

Το μήνυμα που δεν απαντηθηκε

Ένας φίλος σου σου εστειλε μήνυμα λέγοντας ότι δεν είναι καλά. Δεν απάντησες γιατί ήσουν κουρασμένος/η. Την επομένη μέρα σου λείει: «Κατάλαβα ότι δεν μπορώ να βασίζομαι σε σεένα».



Σενάρια που προκαλούν σκεψη

Οι φιλικές σχέσεις δεν είναι πάντα ευκόλες. Μερικές φορές βρισκόμαστε σε καταστάσεις που μας κάνουν να αναρωτηθούμε: τι σημαίνει πραγματικά να είσαι φίλος;



Αν είσαι φίλος, αποδειξε 'το
Ενας φίλος σου ζητά να πεις ψεμάτα σε άλλον για να τον καλυψεις. Σου λέει: «Έτσι κάνουν οι φίλοι μεταξύ τους».



Το screenshot που κυκλοφόρησε
Εβτείλες σε φίλο σου ένα προσωπικό μήνυμα. Λίγες μέρες μετά το βλέπεις να κυκλοφορεί σε άλλο chat, χωρίς να σε ρωτήσουν.



Η σιωπή στο group chat
Σε ομαδικό chat φίλων αρχίζουν ειρωνικά σχόλια για έναν συμμαθητή που δεν είναι μέσα. Εσύ 'τα διαβάζεις αλλά δεν γράφεις τίποτα.



Όταν η φιλιά συναντά το διαδίκτυο

Ο online φίλος που καταλαβαίνει τα πάντα

Μιλάς καθημερινά με κάποιον online. Σου λέει ότι σε καταλαβαίνει περισσότερο από τους φίλους σου και ότι δεν χρειάζεσαι κανέναν άλλον.

Είναι αυτοένδειξη φιλιάς η κάτι που χρειάζεται προσοχή;

Το fake προφίλ

Δέχεσαι μήνυμα από προφίλ χωρίς φωτογραφία που λέει ότι σε ξέρει από το σχολείο και θελει να μιλήσετε ιδιωτικά.

Ποια θα ήταν η πιο ασφαλής αντιδραση;

Μυστικά και ορία



Μην το πεις σε κανέναν

Ένας φίλος σου εμπιστευέται κάτι σοβαρό και σου ζητά να το κρατήσεις μυστικό, αλλά νιώθεις ότι μπορεί να τον βλάψει.



Το μυστικό που σε βαραιίνει

Φίλος σου σου εμπιστευέται ότι κάνει κάτι επικίνδυνο. Σου ζητά να μην το πεις σε κανέναν γιατί σε εμπιστευέται.



Η ερωτήση-κλειδί

Πώς ζυγίζεις την εμπιστοσύνη με την ευθύνη για την ασφάλεια;



Η πίεση της ομάδας

Η πίεση για το post

Η παρέα σου θελει να ανεβάσεις φωτογραφιά η βίντεο. Λες οτι δε νιωθεις άνετα, αλλά σου απαντούν: «Σιγά, ολοι το κάνουν».

| *«Πως καταλαβαινουμε οτι ξεπερνιουνται τα ορια;»*

Η πίεση χωρίς λόγια

Λες οχι σε προταση της παρεας. Κανεις δεν αντιδρα, αλλά αρχιζουν να κανονιζουν πράγματα χωρις εσενα.

Ποτε η απομάκρυνση είναι επιλογη των άλλων και ποτε αποτελεσμα της δικης σου στάσης;





Αυτή είναι πραγματική φιλιά

Το οχι που έγινε δεκτο΄

Λες σε φίλο σου ότι δε θες να ακολουθήσεις την παρέα σε κάτι που σχεδιάζουν. Σου απαντά: «Οκ, το σεβομαι».

Γιατι΄αυτη΄η αντιδραση δειχνη πραγματικη φιλια;

Ειμαι εδω,΄αλλα΄δεν πιεζω

Φίλος σου καταλαβαινει οτι κάτι σε απασχολει.΄Σου λεει: «Αν θες να μιλησεις, ειμαι εδω.΄Αν οχι, δεν πειραζει».

Πως σε κανει να νιωθεις αυτη΄η σταση;



Στοιχεία πραγματικής φιλιάς

Η αληθινή φιλιά χτιζεται πάνω σε θεμελιώδεις αξίες που κάνουν τις σχέσεις μας υγιείς και ασφαλείς.



Σεβασμός στα όρια

Οι αληθινοί φίλοι σεβονται το «οχι» σου χωρίς να σε πιεζουν η΄ να σε κάνουν να νιωθεις ε΄νοχος/η.



Ειλικρινής επικοινωνιά

Οι υγιείς φιλιές επιτρέπουν την ειλικρινη΄ έκφραση συναισθημάτων χωρίς φοβο απορριψης.



Εμπιστοσυνή με ευθυνή

Η εμπιστοσυνή είναι σημαντικη΄, αλλά οχι όταν θετει σε κίνδυνο την ασφάλεια κάποιου.



Υποστηρίξη χωρις πιέση

Η πραγματικη΄ υποστηρίξη σημαίνει να εισαι παρων΄/ουδα χωρις να επιβάλλεις την παρουσιά σου.