

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ PROJECT

3ο ΕΠΑΛ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

**" Μαθαίνω να γίνομαι -- φίλος -- "**



ΤΑΞΗ Α2 ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014

# ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

## **1η ομάδα**

Σπανουδάκη Παυλίνα  
Μπλεδάκης Μιχάλης  
Μασούκι Ιρις  
Παρασύρη Φρειδερίκη

## **2η ομάδα**

Στεφανάκη Ευαγγελία  
Ξωμεριτάκης Θεμιστοκλής  
Κυρικήκη Δανάη  
Μπαλασάκη Φανή  
Κόκκινου Έλλη

## **3η ομάδα**

Τυλιανάκης Φανούρης  
Μετοχιανάκη Δέσποινα  
Πιέτρι Κλαρίτα  
Χατζηγιάννη Ζαχαρούλα  
Πάνου Ιουλία

## **4η ομάδα**

Πλακιωτάκη Κλεάνθη  
Τζενάκης Μανώλης  
Λαμπράκη Μαρία  
Παπαδάκη Ειρήνη

Ομάδα: **“Bronx Team”**

Παρασύρη Φρειδερίκη  
Σπανουδάκη Παύλινα  
Μπλεδάκης Μιχαήλ-Άγγελος  
Μασούκι Παπαχατζάκη Τρις

### *Τι είναι φίλος*

**Φιλία** ονομάζεται η σχέση μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων, με κύριο χαρακτηριστικό την αμοιβαία πλατωνική αγάπη, αφοσίωση και κατανόηση, χωρίς κατ' ανάγκη να υπάρχει συμφέρον, κίνητρο ή ανώτερος στόχος. Είναι να εμπιστεύεται ο ένας τον άλλον, και να είναι ειλικρινείς μεταξύ τους.

### *Η Σπουδαιότητα της Φιλίας*



Η φιλία βοηθάει σημαντικά στην κοινωνικοποίηση των παιδιών και στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων στους ενήλικες. Οι φίλιες αρχίζουν να χτίζονται την περίοδο της ενηλικίωσης, συνήθως στην εφηβεία. Παίξει ρόλο στην ανάπτυξη του ατόμου, της προσωπικότητας, της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Οι φίλιες είναι γεγονός ότι αποτελούν ένα σημαντικό και αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. **Είναι γνωστό ακόμα ότι η φιλία δεν είναι μια εύκολη ή απλή υπόθεση.** Για πολλούς ανθρώπους το να κάνουν ή να διατηρούν φίλους είναι δύσκολο.

Το να έχει κάποιος αληθινούς φίλους, είναι μεγάλη υπόθεση. Είναι

και πολύ δύσκολο ειδικότερα στις μέρες μας να βρεις αληθινούς φίλους.

**Πότε όμως είναι μια φιλία αληθινή, προορισμένη να αντέξει στις τρικυμίες του χρόνου, και πότε είναι απλά και μόνο μια "παρέα", που σήμερα είναι και αύριο δε θα είναι;**

Το βασικό που πρέπει κάποιος να κοιτάξει για να διαχωρίσει αυτές τις δύο καταστάσεις, είναι τα κίνητρα.

Σε **μια αληθινή φιλία**, βρίσκομαι μαζί με τον άλλο άνθρωπο για να μοιραστούμε την ίδια τη ζωή, τις χαρές και τις λύπες της. Ο αληθινός φίλος είναι συνοδοιπόρος μου, όχι μόνο στις εύκολες και ευχάριστες στιγμές, αλλά επίσης στις αναπόφευκτες περιόδους θλίψης και δυσκολίας.

Μπορούν να σε παρηγορήσουν στις δύσκολες στιγμές αλλά και να είναι δίπλα σου και στις ευχάριστες στιγμές. Σε μια γνήσια φιλία υπάρχει ο αμοιβαίος σεβασμός, ώστε να υπάρχει ώρα και χώρος για να εκφραστούν όλοι. Είναι όμως παράλληλα έτοιμος να σεβαστεί τις επιλογές μας, έστω και αν διαφωνεί, χωρίς να φύγει από το πλευρό μας.

Αντιθέτως όταν μιλάμε για **"σκέτη παρέα"** τα κίνητρα είναι διαφορετικά. Εδώ δε συναντιόμαστε για να μοιραστούμε τη ζωή στην ολότητά της, αλλά μόνο για να ευχαριστηθούμε κάποια συγκεκριμένα πράγματα, πρόσκαιρα πράγματα, που τυγχάνει να μας αρέσουν και των δύο.

Σε τέτοιες σχέσεις γνωρίζουμε κατά βάθος ότι υπάρχουν όρια στο τι μπορούμε να μοιραστούμε με τον άλλο. Όταν πια ο ένας από τους δύο βαρεθεί ή αν προκύψει εν τω μεταξύ κάποια διαφωνία, η "φιλία" αυτή εξανεμίζεται. Καθένας είναι ελεύθερος να επιλέξει το φίλο του και αυτό να το κάνει με πολύ προσοχή γιατί σήμερα σπανίζουν οι αληθινοί φίλοι. **Γενικά οι φίλοι είναι πολύ σημαντικοί στη ζωή μας όσο δύσκολο και αν είναι να τους βρεις.**

**Τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου**



Η φιλία είναι μια μορφή αγάπης και γι' αυτό προϋποθέτει την επιθυμία μας να είναι καλά το πρόσωπο που αγαπάμε, να ζει ευτυχισμένο. Η φιλία δεν μπορεί να βλάψει.

**ΑΝΙΔΙΟΤΕΛΕΙΑ** Η φιλία που θέλει να εκμεταλλευτεί τον φίλο, μετατρέπεται σε εμπόριο. Ο εγωισμός καταστρέφει τη φιλία και κάθε μορφή αγάπης.

**ΑΜΟΙΒΑΙΟΤΗΤΑ** Η φιλία είναι ένα αμφίδρομο συναίσθημα. Υπάρχουν ανομολόγητοι έρωτες, αλλά είναι αδύνατες οι **ανομολόγητες φιλίες**.

**ΔΙΑΚΡΙΣΗ** Οι φίλοι είναι συγκεκριμένοι. Τους γνωρίζουμε, αφού η φιλία δεν είναι μια συγκεκριμένη και αόριστη σχέση, και δεν μπορούμε να είμαστε φίλοι με όλο τον κόσμο.

**ΙΣΟΤΗΤΑ** Η φιλία δεν δέχεται τις διαφορές που χτίζουν μια σχέση εξάρτησης, υποταγής, ανωτερότητας και κατωτερότητας, ιεραρχίας. Ο σεβασμός στις ιδιαιτερότητες του καθενός, είναι το ουσιαστικό στοιχείο της φιλίας.

**ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ** Οι φίλοι θέλουν ίση μεταχείριση, συχνή επικοινωνία έτσι ώστε να μοιράζονται συναισθήματα και σκέψεις. Η απομάκρυνση αποδυναμώνει την φιλία.

**ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ** Η φιλική σχέση βασίζεται στην απόλυτη εμπιστοσύνη, την ειλικρίνεια, τη διακριτικότητα και τη διαφάνεια. Πρέπει να νιώθουν απόλυτη εμπιστοσύνη ο ένας για τον άλλον.

**ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ** Η φιλία είναι καρπός της ελευθερίας και πρέπει να δημιουργεί αίσθημα απόλυτης ελευθερίας. Οι φίλοι δεν πρέπει να μας επιβάλλονται αφού τους συναντάμε τυχαία και οι φίλιες μας είναι αποτέλεσμα της δικής μας ελεύθερης και προσωπικής επιλογής.

## **Φιλία ανάμεσα σε άτομα διαφορετικής ηλικίας**

Η φιλία είναι ο σταθερός ψυχικός δεσμός ανάμεσα σε ανθρώπους της ίδιας περίπου ηλικίας και του ίδιου φύλου, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει πως φιλία ανάμεσα σε άτομα διαφορετικής ηλικίας και φύλου δεν μπορεί να αποδειχτεί υγιής και παράδειγμα προς μίμηση. Βασική προϋπόθεση, ωστόσο, μιας καλής φιλικής σχέσης είναι η σύγκλιση, και όχι αποκλειστικά η ταύτιση των απόψεων και των ενδιαφερόντων των φίλων, γιατί φίλιες ανάμεσα σε ανθρώπους που κανένα κοινό δεν έχουν είναι κάπως δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να αντέξουν στο πέρασμα του χρόνου.

## **Αιτίες για τις οποίες διαλύεται μια φιλία**

Η ιστορία του ανθρώπινου γένους έχει να μας παρουσιάσει πολλά πρότυπα φιλίας. Όπως και οι περισσότερες σχέσεις έτσι και οι φίλιες δεν διαρκούν για πάντα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν φίλιες που κρατάνε μία ζωή. Τις περισσότερες φορές οι φίλιες σβήνουν και αποδυναμώνονται φυσικά με το πέρασμα του χρόνου. Αυτό γίνεται καθώς αλλάζουν οι ζωές των φίλων, τα ενδιαφέροντα και οι προτεραιότητες. Έτσι, κάποιοι μετακομίζουν, άλλοι αναλαμβάνουν νέες ευθύνες στη ζωή τους με αποτέλεσμα να απομακρύνονται.

Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι η φιλία έληξε πραγματικά. Πολλές φορές η απομάκρυνση των δύο φίλων είναι και ένα απαραίτητο αναπτυξιακό στάδιο της φιλίας όπου μετά από καιρό οι φίλοι έχουν ωριμάσει, έχουν προσαρμοστεί στις ζωές τους και επιστρέφουν χτίζοντας ξανά τη σχέση, και αυτή τη φορά πιο ισχυρή.

Σε άλλες περιπτώσεις οι φίλιες μπορεί να διακόπτονται απότομα λόγω κάποιας παρεξήγησης η οποία μπορεί να επιφέρει ακόμα και συγκρούσεις μεταξύ των φίλων.

Δεν είναι σπάνιες οι φορές που φίλιες χαλάνε λόγω αισθημάτων ζήλειας ή ανταγωνισμού μεταξύ των δύο φίλων. Ο ανταγωνισμός και η ζήλεια είναι συναισθήματα που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ των φίλων χωρίς αυτά να επηρεάζουν τη φιλία τους, όταν όμως παρουσιάζονται σε υπέρμετρο βαθμό τότε κάποιος από τους δύο ενοχλείται και απομακρύνεται.

Εξίσου συνηθισμένες αιτίες είναι και το αίσθημα προδοσίας της εμπιστοσύνης ή και η αίσθηση ότι ο ένας από τους δύο δεν δίνει την κατάλληλη προσοχή στον άλλο και συμπεριφέρεται εγωκεντρικά.

## Πώς αισθανόμαστε όταν χάνουμε τον φίλο μας



Είναι δύσκολο να καταλάβουμε και να αποδεχθούμε ότι η φιλία μας έληξε. Όπως κάθε απώλεια έτσι και η «απώλεια» ενός φίλου, είναι μία επίπονη συναισθηματικά διεργασία και ακολουθεί ανάλογα στάδια με αυτά του πένθους.

Αρχικά είναι δύσκολο να το δεχθούμε, αρνούμαστε ότι αυτό συμβαίνει, καθώς όμως παγιώνεται η νέα κατάσταση έρχονται συναισθήματα θυμού είτε για τον φίλο μας είτε και την ίδια μας τη συμπεριφορά. Σε αυτή τη φάση έχουμε ανάγκη να κατηγορήσουμε τον άλλον, ψάχνοντας να βρούμε μία αιτία. Είναι καλό να μην βιαστούμε να βγάλουμε συμπεράσματα και κυριότερα να μην βιαστούμε να κατηγορήσουμε ανοιχτά τον άλλο σε κοινούς φίλους και γνωστούς .

Σύντομα έρχεται η αποδοχή και η αναγνώριση της «απώλειας» η οποία συνοδεύεται με αισθήματα θλίψης και μοναξιάς. Σε αυτή τη φάση είναι καλό να στρεφόμαστε σε άλλα σημαντικά πρόσωπα για εμάς, σε άλλους φίλους αλλά και να δραστηριοποιούμαστε ώστε να νιώσουμε καλύτερα αλλά και να χτίσουμε νέες συναισθηματικές σχέσεις.

Είναι καλό να συζητάμε για τα συναισθήματά μας στους φίλους μας χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κατηγορούμε τον άλλον. Στη φάση της αποδοχής συχνά αναζητούμε τις αιτίες που οδήγησαν στη διακοπή της φιλίας. Είναι καλό να προσπαθήσει κανείς να καταλάβει τις αιτίες γιατί αυτό θα τον οδηγήσει σε αυτογνωσία και συνεπώς θα τον βοηθήσει να χτίσει πιο σταθερές φιλίες στο μέλλον.



## ΟΜΑΔΑ : “Τρελοπαρέα”

Στεφανάκη Εύα  
Ξωμεριτάκης Θέμης  
Μπαλασάκη Φανή – Μαρία  
Κόκκινου Έλλη  
Κυρικήκη Δανάη

### Τι Σημαίνει Καλός Φίλος;



#### 1. Να Δείχνετε ότι Νοιάζεστε Αληθινά

Η αληθινή φιλία περιλαμβάνει το αίσθημα της δέσμευσης. Με άλλα λόγια, ο καλός φίλος νιώθει υπεύθυνος απέναντί σας και νοιάζεται αληθινά για εσάς. Βέβαια, αυτή η δέσμευση είναι αμφίδρομη και απαιτεί φιλότιμες προσπάθειες και θυσίες και από τις δύο πλευρές. Αλλά οι ανταμοιβές αξίζουν τον κόπο. Αναρωτηθείτε: “Είμαι διατεθειμένος να δίνω από τον εαυτό μου, το χρόνο μου και τους πόρους μου για το φίλο μου;” Να θυμάστε ότι, για να έχετε έναν καλό φίλο, πρέπει πρώτα εσείς να είστε καλός φίλος.

