



## Μη βίαιη επικοινωνία

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην άσκηση της μη βίαιης επικοινωνίας βήμα προς βήμα. Η μη βίαιη επικοινωνία επικεντρώνεται στις στρατηγικές που θα επιτρέψουν στους ανθρώπους να συνεργαστούν για την κάλυψη των αναγκών των δύο πλευρών που εμπλέκονται σε μια σύγκρουση.

### Ενότητα

• Παρέμβαση

### Υποενότητες

• Επικοινωνία

### Μέγεθος ομάδας

• Μικρή ομάδα

### Διάρκεια

• 15 λεπτά

### Λέξεις-κλειδιά

μη βίαιη επικοινωνία, ακούγοντας με έμφαση, μιλώντας με ειλικρίνεια

### Στόχοι

Σε αυτή την άσκηση, μπορείτε να εξασκήσετε τον τρόπο αντίδρασης με μη βίαιο τρόπο όταν κάποιος κάνει κάτι που δεν σας αρέσει. Υπάρχουν τέσσερα στάδια μη βίαιης επικοινωνίας που μπορείτε να μάθετε να χρησιμοποιείτε όταν συζητάτε ένα πρόβλημα: 1. Περιγράψτε την κατάσταση, 2. Περιγράψτε τα συναισθήματα, 3. Προσδιορίστε τις ανάγκες σας, 4. Εκφράστε την επιθυμία σας για δράση.

Σε αυτή την άσκηση, θα εξασκήσετε και τα τέσσερα στάδια.

Σε αυτή την άσκηση, μπορείτε να εξασκήσετε τον τρόπο αντίδρασης με μη βίαιο τρόπο όταν κάποιος κάνει κάτι που δεν σας αρέσει. Υπάρχουν τέσσερα στάδια μη βίαιης επικοινωνίας που μπορείτε να μάθετε να χρησιμοποιείτε όταν συζητάτε ένα πρόβλημα: 1. Περιγράψτε την κατάσταση, 2. Περιγράψτε τα συναισθήματα, 3. Προσδιορίστε τις ανάγκες σας, 4. Εκφράστε την επιθυμία σας για δράση.

Σε αυτή την άσκηση, θα εξασκήσετε και τα τέσσερα στάδια.

### Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες μελετούν την άσκηση μεμονωμένα και στη συνέχεια συζητούν τις σκέψεις τους σε μικρές ομάδες.

### Περιγραφή

Σκεφτείτε κάποιον που κάνει κάτι που δεν σας αρέσει (ή δεν κάνει κάτι που θα θέλατε). Φανταστείτε ότι το άτομο αυτό σας ζητάει να του πείτε τι σας ενοχλεί. Γράψτε τι θα λέγατε σε απάντηση στις ακόλουθες δηλώσεις:

- Δεν μου αρέσει όταν ...
- Όταν βλέπω ότι συμπεριφέρεσαι σύμφωνα με την περιγραφή μου, αισθάνομαι ...
- Αισθάνομαι έτσι γιατί θα ήθελα να ...
- Θα ήθελα

## Υλικό

Τυπωμένες οδηγίες (βλ. Ενότητα "Περιγραφή") για κάθε συμμετέχοντα.

## Μέθοδος

Ανάλυση, αυτογνωσία.

## Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Οι διαμεσολαβητές πρέπει να είναι ειδικευμένοι στη δυναμική των μικρών ομάδων για να διευκολύνουν τη συζήτηση και τις σκέψεις. Οι συμμετέχοντες θα χρειαστούν τις οδηγίες που έχουν εκτυπωθεί (βλ. Ενότητα "Περιγραφή").

## Πηγή (APA)

Rosenberg, M. B., (2019, July 29). Προσφορά από καρδιάς. Η καρδιά της μη βίαιης επικοινωνίας. Ανάκτηση: <http://facweb.northseattle.edu/jreis/cmn165/Marshall%20Rosenberg.htm>

## Συντελεστής

Qualed



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Μη βίαιη επικοινωνία.* Ανακτήθηκε την

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

<https://posttraumatic-integration.eu/>