

Φυλλάδιο 2: Τι θα Επέλεγες να Κάνεις;

Πηγή: CDC. (2006). Choose Respect. USA: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved July 10 from <http://www.chooserespect.org/scripts/materials/pocketguides/girlspocketguide.pdf>

[Φυλλάδιο 2A (για κορίτσια)] Τι θα Επέλεγες να Κάνεις;

[Φυλλάδιο 2B (για αγόρια)] Τι θα Επέλεγες να Κάνεις;

Εκτυπώστε τα Φυλλάδια 2A (για κορίτσια) και 2B (για αγόρια) που ακολουθούν σε ξεχωριστές σελίδες (εκτύπωση μονής όψης).

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.

1. Βλέπεις μια φίλη σου να φλερτάρει με κάποιον άλλον μόνο και μόνο για να κάνει το αγόρι της να ζηλέψει. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Της ζητάς να μιλήσετε για λίγο ιδιαιτέρως, και της υπενθυμίζεις ότι αν δεν πάει κάτι καλά στη σχέση της με το φίλο της θα πρέπει να του μιλήσει.
- β. Πας να βρεις το αγόρι της για να την καρφώσεις.
- γ. Κάνεις ό,τι δεν είδες τίποτα.
- δ. Λες σε όλους/ες τους/τις φίλους/-ες σου τι είδες και αφήσεις τις φήμες να διαρρεύσουν.

2. Το αγόρι σου σχολιάζει πόσο όμορφη είναι μια άλλη κοπέλα κι αυτό σε κάνει να ζηλεύεις. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Του κρατάς μούτρα.
- β. Τον χαστουκίζεις και ξεκόβεις μαζί του.
- γ. Του λες πως σε κάνει να νιώθεις αυτό που κάνει.
- δ. Αρχίζεις να λες στους/στις φίλους(ες) σου πόσο βλάκας είναι.

3. Το αγόρι σου σχολιάζει πόσο ωραίο είναι το φόρεμα που φοράει μια κοπέλα. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Του λες ότι είναι τελείως κακοντυμένη και ότι δεν έχει καθόλου γούστο.
- β. Του λες ότι ο ίδιος είναι κακόγουστος.
- γ. Τον χαστουκίζεις.
- δ. Σέβεσαι τη γνώμη του άσχετα με το αν συμφωνείς ή όχι.

4. Ακούς κάποιον να απειλεί πως θα χαστουκίσει την κοπέλα του. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Αδιαφορείς.
- β. Τρέχεις και τον σπρώχνεις.
- γ. Το λες σε έναν ενήλικα που μπορεί να βοηθήσει ώστε να ηρεμήσουν τα πράγματα.
- δ. Παρεμβαίνεις απειλώντας τον.

5. Ζηλεύεις μία φίλη σου επειδή βγήκε εκείνη 1^η σε κάποιο διαγωνισμό στο σχολείο και όχι εσύ. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Λες στις φίλες σου ότι ο διαγωνισμός ήταν στημένος.
- β. Της λες ότι ήταν απλά θέμα τύχης που βγήκε πρώτη.
- γ. Τη συγχαίρεις.
- δ. Κάνεις πως δεν την βλέπεις όποτε τη συναντάς στους διαδρόμους.

6. Εσύ κι οι φίλες σου βλέπετε ένα αγόρι να ψάχνει τα πράγματα της φίλης του. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Του λες να σταματήσει.
- β. Γελάς με αυτό που κάνει.
- γ. Κάνεις ότι δεν τον είδες.
- δ. Του πετάς πράγματα.

7. Μια φίλη σου έρχεται στο σχολείο με καινούργιο κούρεμα. Όλα τα παιδιά την κοροϊδεύουν. Η φίλη σου θυμώνει τόσο πολύ που είναι έτοιμη να τους πετάξει ό,τι βρει μπροστά της. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Προσπαθείς να βοηθήσεις τη φίλη σου να ηρεμήσει.
- β. Αρχίζεις να βρίζεις τα παιδιά που την κοροϊδεύουν.
- γ. Δεν κάνεις τίποτα και περιμένεις να δεις τι θα γίνει στη συνέχεια.
- δ. Αρχίζεις να χτυπάς τα παιδιά που την κοροϊδεύουν.