#### 2. Να Επικοινωνείτε Αποτελεσματικά

Δεν μπορεί να υπάρξει αληθινή φιλία χωρίς τακτική επικοινωνία. Γι’ αυτό, να συζητάτε για τα κοινά σας ενδιαφέροντα. Να ακούτε τι έχει να πει ο φίλος σας και να σέβεστε τις απόψεις του. Όποτε είναι δυνατόν, να τον επαινείτε και να τον ενθαρρύνετε. Ενίοτε ένας φίλος μπορεί να χρειάζεται συμβουλή ή και διόρθωση που ίσως δεν είναι πάντα εύκολο να δοθεί. Ωστόσο, ένας πιστός φίλος θα έχει το θάρρος να αναφερθεί σε κάποιο σοβαρό σφάλμα και να δώσει συμβουλή με λεπτότητα. Δεν πρέπει ποτέ να αναμένουμε ή να απαιτούμε τελειότητα από τους ανθρώπους που κάνουμε



φίλους μας. Αντίθετα, είναι καλό να εκτιμούμε τα προτερήματά τους και να είμαστε συγκαταβατικοί με τα λάθη τους



**Μην αναζητάς φίλους μόνο ανάμεσα στους συνομηλίκους σου.**

Σκέψου: Γιατί να περιορίζεσαι σε μια συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα και μετά να παραπονιέσαι ότι δεν βρίσκεις φίλους; Αυτό θα ήταν σαν να βρίσκεσαι σε ένα ερημονήσι και να αφήνεις τον εαυτό σου να πεθάνει από την πείνα ενώ η θάλασσα είναι γεμάτη ψάρια!

Είναι αλήθεια ότι χρειάζεται να είμαστε εκλεκτικοί όσον αφορά τους φίλους μας. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι πρέπει να περιορίζουμε τις επιλογές μας σε άτομα συγκεκριμένης ηλικίας ή υποβάθρου. Αν δείχνουμε ενδιαφέρον για άτομα διαφόρων ηλικιών, πολιτισμών και εθνικοτήτων, αυτό μπορεί να εμπλουτίσει πραγματικά τη ζωή μας.

**Δεν μπορείς να έχεις μονίμως την απαίτηση να σε πλησιάζουν οι άλλοι. Μερικές φορές πρέπει να τους πλησιάσεις και εσύ. Πώς όμως;**

Μάθε την τέχνη της συνομιλίας. Το μυστικό είναι: να ακούς, να κάνεις ερωτήσεις και να δείχνεις γνήσιο ενδιαφέρον.

«Προσπαθώ πιο πολύ να ακούω παρά να μιλάω. Και όταν μιλάω, προσπαθώ να μη μιλάω για τον εαυτό μου ούτε να σχολιάζω αρνητικά τους άλλους».

«Αν κάποιος θέλει να μιλήσει για ένα θέμα που δεν μου είναι οικείο, του ζητάω να μου εξηγήσει κάποια πράγματα. Συνήθως έτσι συνεχίζεται η συζήτηση».

«Επειδή είμαι ντροπαλή, χρειάζεται να πιέζω τον εαυτό μου για να ανοίξω μια συζήτηση. Αλλά για να κάνεις φίλους, πρέπει να φέρεσαι φιλικά. Γι' αυτό, άρχισα να μιλάω».

## ΜΗΝ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΝΕΙΣ!



- Να μιλάς να μη μονοπωλείς τη συζήτηση
- Να κάνεις ερωτήσεις ΑΛΛΑ όχι αδιάκριτες
- Να είσαι φιλικός ΑΛΛΑ να μην φλερτάρεις
- Να έχεις αυτοπεποίθηση ΑΛΛΑ να μην καυχέσαι

### *Πως αισθανόμαστε όταν χάνουμε ένα φίλο;*

-Όταν χάνουμε κάποιο φίλο μας πολλές φορές δεν αισθανόμαστε καλά και η ψυχολογία μας είναι πεσμένη.

Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι κλείνονται στον εαυτό τους και για κάποιο διάστημα σταματούν να κυκλοφορούν.

### *Ικανότητες που πρέπει να έχουμε για να αποκτούμε φίλους*

- Πρέπει να έχεις υπομονή και να συγχωρείς το άλλο αν κάνει κάποιο λάθος.
- Δεν πρέπει να είσαι εγωιστής και να σέβεσαι τη γνώμη του άλλου.
- Πρέπει να είστε συνεπείς στα ραντεβού με τους φίλους

σας.

- Πρέπει να ακούς τα προβλήματα του και εκείνος τα δικά σου.



Ο φίλος είναι ιερός, ο φίλος έχει αξία, πάντα κοντά σου στέκεται σε κάθε δυσκολία



Μια μέρα είπε ο Θεός, να αγαπάτε αλλήλους, κι όχι στην πλάτη μαχαιριά, καρφώνετε τους φίλους

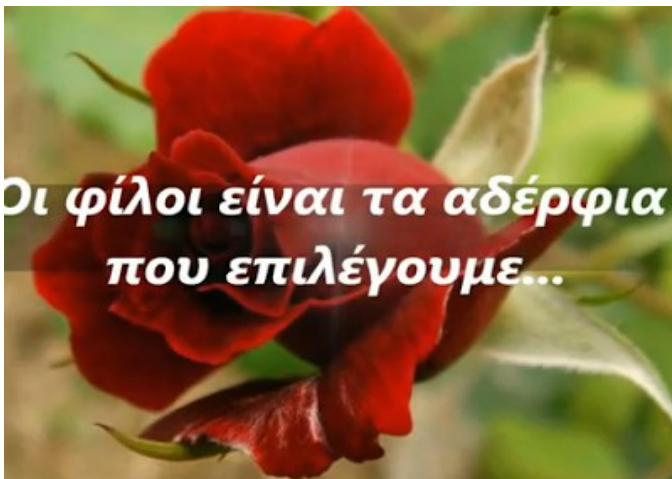


Με συννεφιά ο ουρανός, μα δε στεναχωριέμαι, παρέα με φίλους κολλητούς θα κάνω και ξεχνιέμαι.

Φίλο δεν κάνω όποιο βρω και μου χαμογελάσει, αν δεν τον έχω σε χαρές και πίκρες δοκιμάσει

Ανθρώπους γνώρισα πολλούς και τσι 'καμα δικούς μου μα λίγους εξεχώρισα για φίλους μπηστικούς μου  
Ποτέ σου να μην το χαλάς ,του φίλου το χατήρι ,οι φίλοι, η καλή καρδιά, πραγματικό στολίδι

Το αίμα μου κι αν χρειαστεί εγώ θα σου χαρίσω ,πως είσαι φίλος καρδιακός απλά να σου θυμίσω.



Πιστεύω τω φίλω. Πιστόν φίλον εν κινδύνους γινώσκεις. Οφίλος τον φίλον εν πόνους και κινδύνους ου λείπει. Τοις των φίλων λόγους αεί πιστεύομεν...

Αναγνωστικό Αρχαίων Ελληνικών Α΄ Γυμνασίου Ν. Ζούκη

## Ομάδα: " ΑΔΕΡΦΙΚΗ ΦΙΛΙΑ "

Κλαρίτα Πιέτρη  
Χαρά Χατζηγιάννη  
Δέσποινα Μετοχιανάκη  
Ιουλία Πάνου  
Φανούριος Τυλιανάκης

Έχετε φανταστεί ποτέ τον εαυτό σας χωρίς φίλους; Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να πορευτείτε μόνοι σας στις δυσκολίες της καθημερινότητας, όντας ανεξάρτητοι από τους πάντες;  
Αν καθίσετε και συλλογιστείτε, ακόμη και όσοι πιστεύετε πως δεν υπάρχει δίπλα σας κανένας, θα διαπιστώσετε την ύπαρξη ενός ή περισσότερων προσώπων, η προσφορά των οποίων στη ζωή σας, μπορεί να είναι αδιάφανη, μα σίγουρα ανεκτίμητη!



