος μαζί της. Την περιμένει μετά το σχολείο, της αγοράζει δωράκια, της τηλεφωνεί και της στέλνει μηνύματα συνεχώς ... Όλες οι φίλες της ζηλεύουν γιατί είναι ψηλός, όμορφος και προφανώς πολύ ερωτευμένος μαζί της. Η Ειρήνη είναι χαρούμενη που είναι μαζί του. Ωστόσο, ο Εμμανουέλ δεν συμπαθεί τις φίλες και τους φίλους της. Τους θεωρεί ηλίθιους και ότι η Ειρήνη χάνει το χρόνο της μαζί τους, αντί να περνάει περισσότερο χρόνο μαζί του. Ζηλεύει τα αγόρια και τον ενοχλούν τα κορίτσια. Σήμερα, ο Στεφάν, ο κολλητός φίλος της Ειρήνης από την τάξη της, έχει γενέθλια και η Ειρήνη του υπόσχεται ότι θα πάει. Ο Εμμανουέλ την απειλεί ότι αν πάει στο πάρτι χωρίς αυτόν, αυτό σημαίνει και το τέλος της σχέσης τους...</p>
----------------------------	--

#### Ερωτήσεις:

Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί μετά; Με ποιο τρόπο δείχνει ο Εμμανουέλ την αγάπη του για την Ειρήνη; Πρέπει η Ειρήνη να θυσιάσει τους φίλους της για χάρη της αγάπης; Θα είναι η Ειρήνη ευτυχισμένη χωρίς τον Εμμανουέλ; Θα είναι η Ειρήνη ευτυχισμένη χωρίς φίλους και φίλες

<p><b>Περίπτωση 3η</b></p>	<p>Η Σόνια και ο Χρήστος είναι μαζί αρκετούς μήνες. Αυτός είναι 17 και αυτή 15 χρονών. Για τη Σόνια, ο Χρήστος είναι ο έρωτας της ζωής της. Είναι η ψυχή της παρέας, όλοι τον συμπαθούν και διασκεδάζουν πολύ όταν είναι μαζί. Ωστόσο, τον τελευταίο καιρό ο Χρήστος πιέζει τη Σόνια να του αποδείξει πόσο ερωτευμένη είναι μαζί του κάνοντας σεξ. Από τη μία πλευρά, η Σόνια φοβάται ότι δεν είναι έτοιμη να κάνει σεξ, αλλά, από την άλλη, δεν θέλει να τον χάσει. Ο Χρήστος την πιέζει πολύ και μία μέρα, όταν μένουν μόνοι τους στο σπίτι του μετά από ένα πάρτι, της λέει ότι εάν δεν κάνουν σεξ, αυτό θα σημαίνει και το τέλος της σχέσης τους...</p>
----------------------------	---

#### Ερωτήσεις:

Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί μετά; Η σωματική οικειότητα είναι για εσάς απαραίτητο συστατικό μίας σχέσης; Είναι η ερωτική επαφή αρκετή για να κρατήσει την αγάπη ζωντανή; Σε μια ρομαντική σχέση, χρειάζονται θυσίες για να αποδείξουμε την αγάπη μας;

### Υγιείς και Αρρωστημένες Σχέσεις Αποδεκτή/ Μη αποδεκτή συμπεριφορά Μελέτη περίπτωσης "Μιχαέλα"

#### I. Εισαγωγή:

- Ερωτήσεις προς την ομάδα:

- Πως αισθανθήκατε μετά από την πρώτη συνεδρία; Ποιο ήταν το πιο σημαντικό που αποκομίσατε από αυτήν;

*Είναι σημαντικό για τον εκπαιδευτή/ την εκπαιδευτρια να μοιραστεί με τους συμμετέχοντες την επιρροή που είχε η συνεδρία στις σκέψεις τους, στα συναισθήματά τους και στη συμπεριφορά τους.*

- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να ακολουθούν τους κανόνες της ομάδας/ από την πρώτη συνεδρία.

#### II. Θεματικές Ασκήσεις

- Υγιείς και μη υγιείς σχέσεις/ σύγκριση /

Ο παρακάτω πίνακας σχεδιάζεται σε χαρτί αφίσας:

Υγιείς/ισότιμες σχέσεις	Μη υγιείς/ άνισες σχέσεις
- .....	- ....

Κάθε συμμετέχων/ουσα μοιράζεται χαρακτηριστικά, τα οποία σύμφωνα με τον ίδιο καθορίζουν τις υγιείς και τις μη υγιείς ("αρρωστημένες" σχέσεις». Ο/Η εκπαιδευτής/τρια γράφει τις απαντήσεις στον πίνακα, ενθαρρύνοντας τα μέλη της ομάδας να προτείνουν περισσότερες ιδέες. Τέλος, ο/η εκπαιδευτής/τρια συνοψίζει τις απαντήσεις.

- „Αποδεκτό - μη αποδεκτό” - μια άσκηση για την επίτευξη της ομαδικής συναισθησης

μια άσκηση για την επίτευξη ομαδικής συναίνεσης

Η ομάδα χωρίζεται σε τρεις - τέσσερις μικρότερες ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει μια υπόθεση (Παράρτημα 1) για συζήτηση. Πρέπει να επιτευχθεί συναίνεση στην ομάδα σχετικά με το αν η συμπεριφορά των χαρακτήρων είναι **αποδεκτή ή μη αποδεκτή**.

### **Περίπτωση 1η:**

Ο Παναγιώτης ακούει τους άλλους να μιλούν για το πώς κρατάνε τα κορίτσια τους κοντά τους και πιστεύει πως είναι δική του ευθύνη να το κάνει και εκείνος. Δεν θα χτυπήσει ποτέ τη φίλη του, αλλά όταν διαφωνούν και θυμώνει, μερικές φορές τη σπρώχνει πάνω στον τοίχο για να υπερασπιστεί τη θέση του.

### **Περίπτωση 2η:**

Ο Στέφανος χώρισε με τη φίλη του, γιατί έφτασαν στο σημείο όπου διαφωνούσαν συνέχεια. Μετά τον χωρισμό τον κάλεσε και του ζήτησε να διαγράψει από το τηλέφωνό του μια σειρά από δικές της προσωπικές φωτογραφίες. Ο Στέφανος της είπε πως τις έχει διαγράψει, ενώ στην πραγματικότητα δεν το έκανε ποτέ. Όταν αυτός και οι φίλοι του μαζεύονται, συχνά μοιράζονται φωτογραφίες των κοριτσιών με τα οποία συνδέονται τώρα καθώς και των κοριτσιών με τα οποία συνδέονταν στο παρελθόν.

