

Φιλία και Υγιείς Σχέσεις

Η φιλία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής όχι μόνο των παιδιών αλλά όλων των ανθρώπων. Στηρίζεται στην αμοιβαία αφοσίωση και κατανόηση, χωρίς να καθορίζεται από εθνικότητα, φυλή, χρώμα, ηλικία ή θρησκεία.

Σημαντικό στοιχείο σε μια υγιή φιλία είναι να μπορώ να είμαι ο εαυτός μου χωρίς να νιώθω την ανάγκη να προσποιηθώ κάποιον άλλο για να γίνω αποδεχτός και αγαπητός.



Συστατικά Φιλίας:

- ♥ **Εμπιστοσύνη:** οι φίλοι λένε την αλήθεια ο ένας στον άλλο. Η ζήλεια δεν χωράει ανάμεσα τους και ο καθένας μπορεί να κάνει παρέα με άλλα άτομα. Η σχέση γίνεται τοξική και πιεστική όταν προσπαθώ να ελέγξω τον φίλο μου και να του στερήσω την ελευθερία του.
- ♥ **Σεβασμός:** σέβομαι την προσωπικότητα, τη διαφορετικότητα, τις σκέψεις, τα θέλω και τα συναισθήματα του φίλου μου. Και φυσικά δεν διαδίδω τα μυστικά του ή φήμες που δεν ισχύουν για αυτόν.
- ♥ **Αποδοχή :** αποδέχομαι και αγαπώ τον φίλο μου όπως ακριβώς είναι. Δεν προσπαθώ να τον αλλάξω για να μοιάσει σε μένα. Δεν είμαστε ίδιοι και αυτό ακριβώς είναι που μας κάνει μοναδικούς. Μπορεί να ντυθεί, να μιλήσει, να νιώθει και να συμπεριφέρεται όπως αυτός θέλει χωρίς να τον κατακρίνω.
- ♥ **Συγχώρηση:** όλοι κάνουν λάθη. Συγχωρώ χωρίς να επαναφέρω συνεχώς το ίδιο θέμα. Κοιτάζω μπροστά χωρίς να του προκαλώ ενοχές αφού έχει ήδη αναγνωρίσει και απολογηθεί για το λάθος του.
- ♥ **Στήριξη:** είμαι πάντα δίπλα στο φίλο μου, ενθαρρύνοντας τον να κυνηγήσει τα όνειρά του. Χαίρομαι με τη χαρά του και του συμπαραστέκομαι στα δύσκολα.
- ♥ **Συμβιβασμός:** για να πετύχει μια φιλία αλλά και όλες οι ανθρώπινες σχέσεις χρειάζονται συμβιβασμοί και υποχωρήσεις κάποιες φορές. Δεν επιμένω να γίνεται πάντα αυτό που θέλω εγώ αλλά συνεργάζομαι για να βρούμε μια λύση που ικανοποιεί και τους δυο μας.
- ♥ **Ακούω:** είμαι εδώ για να ακούσω με προσοχή το φίλο μου. Ενδιαφέρομαι για το πώς νιώθει, τι σκέφτεται και τον ακούω με όλη μου τη προσοχή. Προσπαθώ να μπω στα δικά του «παπούτσια», στη θέση του για να καταλάβω καλύτερα αυτά που μοιράζεται μαζί μου.

♥



(By Nedi Stavrinidou/school counselor)