

3ο Γυμνάσιο Πειραιά
Πρόγραμμα: «Διαδρομές»
Τμήμα: Α1

3η Θεματική Ενότητα

«Συνύπαρξη και Επίλυση Προβλήματος»

1η Δραστηριότητα «Γράψε το σενάριο»

Έντυπο 1

Οι μαθητές σε ομάδες 5 ατόμων συνέχισαν την ιστορία με δύο τρόπους: Στην πρώτη και στην τρίτη περίπτωση η ιστορία έχει ένα ευχάριστο τέλος και ο ήρωας βιώνει ευχάριστα συναισθήματα, ενώ στη δεύτερη και τέταρτη περίπτωση ο ήρωας βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα. Με **κόκκινη γραμματοσειρά αποτυπώνεται η συνέχεια του σεναρίου.**

Σενάριο 1

Ο Γιώργος είναι ένας μαθητής της Β' Γυμνασίου που δεν έχει πολλούς φίλους. Στα διαλείμματα συνηθίζει να κάθεται μόνος του στα σκαλάκια έξω από την αίθουσα υπολογιστών ή να κάνει περιπάτους στο προαύλιο. Το τελευταίο διάστημα μια παρέα 3 συμμαθητών του από τη διπλανή τάξη έχουν αρχίσει να ασχολούνται μαζί του, κάνοντας ενοχλητικά σχόλια. Συγκεκριμένα,..... του φωνάζουν ειρωνικά, τον αποκαλούν «παράξενο» και γελούν όταν περνάει από μπροστά τους. Μια μέρα, η Άννα, μια συμμαθήτριά του από τη δική του τάξη, παρατηρεί τη συμπεριφορά αυτή και αποφασίζει να τον πλησιάσει. Κάθεται δίπλα του στα σκαλάκια και του πιάνει κουβέντα για ένα παιχνίδι που ξέρει ότι του αρέσει. Ο Γιώργος αρχικά ξαφνιάζεται, αλλά γρήγορα χαλαρώνει και του φεύγει η αμηχανία. Την επόμενη μέρα έρχονται μαζί και δύο ακόμη παιδιά της τάξης, που δείχνουν ενδιαφέρον να τον γνωρίσουν καλύτερα. Οι ενοχλητικές φωνές της άλλης παρέας σταδιακά σβήνουν. Ο Γιώργος αρχίζει να χαμογελά περισσότερο και νιώθει για πρώτη φορά ότι ανήκει.

Σενάριο 2

Η Κατερίνα είχε κανονίσει με τη φίλη της την Αμαλία να διαβάσουν μαζί το Σάββατο για το επικείμενο διαγώνισμα στο μάθημα της Φυσικής. Το πρωί του Σαββάτου η Αμαλία τηλεφωνεί στην Κατερίνα για να την ενημερώσει ότι θα φύγει με τους γονείς της για το

Σαββατοκύριακο και κατά συνέπεια, ακυρώνεται η συνάντησή τους για διάβασμα. Τη Δευτέρα, στο σχολείο, η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει με τους γονείς της, αλλά βγήκε το Σάββατο το βράδυ με κάποια παιδιά από την τάξη, χωρίς να καλέσουν την Κατερίνα. Αργότερα οι δύο φίλες συναντώνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει τη δυσαρέσκειά της... και ρωτά με έντονο ύφος την Αμαλία γιατί της είπε ψέματα. Η Αμαλία προσπαθεί να δικαιολογηθεί λέγοντας ότι δεν ήθελε να την πληγώσει, αλλά η Κατερίνα την διακόπτει: «Με πλήγωσες περισσότερο με το ψέμα παρά με το ότι δεν με κάλεσες». Νιώθει προδομένη, περιθωριοποιημένη και απογοητευμένη από τη φιλία τους. Η Αμαλία σιωπά, καταλαβαίνοντας το λάθος της, αλλά η Κατερίνα της λέει ότι δεν είναι εύκολο να την εμπιστευτεί ξανά. Για πρώτη φορά, απομακρύνεται από τη φίλη της χωρίς να νιώθει τύψεις, αλλά με ένα σφίξιμο στην καρδιά. Μέσα της, αναρωτιέται αν άξιζε τελικά αυτή η φιλία.

