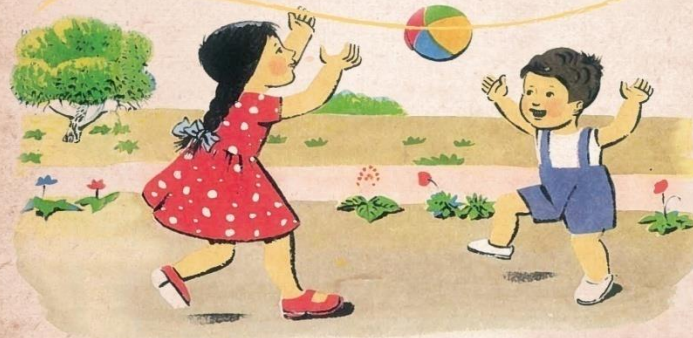


Το εκπαιδευτικό παιχνίδι  
στην τυπική και μη  
τυπική μάθηση



Πανελλήνιο Συνέδριο

14 - 15 Νοεμβρίου 2020



τόπος διεξαγωγής: Αθήνα, Πλάκα, Ιωνικό Κέντρο και Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης

**‘Εφαρμόζοντας τη Μη Βίαιη Επικοινωνία στο Σχολείο’  
τα «τέσσερα βήματα» του Marshall Rosenberg’**

**Αθηνά Γ. Μήλιου (athmiliou@sch.gr)**

## □ Λίγα λόγια για την παρουσίαση

### Πώς μπορούμε να ακούμε τους γύρω μας με την καρδιά!

- ❖ Τα όσα ακολουθούν, μπορούν να αποτελέσουν μία ενδιαφέρουσα βιωματική δράση στην εκπαιδευτική διαδικασία, κατά την οποία οι μαθητές
  - γνωρίζοντας καλύτερα τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους
  - και φτάνοντας στην 'ενσυναίσθηση'
  - θα επαναπροσδιορίσουν τις μεταξύ τους σχέσεις σε αρμονικά πλαίσια.
  
- ❖ Βάση αυτού του επαναπροσδιορισμού η Μη Βίαιη Επικοινωνία, όπως ακριβώς την περιγράφει ο εμπνευστής της Marshall Rosenberg στο βιβλίο του 'Μη Βίαιη Επικοινωνία. Η γλώσσα της καρδιάς' (σε ελληνική μετάφραση, που αποτελεί και το βασικό εγχειρίδιο για το θεωρητικό μέρος της παρουσίασης).

## □ Τι είναι όμως η Μη Βίαιη Επικοινωνία;

- ❖ Πρόκειται για μια νέα μέθοδο επικοινωνίας, στάση ζωής που:
  - εστιάζει στις ανάγκες και τα συναισθήματα που απορρέουν από αυτές.
  - μας καλεί να επαναπροσδιορίσουμε τον τρόπο με τον οποίο εκφραζόμαστε αλλά και τον τρόπο με τον οποίο ακούμε τους άλλους.
- ❖ Για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία οι περισσότερες συγκρούσεις μεταξύ των ατόμων ξεκινούν από την κακή επικοινωνία σε σχέση με τις ανάγκες τους λόγω μιας «κακής χρήσης» της γλώσσας που σκοπό έχει να επιρρίψει ευθύνες στους άλλους και να δημιουργήσει σ' αυτούς αρνητικά συναισθήματα όπως ντροπή, φόβο, ενοχή κτλ.

❖ Για τη Μη Βίαηη Επικοινωνία υπάρχει από τη μια η «γλώσσα του τσακαλιού», η γλώσσα των ηθικολογικών επικρίσεων που μας αποκλείει από τη ζωή και μας διευκολύνει να γίνουμε βίαιοι. Αυτή τη γλώσσα χρησιμοποιούμε συνήθως κι πρέπει να αποφεύγουμε.

❖ Από την άλλη όμως υπάρχει και η «γλώσσα της καρδιάς» ή «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης» (η καμηλοπάρδαλη, το χερσαίο ζώο με τη μεγαλύτερη καρδιά, είναι το σύμβολο της Μη Βίαηης Επικοινωνίας) που:

- ακούει με «ενσυναίσθηση» και κατανόηση τον συνομιλητή
- είναι υπεύθυνη για τα συναισθήματά της
- γνωρίζει τις ανάγκες της και τις εκφράζει
- για την εκπλήρωσή τους, ζητά από τον συνομιλητή, χωρίς να απαιτεί.

