

ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

Μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά :
Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών
και την Προαγωγή της Υγείας

ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

Τίτλος Πρωτοτύπου: «Workcards»

Εκδόθηκε από: Departments of Education and Health
Mater Dei Counselling Centre
Dublin, Ireland

© Copyright, 1994

Τίτλος Ελληνικής Έκδοσης: «Κάρτες Περιπτώσεων»

Το βιβλίο αυτό αποτελεί συμπληρωματικό τμήμα του εξάτομου εκπαιδευτικού υλικού «Στηρίζομαι στα πόδια μου» (Τίτλος πρωτοτύπου: On my Own Two Feet).

© Copyright για την ελληνική έκδοση: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - Ο.ΚΑ.ΝΑ., 1996

Μετάφραση από τα αγγλικά: Θεόδωρος Ιωσηφίδης

Επιμέλεια μετάφρασης: Ζωή Κασαπίδου

Την επιστημονική ομάδα που ανέλαβε την προσαρμογή του υλικού, την επιμέλεια καθώς και την επιμέλεια έκδοσης, απετέλεσαν οι:

Ζωή Κασαπίδου
Γρηγόρης Λεκάκης
Αλίκη Μοστριού
Νίκη Μπαφέ
Μίλτος Παυλής
Βαγγέλης Χαραλαμπίδης

Επιστημονική σύμβουλος: Άννα Κοκκέβη

Φιλολογική επιμέλεια: Μαρία Αποστολοπούλου

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαρία Αβτζόγλου
Βάνα Γεωργίου

Μακέτες εξωφύλλων: Σπύρος Θεοδώρου
Δάφνη Μαρκέτου

Εκδόσεις: Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας
Παπαδιαμαντοπούλου 4, 6ος όροφος, 11528 Αθήνα, τηλ. / fax.: 7257881-2

© Copyright για την ελληνική έκδοση: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - Ο.ΚΑ.ΝΑ., 1996

ISBN Set No. 960-8484-00-6
ISBN ΤΔ No. 960-8484-07-3

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ***

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

Ο.ΚΑ.ΝΑ.

ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

ΑΘΗΝΑ 1996

* Το Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας λειτουργεί ως πρόγραμμα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και δημιουργήθηκε με τη συνεργασία και χρηματοδότηση του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση	7
Κατανόηση των Επιρροών	33
Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα	41
Συναισθήματα	91
Λήψη Αποφάσεων	151

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΤΑ Μάθημα 4

*** Τα γενέθλιά μου είναι στις ...**

Είμαι χρονών

ΤΑ Μάθημα 4

*** Αν είχα τη δυνατότητα να επιλέξω όνομα,
θα ήθελα να με έλεγαν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Όταν έχω πονοκέφαλο ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Εκτός από την οικογένειά μου, το πιο αγαπημένο μου πρόσωπο είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Κάτι πολύ αστείο που μου συνέβη ήταν όταν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Μία ανοησία που έκανα ήταν όταν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Το χειρότερο πράγμα σχετικά
με το σχολείο είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Οι άνθρωποι που κάνουν χρήση
εισπνεομένων ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Μία πολύ ευγενική μου πράξη
ήταν όταν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Από την οικογένειά μου, περισσότερο
από όλους αγαπώ ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Όταν μεγαλώσω θα ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Έχω μαλλιά και μάτια**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Το αγαπημένο μου τηλεοπτικό πρόγραμμα είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Μισώ να ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Είμαι καλός σε ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Οι άνθρωποι που μεθούν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

***** Έχω πρόβλημα με ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Δεν έχω πρόβλημα με ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Το καλύτερο πράγμα σχετικά
με το σχολείο είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Το κάπνισμα ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Πιστεύω πως οι φίλοι πρέπει να ...**

ΤΑ Μάθημα 4

***** Όταν κάποιος πραγματικά φοβάται ότι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

***** Το πιο τρομακτικό πράγμα που
μου συνέβη ποτέ ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Πραγματικά θέλω να ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Το ποιο ευγενικό για μένα
πρόσωπο ήταν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Μου αρέσει ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Το αγαπημένο μου φαγητό είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Το αγαπημένο μου ποτό είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Μου αρέσουν οι άνθρωποι που ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Ένας καλός καθηγητής πρέπει να ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Μία γενναία πράξη που έκανα
κάποτε ήταν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Ένα πρόσωπο που μου συμπαραστάθηκε
ιδιαίτερα είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

***** Αναστατώθηκα πάρα πολύ όταν ...**

ΤΑ Μάθημα 4

*** Το πιο ενδιαφέρον πράγμα σχετικά
με το σχολείο είναι ...**

ΤΑ Μάθημα 4

**** Κάτι που με είχε εκνευρίσει πάρα πολύ
στο παρελθόν ήταν ...**

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ

ΚΕ Μάθημα 5

Η ΚΟΠΑΝΑ

Τρεις φίλοι πηγαίνουν σχολείο. Ένας από αυτούς ανακοινώνει πως δε θα πάει σχολείο, αλλά θα την «κοπανήσει» και θα πάει στην πόλη να περάσει τη μέρα του. Ένας άλλος συμφωνεί πως αυτό είναι μία καλή ιδέα. Ο τρίτος, όμως, δε θέλει να ακολουθήσει.

Δύο μαθητές ασκούν πίεση, προσπαθώντας να πείσουν τον τρίτο μαθητή να τους ακολουθήσει.

ΚΕ Μάθημα 5

ΚΛΟΠΗ ΑΠΟ ΜΑΓΑΖΙ

Μία παρέα παιδιών σχεδιάζουν να «βουτήξουν» πράγματα από ένα μαγαζί. Ο καθένας θα πάρει και από ένα είδος. Ένας από την παρέα δε θέλει να συμμετέχει.

Οι υπόλοιποι ασκούν πίεση.

ΚΕ Μάθημα 5

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Στο διάλειμμα, πολλά παιδιά καπνίζουν αν και δεν επιτρέπεται. Τέσσερις φίλοι βρίσκονται κοντά στο κυλικείο. Οι τρεις από αυτούς αρχίζουν να καπνίζουν. Ο άλλος αρνείται να καπνίσει.

Οι άλλοι τρεις τον πιέζουν.

ΚΕ Μάθημα 6

Κάρτα Ρόλου

Γιάννης: Ήπια για πρώτη φορά όταν ήταν 13 ετών. Τώρα πίνει μόνο τα Σαββατοκύριακα. Είναι αποφασισμένος να κάνει τους φίλους του να πιουν. Εργάζεται με μερική απασχόληση.

Λάβε υπόψη τις παραπάνω πληροφορίες και σημείωσε κάποιες λεπτομέρειες, που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις τον Γιάννη πειστικά.

ΚΕ Μάθημα 6

Κάρτα Ρόλου

Θοδωρής: Δεν πίνει ποτέ. Δε θέλει να πίνει. Το θεωρεί χάσιμο χρόνου. Του αρέσει το ποδόσφαιρο και παίζει σε κάποια ομάδα. Του αρέσει να είναι δραστήριος. Συμπαθεί το Γιάννη γιατί είναι γενναιόδωρος.

Λάβε υπόψη τις παραπάνω πληροφορίες και σημείωσε κάποιες λεπτομέρειες, που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις το Θοδωρή πειστικά.

ΚΕ Μάθημα 6

Κάρτα Ρόλου

Άννα: Η Άννα πίνει καμιά φορά, ανάλογα με την περίπτωση. Δεν είναι και πολύ σίγουρη αν της αρέσει αλλά συνήθως συμμετέχει. Ξέρει πως οι γονείς της δε θέλουν να πίνει.

Λάβε υπόψη τις πληροφορίες αυτές και σημείωσε κάποιες λεπτομέρειες που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις την Άννα πειστικά.

Κάρτα Ρόλου

Μαρία: Δεν πίνει ποτέ. Δοκίμασε μία φορά στο σπίτι της και δεν της άρεσε. Είδε και ένα φίλο της πολύ μεθυσμένο ένα βράδυ και αυτό δεν της άρεσε καθόλου.

Λάβε υπόψη τα παραπάνω και σημείωσε τις λεπτομέρειες, που θα σε βοηθήσουν να παραστήσεις τη Μαρία πιο πειστικά.

**ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
ΚΑΙ
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

ΑΑ Μάθημα 1

Περιμένεις στην ουρά, στη στάση του λεωφορείου. Όταν έρχεται το λεωφορείο κάποιος που βρίσκεται πίσω από εσένα αρχίζει να σπρώχνει και, προσπαθώντας να περάσει, σε εκτοπίζει...

ΑΑ Μάθημα 1

Είσαι με μία παρέα και ένα από τα παιδιά βγάζει ένα πακέτο τσιγάρα και προσφέρει σε όλους. Εσύ αρνείσαι να πάρεις και οι υπόλοιποι σε κοιτεύουν...