Σενάριο 3

Ο Γιώργος είναι πολύ θυμωμένος. Το πρωί στο σπίτι του είχε έναν έντονο καβγά με τον αδερφό του. Πηγαίνει στο σχολείο, αλλά έχει πολύ ένταση. Στη γυμναστική, σε έναν αγώνα μπάσκετ με τους συμμαθητές του, ο Ανδρέας σχολιάζει τον τρόπο που παίζει και του φωνάζει ότι είναι άχρηστος. Ο Γιώργος...εξοργίζεται. Με θυμό σπρώχνει τον Ανδρέα και του φωνάζει έντονα μπροστά σε όλους. Οι υπόλοιποι παγώνουν, ενώ ο καθηγητής γυμναστικής επεμβαίνει αμέσως και ζητά από τους δύο μαθητές να απομακρυνθούν. Ο Γιώργος αποχωρεί χτυπώντας την πόρτα του γυμναστηρίου, νιώθοντας αδικημένος και μπερδεμένος. Ο καθηγητής, κατανοώντας ότι κάτι βαθύτερο κρύβεται πίσω από την αντίδρασή του, τον καλεί αργότερα για να μιλήσουν ήρεμα. Στη συζήτηση, ο Γιώργος εξηγεί τι είχε συμβεί το πρωί στο σπίτι και πόσο φορτισμένος ήταν. Ο καθηγητής τον βοηθά να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του και να σκεφτεί πώς θα μπορούσε να αντιδράσει διαφορετικά. Την επόμενη μέρα, ο Γιώργος ζητά συγγνώμη από τον Ανδρέα και προτείνει να ξαναπαίξουν μαζί, αυτή τη φορά ως ομάδα.

Σενάριο 4

Το προηγούμενο βράδυ στο chat της ομάδας που έχουν 5 συμμαθητές της τάξης, ένας από αυτούς, ο Αντώνης, γράφει δυο ειρωνικά σχόλια για τον Δημήτρη (που δεν είναι στην ομάδα). Η Μαρία, ανεβάζει και μια φωτογραφία του Δημήτρη με «emoticon» που «γελάνε». Συμφωνούν και τα άλλα μέλη της ομάδας με αντίστοιχα σχόλια ή emoticons. Την

άλλη μέρα στο σχολείο, την ώρα που ο Δημήτρης πάει να αγοράσει κολατσιό στο κυλικείο, ο Αντώνης και η Μαρία του «κλέβουν» τη σειρά και γελάνε. Οι υπόλοιποι 3 μαθητές που γνώριζαν για το χθεσινό σχολιασμό στην ομάδα...δεν λένε τίποτα, αλλά χαμογελούν αμήχανα, ενώ ένας από αυτούς τραβάει βίντεο με το κινητό του. Ο Δημήτρης καταλαβαίνει ότι τον κοροϊδεύουν, κατεβάζει το κεφάλι και απομακρύνεται σιωπηλός, νιώθοντας ντροπή και μοναξιά. Στην τάξη κανείς δεν του απευθύνει τον λόγο και όταν προσπαθεί να συμμετάσχει σε μια ομάδα για εργασία, τον αγνοούν. Η ψυχολογία του επιδεινώνεται, νιώθει ανεπιθύμητος και αποκλεισμένος. Το ίδιο βράδυ, αποφεύγει να μιλήσει στους γονείς του και κάθεται μόνος στο δωμάτιό του, με έντονα συναισθήματα λύπης και θυμού. Αναρωτιέται γιατί τον κοροϊδεύουν και σκέφτεται να μη θέλει να πάει ξανά σχολείο.

2η Δραστηριότητα «Ένα πρόβλημα με λύση»

Έντυπο 3 και 4

Ποιο είναι το πρόβλημα; (οι απαντήσεις απορρέουν από την επεξεργασία του σεναρίου 4)

Η περίπτωση του Δημήτρη είναι ξεκάθαρο παράδειγμα **εκφοβισμού**, τόσο στο διαδίκτυο όσο και στο σχολείο. Ο Αντώνης και η Μαρία τον κοροϊδεύουν μέσω chat και συνεχίζουν την προσβλητική συμπεριφορά και στο σχολικό περιβάλλον, ενώ και άλλοι συμμαθητές συμμετέχουν ή απλώς παρακολουθούν σιωπηλά.