8. Είστε με το αγόρι σου σε ένα πάρτι. Εκείνος θέλει να μείνει κι άλλο αλλά εσύ θέλεις να γυρίσεις σπίτι. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Του βάζεις τις φωνές μπροστά σε όλους επειδή δεν θέλει να έρθει μαζί σου.
- β. Κάνεις αυτό που θέλει επειδή εκείνος είναι το αγόρι.
- γ. Φεύγεις και γυρίζεις μόνη σου σπίτι.
- δ. Του ζητάς να σεβαστεί την επιλογή σου.

Οι Υγιείς Σχέσεις Κερδίζουν!

Να σέβεσαι τα άλλα άτομα. Αν συμπεριφέρεσαι στους άλλους με τον τρόπο που θέλεις να σου συμπεριφέρονται, τότε όλοι/-ες βγαίνουν κερδισμένοι/-ες.

Ο σεβασμός είναι απαραίτητος σε όλες σου τις σχέσεις με την οικογένεια σου, τους/τις καθηγητές/-τριες, τους/τις συμμαθητές/-τριες και το αγόρι σου. Πρέπει να σέβεσαι για να σε σέβονται.

Ποια είναι η βαθμολογία σου;

Κοίταξε τις σωστές απαντήσεις για να δεις πως τα πήγες. Υπολόγισε το σκορ σου για να δεις τι γνωρίζεις για το πως συμπεριφέρεσαι στους άλλους.

Σωστές Απαντήσεις: 1(α), 2(γ), 3(δ), 4(γ), 5(γ), 6(α), 7(α), 8(δ)

- 8 Τέλεια βαθμολογία! Ξέρεις τι σημαίνει σεβασμός.
- 6-7 Αρκετά καλά. Συνήθως ξέρεις να κάνεις ή να λες το σωστό.
- 4-5 Είσαι σε καλό δρόμο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς κι άλλο.
- 2-3 Οι σχέσεις σου δεν είναι τόσο ευτυχισμένες όσο θα μπορούσαν να είναι.
- 0-1 Καιρός για μαθήματα σεβασμού προς τους άλλους.

Τι μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις έναν φίλο/ μια φίλη

Σε κανέναν δεν αρέσει να ξεχωρίζει ανάμεσα στο πλήθος και να διατρέχει τον κίνδυνο να τον/την κοροϊδέψουν ή να τον/την ταπεινώσουν. Είναι σημαντικό όμως καθώς μεγαλώνουμε να γνωρίζουμε τι μπορούμε να κάνουμε για να υπερασπιζόμαστε το σωστό. Ορισμένα πράγματα που μπορείς να κάνεις όταν βλέπεις ή ακούς έναν φίλο/ μια φίλη να κάνει κάτι που δεν είναι σωστό, είναι:

- **ΝΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΜΙΛΗΣΕΙΣ:** εάν ακούσεις έναν φίλο/ μια φίλη σου να μιλάει άσχημα σε κάποιον/-α ή να απειλεί ότι θα γίνει βίαιος/-η, πες του/της ότι δεν είναι σωστό αυτό. Ενδέχεται να χρειαστεί να ζητήσεις και τη βοήθεια κάποιου ενήλικα.
- **ΝΑ ΠΑΡΕΜΒΕΙΣ:** όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί λεκτική βία (π.χ. προσβολές) ή σωματική βία (π.χ. χτυπήματα), μπορείς να παρέμβεις ή να ζητήσεις τη βοήθεια ενός ενήλικα.
- **ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΤΟ ΜΑΖΙ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΑΡΓΟΤΕΡΑ:** μερικές φορές είναι καλύτερο να περιμένεις και να το συζητήσετε αργότερα, κατ' ιδίαν. Ο/η φίλος/-η σου ίσως μιλήσει περισσότερο ανοιχτά εάν είστε μόνο οι δύο σας.
- **ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΤΟ ΜΕ ΕΝΑΝ ΕΝΗΛΙΚΟ:** μερικές φορές είναι καλύτερο να απευθυνθείς σε έναν ενήλικο (π.χ. γονείς, καθηγητές) που θα μπορούσε να βοηθήσει.
- **ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ:** εάν ένα άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο, αναζήτησε αμέσως βοήθεια ή κάλεσε την Αστυνομία ή μια Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας (π.χ. το 15900 ή το 1056). Μην προσπαθήσεις ποτέ να επέμβεις σε μια επικίνδυνη κατάσταση.