ΑΑ Μάθημα 1

Έχεις διαβάσει πολύ καλά τα μαθηματικά, αλλά στο τεστ του σχολείου γράφεις άσχημα. Ο πατέρας σου, απογοητευμένος, σου στερεί το χαρτζιλίκι της εβδομάδας ...

ΑΑ Μάθημα 1

Θέλεις να πας στην εκδρομή του σχολείου αλλά είσαι σχεδόν βέβαιος/η ότι η μητέρα σου θα πει «όχι». Πηγαίνεις στην κουζίνα, ενώ αυτή ετοιμάζει το δείπνο, για να της το πεις...

ΑΑ Μάθημα 1

Έχετε κανονίσει να πάτε στον κινηματογράφο και ο φίλος σου αργεί - δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει αυτό και το πιο πιθανό είναι ότι θα χάσεις την αρχή της ταινίας ...

ΑΑ Μάθημα 1

Αγοράζεις ένα καινούριο ζευγάρι παπούτσια και μετά διαπιστώνεις πως είναι ελαττωματικά. Τα επιστρέφεις στο μαγαζί αλλά ο υπεύθυνος λέει ότι δεν μπορεί να σου επιστρέψει τα χρήματα...

ΑΑ Μάθημα 1

Παραγγέλνεις έναν καφέ, ο οποίος, όμως, είναι χλιαρός ...

ΑΑ Μάθημα 1

Δανείζεις μερικά CD σου σ' ένα φίλο, με τη συμφωνία ότι θα σου τα επιστρέψει σε μία εβδομάδα. Έχει περάσει ένας μήνας και δεν σου τα έχει φέρει. Τον συναντάς τυχαία στο δρόμο...

ΑΑ Μάθημα 1

Μία θεία σου απευθύνεται πάντοτε σ' εσένα για κάποια θελήματα. Αυτή τη φορά σου ζητάει να κάνεις τα ψώνια μίας ηλικιωμένης γειτόνισσας. Εσύ δε θέλεις να πας ...

ΑΑ Μάθημα 1

Την ώρα που γράφετε ένα διαγώνισμα κι ενώ εσύ έχεις προετοιμαστεί πολύ καλά, ο καθηγητής ανακαλύπτει ένα «σκονάκι» πεσμένο δίπλα από το θρανίο σου. Σε κατηγορεί ανοικτά ότι είναι δικό σου, όμως εσύ γνωρίζεις πολύ καλά ότι αυτό δεν είναι αλήθεια ...

ΑΑ Μάθημα 1

Κανονίζεις με την παρέα σου να πάτε σινεμά. Ένας φίλος επιμένει να δείτε μία ταινία για την οποία εσύ δεν έχεις κανένα ενδιαφέρον ...

ΑΑ Μάθημα 1

Αλλάζεις τα σχέδιά σου για το βράδυ επειδή ένας φίλος ζητάει τη βοήθειά σου για το αυριανό διαγώνισμα. Μένεις λοιπόν στο σπίτι και περιμένεις, όμως αυτός δεν εμφανίζεται τελικά. Την επόμενη μέρα κάθεστε ο ένας δίπλα στον άλλο, περιμένοντας να αρχίσει το διαγώνισμα ...

ΑΑ Μάθημα 1

Ο καθηγητής κάνει ένα υποτιμητικό σχόλια γενικά για τους «ανθρώπους του δρόμου». Διαφωνείς και νιώθεις ότι πρέπει να πεις κάτι...

ΑΑ Μάθημα 1

Γίνεται φασαρία στην τάξη και ο καθηγητής σε στέλνει στο γραφείο του διευθυντή ως τον κύριο υπεύθυνο. Η αλήθεια είναι πως στο παρελθόν συμμετείχες συχνά σε φασαρίες στην τάξη, αλλά τελευταία απέχεις. Το βέβαιο είναι ότι και στο συγκεκριμένο περιστατικό ήσουν εντελώς αμέτοχος ...

ΑΑ Μάθημα 1

Σ' ένα πάρτι κάποιος επιμένει να πεις ένα αλκοολούχο ποτό, ενώ εσύ έχεις ήδη αρνηθεί ...

ΑΑ Μάθημα 1

Θέλεις μία κασέτα αλλά δεν έχεις καθόλου χρόνο να πας για ψώνια. Μία φίλη της μητέρας σου περνάει από το σπίτι να ρωτήσει μήπως χρειάζεστε κάτι, γιατί πηγαίνει στην αγορά ...

ΑΑ Μάθημα 2

Ένας φίλος, ο οποίος έχει δανειστεί μερικά CD σου, δεν σου τα επιστρέφει την ημέρα που είχατε συμφωνήσει αλλά μερικές μέρες αργότερα λέγοντάς σου:

«Συγγνώμη που άργησα να σου επιστρέψω τα CD. Είμαι σίγουρος πως δεν σου έλειψαν! Κράτησα βέβαια μερικά που δεν πρόλαβα να ακούσω. Θα τα ακούσω όμως αυτή την εβδομάδα και θα σου τα επιστρέψω την Τετάρτη. Τα λέμε!»

ΑΑ Μάθημα 2

Μία θεία η οποία συνηθίζει να σε στέλνει για δικά της ψώνια ή για θελήματα άλλων, χωρίς να υπολογίζει τη δική σου διάθεση, σου λέει:

«Δεν μπορώ να καταλάβω τι σε έπιασε! Εσύ πάντα πήγαινες με ευχαρίστηση όταν σε έστελνα για ένα θέλημα. Τα παιδιά σήμερα είστε πολύ τυχερά. Έχετε μάθει να παίρνετε μόνο χωρίς να δίνετε.»

ΑΑ Μάθημα 2

Έχεις πει σε ένα φίλο τον οποίο λυπάσαι κάπως, ότι θα πας μαζί του στην ντίσκο. Στην πραγματικότητα όμως δε θέλεις να πας και αποφασίζεις να του το πεις. Τότε αυτός σου λέει:

«Έλα για τελευταία φορά. Δεν έχω κανέναν για παρέα και, τέλος πάντων, μου το υποσχέθηκες.»

ΑΑ Μάθημα 2

Κανονίζετε με μία παρέα να πάτε κάμπινγκ. Ο αρχηγός της παρέας προτείνει να δώσετε όλοι λεφτά για να αγοράσετε χασίς. Εσύ δε θέλεις να ανακατευτείς με εξαρτησιογόνες ουσίες και τους το λες. Εκείνος τότε λέει:

«Κανένας λογικός άνθρωπος δε θα ήθελε να κάνει παρέα μαζί σου. Έχεις πάντα τόσο ανόητες ιδέες!»

ΑΑ Μάθημα 2

Ενώ έχεις προσπαθήσει πάρα πολύ για μία σχολική εργασία, ο καθηγητής σου λέει:

«Πώς τολμάς να μου δείχνεις τέτοια εργασία; Και μην προσπαθήσεις να δικαιολογηθείς. Έχεις πολύ περισσότερες δυνατότητες. Τι αηδίες είναι αυτές που έχεις γράψει!»

ΑΑ Μάθημα 2

Ενώ ο καθηγητής έχει εξηγήσει την άσκηση ήδη δύο φορές, εσύ δεν την έχεις καταλάβει και του ζητάς κάποιες επιπλέον εξηγήσεις. Τότε αυτός λέει:

«Τι σημαίνει δεν την κατάλαβες; Την εξήγησα ήδη δύο φορές!»

ΑΑ Μάθημα 2

Κάποια παιδιά από την παρέα αποφασίζουν να πάνε να πιουν. Εσύ δε θέλεις να ακολουθήσεις και αντιπροτείνεις να πάτε στον κινηματογράφο. Τότε ένα παιδί σου λέει:

«Αν δε συμφωνείς με την απόφαση της παρέας, μπορείς να του δίνεις, μαμόθρεφτο».

ΑΑ Μάθημα 2

Ρίχνεις κατά λάθος ένα ποτήρι γάλα στο πάτωμα της κουζίνας. Η μητέρα σου αρχίζει να φωνάζει:

«Τι ανόητο παιδί! Τι σε έπιασε παιδάκι μου και το έκανες αυτό;»

ΑΑ Μάθημα 2

Ένας γείτονας σου ζητάει να τον βοηθήσεις να μετακινήσετε μερικά έπιπλα. Εκείνη τη στιγμή είσαι απασχολημένος και του λες ότι θα τον βοηθήσεις αργότερα. Εκείνος σου λέει:

«Έλα μωρέ. Το ξέρω πως έχεις δουλειά τώρα, αλλά δε θα σε καθυστερήσω καθόλου, έλα!»

