

Δραστηριότητα 3.3: Υγιείς & μη Υγιείς Σχέσεις - Αναγνωρίζοντας τις Προειδοποιητικές Ενδείξεις

Προσαρμοσμένη από:

- ◊ Alberta Health Services. Ανακτήθηκε 10 Απριλίου 2010 από: www.teachingsexualhealth.ca/media/lessons/CALM_RelationshipsLess4.pdf. (Πρωτογενής πηγή: Beyond the Basics: A Source book on Sexual and Reproductive Health, σελ. 262)
- ◊ The White Ribbon Campaign. (2007). White Ribbon Campaign in a Box - Promoting Healthy Equal Relationships: A guide book for teachers and community leaders for Ontario youth ages 11 to 14. Toronto: White Ribbon Campaign

Σύντομη Εισαγωγή

Οι έφηβοι και οι έφηβες, για να αναπτύξουν θετικές, υγιείς σχέσεις χρειάζεται να μπορούν να αναγνωρίζουν πότε μια σχέση είναι μη υγιής και καταστροφική. Τα προβλήματα μπορεί να ξεκινήσουν από κάτι που μοιάζει «αθώο» και να καταλήξουν στη βία και την κακοποίηση. Οι παρακάτω δραστηριότητες ενθαρρύνουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να αναγνωρίσουν ορισμένα από τα σημάδια μιας μη υγιούς σχέσης.

Μαθησιακοί Στόχοι

Να μπορέσουν οι μαθητές/-τριες να:

- ◆ Αναγνωρίσουν τα χαρακτηριστικά των υγιών σχέσεων που βασίζονται στα ίσα δικαιώματα σε αντίθεση με τις μη υγιείς σχέσεις
- ◆ Αναγνωρίσουν τη σημασία της υγιούς επικοινωνίας
- ◆ Περιγράψουν τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις συμπεριφορές που χρειάζονται για να δημιουργούν και να διατηρούν υγιείς σχέσεις.

Υλικό & Προετοιμασία

- ◆ **Φύλλο Εργασίας 11:** εκτυπώστε το φύλλο εργασίας 11 σε αυτοκόλλητες ετικέτες.
- ◆ Κενές αυτοκόλλητες ετικέτες
- ◆ Δύο μεγάλα φύλλα χαρτιού: το ένα θα έχει τίτλο: ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ και το άλλο ΜΗ ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
- ◆ Κολλητική ταινία
- ◆ Μαρκαδόροι και στυλό
- ◆ **Ενημερωτικό Φυλλάδιο 1: Είναι η Σχέση σου Υγιής και Ισότιμη ή Όχι;** (μη ζητήσετε από τα παιδιά να απαντήσουν σε αυτό το φυλλάδιο στην τάξη. Μοιράστε το για να το χρησιμοποιήσουν ως «εργαλείο αξιολόγησης της σχέσης τους», είτε παροντικής είτε μελλοντικής. Μη συλλέξετε αυτό το συμπληρωμένο έντυπο από τα παιδιά).
- ◆ **Ενημερωτικό Φυλλάδιο 2** (μπορείτε να ζητήσετε από τους/τις μαθητές/-τριες να απαντήσουν στην τάξη την 1η σελίδα του φυλλαδίου. Μη συλλέξετε τα συμπληρωμένα έντυπα, αλλά μόλις τελειώσουν, μοιράστε τους τη δεύτερη σελίδα. Μπορείτε επίσης να τους μοιράσετε την 1η σελίδα για να τη συμπληρώσουν εκτός τάξης και να ελέγξετε μαζί τους τις σωστές απαντήσεις την επόμενη μέρα που θα συναντηθείτε).
- ◆ **Ενημερωτικό Φυλλάδιο 13:** Υγιείς Σχέσεις

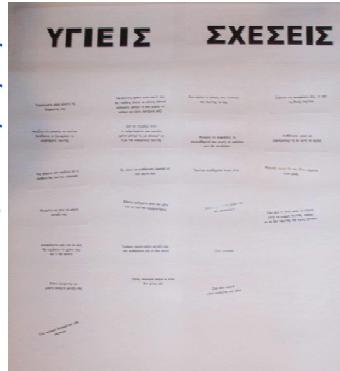
Λήφκεια: 30'

Δραστηριότητα 3.3

Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία

1 Προετοιμάστε δύο μεγάλα φύλλα χαρτιού (το ένα θα έχει τίτλο ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ και το άλλο ΜΗ ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ), τα οποία τοποθετείτε στην αιθουσα αρκετά μακριά μεταξύ τους για να μην συνωστίζονται τα παιδιά.