### Τι είναι φίλος;

Ένας άνθρωπος που σίγουρα αγαπάς, γιατί η λέξη φίλος προέρχεται από το φιλώ που στα αρχαία ελληνικά σημαίνει αγαπώ. Και η αγάπη είναι ένα συναίσθημα που προκύπτει όταν αυτός για τον οποίο τη νιώθεις έχει αρχίσει να καλύπτει ανάγκες σου, ερωτικές, φιλικές, συντροφικές κλπ.  
Άρα η φιλία είναι κάτι πολύ βαθύ και όχι τόσο επιφανειακό όσο το έχουμε κάνει στην καθημερινότητα «θα βγω με κάτι φίλους, να σου συστήσω μια φίλη, είναι οι νέοι μου φίλοι κλπ»

### Υπάρχει φιλία μεταξύ ανδρών και γυναικών;

Το αν υπάρχει ή όχι φιλία μεταξύ ανδρών και γυναικών θα μείνει περισσότερο ένα ρητορικό ερώτημα καθώς δεν υπάρχουν κανόνες ούτε do's and don't's στη φιλία. Αν ο άλλος σε καλύπτει, και η φιλία σου μαζί του/της σε κάνει



ευτυχισμένο, τότε δεν υπάρχουν λόγοι για εξηγήσεις και για δεύτερα μηνύματα.

Δεν είναι όλα πονηρά ή ερωτικά στη ζωή, υπάρχει και η αγάπη που παραπαίει ανάμεσα στη φιλία και στον έρωτα και ξέρει πολύ καλά να κρατήσει μόνο της τις ισορροπίες

## Ο Αληθινός φίλος σου συμπαραστέκεται!

Ενας σωστός φίλος δεν ξεχνάει ποτέ! Και λέγοντας αυτό, δεν εννοώ τα γενέθλια και τις γιορτές, που ναι μεν αποτελούν δείκτη ενδιαφέροντος ενός ατόμου απέναντι σε κάποιο άλλο, αλλά δεν είναι και το σημαντικότερο. Ο φίλος δεν θα ξεχάσει ποτέ τις στιγμές που περάσατε μαζί, και κάθε φορά που θα είστε παρέα θα αναπολείτε στιγμές του παρελθόντος και θα κλαίτε άλλοτε από γέλια, και άλλοτε από συγκίνηση.

Γιατί το χαμόγελο του ενός, θα καθρεπτίζεται στο χαμόγελο του άλλου, και το δάκρυ του ενός θα ποτίζει την καρδιά του άλλου. Αυτά και άλλα πάρα πολλά είναι ένας αληθινός φίλος. Το άτομο που θα σου παραχωρήσει τον ώμο του για να κλάψεις, που θα σε σηκώσει να χορέψετε όταν δεν θα έχεις όρεξη, που θα σε αφήνει να εκδηλώνεις το «είναι» σου, και θα δέχεται τον πραγματικό σου εαυτό, που θα βρίσκει πάντα μία αφορμή για να ξεκινήσει την κουβέντα και που θα σου λέει κάθε μέρα καλημέρα, που αν σου τελειώνει η δύναμη, θα σου δίνει από τη δική του, και αν σκοντάψεις θα σε σηκώσει, αγνοώντας τον ενδεχόμενο κίνδυνο να πέσει και ο ίδιος.

Αυτός είναι ο φίλος, και όσους πιο πολλούς διαθέτει ένας άνθρωπος, τόσο πιο ευτυχισμένος είναι.



*Οι Αληθινοί φίλοι κλαίνε όταν φεύγεις,  
ενώ οι δῆθεν φεύγουν όταν κλαις.*

Mystro.gr

**Υπάρχει φιλία με διαφορά ηλικίας;**

Εξαρτάται από το άτομο και από τα άτομα με τα οποία επιδιώκεται η φιλία. Η ηλικία είναι απλά ένας αριθμός. Η εμπειρίες του καθενός είναι ένας σημαντικός παράγοντας αλλά όχι καθοριστικός κατά τη γνώμη μου. Σημασία έχει το πόσο ώριμος είναι ο καθένας καθώς και τα ενδιαφέροντα του καθενός. Ο χαρακτήρας παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο



## **Ποια είναι η σημασία της φιλίας;**

**Πόσο σημαντική είναι άραγε η φιλία για τον άνθρωπο; Μας είναι πραγματικά τόσο απαραίτητη;**

Μα και βέβαια μας είναι απαραίτητη. Ένας φίλος μας στηρίζει, μας βοηθάει και μοιράζεται μαζί μας κάθε ευχάριστη και δυσάρεστη στιγμή. Αρκεί βέβαια να είμαστε κι εμείς σωστοί απέναντί του. Πρέπει να μην τον πιέζουμε ούτε να τον αναγκάζουμε να κάνει κάτι που δεν θέλει. Επίσης να κρατάμε κρυφά τα μυστικά που μας εμπιστεύεται και να βάζουμε το φίλο μας πρώτο απ' τον εαυτό μας. Να περνάμε αρκετό χρόνο μαζί του - χωρίς όμως να γινόμαστε κουραστικοί - κάνοντας ενδιαφέροντα πράγματα που αρέσουν και στους δύο.

Η φιλία υπήρχε από τα αρχαία χρόνια και ήταν πολύ σημαντική για τους ανθρώπους. Υπάρχουν πολλοί μυθικοί αλλά και ιστορικοί φίλοι, όπως ο Αχιλλέας και ο Πάτροκλος, ο Ορέστης και ο Πυλάδης, ο Δάμων και ο Φιντίας, ο Φίλιππος και ο Ναθαναήλ και πολλοί άλλοι. Ένας άνθρωπος όμως μπορεί να δεθεί και με ζώα. Ένα μυθικό πρότυπο φιλίας ανθρώπου με ζώο ήταν ο Ανδροκλής και το λιοντάρι που ήταν αιώνιοι φίλοι.

“Αν ποτέ υπάρξει αύριο χωρίς να είμαστε μαζί, υπάρχει κάτι που πρέπει να θυμάσαι. Είσαι πιο γενναίος από όσο πιστεύεις, πιο δυνατός από όσο φαίνεσαι και πιο έξυπνος από όσο νομίζεις. Όμως, το πιο σημαντικό



πράγμα είναι, ότι ακόμα και αν εμείς χωρίσουμε, θα είμαι πάντα μαζί σου”-Winnie the Pooh. Η φιλία αναμφισβήτητα είναι μια από τις ομορφότερες εμπειρίες στη ζωή των και συναισθηματική ανάπτυξη γιατί μπορεί να μας συντροφεύει για πάντα!

Όλα τα παιδιά θέλουν να έχουν φίλους. Οι φίλοι παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Μέσα από τη φιλία τα παιδιά μαθαίνουν πώς να δημιουργούν σχέσεις και πώς να αναπτύσουν κοινωνικές δεξιότητες. Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που έχουν φίλους τείνουν να έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να αποδίδουν καλύτερα στο σχολείο σε σχέση με τα παιδιά που είναι πιο απομονωμένα κοινωνικά.

