



WP2 - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ PR.I.S.C.I.LLA ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/ΕΣ ΜΕ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

**Ενότητα 1: Σχέσεις: να νιώθω καλά με τον εαυτό μου και τους
άλλους**

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ PR.I.S.C.I.LLA ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ/ΕΣ ΜΕ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ενότητα 1: Σχέσεις: να νιώθω καλά με τον εαυτό μου και τους άλλους

Περίληψη ενότητας

Αυτό το κεφάλαιο ξεκινά με την εξερεύνηση μιας από τις βασικές προϋποθέσεις για την κατανόηση των σχέσεων: τα συναισθήματα. Εξετάζει τι είναι τα συναισθήματα, πώς εκδηλώνονται και πώς εκφράζονται. Στη συνέχεια, το κεφάλαιο περιγράφει τις βασικές διαφορές μεταξύ φιλίας και αγάπης, τόσο από την άποψη των συναισθημάτων όσο και της συμπεριφοράς. Ένα βασικό θέμα είναι η σημασία της αγάπης για τον εαυτό και της αυτοδιάθεσης στις σχέσεις. Το κεφάλαιο εξετάζει επίσης τις διαφορές μεταξύ των σχέσεων στο διαδίκτυο και των προσωπικών σχέσεων, αναλύοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε μιας. Τέλος, εξετάζει τη σημασία της αναγνώρισης των σημείων μιας υγιούς σε αντίθεση με μια τοξικής σχέσης, παρέχοντας ένα πλαίσιο που μπορεί να εφαρμοστεί τόσο σε offline όσο και σε online περιβάλλοντα.

Μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος

- **Αναγνώριση συναισθημάτων:** Αναγνώριση των συναισθημάτων, των σωματικών τους επιδράσεων και του τρόπου έκφρασής τους.
- **Διαχωρισμός μεταξύ αγάπης και φιλίας:** Αναγνώριση των βασικών συναισθηματικών και συμπεριφορικών διαφορών μεταξύ αγάπης και φιλίας.
- **Πρακτική της αυτοαγάπης και των ορίων:** Μάθετε να θέτετε υγιή όρια και να δίνετε προτεραιότητα στην προσωπική σας ευημερία.
- **Διαχείριση σχέσεων:** Εξερεύνηση των διαφορών μεταξύ των σχέσεων στο διαδίκτυο και στην πραγματική ζωή, με έμφαση στην επικοινωνία, την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Εκπαιδευτικές αρχές που υιοθετήθηκαν

Περιεχόμενο του μαθήματος

- **Αναγνώριση τοξικών σχέσεων:** Αναγνώριση των σημείων τοξικών σχέσεων και κατανόηση της σημασίας της διατήρησης υγιών ορίων.

Θετική ανάληψη κινδύνου, αυτοδιάθεση, αίσθηση ελέγχου, προώθηση της ανεξαρτησίας

Εισαγωγή

Σε αυτό το μάθημα θα μιλήσουμε για τις σχέσεις, τόσο διαδικτυακές όσο και μη, και για το πόσο σημαντικός ρόλος παίζουν σε αυτές τα συναισθήματα. Τα συναισθήματα είναι αυτά που νιώθουμε μέσα μας, όπως η ευτυχία, η θλίψη, ο ενθουσιασμός ή ο φόβος. Μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς νιώθουμε για τους άλλους και πώς νιώθουν αυτοί για εμάς.

Οι σχέσεις αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής μας. Μερικές φορές επικοινωνούμε με τους ανθρώπους πρόσωπο με πρόσωπο και άλλες φορές μέσω του διαδικτύου. Σε αυτό το μάθημα θα μιλήσουμε για τη διαφορά μεταξύ φιλίας και αγάπης. Θα εξετάσουμε επίσης πώς οι σχέσεις στο διαδίκτυο μπορεί να διαφέρουν από τις προσωπικές σχέσεις.

Θα μάθουμε πώς να αναγνωρίζουμε αν μια σχέση είναι υγιής ή μη υγιής και τι να κάνουμε αν κάτι δεν μας φαίνεται σωστό. Η κατανόηση των συναισθημάτων και των σχέσεων μας μπορεί να μας βοηθήσει να χτίσουμε ισχυρές και σεβαστές σχέσεις, τόσο στην πραγματική ζωή όσο και στο διαδίκτυο.

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τι είναι τα συναισθήματα;

Τα συναισθήματα είναι τα αισθήματα που έχουμε μέσα μας. Μας βοηθούν να κατανοήσουμε πώς νιώθουμε και πώς νιώθουν οι άλλοι. Γιατί έχουμε συναισθήματα; Τα συναισθήματα είναι σαν μηνύματα από τον εγκέφαλο. Μας λένε τι συμβαίνει στην καρδιά και στο μυαλό μας. Για παράδειγμα:

- Αν συμβεί κάτι καλό, νιώθουμε χαρούμενοι.
- Αν συμβεί κάτι κακό, νιώθουμε λυπημένοι.
- Αν κάποιος παραβιάσει τους κανόνες, μπορεί να νιώσουμε θυμωμένοι.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



- Όταν βλέπουμε κάτι απροσδόκητο, μπορεί να νιώθουμε έκπληξη.

Τα συναισθήματα μας βοηθούν να κατανοήσουμε τον κόσμο μας και να συνδεθούμε με τους ανθρώπους γύρω μας. Τα κύρια συναισθήματα είναι η ευτυχία, ο φόβος, ο θυμός, η έκπληξη, η αηδία και η θλίψη.

Πώς νιώθουμε τα συναισθήματα;

Τα συναισθήματά μας δεν μένουν μόνο στο μυαλό μας, αλλά μπορούν να επηρεάσουν και το σώμα μας! Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Ευτυχία: Μπορεί να νιώθεις ζεστασιά, το πρόσωπό σου να φωτίζεται με ένα χαμόγελο και να γελάς.
- Θλίψη: Μπορεί να νιώσετε βαρύτητα στο στήθος, τα μάτια σας να γεμίσουν δάκρυα και η ενέργειά σας να μειωθεί.
- Φόβος: Η καρδιά σου μπορεί να χτυπάει γρήγορα, το σώμα σου μπορεί να τρέμει και οι παλάμες σου μπορεί να ιδρώνουν.
- Θυμός: Το πρόσωπό σου μπορεί να κοκκινίσει, οι μύες σου μπορεί να σφίξουν και μπορεί να νιώσεις πολύ ενεργητικός ή τεταμένος.
- Έκπληξη: Τα μάτια σας μπορεί να μεγαλώσουν, το στόμα σας μπορεί να ανοίξει και μπορεί να σταματήσετε να κινείστε για μια στιγμή.
- Αποστροφή: Μπορεί να τσακίσετε τη μύτη σας, να νιώσετε μια άσχημη γεύση στο στόμα σας ή να γυρίσετε το σώμα σας μακριά από κάτι.

Πώς εκφράζουμε τα συναισθήματα;

Εκφράζουμε τα συναισθήματα με

- **Τα πρόσωπά μας:** Ένα χαμόγελο δείχνει ευτυχία και ένα συνοφρύωμα μπορεί να δείχνει θλίψη.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



- **Το σώμα** μας: Μια αγκαλιά μπορεί να εκφράζει αγάπη ή παρηγοριά.
- **Τα λόγια** μας: Το «συγγνώμη» δείχνει ενδιαφέρον, ενώ το «ευχαριστώ» δείχνει ευγνωμοσύνη.

