



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ



ΗΜΕΡΙΔΑ:

«ΣΧΟΛΙΚΗ ΒΙΑ ΚΑΙ

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ:

ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΛΙΜΑ

ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ»



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Μη βίαιη επικοινωνία

Γιώτα Παναγιώτου

Νάσια Τροκκούδη Στεφάνου

Λειτουργοί Παρατηρητηρίου για τη Βία στο Σχολείο (ΠΑ.ΒΙ.Σ.)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ - ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΙΣΤΟΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΔΩΡΟΘΕΑ

ΑΓΡΥΠΝΟΣ ΑΝΤΡΕΑΣ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΑΣ ΓΝΩΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ 20''

Let's get to
know each other

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία αποτελεί βασικό παράγοντα οικοδόμησης θετικού κλίματος στη σχολική μονάδα.

Ορισμός:

Επικοινωνία είναι η διαδικασία με την οποία **ένας πομπός Α** (άνθρωπος, ομάδα) **μεταβιβάζει** πληροφορίες, σκέψεις, ιδέες, συναισθήματα και ακόμη ενέργεια, **σε ένα δέκτη Β** (άνθρωπος, ομάδα) **με στόχο να** ενεργήσει πάνω του με τρόπο ώστε να προκαλέσει σε αυτόν την εμφάνιση ιδεών, πράξεων, συναισθημάτων, ενέργειας και σε τελική ανάλυση να επηρεάσει την κατάσταση του και τη συμπεριφορά του (Μπουραντάς, 1992)



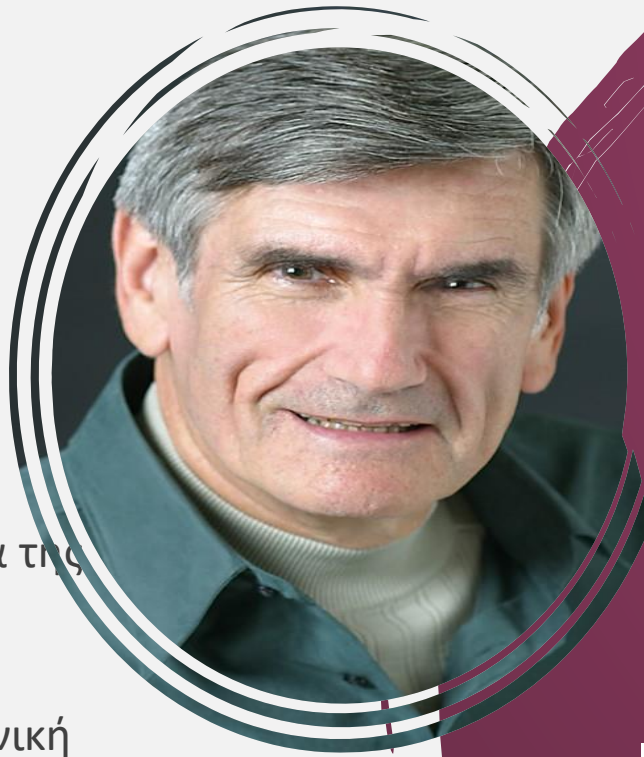
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το μήνυμα λαμβάνεται και γίνεται κατανοητό από τον αποδέκτη με τον τρόπο που ο αποστολέας το επιθυμούσε

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Η επικοινωνία μεταξύ δύο ατόμων πρέπει να βασίζεται σε ΑΜΟΙΒΑΙΟ ΣΕΒΑΣΜΟ και στη ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΧΕΣΗ.
- Οι δέκτες πρέπει να είναι καλοί και ενεργητικοί ακροατές και οι πομποί πρέπει να είναι καλοί ομιλητές.
- Δίνεται σημασία τόσο στη **λεκτική** όσο και τη **μη λεκτική επικοινωνία**.





Marshall Rosenberg (1934-2015)

Ψυχολόγος
Συγγραφέας

- Δημιούργησε και εφάρμοσε τη διαδικασία της **Μη Βίαιης Επικοινωνίας**
- Δίδαξε επικοινωνιακές δεξιότητες και διαμεσολάβηση σε σχολεία για την κοινωνική ένταξη των μαθητών.
- Χαρακτηριστικό της διδασκαλίας του ήταν τα παιχνίδια ρόλων.
- Ίδρυσε το Κέντρο για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία (Centre for Nonviolent Communication, CNVC)
- Έγραψε ανάμεσα σε άλλα, το βιβλίο, που έγινε μπεστ σέλλερ «Μη Βίαιη Επικοινωνία: Η γλώσσα της καρδιάς»

Μάρσαλ Ρόζενμπεργκ (2016). Μη Βίαιη Επικοινωνία – Η γλώσσα της καρδιάς, Βόλος: Εκδόσεις Κοντύλι



Μη Βίαη Επικοινωνία

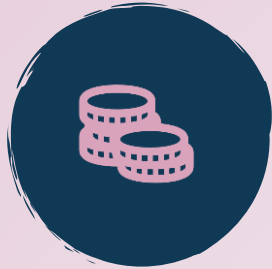
Εκφραζόμαστε και ακούμε τους άλλους
με λόγια που αποτελούν **συνειδητή και
ακριβή έκφραση** αυτών που
αντιλαμβανόμαστε, αισθανόμαστε και
θέλουμε, όχι με αυτόματες, μηχανικές
αντιδράσεις.