### **Περίπτωση 3η:**

Η Μαρίνα ερωτεύτηκε τον Νίκο που έρχεται στο σπίτι της μερικές φορές την εβδομάδα για να τη δει. Έχουν μια πολύ ισχυρή φυσική σχέση και λέει ότι είναι το μόνο άτομο με το οποίο μπορεί πραγματικά να μιλήσει. Της είπε επίσης ότι δεν είναι έτοιμος για μια σοβαρή σχέση. Η Μαρίνα ξέρει ότι βλέπει και άλλα κορίτσια. Έχει μιλήσει ακόμη και σε μερικές από αυτές στο τηλέφωνο όταν ήταν μαζί. Σε τέτοιες στιγμές αισθάνεται άσχημα όταν σκέφτεται τα άλλα κορίτσια, αλλά τον αγαπά τόσο πολύ και έτσι αποδέχεται την κατάσταση.

### **Περίπτωση 4η:**

Ένα 17χρονο αγόρι έκανε σεξ με τη 13χρονη φίλη του. Η μητέρα της το ανακάλυψε και είπε στην αστυνομία. Ως αποτέλεσμα, ο νεαρός καταδικάστηκε για σεξουαλική παρενόχληση.

### **Ακολουθεί ομαδική συζήτηση.**

Σ' αυτήν την άσκηση, είναι σημαντικό για τον εκπαιδευτή/ την εκπαιδευτριά να βεβαιωθεί ότι όλα τα μέλη της ομάδας καταλαβαίνουν τι είναι η συναίνεση. Πρέπει να είναι σαφές σε όλους και όλες και ό,τι πρέπει να επιτευχθεί από κοινού.

Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να ανοίξει μια συζήτηση και να παρουσιάσει διαφορετικές απόψεις.

Το βασικό σημείο αυτής της άσκησης είναι να επιτρέπεται σε κάθε άτομο να εκφράζει **τη γνώμη του** χωρίς να το κρίνουν. Μερικοί άνθρωποι νιώθουν άβολα, όταν άλλοι δεν συμφωνούν μαζί τους και μπορούν να ανταποκριθούν με διαφορετικούς τρόπους. Το κεντρικό σημείο εδώ είναι ότι δεν πρόκειται για σωστό ή λάθος, αλλά για «αποδεκτό» ή «μη αποδεκτό». Μπορεί να είναι διαφορετικό για διαφορετικούς ανθρώπους.

Το πιο **σημαντικό** πράγμα για τον/την εκπαιδευτή/τρια είναι να αποφύγει να

μοιραστεί τη γνώμη του/της και απλώς να εργαστεί με αυτά που λέει η ομάδα, συμβάλλοντας στη διαδικασία μόνο εάν οι συζητήσεις είναι μονόπλευρες.

- **“Γνωρίστε τη Μιχαέλα”** – μελέτη περίπτωσης

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τρεις-τέσσερις ομάδες. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια διαβάζει την ιστορία της Μιχαέλας. Στη συνέχεια μοιράζει σε κάθε ομάδα μια σειρά από κάρτες με ερωτήσεις (Παράρτημα 2) ή ζητάει από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να ανοίξουν την ψηφιακή εφαρμογή για να παρακολουθήσουν τη δραστηριότητα από εκεί.

**Η Μιχαέλα είναι 16 ετών.** Νιώθει ανασφαλής με την εξωτερική της εμφάνιση. Είναι έξυπνη και αστεία και πάντα έχει μία ιστορία να διηγηθεί. Η Μιχαέλα θέλει πάντα να ευχαριστεί τους γύρω της. Συχνά έχει ανάμεικτα συναισθήματα, δυσκολεύεται να εμπιστευτεί τους άλλους ανθρώπους, και είναι επιρρεπής στο θυμό και την επιθετικότητα.

Η Μιχαέλα θα ήθελε να κάνει μία σχέση. Αλλά δεν μπορεί να αποφασίσει. Θέλει να είναι με τον Βίκτωρα; Ή μήπως με τον Ανδρέα; Ή πάλι είναι καλύτερα με τον Ντάνυ;

### **Ο Βίκτωρας:**

- Είναι ψηλός, όμορφος, αθλητής και φοράει μοντέρνα ρούχα.
- Έχει επίγνωση ότι αρέσει στα κορίτσια και για αυτό συχνά αλλάζει κοπέλες.
- Έχει πολλούς ακόλουθους (followers) στα κοινωνικά δίκτυα.
- Λέει στη Μιχαέλα ότι την αγαπάει.
- Δεν του αρέσει να συζητάει για προβλήματα.
- Μπορεί να είναι αδιάφορος και συχνά της φέρεται με τρόπο που δείχνει ότι δεν νοιάζεται.
- Ζηλεύει χωρίς λόγο και λέει συχνά ψέματα.
- Θέλει συνέχεια να περνάει το δικό του.
- Προσπαθεί να την πείσει να γίνει πιο «σέξι».

### **Ο Ανδρέας**

- Είναι κάπως σπασίκλας - σύμφωνα με τα άλλα κορίτσια - και δεν φοράει μοντέρνα ρούχα.
- Είναι ευαίσθητος, έξυπνος και της δίνει μεγάλη σημασία.
- Ενδιαφέρεται για τους υπολογιστές και τη φυσική.

- Λέει στη Μιχαέλα ότι την αγαπάει.
- Συζητάει ανοιχτά για προβλήματα και είναι διατεθειμένος να κάνει υποχωρήσεις.
- Σέβεται τις απόψεις της και της συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο που φαίνεται ότι τη νοιάζεται.
- Απολαμβάνει να περνάει χρόνο μαζί της και δείχνει κατανόηση όταν εκείνη έχει ανάγκη από προσωπικό χώρο.
- Παίρνουν μαζί αποφάσεις όσον αφορά την ερωτική τους ζωή και μιλάει ανοιχτά για το τι πιστεύει και αυτός και η Μιχαέλα και τι κατά τη γνώμη τους είναι αποδεκτό και τι όχι.