Γιατί είναι σημαντικό να κατανοούμε τα συναισθήματα;

Η κατανόηση των συναισθημάτων μπορεί να μας βοηθήσει

- Να κάνουμε φίλους: Αν ξέρουμε ότι κάποιος είναι λυπημένος, μπορούμε να τον ευθυμήσουμε.
- Να συνεργαστούμε: Αν κάποιος είναι θυμωμένος, μπορείς να του δώσεις χώρο ή να τον βοηθήσεις να ηρεμήσει.
- Νιώσουμε καλύτερα: Αν γνωρίζεις τι νιώθεις, μπορείς να το συζητήσεις και να ζητήσεις βοήθεια.

Να θυμάσαι

Όλοι έχουν συναισθήματα.

Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις χαρούμενος, λυπημένος, φοβισμένος ή ακόμα και θυμωμένος μερικές φορές.

Το σημαντικό είναι να μάθετε να κατανοείτε τα συναισθήματά σας και να τα μοιράζεστε με τους άλλους.

Η διαφορά μεταξύ αγάπης και φιλίας

Η αγάπη και η φιλία είναι και οι δύο ειδικοί τύποι σχέσεων, αλλά είναι διαφορετικές. Φιλία είναι όταν δύο άτομα νοιάζονται το ένα για το άλλο και απολαμβάνουν να περνούν χρόνο μαζί, αλλά δεν είναι ρομαντική. Οι φίλοι βοηθούν ο ένας τον άλλον, διασκεδάζουν μαζί και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον σε δύσκολες στιγμές.

Η αγάπη είναι ένα βαθύτερο συναίσθημα και συχνά σημαίνει ότι θέλουμε να είμαστε με κάποιον με έναν ιδιαίτερο τρόπο, μερικές φορές ρομαντικά. Όταν αγαπάμε κάποιον, μπορεί να νιώθουμε έντονα συναισθήματα, όπως πάθος, και μπορεί να θέλουμε να χτίσουμε μια κοινή ζωή. Η αγάπη συχνά περιλαμβάνει μια σωματική σύνδεση που η φιλία δεν έχει. Η κατανόηση αυτών των διαφορών μας βοηθά να γνωρίζουμε πώς να συμπεριφερόμαστε και να σεβόμαστε τα συναισθήματα του άλλου.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



Φιλία

Φιλία είναι όταν δύο άτομα απολαμβάνουν να περνούν χρόνο μαζί και νοιάζονται το ένα για το άλλο. Φίλοι μπορούν να είναι οποιοσδήποτε - άτομα που συναντάμε στο σχολείο, στη δουλειά ή στην κοινότητα. Ακολουθούν μερικές συνήθειες συμπεριφορές φιλίας:

- Περνώντας χρόνο μαζί: Μπορεί να συναντιέστε με τους φίλους σας για να κάνετε διασκεδαστικά πράγματα, όπως να παίζετε παιχνίδια, να κάνετε βόλτες ή απλά να μιλάτε.
- Υποστήριξη ο ένας τον άλλον: Οι φίλοι είναι εκεί για να σας ακούν, να σας βοηθούν όταν το χρειάζεστε και να σας ανεβάζουν το ηθικό όταν αισθάνεστε κακοδιάθετοι.
- Σεβασμός των ορίων: Σε μια φιλία, δεν χρειάζεται να μοιράζεστε τα πάντα με τον φίλο σας. Είναι εντάξει να έχετε τον δικό σας χώρο και χρόνο.
- Χωρίς ρομαντικές χειρονομίες: Οι φίλοι δεν φιλιούνται, δεν αγκαλιάζονται και δεν λένε «σ' αγαπώ» με ρομαντικό τρόπο. Η αγάπη έχει να κάνει περισσότερο με φροντίδα και σεβασμό, όχι με έλξη.

Αγάπη

Η αγάπη είναι ένα βαθύτερο και πιο ιδιαίτερο συναίσθημα. Είναι μια σχέση που συχνά περιλαμβάνει έλξη και επιθυμία να είσαι κοντά σε κάποιον με ρομαντικό τρόπο. Ακολουθούν μερικές συμπεριφορές που μπορεί να εμφανιστούν σε μια ερωτική σχέση:

- Περισσότερος χρόνος μαζί: Οι ερωτευμένοι θέλουν να περνούν πολύ χρόνο μαζί. Απολαμβάνουν την παρέα του άλλου και συχνά σχεδιάζουν ειδικές δραστηριότητες μαζί, όπως να βγαίνουν ραντεβού ή να ταξιδεύουν.
- Ρομαντικές χειρονομίες: Η αγάπη συχνά περιλαμβάνει σωματική στοργή, όπως αγκαλιές, φιλιά, κράτημα χεριών, λέγοντας «σ' αγαπώ» και, αν και οι δύο άνθρωποι στο ζευγάρι είναι έτοιμοι, ακόμη

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



και κάνοντας έρωτα. Αυτές οι χειρονομίες έχουν σκοπό να δείξουν πόσο ξεχωριστός είναι ο άλλος άνθρωπος.

- Πιο προσωπική σχέση: Όταν είστε ερωτευμένοι, μπορεί να μοιράζεστε περισσότερα για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα όνειρά σας για το μέλλον, επειδή θέλετε να χτίσετε μια κοινή ζωή.
- Σχέδια για το μέλλον: Οι ερωτευμένοι συχνά μιλούν για το κοινό τους μέλλον, όπως το να ζήσουν μαζί, να παντρευτούν ή να κάνουν οικογένεια.

Να θυμάσαι

Τόσο η φιλία όσο και ο έρωτας είναι σημαντικά, και τα δύο είναι ξεχωριστά με τον δικό τους τρόπο. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε πώς νιώθετε για κάποιον και να σέβεστε πάντα τα συναισθήματα του άλλου. Αν δεν είστε σίγουροι αν η σχέση σας είναι φιλία ή έρωτας, δεν υπάρχει πρόβλημα να μιλήσετε με κάποιον που εμπιστεύεστε για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας!

Η σημασία της αγάπης για τον εαυτό σου

Έχεις κάνει ποτέ κάτι από αγάπη ή φιλία, παρόλο που δεν ένιωθες πολύ άνετα με αυτό ή δεν συμφωνούσες με αυτό; Ίσως ένας φίλος ή κάποιος που σου είναι αγαπητός σου ζήτησε να κάνεις κάτι και εσύ είπες «ναι», παρόλο που δεν ήσουν σίγουρος ή δεν ένιωθες καλά.

Είναι φυσιολογικό να θέλουμε να κάνουμε ευτυχισμένους τους ανθρώπους που αγαπάμε και μερικές φορές κάνουμε πράγματα για αυτούς για να τους δείξουμε ότι τους νοιαζόμαστε. Οι σχέσεις, είτε φιλικές είτε ρομαντικές, είναι πολύ σημαντικές στη ζωή μας και μπορούν να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα. Αλλά υπάρχει και κάτι άλλο που πρέπει να θυμόμαστε: είναι εξίσου σημαντικό να δείχνουμε αγάπη στον εαυτό μας όσο και στους άλλους.

