

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΒΕΡΑ ΠΡΑΤΙΚΑΚΗ

ΚΙ ΟΜΟΣ  
ΜΕ  
ΠΕΙΡΑΖΕΙ!



ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:  
Γιάννης Σκουλούδης

Όταν κάνουμε παρέα με τους φίλους μας,  
κάποιες φορές μάς ζητούν ή κάνουν πράγματα που μας πειράζουν.

Όμως, σε μια καλή φίλια και οι δύο πρέπει να μάθουν τον τρόπο  
να μπορούν να λύνουν τέτοια προβλήματα όταν προκύπτουν.

Τι κάνουμε, όμως, όταν ένας φίλος μας κάνει κάτι που μας ενοχλεί;  
Κάτι που δε μας αρέσει;

Για κάποια παιδιά είναι εύκολο να πουν ότι κάτι τους πειράζει,  
αλλά για πολλά άλλα όχι.

Μπορεί, όπως ο Βλαδίμηρος, να φοβούνται πως θα θυμώσει ο φίλος τους  
ή ότι θα σκεφτεί κάτι άσχημο για αυτά.

Άλλες φορές, πιστεύουν πως, για να διατηρήσουν μια φίλια,  
πρέπει να κάνουν τα χατίρια των άλλων και να μη λένε «**όχι**».

Η αλήθεια είναι πως δε χρειάζεται να λέμε πάντα «**ναι**» για να μας συμπαθούν.

Όταν κάτι δε μας αρέσει, μπορούμε να πούμε «**όχι**» με ευγενικό τρόπο.

Έχουμε **το δικαίωμα** να το κάνουμε.

Ο φίλος μας έχει το δικαίωμα να ζητήσει κάτι από εμάς,  
αλλά εμείς αποφασίζουμε τι είναι εντάξει για εμάς και τι όχι.  
Και χρειάζεται να ξέρουμε τον κατάλληλο τρόπο για να το πούμε.

### **πώς όμως μπορώ να πω ότι κάτι με πειράζει;**

Υπάρχουν **3** τρόποι να το πω:

- 1.** Φοβισμένα και διστακτικά.
- 2.** Επιθετικά και με θυμό.
- 3.** Με σιγουριά και ηρεμία.

Ο πιο καλός τρόπος είναι να το πω με σιγουριά, **γιατί**, αν το πω φοβισμένα  
και διστακτικά, μπορεί ο φίλος μου να μη δώσει σημασία,  
ενώ αν το πω επιθετικά, μάλλον θα θυμώσει και θα προσβληθεί.  
Αν πω, όμως, αυτό που σκέφτομαι με σιγουριά,  
έχω πιο πολλές πιθανότητες να δω ότι ο φίλος μου με ακούει και με καταλαβαίνει.

ζωγράφισε τον εαυτό σου όταν μιλάς φοβισμένα και διδακτικά.

ζωγράφισε τον εαυτό σου όταν μιλάς επιθετικά και με θυμό.

ζωγράφισε τον εαυτό σου όταν μιλάς με διχουριά και ηρεμία.

## Μπορώ να είμαι ευγενικός όταν λέω πως κάτι με πειράζει;

Η απάντηση είναι **ναι**.

Μπορώ να πω κάτι χωρίς να προσβάλω τον άλλο.  
Και μπορώ να είμαι ειλικρινής και όχι αγενής.  
Για παράδειγμα, ο Βλαδίμηρος, πριν πει στον Μήτσο τι τον ενοχλούσε, δοκίμασε διάφορους τρόπους.

## Μπορείς να συνδέεις τα λόγια του με το πώς ένιωθε;

**Φοβισμένος και διδτακτικός**

«Μήτσο, ξεκουμπίσου!»

**Επιθετικός και έντονος**

«Μήτσο, η αλήθεια είναι πως πιέζομαι να είμαστε όλοι μαζί στο σπίτι μου. Χρειάζομαι την ησυχία μου. Έχω ανάγκη να ξεκουραστώ».

