

Δραστηριότητα 3.3: Υγιείς και Μη Υγιείς Σχέσεις Αναγνωρίζοντας τις Προειδοποιητικές Ενδείξεις

Προσαρμοσμένο από:

- ◇ Alberta Health Services. Retrieved April 10, 2010 from www.teachingsexualhealth.ca/media/lessons/CALM_RelationshipsLess4.pdf . Original source: Beyond the Basics: A Source book on Sexual and Reproductive Health, p 262.
- ◇ 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

ΔΕΙΓΜΑ – ΌΧΙ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ

[Φύλλο Εργασίας 11]

Δεν σε πειράζει όταν το αγόρι/κορίτσι σου περνάει χρόνο μόνος/-η, με φίλους/-ες ή με την οικογένειά του/της	Σου αρέσει ο τρόπος που ντύνεται και του/της το λες
Σε πιέζει να κάνετε σεξ ενώ εσύ δεν θέλεις	Αποφασίζετε μαζί για το πώς θα περάσετε το χρόνο σας και τι θα κάνετε
Σου λέει ψέματα ή λες εσύ ψέματα ή λέτε ψέματα και οι δύο	Υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ σας και αισθάνεστε και οι δύο άνετα
Είστε ειλικρινείς και μιλάτε ανοιχτά μεταξύ σας	Θέλει πάντα να ξέρει που βρίσκεσαι όταν δεν είστε μαζί
Αισθάνεσαι καλά και χαρούμενος/-η σε αυτή τη σχέση	Σε κοροϊδεύει, λέει ή κάνει πράγματα που σε υποτιμούν και σε μειώνουν

Εκτυπώστε το Φύλλο Εργασίας 11 που ακολουθεί, όπως ακριβώς εμφανίζεται **σε αυτοκόλλητες ετικέτες A4** (12/σελίδα) και κόψτε τις στα δύο (καθέτως).



Δεν σε πειράζει όταν
το αγόρι/κορίτσι σου περνάει
χρόνο μόνος/-η, με φίλους/-ες
ή με την οικογένειά του/της

Σου αρέσει ο τρόπος που ντύνεται
και του/της το λες

Σε πιέζει να κάνετε σεξ
ενώ εσύ δεν θέλεις

Αποφασίζετε μαζί για το πώς
θα περάσετε το χρόνο σας
και τι θα κάνετε

Σου λέει ψέματα
ή λες εσύ ψέματα
ή λέτε ψέματα και οι δύο

Υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ σας
και αισθάνεστε και οι δύο άνετα

Είστε ειλικρινείς και
μιλάτε ανοιχτά μεταξύ σας

Θέλει πάντα να ξέρει
που βρίσκεσαι όταν δεν είστε μαζί

Αισθάνεσαι καλά και
χαρούμενος/-η σε αυτή τη σχέση

Σε κοροϊδεύει,
λέει ή κάνει πράγματα
που σε υποτιμούν και σε μειώνουν

Σε ζηλεύει υπερβολικά

Πιστεύει ότι η ζήλια
είναι απόδειξη αγάπης



Περνάτε τόσο πολύ χρόνο μαζί που
έχεις αρχίσει να αισθάνεσαι άβολα
ή να αγνοείς τους/τις φίλους/-ες σου,
την οικογένειά σου ή άλλα πράγματα
που πριν ήταν σημαντικά για σένα

Εάν δεν απαντήσεις
όταν σε παίρνει τηλέφωνο,
σου τηλεφωνεί διαρκώς
μέχρι να το σηκώσεις

Σου λέει συχνά
πόσο νοιάζεται για σένα

Σας αρέσουν διαφορετικά είδη
μουσικής

Πιστεύει ότι το φύλο στο οποίο
ανήκει είναι ανώτερο από το δικό σου

Σε έχει απειλήσει ότι θα σε χτυπήσει
ή σε έχει χτυπήσει

Σε λέει «ηλίθιο»/«ηλίθια»
όταν τσακώνεστε

Φλερτάρει με άλλα άτομα,
ακόμα κι όταν είσαστε μαζί

Όταν θυμώνει, σπάει πράγματα

Μπορείτε να λέτε τα πάντα
μεταξύ σας

Έχει τη δύναμη να σε κάνει να
αισθάνεσαι άσχημα
και το εκμεταλλεύεται

Σέβεται τις αποφάσεις σου, κι εσύ
τις δικές της/του



**Αποφεύγεις να κάνεις κάτι
με το οποίο μπορεί να θυμώσει
επειδή τον/την φοβάσαι**

**Νομίζεις ότι μπορείς να τον/την
βοηθήσεις να ξεπεράσει τα
προβλήματά του/της**

**Λες ψέματα εάν νομίζεις ότι η
αλήθεια θα τον/την πληγώσει**

**Σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα με
τον εαυτό σου**

**Κάνεις πράγματα μόνο και μόνο
για να τον/την ευχαριστήσεις**

Τον/την αποδέχεσαι όπως είναι

**Καθένας έχει το χώρο του
να «αναπνέει»**

**Μερικές φορές σου φωνάζει
τόσο που αρχίζεις να κλαις**

**Όταν τσακώνεστε, σταματάει
να σου μιλάει**

Έχει χιούμορ

**Σου λέει τι είναι καλό να κάνεις
κατά τη γνώμη του/της, ακόμα
κι αν δεν του/της την έχεις ζητήσει**

**Σε πιέζει
μέχρι να πάρει αυτό που θέλει**



**Τσακώνεστε αλλά λύνετε τις
διαφωνίες σας**

**Αφιερώνεις χρόνο στον εαυτό σου
και νιώθεις άνετα να κάνεις κάποια
πράγματα μόνος/-η σου χωρίς να
πρέπει να είστε συνέχεια μαζί**

**Φοβάσαι
και δεν αισθάνεσαι ασφαλής
σε αυτή τη σχέση**

**Μπορείς να εκφράσεις τα
συναισθήματά σου χωρίς να φοβάσαι
πώς θα αντιδράσει**

**Κριτικάρει τους φίλους
και/ή τις φίλες σου**

**Καταστρέφει προσωπικά σου
αντικείμενα**

Σε απειλεί

**Περιμένει από σένα να του/της
λύσεις τα προβλήματά του/της**

**Μερικές φορές δε σου δίνει σημασία
όταν μιλάς**

**Ζητάς συγνώμη ακόμα κι όταν
δεν φταις εσύ**

**Στραβομουτσουνιάζει
όποτε δε γίνεται το δικό του/της**

Σε ελέγχει διαρκώς