❖ Αυτή τη «γλώσσα» μιλά η Μη Βίαηη Επικοινωνία.

- ❖ Βασική αντίληψή της είναι ότι ο άνθρωπος από τη φύση του προσφέρει και φέρεται με ανθρωπιά πρώτα απέναντι στον εαυτό του και μετά απέναντι στους άλλους.
- ❖ Πόσο όμως κοντά είμαστε σήμερα σ' αυτή τη φυσική κατάσταση; Το αναρωτηθήκαμε ποτέ;
- ❖ Δυστυχώς, αρκετοί από εμάς ξεχνάμε να κάνουμε αυτό που από τη φύση μας είμαστε προορισμένοι, γιατί έχουμε γαλουχηθεί έτσι, και φτάνουμε στο ακριβώς απέναντι σημείο, να χρησιμοποιούμε βία απέναντι στους άλλους. Και σαν να μην έφτανε αυτό, καταφέραμε, λέει ο Rosenberg, να κάνουμε στη ζωή μας τη βία ευχάριστη.
- ❖ Εδώ ακριβώς έρχεται η Μη Βίαιη Επικοινωνία' να μας θυμίσει και να μας επαναφέρει στη φυσική μας κατάσταση!
- ❖ Και αυτό θα γίνει αν ακολουθήσουμε στην επικοινωνία μας με τους άλλους κάποια βήματα.

❖ Είναι τα «**τέσσερα βήματα**» που μας προτείνει ο εμπνευστής της, ο M. Rosenberg:



<https://pixabay.com/el/photos/βήματα-σκάλες-μέχρι-σκάλα-388914/>

**βήμα 1:** παρατηρώ την πραγματικότητα με τη βοήθεια των αισθήσεων

**βήμα 2:** αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

**βήμα 3:** επικοινωνώ με τις ανάγκες μου

**βήμα 4:** αιτούμαι ξεκάθαρα εκπλήρωση των αναγκών μου

## Βήμα 1: Παρατηρώ την πραγματικότητα με τη βοήθεια των αισθήσεων

- ❖ Για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να αναφέρουμε ό, τι συμβαίνει γύρω μας, όπως ακριβώς αυτό συμβαίνει και όπως ακριβώς το αντιλαμβανόμαστε με τη βοήθεια των αισθήσεων.
- ❖ Αυτό όμως δεν είναι πάντα τόσο εύκολο!
- ❖ Τις περισσότερες φορές συγχέουμε την πραγματικότητα με δικά μας σχόλια, κρίσεις για τους άλλους, αλλοιώνοντας ακόμη την πραγματικότητα.
- ❖ Για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία όταν μπερδεύουμε την παρατήρηση ενός γεγονότος με δικές μας αξιολογήσεις, οι άλλοι έχουν την τάση να ακούν κριτική στα λόγια μας και να αντιστέκονται σε αυτό που λέμε.
- ❖ *«Όσο έχουμε μάθει να σκεφτόμαστε κατευθείαν: σωστό-λάθος, φυσιολογικό-αφύσικο, πρόπον-απρεπές, τόσο πολύ-τόσο λίγο, δε μπορούμε να δούμε την πραγματικότητα. Ό, τι βλέπουμε είναι εχθρικό είδωλο»*, λέει ο M. Rosenberg σ' ένα από τα εργαστήριά του και μας καλεί να σταματήσουμε το παιχνίδι *«Ποιος έχει δίκιο»*.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=RiASewiK0o4>)

# Βήμα 1: Παρατηρώ την πραγματικότητα με τη βοήθεια των αισθήσεων

## □ Εφαρμόζοντας το βήμα 1 στο Σχολείο....

- Παροτρύνουμε τα παιδιά να παρατηρούν ένα γεγονός, χωρίς να προβαίνουν σε κρίση ή ερμηνεία ή διάγνωση.
- Σ' αυτή τη φάση που τα παιδιά καλούνται να μιλήσουν για κάτι όπως το αντιλαμβάνονται με τις αισθήσεις (βλέπουν, ακούνε, αγγίζουν κτλ), πρέπει να πάψουν να σκέφτονται με τα γνωστά στερεότυπα: ότι αυτό είναι σωστό ή λάθος, δίκαιο ή άδικο, φυσιολογικό ή αφύσικο, πρόπον ή απρεπές, τόσο πολύ ή τόσο λίγο κ.ο.κ.
- Ακόμη πρέπει να σταματήσουν να προβαίνουν σε ανάλογους χαρακτηρισμούς.