Ο Δημήτρης νιώθει:

- Ντροπή, απόρριψη και μοναξιά
- Πιθανή άρνηση για το σχολείο
- Δυσκολία να εμπιστευτεί άλλους

Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;

- Ενημέρωση του υπεύθυνου εκπαιδευτικού ή του Συμβούλου Σχολικής Ζωής
- Συζήτηση στην τάξη με τη βοήθεια ψυχολόγου
- Δραστηριότητες για την πρόληψη του εκφοβισμού
- Συνάντηση όλων των εμπλεκομένων για αποκατάσταση της σχέσης
- Στήριξη του Δημήτρη από εκπαιδευτικούς και συμμαθητές
- Συζήτηση του Δημήτρη με τον ψυχολόγο για να νιώσει καλύτερα
- Ενθάρρυνση του Δημήτρη να μιλήσει στους γονείς του
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης
- Καλλιέργεια σεβασμού και μηδενικής ανοχής στην κοροϊδία

Για κάθε πιθανή λύση σκέφτομαι:

Για κάθε πιθανή λύση σκεφτήκαμε:

- **Τι θα αλλάξει;**
 - Θα βοηθήσει πραγματικά να λυθεί το πρόβλημα;
 - Θα νιώσει καλύτερα αυτός που πληγώθηκε;
 - Θα σταματήσει η άσχημη συμπεριφορά;
- **Ποιοι θα επηρεαστούν;**
 - Ποιους αφορά η λύση;
 - Θα νιώσουν όλοι δίκαια και ασφαλείς;

- **Τι μπορώ να κάνω εγώ;**
 - Ποιος είναι ο ρόλος μου στη λύση;
 - Πώς μπορώ να βοηθήσω να αλλάξει η κατάσταση;
- **Είναι σωστή και δίκαιη για όλους;**
 - Σέβεται τα συναισθήματα όλων;
 - Χτίζει καλύτερες σχέσεις και όχι περισσότερα προβλήματα;
- **Μπορεί να εφαρμοστεί;**
 - Είναι απλή ή πολύ δύσκολη;
 - Χρειάζομαι βοήθεια για να την εφαρμόσω;
- Σκέφτομαι πάντα ποιο είναι το καλύτερο για όλους, όχι μόνο για μένα

Τι χρειάζεται να γίνει και από ποιους για να επιτευχθεί η επίλυση του προβλήματος;

Για να λυθεί το πρόβλημα, χρειάζεται συνεργασία όλων των πλευρών με σαφείς ρόλους και ενέργειες:

Διεύθυνση σχολείου:

- Να ενημερωθεί άμεσα και να καταγράψει το περιστατικό.
- Να οργανώσει τις επόμενες κινήσεις με παιδαγωγικό τρόπο.
- Να διασφαλίσει ότι όλοι οι μαθητές νιώθουν ασφαλείς.

Σύμβουλος Σχολικής Ζωής:

- Να μιλήσει με τον Δημήτρη και να τον στηρίξει.
- Να συζητήσει με τους μαθητές που εμπλέκονται για να καταλάβουν τις συνέπειες.
- Να οργανώσει μια δράση συμφιλίωσης.

Εκπαιδευτικοί τάξης:

- Να δείχνουν προσοχή και μηδενική ανοχή στον εκφοβισμό.
- Να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αποδοχή.

Συμμαθητές:

- Να ζητούν βοήθεια από ενήλικα όταν βλέπουν κάτι άδικο.
- Να στηρίζουν τον Δημήτρη και να τον εντάσσουν στην ομάδα.
- Να μάθουν πότε η «πλάκα» μπορεί να πληγώσει και να λένε "όχι" στην κοροϊδία.

Γονείς:

- Να συνεργάζονται με το σχολείο.
- Να μιλούν με τα παιδιά για τη συμπεριφορά τους.
- Να διδάσκουν σεβασμό και ενσυναίσθηση στο σπίτι.

Τί μπορούν να κάνουν τα παιδιά που εμπλέκονται;

Τα παιδιά που εμπλέκονται — ως θύτες, παρατηρητές ή θύμα — μπορούν να βοηθήσουν να λυθεί το πρόβλημα:

Τι μπορούν να κάνουν ο Αντώνης και η Μαρία (θύτες):

- Να καταλάβουν ότι η συμπεριφορά τους πλήγωσε τον Δημήτρη.
- Να ζητήσουν συγγνώμη με ειλικρίνεια.
- Να σταματήσουν κάθε κοροϊδία, στο σχολείο και στο διαδίκτυο.
- Να μιλήσουν με έναν εκπαιδευτικό και να προσπαθήσουν να φτιάξουν τη σχέση.
- Να φέρονται με σεβασμό και καλοσύνη.

