

Εκπαίδευση για τη Σεξουαλική Υγεία



## **Σχέσεις**

**Οδηγός για γονείς-κηδεμόνες**

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](#) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Τα παιδιά ξεκινούν να μαθαίνουν για τις σχέσεις<sup>1</sup> από τη γέννηση. Καθώς μεγαλώνουν, ο κύκλος των σχέσεων τους ανοίγει πέρα από την οικογένεια και συμπεριλαμβάνει φίλους, άλλα παιδιά, εκπαιδευτικούς και ολόκληρη την κοινωνία. Σε πολλές περιπτώσεις οι διαδικτυακές «ζωές» τους και οι διαδικτυακές τους σχέσεις είναι εξίσου σημαντικές με τις πραγματικές ζωές και σχέσεις τους. Ακολουθούν μερικά πράγματα για να σκεφτείτε πριν μιλήσετε στο παιδί σας για τις σχέσεις.

### **Σκεφτείτε τις προσωπικές σας αξίες<sup>2</sup>**

Τώρα είναι μια καλή στιγμή να σκεφτείτε τις αξίες σας και τις συμπεριφορές σας γύρω από τις σχέσεις. Ξεκινήστε να σκέφτεστε τις αξίες σας και αυτές που θέλετε να περάσετε στο παιδί σας.

### **Καθοδήγηση μέσω παραδείγματος**

Αφιερώστε κάποιο χρόνο στο να σκεφτείτε αν οι συμπεριφορές σας είναι ακόλουθες των αξιών σας. Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από το παράδειγμα και εσείς είστε η μεγαλύτερη επιρροή τους. Ακολουθούν κάποια πράγματα που μπορείτε να δείξετε και να διδάξετε στα παιδιά σας για τις υγιείς σχέσεις:

- **Φερθείτε στους ανθρώπους με σεβασμό:** Πώς μιλάτε και πώς λύνετε τις διαφορές σας με τρόπο που δείχνει σεβασμό. Αυτό επιπλέον θα διδάξει στο παιδί σας να αναγνωρίζει πότε του φέρονται με σεβασμό και πότε όχι.
- **Διαχείριση θυμού:** Πώς διαχειρίζεστε τον θυμό με θετικό, υγιή και μη βίαιο τρόπο.
- **Επίλυση προβλημάτων:** Πώς σπάτε το πρόβλημα σε μικρότερα κομμάτια, πώς βρίσκετε πιθανές λύσεις και πώς σκέφτεστε τα πιθανά αποτελέσματα για κάθε λύση.
- **Διαπραγμάτευση, συμβιβασμός και συμφωνία ότι υπάρχει διαφωνία:** Πώς μετατρέπετε τα προβλήματα σε καταστάσεις όπου όλοι κερδίζουν (win-win), όπου όλοι οι άνθρωποι ως κάποιο βαθμό παίρνουν αυτό που θέλουν. Είναι σημαντικό γι' αυτά να ξέρουν να συμφωνούν ότι διαφωνούν με άλλους ανθρώπους και το να έχουν οι άνθρωποι διαφορετικές θέσεις από τις δικές τους είναι εντάξει. Το να μάθουν να σέβονται και να καταλαβαίνουν είναι το σημαντικό.
- **Αποφασιστικότητα, όχι επιθετικότητα:** Η αποφασιστικότητα δείχνει ξεκάθαρα και με σεβασμό τι είναι αυτό που θέλει ένας άνθρωπος, χωρίς απειλές ή σωματική βία. Αποφασιστική επικοινωνία σημαίνει σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων, όπως και των δικών σας.

### **Μιλώντας με το έφηβο παιδί σας για τις σχέσεις**

Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει θα αρχίσει να αποκτά διαφορετικών ειδών σχέσεις. Είναι σημαντικό να ξέρουν ότι κανένας άνθρωπος δεν έχει το δικαίωμα να το αναγκάσει να κάνει κάτι που δεν θέλει. Ακολουθούν μερικά θέματα για τα οποία μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με το παιδί σας και να τα έχετε κατά νου ως γονέας:

---

<sup>1</sup> Ο τρόπος με τον οποίο συνδέονται οι άνθρωποι και πώς συμπεριφέρονται μεταξύ τους. Η ικανότητα να έχουν οι άνθρωποι υγιείς σχέσεις, γενικά, μπορεί να μεταφραστεί σε ικανότητα να έχουν υγιείς σεξουαλικές σχέσεις.

<sup>2</sup> Μια συλλογή ιδεών που οι άνθρωποι βλέπουν ως σημαντικές. Ένα σύνολο υποθέσεων για το πώς έχουν τα πράγματα.

