



Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Θέμα: Διαπροσωπικές Σχέσεις



Εκπαιδευτικός: Αδούλα Χατζηττοφή

Μάθημα: Αγωγή Υγείας

Τάξη: Β' Γυμνασίου

Στα προηγούμενα
μαθήματα

Εαυτός και Ταυτότητα

Η ταυτότητα κοινωνικού φύλου



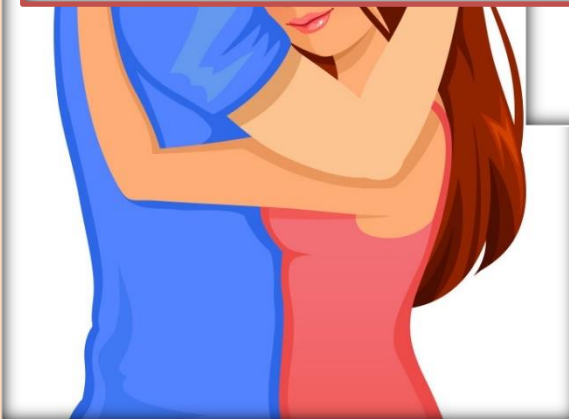
Στο σημερινό
μάθημα...

Εαυτός και γυναικείας

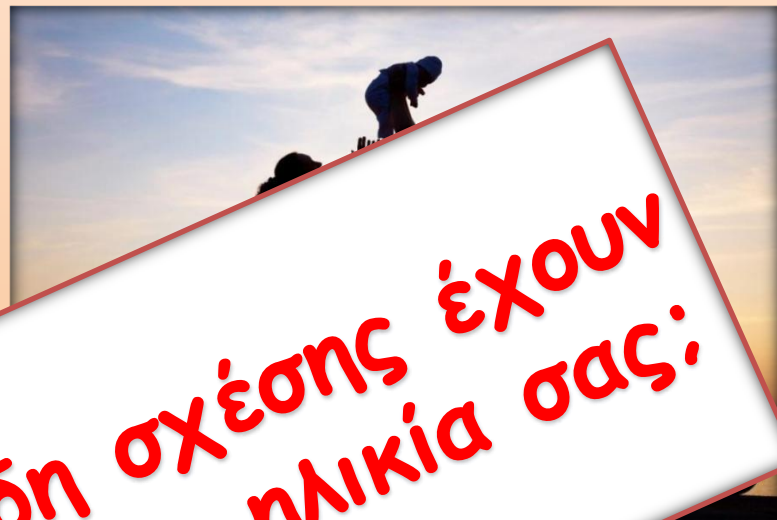




**Πως συνδέεται το σημερινό μάθημα,
Διαπροσωπικές σχέσεις, με την
Ταυτότητα εαυτού που είδαμε στα
προηγούμενα μαθήματα;**







Ποια από αυτά τα είδη σχέσης έχουν
μεγαλύτερη σημασία στην ηλικία σας;



Φιλία

Αγάπη

Υπάρχει κάποια διαφορά;

Έρωτας

Δραστηριότητα 23 Σελίδας 148

Φλερτ

Εφηβεία...

Ερωτική αφύπνιση

**Έντονο ενδιαφέρον
για άλλα άτομα,
χωρίς ρομαντική
έλξη**



Ρομαντική έλξη

Φιλική σχέση

Ρομαντική σχέση

Φλερτ

Σε μια σχέση, φιλική ή ρομαντική, αυτό που έχει σημασία είναι να εκδηλώνονται υγιείς συμπεριφορές.

Πως μπορούμε να
καταλάβουμε ότι μια
συμπεριφορά μέσα
στην σχέση είναι υγιής
ή μη υγιής;

Είδη συμπεριφορών

Υγιής

Μας κάνουν να
αισθανόμαστε
ασφάλεια και
ευχάριστα

Μη Υγιής

Μας κάνουν
να
αισθανόμαστε
λιγότερο
ευχάριστα,
άβολα ή ακόμα
και δυσάρεστα

Μας κάνουν
να
σκεφτόμαστε:
«Μήπως κάτι
δεν πάει
καλά;»

Υγιείς και μη υγιείς συμπεριφορές μέσα στη σχέση

Γιατί κάνατε αυτό τον διαχωρισμό; Ποιο ήταν το κριτήριο σας,

Μήπως θα θέλατε

Οι συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις επηρεάζουν τις διαστάσεις του εαυτού μας.

...στε μόνο από υγιείς συμπεριφορές;

Γιατί είναι σημαντικό μια σχέση να χαρακτηρίζεται από υγιείς συμπεριφορές;

Ας θυμηθούμε τις 5 διαστάσεις εαυτού

Κοινωνικός



Σωματικός



Νοητικός



Ηθικός



Συναισθηματικός



Συνέπειες Υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις 5 διαστάσεις εαυτού

Ας χωριστούμε
σε ομάδες...



- Επιλέξτε μια καρτέλα
- Κοιτάξτε το σχέδιο που έχει πάνω και αναζητήστε τα υπόλοιπα άτομα που έχουν το ίδιο σχέδιο με εσάς και σχηματίστε ομάδα.