#### **Ντάνου:**

- Είναι συμπαθητικός και φοράει πάντα μάρκες.
- Έχει πολλά λεφτά και το τελευταίο μοντέλο τηλεφώνου.
- Λέει στη Μιχαέλα ότι την αγαπάει.
- Της βάζει τις φωνές όταν διαφωνούν και εκτοξεύει προσβολές.
- Συνεχώς αγνοεί τα συναισθήματά της.
- Την κατηγορεί, χωρίς αφορμή, ότι φλερτάρει με άλλους ή ότι τον κερατώνει και μερικές φορές τη βρίζει ή τη χτυπάει.
- Ελέγχει πού πηγαίνει, ποιους βλέπει και με ποιους μιλάει
- Θέλει να έχει τον έλεγχο του πότε και πού θα βρεθούν ερωτικά, ακόμα και εάν αυτή δεν νιώθει έτοιμη.

#### **Αποστολή: Απαντήστε στις ερωτήσεις:**

1. Ποιον βρίσκει η Μιχαέλα πιο ελκυστικό;
2. Τι παίρνει η Μιχαέλα από την κάθε σχέση;
3. Τι παίρνει κάθε ένας σύντροφος της Μιχαέλας από τη σχέση τους;

Τι προσφέρει στη Μιχαέλα η πρώτη σχέση; Τι της προσφέρει η δεύτερη; Και τι της προσφέρει η τρίτη;

Τι παίρνει ο Βίκτωρας από αυτήν τη σχέση;

Τι παίρνει ο Ανδρέας από αυτήν τη σχέση;

Τι παίρνει ο Ντάνου από αυτήν τη σχέση;

Ύστερα από τη συζήτηση σε μικρές ομάδες, θα διεξαχθεί συζήτηση σε όλη την ομάδα.

### **Περίληψη της υπόθεσης**

Όλες και όλοι γνωρίζουμε πώς φαίνεται μια υγιής σχέση. Περιλαμβάνει σεβασμό - ειλικρίνεια - ισότητα - ελευθερία - συγκατάθεση -επικοινωνία. Γιατί λοιπόν πολλοί άνθρωποι καταλήγουν σε αρρωστημένες και κακοποιητικές σχέσεις;

### **III. Περίληψη της συνεδρίας και σχόλια**

Όλοι/ες κάθονται σε κύκλο. Ο εκπαιδευτής/ η εκπαιδευτρια μοιράζεται σε μια πρόταση τα συναισθήματά του/της για την ολοκληρωμένη δραστηριότητα και προτείνει στους/στις άλλους/άλλες συμμετέχοντες/ουσες να κάνουν το ίδιο ακολουθώντας το μοντέλο:

*Για μένα, η σημερινή συνεδρία ήταν χρήσιμη γιατί..... ή σήμερα το πιο ενδιαφέρον για μένα ήταν όταν ..... γιατί ..... Για εσάς;*

## Annex 1

Ο Παναγιώτης ακούει τους άλλους να μιλούν για το πως κρατάνε τα κορίτσια τους κοντά τους και πιστεύει πως είναι δική του ευθύνη να το κάνει και εκείνος. Δεν θα χτυπήσει ποτέ τη φίλη του, αλλά όταν διαφωνούν και θυμώνει, μερικές φορές τη σπρώχνει πάνω στον τοίχο για να υπερασπιστεί τη θέση του.

### Αποδεκτό/Μη αποδεκτό

---

Ο Στέφανος χώρισε με τη φίλη του, γιατί έφτασαν στο σημείο όπου διαφωνούσαν συνέχεια. Μετά τον χωρισμό τον κάλεσε και του ζήτησε να διαγράψει από το τηλέφωνό του μια σειρά από δικές της προσωπικές φωτογραφίες. Ο Στέφανος της είπε πως τις έχει διαγράψει, ενώ στην πραγματικότητα δεν το έκανε ποτέ. Όταν αυτός και οι φίλοι του μαζεύονται, συχνά μοιράζονται φωτογραφίες των κοριτσιών με τα οποία συνδέονται τώρα καθώς και των κοριτσιών με τα οποία συνδέονταν στο παρελθόν.

### Αποδεκτό/Μη αποδεκτό

---

Η Μαρίνα ερωτεύτηκε τον Νίκο που έρχεται στο σπίτι της μερικές φορές την εβδομάδα για να τη δει. Έχουν μια πολύ ισχυρή φυσική σχέση και λέει ότι είναι το μόνο άτομο με το οποίο μπορεί πραγματικά να μιλήσει. Της είπε επίσης ότι δεν είναι έτοιμος για μια σοβαρή σχέση. Η Μαρίνα ξέρει ότι βλέπει και άλλα κορίτσια. Έχει μιλήσει ακόμη και σε μερικές από αυτές στο τηλέφωνο όταν ήταν μαζί. Σε τέτοιες στιγμές αισθάνεται άσχημα όταν σκέφτεται τα άλλα κορίτσια, αλλά τον αγαπά τόσο πολύ και έτσι αποδέχεται την κατάσταση.

### Αποδεκτό/Μη αποδεκτό

---

Ένα 17χρονο αγόρι έκανε σεξ με τη 13χρονη φίλη του. Η μητέρα της το ανακάλυψε και είπε στην αστυνομία. Ως αποτέλεσμα, ο νεαρός καταδικάστηκε για σεξουαλική παρενόχληση.

### Αποδεκτό/Μη αποδεκτό

## Γνωρίστε τη Μιχαέλα



### Είναι:

- 16 χρονών και νιώθει ανασφαλής για την εμφάνισή της,
- Έξυπνη και αστεία και συνέχεια έχει κάτι να διηγηθεί,
- Πάντα προσπαθεί να κάνει τους άλλους ευτυχισμένους,
- Συχνά μπερδεύεται με τα συναισθήματά της, και εμπιστεύεται δύσκολα τους άλλους,
- Ευαίσθητη στις εκφράσεις θυμού και στις επιθετικές συμπεριφορές.