# Βήμα 1: Παρατηρώ την πραγματικότητα με τη βοήθεια των αισθήσεων

## ❖ Μελέτη περίπτωσης

- Μπαίνετε στην τάξη για μάθημα και ένας μαθητής είναι κλαμένος και επιτίθεται φραστικά σ' έναν συμμαθητή του (σημ. ο συμμαθητής του τού πήρε το βιβλίο του).
- Τον ρωτάτε αμέσως τι συμβαίνει!
- Ενδεικτικοί τρόποι απάντησης του παιδιού που δυσανασχετεί με τον συμμαθητή του:
  - ✓ **«Ο Νίκος μου πήρε το βιβλίο μου»** (πιο κοντά στην πραγματικότητα)
  - ✗ **«Ο Νίκος μου έκλεψε το βιβλίο μου»**
  - ✗ **«Ο Νίκος είναι κλέφτης»**
- Μπορείτε λοιπόν και σαν άσκηση στην αντικειμενική παρατήρηση να ζητήσετε από τους μαθητές να σας περιγράψουν χωριστά ο καθένας κάτι που βλέπουν, π.χ. μία σκηνή που διαδραματίζεται στο προαύλιο του Σχολείου και τη βλέπουν από το παράθυρο της αίθουσάς τους, επιμένοντας στο 'τι ακριβώς βλέπουν', χωρίς σχολιασμούς.
- Ή μπορείτε ακόμη να τους πείτε κάτι και να τους ζητήσετε έπειτα να σας το επαναλάβουν, επιμένοντας στην ακριβή μεταφορά των λεγομένων σας.

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

- ❖ Μετά την πραγματικότητα και το πώς την αποδίδουμε, έρχεται η σειρά των συναισθημάτων για να εστιάσουμε.
  - ❖ Η Μη Βίαιη Επικοινωνία δίνει πολύ μεγάλη βαρύτητα στα συναισθήματα, τόσο τα δικά μας όσο και των γύρω μας.
  - ❖ Πριν όμως περάσουμε να δούμε το τι ακριβώς υποστηρίζει η Μη Βίαιη Επικοινωνία για τα συναισθήματα, ας προσπαθήσουμε πρώτα να πούμε τι είναι τα συναισθήματα!
- Τι είναι λοιπόν τα συναισθήματα και από τι προκαλούνται;**
- ❖ Τα συναισθήματα (emotions) είναι πολυσύνθετες αντιδραστικές ως προς κάποια ερεθίσματα τάσεις που εκδηλώνονται για σχετικά μικρά χρονικά διαστήματα (Fredricson, 2001, σ. 218).
  - ❖ Ο Marshall Rosenberg τα διακρίνει σε δύο κατηγορίες, με βάση το αν καλύπτονται ή όχι οι ανάγκες που οδηγούν στην εκδήλωσή τους.

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

❖ Έτσι, όταν οι ανάγκες μου ικανοποιούνται, τότε εγώ:

- είμαι χαρούμενος
- χαίρομαι
- είμαι ευχαριστημένος
- νιώθω ευφορία
- γοητεύομαι
- ενθουσιάζομαι
- θαυμάζω
- εκπλήσσομαι
- κ.ά.

❖ Αντίθετα, όταν οι ανάγκες μου δεν ικανοποιούνται, τότε εγώ:

- φοβάμαι
- πανικοβάλλομαι
- είμαι σε σύγχυση
- πεισμώνω
- αγανακτώ
- έχω νεύρα
- κ.ά

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

- ❖ Παρατηρήστε το α' ενικό πρόσωπο που χρησιμοποιεί ο Rosenberg για την λεκτική έκφραση των συναισθημάτων.
- ❖ Αυτό σημαίνει ότι τα συναισθήματα αποτελούν προσωπική εμπειρία, συναισθήματα ενός συγκεκριμένου ανθρώπου.
- ❖ Συνεπώς, δεν μπορούν να νοηθούν ανεξάρτητα από το υποκείμενο που τα νιώθει.
- ❖ Γι' αυτό, για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία είναι πολύ σημαντικό το άτομο να γνωρίζει ακριβώς και να εκφράζει με ειλικρίνεια αυτό που νιώθει κάθε στιγμή και να μην αποδίδει ποτέ ευθύνες γι' αυτά που αισθάνεται στους άλλους.

