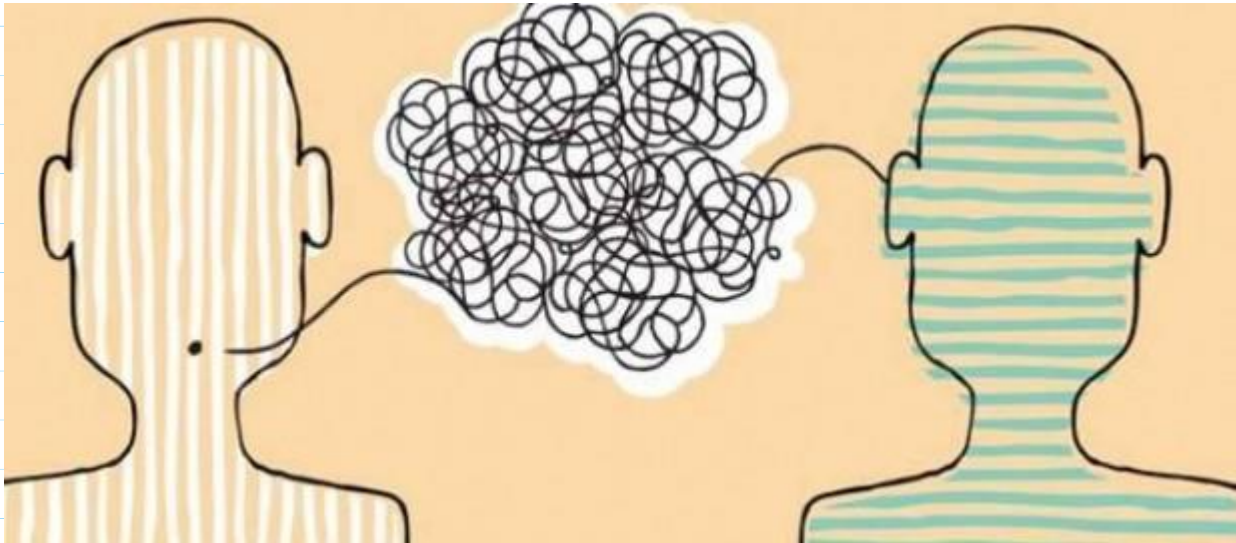




# Δεξιότητες Επικοινωνίας



Πως μπορώ να επικοινωνώ  
αποτελεσματικά;



## Πομπός

Στέλνει μήνυμα:

Ξεκάθαρο

Σαφές

Χωρίς διπλά μηνύματα

## Δέκτης

Ακούει με προσοχή

Δεν σκέφτεται άλλα θέματα

Δεν βιάζεται να βγάλει συμπεράσματα

Δεν βιάζεται να απαντήσει

Δεν έχει επικριτική στάση

Δεν διακόπτει

Απαντά ξεκάθαρα

## Το δίλημμα του ακροατή

- ❖ Μιλάμε με ταχύτητα 150 λέξεων/ λεπτό
- ❖ Αλλά μπορούμε να ακούσουμε περίπου 1.000 λέξεις/ λεπτό



## Σωστό ή Λάθος ; Ένας καλός ακροατής :

- Συγκεντρώνεται στο τι λέει ο άλλος, πως το λέει, τι χειρονομίες χρησιμοποιεί
- Διακόπτει συχνά ή προσπαθεί να συμπληρώσει την πρόταση του συνομιλητή του
- Βγάζει εύκολα συμπεράσματα
- Κάποιες φορές είναι πολύ καθοδηγητικός/ή και προσπαθεί να δίνει συμβουλές στους άλλους

## Σωστό ή Λάθος ; Ένας καλός ακροατής :

- Συγκεντρώνεται στο τι λέει ο άλλος, πως το λέει, τι χειρονομίες χρησιμοποιεί (Σωστό)
- Διακόπτει συχνά ή προσπαθεί να συμπληρώσει την πρόταση του συνομιλητή του
- Βγάζει εύκολα συμπεράσματα
- Κάποιες φορές είναι πολύ καθοδηγητικός/ή και προσπαθεί να δίνει συμβουλές στους άλλους