**Η Μιχαέλα θέλει να είναι με κάποιον...**

## Μήπως είναι ο Βίκτωρας;



### Εκείνος:

- Είναι ψηλός, όμορφος, αθλητικός, ντύνεται με μοδάτα ρούχα,
- Γνωρίζει πως τα κορίτσια τον θέλουν και συχνά έχει καινούργιο κορίτσι,
- Έχει πολλούς ακολούθους στα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης,
- Λέει στην Μιχαέλα πως την αγαπάει
- Δεν του αρέσει να συζητάει για προβλήματα
- Μπορεί να φαίνεται αδιάφορος και συχνά φέρεται με τρόπο που δείχνει πως δεν νοιάζεται
- Ζηλεύει χωρίς λόγο, συχνά λέει ψέματα
- Είναι πάντα επικεντρωμένος στις δικές του ανάγκες
- Προσπαθεί να την πείσει να είναι πιο σέξυ

## Μήπως είναι ο Ανδρέας?



### Εκείνος:

- Είναι κάπως σπασίκλας - σύμφωνα με τα άλλα κορίτσια - και δεν φοράει μοντέρνα ρούχα.
- Είναι ευαίσθητος, έξυπνος και της δίνει μεγάλη σημασία.
- Ενδιαφέρεται για τους υπολογιστές και τη φυσική.
- Λέει στη Μιχαέλα ότι την αγαπάει.
- Συζητάει ανοιχτά για προβλήματα και είναι διατεθειμένος να κάνει υποχωρήσεις.
- Σέβεται τις απόψεις της και της συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο που φαίνεται ότι τη νοιάζεται.
- Απολαμβάνει να περνάει χρόνο μαζί της και δείχνει κατανόηση όταν εκείνη έχει ανάγκη από προσωπικό χώρο.
- Παίρνουν μαζί αποφάσεις όσον αφορά την ερωτική τους ζωή και μιλάει ανοιχτά για το τι πιστεύει και αυτός και η Μιχαέλα και τι κατά τη γνώμη τους είναι αποδεκτό και τι όχι.

## Μήπως είναι ο Ντάνυ;



### Εκείνος:

- Είναι συμπαθητικός και φοράει πάντα μάρκες.
- Έχει πολλά λεφτά και το τελευταίο μοντέλο τηλεφώνου.
- Λέει στη Μιχαέλα ότι την αγαπάει.
- Της βάζει τις φωνές όταν διαφωνούν και εκτοξεύει προσβολές.
- Συνεχώς αγνοεί τα συναισθήματά της.
- Την κατηγορεί, χωρίς αφορμή, ότι φλερτάρει με άλλους ή ότι τον κερατώνει και μερικές φορές τη βρίζει ή τη χτυπάει.
- Ελέγχει πού πηγαίνει, ποιους βλέπει και με ποιους μιλάει
- Θέλει να έχει τον έλεγχο του πότε και πού θα βρεθούν ερωτικά, ακόμα και εάν αυτή δεν νιώθει έτοιμη.

Ποιος αρέσει στη Μιχαέλα;



Βίκτωρας



Ανδρέας



Ντάνο

Τι προσφέρει στη Μιχαέλα η πρώτη σχέση; Τι της προσφέρει η δεύτερη; Και τι της προσφέρει η τρίτη;

Τι παίρνει ο Βίκτωρας από αυτήν τη σχέση;  
Τι παίρνει ο Ανδρέας από αυτήν τη σχέση;  
Τι παίρνει ο Ντάνο από αυτήν τη σχέση;

**I. Εισαγωγή:**

- **Ερωτήσεις προς την ομάδα:**

- Πως αισθανθήκατε μετά την πρώτη συνεδρία;
- Τι είναι αυτό που κρατάτε μετά τη διεξαγωγή της;

*Είναι πολύ σημαντικό για τον εκπαιδευτή/τρια να κατευθύνει τη συζήτηση, ώστε να εξάγει συμπεράσματα για τον αντίκτυπο της συνεδρίας αναφορικά με τις σκέψεις, τα αισθήματα και τη συμπεριφορά των μελών της ομάδας.*

- **Υπενθυμίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να ακολουθούν τις οδηγίες για την ομαδική εργασία.**

**II. Θεματικές ασκήσεις.**

- **Καταιγισμός ιδεών**

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Κάθε μέλος μοιράζεται με τα υπόλοιπα πως αντιλαμβάνεται τη φράση «έχω εξουσία πάνω σε κάποιον άλλον» «έχω εξουσία πάνω σε κάποια».

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια σημειώνει τις απαντήσεις σε ένα πίνακα γραφής ενθαρρύνοντας την ομάδα να συμμετέχει ενεργά προτείνοντας περισσότερες ιδέες.



**Ο εκπαιδευτής/τρια συνοψίζει τις απαντήσεις της ομάδας.**

Ο εκπαιδευτής/τρια μπορεί να δώσει στους συμμετέχοντες τον ακόλουθο ορισμό της εξουσίας: «Εξουσία είναι η ισχυρή επιρροή, η οποία εκφράζεται αφενός ως το δικαίωμα και αφετέρου ως η ευκαιρία για έλεγχο και υποβολή της θέλησης κάποιου/ας σε κάποιον/α άλλο/η»

- **Ποιος έχει εξουσία πάνω σε ποιον στο σχολείο; - καταγιγισμός ιδεών**

Προσδιορίστε ομάδες ατόμων στο σχολείο που έχουν εξουσία πάνω σε άλλες ομάδες. Ο εκπαιδευτής/τρια καταγράφει τις απόψεις των συμμετεχόντων σε μια αφίσα.

(προτάσεις - δάσκαλοι / μαθητές, ισχυροί / αδύναμοι, αγόρια / κορίτσια, πλούσιοι / φτωχοί / έγχρωμοι, λευκοί / ...)

### **Ερωτήσεις για συζήτηση:**

- Ποιοι και ποιες είναι «αυτοί και αυτές που ασκούν εξουσία» και «εκείνοι/ες στους/στις οποίους/οποίες ασκείται εξουσία»;
- Πως εκφράζεται αυτή η εξουσία;
- Που βρίσκεστε εσείς σε αυτή τη λίστα;
- Πως σας κάνει αυτό να αισθάνεστε;
- Πόσο άνετα ή δυσάρεστα αισθάνεστε σε σχέση με τη θέση σας στη λίστα;
- Τι θεωρείτε ότι συμβαίνει όταν βρίσκεστε στη λίστα των ατόμων που δεν έχουν την εξουσία; -

Π.χ.: Αν σας προσβάλουν χωρίς λόγο ενδέχεται να επιστρέψετε στο σπίτι και να παρενοχλήσετε τη μικρή σας αδελφή. Προσπαθείτε, έτσι, να μετακινήσετε τον εαυτό σας στη θέση αυτών που έχουν την εξουσία.