**«Ποτέ μη ζητάς συγνώμη γιατί φανέρωσες τα συναισθήματά σου. Είναι σαν να ζητάς συγνώμη για την αλήθεια»** / Ντισραέλι ( [https://el.wikiquote.org/wiki/Ανθρώπινες\\_σχέσεις](https://el.wikiquote.org/wiki/Ανθρώπινες_σχέσεις) )

**«Το τι νιώθεις και πώς αντιδράς σε κάτι, εξαρτάται πάντα από σένα. Μπορείς να επιλέξεις τις σκέψεις, τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά σου σχεδόν στα πάντα. Κανείς εκτός από σένα δεν μπορεί να ελέγξει πώς εσύ νιώθεις»** / Μαχάτμα Γκάντι ( <https://apotis4stis5.com/themata-f/11771-10-4> )

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

❖ Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με τα συναισθήματα, η Μη Βίαιη Επικοινωνία μας καλεί:

- να αναγνωρίζουμε το τι ακριβώς νιώθουμε κάθε στιγμή
- να συνδέουμε το κάθε συναίσθημα με μια εσωτερική μας ανάγκη που ζητά ικανοποίηση
- να θεωρούμε τον εαυτό μας και όχι τους άλλους υπεύθυνο τόσο γι' αυτό που νιώθουμε όσο και για τη συμπεριφορά μας
- μέσα από την 'ενσυναίσθηση', να αναγνωρίζουμε και να σεβόμαστε τα συναισθήματα των άλλων

❖ Με άλλα λόγια, να καλεί να είμαστε συναισθηματικά υπεύθυνοι.

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

- ❖ Συναισθηματικά υπεύθυνος (emotional responsible) σημαίνει:
  - γνωρίζω ότι τα συναισθήματα είναι δικά μου
  - δεν προκύπτουν παθητικά από τους άλλους
  - τα δημιουργώ Εγώ ως άτομο ερμηνεύοντας διάφορα ερεθίσματα
  - έχω την πλήρη ευθύνη τους
- ❖ Έτσι, στη Μη Βίαιη Επικοινωνία θα πούμε:
  - «**Συγκινούμαι**» και όχι «**Με συγκινείς**»
  - «**Αγχώνομαι**» και όχι «**Με αγχώνεις**»

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

Και κάτι ακόμη:

- ❖ Δεν εκφράζουν σε καμία περίπτωση συναισθήματα:
  - διάφορες σκέψεις μας του τύπου *«αισθάνομαι ή νιώθω ότι αυτό είναι άδικο»*, *«νιώθω πως...»*, *«νιώθω σαν να...»*, *«νιώθω όπως...»*, *«νιώθω ότι εγώ/εσύ/αυτός/αυτή/αυτοί...»*.
  - εκφράσεις για το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας π.χ. *«αισθάνομαι τόσο μικρός/ τόσο λίγος...»*.
  - εκφράσεις για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι π.χ. *«αισθάνομαι ένα τίποτα»*.
  - εκφράσεις για το τι μας κάνουν οι άλλοι π.χ. *«νιώθω παραγκωνισμένος»*.

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

### □ Εφαρμόζοντας το βήμα 2 στο Σχολείο.....

- Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες δραστηριότητες προκειμένου να μάθουν οι μαθητές να αναγνωρίζουν και να έχουν την ευθύνη των συναισθημάτων τους.
- Μπορούν να προσαρμοστούν/ τροποποιηθούν/ εμπλουτιστούν από τον εκπαιδευτικό ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο, το διδακτικό του αντικείμενο, την περίπτωση-ερέθισμα, την ηλικία των μαθητών κτλ.
- Τα συναισθήματα θα μπορούσαν ακόμη να αποτελέσουν και θέμα ενός project.



## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

### □ Εφαρμόζοντας το βήμα 2 στο Σχολείο.....

- Μιλήστε στα παιδιά για τα συναισθήματα.
- Προσπαθήστε να δώσετε έναν ορισμό των συναισθημάτων.
- Αναζητήστε επιστημονικούς ορισμούς της λέξης και διαβάστε τους στην τάξη.
- Αναφέρετε βασικά και πανανθρώπινα συναισθήματα: π.χ. χαρά, θλίψη, θυμός, φόβος.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σας αναφέρουν και άλλα συναισθήματα και φτιάξτε μια λίστα με αυτά.
- Εξηγήστε τους ότι δεν είναι μόνο τα έντονα συναισθήματα που συνήθως εκφράζουν (όταν χοροπηδούν, χτυπούν, κλωτσούν, ουρλιάζουν, πετούν πράγματα κτλ).

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

### □ Εφαρμόζοντας το βήμα 2 στο Σχολείο.....

- Στη συνέχεια μπορείτε να τους δείξετε τη λίστα με τα συναισθήματα από το βιβλίο του Rosenberg και να συζητήσετε πάνω σ' αυτά.
- Ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν ποια από τα συναισθήματα αυτά θυμούνται να έχουν νιώσει τα ίδια.
- Μάθετε στα παιδιά να τα αναγνωρίζουν μέσα από εκφράσεις του προσώπου ή κινήσεις του σώματος.
- Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να αποκωδικοποιούν μάλιστα τα σημάδια αναγνώρισης των συναισθημάτων, γιατί έτσι μπορούν να συναισθανθούν τους άλλους.
- Προτεινόμενα παιχνίδια για την έκφραση και αναγνώριση των συναισθημάτων:  
*«Το πρόσωπο των συναισθημάτων», «καθρέφτης συναισθημάτων», «πλάτη-πλάτη».*

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

### □ Εφαρμόζοντας το βήμα 2 στο Σχολείο.....

- Παρατηρήστε ότι τα συναισθήματα διακρίνονται σε θετικά και αρνητικά.
- Συνδέστε αυτή τη διάκριση με τις ανάγκες μας που ζητούν ικανοποίηση.
- Έτσι, βιώνουμε θετικά συναισθήματα (χαρά, ενθουσιασμό κ.ά.) όταν ικανοποιείται κάποια ανάγκη μας, σωματική ή ψυχολογική.

π.χ. *«Αισθάνομαι χαρούμενος γιατί έγραψα καλά στο διαγώνισμα της Φυσικής»*

(η συγκεκριμένη ανάγκη που έχω αυτή τη στιγμή είναι να γράψω καλά στο διαγώνισμα της Φυσικής και, όταν αυτή ικανοποιείται, μου δημιουργεί ένα θετικό συναίσθημα (χαρά) / η εκπλήρωσή της εξαρτάται από μένα).

*«Νιώθω μεγάλη ασφάλεια τώρα που είσαι κοντά μου»*

(η συγκεκριμένη ανάγκη που έχω αυτή τη στιγμή είναι να έχω κάποιον κοντά μου και όταν αυτή εκπληρώνεται, μου δημιουργεί ένα θετικό συναίσθημα (ασφάλεια) / η εκπλήρωσή της εξαρτάται από άλλους).

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

### □ Εφαρμόζοντας το βήμα 2 στο Σχολείο.....

- Αντιθέτως, τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, ενοχές, φόβος κ.ά.) αναπτύσσονται όταν οι βαθύτερες ανάγκες μας παραμένουν ανεκπλήρωτες.

π.χ.

*«Θύμωσα με τον εαυτό μου όταν είδα τη χαμηλή μου βαθμολογία στις εξετάσεις του Ιουνίου»*

(η ανάγκη μου για καλές επιδόσεις δεν ικανοποιήθηκε προκαλώντας μου ένα αρνητικό συναίσθημα / η εκπλήρωσή της εξαρτήθηκε από μένα).

*«Είμαι θυμωμένη γιατί η Μαρία μού έσκισε το τετράδιό μου»*

(η ανάγκη που έχω είναι να είναι τα πράγματά μου ακέραια και, όταν αυτή δεν εκπληρώνεται, το προκαλούμενο συναίσθημα είναι αρνητικό (θυμός) / η εκπλήρωσή της δεν εξαρτάται μόνο από μένα).