2 **Οδηγία για μαθητές/τριες:** Όλοι/-ες μας κάνουμε παρέα και δημιουργούμε σχέσεις με διάφορους ανθρώπους: π.χ. με τους καθηγητές μας, τους γονείς μας, τα αδέλφια μας, τους φίλους μας, τους/τις συμμαθητές/-τριες μας, το αγόρι μας ή το κορίτσι μας. Κάποιες από τις σχέσεις που έχουμε μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά και ευχάριστα. Άλλες σχέσεις όμως μπορεί να μας κάνουν αισθανόμαστε λιγότερο ευχάριστα, άβολα ή ακόμα και δυσάρεστα, μας κάνουν να σκεφτόμαστε: «μήπως κάπι δεν πάει καλά;»



Γι' αυτό μερικές φορές ίσως χρειάζεται «να κάνουμε ένα βήμα πίσω» και να αξιολογήσουμε τις σχέσεις μας. Συχνά, όταν βρισκόμαστε μέσα σε μια σχέση, δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα μη υγιή σημάδια όπως θα το κάναμε εάν παρατηρούσαμε τη σχέση που έχει μια φίλη ή ένας φίλος μας.

3 Χωρίστε τους/τις μαθητές/-τριες σε ομάδες των 5 ατόμων. Δίνετε σε κάθε ομάδα:

- ◆ 6-7 από τις έτοιμες τυπωμένες κάρτες του Φύλλου Εργασίας 11, στις οποίες περιγράφονται υγιείς και μη υγιείς συμπεριφορές στις σχέσεις και
- ◆ 10 λευκές αυτοκόλλητες ετικέτες

4 Αφού συζητήσετε μεταξύ σας πρέπει να αποφασίσετε εάν οι συμπεριφορές που σας έδωσα δείχνουν ότι η σχέση ενός ζευγαριού είναι υγιής ή μη-υγιής. Αμέσως μετά, συζητήστε, αποφασίστε και γράψτε στα άδεια χαρτάκια:

- ◆ 5 συμπεριφορές που δείχνουν ότι η σχέση ενός ζευγαριού είναι υγιής
- ◆ 5 συμπεριφορές που δείχνουν ότι η σχέση δεν είναι υγιής



Έχετε **5 λεπτά!** Μόλις τελειώσετε, τα μισά άτομα της ομάδας θα πάρουν όλες τις «υγιείς συμπεριφορές» και τα άλλα μισά όλες τις «μη υγιείς συμπεριφορές» και θα πάνε να τις κολλήσουν στο αντίστοιχο φύλλο χαρτιού (**ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ - ΜΗ ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**). Συνεργαστείτε με τα μέλη των άλλων ομάδων έτσι ώστε εάν έχετε γράψει ίδιες ή παρόμοιες συμπεριφορές να τις κολλήσετε στη σειρά. **Θα έχετε μόνο 5 λεπτά** στη διάθεσή σας γι' αυτό φροντίστε να συντονιστείτε καλά (αν χρειαστεί, βοηθάτε κι εσείς την ομάδα να κολλήσει τα χαρτάκια).

5 Μόλις κολλήσετε τα χαρτάκια σας, διαβάστε τις συμπεριφορές και στα δύο φύλλα χαρτιού για να δείτε εάν διαφωνείτε με κάπι, αν κάπι σας κάνει εντύπωση, κλπ.

6 ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν υπάρχουν λάθη δεν τα διορθώνετε εκείνη τη στιγμή αλλά μόλις συζητήσετε τις δύο πρώτες από τις παρακάτω ερωτήσεις τότε επανέρχεστε και ξαναρωτάτε: συμφωνείτε όλοι και όλες με την κατάταξη που έχετε κάνει ανάμεσα στις υγιείς και μη υγιείς σχέσεις ή θέλετε να αλλάξετε θέση σε κάποια συμπεριφορά;

Δραστηριότητα 3.3

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- ◆ Ποιο είναι κατά τη γνώμη σας το σημαντικότερο πράγμα που χαρακτηρίζει μια υγιή σχέση; Πώς μοιάζει αυτή η σχέση; Πώς συμπεριφέρεται το ένα άτομο στο άλλο; (εντοπίζετε τις απαντήσεις στο μεγάλο φύλλο χαρτιού και τις σημειώνετε, π.χ. με κύκλο).