ΑΑ Μάθημα 2

Θέλεις να πας στο σινεμά και ζητάς από τους γονείς σου λίγα χρήματα παραπάνω επειδή δε σου φτάνει το συνηθισμένο χαρτζιλίκι. Τότε αυτοί σου λένε:

«Ποιος νομίζεις ότι είσαι; Μήπως νομίζεις ότι έχουμε καμία μηχανή που κόβει λεφτά! Εμείς στην ηλικία σου δεν ξέραμε τι θα πει χαρτζιλίκι!»

ΑΑ Μάθημα 2

Βρίσκεσαι με μία παρέα που μόλις έχει αγοράσει ένα μπουκάλι ουίσκι. Όταν σου προσφέρουν κι εσένα τους λες ότι δεν πίνεις. Τότε ένα παιδί λέει:

«Ο πατέρας μου λέει ότι άντρας που δεν πίνει δεν είναι άντρας. Συμφωνώ μαζί του. Δεν γουστάρω τους ανθρώπους που δεν πίνουν ένα ποτό όπως όλοι μας, παρά κάθονται και το παίζουν σοβαροί.»

ΑΑ Μάθημα 3**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Α**

Ένας πολύ στενός σου φίλος βρίσκεται στο νοσοκομείο κι εσύ έχεις υποσχεθεί να τον επισκεφθείς την Τετάρτη το βράδυ. Ξαφνικά, ένα αγόρι/κορίτσι με το οποίο έχεις βγει μια φορά και σου άρεσε πολύ, σου προτείνει να πάτε σινεμά.

Τι θα κάνεις;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β**ΑΑ Μάθημα 3**

Επειδή οι γονείς σου εργάζονται οι δουλειές του σπιτιού είναι μοιρασμένες σε όλους. Μία μέρα η μητέρα σου σου ζητά να αναλάβεις το πλύσιμο των πιάτων για μια εβδομάδα, αν και είναι δική της δουλειά, επειδή εκείνη θέλει να κάνει κάποιες υπερωρίες για να μπορέσει να πάει σε ένα χορό το Σάββατο το βράδυ.

Τι θα κάνεις;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Γ**ΑΑ Μάθημα 3**

Επειδή οι γονείς σου εργάζονται, οι δουλειές του σπιτιού είναι μοιρασμένες σε όλους. Μία ημέρα η αδερφή σου σου ζητάει να αναλάβεις εσύ το πλύσιμο των πιάτων για όλη την εβδομάδα, επειδή εκείνη θέλει να διαβάσει περισσότερο τις καθημερινές για να μπορέσει να πάει σε ένα πάρτι το Σάββατο το βράδυ.

Τι θα κάνεις;

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Δ**ΑΑ Μάθημα 3**

Τελειώνεις τα ψώνια σου στο σούπερ-μάρκετ και βιάζεσαι να προλάβεις το λεωφορείο. Σε κάποιο ταμείο υπάρχει ένα μικρό παιδί που περιμένει στην ουρά και είναι η σειρά του να πληρώσει. Το βλέπεις και του λες: «Μπορείς να μου δώσεις τη θέση σου - θα χάσω το λεωφορείο». Εκείνο δεν απαντά.

Τι θα κάνεις;**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Ε****ΑΑ Μάθημα 3**

Βρίσκεσαι σε ένα εστιατόριο. Μετά το φαγητό παραγγέλνεις έναν καφέ. Περνάει ένα τέταρτο και δε σου τον έχουν φέρει ακόμα. Αντιλαμβάνεσαι ότι ο σερβιτόρος είναι καινούριος και δεν τα καταφέρνει πολύ καλά. Δε βιάζεσαι πάρα πολύ, αλλά ο λόγος που βρίσκεσαι εκεί είναι για να πεις έναν καφέ!

Τι θα κάνεις;**ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΤ****ΑΑ Μάθημα 3**

Η θεία σου η Μαίρη είναι μία πολύ καλή και αγαθή κυρία. Δε λέει ποτέ «όχι» και φροντίζει πάντα να εξυπηρετεί τους άλλους, ακόμα και αν πρόκειται να δυσκολευτεί η ίδια. Κάποια φορά της ζητάς ευγενικά να σου ράψει μία στολή για ένα πάρτι. Στην αρχή διστάζει, δείχνει σαν να μη θέλει - αλλά τελικά σου λέει: «Εντάξει παιδί μου, φέρε μου το ύφασμα κι εγώ θα σου τη φτιάξω».

Τι θα κάνεις;

ΑΑ Μάθημα 11

Ένας φίλος σου ζητάει το CD που μόλις αγόρασες. Εσύ δε θέλεις να του το δανείσεις.

ΑΑ Μάθημα 11

Μπαίνεις στο μίνι-μάρκετ της γειτονιάς με το φίλο σου, για να αγοράσεις πατατάκια. Εκείνος προτείνει να κλέψετε μερικές σοκολάτες.

ΑΑ Μάθημα 11

Μερικοί φίλοι σου θέλουν να κάνουν μία πλάκα σ' ένα συμμαθητή σας. Εσύ δε θέλεις να συμμετάσχεις.

ΑΑ Μάθημα 11

Μετακομίζεις πρόσφατα σε μία άγνωστη γειτονιά. Εκεί γνωρίζεις καινούριους φίλους. Ένα απόγευμα πηγαίνεις στο γήπεδο με δύο από αυτούς. Ο ένας βγάζει και σας προσφέρει τσιγάρα. Ο άλλος παίρνει ένα, αλλά εσύ διστάζεις. Τότε και οι δύο αρχίζουν να επιμένουν να πάρεις.

ΑΑ Μάθημα 11

Είσαι στο σπίτι ενός φίλου και αυτός επιμένει να πιείτε λίγο ούισκι. Εσύ δε θέλεις.

ΑΑ Μάθημα 11

Σ' ένα πάρτι, κάποιος που σου αρέσει σου προσφέρει κάνναβη. Εσύ δε θέλεις να φανείς «out», αλλά ούτε θέλεις να αρχίσεις να καπνίζεις τέτοιες ουσίες.

ΑΑ Μάθημα 11

Είσαι σε μία παρέα, όπου ένα παιδί έχει φέρει εισπνεόμενα και προτείνει να τα χρησιμοποιήσετε. Οι υπόλοιποι δέχονται, εσύ όμως ξέρεις ότι κάτι τέτοιο μπορεί να αποβεί θανατηφόρο. Δε θέλεις να δοκιμάσεις ούτε μία φορά.

ΑΑ Μάθημα 11

Μερικοί συμμαθητές σου θέλουν να αντιγράψουν τις ασκήσεις από σένα. Δε θέλεις να χάσεις τη φιλία τους, αλλά πιστεύεις πως θα πρέπει να τις λύνουν μόνοι τους.

ΑΑ Μάθημα 11

Είσαι στο σπίτι του φίλου σου. Οι γονείς του λείπουν. Εκείνος αρχίζει να σε πιέζει να κάνετε έρωτα. Εσύ δε θέλεις, αν και εκείνος σου αρέσει πάρα πολύ.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Α

Πέτρος: Είσαι ο αρχηγός της παρέας. Οι άλλοι κάνουν σχεδόν πάντα αυτό που εσύ προτείνεις. Βρίσκεσαι με την παρέα στην πλατεία και προτείνεις να μαζέψετε λεφτά για να πάρετε ένα μπουκάλι ούισκι.

Γιάννης: Σου αρέσει να ανήκεις στην παρέα του Πέτρου. Όλοι τον σέβονται κι εσύ νιώθεις ότι πρέπει να κάνεις το ίδιο. Συνήθως συμφωνείς με ότι λέει. Δε θα ήθελες σε καμία περίπτωση να σκεφτεί ότι είσαι δειλός.

Κώστας: Σου αρέσει αυτή η παρέα αλλά θα προτιμούσες να είχε και άλλα ενδιαφέροντα πέρα από το ποτό. Έχεις βιώσει τα αποτελέσματα του αλκοολισμού στο σπίτι κι είσαι αποφασισμένος να μην ακολουθήσεις αυτόν το δρόμο. Θα προτιμούσες να πήγαινες για ποδόσφαιρο ή να σύχναζες σ' ένα πολιτιστικό κέντρο αντί να τριγυρνάς άσκοπα στις πλατείες, αλλά δεν υπάρχει κάτι τέτοιο στην περιοχή σου. Πάντως, δε θέλεις να πίνεις.

Θωμάς: Συμπαθείς τον Κώστα, αλλά εσένα σου αρέσει το ποτό. Πιστεύεις πως δείχνεις μεγάλος και ώριμος αν πίνεις. Επίσης, όταν πίνεις ένα-δύο ποτά, παύεις να νιώθεις δειλός. Όταν ο Κώστας λέει πως δε θέλει να πίνει, σεβασαι την επιθυμία του και πιστεύεις πως δεν πρέπει να του ασκείται πίεση γι' αυτό.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Β

ΑΑ Μάθημα 13

Μαίρη: Έχεις προσκαλέσει πολλές φορές μία φίλη σου να έρθει να κοιμηθείς στο σπίτι σου, αλλά εκείνη λέει πάντοτε «όχι». Νιώθεις απογοητευμένη και αρχίζεις να αναρωτιέσαι μήπως δεν της αρέσει η παρέα σου.