- **Εξουσία και έλεγχος στο πλαίσιο της προσωπικής σχέσης - συζήτηση**

### **Συζήτηση στις ακόλουθες ερωτήσεις:**

1. Είναι εφικτή η παντοτινή ευτυχία σε μία σχέση; Αν ναι /όχι, γιατί;
2. Ποιες είναι οι εκδηλώσεις/εκφράσεις της εξουσία σε μία σχέση;

- **“Ο καλός σύντροφος” - συζήτηση**

**Περιγραφή:** Η ομάδα χωρίζεται σε δύο μικρότερες ομάδες (έως 6 άτομα ανά ομάδα). Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μοιράζει σε κάθε ομάδα κάρτες του «Καλού συντρόφου» (Παράρτημα 1) ή ζητά από τους συμμετέχοντες να μπουν στη διαδικτυακή εφαρμογή και να δουν τη δραστηριότητα από εκεί.

1. Κάποιος/α που σε προσέχει.
2. Κάποιος/α με τον/την οποίο/α μπορείς να μιλήσεις για οτιδήποτε.
3. Κάποιος/α που του/της αρέσει να κάνει τα ίδια πράγματα με σένα.
4. Κάποιος/α που σε αγκαλιάζει και σε φιλάει.
5. Κάποιος/α που κάνετε έρωτα.
6. Κάποιος/α που σου αγοράζει δώρα.

7. Κάποιος/α που έχει αυτοκίνητο.
8. Κάποιος/α που έχει πολλά χρήματα.
9. Κάποιος/α που είναι ειλικρινής και τίμιος/α.
10. Κάποιος/α που σε αγαπάει όπως και εάν είσαι.
11. Κάποιος/α μεγαλύτερος/η από σένα.
12. Κάποιος/α που είναι όμορφος/η.
13. Κάποιος/α που σε ζηλεύει.
14. Κάποιος/α που βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία μαζί σου.
15. Κάποιος/α που σου κάνει κομπλιμέντα.
16. Κάποιος/α που θέλει να περάσετε την υπόλοιπη ζωή σας μαζί.
17. Κάποιος/α που μοιράζεται τα συναισθήματά του μαζί σου.
18. Κάποιος/α που δεν σε πιέζει να κάνεις πράγματα που δεν θέλεις.
19. Κάποιος/α που δεν θα σε κεράτωνε ποτέ.
20. Κάποιος/α που θα περιμένει έως ότου είσαι έτοιμος/η να κάνεις σεξ.
21. Κάποιος/α που είναι στην ηλικία σου.
22. Κάποιος/α που έχει καλό χαρακτήρα.
23. Κάποιος/α που μπορεί να σε κάνει να γελάσεις.
24. Κάποιος/α που δεν πιστεύει ότι για να είναι μαζί σου χρειάζεται να έχεις εμπειρία στο σεξ.
25. Κάποιος/α που παραμελεί τους/τις φίλους/ες του και περνάει περισσότερο χρόνο μαζί σου.
26. Κάποιος/α που δεν τον/την νοιάζει να έχεις πολλά λεφτά.
27. Κάποιος/α που δεν τον/την νοιάζει εάν έχεις αμάξι.
28. Κάποιος/α που βρίσκει πάντα χρόνο να σε ακούσει.
29. Κάποιος/α που δείχνει τρυφερότητα.
30. Κάποιος/α που μπορείς να φροντίσεις και να προστατέψεις.
31. Κάποιος/α που μπορείς να γνωρίσεις στην οικογένεια και τους φίλους σου.
32. Κάποιος/α που μπορείτε να παντρευτείτε και να κάνετε παιδιά.

**Οδηγίες:** Διαβάστε τις κάρτες και επιλέξτε 10 από αυτές που θεωρείτε ότι περιγράφουν τον/την «ιδανικό/ή» σύντροφο. Ταξινομήστε τις με βάση τη σπουδαιότητα τους.

Καθεμία από τις ομάδες παρουσιάζει την εργασία της και εξηγεί τις επιλογές της.

## **Πληροφορίες για τον εκπαιδευτή/ την εκπαιδευτριά: Μερικές ιδέες για να προκαλέσουν μια συζήτηση:**

Κάποιος/α που του αρέσει να κάνει τα ίδια πράγματα με εσάς. Μπορεί να είναι καλό να κάνετε κάποια πράγματα μαζί, αλλά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να κάνετε τα πάντα μαζί - θα ήταν καλό να έχετε δραστηριότητες με τις φίλες και τους φίλους σας, για παράδειγμα, που δεν περιλαμβάνουν τον/την σύντροφό σας. Για παράδειγμα: αθλήματα, χορός, ψώνια κ.λπ., ειδικά αν η σχέση σας δεν πηγαίνει καλά.

Κάποιος/α που θα σας αγοράσει δώρα. Αυτό μπορεί να ακούγεται καλό, αλλά δεν θα σας κάνει αυτό το άτομο να σας κάνει να αισθάνεστε ότι του "χρωστάτε" κάτι; Ποιο θα μπορούσε να είναι το αποτέλεσμα αυτού; Δεν θα νιώσετε τότε πιεσμένοι να κάνετε πράγματα που δεν θέλετε να κάνετε;

Κάποιος/α που βρίσκεται σε συνεχή επαφή μαζί σας. Αυτό μπορεί να ακούγεται καλό στην αρχή, αλλά δεν θα είναι ενοχλητικό; Δεν θα έχετε την αίσθηση ελέγχου και συμπεριφοράς ιδιοκτησίας που μεταμφιέζεται ως υπερβολική ανησυχία;

Κάποιος/α που σας συγκαίρει. Και πάλι, αυτό μπορεί να είναι ωραίο, αλλά μπορεί επίσης να θεωρηθεί χειραγώγηση - ειδικά αν προέρχεται από έναν ηλικιωμένο άνδρα. Πώς μπορείτε να καταλάβετε τη διαφορά;

