**ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ Β΄ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ – ΕΝΟΤΗΤΑ 3 : Η ΦΙΛΙΑ**

**Η φιλία: Τι πρέπει να κάνετε για να διατηρήσετε τους φίλους σας**

Οι φιλίες αποτελούν ένα σημαντικό και αναπόσπαστο μέρος της ζωής. Είναι όμως γεγονός ότι η φιλία δεν είναι μια εύκολη ή απλή υπόθεση.

Για πολλούς ανθρώπους το να κάνουν ή να διατηρούν φίλους είναι δύσκολο. Διάφορες συνθήκες της ζωής όπως οι μετακομίσεις, η αλλαγή εργασίας, ο ερχομός ενός παιδιού μπορούν να μας απομακρύνουν από φίλους που είχαμε και να καταστήσουν επιτακτική την ανάγκη για νέες φιλίες.

Επιπρόσθετα υπάρχουν καταστάσεις όπου οι φτωχές κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες ή ακόμη η ντροπαλότητα κάποιου ατόμου, το εμποδίζουν από του να κάνει τα πρώτα βήματα για να δημιουργήσει σχέσεις και φιλίες.

**Η κοινωνική σημασία μιας φιλίας είναι πολύ μεγάλη και πολυδιάστατη.**

Είναι λοιπόν απαραίτητο κάποιος να καταλάβει καλά τη δυναμική που υπάρχει στις φιλίες για να μπορέσει να επεκτείνει τον κοινωνικό του κύκλο αλλά παράλληλα να βελτιώσει και να ενδυναμώσει τις σχέσεις που ήδη έχει.

***Είναι σημαντικό να κάνουμε αρχικά μια αυτοεξέταση και να κατανοήσουμε το τι ζητάμε και το τι επιδιώκουμε από μια φιλία. Οι παράγοντες που πρέπει να λάβουμε υπ’ όψη είναι:***

* Η στάση μας προς τους άλλους: Πρέπει να δεχθούμε ότι οι άλλοι έχουν το δικαίωμα να είναι διαφορετικοί από εμάς. Εάν απαιτούμε οι άλλοι να έχουν τις ίδιες προσεγγίσεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορά όπως εμείς, τότε είναι πολύ πιθανό να απωθήσουμε μακριά μας ανθρώπους που θα ήταν πολύ καλοί φίλοι.
* Με το να αποδεχθούμε ότι οι άλλοι μπορούν να είναι διαφορετικοί από εμάς, ανοίγουμε νέους δρόμους για φιλίες και σχέσεις που φέρνουν μια νέα πνοή στη ζωή μας
* Η συμπεριφορά μας προς τους άλλους: Πρέπει να σκεφτούμε πως εμείς θέλουμε να μας συμπεριφέρονται οι άλλοι. Θα πρέπει να προσφέρουμε προς τους άλλους την ίδια συμπεριφορά που θα θέλαμε και εμείς από τους αυτούς
* Δεν πρέπει να είμαστε ανυπόμονοι και να περιμένουμε άμεσα αποτελέσματα: Οι καλές φιλίες δεν κτίζονται μέσα σε μια νύκτα. Μην έχετε την εντύπωση ότι επειδή θα πείτε τα πιο εμπιστευτικά πράγματα ή τα μυστικά σας σε κάποιον από τις πρώτες μέρες ότι αυτό θα δημιουργήσει μια καλή φιλία. Αυτό ίσως ακόμη να απωθήσει μακριά ένα πιθανό φίλο.
* Χρειάζεται χρόνος για να κάνετε ένα φίλο. Αρχίστε με προσεκτικά βήματα, δώστε στη σχέση χρόνο να αναπτυχθεί, μοιραστείτε αρχικά πράγματα ή μυστικά που για σας δεν έχουν τόση μεγάλη σημασία για να μπορέσετε να αντιληφθείτε καλύτερα τη δυναμική της σχέσης και μετά προχωρείτε σε πιο σημαντικά βήματα
* Αποφεύγετε την κριτική για τους άλλους: Εάν κάνετε συχνά κριτική και σχόλια σχετικά με τις αποτυχίες, τις αδυναμίες ή τις ανεπάρκειες άλλων ανθρώπων, τότε πιθανόν να δημιουργήσετε ένα αίσθημα ανασφάλειας σε αυτόν που σας ακούει. Σκεφτείτε απλά ότι την ώρα που εσείς κάνετε κριτική, ίσως να περνά από το μυαλό του, η σκέψη ότι όπως κάνετε κριτική και αρνητικά σχόλια για τους άλλους, θα κάνετε το ίδιο και για αυτόν αργότερα.
* Αποφεύγετε το κουτσομπολιό: Οι άλλοι που σας ακούν να κουτσομπολεύετε και να σχολιάζετε τις δοκιμασίες ή τα βάσανα που είχατε με άλλους ανθρώπους στη ζωή σας, είναι δυνατόν να χάσουν την εμπιστοσύνη που έχουν προς εσάς.
* Προσοχή στις υποχωρήσεις που κάνετε: Ο καθένας από εμάς έχει τα δικά του κριτήρια και το δικό επίπεδο αντιλήψεων σχετικά με την ηθικότητα, τις αρχές της ζωής και τη συμπεριφορά. Δεν είναι σωστό να γίνονται συμβιβασμοί με τις βασικές αυτές αρχές μόνο και μόνο για να ταιριάσει κάποιος σε ένα καινούργιο σύνολο ή με νέους φίλους

**Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να κάνουν φίλους.** Οι λόγοι είναι πολλοί. Μπορεί να είναι ντροπαλοί η ακόμη να μην έχουν τις κοινωνικές εκείνες δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να αρχίσουν εύκολα μια συνομιλία. Στις περιπτώσεις αυτές μερικές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Για παράδειγμα η συμμετοχή σε ομάδες που έχουν κοινά ενδιαφέροντα, μπορούν να κάνουν τις πρώτες επαφές και συνομιλίες πιο εύκολες. Επίσης μπορούμε να μάθουμε πολλά κοιτάζοντας πως ενεργούν άλλοι άνθρωποι που κάνουν πιο εύκολα σχέσεις.

Παράλληλα είναι απαραίτητο όταν συνομιλούμε με άλλους να τους ακούμε προσεκτικά, κοιτάζοντας στα μάτια και αποφεύγοντας να αναφερόμαστε πάντοτε στο δικό μας εαυτό. Και ας μην ξεχνούμε τη μεγάλη δύναμη που έχει το χαμόγελο.

Όταν συναντούμε κάποιο νέο άνθρωπο είναι πολύ καλύτερα να τον κάνουμε να μιλά για τον εαυτό του, τα δικά του ενδιαφέροντα ακούγοντας προσεκτικά παρά να το βομβαρδίζουμε με τα δικά μας.

Υπάρχουν πολλοί χώροι στους οποίους μπορούμε να συναντήσουμε νέους ανθρώπους και να κάνουμε νέες φιλίες: Στο περιβάλλον που εργαζόμαστε, σε ομάδες που έχουν κοινά ενδιαφέροντα ή χόμπι, σε εθελοντικούς οργανισμούς, δια μέσου της οικογένειας και των συγγενών μας και λαμβάνοντας μέρος στις εκδηλώσεις που μας καλούν.

Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι κάτι που μπορούμε να το μάθουμε. Ακόμη είναι δυνατό να βελτιώσουμε αυτές που ήδη έχουμε και να τις εμπλουτίσουμε.

**Η διατήρηση των φιλιών μας, χρειάζεται προσοχή και ενέργεια εκ μέρους μας. Μερικές σημαντικές εισηγήσεις για να πετύχουμε στον τομέα αυτό είναι οι ακόλουθες:**

* Εκτιμήστε τους φίλους σας: Μην θεωρείτε κανένα φίλο δεδομένο. Δώστε τους χρόνο, μιλάτε μαζί τους, πέστε τους ότι είναι σημαντικοί για σας και ότι βελτιώνουν τη ζωή σας. Καλέστε τους για κανένα άλλο λόγο εκτός από του να περάσετε ευχάριστα κάποιο χρόνο μαζί
* Προσφέρετε χρόνο και προσοχή: Οι φιλίες χρειάζονται χρόνο για να διατηρηθούν. Εάν συνεχώς δεν έχετε χρόνο για τους φίλους σας, κάποτε η σημασία σας για αυτούς θα μειωθεί.
* Κάνετε τις φιλίες μια προτεραιότητα στη ζωή σας. Να ακούτε προσεκτικά το τι σας λένε οι φίλοι σας, δείξετε ενδιαφέρον για τη ζωή τους και τα προβλήματα τους και ενθουσιασμό για το ότι είναι ως φίλοι σας, μέρος της ζωής σας
* Να είστε υπομονετικοί και φιλεύσπλαχνοι: Οι άνθρωποι κάνουν λάθη. Κάποτε ένας φίλος μπορεί να κάνει κάτι με το οποίο δεν συμφωνείτε ή που σας έχει πληγώσει. Μη θυμώνετε και προσπαθείτε να συγχωρείτε. Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση τους: Εάν εσείς κάνατε ένα λάθος θα θέλατε καταδίκη και τιμωρία ή περισσότερο κατανόηση και συγχώρεση από αυτούς που σας αγαπούν και φροντίζουν για εσάς;
* Μην κάνετε κατάχρηση της εμπιστοσύνης: Εάν ένας φίλος σας πει ένα μυστικό, κρατείστε το για σας. Μην έχετε την ψευδαίσθηση ότι λέγοντας σε άλλους, μυστικά που σας είπαν φίλοι σας, ότι κτίζετε σχέσεις ή ότι κερδίζετε την εμπιστοσύνη αυτών που τα λέτε. Αυτό που κάνετε στην ουσία είναι να δώσετε το μήνυμα στους άλλους να μη σας εμπιστεύονται.
* Ακόμη χειρότερα εάν ο φίλος σας ανακαλύψει ότι έχετε προδώσει την εμπιστοσύνη που σας έδειξε, τότε η σχέση σας μαζί του θα τραυματιστεί ανεπανόρθωτα.
* Ελέγξετε τη ζήλια: Η ζήλια είναι ένα πολύ κοινό ανθρώπινο αίσθημα. Δεχτείτε ότι ο φίλος σας μπορεί να έχει στενές σχέσεις και με άλλα άτομα. Αυτό δεν πρέπει να σας ενοχλεί διότι η αγάπη μεταξύ φίλων δεν πρέπει να επηρεάζεται από τέτοιους περιορισμούς.