Τι μπορούν να κάνουν οι παρατηρητές:

- Να καταλάβουν ότι η σιωπή τους βοήθησε τη λάθος συμπεριφορά.
- Να σταματήσουν να γελούν ή να δείχνουν συμμετοχή.
- Να στηρίξουν τον Δημήτρη όταν βλέπουν αδικία.
- Να ενημερώσουν έναν ενήλικα στο σχολείο.
- Να του δείξουν φιλική στάση.

Τι μπορεί να κάνει ο Δημήτρης (θύμα):

- Να μιλήσει σε κάποιον που εμπιστεύεται.
- Να εκφράσει τα συναισθήματά του, χωρίς να τα κρατάει μέσα του.
- Να μην ανταποδώσει με βία ή εκδίκηση.
- Να συμμετέχει σε δραστηριότητες με άλλους μαθητές.
- Να θυμάται πως αξίζει, ό,τι κι αν λένε οι άλλοι.

Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί;

Οι εκπαιδευτικοί έχουν σημαντικό ρόλο στην αναγνώριση και διαχείριση περιστατικών όπως αυτό του Δημήτρη. Συγκεκριμένα, μπορούν να κάνουν:

- Να προσέξουν σημάδια εκφοβισμού, ακόμα κι αν δεν είναι φανερά.
- Να μιλήσουν ιδιαιτέρως με τον Δημήτρη, δίνοντάς του χώρο να νιώσει ασφαλής.
- Να καλέσουν τους εμπλεκόμενους μαθητές για συζήτηση και επίλυση.
- Να ενημερώσουν τον Σύμβουλο Σχολικής Ζωής ή τον ψυχολόγο.
- Να συνεργαστούν με τη Διεύθυνση για σωστή διαχείριση του θέματος.
- Να κάνουν συζητήσεις για φιλία, σεβασμό και διαφορετικότητα.
- Να χρησιμοποιούν παιχνίδια ρόλων ή ιστορίες για να καλλιεργήσουν ενσυναίσθηση.
- Να ενισχύουν τις σχέσεις μέσω ομαδικών εργασιών.

- Να εξηγήσουν ότι η σιωπή είναι σαν αποδοχή του εκφοβισμού.
- Να ενθαρρύνουν τα παιδιά να μιλούν και να στηρίζουν τους συμμαθητές τους.
- Να δείχνουν μηδενική ανοχή στην κοροϊδία.
- Να φέρονται με σεβασμό και δικαιοσύνη προς όλους.

Ποια λύση θεωρούμε πιο κατάλληλη. Για ποιους λόγους την επιλέγουμε;

Επιλέγουμε τη λύση «παρέμβαση από το σχολείο με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών και του Συμβούλου Σχολικής Ζωής».

Την προτιμάμε για πολλούς λόγους:

- **Για να προστατευτεί ο Δημήτρης**
Ο Δημήτρης είναι σε δύσκολη ψυχολογική κατάσταση. Το σχολείο πρέπει να τον στηρίξει άμεσα, να τον κάνει να νιώσει ασφαλής και να ξέρει ότι δεν είναι μόνος.
- **Γιατί είναι ευθύνη του σχολείου**
Το σχολείο έχει υποχρέωση να αντιμετωπίζει τέτοια περιστατικά, είτε γίνονται στην τάξη είτε έξω από αυτή, όταν επηρεάζουν τη σχολική ζωή.
- **Για να μην ξανασυμβεί το ίδιο**
Η παρέμβαση βοηθά ώστε όχι μόνο να προστατευτεί το παιδί που δέχτηκε τη συμπεριφορά, αλλά και για να καταλάβουν οι άλλοι ότι αυτό που έγινε ήταν λάθος και δεν πρέπει να επαναληφθεί.
- **Για να μάθουν τα παιδιά να σέβονται και να νιώθουν με τον άλλον.**

Για την επίτευξη της λύσης δεσμευόμαστε στα ακόλουθα (συμπεριφορές/ενέργειες/στάσεις κλ.π.)