## Αντιμετωπίζοντας την πίεση

Τα παιδιά στην εφηβεία ίσως νιώσουν πίεση από συνομήλικα άτομα ή από τα άτομα με τα οποία έχουν σεξουαλική ή ρομαντική σχέση, να κάνουν πράγματα με τα οποία δε νιώθουν άνετα. Μιλήστε με το παιδί σας για το πώς να είναι αποφασιστικό και πώς να λέει «όχι». Αυτό θα το βοηθήσει να έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση και να ακολουθεί τις αξίες του.

Διαβάστε τον οδηγό με τίτλο «Συναίνεση».

## Σχέσεις

Μιλήστε με το παιδί σας για τις αξίες που πρέπει να έχει το άτομο με το οποίο έχει φιλική ή ρομαντική σχέση. Βοηθήστε το παιδί σας να αναζητήσει σχέσεις με αμοιβαίο σεβασμό, ειλικρίνεια, αφοσίωση, εμπιστοσύνη και ευγένεια. Αυτό ισχύει και για τις διαδικτυακές σχέσεις. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι οι φίλοι του θα πρέπει να φέρονται καλά τόσο στο ίδιο όσο και στους άλλους ανθρώπους. Μιλήστε του για το τι σημαίνει υγιής, μη υγιής και κακοποιητική σχέση.

## Υγιείς, μη υγιείς και κακοποιητικές σχέσεις

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικά είδη σχέσεων κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Για παράδειγμα, οικογενειακές σχέσεις, φιλικές σχέσεις, σχέσεις στο σχολείο, σχέσεις με ανθρώπους σε άλλες δραστηριότητες (π.χ. αθλητική ομάδα). Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν θα αποκτήσουν ρομαντικές και σεξουαλικές σχέσεις.

Η κατανόηση των υγιών, μη υγιών και κακοποιητικών σχέσεων θα σας βοηθήσει δημιουργήσετε ένα πρότυπο και να διδάξετε στο παιδί σας τις διαφορές. Οι διαφορές μεταξύ των σχέσεων αφορούν και τις διαδικτυακές σχέσεις. Παρακάτω θα βρείτε τα χαρακτηριστικά των υγιών, μη υγιών και κακοποιητικών σχέσεων. Τα περισσότερα από αυτά τα χαρακτηριστικά συνδέονται με κάθε είδους σχέση και άλλα συνδέονται με ρομαντικές και σεξουαλικές σχέσεις.

Έκφραση Συναισθημάτων	
Υγιείς	Και τα δύο άτομα αισθάνονται ασφαλή, άνετα και αρκετά δυνατά ώστε να μοιράζονται μεταξύ τους το πώς πραγματικά νιώθουν.
Μη υγιείς	Το ένα από τα δύο άτομα δε νιώθει άνετα να πει στο άλλο το πώς πραγματικά νιώθει.
Κακοποιητικές	Το ένα από τα δύο άτομα φοβάται να πει στο άλλο πώς πραγματικά νιώθει. Φοβάται ότι θα δεχθεί απόρριψη, εγκατάλειψη, ταπείνωση ή και απειλή

Επικοινωνία	
Υγιής	Και τα δύο άτομα ακούν και σέβονται το ένα τις απόψεις του άλλου. Παίρνουν μαζί αποφάσεις.
Μη υγιείς	Το ένα από τα δύο άτομα αγνοεί το άλλο και δεν σέβεται τις απόψεις του.

Κακοποιητικές	Το ένα από τα δύο άτομα φέρεται στο άλλο χωρίς σεβασμό. Το ένα άτομο αγνοεί τις ιδέες και τα συναισθήματα του άλλο ή και τα γελοιοποιεί.
---------------	--

<b>Διαφωνίες</b>	
Υγιείς	Και τα δύο άτομα έχουν ίσο λόγο στη σχέση. Δείχνει σεβασμό το ένα στο άλλο ακόμα και στις διαφωνίες. Και τα δύο άτομα δουλεύουν τα θέματα που προκύπτουν, ώστε να καλυφθούν οι ανάγκες και των δύο.
Μη υγιείς	Το ένα από τα δύο άτομα ντρέπεται να πει στο άλλο πώς νιώθει και τι χρειάζεται. Το ένα άτομο μπορεί να συνεχίσει να συμβιβαστεί με πράγματα με τα οποία δε νιώθει άνετα.
Κακοποιητικές	Το ένα από τα δύο άτομα αγνοεί τις ανάγκες και τις επιθυμίες του άλλου. Το ένα άτομο μπορεί να πιεστεί να κάνει πράγματα με τα οποία νιώθει άβολα, νιώθει φόβο ή και ντροπή.