- ◆ Τι κατά τη γνώμη σας χαρακτηρίζει μια μη υγιή σχέση; Πώς μοιάζει; Πώς συμπεριφέρεται το ένα άτομο στο άλλο; (εντοπίζετε και επισημαίνετε τις απαντήσεις στο μεγάλο φύλλο χαρτιού)

- ◆ Μια μη υγιής σχέση μπορεί να μετατραπεί σε βίαιη σχέση. Ποια από τα χαρακτηριστικά των μη υγιών σχέσεων νομίζετε ότι μπορεί να αποτελούν προειδοποιητικές ενδείξεις ότι η σχέση μπορεί να γίνει βίαιη; (εντοπίζετε και επισημαίνετε τις απαντήσεις στο μεγάλο φύλλο χαρτιού)

- ◆ Συμφωνείτε όλοι/-ες με την κατάταξη που έχετε κάνει ανάμεσα στις υγιείς και μη υγιείς σχέσεις ή θέλετε να αλλάξετε θέση σε κάποια συμπεριφορά;

- ◆ Γιατί νομίζετε ότι είναι δύσκολο μερικές φορές για κάποιον/-α να αναγνωρίσει ότι βρίσκεται σε μια μη υγιή σχέση;

- ◆ Γιατί μένουν ορισμένα άτομα σε μια μη υγιή σχέση;

- ◆ Εάν κάποιος/-α βρίσκεται σε μια μη υγιή σχέση, τι μπορεί να κάνει;

- ◆ Τι μάθατε από αυτή την άσκηση; Αποκομίσατε κάτι που θα μπορούσε να έχει εφαρμογή στη δική σας ζωή και τις σχέσεις σας;