Όταν τα παιδιά δυσκολεύονται να δημιουργήσουν φιλίες συχνά νιώθουν μοναξιά και απογοήτευση με τον ίδιο τους τον εαυτό. Συναισθήματα απόρριψης ανθρώπων. Η σχέση που δημιουργούμε με τους φίλους μας, είναι σχέση σημαντική και πολύτιμη γιατί μπορεί να μας συντροφεύει για πάντα! Όλα τα παιδιά θέλουν να έχουν φίλους. Οι φίλοι παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην κοινωνική .

**Τους φίλους τους διαλέγουμε για αυτό δεν τους παιδεύουμε, κράτα τους φίλους σου κοντά και τους εχθρούς κοντύτερα, δείξε μου το φίλο σου να σου πω ποιος είσαι** και διάφορα άλλα έχουν ειπωθεί από εξέχουσες προσωπικότητες και μη, για τη φιλία και τους φίλους μέσα στους αιώνες.

## Πώς χαλάει μια φιλία

Όπως και οι περισσότερες σχέσεις έτσι και οι φιλίες δεν διαρκούν για πάντα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν φιλίες που κρατάνε μία ζωή. Τις περισσότερες φορές οι φιλίες σβήνουν και αποδυναμώνονται φυσικά με το πέρασμα του χρόνου. Αυτό γίνεται καθώς αλλάζουν οι ζωές των φίλων, τα ενδιαφέροντα και οι προτεραιότητες.

Έτσι, κάποιοι μετακομίζουν, άλλοι αναλαμβάνουν νέες ευθύνες στη ζωή τους με αποτέλεσμα να απομακρύνονται. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι η φιλία έληξε πραγματικά. Πολλές φορές η απομάκρυνση των δύο φίλων έχουν ωριμάσει, έχουν προσαρμοστεί στις ζωές τους και επιστρέφουν χτίζοντας ξανά τη σχέση, και αυτή τη φορά πιο ισχυρή.



Η φιλία γεννιέται τη στιγμή που ένα άτομο λέει σε ένα άλλο:  
"Τι! Ει εσύ; Νόμιζα ότι ήμουν μόνο εγώ."  
C.S. Lewis



## Πώς αλλάζουν οι νεανικές φιλίες

Οι φίλοι είναι για όλους ανεξαιρέτως τους ανθρώπους ένα πολύτιμο κομμάτι της ζωής που δεν μπορεί κανείς να απολέσει χωρίς να έχει και σοβαρές συναισθηματικές απώλειες. Ο καθένας από εμάς αντιλαμβάνεται τη φιλία με πολύ διαφορετικό τρόπο, αλλά το σίγουρο είναι ότι ο τρόπος που τη βιώνουμε αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε. Στην ηλικία ανάμεσα στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή όλα βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο. Πώς επηρεάζονται τότε οι φιλίες; Αλλάζουν οι φίλοι μας;

### Λίγο πριν την ενήλικη ζωή

Φαίνεται λογικό, στις ηλικίες που υπάρχει αβεβαιότητα, η εμπειρία της φιλίας να είναι πιο ασταθής από κάθε άλλη ηλικία. Είναι εκείνο το σημείο της ζωής των ανθρώπων που το κοινωνικό περιβάλλον αλλάζει με τρομερή

## Το κοινωνικό ξεκαθάρισμα

Το ερώτημα που ίσως γεννιέται είναι αν σε αυτή την ηλικία αλλάζουν τελικά οι φίλοι. Αυτό που σίγουρα συμβαίνει, είναι ένα ακούσιο «ξεκαθάρισμα». Οι φίλοι που μένουν, είναι συνήθως εκείνοι που βιώνουν παρόμοιες αλλαγές στη ζωή τους. Αυτό συμβαίνει γιατί έχουν τις ίδιες ανάγκες και τις ίδιες απαιτήσεις ο ένας από τον άλλον. Επίσης, δεν εγκαταλείπονται εύκολα οι φιλίες που έχουν «στιγματίσει» με κάποιον τρόπο τη ζωή του άλλου.

Με άλλα λόγια, οι φίλοι που έχουν πολλές, κοινές και έντονες εμπειρίες, σίγουρα δεν «χάνονται» εύκολα. Αντίθετα, όταν οι ζωές δύο φίλων δεν συμβαδίζουν πια, είναι επόμενο η φιλία με το χρόνο να χάνεται, καθώς ο καθένας δημιουργεί νέες καταστάσεις ανάλογα με τις συνθήκες της ζωής του. Επίσης, είναι γεγονός ότι κάποιες φιλίες σε αυτή την ηλικία δείχνουν σαν να κάνουν «διάλειμμα». Κάποιες δυνατές παιδικές ή εφηβικές φιλίες θα καθούν για λίγο και μετά από λίγα χρόνια, όταν όλα βρουν μια καινούργια

ισορροπία, θα ξαναβρεθούν, χωρίς να έχουν χάσει το παλαιότερο νόημά τους.

Όταν οι αλλαγές στη ζωή ενός νέου ανθρώπου εδραιωθούν, τότε αυτός μπορεί να κοιτάξει το παρελθόν του από άλλη σκοπιά και να καταλάβει τόσο τη δική του συμπεριφορά όσο και τη συμπεριφορά των άλλων. Όσο όμως βρίσκεται κανείς μέσα στον κυκεώνα των αλλαγών και της αβεβαιότητας (τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο), δεν μπορεί να κάνει συνειδητά το δικό του «κοινωνικό ξεκαθάρισμα».





## **ΟΜΑΔΑ:** “Κάτω των 18”

*Μάνος Τζενάκης*

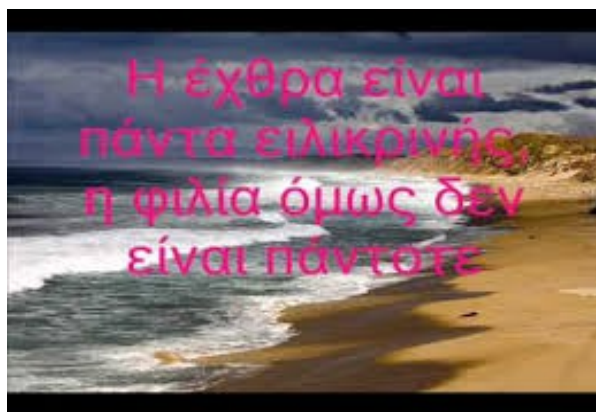
*Κλαίρη Πλακιωτάκη*

*Μαρία-Ευαγγελία Λαμπράκη*

*Ειρήνη Παπαδάκη*

### **Τι είναι φίλος;**

**Φίλος** είναι αυτός που θα ακούσει τον καημό σου και θα σε βοηθήσει να τον ξεπεράσεις, που θα χαρεί με τη χαρά σου, και θα αγωνιστεί για το δίκιο σου, όταν αυτό υπονομεύεται. Δεν θα ζητήσει ποτέ αντάλλαγμα, γιατί απλά θα προσφέρει ανιδιοτελώς, υπηρετώντας επακριβώς την φύση και την αξία της προσφοράς. Θα σου δώσει αυτό που χρειάζεσαι όταν σου λείπει, αλλά και θα σε ρωτήσει αν χρειάζεσαι κάτι, ακόμη και αν είσαι επαρκής στα πάντα. Ακόμη, θα τηλεφωνήσει για καληνύχτα, και θα σου υπενθυμίσει την παρουσία του, σε περίπτωση που βρεθείς σε ανάγκη και χρειαστείς βοήθεια.