<b>Οικειότητα και σεξ</b>	
Υγιείς	Και τα δύο άτομα είναι ειλικρινή για το πώς νιώθουν για τη σωματική και τη σεξουαλική επαφή. Κανένα από τα δύο άτομα δε νιώθει πίεση να κάνει κάτι που δεν θέλει να κάνει.
Μη υγιείς	Το ένα από τα δύο άτομα ντρέπεται να πει στο άλλο πώς νιώθει και τι χρειάζεται. Το ένα άτομο μπορεί να συνεχίσει να συμβιβαστεί με πράγματα με τα οποία δε νιώθει άνετα.
Κακοποιητικές	Το ένα από τα δύο άτομα αγνοεί τις ανάγκες και τις επιθυμίες του άλλου. Το ένα άτομο μπορεί να πιεστεί να κάνει πράγματα με τα οποία νιώθει άβολα, νιώθει φόβο ή και ντροπή.

<b>Προσωπικός χρόνος</b>	
Υγιείς	Και τα δύο άτομα μπορούν να έχουν προσωπικό χρόνο και να το σκέφτονται σαν ένα υγιές κομμάτι της σχέσης τους.
Μη υγιείς	Το ένα από τα δύο άτομα πιστεύει ότι κάτι δεν πάει καλά εάν το άλλο θέλει να κάνει πράγματα και μόνο του. Το ένα άτομο προσπαθεί να έχει την απόλυτη προσοχή του άλλου στραμμένη πάνω του.
Κακοποιητικές	Το ένα από τα δύο άτομα δεν αφήνει το άλλο να έχει προσωπικό χρόνο επειδή το βλέπει ως απειλή για τη σχέση. Το ένα άτομο μπορεί να παρακολουθεί τις δραστηριότητες του άλλου και να το απομονώσει από φίλους και οικογένεια.

<b>Εμπιστοσύνη</b>	
Υγιείς	Και τα δύο άτομα νιώθουν εμπιστοσύνη. Νιώθει άνετα το ένα για το άλλο να περάσει χρόνο με άλλους ανθρώπους.
Μη υγιείς	Το ένα από τα δύο άτομα νιώθει ζήλεια όταν το άλλο μιλάει ή περνά χρόνο με κάποιον άλλο άνθρωπο.
Κακοποιητικές	Το ένα από τα δύο άτομα κατηγορεί το άλλο ότι φλερτάρει ή έχει άλλη σχέση. Το ένα άτομο απαιτεί από το άλλο να μη μιλάει σε άλλους ανθρώπους

<b>Φραστική επικοινωνία</b>	
Υγιείς	Και τα δύο άτομα εκτιμούν τις διαφορές μεταξύ τους και προσπαθούν να μην είναι επικριτικοί. Και τα δύο άτομα προσπαθούν πραγματικά να μη μιλήσουν άσχημα το ένα στο άλλο ή το ένα για το άλλο.
Μη υγιείς	Έχουν υπάρξει φορές κατά τις οποίες χρησιμοποιήθηκαν άσχημες κουβέντες και το ένα άτομο ένιωσε απειλή σωματικής βλάβης. Δεν υπάρχει ξεκάθαρο μοτίβο κακοποίησης
Κακοποιητικές	Υπάρχει μοτίβο συνεχούς και αυξανόμενης λεκτικής και ψυχολογικής κακοποίησης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, τη χρήση υβριστικών λέξεων, και απειλές για σωματική βλάβη ή κατά της ζωής του ατόμου ή κάποιου αγαπημένου του προσώπου ή ζώου.

### **Προειδοποιητικά σημάδια βίαιης σχέσης**

Είναι πολύ συνηθισμένο στην εφηβεία οι άνθρωποι να έχουν συχνές αλλαγές στη διάθεση και να δοκιμάζουν διαφορετικές συμπεριφορές. Ωστόσο, ξαφνικές αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού σας μπορεί να είναι σημάδι ότι κάτι σοβαρό συμβαίνει. Αν πιστεύετε ότι ισχύει αυτό, μιλήστε με το παιδί σας για να μάθετε περισσότερα.

Ακολουθούν μερικές συμπεριφορές που μπορεί να διακρίνετε στο παιδί σας, σε περίπτωση που βρίσκεται σε μια βίαιη σχέση:

- αποφυγή φίλων, οικογένειας και σχολικών δραστηριοτήτων
- δικαιολόγηση των συμπεριφορών του/της συντρόφου
- απώλεια ενδιαφέροντος για αγαπημένες δραστηριότητες
- σημαντική πτώση ακαδημαϊκών επιδόσεων
- ανεξήγητα τραύματα, ανεξήγητες μελανιές και γρατσουνιές