Τατιάνα: Η φίλη σου η Μαίρη συνηθίζει να σου ζητάει να κοιμηθείς σπίτι της, αλλά εσύ είσαι λίγο «σπιτόγατα» και έτσι κι αλλιώς δε νιώθεις άνετα με τους γονείς της. Αγαπάς το κρεβατάκι σου, γι' αυτό της λες πάντα «όχι». Θα ήθελες όμως να πάψει να σου το ζητάει γιατί δε θέλεις να τη στενοχωρείς.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Γ

ΑΑ Μάθημα 13

Τάσος: Θέλεις να δανειστείς το ποδήλατο του Παύλου για έναν ποδηλατικό αγώνα που διοργανώνετε με τα παιδιά της γειτονιάς σου. Ξέρεις πως κι εκείνος θα ήθελε πολύ να πάρει μέρος, αλλά δεν μπορεί γιατί το Σάββατο δουλεύει για να ξεχρεώσει το ποδήλατο του. Έχεις δικό σου ποδήλατο, αλλά του Παύλου είναι πολύ καλύτερο.

Παύλος: Έκανες οικονομίες για έναν ολόκληρο χρόνο για να αγοράσεις το ποδήλατό σου κι ακόμα χρωστάς στο μεγάλο σου αδερφό κάποια χρήματα που σου δάνεισε για να το αποκτήσεις. Αγαπάς πολύ αυτό το ποδήλατο και το φροντίζεις ιδιαίτερα. Έχεις αποφασίσει να μην το δανείσεις σε κανέναν, ούτε και στον Τάσο, που είναι ο καλύτερος φίλος σου.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Δ

Γεωργία: Οι γονείς σου πηγαίνουν σε ένα γάμο και αφήνουν στο σπίτι εσένα και το μεγαλύτερο αδελφό σου, για να σε προσέχει. Τηλεφωνούν όμως μερικοί φίλοι του και κανονίζουν να βγουν έξω. Εκείνος σου ζητά να υποσχεθείς ότι δε θα το πεις στους γονείς σας και σου δίνει ένα «τσιγάρο». Συμφωνείς και, αφού έχει φύγει, τηλεφωνείς σε δύο φίλες σου να έρθουν στο σπίτι. Κάθεστε λοιπόν παρέα και βγάζεις το «τσιγάρο» για να δοκιμάσετε. Όταν η Καίτη αρνείται, εσύ επιμένεις. Έτσι κι αλλιώς, ο Νίκος (ο μεγάλος σου αδερφός), καπνίζει χασίς εδώ και δύο χρόνια και δεν έχει πάθει τίποτα.

Υβόνη: Χαίρεσαι πολύ όταν σου τηλεφωνεί η Γεωργία και σου λέει να την επισκεφτείς. Στο σπίτι σου βαριόσουν και είχες και τη μητέρα σου που μουρμούραγε συνέχεια για τον τρόπο που έκοψες τα μαλλιά σου. Θέλεις πολύ να δοκιμάσεις χασίς. Όλα τα «in» άτομα στο σχολείο κάνουν χρήση κι εσύ νιώθεις «out». Αρκετές φορές μάλιστα είπες ψέματα ότι έχεις καπνίσει για να μη θεωρηθείς ξενέρωτη. Τώρα είναι η ευκαιρία!

Καίτη: Είσαι αρκετά φίλη με τη Γεωργία και την Υβόνη. Έχουν αρκετή πλάκα και μερικές φορές κάνουν τρέλες. Δε νιώθεις τόσο σίγουρη για τον εαυτό σου όσο δείχνουν αυτές. Όταν η Γεωργία προσφέρει το «τσιγάρο» εσύ δε θέλεις να δοκιμάσεις. Δε θέλεις να χαλάσεις την παρέα, αλλά πιστεύεις ότι είναι ανόητο να αρχίσεις να κάνεις χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Μπορείς να περνάς καλά και χωρίς αυτές. Θα ήθελες να έπαυε να σε πιέζει η Γεωργία. Έχει αρχίσει να σου χαλάει το βράδυ κι αν δε σταματήσει έχεις αποφασίσει να φύγεις.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Ε

14χρονο

παιδί: Σε έχουν προσκαλέσει σε ένα πάρτι το Σάββατο το βράδυ. Η μητέρα σου δε σε αφήνει να πας. Ξέρει πως θα υπάρχει ποτό και πιστεύει πως είσαι πολύ μικρός για να χειριστείς την κατάσταση. Εσύ της λες ότι δεν πρόκειται να το αγγίξεις, αλλά εκείνη δεν αλλάζει γνώμη.

Μητέρα: Αφήνεις το παιδί σου να πάει μόνο σε πάρτι που υπάρχουν και γονείς, όπου δε σερβίρεται ποτό και η διασκέδαση τελειώνει τα μεσάνυχτα. Θα αφήσεις τα παιδιά σου να δοκιμάσουν μπίρα ή κρασί στο σπίτι, όταν θα είναι 16 ετών, αλλά όχι νωρίτερα.

ΑΑ Μάθημα 17

Βρίσκεσαι στο τραίνο, σε βαγόνι μη-καπνιστών, όταν κάποιος από τους συνεπιβάτες ανάβει ένα τσιγάρο ...

(Εκφράζεις αίτημα / λες «ευχαριστώ»)

ΑΑ Μάθημα 17

Βρίσκεσαι σε ένα εστιατόριο με πολύ κόσμο, και ο διπλανός σου στο τραπέζι ανάβει ένα τσιγάρο...

(Εκφράζεις αίτημα / λες «ευχαριστώ»)

ΑΑ Μάθημα 17

Επιστρέφεις από το σχολείο με μερικούς φίλους. Εκείνοι θέλουν να αγοράσουν τσιγάρα αλλά δεν τους φτάνουν τα λεφτά. Εσύ έχεις κάποια χρήματα, αλλά για άλλο σκοπό. Έτσι κι αλλιώς δεν καπνίζεις παρ' ότι νιώθεις ότι μερικές φορές σε σνομπάρουν γι' αυτό.

(Λες «όχι»)

ΑΑ Μάθημα 17

Είσαι σε μία καφετέρια με μερικούς φίλους και ένα αγόρι/κορίτσι που σου αρέσει έρχεται και κάθεται μαζί σου. Εσύ δεν καπνίζεις, αλλά όταν εκείνος/η σου προσφέρει ένα τσιγάρο δε θέλεις να φανείς δειλός ...

(Λες «όχι»)

ΑΑ Μάθημα 17

Βρίσκεσαι στο τρένο, σε βαγόνι μη-καπνιζόντων. Παρ' όλα αυτά ένα-δύο άτομα καπνίζουν. Τους έχεις ήδη ζητήσει να σταματήσουν, αλλά σε έχουν αγνοήσει. Έχεις διαλέξει αυτό το βαγόνι επειδή φοράς φακούς επαφής και ο καπνός ερεθίζει τα μάτια σου ...

(Γίνεσαι πιο αποφασιστικός)

ΑΑ Μάθημα 17

Αν και ξέρεις πως το κάπνισμα βλάπτει, εσύ καπνίζεις. Βρίσκεσαι σε μία παρέα και μερικοί από τους φίλους σου κοροϊδεύουν έναν άλλον ο οποίος δεν καπνίζει και δε θέλει να δοκιμάσει. Αποφασίζεις να τον υπερασπιστείς ...

(Παρέχεις στήριξη / κατανοείς την άρνηση)

Τον τελευταίο καιρό έχεις προβλήματα, τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, με αποτέλεσμα να είσαι αρκετά εκνευρισμένος. Ένας γνωστός σου, σου λέει ότι ξέρει έναν τρόπο που θα σε κάνει να ξεχάσεις τα προβλήματά σου. Ξέρεις πως κάνει παρέα με άτομα που κάνουν χρήση εισπνεόμενων. Παρ' όλα αυτά, αποφασίζεις να βγεις μαζί τους. Όταν ένα παιδί από αυτήν την παρέα βγάζει κάποιο εισπνεόμενο συνειδητοποιείς ξαφνικά ότι δε θέλεις να προχωρήσεις. Οι άλλοι σε πιέζουν.

