



## ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Το δικαίωμα να με αντιμετωπίζουν με **σεβασμό** (ανεξάρτητα από την ευφυΐα, την εμφάνιση, τις ικανότητες, τη φυλή και την κοινωνική μου θέση).

Το δικαίωμα να εκφράζω τα **συναισθήματα** μου (σεβόμενος τα συναισθήματα των άλλων).

Το δικαίωμα να εκφράζω τις **σκέψεις**, τις **απόψεις** μου και τα **πιστεύω** μου (ακόμα κι αν οι άλλοι δε συμφωνούν με αυτά).

Το δικαίωμα να ζητώ αυτό που **επιθυμώ** (χωρίς να το απαιτώ).

Το δικαίωμα να λέω «**ναι**» ή «**όχι**» σε προτάσεις, προσφορές ή πιέσεις, χωρίς να **νιώθω** ενοχές (με άλλα λόγια, να ζω σύμφωνα με τις πεποιθήσεις μου).

Το δικαίωμα να **κάνω λάθη** (χωρίς να νιώθω άσχημα και χωρίς να πρέπει να δικαιολογηθώ για αυτά - μαθαίνουμε μέσα από τα λάθη μας).

Το δικαίωμα να **αλλάζω γνώμη**.

Το δικαίωμα να ζητάω **πιο πολλές** πληροφορίες ή να λέω «**δεν κατάλαβα**».

Το δικαίωμα να αρνηθώ τη **βοήθεια** μου σε κάποιον (δε σημαίνει ότι είμαι κακός ή εγωιστής αν πω «όχι» σε κάτι).

Το δικαίωμα να **φροντίζω για τις ανάγκες μου** (και να τις θεωρώ τόσο σημαντικές όσο και των άλλων).

**Το δικαίωμα να είμαι ο εαυτός μου και να μην επικρίνομαι γι' αυτό.**

Το δικαίωμα να κάνω ό,τι **πιστεύω εγώ πως είναι** σωστό (η αποδοχή των άλλων είναι επιθυμητή αλλά όχι απαραίτητη).

«Όταν **ΓΝΩΡΙΖΩ** τα δικαιώματα **μου**

**ΓΝΩΡΙΖΩ** και τα δικαιώματα των **άλλων**»