## Σωστό ή Λάθος ; Ένας καλός ακροατής :

- Συγκεντρώνεται στο τι λέει ο άλλος, πως το λέει, τι χειρονομίες χρησιμοποιεί (Σωστό)
- Διακόπτει συχνά ή προσπαθεί να συμπληρώσει την πρόταση του συνομιλητή του (Λάθος)
- Βγάζει εύκολα συμπεράσματα
- Κάποιες φορές είναι πολύ καθοδηγητικός/ή και προσπαθεί να δίνει συμβουλές στους άλλους

## Σωστό ή Λάθος ; Ένας καλός ακροατής :

- Συγκεντρώνεται στο τι λέει ο άλλος, πως το λέει, τι χειρονομίες χρησιμοποιεί (Σωστό)
- Διακόπτει συχνά ή προσπαθεί να συμπληρώσει την πρόταση του συνομιλητή του (Λάθος)
- Βγάζει εύκολα συμπεράσματα (Λάθος)
- Κάποιες φορές είναι πολύ καθοδηγητικός/ή και προσπαθεί να δίνει συμβουλές στους άλλους



## Σωστό ή Λάθος ; Ένας καλός ακροατής :

- Συγκεντρώνεται στο τι λέει ο άλλος, πως το λέει, τι χειρονομίες χρησιμοποιεί (Σωστό)
- Διακόπτει συχνά ή προσπαθεί να συμπληρώσει την πρόταση του συνομιλητή του (Λάθος)
- Βγάζει εύκολα συμπεράσματα (Λάθος)
- Κάποιες φορές είναι πολύ καθοδηγητικός/ή και προσπαθεί να δίνει συμβουλές στους άλλους (Λάθος)









## Σωστό ή Λάθος;

### Ένας καλός ακροατής :

- Παίρνει αποφάσεις πριν αποκτήσει όλες τις λεπτομέρειες (Λάθος)
- Λέει τη γνώμη του σε αυτά που ακούει, ακόμα και αν δε συμφωνεί (Σωστό)
- Είναι ανυπόμονος/η (Λάθος)
- Προσπαθεί να αλλάξει το θέμα συζήτησης, ώστε να ταιριάζει με τις δικές του εμπειρίες / ενδιαφέροντα
- Σκέφτεται περισσότερο τι θα απαντήσει παρά αυτό που του λέει ο άλλος





# Όταν είμαστε καλοί ακροατές:

01



Καταλαβαίνουμε τι περιμένουν από εμάς, τι είναι σημαντικό, τι ευχαριστεί ή όχι τους άλλους

02



Δείχνουμε ενδιαφέρον για τον συνομιλητή μας

03



Οι φίλοι μας εμπιστεύονται περισσότερο - κάνουμε φίλους πιο εύκολα

04



Έχουμε μεγαλύτερη επιτυχία στο σχολείο





## Δύο πρόσωπα

Σκέψου δύο πρόσωπα που πιστεύεις  
ότι είναι καλοί ακροατές - ομιλητές



## Επίπεδα Επικοινωνίας

1. Λεκτικό
2. Φωνημικό
3. Μη λεκτικό

## Πως Επικοινωνούμε

- ❖ 7% από αυτά που επικοινωνούμε στηρίζονται στο λεξιλόγιο
- ❖ 38% από αυτά που επικοινωνούμε στηρίζονται στη φωνή
- ❖ 55% από αυτά που επικοινωνούμε στηρίζονται στη μη λεκτική επικοινωνία

# Διπλά Μηνύματα

Αυτά που λέγονται



τόνος, χρώμα, χροιά  
φωνής



γλώσσα σώματος




# Η γλώσσα του σώματος

- χειρονομίες
- κινήσεις του σώματος
- εκφράσεις του προσώπου (συνειδητές ή όχι)
- βλέμμα
- αντίδραση στη σωματική επαφή

**Ένας τρόπος για να στέλνουμε και λαμβάνουμε μηνύματα**





Η Ελένη και η Μαρίνα είναι ξαδέλφες. Η Ελένη λέει στη Μαρίνα με αυστηρό τόνο φωνής:

“Θέλω να έρθεις μαζί μου στο πάρτι της συμμαθήτριας μου γιατί θέλω να περάσουμε χρόνο μαζί. Βέβαια θα είναι ένα σωρό παιδιά που δεν τα ξέρεις και θα μιλάνε για το σχολείο. Δεν θα καταλαβαίνεις τίποτα και θα βαρεθείς.”

