



Freedom **age group** **13-17** to be myself



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ/Η ΝΑ ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ..... 2

Πώς να βοηθήσετε τους προ έφηβους και τους εφήβους να αναπτύξουν ανεξαρτησία 3

Ισορροπήστε την εμπιστοσύνη και την ελευθερία με τον έφηβό σας 4

Η παροχή περισσότερης ελευθερίας στους εφήβους είναι καλό για την ψυχική υγεία 5

Εφηβική ανεξαρτησία!..... 6

Είστε διαφορετικός από έναν μέσο έφηβο;..... 7



ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ/Η ΝΑ ΕΙΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ


Το νόημα του να είσαι ο εαυτός σου!

Η συμβουλή που δίνουν οι άνθρωποι σε άλλους που νιώθουν νευρικήτητα σε κοινωνικά περιβάλλοντα είναι «Απλά να είσαι ο εαυτός σου». Δυστυχώς, μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι πιο εύκολο να ειπωθεί παρά να γίνει.

Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν ξέρουν ποιοι είναι. Μερικές φορές επίσης δεν αισθανόμαστε άνετα να είμαστε ο εαυτός μας μπροστά σε άλλους.



Πώς να βοηθήσετε τους προ έφηβους και τους εφήβους να αναπτύξουν ανεξαρτησία



VIDEO: Teen independence

Teen videos: [view more >](#)

Parents and teenagers talk about independence for children and teenagers. For example, how old should children be before they can go to a friend's house on public transport, go on an outing with friends, and catch the bus to school? Parents talk about their concerns with increasing independence and the importance of staying in touch with what their children are doing.

[Download transcript \(PDF: 37.8 KB\)](#)

Η ανεξαρτησία για τους προ έφηβους και τους εφήβους είναι να δοκιμάζουν νέα πράγματα, να αναλαμβάνουν περισσότερες ευθύνες, να παίρνουν αποφάσεις μόνοι τους και να προσδιορίζουν ποιοι είναι και τι θέλουν να είναι.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Ισορροπήστε την εμπιστοσύνη και την ελευθερία με τον έφηβό σας



Το να μάθετε πώς να δώσετε στον έφηβό σας ελευθερία και να του την εμπιστευτείτε μπορεί να είναι μια πράξη εξισορρόπησης. Εάν βασίζεστε πάρα πολύ στον φόβο ή την εξουσία, είναι πιο πιθανό να επαναστατήσουν για να αποκτήσουν κάποιο έλεγχο. Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική ελευθερία μπορεί να τους κάνει να νιώθουν ότι δεν υποστηρίζονται και ότι δεν τους νοιάζει. Πώς μπορείτε να τους δώσετε την ελευθερία που ποθούν με την εμπιστοσύνη που χρειάζεστε για να ξέρετε ότι θα είναι ασφαλείς;

Υπάρχουν κάποια όρια που πρέπει να έχει κάθε έφηβος. Αυτά θα σας βοηθήσουν να νιώσετε άνετα που το παιδί σας γνωρίζει ποιες είναι οι προσδοκίες σας και θα του δώσουν ασφάλεια και τη δυνατότητα να αρχίσουν να αυτορυθμίζουν τη συμπεριφορά τους.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Η παροχή περισσότερης ελευθερίας στους εφήβους είναι καλό για την ψυχική υγεία



Teenagers who make some decisions about where they go and what is important to them often do better. (Pixabay)

Κάποια μέρα δεν θα ζούμε δίπλα στους νέους μας ή δεν θα έχουμε πολλή συμβολή στη ζωή τους. Ξαφνικά θα έχουν τον πλήρη έλεγχο του τι κάνουν, με ποιον περνούν χρόνο και πώς παίρνουν αποφάσεις. Αν δεν έχουμε δώσει σταδιακά όλο και περισσότερη ελευθερία όσο ήμασταν εκεί για να τους προπονήσουμε και να τους υποστηρίξουμε, τότε τα λάθη τους μπορεί να έχουν πολύ μεγαλύτερες συνέπειες.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



Εφηβική ανεξαρτησία!



Σε αυτό το σύντομο βίντεο, γονείς και έφηβοι μιλούν για την ηλικία που είναι κατάλληλη για τους έφηβους να κάνουν διαφορετικές ανεξάρτητες δραστηριότητες. Αυτές περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως το να φτάσετε στο σπίτι ενός φίλου με τα μέσα μαζικής μεταφοράς, να κάνετε μια εκδρομή με φίλους και να πάρετε το λεωφορείο για το σχολείο.

Οι γονείς μιλούν για τις ανησυχίες τους σχετικά με την αυξανόμενη ανεξαρτησία και τη σημασία του να παραμένουν σε επαφή με αυτό που κάνουν τα παιδιά τους.

[Δείτε το βίντεο](#)



Είστε διαφορετικός από έναν μέσο έφηβο;



Είστε διαφορετικός από έναν μέσο έφηβο; Ποια είναι τα πιο κοινά χαρακτηριστικά των εφήβων; Είναι όλοι οι έφηβοι ίδιοι; Είστε το ίδιο με τους έφηβους στο γυμνάσιό σας;

[Δείτε το βίντεο](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159