Πώς μπορούμε να δείξουμε αγάπη στον εαυτό μας;

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Το να αγαπάμε τον εαυτό μας σημαίνει να γνωρίζουμε ότι αξίζουμε σεβασμό, φροντίδα και ευτυχία όπως όλοι οι άλλοι. Σημαίνει να φροντίζουμε τα συναισθήματά μας, να σεβόμαστε τα όριά μας και να βεβαιωνόμαστε ότι κάνουμε αυτό που νιώθουμε σωστό για εμάς. Ακολουθούν μερικές καταστάσεις σε φίλεις ή ρομαντικές σχέσεις όπου οι άνθρωποι μπορούν να ασκήσουν την αγάπη και τον σεβασμό για τον εαυτό τους, χωρίς να υπερβαίνουν τα όρια - ακόμα και όταν κάποιος κοντινός τους ζητά κάτι:

- Να λέμε «όχι» σε κάτι που μας κάνει να νιώθουμε άβολα: Αν ένας φίλος ή σύντροφος μας ζητήσει να κάνουμε κάτι που δεν θέλουμε, είναι εντάξει να πούμε «όχι». Δεν χρειάζεται να κάνουμε τα πάντα για τους άλλους αν δεν νιώθουμε ότι είναι σωστό.
- Μην αφήνετε κανέναν να σας πιέζει: Ακόμα και αν κάποιος είναι πολύ κοντά σας, είναι σημαντικό να μην τον αφήνετε να σας πιέζει να κάνετε κάτι που δεν θέλετε. Για παράδειγμα, αν ένας φίλος σας ζητήσει να πάτε κάπου που δεν σας αρέσει ή να κάνετε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα, μπορείτε να πείτε «Προτιμώ να μην το κάνω».
- Θέστε όρια: Αν κάποιος σας ζητήσει να κάνετε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα, είτε πρόκειται για φιλία είτε για ρομαντική σχέση (όπως να έρθετε σε σωματική επαφή όταν δεν το θέλετε), έχετε το δικαίωμα να πείτε «Δεν είμαι έτοιμος/η για αυτό» ή «Δεν νιώθω άνετα με αυτό».
- Αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας: Μερικές φορές μας ζητούν να είμαστε διαθέσιμοι για κάποιον ανά πάσα στιγμή. Αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι είναι εντάξει να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας, να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν ή απλά να χαλαρώνετε.
- Να είσαι ειλικρινής για το πώς νιώθεις: Αν ένας φίλος ή σύντροφος θέλει να συμπεριφερθείς με έναν τρόπο που δεν ταιριάζει με τον χαρακτήρα σου, είναι εντάξει να εξηγήσεις τα συναισθήματά σου και να

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



πεις «Αυτό δεν μου ταιριάζει» ή «Δεν νιώθω άνετα με αυτό».

- Σεβαστείτε τα συναισθήματά σας: Αν νιώθετε πληγωμένοι, λυπημένοι ή αναστατωμένοι για κάτι σε μια σχέση, είναι εντάξει να το εκφράσετε. Αξίζετε να σας ακούσουν και να σας καταλάβουν, και είναι σημαντικό να εμπιστευέστε τα συναισθήματά σας.

Κοινωνικά μέσα δικτύωσης έναντι πραγματικών σχέσεων: ποιες είναι οι διαφορές;

Όσον αφορά τις σχέσεις, υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι για να συνδεθείτε με τους άλλους: εκτός διαδικτύου (στην πραγματική ζωή, πρόσωπο με πρόσωπο) και στο διαδίκτυο (μέσω του διαδικτύου ή των κοινωνικών μέσων). Και οι δύο τρόποι έχουν θετικά και αρνητικά στοιχεία, και η κατανόηση των διαφορών μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε καλύτερες αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο σύνδεσης με τους ανθρώπους, παραμένοντας πιστοί στις ανάγκες και τις αξίες σας. Ας εξερευνήσουμε και τις δύο προσεγγίσεις και ας εξετάσουμε πώς μπορούμε να αναλάβουμε κινδύνους με ασφάλεια και να διατηρήσουμε τον έλεγχο των σχέσεών μας.

Πώς μιλάμε μεταξύ μας

Όταν συναντάτε κάποιον αυτοπροσώπως, η επικοινωνία μπορεί να φαίνεται πιο φυσική, επειδή μπορείτε να δείτε τις εκφράσεις του προσώπου του και να ακούσετε τον τόνο της φωνής του. Αυτό σας βοηθά να καταλάβετε πώς αισθάνεται και μπορεί να είναι πιο εύκολο να επιλύσετε αμέσως τυχόν παρεξηγήσεις. Ωστόσο, μπορεί επίσης να είναι δύσκολο να εκφραστείτε με σαφήνεια σε ένα θορυβώδες ή πολυσύχναστο περιβάλλον, και μερικές φορές η επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο μπορεί να είναι συντριπτική.

Από την άλλη πλευρά, η διαδικτυακή επικοινωνία είναι βολική, επειδή μπορείτε να συνομιλείς από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να νιώθεις πιο άνετα να απαντάς στα μηνύματα με την ησυχία σου. Ωστόσο, είναι συχνά πιο

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



δύσκολο να εκτιμήσεις πώς αισθάνεται ο άλλος, επειδή δεν έχεις τα οπτικά στοιχεία που θα είχες αν βρισκόσασταν πρόσωπο με πρόσωπο. Αυτό μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή δυσκολία στην συναισθηματική σύνδεση.

Γνωριμία με νέους ανθρώπους και ανάπτυξη σχέσεων

Οι προσωπικές σχέσεις μπορούν να αναπτυχθούν με την πάροδο του χρόνου, καθώς περνάς περισσότερο χρόνο με κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο. Αυτό επιτρέπει την ανάπτυξη εμπιστοσύνης και δεσμών, δημιουργώντας μια αίσθηση σύνδεσης που μπορεί να είναι βαθιά και γνήσια. Ωστόσο, η γνωριμία με νέους ανθρώπους εκτός διαδικτύου μπορεί να είναι δύσκολη, ειδικά αν είσαι ντροπαλός ή δεν έχεις πολλές ευκαιρίες να γνωρίσεις άλλους πρόσωπο με πρόσωπο.

Το διαδίκτυο προσφέρει αμέτρητους τρόπους για να γνωρίσετε νέους ανθρώπους, είτε μέσω των κοινωνικών μέσων, των παιχνιδιών ή των διαδικτυακών κοινοτήτων. Είναι εύκολο να βρείτε άτομα που μοιράζονται τα ενδιαφέροντά σας, κάτι που μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο συνδεδεμένοι με τους άλλους. Ωστόσο, επειδή δεν μπορείτε να δείτε ή να συναντήσετε τους ανθρώπους πρόσωπο με πρόσωπο, μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να εμπιστευτείτε πλήρως κάποιον, και υπάρχει πάντα ο κίνδυνος κάποιος να μην είναι αυτός που λέει ότι είναι.

Εμπιστοσύνη

Η εμπιστοσύνη είναι κάτι που αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου και οι προσωπικές σχέσεις συνήθως προσφέρουν έναν πιο άμεσο τρόπο να δεις πώς συμπεριφέρεται κάποιος και αν μπορείς να τον εμπιστευτείς. Μπορείς να χτίσεις εμπιστοσύνη περνώντας χρόνο μαζί του και παρατηρώντας τις ενέργειές του. Ωστόσο, μερικές φορές, ακόμη και από κοντά, οι άνθρωποι μπορεί να συμπεριφέρονται απροσδόκητα, κάτι που μπορεί να δυσκολέψει την οικοδόμηση εμπιστοσύνης.

Στις σχέσεις που αναπτύσσονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η εμπιστοσύνη χρειάζεται χρόνο για να χτιστεί και μπορεί να απαιτεί περισσότερη υπομονή. Μπορείς να

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



γνωρίζεις κάποιον μέσω της συνομιλίας και της ανταλλαγής ιστοριών, αλλά είναι πιο δύσκολο να καταλάβεις αν είναι απόλυτα ειλικρινής. Το διαδίκτυο δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να κρύβονται πίσω από τις οθόνες, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να είσαι πιο προσεκτικός όταν χτίζεις εμπιστοσύνη στο διαδίκτυο.