## Βήμα 2: Αναγνωρίζω και αποδέχομαι ως δικά μου τα συναισθήματά μου

### □ Εφαρμόζοντας το βήμα 2 στο Σχολείο.....

➤ Μάθετε στα παιδιά να νιώθουν υπεύθυνα κάθε φορά για τα συναισθήματά τους, άρα και τις επιλογές τους.

Έτσι δε θα πούμε:

*«Μαρία, με εκνευρίζεις όταν κάθε φορά που σου μιλάω εσύ κοιτάζεις δεξιά και αριστερά».*

αλλά

*«Μαρία, εκνευρίζομαι γιατί κάθε φορά που σου μιλάω εσύ κοιτάζεις δεξιά και αριστερά».*

(η ανάγκη να μας ακούει ο άλλος προσεκτικά είναι δική μας και όχι του άλλου, συνεπώς για το προκαλούμενο συναίσθημα την ευθύνη την έχουμε πρώτα εμείς).

## Βήμα 3: Επικοινωνώ με τις ανάγκες μου

- ❖ Στο προηγούμενο βήμα αναφέραμε ότι πίσω από κάθε συναίσθημα υπάρχει μια ανάγκη μας που ζητά εκπλήρωση.
- ❖ Έτσι, αφού αναγνωρίσουμε και εκφράσουμε τα συναισθήματα, λέει ο Rosenberg, το επόμενο βήμα είναι να μείνουμε στην καρδιά και να επικοινωνήσουμε με τις ανάγκες μας.
- ❖ Για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία αυτές αποτελούν κίνητρα των πράξεών μας, αφού οτιδήποτε κάνουμε, το κάνουμε για να καλύψουμε κάποια ή κάποιες ανάγκες μας.
- ❖ **Οι ανάγκες** είναι παγκόσμιες, κοινές για όλους τους ανθρώπους.

## Βήμα 3: Επικοινωνώ με τις ανάγκες μου

- ❖ Στη Μη Βίαιη Επικοινωνία οι ανάγκες μας παρομοιάζονται με έναν χάρτη που αναπαριστά αυτό που υπάρχει μέσα μας.
- ❖ Όσο μεγαλύτερη επίγνωση των αναγκών μας έχουμε, τόσο καλύτερα γνωρίζουμε τον εαυτό μας και τη ζωή που θέλουμε να κάνουμε.
- ❖ Γνωρίζοντας ακριβώς ποια είναι η ανάγκη μας, εστιάζουμε στο πώς θα την εκφράσουμε προκειμένου αυτή να εκπληρωθεί, είτε από εμάς είτε από τους άλλους.
- ❖ Και εδώ ακριβώς διαφέρουν οι άνθρωποι μεταξύ τους: ενώ έχουν όλοι τις ίδιες ανάγκες, διαφέρουν στις στρατηγικές που επιλέγουν προκειμένου αυτές να καλυφθούν.
- ❖ Όταν εκφράζουμε άμεσα, ξεκάθαρα αυτό που θέλουμε, βοηθάμε τους άλλους να μη χαθούν στη σκέψη και την προσπάθειά τους να μας καταλάβουν.
- ❖ Αντιθέτως, όταν εκφράζουμε τις ανάγκες μας έμμεσα (μέσα από ερμηνείες, σχολιασμούς, συμπεράσματα, κατηγορίες), οι άλλοι το εκλαμβάνουν ως κριτική και έχουν την τάση να αμύνονται, να επιτίθενται ή να ακινητοποιούνται.

## Βήμα 3: Επικοινωνώ με τις ανάγκες μου

### □ Εφαρμόζοντας το βήμα 3 στο Σχολείο.....

- ❖ Συζητήστε με τους μαθητές σας για τη φύση και το νόημα των αναγκών.
- ❖ Αν δεχτείτε ότι και τα φυτά και τα ζώα έχουν ανάγκες, τότε σε τι διαφοροποιείται ως προς αυτές ο άνθρωπος;
- ❖ Μπορείτε να τους δείξετε μάλιστα και την πυραμίδα των ανθρωπίνων αναγκών του A. Maslow.
- ❖ Αναρωτηθείτε μαζί τους αν οι ανάγκες αφορούν μόνο τον άνθρωπο ή κάθε ζωντανό οργανισμό.



