



# Mutual Respect & Boundaries

age group  
**13-17**



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



<b>ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΟΡΙΑ.....</b>	<b>1</b>
Υγιείς vs ανθυγιεινές σχέσεις ! .....	2
Σεβασμός στον προσωπικό χώρο! .....	3
Αμοιβαίος σεβασμός! .....	4
Όρια για εφήβους:.....	5
Πώς να διδάξετε τον σεβασμό στον έφηβο! .....	6
Παιχνίδια για τα όρια των εφήβων. ....	6
<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ .....</b>	<b>7</b>

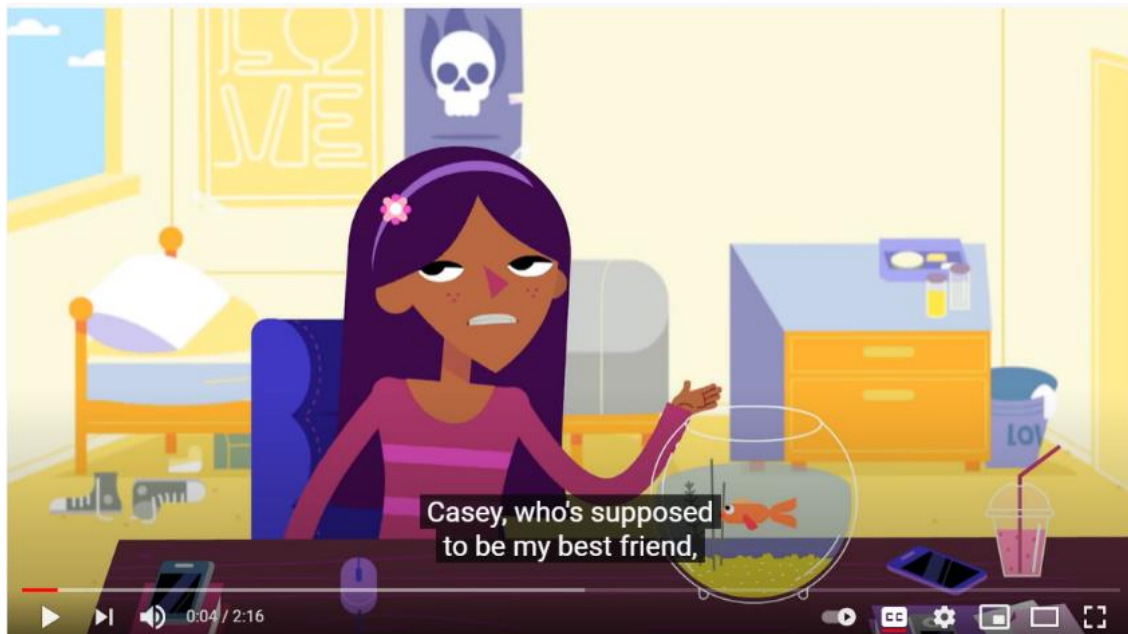
## **ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΟΡΙΑ**

Είτε είστε γονιός είτε είστε έφηβος, πιθανότατα γνωρίζετε ότι οι έφηβοι θα συμπεριφέρονται με ασέβεια μερικές φορές. Ο καλύτερος τρόπος για να διδάξετε έναν έφηβο να σας σέβεται είναι να διαμορφώσετε τη συμπεριφορά που θέλετε. Μερικές φορές οι έφηβοι πρέπει να βλέπουν τον σεβασμό σε πράξη για να ξέρουν πώς πρέπει να ενεργούν με τον ίδιο τρόπο. Επιπλέον, η συνεργασία με τον έφηβό σας για να



θέσετε όρια και κανόνες είναι ένα σημαντικό μέρος της διδασκαλίας του σεβασμού. Όταν ο έφηβος σας δείχνει ασέβεια, ρωτήστε τον τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά την επόμενη φορά και δώστε μια συνέπεια, αν χρειαστεί.

## Υγιείς vs ανθυγιεινές σχέσεις !



Όλοι έχουμε σχέσεις με φίλους. Κάποιες μπορεί να γίνουν και ρομαντικές! Σίγουρα, οι σχέσεις μπορεί να είναι περίπλοκες. Γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ μιας υγιούς σχέσης και μιας ανθυγιεινής σχέσης με έναν φίλο ή ρομαντικό σύντροφο;

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



## Σεβασμός στον προσωπικό χώρο!



Η κατανόηση και η διατήρηση καλού προσωπικού χώρου βοηθά τα παιδιά να εμπλέκονται με μεγαλύτερη επιτυχία στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις και στις προσωπικές σχέσεις με συνομηλίκους και ενήλικες, καθώς και να τα βοηθούν να παραμείνουν ασφαλή. Όλοι νιώθουν πιο άνετα όταν το άτομο με το οποίο είναι μαζί, σέβεται τον προσωπικό τους χώρο.