1. Η κοπέλα σου σου λέει να της αγοράσεις κάτι για να της αποδείξεις ότι σου αρέσει. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Της αγοράζεις συνέχεια πράγματα για να κρατήσεις τη σχέση σας.
- β. Της λες ότι δε χρειάζεται να της αγοράζεις πράγματα για να της αποδεικνύεις ότι σου αρέσει.
- γ. Παίρνεις χρήματα από τους γονείς σου στα κρυφά για να της αγοράσεις αυτό που θέλει.
- δ. Της βάζεις τις φωνές επειδή είναι τόσο απαιτητική.

2. Περπατάς στο διάδρομο του σχολείου και βλέπεις το κορίτσι σου να μιλάει με ένα άλλο αγόρι. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Γυρίζεις προς την άλλη και φεύγεις.
- β. Περνάς δίπλα τους, και τους αγνοείς.
- γ. Σταματάς και λες: γεια.
- δ. Κάνεις σκηνή ζηλοτυπίας.

3. Οι φίλοι σου κάθονται και μιλάνε για κορίτσια. Ένας φίλος σου λέει πως άκουσε ότι ένα κορίτσι βγήκε με δυο διαφορετικά αγόρια το Σαββατοκύριακο. Εσύ τη γνωρίζεις όμως και ξέρεις πως δεν είναι έτσι τα πράγματα. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Δε λες τίποτα, παρόλο που πιστεύεις ότι είναι κακός και άδικος.
- β. Την υπερασπίζεσαι.
- γ. Λες ότι το άκουσες και εσύ και η φήμη αυτή διαδίδεται.
- δ. Σπρώχνεις και χτυπάς αυτούς που είπαν ψέματα.

4. Ακούς κάποιον να απειλεί ότι θα χαστουκίσει την κοπέλα του. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Να το αγνοήσεις.
- β. Τρέχεις και τον σπρώχνεις.
- γ. Το λες σε έναν ενήλικα που μπορεί να βοηθήσει ώστε να ηρεμήσουν τα πράγματα.
- δ. Παρεμβαίνεις απειλώντας τον.

5. Παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια με τους κολλητούς σου. Η φίλη σου θέλει να παίξει κι αυτή μαζί σας. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Τη διώχνεις για να το παίξεις μάγκας στους φίλους σου.
- β. Την αφήνεις να παίξει μαζί σας αφού ξέρεις ότι θα τη νικήσεις.
- γ. Την αφήνεις να παίξει μαζί σας.
- δ. Την πειράζεις, λέγοντας ότι τα κορίτσια δεν τα πάνε και τόσο καλά σε αυτά τα παιχνίδια όσο τα αγόρια.

6. Είσαι σε μια καφετέρια με τους κολλητούς σου και βλέπεις την κοπέλα σου να της πέφτει κάτω το ποτήρι με το νερό. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Να την αγνοήσεις.
- β. Γελάς μαζί της όπως και οι υπόλοιποι.
- γ. Τη βοηθάς να τα μαζέψει.
- δ. Φεύγεις από την καφετέρια.

7. Όποτε κάποιο άλλο αγόρι φλερτάρει με την κοπέλα σου ζηλεύεις πολύ. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Όποιος και αν είναι τον χαστουκίζεις.
- β. Προειδοποιήσεις τους φίλους της να μην τολμήσουν και την πλησιάσουν.
- γ. Της απαγορεύεις να μιλάει με οποιονδήποτε άλλο.
- δ. Ηρμεείς και σκέφτεσαι ότι δε σου ανήκει και ότι πρέπει να την εμπιστεύεσαι.