Επιπλέον, ένας σωστός φίλος δεν ξεχνάει ποτέ! Και λέγοντας αυτό, δεν εννοώ τα γενέθλια και τις γιορτές, που ναι μεν αποτελούν δείκτη ενδιαφέροντος ενός ατόμου απέναντι σε κάποιο άλλο, αλλά δεν είναι και το σημαντικότερο. Ο φίλος δεν θα ξεχάσει ποτέ τις στιγμές που περάσατε μαζί, και κάθε φορά που θα είστε παρέα θα αναπολείτε στιγμές του παρελθόντος και θα κλαίτε άλλοτε από γέλια, και άλλοτε από συγκίνηση. Γιατί το χαμόγελο του ενός, θα καθρεπτίζεται στο χαμόγελο του άλλου, και το δάκρυ του ενός θα ποτίζει την καρδιά του άλλου.

Αμοιβαία συναισθήματα, σε μία σχέση αλληλοπροσφοράς και ανταπόδοσης, όχι όμως από υποχρέωση, αλλά από μία εσωτερική ανιδιοτελή ανάγκη



παροχής, τόσο συναισθημάτων, όσο και αγαθών, που στήνουν το πορταίτο της ζωής μας.

Και όταν θα είσαι αγχωμένος με τα περιστατικά και τα γεγονότα που εκτυλίσσονται στη καθημερινότητά σου, ο πραγματικός φίλος θα είναι εκεί για να σε ακούσει, να ανεχτεί τους προβληματισμούς και τα νεύρα σου, ακόμη και αν δεν είναι δίπλα σου, και η απόσταση είναι αναπόφευκτη. Το ακουστικό θα το σηκώνει πάντα στην περίπτωση σου, και με προσμονή θα περιμένει να ξεστομίσεις τις λέξεις, που είτε σε βασανίζουν, είτε σε εκστασιάζουν, ταρασσοντας ενίοτε τον ψυχισμό σου. Και φυσικά, δεν θα σε ξεχάσει ποτέ, ούτε θα ισχυριστεί διάφορα για να σε αποφύγει. Δεν θα παραπνευθεί, ούτε θα σου πει να σταματήσεις, γιατί πολύ απλά δεν θα το κάνει από υποχρέωση. Η στάση του αυτή θα είναι απόρροια της καθαρότητας και της ειλικρίνειας των προθέσεών του.

Γιατί ένας φίλος, βλέπει τον εαυτό του άλλοτε περισσότερο, και άλλοτε λιγότερο στα μάτια του φίλου του. Είναι όταν τα «θέλω», οι πράξεις, οι περιέργειες, τα άγχη, οι ιδιοτροπίες και άλλα πολλά, συμπίπτουν, κάνοντας και τους δύο να παραξενεύονται από την εκάστοτε ξεχωριστή σύμπτωση. Και σε περίπτωση διαφωνίας, πάντα ο ένας, αν όχι και οι δύο, θα υποχωρήσει, για να μη θυσιαστούν στην αναταραχή της στιγμής οι δεσμοί τους.

**Και ξέρετε γιατί υπάρχει αυτή η υποχώρηση;** Γιατί υπάρχει όχι μόνο απλό ενδιαφέρον, αλλά και αγάπη αληθινή.

Μόνο όταν αγαπάς κάνεις πίσω σε κάποιο θέμα, για να μη χάσεις όλα εκείνα που έχεις, καθώς μια ενδεχόμενη απώλειά τους θα σε ερείπωνε, τόσο ψυχικά, όσο και σωματικά.



**Αυτά και άλλα πάρα πολλά είναι ένας αληθινός φίλος.** Το άτομο που θα σου παραχωρήσει τον ώμο του για να κλάψεις, που θα σε σηκώσει να χορέψετε όταν δεν θα έχεις όρεξη, που θα σε αφήνει να εκδηλώνεις το «είναι» σου, και θα δέχεται τον πραγματικό σου εαυτό, που θα βρίσκει πάντα μία αφορμή για να ξεκινήσει την κουβέντα και που θα σου λέει κάθε μέρα καλημέρα, που αν σου τελειώνει η δύναμη, θα σου δίνει από τη δική του, και αν σκοντάψεις θα σε σηκώσει, αγνοώντας τον ενδεχόμενο κίνδυνο να πέσει και ο ίδιος.

Αυτός είναι ο φίλος, και όσους πιο πολλούς διαθέτει ένας άνθρωπος, τόσο πιο ευτυχισμένος είναι. Γιατί στην αληθινή φιλία, η ιδιοτέλεια, η φιλοκέρδεια, η συμφεροντολογία, η κερδοσκοπία, η σκοπιμότητα και η



ωφελιμότητα είναι άγνωστες, και μόνο η αγάπη και η ανυστεροβουλία υπάρχουν, εξαλείφοντας τη ζήλια, τον ανταγωνισμό, το μίσος και την αδιαφορία. **Γιατί ο φίλος θα είναι πάντα δίπλα σου, όντας η προέκταση του εαυτού σου, κάνοντας κατ'αυτό τον τρόπο δυσδιάκριτα τα όρια ανάμεσα στο «εγώ» και το «εσύ», και προτάσσοντας το «εμείς» σθεναρά και απροκάλυπτα...**

---

## **Η σημασία της φιλίας**

**Έχετε φανταστεί ποτέ τον εαυτό σας χωρίς φίλους;**

Πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να πορευτείτε μόνοι σας στις δυσκολίες της καθημερινότητας, όντας ανεξάρτητοι από τους πάντες;

Θα σας πω λοιπόν, πως δεν υπάρχει έμβιο ον που να μπορεί να επιβιώσει για μία εβδομάδα πάνω σ'αυτή τη γη, χωρίς την ύπαρξη φίλων, και όσοι καταφέρνουν και ζουν μη έχοντας κανέναν, είναι κλεισμένοι μέσα σε λευκά ευάερα και ευήλια δωμάτια, φορώντας πανέμορφες μπλούζες που δένουν χιαστή στην πλάτη, μόδα διαχρονική και αδιαμφισβήτητη... Αν καθίσετε και συλλογιστείτε, ακόμη και όσοι πιστεύετε πως δεν υπάρχει δίπλα σας κανένας, θα διαπιστώσετε την ύπαρξη ενός ή περισσότερων

προσώπων, η προσφορά των οποίων στη ζωή σας, μπορεί να είναι αδιάφανη, μα σίγουρα ανεκτίμητη.



## 5 λάθη που μπορεί να σε αφήσουν χωρίς αληθινούς φίλους!

### 1. Γινόμαστε κτητικοί.

Θέλουμε δηλαδή τον φίλο μας να είναι όπως τον θέλουμε, όποτε τον θέλουμε, όταν τον θέλουμε, για ό, τι τον θέλουμε. Δεν σεβόμαστε τις δικές του ανάγκες, προτεραιότητες, επιθυμίες. Ο πιο συχνός λόγος για να μείνεις χωρίς φίλο είναι να σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου και να μην σκέφτεσαι τον άλλον ανιδιοτελώς, δηλαδή για εκείνον και όχι για σένα. Άρα δεν ξέρουμε να είμαστε φίλοι αφού σκεφτόμαστε πρώτα τον εαυτό μας και είμαστε εγωκεντρικοί και ανώριμοι.