Κάποιος/α που θέλει να είναι μαζί σας για το υπόλοιπο της ζωής του. Είναι τόσο σημαντικό σε αυτή την ηλικία; Είναι ρεαλιστικό; Γνωρίζετε κάποια σχέση που ξεκίνησε στην εφηβική ηλικία και κράτησε τόσο πολύ;

Κάποιος/α που παραμελεί τους φίλους του για να περάσει περισσότερο χρόνο μαζί σας. Τι θα συμβεί εάν λήξει η σχέση σας; Θα θέλατε να αφήσετε τους φίλους σας λόγω του συντρόφου σας;

### **• Περίληψη και Σχόλια**

Όλες και όλοι κάθονται σε έναν κύκλο. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μοιράζεται σε μια πρόταση τα συναισθήματά του για την ολοκληρωμένη δραστηριότητα και προτείνει στην ομάδα να κάνει το ίδιο ακολουθώντας το μοντέλο:

*Για μένα, η σημερινή συνεδρία ήταν χρήσιμη γιατί ..... ή Σήμερα το πιο ενδιαφέρον για μένα όταν ..... γιατί ..... Για εσάς;*

### **III. Επίλογος**

#### **• Συμπλήρωση ερωτηματολογίου/ Παράρτημα 2/**

*Το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος. Είναι απαραίτητο για την αξιολόγηση των δραστηριοτήτων του έργου.*

#### **• Ο Τοίχος της φιλίας**

Τόσα χαρτιά όσοι και οι συμμετέχουσες/οντες στην ομάδα/ με τα ονόματά τους/ κολλημένα στον τοίχο.

**Οδηγίες:** “Γράψτε κάτι καλό για καθέναν και καθεμία σε ένα κομμάτι χαρτί. Μπορεί να είναι μια ευχή, ένα κομπλιμέντο, μια καλή κουβέντα...» Όταν τα χαρτιά συμπληρωθούν, ο καθένας και η καθεμία παίρνουν το δικό τους για να θυμούνται τη συμμετοχή του στο πρόγραμμα.

Μετά την τελευταία συνεδρία, όλα τα μέλη της ομάδας παραλαμβάνουν ένα **πιστοποιητικό**.

Παράρτημα 1

1. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΕ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ	2. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ
3. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΙΔΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΣΕΝΑ	4. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΕ ΑΓΚΑΛΙΑΖΕΙ ΚΑΙ ΣΕ ΦΙΛΑΕΙ
5. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΚΑΝΕΤΕ ΕΡΩΤΑ	6. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΟΥ ΑΓΟΡΑΖΕΙ ΔΩΡΑ
7. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ	8. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΑ ΛΕΦΤΑ
9. ΚΑΠΟΙΟΣ/ Α ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΟΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ	10. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΕ ΑΓΑΠΑ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ/Α
11. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΕΣΕΝΑ	12. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΙΜΟΣ/Η
13. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΕ ΖΗΛΕΥΕΙ	14. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΣΥΝΕΧΗ ΕΠΑΦΗ ΜΑΖΙ ΣΟΥ
15. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΟΥ ΚΑΝΕΙ ΚΟΠΛΙΜΕΝΤΑ	16. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΣΑΣ ΖΩΗ
17. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΜΑΖΙ ΣΟΥ	18. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΔΕΝ ΣΕ ΠΙΕΖΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙΣ
19. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΑ ΣΕ ΑΠΑΤΗΣΕΙ	20. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΘΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ/Η ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΣΕΞ
21. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΗΛΙΚΙΑ	22. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΑΛΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ
23. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΓΕΛΑΣ	24. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ
25. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΑΦΗΝΕΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ/ΕΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΖΙ ΣΟΥ	26. ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΠΟΛΛΑ ΛΕΦΤΑ

<b>27.</b> ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ	<b>28.</b> ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΑΝΤΑ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΣΕ ΑΚΟΥΣΕΙ
<b>29.</b> ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΡΥΦΕΡΟΤΗΤΑ	<b>30.</b> ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΣΕ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΚΑΙ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ
<b>31.</b> ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΣΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ	<b>32.</b> ΚΑΠΟΙΟΣ/Α ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ

Ημερομηνία .....

Σχολείο .....

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Για έρευνα στις συμπεριφορές των νέων που αφορούν στις ρομαντικές σχέσεις

Σε ευχαριστούμε που αφιερώνεις χρόνο να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο. Σε παρακαλούμε απάντησε τι πιστεύεις ότι είναι αποδεκτό και τι δεν είναι σε μία ρομαντική σχέση.

Σημειώστε μόνο μία απάντηση για κάθε ερώτηση. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, για αυτό σας παρακαλούμε απαντήστε ειλικρινά.

Ποιος/α πιστεύεις πρέπει να αποφασίσει για...

	Εγώ θα πρέπει να αποφασίσω	Μπορούμε να το συζητήσουμε, αλλά η απόφαση θα είναι δική μου	Μπορούμε να το αποφασίσουμε μαζί	Θα το συζητήσουμε, αλλά ο/η σύντροφός μου θα αποφασίσει	Ο/η σύντροφός μου πρέπει να πάρει αυτήν την απόφαση
Ποιες φίλες και φίλους πρέπει να έχεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τι ρούχα θα φοράς;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πως πρέπει να ξοδεύεις τα χρήματά σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Είναι αποδεκτό για σένα αν ο/η σύντροφός σου...

	Όχι	Δεν είναι αποδεκτό αλλά θα μπορούσαν να τον/τη συγχωρέσω αν το έκανε	Είναι αποδεκτό αν έκανα κάτι που τον/την τάρραξε	Ναι
Σε απατά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε αγγίζει ακόμα και όταν δεν το θέλεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε αναγκάζει να κάνετε σεξ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σου λέει τι να κάνεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε χτυπάει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Είναι αποδεκτό για σένα...

	Όχι	Είναι αποδεκτό εάν έχει κάνει κάτι ο/ η σύντροφός μου που με έχει αναστατώσει	Ναι
Να απατάς τον/τη σύντροφο σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να τον/την αγγίζεις ακόμα και αν δεν το επιθυμεί;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να τον/την αναγκάζεις να κάνετε σεξ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να του/της λες τι να κάνει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να τον/τη χτυπάς/ σπρώχνεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σε μια σχέση είναι αποδεκτό αν εσύ ή ο/η σύντροφός σου...