Πού εφαρμόζεται η μη βίαιη επικοινωνία



Συντροφικές
σχέσεις



Οικογένεια



Σχολεία



Οργανισμούς -
Επιχειρήσεις

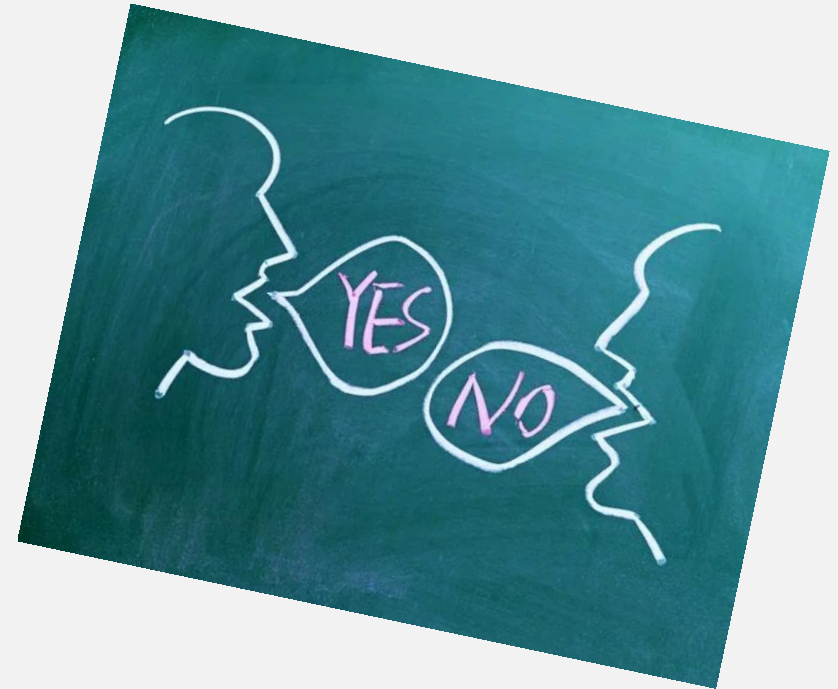


Ειρηνικές –
Διπλωματικές
διαπραγματεύσεις

Κάθε είδους επικοινωνιακή συνθήκη, διαφωνίες και συγκρούσεις

ΜΗ ΒΙΑΙΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

- Για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία οι περισσότερες συγκρούσεις μεταξύ των ατόμων ξεκινούν από την κακή επικοινωνία σε σχέση με τις ανάγκες και τα συναισθήματά 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.



ΑΠΟΞΕΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. ΗΘΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ

Όταν κάποιος/α δεν λειτουργεί σύμφωνα με τις δικές μου αξίες ή πρότυπα, είναι «λάθος» ή «κακός».

2. ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ

Συστηματικά συγκρίνουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε και το πιο πιθανό είναι να γίνουμε όλοι δυστυχισμένοι.

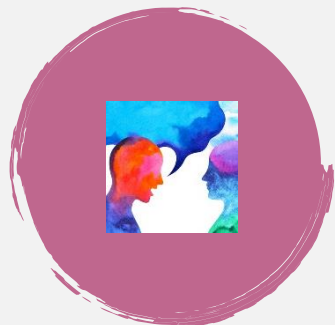
Η σύγκριση εμποδίζει την εκδήλωση συμπόνιας προς τον εαυτό μας και του άλλους.

3. ΑΡΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ

Θεωρούμε ότι είμαστε το θύμα, κάναμε κάτι γιατί έτσι έπρεπε, γιατί εκτελούμε εντολές ανωτέρων, γιατί έτσι είναι ο κανονισμός κτλ.

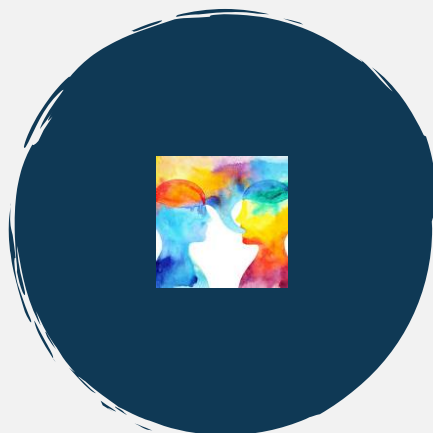
4. ΕΚΦΡΑΣΗ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ

Μια απαίτηση απειλεί άμεσα ή έμμεσα εκείνους που την ακούνε λόγω του φόβου της τιμωρίας που ίσως ακολουθήσει. Όταν οι άνθρωποι ακούν απαίτηση, έχουν δύο επιλογές: την υποταγή ή την αντίσταση/εξέγερση.