**2. Τις περισσότερες φορές είμαστε ξεροκέφαλοι** και θέλουμε να περνάει πάντα η άποψή μας, να γίνεται πάντα το δικό μας και δεν κάνουμε ποτέ πίσω. Δεν ξέρουμε δηλαδή να υποστηρίξουμε τη σχέση, να είμαστε διαλλακτικοί, να βρίσκουμε εναλλακτικές λύσεις και να μην τραβάμε τα πράγματα στα άκρα.

### 3. Πάρα πολλές φορές χρησιμοποιούμε τους φίλους για να αναδείξουμε τον εαυτό μας.

Δηλαδή χρησιμοποιούμε τον φίλο για να τονίσουμε πόσο ομορφότεροι είμαστε, πόσο εξυπνότεροι είμαστε, πόσο πλουσιότεροι είμαστε, πόσο τυχερότεροι είμαστε από εκείνον και για οτιδήποτε. Κάνουμε ένα ζευγάρι αντίθεσης έτσι ώστε να φαινόμαστε καλύτεροι εμείς από ότι είμαστε.

Για παράδειγμα κάποιες κοπέλες που δεν είναι τόσο λεπτές και φοβούνται ότι δεν είναι τόσο λεπτές όσο θα ήθελαν, κάνουν παρέα όχι με μια πιο αδύνατη αλλά με μια πιο ευτραφή κοπέλα οπότε να αισθάνονται καλύτερα σε



σύγκριση.

#### **4. Δεν είμαι σταθερός χαρακτήρας δηλαδή τη μία μέρα μπορεί να λέω αυτό και την άλλη άλλο.**

Τη μία μπορεί να μου έχεις εμπιστοσύνη και την άλλη να το έχω κάνει βούκινο. Δηλαδή δεν μένω σταθερός στη φιλία μου. Είμαι με άλλους συμμάχους και φίλους κάθε μέρα. Σήμερα είμαι μαζί σου φίλος και λέω αυτά που θέλεις και αύριο που κάνω παρέα με έναν άλλο, λέω πράγματα εις βάρος σου και όλα αυτά που μου έλεγες λέω ότι δεν είναι σωστά και σε εκθέτω.

#### **5. Όταν είμαστε επιδεικτικοί, θέλουμε δηλαδή να φαινόμαστε και να είμαστε το επίκεντρο της προσοχής** και έτσι κάνουμε όλους τους άλλους να αισθάνονται μηδενικά μπροστά μας. Επίσης και όταν είμαστε εξαιρετικά ανταγωνιστικοί. Θέλουμε να είμαστε πάντα εμείς οι πρώτοι, οι καλύτεροι, αυτοί που έχουν δίκιο, αυτοί που περνάει η άποψή τους κλπ.

Με λίγα λόγια είμαστε εγωκεντρικοί, ανώριμοι, ξεροκέφαλοι, για την πάρτι μας. Χρησιμοποιούμε τον άλλον και δεν τον έχουμε πραγματικά φίλο. Όταν τον χρησιμοποιούμε για να αναδειχθούμε εμείς δεν είμαστε σταθεροί και ειλικρινείς. Δηλαδή δεν μπορεί να σε έχει κάποιος φίλο όταν τον προδίδεις συνεχώς. Κανείς δεν γουστάρει Ιούδα.

Η φιλία είναι από τα πολυτιμότερα αγαθά. Χωρίς φίλους, χωρίς στήριγμα, χωρίς συμμάχους δεν μπορείς. Για αυτό λοιπόν πρέπει να προσέχουμε...

“Για να έχουμε φίλους θα πρέπει να προσέχουμε να μην κάνουμε τίποτα από αυτά τα λάθη, να αναγνωρίσουμε τις χαρές της φιλίας και τη σημασία της. Να επιλέγουμε προσεκτικά τους φίλους, να έχουν εκείνοι αυτά που θέλουμε εμείς, αλλά να είμαστε και εμείς όπως εκείνοι μας θέλουν. Με άλλα λόγια πιστοί, ειλικρινείς, με κατανόηση, με προθυμία, με αλληλεγγύη και οπωσδήποτε με αληθινή αγάπη και στοργή”





## Η σημαντικότητα των φίλων

Η φιλία είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στη ζωή κάθε ανθρώπου, όπως είναι και ο έρωτας. Άλλοι κάνουμε περισσότερους φίλους άλλοι λιγότερους, άλλες φιλίες είναι διαχρονικές άλλες σύντομες, άλλες φιλίες έχουν εντάσεις άλλες κυλούν ήρεμα μέσα στο χρόνο. Όπως και να έχει η φιλία είναι μια κοινωνική σχέση που από την νηπιακή κιόλας ηλικία επιδιώκουμε να έχουμε και κάθε φίλος που έχουμε είναι διαφορετικός και παίζει διαφορετικό ρόλο στη ζωή μας .

Στην παιδική ηλικία αρχίζουμε να διαλέγουμε φίλους γιατί μοιάζουμε ,γιατί έχουμε ίδια ενδιαφέροντα και καθώς οδηγούμαστε στην εφηβεία οι φίλοι μας γίνονται ακόμα πιο σημαντικοί για εμάς ,ταυτιζόμαστε με αυτούς ,μας στηρίζουν , σε αυτούς εμπιστευόμαστε τις επιθυμίες μας ,τα όνειρά μας και τις δυσκολίες μας . Από την ενηλικίωση και μέχρι το τέλος της ζωής μας , οι φίλοι είναι άνθρωποι που έχουν τόσα κοινά ενδιαφέροντα όσο και πεποιθήσεις , συμπεριφορές και αξίες .

Έτσι , οι φίλοι μας είναι συνήθως συμμαθητές , συνάδελφοι άνθρωποι που συναντάμε στο γυμναστήριο , στη γειτονιά , άνθρωποι που με κάποιο τρόπο συναντιούνται στις ζωές μας . Όμως οι φίλοι μας δεν ταυτίζονται πάντα με τις αξίες μας και δεν ανήκουν στην ίδια κοινωνική ομάδα με εμάς . Μετά το πέρας της εφηβείας αποκτούμε τη δυνατότητα να ανεχόμαστε περισσότερο τους φίλους που δεν μας μοιάζουν .

Αυτό λοιπόν , που κάνει μια γνωριμία να μετατραπεί σε φιλία είναι τα περισσότερα κοινά χαρακτηριστικά αλλά και η αμοιβαία ανάπτυξη της εμπιστοσύνης .

Έτσι διαλέγουμε κάποιον για να γίνει φίλος μας γιατί με έναν τρόπο αναπτύσσουμε την αίσθηση του <<ανήκειν>> σε μία ομάδα , όπου υπάρχει αμοιβαία κατανόηση , εμπιστοσύνη και αφοσίωση και αυτό ενισχύει την αυτόεικόνα και αυτοπεποίθηση μας

Οι φίλοι μπορεί να είναι υποστηρικτές μας σε θέματα αποφάσεων , στη διασκέδαση , σε συναισθηματικά προβλήματα , αλλά και σε πρακτικά θέματα (μας βοηθούν σε ανάγκες όπως να ποτίσουν τα λουλούδια μας όταν λείπουμε , να πάρουν το παιδί από το σχολείο , να ψωνίσουν για εμάς όταν είμαστε άρρωστοι . )

Όλα αυτά τα στοιχεία προσδοκάμε από τις φίλιες μας. Η ύπαρξη φίλων στη ζωή μας θεωρείτε καθοριστική για την ποιότητα ζωής και την ικανοποίηση από την ζωή μας.