Συναισθηματική σύνδεση

Προσωπικά, οι συναισθηματικές συνδέσεις τείνουν να είναι πιο ισχυρές, επειδή είστε φυσικά παρόντες με κάποιον, γεγονός που καθιστά ευκολότερο να δείξετε ενσυναίσθηση και υποστήριξη. Μπορείτε επίσης να διαβάσετε τη γλώσσα του σώματος του άλλου για να καταλάβετε πώς αισθάνεται. Αλλά μερικές φορές, αν αισθάνεστε νευρικοί, μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστείτε πρόσωπο με πρόσωπο.

Η διαδικτυακή επικοινωνία σου επιτρέπει να αφιερώσεις χρόνο για να μοιραστείς τα συναισθήματά σου και μπορεί ακόμη και να σου δώσει το χώρο να μιλήσεις πιο ανοιχτά από ό,τι πρόσωπο με πρόσωπο. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν πιο εύκολο να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους στο διαδίκτυο, επειδή δεν χρειάζεται να ανησυχούν για άμεσες αντιδράσεις. Ωστόσο, μπορεί να είναι πιο δύσκολο να νιώσεις συναισθηματικά κοντά σε κάποιον στο διαδίκτυο, επειδή δεν μπορείς να δεις πραγματικά τις συναισθηματικές αντιδράσεις ή τη γλώσσα του σώματός του.

Όρια και ιδιωτικότητα

Όταν συνδέεσαι με κάποιον στην πραγματική ζωή, είναι συχνά πιο εύκολο να θέτεις όρια, επειδή μπορείς να επικοινωνήσεις απευθείας μαζί του για τις ανάγκες σου. Προσωπικά, είναι σαφές πότε χρειάζεσαι χώρο ή θέλεις να τερματίσεις μια συζήτηση. Αλλά μερικές φορές οι άνθρωποι μπορεί να μην σέβονται τα όριά σου σε ένα πολυσύχναστο ή δημόσιο χώρο.

Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχεις μεγαλύτερο έλεγχο της ιδιωτικής σου ζωής και μπορείς να αποφασίσεις ακριβώς τι θέλεις να μοιραστείς. Είναι πιο εύκολο να διαχειριστείς τι γνωρίζουν οι άλλοι για σένα και μπορείς να πάρεις το χρόνο σου πριν μοιραστείς κάτι προσωπικό. Ωστόσο, το Διαδίκτυο

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



ενέχει και κινδύνους, όπως η υπερβολική κοινοποίηση ή η ακούσια αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών. Επομένως, είναι σημαντικό να είσαι προσεκτικός με τις πληροφορίες που μοιράζεσαι στο διαδίκτυο.

Ασφάλεια και προστασία

Το να είσαι με άτομα που εμπιστεύεσαι προσωπικά μπορεί να φαίνεται ως ένας ασφαλής τρόπος για να χτίσεις σχέσεις. Μπορείς πάντα να ζητήσεις βοήθεια αν κάτι πάει στραβά και ξέρεις ποιοι είναι οι άνθρωποι με τους οποίους περνάς το χρόνο σου. Ωστόσο, μερικές φορές το να βρίσκεσαι σε άγνωστα μέρη ή καταστάσεις μπορεί να είναι επικίνδυνο, οπότε είναι σημαντικό να είσαι σε εγρήγορση.

Στο διαδίκτυο, μπορείς να συνδεθείς με άλλους από την άνεση του σπιτιού σου, κάτι που μπορεί να σε κάνει να νιώθεις ασφαλής. Ωστόσο, υπάρχουν και κίνδυνοι, όπως το να συναντήσεις άτομα που μπορεί να μην είναι ειλικρινή ή που μπορεί να προσπαθήσουν να σε εκμεταλλευτούν. Για να είσαι ασφαλής στο διαδίκτυο, πρέπει να γνωρίζεις με ποιον μιλάς, τι μοιράζεσαι και πότε να ζητήσεις βοήθεια αν νιώθεις άβολα.

Σημάδια υγιών και μη υγιών σχέσεων

Αναγνωρίζοντας τα σημάδια μιας τοξικής σχέσης

Μια τοξική σχέση είναι όταν κάποιος σας κάνει να νιώθετε άσχημα, ανασφαλείς ή δυστυχισμένοι. Αυτό μπορεί να συμβεί τόσο στις φιλίες όσο και στις ρομαντικές σχέσεις. Ακολουθούν μερικά σημάδια που πρέπει να προσέξετε σε μια τοξική σχέση:

1. Ασεβής συμπεριφορά: Ο άλλος δεν σας ακούει, κοροϊδεύει τις ιδέες σας ή σας υποτιμά. Μπορεί να αγνοεί τα συναισθήματά σας ή να σας κάνει να νιώθετε ασήμαντοι.
2. Έλεγχος: Κάποιος προσπαθεί να ελέγχει τι κάνετε, με ποιον μιλάτε ή πού πηγαίνετε. Αυτό μπορεί να σας

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



κάνει να νιώθετε ότι δεν έχετε την ελευθερία να κάνετε τις δικές σας επιλογές.

3. Υπερβολική ζήλια: Το άτομο μπορεί να ζηλεύει πολύ και να κάνει ερωτήσεις όπως «Γιατί μιλάς μαζί τους;» ή «Πού ήσουν;». Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώθετε παγιδευμένοι και άβολα.
4. Χειραγώγηση: Σε κάνει να νιώθεις ένοχος για πράγματα που δεν είναι δικό σου λάθος ή προσπαθεί να σε πείσει να κάνεις πράγματα που δεν θέλεις. Μπορεί να λέει πράγματα όπως «Αν πραγματικά νοιαζόσουν, θα έκανες αυτό».
5. Συναισθηματική ή σωματική βλάβη: Ένα τοξικό άτομο μπορεί να σας φωνάζει, να σας προσβάλλει ή να σας βλάπτει σωματικά. Αυτό δεν είναι ποτέ αποδεκτό και είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε αυτές τις ενέργειες ως επιβλαβείς.
6. Αίσθημα ενοχής ή φόβου: Μπορεί να νιώθεις φόβο, άγχος ή ενοχή όταν βρίσκεσαι κοντά σε αυτό το άτομο. Μπορεί να ανησυχείς ότι θα το αναστατώσεις ή θα το θυμώσεις συνεχώς.
7. Έλλειψη εμπιστοσύνης: Σε μια τοξική σχέση, είναι δύσκολο να εμπιστευτείς το άλλο άτομο. Μπορεί να λέει ψέματα, να σε εξαπατά ή να σε κάνει να αισθάνεσαι ανασφάλεια για τον εαυτό σου.
8. Απομόνωση: Μπορεί να προσπαθήσει να σας εμποδίσει να βλέπετε τους φίλους ή την οικογένειά σας, κάνοντάς σας να νιώθετε μόνος ή ότι κανείς άλλος δεν νοιάζεται για εσάς.
9. Αναγκασμός να αλλάξετε: Αν το άτομο θέλει να αλλάξετε τον εαυτό σας ή τις πεποιθήσεις σας για να το κάνετε ευτυχισμένο, αυτό είναι σημάδι τοξικής σχέσης. Δεν πρέπει ποτέ να αισθάνεστε πίεση να γίνετε κάποιος που δεν είστε.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



Αν παρατηρήσεις αυτά τα σημάδια σε μια σχέση, είναι σημαντικό να μιλήσεις με κάποιον που εμπιστεύεσαι, όπως ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή έναν επαγγελματία, για να σε βοηθήσει να καταλάβεις τα συναισθήματά σου και τι να κάνεις στη συνέχεια. Να θυμάσαι ότι αξίζεις να είσαι σε μια σχέση όπου νιώθεις σεβαστός και ασφαλής.

