



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Αυτοεκτίμηση και Αυτογνωσία για Ισότιμες Σχέσεις - Μέρος Β'

### Ερωτήσεις για την ποιότητα στις συντροφικές σχέσεις

*Οι ερωτήσεις, που ακολουθούν είναι ερεθίσματα για να εμβαθύνω σ' αυτό, που συμβαίνει στις προσωπικές μου σχέσεις και να τις καταλάβω καλύτερα. Το ζητούμενο δεν είναι να βρω γρήγορα τις σωστές και ακριβείς απαντήσεις, αλλά να αφιερώσω αρκετό χρόνο στο να προβληματιστώ πάνω στη σχέση μου και στον εαυτό μου.*

1. Ποιες είναι οι θετικές πλευρές του εαυτού μου; Ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου παίζουν θετικό ρόλο και διευκολύνουν την καλή λειτουργία της σχέσης;
2. Ποιες είναι οι αρνητικές πλευρές του εαυτού μου; Ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου παίζουν αρνητικό ρόλο και δυσκολεύουν την καλή λειτουργία της σχέσης;
3. Ποια θετικά χαρακτηριστικά μπορώ να διακρίνω στη ζωή και τη συμπεριφορά του συντρόφου μου;
4. Ποια αρνητικά χαρακτηριστικά μπορώ να διακρίνω στη ζωή και τη συμπεριφορά του συντρόφου μου;
5. Πόσο ειλικρινής είμαι στη σχέση και σε ποιο βαθμό εκφράζω τα βαθύτερα συναισθήματα (θετικά και αρνητικά) και τους προβληματισμούς μου στον σύντροφό μου;
6. Τι με εμποδίζει να είμαι περισσότερο ειλικρινής; Τι θα συμβεί, αν εκφράζω με σαφήνεια και ειλικρίνεια αυτό, που σκέφτομαι και αισθάνομαι;
7. Με ποια λόγια και σε ποιες περιπτώσεις κρίνω αυστηρά το σύντροφό μου;
8. Ποιος από τους ανθρώπους του στενού οικογενειακού ή σχολικού περιβάλλοντος και με ποιο τρόπο με έκρινε αυστηρά, όταν ήμουν μικρός;
9. Με ποιους τρόπους μπορώ να εκφράσω την αγάπη μου στον σύντροφό μου;
10. Τι μπορώ να αλλάξω στη συμπεριφορά μου, ώστε να ανταποκριθώ περισσότερο στις ανάγκες του συντρόφου μου και στις απαιτήσεις της συντροφικής ζωής; Πως μπορώ να τον ικανοποιήσω περισσότερο;
11. Όταν διαφωνώ με το σύντροφό μου προσπαθώ να αποδείξω ότι έχω δίκιο ή προσπαθώ να καταλάβω καλύτερα τις απόψεις του και τα αισθήματα, που κρύβονται πίσω από τα λεγόμενά του;
12. Σε ποιο βαθμό ο τρόπος, που επικοινωνούσαν οι γονείς μου μοιάζει με τον τρόπο, που επικοινωνώ με το σύντροφό μου;

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

13. Ποιες αδυναμίες και αρνητικούς τρόπους συμπεριφοράς των γονιών μου επαναλαμβάνω στη σχέση με το σύντροφό μου;
14. Ποια θετικά κίνητρα μπορεί να κρύβονται πίσω από τις αρνητικές συμπεριφορές του συντρόφου μου;
15. Με ποιο τρόπο εκφράζω το θυμό, την απογοήτευση και τη στενοχώρια στο σύντροφό μου;
16. Πως μπορώ να βελτιώσω τον τρόπο, που αντιδρώ στις καθημερινές δυσκολίες και τις συγκρούσεις;
17. **Γράψε ένα γράμμα στο σύντροφό σου χωρισμένο σε τρία μέρη:**
  - **Το πρώτο** να αφορά στην έκφραση του θυμού σου για τις αρνητικές πλευρές της συμπεριφοράς του. (Είμαι πολύ θυμωμένη/ος μαζί σου διότι).
  - **Το δεύτερο** να εκφράζει τις ευχαριστίες σου για τις θετικές πλευρές της συμπεριφοράς του. (Σ' ευχαριστώ που... ).
  - **Το τρίτο** να εκφράζει τη συγχώρεση, που του δίνεις για όσα σου έχει κάνει. (Σε συγχωρώ για ... ). Αν στην παρούσα φάση της ζωής σου αισθάνεσαι ότι δε μπορείς να συγχωρήσεις το σύντροφό σου δεν πειράζει.

**Θα γράψεις αυτό το κομμάτι του γράμματος, όταν θα είσαι έτοιμος.** Είναι σημαντικό όμως να γνωρίζεις ότι η συγχώρεση του άλλου γίνεται κυρίως για το δικό σου όφελος.

Καυκίος Ν (2013) Η βελτίωση της επικοινωνίας στις συντροφικές σχέσεις. *Χανιώτικα Νέα στις 18/05/03*,  
<http://www.psyche.gr/epikoinonia.htm>

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: [www.unesco.gr](http://www.unesco.gr) ❖ e-mail: [info@unesco.gr](mailto:info@unesco.gr)