Οδηγίες

1. Καθήστε με την ομάδα σας στο τραπέζι που σας έχει καθοριστεί.
2. Μέσα σε 5΄να συμπληρώσετε την καρτέλα που έχετε μπροστά σας.

Ομάδα α) Αποτελέσματα υγιών συμπεριφορών στις πέντε διαστάσεις εαυτού

Ομάδα β) Αποτελέσματα μη υγιών συμπεριφορών στις πέντε διαστάσεις εαυτού.

Χρησιμοποιήστε τις εισηγήσεις που υπάρχουν στην καρτέλα σας.

3. Μόλις ο χρόνος ολοκληρωθεί, να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα στην ολομέλεια της τάξης



Συμπέρασμα

Η συμπεριφορά μέσα
στις σχέσεις επηρεάζει
και τις 5 διαστάσεις
εαυτού...



... καθώς
και όλες
τις πτυχές
υγείας.





Από πού πιστεύεται ότι
μπορεί να επηρεαστεί η
συμπεριφορά ενός
ατόμου;



Από ποιον παράγοντα επηρεάζονται περισσότερο οι έφηβοι;

Μπορεί η συμπεριφορά μας να επηρεαστεί από τους φίλους μας ακόμη και εάν αυτό πάει ενάντια στις αξίες και στα πιστεύω μας;

Γιατί μπορεί να συμβεί αυτό;

Πως αισθάνεται ένα άτομο όταν συμπεριφέρεται με τρόπο που είναι ενάντια στις αξίες του;



Οι φίλοι έχουν μόνο αρνητική επιρροή στην συμπεριφορά ενός ατόμου;

Οι υγιείς
συμπεριφορές
δημιουργούνται και
διατηρούνται τυχαία;

Καράβι σχέσης

Φανταστείτε ότι η σχέση είναι όπως το καράβι..

Να σημειώσετε πάνω στα πανιά του καραβιού, ποια στοιχεία (αξίες & δεξιότητες) θα βοηθήσουν την σχέση να έχει ένα όμορφο ταξίδι και στη θάλασσα τα στοιχεία που συνήθως οδηγούν τη σχέση σε ναυάγιο.

Τι παρατηρείτε όταν κοιτάζετε τα θετικά που γράψατε;



Πως οι συμπεριφορές της προηγούμενης δραστηριότητας - Υγιείς και μη Υγιείς συμπεριφορές- συνδέονται με τις αξίες και τις δεξιότητες του καρβιού;

Έλλειψη σεβασμού

Καταπίεση

Συγκρούσεις

επικοινωνίας

Αδιαφορία

Ζήλεια

Βία

Κάθε σχέση είναι σαν ένα είναι σαν ένα καράβι. Είναι δική σου επιλογή σε ποιο καράβι θα επιβιβαστείς. Με άλλα λόγια, εσύ αποφασίζεις με ποια άτομα θα δημιουργήσεις φιλίες ή ρομαντικές σχέσεις. Τα ταξίδια - σχέσεις αυτά θα σε βοηθήσουν να αποκομίσεις εμπειρίες, γνώσεις, αξίες που θα συμβάλουν στην ολοκλήρωση της ταυτότητας σου. Γι' αυτό είναι σημαντικό να επιλέξεις σχέσεις που θα σε βοηθήσουν στην ανάπτυξη όλων των διαστάσεων εαυτού σου.



Μάθατε κάτι το οποίο μπορεί να σας φανεί χρήσιμο στην ζωή σας;

Συμπεράσματα

Κατά την περίοδο της εφηβείας οι σχέσεις δημιουργούν ευκαιρίες στο άτομο για προσωπική ανάπτυξη και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

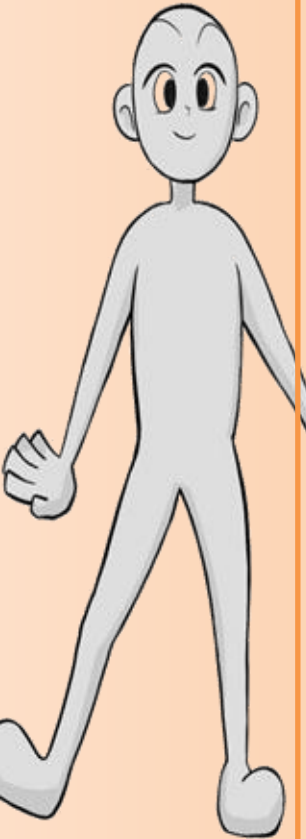
Οι υγιείς συμπεριφορές μέσα στην σχέση μας κάνουν να αισθανόμαστε ασφάλεια και ευχάριστα.

Οι μη υγιείς συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις μας κάνουν να αισθανόμαστε λιγότερο ευχάριστα, άβολα ή ακόμα και δυσάρεστα. Μας κάνουν να σκεφτόμαστε: «Μήπως κάτι δεν πάει καλά;»

Οι συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις επηρεάζουν και τις 5 διαστάσεις εαυτού και άρα και όλες τις μορφές υγείας.

Οι φίλοι επηρεάζουν την συμπεριφορά των έφηβων.

Οι αξίες μας καθώς και οι δεξιότητες που αναπτύσσουμε παίζουν καθοριστικό ρόλο στην συμπεριφορά μας μέσα στην σχέση.



Κάρτα Εξόδου

