



# Mutual Respect & Boundaries

age group  
**18-20**



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>ΑΜΟΙΒΑΙΟΣ ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΙΑ .....</b>	<b>2</b>
Υγιή όρια στις σχέσεις .....	3
Υγιή όρια: Να τα θέτεις και να τα σέβεσαι .....	4
Δραστηριότητες για την ενίσχυση της υγείας .....	5
Κανόνες, όρια και μεγαλύτερα παιδιά: Πώς να αντιμετωπίσετε ένα ενήλικο παιδί που ζει στο σπίτι .....	6
Επανασχεδιάζοντας τα όρια με ενήλικα παιδιά .....	6



## ΑΜΟΙΒΑΙΟΣ ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΙΑ



Τα υγιή όρια είναι αόρατες ασπίδες που δημιουργούνται για να προστατεύουν από τη χρήση, τη χειραγώγηση ή την παραβίαση από άλλους. Ένα σημάδι αυτοσεβασμού, που δείχνει τα προσωπικά όρια που καθορίζουν το πώς θέλετε να σας συμπεριφέρονται. Ένα εξαιρετικό εργαλείο για να αποφύγετε τις παγίδες των μη ισορροπημένων σχέσεων. Οι σχέσεις μας είναι ο ακρογωνιαίος λίθος των μαθημάτων ζωής. Είναι οι μεγαλύτεροι δάσκαλοί μας, εξ ου και η ανάγκη να προστατεύσουμε τις αξίες μας με το αόρατο σχοινί της αυτοάμυνας. Η δημιουργία ορίων είναι μια πράξη αυτό-αγάπης, συχνά η ρίζα του μεγαλύτερου πόνου όταν δεν υπάρχει και επιβάλλεται. Το κλειδί για την καλλιέργεια μιας υγιούς σωματικής, συναισθηματικής και ψυχολογικής κατάστασης ευεξίας, απαιτεί τη διατήρησή τους.



## Υγιή όρια στις σχέσεις



Τα υγιή όρια είναι σημαντικό μέρος των υγιών σχέσεων. Σε αυτό το βίντεο από την Πρωτοβουλία Healthy Relationships, θα μάθετε μερικές συμβουλές για τον καθορισμό και τη διατήρηση υγιών ορίων σε όλους τους τύπους σχέσεων.

[Δες το βίντεο](#)



## Υγιή όρια: Να τα θέτεις και να τα σέβεσαι

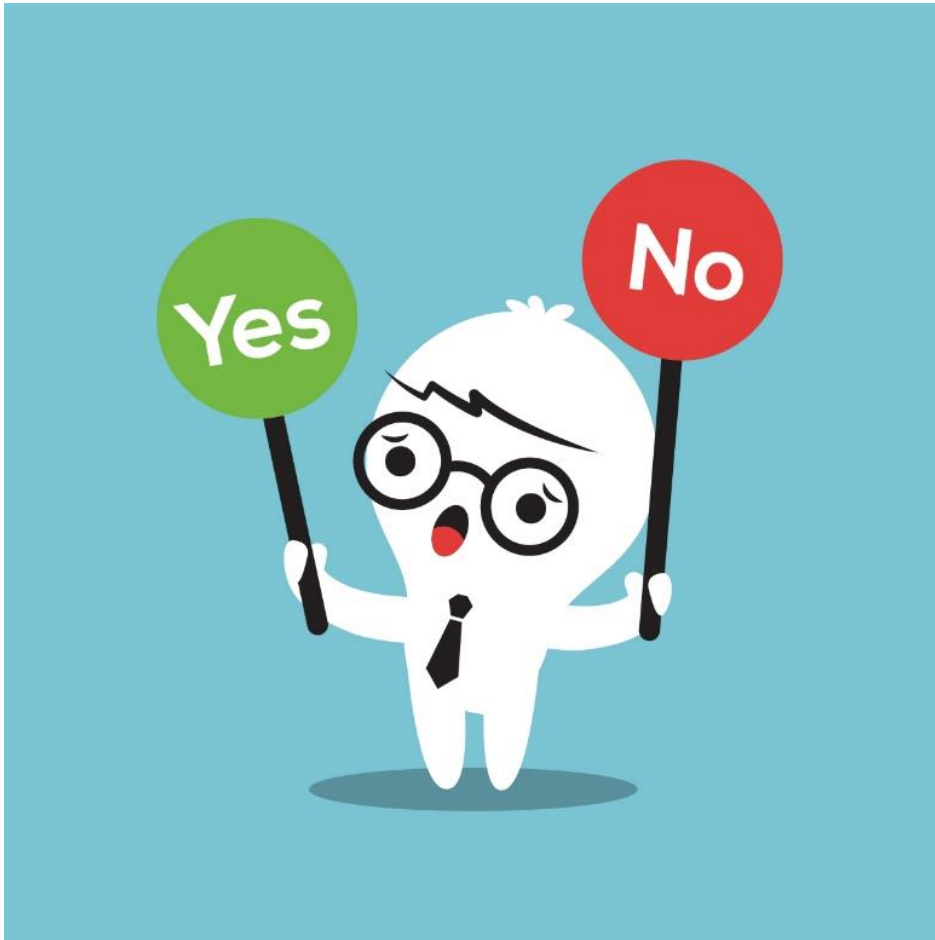


Τα όρια είναι βασικά νοητικά, συναισθηματικά ή σωματικά όρια που βάζετε ανάμεσα σε εσάς και ένα άλλο άτομο, ώστε να είστε ευτυχισμένοι. Θέτουν προσδοκίες και για τα δύο άτομα σε μια σχέση, είτε είστε συγκάτοικοι, είτε παλιοί φίλοι, είτε νέοι φίλοι. Βοηθούν επίσης να αποφευχθεί το αμήχανο παιχνίδι «τι θέλει ο φίλος/σύντροφός μου από εμένα;»