## Βήμα 3: Επικοινωνώ με τις ανάγκες μου

- ❖ Ζητήστε τους να σας πουν ποιες είναι οι δικές τους ανάγκες ως παιδιά αλλά και ως μαθητές.
  - Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι «Ξενάγηση στον κόσμο των Αναγκών»: οι μαθητές φτιάχνουν έναν χάρτη όπου αποτυπώνουν τις ανάγκες τους.
  - Εναλλακτικά επιλέξτε το «Δέντρο των Αναγκών», ή ακροστιχίδες.
  - Βοηθήστε τους έπειτα να συσχετίσουν τις ανάγκες τους με συγκεκριμένες συμπεριφορές και συναισθήματα.

(θυμηθείτε σ' αυτό το σημείο και τα παραδείγματα που αναφέραμε στην εφαρμογή του βήματος 2)

- ❖ **Επιδιωκόμενος στόχος:** οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι πίσω από κάθε μας πράξη κρύβεται μια ανάγκη που ζητά ικανοποίηση και αυτή ευθύνεται για τη συναισθηματική μας κατάσταση.

## Βήμα 4: Αιτούμαι ξεκάθαρα εκπλήρωση των αναγκών μου

- ❖ Στο προηγούμενο βήμα είδαμε ότι κίνητρο των πράξεών μας και αιτία της συναισθηματικής μας κατάστασης είναι οι ανάγκες μας, που ζητούν εκπλήρωση.
- ❖ Όσο η εκπλήρωσή τους εξαρτάται από μας, έχει καλώς! Το πολύ πολύ να κατηγορήσουμε τον εαυτό μας για κάτι που δεν έκανε!
- ❖ Τι γίνεται όμως όταν η εκπλήρωση μιας ανάγκης μας εξαρτάται από άλλους;
- ❖ Πώς θα τους εκφράσουμε αυτό που θέλουμε, ώστε να πετύχουμε την καλύτερη δυνατή έκβαση που θα μας διατηρήσει σε επικοινωνία μαζί τους;
- ❖ Το πρώτο πράγμα που διδάσκει η Μη Βίαιη Επικοινωνία είναι: αυτό που θέλουμε να φτάνει στον άλλο ως «αίτημα» και όχι ως «απαίτηση». Ως αίτημα για μία συγκεκριμένη πράξη, όχι ως απαίτηση.

## Βήμα 4: Αιτούμαι ξεκάθαρα εκπλήρωση των αναγκών μου

- ❖ Ποια η διαφορά όμως μεταξύ αιτήματος και απαίτησης;
- ❖ Διατυπώνοντας κάποιος ένα αίτημα, είναι ανοιχτός να ακούσει από τον συνομιλητή του ακόμα και «όχι».
- ❖ Εισπράττοντας κανείς ένα «όχι» από την άλλη πλευρά, δεν εγκαταλείπει αλλά συνεχίζει την επικοινωνία, αφού πρώτα αφουγκραστεί τι είναι αυτό που εμποδίζει το άλλο άτομο να πει «ναι».
- ❖ Ο Γκάντι έλεγε: ‘Ένα «όχι» που βγήκε από βαθιά πεποίθηση, είναι πολύ καλύτερο – και πιο μεγαλειώδες – από ένα «ναι» που ειπώθηκε για να ευχαριστήσει ή, χειρότερα, για να αποφύγει φασαρίες.  
(<https://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=711>)
- ❖ Αντίθετα, διατυπώνοντας κανείς μια απαίτηση, προσπαθεί με κάθε τρόπο να εξασφαλίσει μόνο το «ναι».
- ❖ Το αίτημα διατυπώνεται πάντα σε ξεκάθαρη, θετική και συγκεκριμένη γλώσσα δράσης, σε αντίθεση με την άκαμπτη βίαιη γλώσσα της απαίτησης και πρέπει να είναι πραγματοποιήσιμο.
- ❖ Το να λέμε αυτό που δε θέλουμε, δεν κάνει ξεκάθαρο αυτό που θέλουμε. Έτσι λέμε στον άλλο τι θέλουμε, όχι τι δε θέλουμε.
- ❖ Λέμε ακόμη τους λόγους για τους οποίους ο άλλος καλείται να το πράξει.