Αναγνωρίζοντας τα σημάδια μιας υγιούς σχέσης

Σε μια υγιή σχέση, είτε πρόκειται για φιλία είτε για ρομαντική σχέση, και τα δύο άτομα αισθάνονται ασφαλή, σεβαστά και ευτυχισμένα. Ακολουθούν μερικά σημάδια που δείχνουν ότι μια σχέση είναι υγιής:

1. Σεβασμός: Και τα δύο άτομα ακούνε το ένα το άλλο, νοιάζονται για τα συναισθήματα του άλλου και εκτιμούν τις απόψεις του άλλου. Νιώθετε ασφαλείς να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.
2. Υποστήριξη: Μια υγιής σχέση σημαίνει ότι υποστηρίζετε ο ένας τον άλλον στις καλές και στις κακές στιγμές. Ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον και προσφέρετε βοήθεια όταν χρειάζεται.
3. Εμπιστοσύνη: Μπορείτε να εμπιστευέστε ο ένας τον άλλον και υπάρχει ειλικρίνεια στη σχέση. Και οι δύο αισθάνονται ασφαλείς και σίγουροι ότι δεν θα τους πουν ψέματα ή θα τους προδώσουν.
4. Όρια: Και οι δύο άνθρωποι σέβονται τα όρια του άλλου. Αν κάτι σας κάνει να νιώθετε άβολα, είναι εντάξει να πείτε όχι και ο άλλος θα σεβαστεί τα συναισθήματά σας.
5. Επικοινωνία: Είστε ανοιχτοί για τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, συνεργάζεστε για να το λύσετε, αντί να το αγνοείτε ή να θυμώνετε.
6. Καλοσύνη: Σε μια υγιή σχέση, και οι δύο άνθρωποι είναι ευγενικοί ο ένας προς τον άλλο. Αντιμετωπίζετε ο ένας τον άλλο με φροντίδα, αγάπη και σεβασμό και απολαμβάνετε να περνάτε χρόνο μαζί.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



7. Ισότητα: Και οι δύο άνθρωποι μοιράζονται εξίσου τη σχέση. Κανείς από τους δύο δεν ελέγχει ή κυριαρχεί τον άλλο και οι αποφάσεις λαμβάνονται από κοινού.
8. Διασκέδαση και απόλαυση: Διασκεδάσετε μαζί! Απολαμβάνετε την παρέα του άλλου, γελάτε, παίζετε και μοιράζετε ευτυχισμένες στιγμές μαζί.
9. Ανεξαρτησία: Ακόμα και σε μια στενή σχέση, είναι σημαντικό και τα δύο άτομα να έχουν τον δικό τους χώρο, τα δικά τους χόμπι και χρόνο για τον εαυτό τους.

Οι υγιείς σχέσεις σας κάνουν να νιώθετε καλά με τον εαυτό σας και αναδεικνύουν τα καλύτερα στοιχεία της προσωπικότητάς σας. Τόσο οι φίλοι όσο και οι σύντροφοι πρέπει να κάνουν ο ένας τον άλλον να νιώθει ότι τον εκτιμούν, τον υποστηρίζουν και τον καταλαβαίνουν. Σε μια υγιή σχέση, μπορείτε να είστε ο εαυτός σας και τα συναισθήματά σας γ

Τι να κάνετε αν συνειδητοποιήσετε ότι βρίσκεστε σε μια τοξική σχέση

Αν διαπιστώσεις ότι βρίσκεσαι σε μια τοξική σχέση, είναι σημαντικό να λάβεις μέτρα για να προστατεύσεις τον εαυτό σου. Ακολουθούν μερικά απλά βήματα που μπορείς να ακολουθήσεις:

- Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε: Αν αισθάνεστε ασφαλείς, μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε, όπως ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή έναν επαγγελματία. Μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε τι συμβαίνει και να σας προσφέρουν υποστήριξη.
- Θέστε όρια: Αν μπορείτε, πείτε στο άτομο τι κάνει που σας κάνει να νιώθετε άβολα ή πληγωμένοι. Είναι σημαντικό να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας και να προστατεύετε τα συναισθήματά σας.

Πρόσθετο υλικό

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



- Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας: Αν η σχέση σας προκαλεί άγχος ή δυστυχία, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις ανάγκες σας και πώς αισθάνεστε.
- Ζητήστε βοήθεια: Αν η κατάσταση σας φαίνεται αφόρητη, μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Δεν είναι ντροπή να παραδεχτείτε ότι χρειάζεστε υποστήριξη - μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε. Αυτός μπορεί να είναι ένας γονιός, ένας θεραπευτής, ένας δάσκαλος, ένας μέντορας ή κάποιος κοντινός σας. Αυτοί μπορούν να σας καθοδηγήσουν για το τι να κάνετε στη συνέχεια και να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα.
- Σκεφτείτε να τερματίσετε τη σχέση: Μερικές φορές το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να τερματίσετε τη σχέση. Αν το άτομο σας πληγώνει ή σας κάνει να νιώθετε άσχημα, είναι εντάξει να φύγετε. Αξίζετε να σας συμπεριφέρονται καλά.
- Μείνετε ασφαλείς: Αν η σχέση σας κάνει να νιώθετε ανασφαλείς, βρείτε ένα ασφαλές μέρος για να πάτε. Ζητήστε βοήθεια από κάποιον που εμπιστεύεστε ή καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης αν χρειαστεί.

Να θυμάσαι πάντα ότι η ασφάλεια και η ευτυχία σου είναι σημαντικές. Αξίζεις σχέσεις που σε κάνουν να νιώθεις ότι σε νοιάζονται, σε σέβονται και είσαι ασφαλής. Μην φοβάσαι να ζητήσεις βοήθεια αν τη χρειάζεσαι!

Πηγές

Όνομα δραστηριότητας

Δραστηριότητα του Μοντέλου

Ντετέκτιβ συναισθημάτων

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



Στόχοι

- Βελτίωση της ικανότητας αναγνώρισης συναισθημάτων από οπτικά στοιχεία και περιγραφές του πλαισίου.
- Ανάπτυξη της κοινωνικής κατανόησης μέσω της σύνδεσης των συναισθημάτων με καθημερινές καταστάσεις.
- Προώθηση της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης μέσω καθοδηγούμενης συζήτησης και αναστοχασμού.

Μέθοδοι μάθησης

- Οπτική μάθηση μέσω της χρήσης εικόνων (εικονίδια CAA και φωτογραφίες από την πραγματική ζωή).
- Βιωματική μάθηση μέσω εργασιών βασισμένων σε σενάρια.
- Ομαδικές συζητήσεις για την ενίσχυση της κατανόησης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Χρόνος που διατίθεται για τη δραστηριότητα

30 λεπτά

Απαιτούμενοι πόροι

- Εκτυπωμένες εικόνες CAA που απεικονίζουν βασικά συναισθήματα (π.χ. χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη).
- Εκτυπωμένες φωτογραφίες από πραγματικές καταστάσεις που προκαλούν συναισθήματα.
- Λευκός πίνακας ή flipchart για ομαδική συζήτηση.
- Μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα για προαιρετικές διαδραστικές δραστηριότητες.
- Ένας άνετος χώρος χωρίς περισπασμούς για ομαδικές δραστηριότητες.

Οδηγίες

Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων αναγνώρισης συναισθημάτων.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαδοχικά ή μία κάθε φορά, ανάλογα με την ομάδα-στόχο.