8. Το κορίτσι σου θέλει να περνάτε κάθε λεπτό μαζί αλλά αυτό έχει αρχίσει να σε κουράζει. Τι θα επέλεγες να κάνεις;

- α. Να την αγνοήσεις.
- β. Να τη χωρίσεις.
- γ. Να της πεις ότι σε καταδιώκει συνέχεια.
- δ. Να της πεις πως νιώθεις.

Οι Υγιείς Σχέσεις Κερδίζουν!

Να σέβεσαι τα άλλα άτομα. Αν συμπεριφέρεσαι στους άλλους με τον τρόπο που θέλεις να σου συμπεριφέρονται, τότε όλοι/-ες βγαίνουν κερδισμένοι/-ες.

Ο σεβασμός είναι απαραίτητος σε όλες σου τις σχέσεις με την οικογένεια σου, τους/τις καθηγητές/-τριες, τους/τις συμμαθητές/-τριες και το αγόρι σου. Πρέπει να σέβεσαι για να σε σέβονται.

Ποια είναι η βαθμολογία σου;

Κοίταξε τις σωστές απαντήσεις για να δεις πως τα πήγες. Υπολόγισε το σκορ σου για να δεις τι γνωρίζεις για το πως συμπεριφέρεσαι στους άλλους.

Σωστές Απαντήσεις: 1(β), 2(γ), 3(β), 4(γ), 5(γ), 6(γ), 7(δ), 8(δ)

- 8 Τέλεια βαθμολογία! Ξέρεις τι σημαίνει σεβασμός.
- 6-7 Αρκετά καλά. Συνήθως ξέρεις να κάνεις ή να λες το σωστό.
- 4-5 Είσαι σε καλό δρόμο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς κι άλλο.
- 2-3 Οι σχέσεις σου δεν είναι τόσο ευτυχισμένες όσο θα μπορούσαν να είναι.
- 0-1 Καιρός για μαθήματα σεβασμού προς τους άλλους.

Τι μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις έναν φίλο/ μια φίλη

Σε κανέναν δεν αρέσει να ξεχωρίζει ανάμεσα στο πλήθος και να διατρέχει τον κίνδυνο να τον/την κοροϊδέψουν ή να τον/την ταπεινώσουν. Είναι σημαντικό όμως καθώς μεγαλώνουμε να γνωρίζουμε τι μπορούμε να κάνουμε για να υπερασπιζόμαστε το σωστό. Ορισμένα πράγματα που μπορείς να κάνεις όταν βλέπεις ή ακούς έναν φίλο/ μια φίλη να κάνει κάτι που δεν είναι σωστό, είναι:

- **ΝΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΜΙΛΗΣΕΙΣ:** εάν ακούσεις έναν φίλο/ μια φίλη σου να μιλάει άσχημα σε κάποιον/-α ή να απειλεί ότι θα γίνει βίαιος/-η, πες του/της ότι δεν είναι σωστό αυτό. Ενδέχεται να χρειαστεί να ζητήσεις και τη βοήθεια κάποιου ενήλικα.
- **ΝΑ ΠΑΡΕΜΒΕΙΣ:** όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί λεκτική βία (π.χ. προσβολές) ή σωματική βία (π.χ. χτυπήματα), μπορείς να παρέμβεις ή να ζητήσεις τη βοήθεια ενός ενήλικα.
- **ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΤΟ ΜΑΖΙ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΑΡΓΟΤΕΡΑ:** μερικές φορές είναι καλύτερο να περιμένεις και να το συζητήσετε αργότερα, κατ' ιδίαν. Ο/η φίλος/-η σου ίσως μιλήσει περισσότερο ανοιχτά εάν είστε μόνο οι δύο σας.
- **ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΤΟ ΜΕ ΕΝΑΝ ΕΝΗΛΙΚΟ:** μερικές φορές είναι καλύτερο να απευθυνθείς σε έναν ενήλικο (π.χ. γονείς, καθηγητές) που θα μπορούσε να βοηθήσει.
- **ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ:** εάν ένα άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο, αναζήτησε άμεσα βοήθεια ή κάλεσε την Αστυνομία ή μια Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας (π.χ. το 15900 ή το 1056). Μην προσπαθήσεις ποτέ να επέμβεις σε μια επικίνδυνη κατάσταση.