[Δείτε βίντεο](#)



## Αμοιβαίος σεβασμός!



**Σεβασμός σημαίνει απλώς να αναγνωρίζεις τις ικανότητες και τις εσωτερικές του ιδιότητες .** Το να σέβεσαι κάποιον σημαίνει να διατηρείς μεγάλο σεβασμό ή θαυμασμό για τις απόψεις και τα συναισθήματά του. Ο έφηβος σας θέλει να τον αναγνωρίζουν ως ισότιμο άτομο, αλλά πρέπει επίσης να σέβεται την εξουσία σας ως γονέα του. Και τα δύο μέρη πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι ο σεβασμός είναι αμφίδρομος και πρέπει να κερδηθεί.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



## Όρια για εφήβους:



Για να είναι αποτελεσματικοί, οι κανόνες πρέπει να βασίζονται στα όρια που ορίζετε στο σπίτι σας, τα οποία είναι ακόμη πιο σημαντικά και θεμελιώδη για να μάθει ένα παιδί. Τα όρια δεν είναι οι κανόνες. είναι οι κολόνες του φράχτη που τοποθετούνται γύρω από τη συμπεριφορά . Είναι η οριοθέτηση του τρόπου με τον οποίο πρέπει να ζουν οι πεποιθήσεις μιας οικογένειας. τις δηλώσεις «θα» και «δεν θα» που αποτελούν τη βάση της καθημερινής μας ζωής και της αλληλεπίδρασής μας με τους άλλους. Βοηθούν όλους στην οικογένεια να αναλάβουν την ευθύνη για τη συμπεριφορά τους , να βελτιώσουν τις επιλογές τους και να ξέρουν αν κατευθύνονται σε επικίνδυνη περιοχή.

Τα όρια καθορίζουν τι θα αποδεχτείς και τι δεν θα αποδεχτείς και πρέπει να προέρχονται από αυτό που πιστεύεις ότι είναι σωστό για τον έφηβό σου σε αυτό το στάδιο της ζωής του και για την οικογένειά σου.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)





## Πώς να διδάξετε τον σεβασμό στον έφηβο!



Είτε είστε γονιός είτε εργάζεστε με εφήβους, πιθανότατα γνωρίζετε ότι οι έφηβοι θα συμπεριφέρονται με ασέβεια μερικές φορές. Ο καλύτερος τρόπος για να διδάξετε έναν έφηβο να σας σέβεται είναι να διαμορφώσετε τη συμπεριφορά που θέλετε. Μερικές φορές οι έφηβοι πρέπει να βλέπουν τον σεβασμό στην πράξη για να ξέρουν πώς να ενεργούν με τον ίδιο τρόπο. Επιπλέον, η συνεργασία με τον έφηβό σας για να θέσετε όρια και κανόνες είναι ένα σημαντικό μέρος της διδασκαλίας του σεβασμού. Όταν ο έφηβος σας δείχνει ασέβεια, επικαλείστε τη συμπεριφορά του, ρωτήστε τον τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά την επόμενη φορά και δώστε μια συνέπεια, αν χρειαστεί.

### Παιχνίδια για τα όρια των εφήβων.

Τα προσωπικά όρια παρέχουν ασφάλεια και προστασία όταν τα επιβάλλετε. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι δεν ξέρουν πώς να θέτουν όρια ή πώς να τα αναγνωρίζουν. Το να παίζετε παιχνίδια για τα όρια βοηθά στον εντοπισμό κοινών ορίων και γιατί υπάρχουν. Οι συμμετέχοντες στο παιχνίδι μπορούν να μάθουν περισσότερα για τα δικά τους όρια και πώς να επιβάλουν ...



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

Έχουμε αναπτύξει δραστηριότητες για την εκπαίδευση και τη συμμετοχή των εφήβων σχετικά με τα ασφαλή όρια, τις υγιείς σχέσεις και την κοινωνική ευαισθητοποίηση. Είτε είστε γονέας, δάσκαλος, αρχηγός συλλόγου ή μέντορας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω δραστηριότητες με τα παιδιά ή τους μαθητές σας. [Ακολουθήστε τον σύνδεσμο](#)

# Boundaries sound like:

mellow doodles

 <p>I will end this phone call if you continue to shout at me.</p>	 <p>I need time to think about it. I'll come back to you.</p>
 <p>I can stay for half an hour.</p>	 <p>I don't respond to work emails at the weekend.</p>
 <p>Thank you for your offer, unfortunately I can't make it.</p>	 <p>I'm not comfortable with that. If you do it again I will have to leave.</p>
 <p>I'm not comfortable discussing that. Please do not discuss it with me.</p>	 <p>I respect your opinion but this is my life and my decision.</p>





# Bullying Story: Rhonda & Claire

Write a short story about what you think is happening in this picture and then answer the questions!



---

---

---

---

---

---

---

What type of bullying do you think might be happening? (Circle one)    **PHYSICAL**    **VERBAL**    **SOCIAL**    **CYBER**

What do you think Claire should do? \_\_\_\_\_

---

If you were a bystander, what do you think you could do to be helpful? \_\_\_\_\_

---

---



© 2015 Myemarks LLC. All Rights Reserved.  
For more resources, visit [www.myemarks.com](http://www.myemarks.com)

[Κατεβάστε το](#)



Μπορείτε να εκτυπώσετε αυτό το έγγραφο

# Setting Boundaries

A boundary is a rule that you make about how others can treat you. *Setting* a boundary means letting other people know what *is* and *is not* OK for them to do to you. You have the right to set boundaries about anything that can hurt you or that makes you feel uncomfortable. Look below to learn some things you can say when others are crossing your boundary. fill in the blanks with your own!

That is something that I don't want to talk about.

I don't allow people to treat me that way.

You're standing too close. Can you please back up?

I don't like being called that name.

I don't think that's funny at all. Please stop.

That's not something that I want you to know about me.

You are making me feel uncomfortable. Can you please stop?

I need you to respect what I said or else, I'll need to leave.

[Three empty speech bubbles for user input]

## Tips for setting boundaries:

1. Say exactly what you mean so that others understand. Use a serious tone.
2. Don't let others change your mind or make you feel bad about your boundaries.  
If you don't like it, you don't have to take it!
3. Use I-statements. "I feel uncomfortable when you..."
4. If people keep crossing your boundaries, maybe they shouldn't be your friend. True friends respect each other's boundaries!



# 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