Επίπεδο 1: Αναγνώριση συναισθημάτων με τη χρήση εικόνων CAA

1. Εισαγωγή

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε την έννοια των συναισθημάτων. Εξηγήστε εν συντομία ότι τα συναισθήματα είναι αισθήματα που βιώνουμε ως αντίδραση σε καταστάσεις (π.χ. ευτυχία, λύπη). Εξηγήστε ότι η σημερινή δραστηριότητα αφορά την αναγνώριση συναισθημάτων χρησιμοποιώντας απλές εικόνες και ιστορίες.

2. Εξηγήστε πώς λειτουργεί η δραστηριότητα

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα διαβάσετε μια σύντομη ιστορία και ότι πρέπει να αναγνωρίσουν το συναίσθημα που εκφράζεται στην ιστορία, δείχνοντας ή κρατώντας μια εικόνα από μια σειρά εικόνων CAA.

3. Δραστηριότητα προθέρμανσης

Δείξτε μια εικόνα CAA (π.χ. ευτυχία). Ρωτήστε: «Ποιο συναίσθημα είναι αυτό; Πότε νιώθετε έτσι;». Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν παραδείγματα για τις περιπτώσεις που βιώνουν αυτό το συναίσθημα.

4. Κύρια δραστηριότητα

Διαβάστε ένα σύντομο σενάριο (Παράρτημα 1 - Σενάρια CAA και εικονογράμματα). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν το σωστό συναίσθημα από 2 εναλλακτικές επιλογές μεταξύ των επιλεγμένων εικονογραμμάτων. Επαναλάβετε με τα προτεινόμενα σενάρια, το καθένα από τα οποία επικεντρώνεται σε ένα διαφορετικό συναίσθημα. Μετά από κάθε σενάριο, δώστε ανατροφοδότηση για να εξηγήσετε γιατί το συναίσθημα είναι

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



5. Συζήτηση και προβληματισμός

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες:

«Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο στην αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων;» «Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες στιγμές που έχετε νιώσει αυτά τα συναισθήματα;»

6. Συμπέρασμα

Συνοψίστε τη δραστηριότητα και τονίστε πώς η αναγνώριση των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει στην καθημερινή ζωή.

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους.

Επίπεδο 2: Αναγνώριση συναισθημάτων σε φωτογραφίες της πραγματικής ζωής

1. Εισαγωγή

Χαιρετίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε την ιδέα των συναισθημάτων σε πραγματικές καταστάσεις. Τονίστε ότι τα συναισθήματα εκφράζονται συχνά μέσω των εκφράσεων του προσώπου και της γλώσσας του σώματος. Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα θα περιλαμβάνει την παρατήρηση και ανάλυση φωτογραφιών από την πραγματική ζωή.

2. Εξηγήστε πώς λειτουργεί η δραστηριότητα

Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα δουν μια φωτογραφία, θα ακούσουν μια σύντομη ιστορία για την κατάσταση και θα προσδιορίσουν το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που εκφράζονται. Ενθαρρύνετέ τους να περιγράψουν αυτό που βλέπουν στη φωτογραφία για να υποστηρίξουν τις απαντήσεις τους.

3. Δραστηριότητα προθέρμανσης

Δείξτε μια απλή φωτογραφία από την πραγματική ζωή (π.χ. ένα παιδί που χαμογελάει κρατώντας ένα

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



μπαλόνι). Ρωτήστε: «Τι αισθάνεται το παιδί; Γιατί το πιστεύετε αυτό;»

Συζητήστε τις απαντήσεις και επισημάνετε τα βασικά στοιχεία (π.χ. χαμόγελο, χαλαρό σώμα).

4. Κύρια δραστηριότητα

Παρουσιάστε μια φωτογραφία και περιγράψτε ένα σενάριο (Παράρτημα 2 σενάρια από την πραγματική ζωή). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν τα συναισθήματα στη φωτογραφία και να εξηγήσουν το σκεπτικό τους. Χρησιμοποιήστε εικόνες CAA για να θυμηθείτε πιθανά συναισθήματα: ευτυχία, θυμός, λύπη, έκπληξη, αηδία, φόβος.

Παρέχετε καθοδήγηση και ανατροφοδότηση για να τους βοηθήσετε να βελτιώ

5. Συζήτηση και προβληματισμός

Διευκολύνετε τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως

«Ποια στοιχεία σας βοήθησαν να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα στις φωτογραφίες;»

«Γιατί είναι σημαντικό να κατανοούμε πώς αισθάνονται οι άλλοι;

6. Συμπέρασμα

Συνοψίστε τα κύρια σημεία σχετικά με την αναγνώριση των συναισθημάτων στην πραγματική ζωή.

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την προσπάθεια και τη συμμετοχή τους.

Δραστηριότητα του Μοντέλου

Όνομα της δραστηριότητας

Αγάπη ή φιλία;

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Στόχοι	• Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να διακρίνουν μεταξύ φιλίας και ρομαντικής αγάπης. • Αναγνώριση των συναισθηματικών και συμπεριφορικών διαφορών μεταξύ των δύο σχέσεων. • Να κατανοήσουν τη σημασία της αναγνώρισης των ορίων και στους δύο τύπους σχέσεων.
Μέθοδοι μάθησης	• Παιχνίδι ρόλων και μάθηση με βάση σενάρια για την ενίσχυση της εφαρμογής στην πραγματική ζωή. • Ομαδικές συζητήσεις για να αναστοχαστούν τα συναισθήματα και τις ενέργειες. • Ομαδική ανάλυση σεναρίων για την αξιολόγηση των συμπεριφορών που αντανακλούν αγάπη ή φιλία.
Χρόνος που διατίθεται για τη δραστηριότητα	25-30 λεπτά
Απαιτούμενοι πόροι	➤ Εκτυπωμένα ή ψηφιακά αντίγραφα των σεναρίων. ➤ Στυλό και χαρτί για σημειώσεις ή σχόλια. ➤ Χώρος για το παιχνίδι ρόλων.
Οδηγίες	1. Δραστηριότητα για ομαδική αντανάκλαση Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν στην αναγνώριση της διαφοράς μεταξύ φιλίας και ερωτικής σχέσης. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαδοχικά ή μεμονωμένα, ανάλογα με την ομάδα-στόχο. <i>Διαβάστε αυτές τις δύο καταστάσεις και τις σύντομες συνομιλίες που τις συνοδεύουν. Κοιτάξτε τι λένε ο ένας στον άλλο και αποφασίστε: Ποια κατάσταση δείχνει αγάπη; Ποια κατάσταση δείχνει φιλία;</i> Σενάριο 1 Περιγραφή: Η Μαρία έχει αποδεχτεί τη φιλία του Φρεντ στο Facebook. Η Μαρία και ο Φρεντ διασκεδάζουν μαζί μιλώντας για τα αγαπημένα τους βιντεοπαιχνίδια. Μερικές φορές, ανταλλάσσουν μηνύματα για να ενημερωθούν για την ημέρα

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



του άλλου. Όταν σκέφτεται τον Φρεντ, η Μαρία δεν θέλει να τον συναντήσει από κοντά για να τον αγκαλιάσει ή να τον φιλήσει, αλλά της αρέσει να συνεχίζει να παίζει, να γελάει και να μιλάει μαζί του. Ο Φρεντ συμπεριφέρεται με τον ίδιο τρόπο με τη Μαρία και τους άλλους διαδικτυακούς φίλους της.

Μαίρη: «Γεια, δοκίμασες το τελευταίο επίπεδο του βιντεοπαιχνιδιού μας; Είναι δύσκολο να το περάσεις!»