ΑΑ Μάθημα 17

(Λες «όχι»)

Για ένα διάστημα έκανες χρήση εισπνεόμενων, αλλά σύντομα κατάλαβες το λάθος σου και σταμάτησες. Βλέπεις τώρα την παλιά σου παρέα να προσπαθεί να πείσει ένα άλλο μικρότερο παιδί να κάνει χρήση. Αποφασίζεις να το υποστηρίξεις όταν αρνείται ...

ΑΑ Μάθημα 17

(Παρέχεις στήριξη / κατανοείς την άρνηση)

Πρόσφατα μετακόμισες σε καινούριο σπίτι και δεν ξέρεις σχεδόν κανένα παιδί. Έτσι, όταν ένας συμμαθητής σου σε προσκαλεί στο σπίτι του μετά το σχολείο, είσαι πολύ χαρούμενος. Εκεί, ο συμμαθητής σου φέρνει ένα μπουκαλάκι με εισπνεόμενο και σου προτείνει να σνιφάρεις, λέγοντάς σου ότι οι γονείς του θα αργήσουν να επιστρέψουν. Δε θέλεις να χάσεις τον καινούριο σου φίλο, αλλά έχεις ακούσει για θανάτους που έχουν προκληθεί από εισπνεόμενα και αποφασίζεις να πεις «Όχι». Παρ' όλα αυτά, εκείνος επιμένει και αρχίζει να σε αποκαλεί «κότα».

ΑΑ Μάθημα 17

(Λες «όχι»/ αντιμετωπίζεις την επιμονή)

ΑΑ Μάθημα 17

Ένα βράδυ μένεις στο σπίτι ενός φίλου σου. Οι γονείς του θέλουν να βγουν έξω αλλά φοβούνται να σας αφήσουν μόνους. Εσείς τους πείθετε ότι μπορούν να σας έχουν εμπιστοσύνη, κι έτσι φεύγουν. Τότε ο φίλος σου προτείνει να πιείτε αλκοόλ. Εσύ δεν έχεις ξαναπιεί και έχεις την περιέργεια να δοκιμάσεις. Δε θέλεις όμως να προδώσεις την εμπιστοσύνη που σας έδειξαν οι γονείς του και αποφασίζεις να μεταπήσεις το φίλο σου.

(Πειθώ)

ΑΑ Μάθημα 17

Είσαι σ' ένα πάρτι όπου όλοι έχουν πιει αρκετά. Έχεις πιει μια-δυο μπύρες και δε θέλεις να συνεχίσεις. Ένας φίλος που ήπια παραπάνω γίνεται επιθετικός.

(Αντιμετωπίζεις ένα επιθετικό άτομο)

ΑΑ Μάθημα 17

Πηγαίνεις με τους γονείς σου σε οικογενειακό γάμο. Στο τραπέζι, ο πατέρας σου σου λέει ότι μπορείς να πιεις ένα μόνο ποτό, για να ευχηθείς στο ζευγάρι. Εσύ δεν έχεις αντίρρηση, αλλά ο θείος σου ξαναγεμίζει το ποτήρι σου, χωρίς να σε ρωτήσει. Εσύ λες: «Δεν επιτρέπεται να πιω άλλο», αλλά εκείνος γελάει και συνεχίζει να σου γεμίζει το ποτήρι.

(Λες «όχι»/ δεν το πίνεις)

Έχεις πάει εκδρομή με το σχολείο σου. Το Σάββατο το βράδυ, σχεδόν όλοι οι καθηγητές έχουν πάει σε ένα μπαρ. Μερικοί φίλοι σου μαζεύουν λεφτά για να αγοράσουν ένα μπουκάλι ουίσκι. Εσύ προθυμοποιείσαι να δώσεις χρήματα, για να μη θεωρηθείς εκτός παρέας. Κυκλοφορεί η άποψη ότι οι καθηγητές είναι υποκριτές αφού κι εκείνοι πίνουν και επομένως δεν έχουν δικαίωμα να λένε στους μαθητές πώς να συμπεριφέρονται. Συμφωνείς γενικά με αυτή την άποψη, αλλά προτιμάς να μην πεις. Κάποια στιγμή το μπουκάλι φτάνει σε σένα ...

ΑΑ Μάθημα 17

(Λες «όχι»)

Έχεις πάει εκδρομή με το σχολείο και μία παρέα αποφασίζει να πει κρυφά από τους καθηγητές. Ένα από τα άτομα της παρέας δε θέλει να πει. Οι υπόλοιποι αρχίζουν να τον κοροϊδεύουν κι εσύ αποφασίζεις να υπερασπιστείς το δικαίωμά του να λέει όχι. Τότε αρχίζουν να κοροϊδεύουν και εσένα.

ΑΑ Μάθημα 17

(Υποστηρίζεις τη θέση σου/ υποστηρίζεις κάποιον άλλον/ κατανοείς την άρνηση)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ (ΙΤΥΣΥΔΕ)

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΣΥΝ Μάθημα 1

Όλοι ξεχνούσαν τα γενέθλιά σου;

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Είχες δανείσει μία κασέτα σε ένα φίλο
και αυτός δεν το παραδέχεται;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Στο μικρότερο αδερφό σου επιτρέπεται να κά-
νει κάτι το οποίο δεν επιτρεπόταν
σε σένα στην ηλικία του;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Έσκιζες κατά λάθος το μανίκι ενός πολύ ακρι-
βού πουκάμισου την πρώτη φορά
που το φορούσες;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Επέστρεφες από το σχολείο και έβρισκες
τους γονείς σου να φιλιούνται
στον καναπέ;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Σου έλεγαν πως κέρδισες διακοπές δύο εβδο-
μάδων στο Λονδίνο, για δύο
άτομα και 300.000 δρχ.;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Επέστρεφες από το σχολείο
και έβρισκες τη μητέρα σου
να κλαίει;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

Σου έβαζε τις φωνές ο πατέρας σου;

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Σου ζητούσε το αγόρι ή το κορίτσι σου
να χωρίσετε;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

Ένας στενός φίλος επρόκειτο να πεθάνει;

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Έβλεπες κάποια μητέρα
να κακομεταχειρίζεται ένα μικρό παιδί;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

Τα είχες πάει πολύ καλά στις εξετάσεις;

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Ο πατέρας σου σου έλεγε
«Σ' αγαπώ πολύ»;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Η μητέρα σου σου έλεγε
«Σ' αγαπώ πολύ»;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

Ο φίλος σου έπαυε να σου τηλεφωνεί;

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Κάποιοι άνθρωποι σε κορόιδευαν
καθώς περνούσες;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Έκανες κάτι για να ευχαριστήσεις κάποιον
κι εκείνος ούτε που το πρόσεξε;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Κάποιο κοντινό σου πρόσωπο πρόδιδε
ένα μυστικό;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

Σε κατηγορούσαν άδικα για κάτι;

ΣΥΝ Μάθημα 1

Ήθελες να κάνεις κάτι και κανείς δεν ήθελε να σε ακολουθήσει;

ΣΥΝ Μάθημα 1

Άκουγες κάποιον να κάνει ένα σαρκαστικό σχόλιο για σένα μπροστά σου;

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Ο αγαπημένος σου θείος, σε έπαιρνε
στην αγκαλιά του;**

ΣΥΝ Μάθημα 1

**Ένας καθηγητής που συνήθως κακοχαρακτη-
ρίζει τη δουλειά σου, σε επαινούσε**

ΣΥΝ Μάθημα 2

Αμήχανος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Νευρικός

ΣΥΝ Μάθημα 2

Απογοητευμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Πιεσμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ευχαριστημένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Κατενθουσιασμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Σεβαστός

ΣΥΝ Μάθημα 2

Δυνατός

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ζηλιάρης

ΣΥΝ Μάθημα 2

Συμπονετικός

ΣΥΝ Μάθημα 2

Βλάκας

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ικανοποιημένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ανάξιος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Αδέξιος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Φοβισμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ανόητος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ανακουφισμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ντροπιασμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Έκπληκτος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ευγνώμων

ΣΥΝ Μάθημα 2

Δραστήριος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ενθουσιασμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Μοναχικός

ΣΥΝ Μάθημα 2

Νικημένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Αδύναμος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Χαρούμενος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ένοχος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ευτυχισμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Περήφανος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Θυμωμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ελεύθερος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ενθουσιώδης

ΣΥΝ Μάθημα 2

Μπερδεμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Υπεύθυνος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Σε υπερένταση

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ανήσυχος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ενοχλημένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ανώτερος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Λυπημένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Εκνευρισμένος