Δραστηριότητα 3.3

Αναμενόμενο Αποτέλεσμα

Τι χαρακτηρίζει μια ΥΓΙΗ ΣΧΕΣΗ;*

- ◆ **Αμοιβαίος σεβασμός και αγάπη:** π.χ. δεν με ταπεινώνει, δεν με κάνει να αισθάνομαι άσχημα με τον εαυτό μου. Μπορώ να πω «όχι» χωρίς να αισθάνομαι ενοχές. Με ακούει, με εκτιμά και σέβεται τα όριά μου. Το ίδιο κάνω κι εγώ.
- ◆ **Εμπιστοσύνη:** δεν με ελέγχει συνέχεια, δεν με κατηγορεί άδικα. Αισθανόμαστε άνετα μεταξύ μας. Νιώθουμε άνετα να κάνουμε ή να πούμε ότι θέλουμε
- ◆ **Καλή επικοινωνία:** τον/την ακούω και με ακούει. Μιλάμε ανοιχτά μεταξύ μας και δεν υπάρχουν παρεξηγήσεις. Μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου χωρίς να φοβάμαι πώς θα αντιδράσει.
- ◆ **Ειλικρίνεια:** Δεν μου λέει ψέματα και το ίδιο κάνω κι εγώ. Αν έχετε πιάσει ποτέ φίλο/η σας, το αγόρι ή το κορίτσι σας να σας λέει ένα μεγάλο ψέμα ξέρετε ότι χρειάζεται χρόνος ώσπου να τον/την ξαναεμπιστευτείτε.
- ◆ **Στήριξη:** με στηρίζει και τον/την στηρίζω στα καλά και τα άσχημα.
- ◆ **Ιδιωτικότητα-ατομικότητα:** κάθε άτομο έχει το δικό του χώρο, σου αφήνει χώρο να «αναπνέεις» και το ίδιο κάνεις κι εσύ. Υπάρχει ανεξαρτησία/ξεχωριστές προσωπικότητες. Να είσαι ο εαυτός σου, η προσωπικότητά σου δεν πρέπει να βασίζεται στο αγόρι ή το κορίτσι σου.
- ◆ **Ασφάλεια:** αισθάνεστε ασφαλείς μεταξύ σας, δεν σε χτυπάει, ούτε σε απειλεί και το ίδιο κάνεις κι εσύ.
- ◆ **Ισότητα-δικαιοσύνη:** παίρνετε μαζί τις αποφάσεις και δεν σου λέει ή του/της λες τι πρέπει να κάνει. Υπάρχει μια ισορροπία σε αυτά που δίνεις και παίρνεις. Δε γίνεται πάντα να περνάει το δικό μας, ούτε πρέπει πάντα να επικρατεί η γνώμη του άλλου.
- ◆ **Με κάνει να αισθάνομαι χαρούμενη/-ος, με περισσότερη αυτοπεποίθηση**
- ◆ **Ενδιαφέρεται για μένα κι εγώ ενδιαφέρομαι για εκείνη/-ον**
- ◆ **Κατανόηση:** προσπαθώ να καταλάβω πώς νιώθει, βάζω τον εαυτό μου στη θέση του/της. Αισθάνονται ότι προσπαθεί να καταλαβαίνει πως νιώθω.
- ◆ **Τσακώνεστε αλλά λύνετε τις διαφωνίες σας:** 'Όλοι μας μπορεί να διαφωνήσουμε κάποια στιγμή, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι έχουμε το δικαίωμα να προσβάλουμε τα άλλα άτομα. Προσπαθούμε να βρούμε μια λύση. Αν η συζήτηση αρχίσει να γίνεται πολύ έντονη είναι προτιμότερο να κάνουμε ένα διάλειμμα και να τη συνεχίσουμε αργότερα.
- ◆ **Διαχείριση Θυμού:** 'Όλοι θυμώνουμε, αλλά ο τρόπος που εκφράζουμε το θυμό μας μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις μας με τους άλλους. Ο θυμός μπορεί να αντιμετωπιστεί με υγιείς τρόπους, όπως: παίρνοντας μια βαθιά αναπνοή, μετρώντας μέχρι το 10 ή μιλώντας για αυτόν.
- ◆ **Χιούμορ**

Μια υγιής σχέση σε κάνει να αισθάνεσαι άνετα, ασφαλής, καλά με τον εαυτό σου, αισθάνεσαι ότι σε εμπιστεύονται και σε σέβονται – δεν φοβάσαι ούτε νιώθεις ανασφαλής. Όλοι/-ες μας αξιζουμε να έχουμε υγιείς σχέσεις.

*Προσαρμοσμένο από www.chooserespect.org/scripts/teens/healthy.asp

Δραστηριότητα 3.3

Οι σχέσεις μας μπορεί να έχουν διάφορες μορφές και κάθε σχέση είναι μοναδική. Καθένας και καθεμιά μας έχει διαφορετική άποψη για τι σημαίνει μια «καλή» σχέση. Γενικά, οι σχέσεις που στηρίζονται στην ισότητα, και όχι στην ισχύ και τον έλεγχο του ενός ατόμου από το άλλο, είναι υγιείς σχέσεις. Καθένας και καθεμιά μας αξίζει να αισθάνεται ασφαλής και να απαιτεί να σέβονται οι άλλοι/-ες τα δικαιώματά του/της.

Τι χαρακτηρίζει μια ΜΗ ΥΓΙΗ ΣΧΕΣΗ;

- ◆ Αποφασίζει πάντα το ένα από τα δύο άτομα
- ◆ Στραβομουτσουνιάζει μέχρι να γίνει αυτό που θέλει
- ◆ Σε πιέζει μέχρι να πάρει αυτό που θέλει
- ◆ Σταματάει να σου μιλάει ή δεν σου δίνει σημασία όταν μιλάς
- ◆ Πιστεύει ότι έχει περισσότερα δικαιώματα από σένα
- ◆ Ζηλεύει υπερβολικά
- ◆ Σε ελέγχει, σε κρίνει ή κρίνει τους/τις φίλους/-ες σου
- ◆ Δε σε αφήνει να κάνεις παρέα με άλλους
- ◆ Σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα
- ◆ Φοβάσαι μήπως θυμώσει
- ◆ 'Όταν θυμώνει, σε βρίζει, σου φωνάζει, σε κοροϊδεύει, σε χτυπάει ή σου πετάει αντικείμενα
- ◆ Σου επιτίθεται
- ◆ Σε προσβάλει και σε μειώνει
- ◆ Καταστρέφει προσωπικά σου αντικείμενα
- ◆ Σε πιέζει να κάνεις πράγματα που δε θέλεις
- ◆ Του/της λες ψέματα και/ή σου λέει ψέματα
- ◆ Δεν αισθάνεσαι ασφαλής
- ◆ ...