## Πώς χαλάει μια φιλία

Όπως και οι περισσότερες σχέσεις έτσι και οι φίλιες δεν διαρκούν για πάντα , χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν φίλιες που κρατάνε μία ζωή. Τις περισσότερες φορές οι φίλιες σβήνουν και αποδυναμώνουν φυσικά με το πέρασμα του χρόνου. Αυτό γίνεται καθώς αλλάζουν οι ζωές των φίλων, τα ενδιαφέροντα και οι προτεραιότητες. Έτσι , κάποιιοι μετακομίζουν, άλλοι αναλαμβάνουν νέες ευθύνες στη ζωή τους με αποτέλεσμα να απομακρύνονται. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι η φιλία έληξε πραγματικά. Πολλές φορές η απομάκρυνση των δύο φίλων είναι και ένα απαραίτητο αναπτυξιακό στάδιο της φιλίας όπου μετά από καιρό οι φίλοι έχουν ωριμάσει, έχουν προσαρμοστεί στις ζωές τους και επιστρέφουν χτίζοντας ξανά τη σχέση, και αυτή τη φορά πιο ισχυρή.

Σε άλλες περιπτώσεις οι φίλιες μπορεί να διακόπτονται απότομα λόγω κάποιας παρεξήγησης η οποία μπορεί να επιφέρει ακόμα και συγκρούσεις μεταξύ των φίλων. Δεν είναι σπάνιες οι φορές που φίλιες χαλάνε λόγω αισθημάτων ζήλειας ή ανταγωνισμού μεταξύ των δύο φίλων.

Ο ανταγωνισμός και η ζήλεια είναι συναισθήματα που μπορεί να υπάρχουν μεταξύ των φίλων χωρίς αυτά να επηρεάζουν τη φιλία τους, όταν όμως παρουσιάζονται σε υπέρμετρο βαθμό τότε κάποιος από τους δύο ενοχλείται και απομακρύνεται. Εξίσου συνηθισμένες αιτίες είναι και το αίσθημα προδοσίας της εμπιστοσύνης ή και η αίσθηση ότι ο ένας από τους δύο δεν δίνει την κατάλληλη προσοχή στον άλλο και συμπεριφέρεται εγωκεντρικά.

## Όταν η φιλία χαλάει

Είναι δύσκολο να καταλάβουμε και να αποδεχθούμε ότι η φιλία μας έληξε. Όπως κάθε απώλεια έτσι και η <<απώλεια>> ενός φίλου, είναι μία επίπονη συναισθηματικά διεργασία και ακολουθεί ανάλογα στάδια με αυτά του πένθους.

Αρχικά είναι δύσκολο να το δεχθούμε, αρνούμαστε ότι αυτό συμβαίνει, καθώς όμως παγιώνεται η νέα κατάσταση έρχονται συναισθήματα θυμού είτε για τον φίλο μας είτε και την ίδια μας τη συμπεριφορά. Σε αυτή τη φάση έχουμε ανάγκη να κατηγορήσουμε τον άλλον, ψάχνοντας να βρούμε μία αιτία. Είναι καλό να μην βιαστούμε να βγάλουμε συμπεράσματα και κυριότερα να μην βιαστούμε κατηγορήσουμε ανοιχτά τον άλλο σε κοινούς φίλους και γνωστούς.

Σύντομα έρχεται η αποδοχή και η αναγνώριση της <<απώλειας>> η οποία συνοδεύεται με αισθήματα θλίψης και μοναξιάς.

Σε αυτή τη φάση είναι καλό να στρεφόμαστε σε άλλα σημαντικά πρόσωπα για εμάς, σε άλλους φίλους αλλά και να δραστηριοποιούμαστε ώστε να νιώσουμε καλύτερα αλλά και να χτίσουμε νέες συναισθηματικές σχέσεις.

Είναι καλό να συζητάμε για τα συναισθήματά μας στους φίλους μας χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κατηγορούμε τον άλλον. Στη φάση της αποδοχής συχνά αναζητούμε τις αιτίες που οδήγησαν στη διακοπή της φιλίας.

Είναι καλό να προσπαθήσει κανείς να καταλάβει τις αιτίες γιατί αυτό θα τον οδηγήσει σε αυτογνωσία και συνεπώς θα τον βοηθήσει να χτίσει πιο σταθερές φιλίες στο μέλλον.



## Ερωτηματολόγιο

Δόθηκε σε 18 μαθητές του Α2 Οικονομίας μετά τη λήξη του project.

1. Η φιλία χαρακτηρίζεται από αμοιβαία πλατωνική αγάπη χωρίς να υπάρχει κατ' ανάγκη συμφέρον ,κίνητρο ή ανώτερος στόχος.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 18**

**ΛΑΘΟΣ -**

2. Η φιλία παίζει ρόλο στην ανάπτυξη του ατόμου ,της προσωπικότητας, της σωματικής και ψυχικής υγείας .

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 17**

**ΛΑΘΟΣ 1**

3. Οι φιλίες αρχίζουν να χτίζονται συνήθως στην εφηβεία.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 16**

**ΛΑΘΟΣ 2**

4. Για πολλούς ανθρώπους το να κάνουν ή να διατηρούν φίλους είναι δύσκολο.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 18**

**ΛΑΘΟΣ -**

5. Ο ανταγωνισμός και η ζήλεια σε υπέρμετρο βαθμό χαλάνε μια φιλία.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 15**

**ΛΑΘΟΣ 3**

6. Δεν μπορείς να έχεις μονίμως την απαίτηση να σε πλησιάζουν οι άλλοι.Μερικές φορές πρέπει να τους πλησιάσεις και εσύ.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 16**

**ΛΑΘΟΣ 2**

7. Ο εγωισμός δεν χωράει σε μιά φιλία.Αντίθετα χρειάζεται σεβασμός και υπομονή.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 17**

**ΛΑΘΟΣ 1**

8. Υπάρχει φιλία μεταξύ ανδρών και γυναικών ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Απάντησαν: **ΝΑΙ 16** **ΟΧΙ 2**

9. Υπάρχει φιλία μεταξύ ατόμων διαφορετικής ηλικίας ;

**ΝΑΙ** **ΟΧΙ**

Απάντησαν: **ΝΑΙ 15** **ΟΧΙ 3**

10. Τα παιδιά που έχουν φίλους τείνουν να έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να αποδίδουν καλύτερα στο σχολείο.

**ΣΩΣΤΟ** **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 15** **ΛΑΘΟΣ 3**

11. Στη φιλία δεν πρέπει να φερόμαστε κτητικά και επιδεικτικά.

**ΣΩΣΤΟ** **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 17** **ΛΑΘΟΣ 1**

12. Η αυτογνωσία μας βοηθάει να χτίζουμε σταθερές φιλίες.

**ΣΩΣΤΟ** **ΛΑΘΟΣ**

Απάντησαν: **ΣΩΣΤΟ 14** **ΛΑΘΟΣ 4**