ΣΥΝ Μάθημα 2

Αποδεκτός

ΣΥΝ Μάθημα 2

Ζεστός

ΣΥΝ Μάθημα 3

Όταν κάποιος με αγνοεί

ΣΥΝ Μάθημα 3

Λυπάμαι όταν

ΣΥΝ Μάθημα 3

Με ενοχλεί όταν

ΣΥΝ Μάθημα 3

Εκνευρίζομαι όταν

ΣΥΝ Μάθημα 3

Ξέρεις ότι κάποιος σε αγαπά αν

ΣΥΝ Μάθημα 3

**Η τελευταία φορά που ένιωσα σημα-
ντικός / ή**

ΣΥΝ Μάθημα 3

Η τελευταία φορά που έκλαψα

ΣΥΝ Μάθημα 3

**Όταν κάποιος που συμπαθώ
μου χαμογελά**

ΣΥΝ Μάθημα 3

Δυστυχισμένος άνθρωπος

ΣΥΝ Μάθημα 3

Όταν αισθάνομαι μόνος / η

ΣΥΝ Μάθημα 3

Είμαι πιο ευτυχισμένος / η όταν

ΣΥΝ Μάθημα 3

Όταν με αφήνουν έξω από κάτι

ΣΥΝ Μάθημα 3

**Το χειρότερο πράγμα που
θα μπορούσε να μου συμβεί**

ΣΥΝ Μάθημα 3

**Αν οι άνθρωποι με ήξεραν πραγματι-
κά**

ΣΥΝ Μάθημα 3

Νιώθω έξαψη όταν

ΣΥΝ Μάθημα 3

Μισώ

ΣΥΝ Μάθημα 3

**Αυτό που φοβάμαι περισσότερο
από όλα είναι**

ΣΥΝ Μάθημα 3

**Αυτό που θα μπορούσε
να με πληγώσει περισσότερο
από όλα είναι**

ΣΥΝ Μάθημα 3

Όταν είμαι ανήσυχος για κάτι

ΣΥΝ Μάθημα 3

Αν κάποιος που αγαπώ πέθαινε

ΣΥΝ Μάθημα 3

**Αν κάποιος που μου αρέσει
μου έλεγε ότι του άρεσα κι εγώ**

ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΛΑ Μάθημα 1

1. Θα προτιμούσες να παντρευτείς

- κάποιον πλούσιο;
- κάποιον έξυπνο;
- κάποιον όμορφο;

ΛΑ Μάθημα 1

2. Πώς θα χρησιμοποιούσες το χατζιλίκι σου

- Θα το ξόδευες σε κάτι που θα σου άρεσε εκείνη τη στιγμή;
- Θα το αποταμίευες για να αγοράσεις κάτι που θέλεις;
- Θα αγόραζες σχολικά βιβλία και ρούχα;

ΛΑ Μάθημα 1

3. Τι σου αρέσει ελάχιστα να κάνεις

- να φροντίζεις ένα μικρό παιδί;
- να διαβάζεις ένα θεατρικό έργο;
- να βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού;

ΛΑ Μάθημα 1

4. Τι είναι πιο σημαντικό σε μια φιλία

- η αίσθηση του χιούμορ;
- το θάρρος;
- η γενναιοδωρία;

ΛΑ Μάθημα 1

5. Αν ήσουν πρωθυπουργός, τι θα ήταν πιο σημαντικό για σένα

- η εκπαίδευση;
- η μέριμνα για την υγεία;
- η ρύπανση του περιβάλλοντος;

ΛΑ Μάθημα 1

6. Ο φίλος σου έχει γράψει μια έκθεση που τη βρίσκεις απαίσια. Αν ζητούσε τη γνώμη σου, τί θα του έλεγες

- την αλήθεια;
- αυτό που θα ήθελε να ακούσει;
- όσα θα άντεχε να ακούσει;

ΛΑ Μάθημα 1

7. Αν δεν μπορούσες να κάνεις τις εργασίες σου για το σχολείο, σε ποιον θα απευθυνόσουν για βοήθεια

- σ' ένα φίλο;
- σ' ένα δάσκαλο;
- σ' έναν από τους γονείς;

ΛΑ Μάθημα 1

8. Ποιος σου αρέσει περισσότερο

- ένας συμμαθητής που κάνει πλάκες;
- ένας συμμαθητής που είναι πολύ ντροπαλός;
- ένας συμμαθητής που κουτσομπολεύει;

ΛΑ Μάθημα 1

9. Τι θα έκανες αν έβλεπες τον καλύτερό σου φίλο να κλέβει χρήματα

- θα το ανέφερες;
- θα προσποιόσουν ότι δεν το είδες;
- θα του πρότεινες να τα μοιραστείτε;

ΛΑ Μάθημα 1

10. Πού θα προτιμούσες να ζείς

- στην πόλη;
- στην επαρχία;
- σε προάστιο;

ΛΑ Μάθημα 1

11. Τι θα προτιμούσες να κάνεις

- να κάνεις κολύμβηση;
- να παίζεις τένις;
- να παίζεις μπάσκετ;

ΛΑ Μάθημα 1

12. Ποιο από τα παρακάτω σχολικά μαθήματα προτιμάς

- Καλλιτεχνικά;
- Γυμναστική;
- Νέα Ελληνικά;

ΛΑ Μάθημα 1

13. Τι θα προτιμούσες για δώρο γενεθλίων

- ρούχα;
- χρήματα;
- δίσκους;

ΛΑ Μάθημα 1

14. Πού θα αναζητούσες βοήθεια για κάποιο πρόβλημα

- στο σχολείο;
- στο σπίτι;
- σε κάποιο φίλο;

ΛΑ Μάθημα 1

15. Αν ήσουν στη θέση των γονέων ή του κηδεμόνα σου, πόσο αργά το βράδυ θα επέτρεπες στον εαυτό σου να επιστρέψει σπίτι

- στις δέκα;
- τα μεσάνυχτα;
- ό,τι ώρα ήθελε;

ΛΑ Μάθημα 1

16. Αν ήσουν στη θέση ενός γονέα, τι θα σε ανησυχούσε περισσότερο

- το ποτό;
- το κάπνισμα;
- τα ναρκωτικά;

ΛΑ Μάθημα 1

17. Ποιο επάγγελμα θα προτιμούσες

- δάσκαλος;
- πωλητής;
- ηθοποιός;

ΛΑ Μάθημα 1

18. Τι θα έκανες αν τσακωνόσουν με τον καλύτερό σου φίλο

- θα του κρατούσες κακία;
- θα το συζητούσες μαζί του;
- θα μιλούσες σε κάποιον άλλο;

ΛΑ Μάθημα 1

19. Τι θα έκανες αν ο καλύτερός σου φίλος επέμενε να καπνίσεις

- θα έλεγες «όχι»;
- θα δοκίμαζες;
- θα απομακρυνόσουν από αυτόν;

ΛΑ Μάθημα 1

20. Αν είχες τη δυνατότητα να είσαι κάποιιο άλλο πρόσωπο, ποιος θα ήθελες να ήσουν

- ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας;
- ένα αστέρι του αθλητικού χώρου;
- το πιο δημοφιλές πρόσωπο στην τάξη;

ΛΑ Μάθημα 1

21. Πότε περνάς καλύτερα

- μόνος;
- με μια μεγάλη παρέα;
- με λίγους κι εκλεκτούς φίλους;

ΛΑ Μάθημα 1

22. Θα προτιμούσες περισσότερο να έχεις

- έναν πολύ καλό φίλο;
- δύο ή τρεις πολύ καλούς φίλους;
- πολλούς φίλους;

ΛΑ Μάθημα 1

23. Τι νομίζεις ότι βλάπτει περισσότερο την υγεία

- το ποτό;
- το τσιγάρο;
- το πολύ φαγητό;

ΛΑ Μάθημα 1

24. Ποιον συμπαθείς λιγότερο

- το μαρτυριάρη;
- το «βαποράκι» ναρκωτικών;
- τον «τηλεορασάκια»;

Η ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΤΡΙΑ ΤΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΣ

ΛΑ Μάθημα 5

Η Μαρία ήθελε πολύ να γίνει μέλος μιας συγκεκριμένης παρέας του σχολείου. Αυτή η παρέα ήταν πολύ διασκεδαστική, αλλά η Μαρία δεν μπορούσε να συμμετέχει, αφού ποτέ δεν την είχαν προσκαλέσει. Μια μέρα, λοιπόν, ένα κορίτσι πλησίασε τη Μαρία και της πρότεινε να πάρει μέρος στις φάρσες που ετοίμαζε η παρέα, για την αντικαταστάτρια της καθηγήτριάς τους. Είχαν σχεδιάσει να καθίσουν σε διαφορετικές θέσεις, να πετάνε χαρτάκια και γενικά, να κοροϊδεύουν την καθηγήτρια πίσω από την πλάτη της. Η Μαρία, όμως, δεν είχε ακόμα ξεχάσει την προηγούμενη φορά που η αντικαταστάτρια της καθηγήτριας είχε βγεί από την τάξη κλαίγοντας, όπως δεν είχε επίσης ξεχάσει, πόσο είχε στενοχωρηθεί η ίδια για αυτό. Η παρέα πίεζε τη Μαρία να συμμετάσχει στην πλάκα.