Φρεντ: «Ναι, το δοκίμασα χθες και έχασα τρεις φορές. Να το ξαναδοκιμάσουμε αύριο;»

Μαίρη: «Ναι, καλή ιδέα! Ας ελπίσουμε ότι θα κερδίσουμε lol»

Σενάριο 2

Περιγραφή: Η Έιμι και ο Ντέιβιντ είναι φίλοι στο Facebook επειδή έχουν το ίδιο χόμπι. Εδώ και κάποιο καιρό, συνομιλούν πολύ και διασκεδάζουν μαζί. Καταλαβαίνουν ο ένας τον άλλον και μιλάνε για τα πάντα. Η Έιμι νιώθει την καρδιά της να χτυπά πιο γρήγορα όταν σκέφτεται τον Ντέιβιντ, και ο Ντέιβιντ ενθουσιάζεται κάθε φορά που λαμβάνει ένα μήνυμα από αυτήν. Μια μέρα, η Έιμι αποφασίζει να κάνει το πρώτο βήμα και του ζητά να συναντηθούν. Ο Ντέιβιντ είναι επίσης χαρούμενος και δέχεται αμέσως, προτείνοντας ήδη να γίνουν ζευγάρι.

Έιμι: «Μου αρέσει πολύ να μιλάω μαζί σου, θα ήθελα να σε δω από κοντά. Πότε θα συναντηθούμε;»

David: «Κι εγώ ανυπομονώ να σε δω! Σκέφτεσαι ποτέ εμάς ως ζευγάρι;»

Έιμι: «Ναι, θα ήταν υπέροχο. Νιώθω τόσο ξεχωριστή όταν μιλάμε».

Απάντηση:

Το πρώτο σενάριο αφορά μια φιλία. Η Μαίρη και ο Φρεντ έχουν κοινά ενδιαφέροντα και ταιριάζουν καλά, αλλά δεν έχουν ρομαντικά συναισθήματα ή φυσική έλξη, όπως την επιθυμία να φιληθούν ή να αγγίξουν ο ένας τον άλλον. Τους αρέσει να μιλάνε και να γελάνε μαζί ως φίλοι.

Το δεύτερο σενάριο αφορά τον έρωτα. Η Έιμι και ο Ντέιβιντ γνωρίστηκαν ως φίλοι στο Facebook, αλλά η φιλία τους έχει εξελιχθεί σε κάτι περισσότερο. Εκτός από το ότι ταιριάζουν καλά μαζί, νιώθουν και ιδιαίτερες συγκινήσεις, όπως

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



ταχυπαλμία και επιθυμία να συναντηθούν. Ενθουσιάζονται όταν σκέφτονται ο ένας τον άλλον και μια πιθανή ρομαντική σχέση.

2. Εναλλακτική λύση με δραστηριότητες ρόλων

Εισαγωγή:

Εξηγήστε εν συντομία τον σκοπό της δραστηριότητας: να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ αγάπης και φιλίας μέσω του παιχνιδιού ρόλων. Διαβάστε μαζί τα σενάρια και βεβαιωθείτε ότι έχουν γίνει κατανοητά από την ομάδα (Σενάριο 1 και Σενάριο 2).

Αναθέστε ρόλους:

Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα από τα σενάρια για να το αναπαραστήσει (Σενάριο 1 για τη φιλία ή Σενάριο 2 για τον έρωτα).

Παιχνίδι ρόλων:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναπαραστήσουν το σενάριο με τη σειρά, εστιάζοντας στα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και την επικοινωνία που διακρίνουν τη φιλία από τον έρωτα.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν πώς πιστεύουν ότι θα ένιωθε και θα συμπεριφερόταν κάθε χαρακτήρας στην δεδομένη κατάσταση.

Ομαδική συζήτηση:

Μετά το παιχνίδι ρόλων, συγκεντρώστε όλους για να συζητήσουν τις κύριες διαφορές που παρατήρησαν μεταξύ αγάπης και φιλίας.

Ρωτήστε: «Ποιες συμπεριφορές και συναισθήματα παρατηρήσατε στο σενάριο; Πώς έδειξαν οι χαρακτήρες τη φιλία ή τον έρωτα;

Σκέψη:

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες ή παρατηρήσεις που σχετίζονται με τα σενάρια.

Ενισχύστε την ιδέα ότι οι υγιείς σχέσεις βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό, στα σαφή όρια και στην ανοιχτή επικοινωνία.

Ολοκληρώστε συνοψίζοντας τα κύρια συμπεράσματα: τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά σημάδια της αγάπης και της φιλίας και τη σημασία της αναγνώρισής τους στην πραγματική ζωή.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**



Δραστηριότητα του Μοντέλου

Όνομα της δραστηριότητας

Αναγνώριση υγιών και μη υγιών σχέσεων

Στόχοι

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις υγιείς και τις ανθυγιεινές συμπεριφορές στις σχέσεις
- Να διερευνήσει τον συναισθηματικό αντίκτυπο και τους τρόπους επικοινωνίας στις σχέσεις.

Μέθοδοι μάθησης

- Μάθηση μέσω της πράξης: Εργασία με τα σενάρια που παρέχονται για τον προσδιορισμό των σημείων υγιών ή τοξικών σχέσεων.
- Ομαδική συζήτηση: Ανάλυση συμπεριφορών και προβληματισμός σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αυτές μπορούν να εκδηλωθούν στην πραγματική ζωή.

Χρόνος που διατίθεται για τη δραστηριότητα

Συνολικός χρόνος 30 λεπτά

Εισαγωγή 5 λεπτά

Ανάγνωση και προβληματισμός σχετικά με το σενάριο 10 λεπτά

Ομαδική εργασία: 10 λεπτά

Συμπέρασμα: 5 λεπτά

Απαιτούμενοι πόροι

Εκτυπωμένα σενάρια για κάθε ομάδα

Λευκός πίνακας ή χαρτί για τη δημιουργία πίνακα

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανάκλουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Οδηγίες

Εισαγωγή

Εξηγήστε εν συντομία τους στόχους της δραστηριότητας και παρουσιάστε τις έννοιες των υγιών και ανθυγιεινών συμπεριφορών στις σχέσεις.

Διαβάστε μαζί τα σενάρια (Παράρτημα 3) και βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν το πλαίσιο.

Ομαδική εργασία

Σχεδιάστε έναν πίνακα με δύο στήλες στον πίνακα: Υγιή Σήματα και Τοξικά Σήματα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν συμπεριφορές από τα σενάρια που αντανάκλουν υγιείς ή ανθυγιεινές δυναμικές.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες ή παραδείγματα που μπορεί να εμπλουτίσουν τη συζήτηση.

Συζήτηση και προβληματισμός

Συζητήστε τις συμπεριφορές που προσδιόρισαν οι ομάδες και κατηγοριοποιήστε τις ως υγιείς ή τοξικές.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πώς θα τους έκαναν να νιώθουν αυτές οι συμπεριφορές στην πραγματική ζωή και να μοιραστούν τυχόν παραδείγματα που έχουν συναντήσει, είτε προσωπικά είτε ως παρατηρητές.

Συμπέρασμα

Συνοψίστε τα κύρια σημεία, τονίζοντας ότι οι υγιείς σχέσεις βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό, στα σαφή όρια και στην ανοιχτή επικοινωνία.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανάκλουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Ενισχύστε την ιδέα ότι η αναγνώριση των σημείων μιας υγιούς σχέσης είναι απαραίτητη για την συναισθηματική ευημερία.