Για να πετύχουμε τη λύση και να μη συμβεί ξανά κάτι παρόμοιο, δεσμευόμαστε στα εξής:

- Να σεβόμαστε όλους τους συμμαθητές μας, χωρίς ειρωνείες, κοροϊδίες ή αποκλεισμούς.
- Να μιλάμε όταν βλέπουμε άδικες συμπεριφορές, και να ζητάμε βοήθεια από έναν ενήλικα στο σχολείο.
- Να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον, ειδικά όταν κάποιος νιώθει μόνος ή έχει δυσκολίες.
- Να συμμετέχουμε σε ομαδικές δραστηριότητες με συνεργασία και καλή διάθεση.
- Να προσπαθούμε να λύσουμε τις διαφωνίες με διάλογο και ηρεμία, χωρίς φωνές ή βία.

- Να φερόμαστε όπως θα θέλαμε να μας φέρονται, με καλοσύνη και ενσυναίσθηση.
- Να κάνουμε ένα σχολείο όπου όλοι νιώθουμε αποδεκτοί, ασφαλείς και χαρούμενοι.

Έχει αποτέλεσμα; Τί τελικά βοήθησε περισσότερο στο να λυθεί το πρόβλημα από όσα συζητήσαμε και αποφασίσαμε;

Αυτό που βοήθησε περισσότερο στο να λυθεί το πρόβλημα ήταν ότι όλοι συνεργαστήκαμε και πήραμε το θέμα στα σοβαρά. Οι εκπαιδευτικοί άκουσαν και στήριξαν τον Δημήτρη, έγιναν συζητήσεις με τα παιδιά, και όσοι είχαν κάνει λάθος το αναγνώρισαν και ζήτησαν συγγνώμη.

Επίσης, βοήθησε το ότι η τάξη μίλησε ανοιχτά για το θέμα και έγιναν δραστηριότητες που ενίσχυσαν τη συνεργασία και τον σεβασμό. Το πιο σημαντικό ήταν ότι όλοι προσπάθησαν να αλλάξουν στάση και να κάνουν το σχολείο πιο ασφαλές και φιλικό για όλους.

Τί μάθαμε από αυτή την προσπάθεια επίλυσης προβλήματος;

Από αυτή την προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος, μάθαμε πολλά σημαντικά πράγματα, όπως:

- Πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε και να ζητάμε βοήθεια όταν κάτι μας στενοχωρεί ή μας αδικεί.
- Ότι οι λέξεις και οι πράξεις μας επηρεάζουν τους άλλους – και ότι η "πλάκα" μπορεί να πληγώσει.
- Πως όταν συνεργάζονται όλοι – εκπαιδευτικοί, μαθητές και γονείς – βρίσκονται λύσεις.
- Ότι η συγγνώμη και η αποδοχή του λάθους είναι δύναμη, όχι αδυναμία.
- Πως η ενσυναίσθηση, ο σεβασμός και η κατανόηση βοηθούν να ξαναχτιστούν οι σχέσεις.
- Τέλος, μάθαμε ότι το σχολείο δεν είναι μόνο για μάθημα – είναι και ένας χώρος αγάπης, φιλίας και ασφάλειας για όλους.

3η Δραστηριότητα

«Αποδέχομαι και συνδέομαι»

Υποθετικό σενάριο ρήξης με συμμαθητή

Θέλω να ζητήσω συγγνώμη για αυτό που έγινε στην τάξη. Κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας, είπα κάτι ειρωνικό που σε στενοχώρησε, και καταλαβαίνω τώρα ότι δεν ήταν σωστό. Δεν είχα σκοπό να σε πληγώσω ή να σε φέρω σε δύσκολη θέση.

Νιώθω άσχημα που δημιουργήθηκε παρεξήγηση και απόσταση ανάμεσά μας. Σε εκτιμώ και θα ήθελα να φτιάξει η σχέση μας. Ελπίζω να μπορέσουμε να τα πούμε και να αφήσουμε πίσω μας αυτό το περιστατικό.

Θέλω να υπάρχει καλό κλίμα ανάμεσά μας και να μπορούμε να συνεργαζόμαστε με σεβασμό και κατανόηση.