Τι θα κάνει η Μαρία;

ΩΤΟ - ΣΤΟΠ

ΛΑ Μάθημα 5

Είναι Σάββατο μεσημέρι. Βρίσκεσαι με μια παρέα σε ένα εμπορικό κέντρο. Ψωνίζεις, πίνεις καφέ κι όταν έρχεται η ώρα να επιστρέψεις στο σπίτι, πηγαίνεις στη στάση και διαπιστώνεις ότι το λεωφορείο έχει ήδη περάσει. Το επόμενο θα φτάσει σε μια ώρα. Τα άλλα παιδιά αποφασίζουν να γυρίσουν σπίτι με ώτο - στοπ, αλλά εσύ διστάζεις.

Τι θα κάνεις τελικά;

ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

ΛΑ Μάθημα 5

Είσαι στην παραλία με μερικούς φίλους. Αυτοί είναι δεινοί κολυμβητές κι αποφασίζουν να κολυμπήσουν. Σε προκαλούν να τους ακολουθήσεις, ενώ ξέρουν ότι εσύ είσαι άπειρος στην κολύμβηση. Σου λένε πως απλά χρειάζεσαι εξάσκηση και πως θα σε προσέχουν εκείνοι. Παρ' όλα αυτά, εσύ φοβάσαι να τους ακολουθήσεις, αφού ξέρεις ότι θα κολυμπήσουν στα βαθιά.

Τι κάνεις;

ΛΑ Μάθημα 5

ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Κάποιο παιδί που θα ήθελες πολύ να έχεις φίλο, σου προσφέρει ένα τσιγάρο. Όταν του λες ότι δεν έχεις καπνίσει άλλη φορά, βάζει τα γέλια. Θα έπαιρνες τελικά το τσιγάρο;

Τι θα έκανες;

ΛΑ Μάθημα 5

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ

Το όνειρο του Γιάννη είναι να γίνει ηθοποιός, αλλά οι γονείς του δε θέλουν να πάει στη δραματική σχολή. Είναι από τα παιδιά που «πιάνει το χέρι τους». Οι γονείς του, λοιπόν, προτιμούν να μάθει ο Γιάννης μία τέχνη, που θα του εξασφαλίσει ένα σίγουρο επάγγελμα.

Τι θα κάνει ο Γιάννης;

ΛΑ Μάθημα 5

ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Είμαι 16 ετών και όταν πρόκειται να πλησιάσω κάποιο κορίτσι χάνω την αυτοπεποίθησή μου. Αν και μιλάω με αρκετά κορίτσια και τα πάω καλά μαζί τους, δεν έχω κατορθώσει να δημιουργήσω σχέση με κάποιο από αυτά. Θέλω να πιστεύω ότι έχω ευχάριστη προσωπικότητα, όμως δεν έχω κορίτσι. Πιστεύω πως αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι είμαι υπέρβαρος. Νομίζω πως αν έχανα βάρος, θα είχα περισσότερες πιθανότητες. Έχω δοκιμάσει αρκετές δίαιτες αλλά καμία δεν είχε αποτέλεσμα. Αν ήμουν λεπτότερος θα είχα και περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Τι μπορώ να κάνω;

ΛΑ Μάθημα 6

Η «ΚΟΠΑΝΑ»

Είσαι στο δρόμο για το σχολείο μαζί με δύο φίλους. Αυτοί σκέπτονται να κάνουν «κοπάνα». Οι γονείς του Γιάννη θα λείπουν όλη τη μέρα κι έτσι οι φίλοι σου αποφασίζουν να περάσουν την ώρα τους στο σπίτι του. Σου προτείνουν να τους ακολουθήσεις.

ΛΑ Μάθημα 6

Ο ΜΑΓΚΑΣ

Ο «μάγκας» της τάξης σε έχει δείρει αρκετές φορές τις τελευταίες εβδομάδες. Απειλεί ότι αν το πεις σε κάποιον θα πάθεις χειρότερα. Ο καθηγητής σου παρατηρεί τις μελανιές από τα χτυπήματα και σε ρωτά τι συμβαίνει.

ΛΑ Μάθημα 6

ΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Άλλαξες σχολείο, πρόσφατα. Δεν έχεις κανένα φίλο και νιώθεις μοναξιά. Οι γονείς σου σε ενθαρρύνουν να συμμετέχεις σε διάφορες σχολικές δραστηριότητες, αλλά εσύ διστάζεις.

ΛΑ Μάθημα 6

ΜΠΕΛΑΔΕΣ

Εσύ κι ένας φίλος σου κάνετε φασαρία την ώρα του διαλείμματος. Ο φίλος πετάει την τσάντα ενός συμμαθητή σας και αυτή χτυπάει και σπάει το παράθυρο. Ένας καθηγητής που περνά τυχαία, μπαίνει στην αίθουσα και ρωτά ποιός το έκανε. Δεν του απαντά κανείς. Τότε εκείνος απειλεί ότι αν δεν φανερωθούν οι υπεύθυνοι, θα τιμωρηθεί ολόκληρη η τάξη.

ΛΑ Μάθημα 6

ΜΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Οι γονείς σου θα λείψουν μια μέρα και σε αφήνουν μόνο στο σπίτι. Μόλις το μαθαίνουν οι φίλοι σου, προτείνουν να κάνετε ένα πάρτι. Ξέρεις ότι οι γονείς σου δεν εγκρίνουν κάτι τέτοιο, αλλά δε θέλεις να το αρνηθείς στους φίλους σου.

ΛΑ Μάθημα 6

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Βρίσκεσαι με μια παρέα κι ένα από τα παιδιά βγάζει ένα πακέτο τσιγάρα. Ανάβει ένα ό ίδιος και προσφέρει και στους άλλους. Οι υπόλοιποι δέχονται. Αρχίζεις να μη νιώθεις άνετα, επειδή δεν καπνίζεις.

ΚΑΝΝΑΒΗ

Πηγαίνεις διακοπές με μια καινούρια παρέα, που αποτελείται από αγόρια και κορίτσια, τα οποία έχουν φέρει μαζί τους χασίς, χωρίς, βέβαια, εσύ να το γνωρίζεις. Σου προσφέρουν, σίγουροι ότι εσύ θα καπνίσεις. Εσύ δε θέλεις να καπνίσεις αλλά ούτε και να φανείς «ξενέρωτος» σε μία παρέα που σου αρέσει.

ΑΛΚΟΟΛ

Βρίσκεσαι στην ντίσκο. Κάποιος που σου αρέσει σου προσφέρει ένα ποτό. Εσύ δεν πίνεις, αλλά θέλεις να τον εντυπωσιάσεις.

ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ

Σκοπεύεις να μελετήσεις, γιατί θέλεις να γράψεις καλά στις εξετάσεις που έρχονται. Μερικοί από τους φίλους σου εξακολουθούν να σου τηλεφωνούν και προσπαθούν να σε παρασύρουν. Δε θέλεις να χάσεις τη φιλία τους, ούτε θα ήθελες να σε αποκαλέσουν «φυτό», αλλά αυτό που σίγουρα δε θα ήθελες είναι να αποτύχεις στις εξετάσεις σου.

ΚΑΚΟΣΜΙΑ

Ο διπλανός σου στην τάξη έχει φοβερό πρόβλημα κακοσμίας. Θα του το πεις ή όχι;

ΤΣΙΓΑΡΑ

Ένα απόγευμα ο Τάκης επέστρεφε στο σπίτι μαζί με μερικούς φίλους και κάποια μεγαλύτερα αγόρια τα οποία δε γνώριζε. Ένα από αυτά τα αγόρια σταμάτησε σ' ένα περίπτερο για να πάρει τσιγάρα και στη συνέχεια πρόσφερε σε όλους. Ήταν η πρώτη φορά που πρόσφεραν τσιγάρο στον Τάκη.

ΑΛΚΟΟΛ

Πέρσι τα Χριστούγεννα, πήγα με τον αδερφό μου σ' ένα πάρτι. Περάσαμε από μία κάβα για ν' αγοράσουμε ένα ποτό. Εκεί συναντήσαμε και άλλους απ' την παρέα. Ήξερα πως η μητέρα μου θα γίνονταν έξαλλη αν μάθαινε ότι πίνω, αλλά οι φίλοι μου θα με κορόιδευαν αν δεν έπινα. Μέχρι και ο ιδιοκτήτης της κάβας με κοίταξε κάπως περίεργα, προφανώς λόγω της ηλικίας μου.