---

Μελέτη  
Περίπτωσης



# Εμπόδια στην επικοινωνία μας

1

**Προσταγή**  
“Μη μιλάς”

2

**Απειλή**  
“Δεν ξανάρχομαι μαζί  
σας βόλτα”

3

**Κήρυγμα**  
“Οι μαθητές που  
διαβάζουν όλη μέρα,  
πάνε καλά στις εξετάσεις”

4

**Εκλογίκευσ**

**η**  
“Δε χρειάζεται να  
κλαις, αυτά  
συμβαίνουν”

5

**Συμβουλή**  
“Μην το σκέφτεσαι, θα  
μιλήσετε και το πρόβλημα θα  
λυθεί”

6

**Κριτική**  
“Είσαι περίεργος και  
πολύ επιπόλαιος”



# Εμπόδια στην επικοινωνία μας

7

## Έπαινος

“Είσαι πολύ όμορφη,  
δεν τους έχεις ανάγκη  
αυτούς”

8

## Παρηγοριά

“Μη στεναχωριέσαι,  
δεν αξίζει”

9

## Ερμηνεία

“Είναι φανερό ότι  
ήθελες να τραβήξεις  
την προσοχή τους”

10

## Σαρκασμός

“Τι είναι αυτό; Η  
γάτα μου θα το  
έκανε καλύτερα”

11

## Υπερβολικές Ερωτήσεις

“Πού πήγατε; Ποιος άλλος  
ήταν; Πότε γυρίσατε;”

## Μελέτη Περίπτωσης: Η εργασία του Αντώνη

Ο Αντώνης είναι μαθητής της Δ' Δημοτικού. Έχει μια εργασία στο μάθημα της Γλώσσας η οποία πρέπει να παραδοθεί την επόμενη μέρα. Καθώς φοράει το μπουφάν του για να βγει μια βόλτα εκφράζει την ανησυχία του μπροστά στη μεγαλύτερη αδελφή του, τη Μίνα.

## Ο διάλογος του Αντώνη και της Μίνας

**Αντώνης:** Ωχ όχι! Πρέπει να παραδώσω αύριο την εργασία μου για την Γλώσσα.

**Μίνα:** Μη μου πεις ότι δεν την έχεις τελειώσει ακόμα.

**Αντώνης:** Νόμιζα ότι είχα περιθώριο μέχρι την Παρασκευή.

**Μίνα:** - Αυτό συμβαίνει όταν δεν έχεις προγραμματισμό.

**Αντώνης:** - Μα...

**Μίνα:** - Δεν έχει μα. Στρώσου και τελείωσε την τώρα.

**Αντώνης:** - Άσε με ήσυχο.

## Ο διάλογος του Αντώνη και της Μίνας

**Αντώνης:** - Ωχ όχι! Πρέπει να παραδώσω αύριο την εργασία μου για τη Γλώσσα.

**Μίνα:** - Μη μου πεις ότι δεν την έχεις τελειώσει ακόμα. (σαρκασμός)

**Αντώνης:** - Νόμιζα ότι είχα περιθώριο μέχρι την Παρασκευή.

**Μίνα:** - Αυτό συμβαίνει όταν δεν έχεις προγραμματισμό. (κριτική)

**Αντώνης:** - Μα...

**Μίνα:** - Δεν έχει μα. Στρώσου και τελείωσε την τώρα. (προσταγή)

**Αντώνης:** - Άσε με ήσυχο.

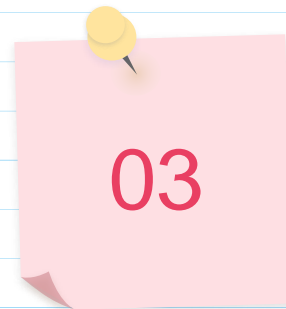
# Συμπεράσματα



Ακούμε με  
προσοχή το  
συνομιλητή μας



Η γλώσσα του  
σώματος στέλνει  
πολύ σημαντικά  
μηνύματα



Προσπαθούμε να  
αποφεύγουμε τα  
εμπόδια στην  
επικοινωνία μας

Σας ευχαριστώ!!!