	Όχι	Μερικές φορές	Ναι
Ψάχνει το τηλέφωνό σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σου τηλεφωνεί και σου στέλνει συνέχεια μηνύματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ψάχνει τις φωτογραφίες και τα βίντεο σου χωρίς την άδειά σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αφήνει προσβλητικά σχόλια για εσένα στα κοινωνικά δίκτυα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Θέλει να γνωρίζει τους κωδικούς σου στα κοινωνικά δίκτυα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Αν βιώσεις κάποια από τις παραπάνω καταστάσεις και χρειαστείς βοήθεια, γνωρίζεις που πρέπει να ζητήσεις υποστήριξη;

Ναι  Όχι

Αν ναι, από ποιον/α θα ζητούσες βοήθεια;

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

Νιώθεις ότι γνωρίζεις πολλά για το πως χτίζεται μια υγιής σχέση;

Ναι  Όχι

Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να ξέρεις για τις ρομαντικές σχέσεις; Αν ναι τι;

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

Φύλο: Αγόρι  Κορίτσι  Ηλικία: .....

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ

Από τους συμμετέχοντες/ουσες στην εκπαίδευση «Σεβασμός και Ανοχή»

1. Είστε ευχαριστημένος/η από τη συμμετοχή σας στην εκπαίδευση;

Ναι

Μερικώς

Όχι

2. Ήταν οι δραστηριότητες και οι πληροφορίες χρήσιμες για εσένα;

Ναι

Μερικώς

Όχι

3. Θεωρείς ότι έχεις αυξημένη αντίληψη για τις υγιείς και τις αρρωστημένες σχέσεις;

Ναι

Μερικώς

Όχι

4. Είχαν οι συνεδρίες επίδραση στην κατανόηση της άσκησης εξουσίας και του ελέγχου στις ανθρώπινες σχέσεις;

Ναι

Μερικώς

Όχι

5. Πιστεύεις πως η γνώση σου από την εκπαίδευση θα βελτιώσει την υφιστάμενη ή τις μελλοντικές σου σχέσεις;

Ναι

Μερικώς

Όχι

# ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΤΟΥ/ΤΗΣ

.....

στην εκπαίδευση που γίνεται στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου “Πρόωθηση του Σεβασμού και της Ανοχής - PROSPECT”.



τόπος .....

ημερομηνία .....

*Project manager:* .....

## **ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ / ΜΗ ΥΓΙΕΙΣ («ΑΡΡΩΣΤΗΜΕΝΕΣ») ΣΧΕΣΕΙΣ**

Τι είναι μια αρρωστημένη σχέση;

- Η άσκηση εξουσίας και ελέγχου πάνω στον/στην σύντροφο με τη μορφή λεκτικής, φυσικής, ψυχολογικής ή σεξουαλικής κακοποίησης.
- Σε μία κακοποιητική σχέση ο ένας φοβάται τον άλλον.

### **Τέστ Αυτοαξιολόγησης:**

*Πως είναι η σχέση σου;*

*Αν μπορείς να απαντήσεις «ναι» σε κάποια από τις παρακάτω ερωτήσεις, τότε ο/η σύντροφός σου είναι κακοποιητικός/η απέναντί σου:*

- ✓ Φοβάσαι τον/την σύντροφό σου;
- ✓ Φοβάσαι να χωρίσεις;
- ✓ Νιώθεις αποκομμένος/η από την οικογένεια και τους φίλους σου εξαιτίας του/της συντρόφου σου;
- ✓ Νιώθεις απειλή αν πεις όχι σε αγγίγματα ή σεξ;
- ✓ Νιώθεις σαν ο/ η σύντροφός σου να έχει δυο διαφορετικές προσωπικότητες;
- ✓ Ο/ η σύντροφός σου σε αποκαλεί κάπως που σε κάνει να νιώθεις άσχημα;
- ✓ Ο/ η σύντροφός σου σου λέει πως δεν μπορείς να κάνεις τίποτα σωστό;
- ✓ Ο/η σύντροφός σου ζηλεύει υπερβολικά;
- ✓ Ο/ η σύντροφός σου σου λέει που να πας και με ποιον/α να μιλάς;
- ✓ Ο/ η σύντροφός σου σου λέει πως κανείς άλλος δεν θα βγει ποτέ μαζί σου;
- ✓ Κάποιες φορές ο/ η σύντροφός σου σε σπρώχνει, σε αρπάζει, σε χτυπάει, σε κλωτσάει;
- ✓ Ο/η σύντροφός σου υπόσχεται ότι θα αλλάξει. Ισχυρίζεται πως δεν θα σε πληγώσει άλλη φορά.

**Εάν ο/ η σύντροφός σου είναι κακοποιητικός/η μαζί σου, πρέπει να θυμάσαι:**

- ✓ **Δεν έχεις κάνει τίποτα κακό.** Δεν είναι δικό σου φταίξιμο που είναι έτσι.
- ✓ **Όσο περισσότερο μένεις σε μία κακοποιητική σχέση τόσο εκείνη θα γίνεται ακόμα πιο βίαιη.** Δεν θα βελτιωθεί με τον χρόνο.
- ✓ **Κανείς/καμία δεν έχει το δικαίωμα να σου επιτίθεται επειδή έχει θυμώσει ή έχει πει.**
- ✓ **Μίλα** στους γονείς σου, σε φίλο/η ή σε κάποιον/α που εμπιστεύεσαι. Αν μείνεις αποκομμένος/η από την οικογένεια και τους φίλους σου, τότε αυτός/η που ασκεί εξουσία έχει πιο πολλές ευκαιρίες να σε κακοποιήσει.

- ✓ **Ζήτα βοήθεια από τους επαγγελματίες** - έναν γιατρό, τον σχολικό ψυχολόγο, τον κοινωνικό λειτουργό, τον αστυνομικό,
- ✓ **Μη τον/την συναντάς μόνος/η.** Μην τον αφήνεις να έρχεται στο σπίτι σου ή στο αυτοκίνητό σου όταν είσαι μόνος/η.
- ✓ **Πάντα να λες σε κάποιον/α** που σκοπεύεις να πας και πότε σκοπεύεις να γυρίσεις.
- ✓ **Καθιέρωσε** μια συγκεκριμένη ώρα ή σημείο να συναντάς κάποιον/α, ώστε να ξέρουν να σε αναζητήσουν σε περίπτωση που δεν πας στο ραντεβού.
- ✓ **Ανέπτυξε ένα ασφαλές πλάνο** και οργάνωσε τι θα κάνεις αν ο θύτης γίνει επιθετικός,
- ✓ **Κράτα σημειώσεις της κακοποίησης.** Μπορεί να χρειαστείς αποδείξεις εάν πρέπει να κινηθείς νομικά.