Παράρτημα 1 - Σενάρια CAA και εικονογράμματα

- «Η Άννα παίζει στο πάρκο με την καλύτερή της φίλη. Γελάνε και διασκεδάζουν. Πώς αισθάνεται η Άννα;»
 - Σωστό συναίσθημα: Ευτυχισμένη
- «Το παγωτό του Τομ έπεσε στο πάτωμα και δεν μπορεί να το φάει πια. Πώς νιώθει ο Τομ;»
 - Σωστό συναίσθημα: Λυπημένος
- «Ο μικρός αδελφός της Σάρα έσπασε το αγαπημένο της παιχνίδι και τώρα δεν μπορεί να παίξει με αυτό. Πώς αισθάνεται η Σάρα;»
 - Σωστό συναίσθημα: Θυμωμένη
- «Ο Τζον είναι έξω και ακούει μια δυνατή καταιγίδα με έντονους κεραυνούς. Τρέχει γρήγορα μέσα στο σπίτι. Πώς νιώθει ο Τζον;»
 - Σωστό συναίσθημα: Φόβος
- «Οι φίλοι της Έμμα της έκαναν ένα πάρτι-έκπληξη για τα γενέθλιά της. Όταν μπήκε στο δωμάτιο, όλοι φώναξαν: «Έκπληξη!». Πώς νιώθει η Έμμα;»
 - Σωστό συναίσθημα: Έκπληξη

Ευτυχία	Φόβος	Αποστροφή
---------	-------	-----------

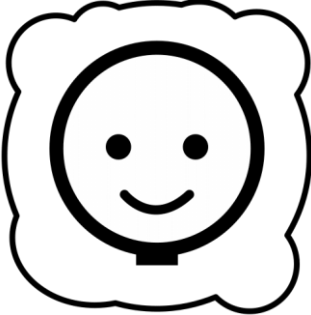
Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



		
Έκπληξη	Λύπη	Θυμός
		

Παράρτημα 2 Σενάρια από την πραγματική ζωή

Σενάριο 1 - Ευτυχία

Φωτογραφία: Δύο φίλοι αγκαλιάζονται και γελάνε κρατώντας παγωτά.

Σενάριο: «Αυτοί οι δύο φίλοι έχουν βγει για παγωτό σε μια ηλιόλουστη μέρα. Διασκεδάζουν και απολαμβάνουν την παρέα του άλλου. Τι συναίσθημα νομίζετε ότι νιώθουν;

Σωστό συναίσθημα: Ευτυχία

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Φωτογραφία από [Freepik](#)

Σενάριο 2 - Θυμός

Φωτογραφία: Ένα κορίτσι γυρίζει την πλάτη στη φίλη της που φωνάζει

Σενάριο: «Αυτοί οι δύο φίλοι τσακώνονται επειδή ο ένας από τους δύο αθέτησε κατά λάθος μια υπόσχεση. Πώς νομίζετε ότι αισθάνονται;»

Σωστό συναίσθημα: Θυμός

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Φωτογραφία από Liza Summer στο [Pexels](https://www.pexels.com/photo/two-women-laughing-1000000000/)

Σενάριο 3 - Θλίψη

Φωτογραφία: Δύο φίλες γελάνε μαζί, ενώ μια τρίτη κάθεται δίπλα τους με σταυρωμένα χέρια.

Σενάριο: «Αυτό το άτομο ήθελε να συμμετάσχει στην παρέα, αλλά ήταν πολύ ντροπαλό για να το ζητήσει. Νιώθει αποκλεισμένο ενώ όλοι οι άλλοι γελάνε. Πώς νομίζετε ότι νιώθει;»

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Σωστό συναίσθημα: Λύπη



Φωτογραφία από [Freepik](#)

Σενάριο 4 - Έκπληξη

Φωτογραφία: Αγόρι προσφέρει μπουκέτο λουλούδια σε έκπληκτη κοπέλα

Σενάριο: «Αυτό το άτομο έκανε έκπληξη στον σύντροφό του με λουλούδια για την ειδική επέτειό τους. Ο σύντροφος δεν περίμενε αυτό το δώρο. Τι συναίσθημα νομίζετε ότι νιώθει;»

Σωστό συναίσθημα: Έκπληξη

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Φωτογραφία από [Freepik](#)

Σενάριο 5 - Θλίψη

Φωτογραφία: Ένα κορίτσι απομακρύνεται με δάκρυα στα μάτια από ένα αγόρι που βάζει το χέρι του στο μέτωπό του.

Σενάριο: Αυτά τα δύο άτομα είχαν μια ερωτική σχέση, αλλά μόλις χώρισαν. Πώς νομίζετε ότι αισθάνονται;

Σωστό συναίσθημα: Θλίψη

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Φωτογραφία από το RDNE Stock project στο [Pexels](https://www.pexels.com/)

Παράρτημα 3 - Διαχωρισμός μεταξύ υγιούς και τοξικής αγάπης

Σενάριο 1:

Ο Τζον και η Έμιλι έχουν μια ρομαντική σχέση και συχνά συνομιλούν στο διαδίκτυο.

Έμιλι: «Γιατί δεν μου απάντησες αμέσως; Μιλούσες με κάποιον άλλο;

Τζον: «Όχι, βοηθούσα τον μικρό μου αδερφό με τα μαθήματά του. Συγγνώμη που δεν σου απάντησα.

Έμιλι: «Πρέπει να μου απαντάς αμέσως και να μην μιλάς ποτέ σε άλλες κοπέλες, αλλιώς αυτό σημαίνει ότι δεν μ' αγαπάς πραγματικά.

Τζον: «Συγγνώμη, έχεις δίκιο. Δεν θέλω να είσαι θυμωμένη μαζί μου.

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Co-funded by
the European Union



Σενάριο 2:

Ο Τζον και η Έμιλι έχουν ραντεβού και ανταλλάσσουν μηνύματα κάθε μέρα.

Έμιλι: «Γεια, είχα μια δύσκολη μέρα σήμερα. Θέλεις να κάνουμε βιντεοκλήση αργότερα;

Τζον: «Φυσικά, πες μου πότε είσαι ελεύθερη. Θέλω να ακούσω και τα νέα σου!

Έμιλι: «Ευχαριστώ, είσαι πάντα τόσο ευγενικός. Αν δεν μπορείς, μπορούμε να μιλήσουμε αύριο».

Τζον: «Όχι, θέλω να σου μιλήσω. Θέλω να μάθω πώς είσαι.

Απάντηση:

- Η πρώτη συνομιλία δεν είναι υγιής.

Η Έμιλι ελέγχει υπερβολικά τον Τζον: θυμώνει όταν ο Τζον δεν απαντά αμέσως στα μηνύματά της και του λέει να μην μιλάει σε άλλες κοπέλες. Η Έμιλι κάνει τον Τζον να νιώθει ένοχος. Λέει πράγματα όπως «Αν δεν το κάνεις αυτό, δεν μ' αγαπάς πραγματικά». Ο Τζον δεν είναι ευτυχισμένος, νιώθει λυπημένος και υπό πίεση επειδή η Έμιλι δεν σέβεται τα συναισθήματά του.

- Η δεύτερη συζήτηση είναι υγιής:

Η Έμιλι και ο Τζον σέβονται ο ένας τον άλλον, μιλάνε ευγενικά και καταλαβαίνουν ο ένας τον άλλον χωρίς πίεση. Η Έμιλι και ο Τζον υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον: ο Τζον υποστηρίζει την Έμιλι επειδή είναι λυπημένη και θέλει να της μιλήσει, ενώ η Έμιλι ανησυχεί για τον ελεύθερο χρόνο του Τζον χωρίς να τον ελέγχει με φράσεις όπως «Αν είσαι απασχολημένος, μπορούμε να μιλήσουμε αύριο».

Αριθμός έργου: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



**Co-funded by
the European Union**