Γιατί είναι δύσκολο μερικές φορές να αναγνωρίσουμε αν βρισκόμαστε σε μια μη υγιή σχέση:

Οι εκφράσεις «η αγάπη είναι τυφλή», «τον/την έχει τυφλώσει ο έρωτας» βγαίνουν πολλές φορές αληθινές. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται ότι είναι τόσο ερωτευμένοι/-ες που αν και υπάρχουν προβλήματα μπορεί να μην είναι σε θέση να τα δουν σε βάθος και να μένουν σε μια σχέση για τους παρακάτω λόγους.

Δραστηριότητα 3.3

Γιατί μένουν σε μια μη υγιή σχέση;

- ◆ Άνθρωποι που έχουν μη υγιείς σχέσεις συνήθως πιστεύουν ότι τα πράγματα θα καλυτερεύσουν, ότι είναι μια «φάση» και θα περάσει ή ότι μπορούν να αλλάξουν τον/την σύντροφό τους. Μερικές φορές μπορεί να έχουν δει τέτοιες συμπεριφορές σε άλλες σχέσεις, π.χ. στο σπίτι τους, και να μην αναγνωρίζουν ότι αυτά τα χαρακτηριστικά δεν είναι υγιή.
- ◆ Μπορεί να αισθανόμαστε ότι το να έχουμε ένα αγόρι/κορίτσι είναι προτιμότερο από το να διακόψουμε μια μη υγιή σχέση. Ορισμένα άτομα μπορεί να φοβούνται να χωρίσουν είτε επειδή αισθάνονται ότι δεν θα μπορούν να ζήσουν χωρίς το άλλο άτομο είτε επειδή φοβούνται μήπως τους συμπεριφερθεί βίαια. Μπορεί ακόμη και να φοβούνται ότι δεν θα βρουν άλλον/-η σύντροφο.

Ορισμένες προειδοποιητικές ενδείξεις βίαιων σχέσεων:

- ◆ Κυριαρχία και έλεγχος του άλλου ατόμου, των δραστηριοτήτων του (που πάει, με ποια άτομα, τι ώρα γυρνάει, κλπ), των σχέσεων/φίλων του
- ◆ Υπερβολική ζήλια και κτητικότητα
- ◆ Βρισιές και περιφρονητικά-υποτιμητικά σχόλια
- ◆ Απειλές
- ◆ Εκφοβισμός
- ◆ Σπρωξίματα, χτυπήματα, περιορισμός του ατόμου παρά τη θέλησή της/του
- ◆ Εξαναγκασμένες σεξουαλικές πράξεις ή αγγίγματα ή σεξουαλικά υποτιμητικά σχόλια

Εάν κάποιος/-α βρίσκεται σε μια μη υγιή σχέση, τι μπορεί να κάνει;

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα μη υγιή χαρακτηριστικά μιας σχέσης (που περιγράφαμε προηγουμένως) προτού αυτή η σχέση μετατραπεί σε μια βίαιη σχέση.

Εάν κάποιος/-α νιώθει ότι η σχέση που έχει δεν είναι υγιής, μπορεί να συζητήσει με το κορίτσι του/αγόρι της. Μπορεί επίσης να μιλήσει σε φίλους/-ες ή άλλα άτομα που εμπιστεύεται – συνήθως ένα τρίτο άτομο μπορεί να μας πει πώς βλέπει τη σχέση μας από τη δική του/της πλευρά.

Εάν υπάρχει βία και κακοποίηση στη σχέση τότε θα πρέπει να αναζητηθεί βοήθεια από κάποιο ενήλικο άτομο που εμπιστεύεστε ή από κάποιον ειδικό. Τη βία όμως θα τη συζητήσουμε περισσότερο αναλυτικά παρακάτω.