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



## Δραστηριότητες για την ενίσχυση της υγείας



Η κατανόηση των υγιών ορίων μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να κάνουν καλές επιλογές στις σχέσεις τους και να βοηθήσουν στην προστασία της νεολαίας από την αρνητική πίεση των συνομηλίκων. Δεδομένου ότι η ιδέα των ορίων μπορεί να είναι πολύ αφηρημένη για να την κατανοήσουν ορισμένοι νεότεροι έφηβοι, η χρήση δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούν συγκεκριμένα παραδείγματα για το πώς οι άνθρωποι θέτουν προσωπικά όρια και εδραιώνουν εμπιστοσύνη μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο διδασκαλίας.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)

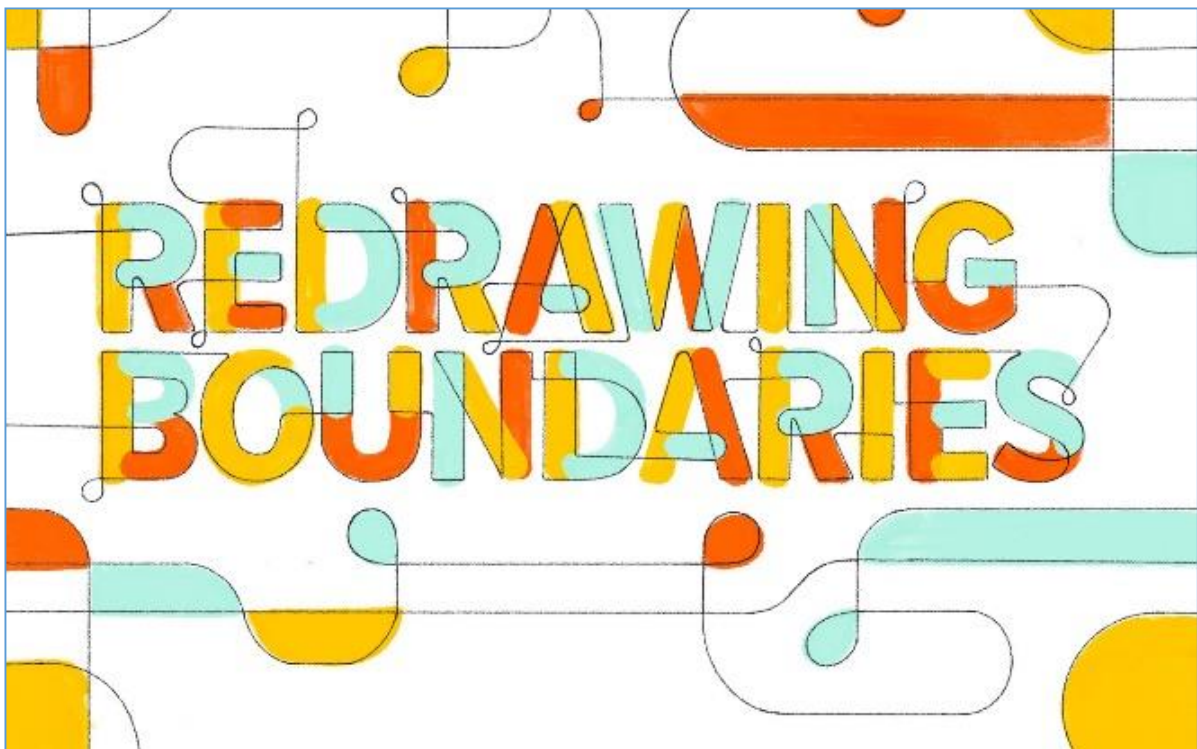


## Κανόνες, όρια και μεγαλύτερα παιδιά: Πώς να αντιμετωπίσετε ένα ενήλικο παιδί που ζει στο σπίτι

Έχετε μαζί σας ένα ενήλικο παιδί; Εάν είστε σε διαρκή σύγκρουση με ένα μεγαλύτερο παιδί, από την απαγόρευση κυκλοφορίας (πρέπει να έχει ή δεν πρέπει;), να βρει δουλειά, να κάνει χρήση αλκοόλ, ο James Lehman προσφέρει συμβουλές για το πώς να θέσετε λογικά όρια και πώς να εκπαιδεύσετε το παιδί σας στην υπευθυνότητα και την ανεξαρτησία.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)

## Επανασχεδιάζοντας τα όρια με ενήλικα παιδιά



[Επισκέψου την ιστοσελίδα](#)



# 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