ΚΑΝΝΑΒΗ

Σ' ένα πάρτι την περασμένη εβδομάδα μία παρέα απ' το σχολείο κάπνιζε «χασίς». Ξαφνικά, και προς μεγάλη μου έκπληξη, είδα και το φίλο μου να καπνίζει, χωρίς να ξέρω πως είχε ξαναδοκιμάσει. Πρόσφερε, λοιπόν, και σε μένα και τότε εγώ σκέφτηκα: «Η αλήθεια είναι ότι δε θέλω να δοκιμάσω. Δε μπορώ καλά καλά να ρουφήξω. Θα γελοιοποιηθώ σίγουρα. Αν όμως δεν καπνίσω θα με θεωρήσουν 'ξενέρωτο'».

Ο ΓΙΑΝΝΗΣ

ΛΑ Μάθημα 13

είναι 14 ετών. Όταν βγαίνει έξω με τους φίλους του συχνά παίρνει μαζί του και τον μεγαλύτερο αδερφό του, γιατί έτσι τους αφήνουν να μπαίνουν στα μπαράκια, και να πίνουν ποτό. Όποτε λείπουν οι γονείς κάποιου παιδιού, πηγαίνουν στο σπίτι του και πίνουν, διαφορετικά πίνουν στο πάρκο της γειτονιάς τους. Ο Γιάννης πίνει όσο λιγότερο γίνεται, επειδή οι γονείς του δεν τον αφήνουν και ξέρει πως αν τον ανακαλύψουν θα γίνουν έξαλλοι. Παρότι του ίδιου δεν του αρέσει να πίνει, οι φίλοι του τον πιέζουν συνέχεια. Μερικές φορές, μάλιστα, μεθάνε.

Τι πρέπει να κάνει;

Η ΠΟΠΗ

ΛΑ Μάθημα 13

η οποία είναι 15 ετών, έχει καλέσει μερικά παιδιά στο σπίτι της. Οι γονείς της έχουν πάει σε ένα γάμο και θα αργήσουν να επιστρέψουν. Η Πόπη και η παρέα της ακούνε μουσική, χορεύουν, τρώνε και, γενικά, περνάνε όμορφα. Κάποια στιγμή ο Στέφανος ανοίγει ένα ντουλάπι και ανακαλύπτει ότι είναι γεμάτο ποτά. «Ε! για κοιτάξετε εδώ τί βρήκα!», φωνάζει. «Πόπη, δεν πιστεύω να σε πειράζει που θα πιούμε λίγο ποτό», λέει, και ανοίγει ένα μπουκάλι βότκα. Σύντομα, τον ακολουθεί και η Γιάννα. Η αλήθεια είναι πως η Πόπη δε θέλει να πιουν τα ποτά του πατέρα της. Οι γονείς της την εμπιστεύονται, και είναι σίγουροι ότι και οι φίλοι της δεν πρόκειται να αγγίξουν τα πράγματά τους.

Τι πρέπει να κάνει;

Ο ΠΑΝΟΣ

ΛΑ Μάθημα 13

ο οποίος είναι 19 ετών, έχει πάρει το αυτοκίνητο του πατέρα του ένα βράδυ. Είναι πολύ ευχαριστημένος επειδή θα μπορεί να μετακινηθεί πιο εύκολα και να πάει και το κορίτσι του στο σπίτι. Εκείνο το βράδυ, λοιπόν, είναι τα γενέθλια της κοπέλας του και έχουν πάει σε ένα μπαράκι να πιούν ένα ποτό, με σκοπό να συνεχίσουν σε μια ντίσκο. Δε θέλει να πιεί περισσότερο από το επιτρεπτό όριο, ώστε σε περίπτωση που τον σταματήσουν για «αλκο-τεστ», να μην έχει πρόβλημα. Έτσι, λοιπόν, στο μπαράκι, κερνά μερικά ποτά την παρέα του και αφού έχει πιεί και ο ίδιος δυο μπίρες, ετοιμάζεται να πάει στη ντίσκο. Εκείνη ακριβώς τη στιγμή, τον πλησιάζει ο Φίλιππος και τον καλεί να τον κεράσει ένα ποτό. Ο Πάνος αρνείται, βέβαια, αλλά ο Φίλιππος φέρνει το ποτό, λέγοντας: «Δε γινόταν να μην ανταποδώσω το κέρασμα. Έλα, πιες. Έχεις ώρα για να πας στη ντίσκο».

Τι πρέπει να κάνει;

ΛΑ Μάθημα 16

1. Φαντάσου πως η μητέρα σου υποφέρει συχνά από πόνους στην πλάτη και για να τους αντιμετωπίσει παίρνει παυσίπονα. Σήμερα η πλάτη της πονάει πιο πολύ από άλλες φορές και έτσι έχει πάρει χάπια, τα οποία όμως δεν την ανακούφισαν, με αποτέλεσμα να θέλει να πάρει κι άλλα.

Τι μπορείς να κάνεις;

Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των παρακάτω επιλογών:

- μιλάς στη μητέρα σου και της προτείνεις να δει ένα γιατρό
- μιλάς στη μητέρα σου και της προτείνεις να ξεκουραστεί και να φροντίζει την πλάτη της περισσότερο
- μιλάς σε κάποιον μεγαλύτερο για την κατάστασή της
- το λές στο γιατρό σας
- κρύβεις τα χάπια
- δεν κάνεις τίποτα.

Αποφάσισε τι θα κάνεις.

ΛΑ Μάθημα 16

2. Φαντάσου ότι έχεις ένα φίλο ο οποίος μεθάει πολύ όταν βγαίνετε έξω τα Σαββατοκύριακα.

Πώς θα σου φαινόταν κάτι τέτοιο; Τι θα μπορούσες να κάνεις;

Διάβασε τις παρακάτω επιλογές και πρόσθεσε και δικές σου. Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους και αποφάσισε τι θα έκανες:

- το λές στους γονείς του.
- σταματάς να βγαίνεις μαζί του.
- τον συναντάς μόνο όταν δεν πρόκειται να πιάσει σε μπαρ.
- λές στον μπαρμάν ότι είναι μικρός-ή και δεν κάνει να πίνει.
- του μιλάς γι' αυτό που κάνει.
- δεν κάνεις τίποτα.
- άλλο.....

ΛΑ Μάθημα 16

3. Φαντάσου πως ένας φίλος ή φίλη σου καπνίζει συχνά κάνναβη.

Πώς θα σου φαινόταν κάτι τέτοιο; Τι θα μπορούσες να κάνεις;

Διάβασε τις παρακάτω πιθανότητες και προσθέστε τις δικές σου. Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε μίας από αυτές και αποφάσισε τον τρόπο δράσης.

- του / της μιλάς γι' αυτό που κάνει
- το λές στους γονείς του / της
- μιλάς σε κάποιο καθηγητή γι' αυτό
- σταματάς να κάνεις παρέα μαζί του / της
- το καταγγέλεις στην αστυνομία
- δεν κάνεις τίποτα.

ΛΑ Μάθημα 16

4. Ο/Η καλύτερος/η φίλος/η του αδερφού σου παίρνει ηρωίνη. Έπινε και κάπνιζε κάνναβη από τότε που ήταν 15 ετών. Συχνά έλεγε πως δε θα δοκίμαζε ηρωίνη επειδή τη θεωρούσε πολύ επικίνδυνη, αλλά δεν τα κατάφερε ν' αντισταθεί. Τόσο εσείς όσο και ο αδερφός σου ανησυχείτε που του ο/η φίλος/η σας κάνει συχνά χρήση ηρωίνης. Γνωρίζετε επίσης ότι εδώ και λίγο καιρό έχει αρχίσει να κλέβει. Πρόσθεσε τις προτάσεις στην παρακάτω λίστα και εξετάστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε επιλογής.

Θα μπορούσες να

- μιλήσεις στους γονείς του/της για την κατάστασή του/της
- το καταγγείλεις στην αστυνομία
- μιλήσεις σε ένα γιατρό ή ειδικό για το πρόβλημά του/της
- μιλήσεις στον ίδιο γι' αυτό
- συμβουλευτείς κάποιο κέντρο απεξάρτησης
- μην κάνετε τίποτα.

ΛΑ Μάθημα 16

5. Υπάρχει στο σχολείο σου κάποιος/α μαθητής/τρια ο οποίος/α καπνίζει κάνναβη αλλά την πουλάει και σε άλλους μαθητές. Ένας πολύ στενός σου φίλος αρχίζει να αγοράζει και να κάνει χρήση. Το αντιλαμβάνεσαι και θέλεις να κάνεις κάτι γι' αυτό. Πρόσθεσε τις δικές σου προτάσεις στον παρακάτω κατάλογο. Εξέτασε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των επιλογών και πάρε αποφάσεις.

Θα μπορούσες να

- το πεις στους γονείς σου και να τους ζητήσεις να κάνουν κάτι
- μιλήσεις στο Διευθυντή του σχολείου
- μιλήσεις στον καθηγητή της τάξης σας.