Πόσο εύκολη ήταν η αναγνώριση και η αποδοχή ότι αδικήσαμε ή πληγώσαμε κάποιον;

Δεν είναι πάντα εύκολο να καταλάβουμε και να παραδεχτούμε ότι πληγώσαμε κάποιον. Μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε ντροπή, αμηχανία ή και φόβο για το πώς θα το πάρει ο άλλος. Ίσως να μην το κάναμε επίτηδες, αλλά όταν το καταλαβαίνουμε, νιώθουμε άσχημα.

Παρόλα αυτά, το να ζητάμε συγγνώμη δείχνει ότι νοιαζόμαστε. Χρειάζεται θάρρος για να παραδεχτείς ένα λάθος, αλλά όταν το κάνεις, νιώθεις καλύτερα. Είναι ένα βήμα για να φτιάξει η σχέση και να ξαναέρθεις κοντά με τον άλλον. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά αξίζει.

Τι είναι σημαντικό στον τρόπο, με τον οποίο προσπαθούμε να ζητήσουμε συγγνώμη ή να αποκαταστήσουμε τις σχέσεις μας;

Αυτό που είναι σημαντικό όταν ζητάμε συγγνώμη ή προσπαθούμε να φτιάξουμε μια σχέση που χάλασε, είναι να το κάνουμε με ειλικρίνεια. Πρέπει να μιλάμε ήρεμα, να παραδεχόμαστε το λάθος μας και να δείχνουμε ότι καταλαβαίνουμε πώς ένιωσε ο άλλος.

Δεν έχει σημασία μόνο να πούμε “συγγνώμη”, αλλά να το εννοούμε και να δείχνουμε ότι θέλουμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας. Καλό είναι να ακούμε τον άλλον και να του δώσουμε χρόνο, αν το χρειάζεται.

Με λίγα λόγια, το πιο σημαντικό είναι να δείχνουμε ότι μας νοιάζει πραγματικά να φτιάξει η σχέση και ότι σεβόμαστε τα συναισθήματα του άλλου.

Τι μας δυσκολεύει ή μας εμποδίζει μερικές φορές να παραδεχόμαστε το λάθος σφάλμα μας στους άλλους;

Υπάρχουν διάφορα πράγματα που μας δυσκολεύουν να παραδεχτούμε ένα λάθος ή να ζητήσουμε συγγνώμη από κάποιον. Συχνά, ο εγωισμός δεν μας αφήνει να το κάνουμε, γιατί δεν θέλουμε να φανεί ότι έχουμε άδικο.

Άλλες φορές, μας φοβίζει η ιδέα ότι θα φανεί η αδυναμία μας ή ότι ο άλλος δεν θα μας συγχωρέσει. Ίσως να ντρεπόμαστε ή να νιώθουμε αμηχανία. Μπορεί ακόμα και να φοβόμαστε ότι θα απορριφθούμε ή ότι οι άλλοι θα αλλάξουν γνώμη για εμάς.

Όμως, η αλήθεια είναι ότι το να παραδεχόμαστε τα λάθη μας δείχνει δύναμη και ωριμότητα, όχι αδυναμία. Είναι ανθρώπινο να κάνουμε λάθη — το πιο σημαντικό είναι να μπορούμε να τα διορθώνουμε.

Τι ένιωσαν μετά τη συγγραφή του σημειώματος;

Μετά τη συγγραφή του σημειώματος, πολλοί νιώθουν ανακούφιση, γιατί κατάφεραν να εκφράσουν αυτά που ένιωθαν και να πουν συγγνώμη με ειλικρίνεια. Όταν μιλάμε ανοιχτά για τα λάθη μας, φεύγει ένα βάρος από μέσα μας.

Συχνά νιώθουμε και ελπίδα ή αισιοδοξία ότι η σχέση με τον άλλον μπορεί να φτιάξει. Το να πάρουμε την πρωτοβουλία να απολογηθούμε μας φέρνει πιο κοντά στους άλλους, ειδικά όταν το κάνουμε με σεβασμό και κατανόηση.

Μέσα από τέτοιες στιγμές, μαθαίνουμε να επικοινωνούμε καλύτερα, να ακούμε και να σεβόμαστε τα συναισθήματα των άλλων. Η συγγνώμη δεν είναι μόνο μια λέξη – είναι μια πράξη που δείχνει ότι νοιαζόμαστε και ότι θέλουμε να κρατήσουμε τις σχέσεις μας ζωντανές και υγιείς.