### **Τι να κάνεις εάν ένας φίλος/ ή μια φίλη βρίσκεται σε μια αρρωστημένη σχέση**

- ✓ Μην αγνοείς τα σημάδια της κακοποίησης
- ✓ Μίλησε μαζί του/της
- ✓ Πες του/της ότι ανησυχείς Στήριξέ τον/την, χωρίς να κρίνεις
- ✓ Δείξε του/της τις δυνάμεις του/της. Πολλοί άνθρωποι που βρίσκονται σε κακοποιητικές σχέσεις δεν μπορούν πλέον να δουν τις δικές τους ικανότητες.
- ✓ Ενθάρρυνε τον φίλο/ τη φίλη σου να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια ή να εμπιστευτεί κάποιον ενήλικα
- ✓ Ποτέ μη δημιουργείς μία επικίνδυνη σχέση με το σύντροφο του θύματος στην προσπάθεια σου να τον/τη βοηθήσεις και μη σχετίζεσαι άμεσα μαζί του.
- ✓ Κάλεσε το 100 αν δεις ή υποπτεύεσαι κακοποίηση.

## Λίστα των οργανισμών που προσφέρουν υποστήριξη σε περιστατικά κακοποίησης

- **Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056**, Η αναγνωρισμένη ως Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 λειτουργεί από «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και είναι στη διάθεση κάθε παιδιού και ενήλικα για την παροχή υποστήριξης σε θέματα που τους απασχολούν. Η Γραμμή SOS 1056 βοηθά στην πρόληψη και αντιμετώπιση φαινομένων Βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά (Σωματική, Σεξουαλική & Ψυχολογική Κακοποίηση, Παραμέληση, Bullying, Παράνομη διακίνηση & εμπορία) και διαθέσιμη πανελλαδικά, 24ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο. Οι κλήσεις προς τη Γραμμή SOS 1056 είναι δωρεάν από σταθερό και κινητό τηλέφωνο, για κλήση από καρτοτηλέφωνο ΔΕΝ απαιτείται τηλεκάρτα, ενώ η κλήση από καρτοκινητά δεν απαιτεί διαθέσιμες μονάδες.
- **Γραμμή στήριξης Παιδιών και Εφήβων - Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου**. Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια σε παιδιά και έφηβους έως 18 χρονών. Δευτέρα - Παρασκευή, 2 μ.μ. έως 8.30 μ.μ. Τηλ.: **116 111**
- **Γραμμή-σύνδεσμος για γονείς - Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου**. Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια αποκλειστικά σε γονείς και ενήλικες για προβλήματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων. Δευτέρα - Παρασκευή, 9:30 π.μ. έως 8.30 μ.μ., Σάββατο 9:30 π.μ. έως 2:00 μ.μ. Τηλ.: **801 801 1177**
- **Τηλεφωνική Γραμμή "Μαζί για το Παιδί"**: Δωρεάν Συμβουλευτική στήριξη για την ψυχική υγεία των Παιδιών, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Χρέωση μιας αστικής μονάδας, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-9:00μμ, <http://mazigiatopaidi.gr/> Τηλ : **1152**
- **Γραμμή SOS 15900**, Η Γραμμή SOS 15900 είναι μια υπηρεσία εθνικής εμβέλειας που δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες θύματα βίας ή σε τρίτα πρόσωπα να επικοινωνήσουν άμεσα με ένα φορέα αντιμετώπισης της έμφυλης βίας. Τη γραμμή στελεχώνουν ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι που παρέχουν άμεση βοήθεια σε έκτακτα και επείγοντα περιστατικά βίας σε 24ωρη βάση, 365 μέρες το χρόνο, e-mail: [sos15900@isotita.gr](mailto:sos15900@isotita.gr)
- **Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 197** (λειτουργεί όλο το 24ωρο) Email: [helpline197@ekka.org.gr](mailto:helpline197@ekka.org.gr)
- **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας 1107** (λειτουργεί όλο το 24ωρο), Email: [childline1107@ekka.org.gr](mailto:childline1107@ekka.org.gr)
- **Συμβουλευτικά Κέντρα**  
Τα συμβουλευτικά κέντρα για τη βία κατά των γυναικών υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Ισότητας και στελεχώνονται από ομάδα ψυχολόγων κοινωνικών λειτουργών, νομικών (δωρεάν παροχή νομικών υπηρεσιών σε ορισμένα περιστατικά) καθώς και συμβούλων απασχόλησης. Σε συνεργασία με το Δήμο Αθηναίων τα κέντρα αυτά έχουν έναν ξενώνα υποδοχής. Λειτουργούν από τις 8 το πρωί ως τις 6 το απόγευμα.
  - ✓ ΑΘΗΝΑ Νίκης 11 Πλ Συντάγματος τηλ. 2103317305 και 306
  - ✓ ΠΕΙΡΑΙΑΣ Αλκιβιάδου 76 τηλ.2104112091
  - ✓ Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ)
  - ✓ ΑΘΗΝΑ τηλ. 2103898000
  - ✓ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ τηλ. 2310 524071 - 2310517959
  - ✓ ΠΑΤΡΑ τηλ. 2610 620803
  - ✓ ΗΡΑΚΛΕΙΟ τηλ. 2810 343778 – 2810341387
  - ✓ ΒΟΛΟΣ τηλ. 24210 78218 - 2421078219
  - ✓ Ξενώνας Αρχιεπισκοπής τηλ. 2103841536
- **ΚΕΘΙ – ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ**, 210 38 98 000

---

Το έγγραφο αυτό χρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα Δικαιωμάτων, Ισότητας και Ιθαγένειας (REC) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014-2020). Το περιεχόμενό του περιλαμβάνει τις απόψεις των εταίρων του έργου PROSPECT και είναι στη δική τους ευθύνη. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν αποδέχεται την ευθύνη για το περιεχόμενο του εγγράφου και για τη χρήση του.

*Μάιος, 2021*