## Βήμα 4: Αιτούμαι ξεκάθαρα εκπλήρωση των αναγκών μου

❖ Καλό είναι μάλιστα να αποφεύγονται λέξεις όπως έπρεπε, υποτίθεται ότι, ποτέ, πάντα, που μπορεί να οδηγήσουν την άλλη πλευρά σε επικρίσεις, μετατρέποντας έτσι το αίτημά μας σε απαίτηση.

➤ Π.χ. δε θα πούμε «Μαρία, όταν σου μιλώ, θέλω να μην κοιτάζεις δεξιά και αριστερά».

αλλά

➤ «Μαρία, θα μπορούσες σε παρακαλώ την επόμενη φορά που θα σου μιλήσω να με προσέχεις, γιατί όταν δεν το κάνεις αυτό εγώ εκνευρίζομαι;»

❖ Αν οι άνθρωποι ακούνε τα αιτήματά μας ως απαιτήσεις, έχουν μόνο δύο επιλογές: υποταγή ή εξέγερση. Και κανένα από αυτά δε θα μας συνδέσει με τους ανθρώπους, υποστήριζε ο Rosenberg.

## Βήμα 4: Αιτούμαι ξεκάθαρα εκπλήρωση των αναγκών μου

- ❖ Διατυπώνουμε λοιπόν το αίτημά μας και εισπράτουμε ικανοποίηση. Μετά;
- ❖ Στη Μη Βίαιη Επικοινωνία δε λέμε «ευχαριστώ » αλλά καλούμαστε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας. Πώς;
  - Με το διευκρινίζουμε στον άλλο τι είναι αυτό που έκανε τη ζωή μας πιο ευτυχισμένη.
  - Με το να λέμε πώς αισθανόμαστε για το άλλο άτομο που μας βοήθησε με τις πράξεις του.
  - Με το να λέμε ποια ανάγκη μας εκπληρώθηκε.
- ❖ Αλλά και διατυπώνουμε το αίτημά μας και δεν εισπράτουμε ικανοποίηση, παρά τον ευγενικό τρόπο που το θέσαμε. Μετά;

## Βήμα 4: Αιτούμαι ξεκάθαρα εκπλήρωση των αναγκών μου

- ❖ Πώς συμπεριφερόμαστε στον άλλο που δεν κάνει αυτό που θέλουμε;
  - Καταρχήν εκλαμβάνουμε το «όχι» του ως ανεπαρκή έκφραση μιας ανάγκης.
  - Προσπαθούμε πίσω από αυτό να δούμε την ανάγκη που εμπόδισε τον άλλο να εκφραστεί με «ναι».
  - Συνεχίζουμε την επικοινωνία, ξέροντας ότι ο άλλος τουλάχιστον μας άκουσε.
- ❖ Αυτός είναι και ο τελικός στόχος της Μη Βίαιης Επικοινωνίας: η «ενσυναίσθηση»· να μπούμε στη θέση του άλλου και να «ακούσουμε» το εσωτερικό του, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του, αφού έχει βέβαια προηγηθεί η «ενσυναίσθηση» προς τον εαυτό μας.
- ❖ Με την «ενσυναίσθηση» καταλαβαίνουμε ότι οι ανάγκες μας μετράνε ακόμα και αν μας πούνε ΟΧΙ, αφού κάποιος άλλος τελικά θα μας τις εκπληρώσει.

**ΤΕΛΟΣ**

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- ❖ Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- ❖ Ρόζενμπεργκ, Μ. (2016). Μη βίαη επικοινωνία- Η γλώσσα της καρδιάς (Επιμ: Αντωνία Κιλεσσοπούλου, επιστημ. επιμέλεια: Αγλαΐα Μαστρόκαλου, Λουσιρένα Τσατσά, Πατρίσια Φόστερ. Μτφ.: Γιώργος Τσιτσιρίγκος). Αθήνα: Κοντύλι.
- ❖ <https://pixabay.com/el/photos/βήματα-σκάλες-μέχρι-σκάλα-388914/>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=RiASewiK0o4>
- ❖ [https://el.wikiquote.org/wiki/Ανθρώπινες\\_σχέσεις](https://el.wikiquote.org/wiki/Ανθρώπινες_σχέσεις)
- ❖ <https://apotis4stis5.com/themata-f/11771-10-4>
- ❖ <https://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=711>