

Μη βίαιη επικοινωνία | Μαθησιακό περιβάλλον KIDS4ALLL

learn.kids4alll.eu/el/tg1/know-what/nonviolent-communication

31 marzo 2023

Primary tabs

Μη βίαιη επικοινωνία

Θα έχεις παρατηρήσει ίσως ότι κάποιοι άνθρωποι αρέσκονται στο να λένε πάντα τη γνώμη τους ή και να δίνουν συμβουλές. Κάποιες φορές αυτό είναι χρήσιμο, κάποιες άλλες όμως ο τρόπος που το κάνουν μπορεί να μας πιέζει να ακολουθήσουμε αυτό που λένε, ακόμα και αν δεν το θέλουμε. Αυτό είναι ένα είδος βίαιης επικοινωνίας και μ' αυτήν ασχολείται αυτή η ενότητα. Θα μάθεις τι είναι και πως λειτουργεί η βίαιη και η μη βίαιη επικοινωνία και θα ανακαλύψεις τρόπους να αποφεύγεις καυγάδες και παρεξηγήσεις και να μπορείς να χαρείς τη σχέση σου με τον εαυτό σου και με τους άλλους!

Διάβασε αυτή τη μικρή ιστορία του Αισώπου και στη συνέχεια συζήτησε με το φιλαράκι σου:

- με ποιον συμφωνείς / διαφωνείς;
- γιατί ο πατέρας και ο γιος έκαναν πάντα αυτό που τους έλεγαν οι περαστικοί;
- τι θα τους πρότεινες;



Στην ιστορία μας οι περαστικοί σχολίαζαν τον πατέρα και τον γιο με χαρακτηρισμούς, όπως:

- Είστε δύο ανόητοι!
- Τεμπέλης!
- Σκληρός πατέρας!
- Τι κρίμα!

Τα σχόλια αυτά πίεσαν και τους δύο.

Θα μπορούσαν οι περαστικοί να πουν τη γνώμη τους χωρίς να είναι τόσο επικριτικοί και πιεστικοί;

Αν θέλεις να μάθεις, μπορείς να κατεβάσεις το αρχείο (στα ελληνικά) ή να δεις το βίντεο (στα αγγλικά)!

Κατεβάστε το αρχείο

Τι θα έλεγες να προσπαθήσεις τώρα να μετατρέψεις τις 4 επικριτικές προτάσεις της μικρής ιστορίας σε μη βίαιες;

1. "Είστε δύο ανόητοι! Κάποιος πρέπει να ιππεύσει!"
2. "Τεμπέλη! Γιατί πρέπει να περπατάει ο πατέρας σου;"
3. " Σκληρέ πατέρα, που βάζεις το γιο σου να περπατάει!"
4. "Τι κρίμα! Φτωχό γαϊδουράκι, που κουβαλάει δύο καβαλάρηδες!"

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα τέσσερα βήματα (παρατήρηση, συναισθήματα, ανάγκες και αίτημα) ή να βρεις ένα άλλο, δικό σου τρόπο, να πεις το ίδιο πράγμα με φιλικό, μη βίαιο τρόπο.

Κάνε μαζί με το φιλαράκι σου το 1 και το 2, και το 3 και το 4 ο καθένας μόνος του. Στο τέλος, πείτε ο ένας στον άλλο τη δική του εκδοχή των 3 και 4: πώς είναι;

Εδώ θα βρείτε κάποιες ιδέες: Κατάλογος συναισθημάτων και αναγκών για να εμπνευστείτε



Όταν είμαστε λυπημένοι, θυμωμένοι, απογοητευμένοι... έχουμε την τάση να μιλάμε ξεκινώντας με λέξεις όπως: "Έκανες...", "Είσαι...", "Πάντα/ποτέ...", "Είναι..."

Τι θα γίνει αν προσπαθήσουμε να μετατρέψουμε αυτές τις φράσεις σε Εγώ-προτάσεις, ξεκινώντας δηλαδή με λέξεις όπως : "Νομίζω... ", "Νιώθω... " "Βλέπω..."

Για παράδειγμα:

"Είναι πολύ άσχημο!" → "Δεν μου αρέσει"

"Πάλι άργησες!" → "Είμαι πολύ ενοχλημένος που σε περιμένω εδώ και μισή ώρα γιατί έχω πολλά να κάνω. Αισθάνομαι ότι δε με παίρνουν στα σοβαρά ή ότι δε με σέβονται όταν πρέπει να περιμένω τόση ώρα. Ίσως την επόμενη φορά μπορείς να μου τηλεφωνήσεις όταν ξεκινάς, γιατί χρειάζεσαι περισσότερη ώρα από εμένα για να έρθεις εδώ".

Μπορείς να σκεφτείς τέτοιου είδους βίαιες φράσεις που μπορεί να σου έχει πει κάποιος ή που μπορεί να έχεις εσύ πει σε κάποιον;

Σημείωσέ τις και στη συνέχεια προσπάθησε μαζί με το φιλαράκι σου να τις μετατρέψεις σε θετικά Εγώ-μηνύματα.



Σου έχει συμβεί ποτέ να κάνεις κάτι επειδή αισθάνθηκες ότι κάποιος σε πίεσε να το κάνεις;

Συζήτησε το περιστατικό με το φιλαράκι σου και φτιάξτε μαζί τη δική σας μικρή ιστορία σε δύο εκδοχές:

Η μία να περιγράφει μια κατάσταση στην οποία ο ήρωας αισθάνεται ότι πιέζεται ότι πρέπει να κάνει κάτι.

Η άλλη αντίθετα να περιγράφει μια κατάσταση στην οποία ο ήρωας αισθάνεται ελεύθερος να κάνει τη δική του επιλογή (η οποία μπορεί να είναι σύμφωνη με τη συμβουλή που του έδωσαν ή και όχι).

Συμβουλή: μπορείτε να ακολουθήσετε τη δομή της μικρής ιστορίας μας για τον πατέρα, τον γιο και το γαϊδουράκι.

Γράψτε τις δύο δίδυμες ιστορίες και, αν θέλετε, φτιάξτε από αυτές ένα κόμικ, ένα βίντεο, μια ηχογράφιση...

Όποια μορφή κι αν επιλέξετε, μην ξεχάσετε να την ανεβάσετε στην περιοχή work.it!

Αν θέλετε το περιεχόμενό σας να συμπεριληφθεί στη συλλογή KIDS4ALLL, ζητήστε από τον εκπαιδευτή σας να το ανεβάσει στην περιοχή work.it.



Μαζί με το φιλαράκι σου σκεφτείτε τις ιστορίες που διαβάσατε και συζητήστε:

- 1) ποια είναι τα θετικά και ποια τα αρνητικά όταν οι άλλοι λένε τη γνώμη τους;
- 2) ποια είναι τα συναισθήματα αν η γνώμη των άλλων ακολουθηθεί και αν όχι;
- 3) υπάρχει πάντα η δυνατότητα να επιλέγουμε ανάμεσα σε όλες τις διαφορετικές γνώμες ή συμβουλές που μας δίνουν;

Μπορείτε να φτιάξετε μια καρτ ποστάλ με τα πιο σημαντικά πράγματα που μάθατε!

Θα θέλατε να δημιουργήσετε τις δικές σας καρτ ποστάλ για να τις ανεβάσετε στην πλατφόρμα; Κατεβάστε δωρεάν το application KIDS4ALLL και η επιθυμία σας θα γίνει πραγματικότητα!



Μοιραστείτε postcards

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.