**Είχουρος και ήρεμος**

«Εεεεμ, Μήτσο, εεεεμ, με συγχωρείς, αλλά θα ήθελα να σου πω κάτι, αν δε σε πειράζει. Να, ξέρεις, θα ήθελα...»

## Ποιος λοιπόν είναι ο κατάλληλος τρόπος;

**Βήμα 1:** Λέω πώς νιώθω (π.χ. «η αλήθεια είναι πως πιέζομαι»).

**Βήμα 2:** Εξηγώ πότε νιώθω έτσι (π.χ. «όταν είμαστε όλοι μαζί στο σπίτι μου»).

**Βήμα 3:** Εξηγώ τον λόγο που νιώθω έτσι (π.χ. «έχω ανάγκη να ξεκουραστώ»).

## Δοκίμασε κι εσύ τώρα

- Διάλεξε μια κατάσταση στην οποία κάποιος κάνει κάτι που σε ενοχλεί.
- Σκέψου τι θα πεις.
- Σκέψου πώς θα το πεις.

Έχεις δικαίωμα να υποστηρίξεις τον εαυτό σου, όταν κάτι σε ενοχλεί. Και την ίδια στιγμή χρειάζεται να θυμάσαι να σέβεσαι και τον άλλο. Να μην τον προσβάλλεις με τον τρόπο που θα του μιλήσεις. Έτσι, θα πετύχεις το καλύτερο αποτέλεσμα. Θυμήσου πως παίζει ρόλο και το τι θα πεις, αλλά και το πώς θα το πεις.

**Δώσε ένα βραβείο στον εαυτό σου κάθε φορά που τα καταφέρνεις και μιλάς με τον κατάλληλο τρόπο.**



## σημείωμα για τους γονείς

Δώστε το παράδειγμα. Πόσο διεκδικητικοί είστε; Πώς εκφράζεστε; Και πώς αντιδράτε όταν το παιδί σας προσπαθεί να είναι διεκδικητικό; Το να είμαστε διεκδικητικοί είναι μια δεξιότητα που μαθαίνεται. Ακόμα και ως ενήλικοι, κάποιες φορές, δεν ξέρουμε τον κατάλληλο τρόπο να εκφραστούμε. Χρειάζεται λοιπόν να καταλάβουμε πόσο δύσκολο μπορεί να είναι αυτό για ένα μικρό παιδί και να το βοηθήσουμε να αρχίσει να εξασκείται από νωρίς. Βοηθήστε το να καταλάβει τη διαφορά μεταξύ της παθητικής, της διεκδικητικής και της επιθετικής συμπεριφοράς και αναζητήστε ποιες σκέψεις μπορεί να στέκονται εμπόδιο στο να εκφραστεί (π.χ. «δεν πρέπει να στενοχωρώ τους άλλους» ή «πρέπει να είμαι καλό παιδί»). Βοηθήστε το να κατανοήσει πώς και για ποιο λόγο το να μην εκφράζεται υπονομεύει μια σχέση. Έπειτα, αφιερώστε χρόνο για να προετοιμάσετε βήμα βήμα μια κατάσταση για δοκιμή. Και, τέλος, βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε πάει στο άλλο άκρο και ότι το παιδί έχει καταφέρει να βρει την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ της διεκδίκησης και της ικανότητας για συμβιβασμούς, ανάλογα με την περίπτωση.

# ΚΙ ΟΜΩΣ ΜΕ ΠΕΙΡΑΖΕΙ!



Το βιβλίο ΚΙ ΟΜΩΣ ΜΕ ΠΕΙΡΑΖΕΙ!  
κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ  
Συγγραφέας: Βέρα Πρατικάκη  
Εικονογράφος: Γιάννης Σκουλούδης  
ISBN: 978-618-01-5715-4