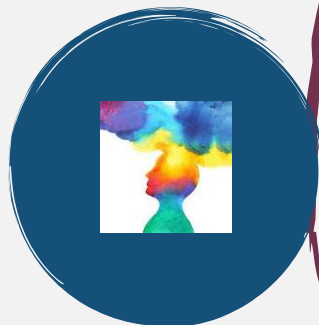
Ειλικρινής έκφραση

Χρησιμοποιούμε
τον λόγο με
ακρίβεια και
σαφήνεια



Ενσυναισθητική ακρόαση

Αφουγκραζόμαστε
βαθιά και
νιώθουμε
/κατανοούμε τα
συναισθήματά των
άλλων



Ενσυναίσθηση προς τον εαυτό μας

Αφουγκραζόμαστε τον
εαυτό μας με
προσοχή και αγάπη,
δίνοντας σημασία στα
συναισθήματα και τις
ανάγκες μας

Άξονες Μη Βίαιης Επικοινωνίας

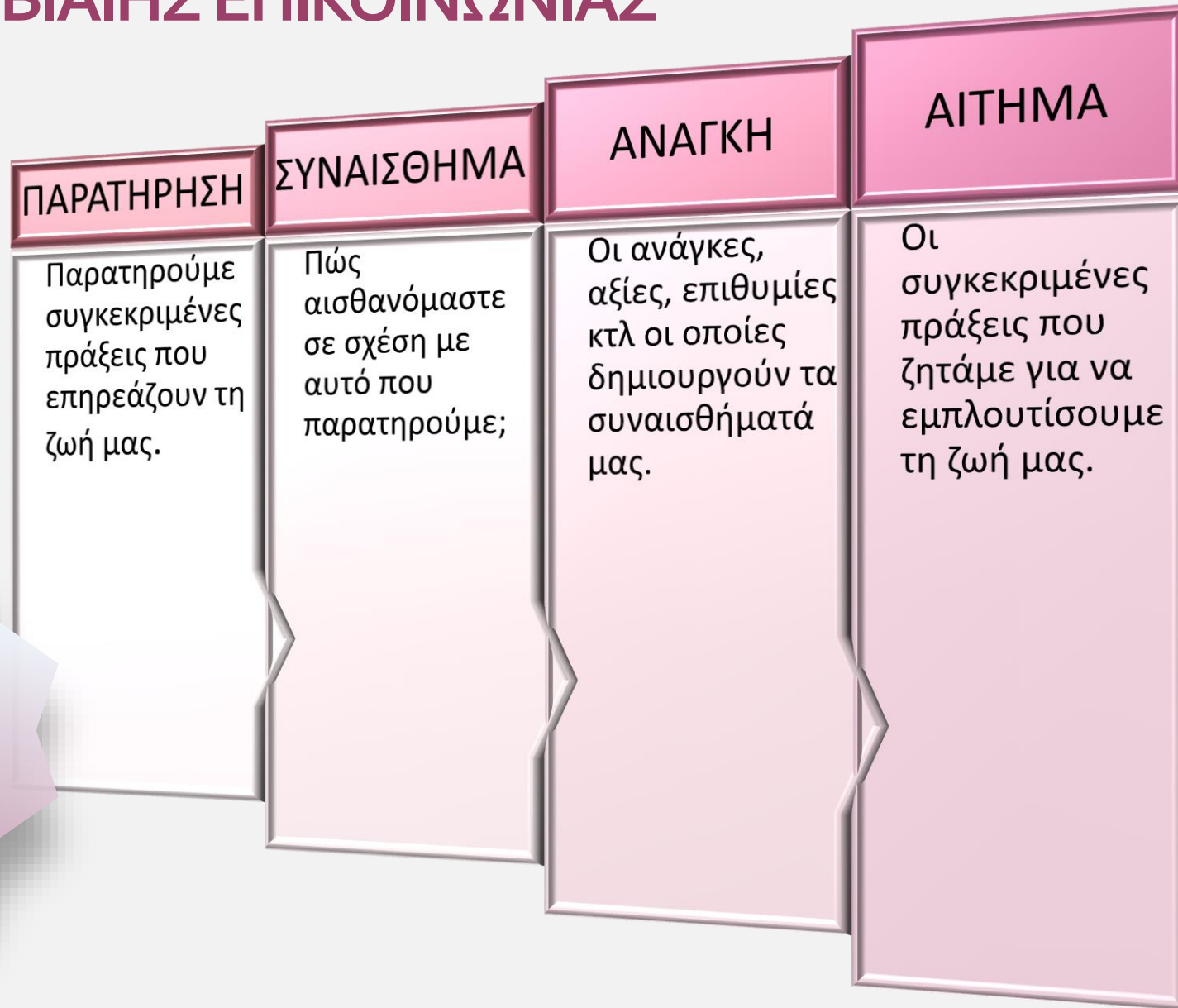
Ψυχική επαφή και σύνδεση με
τον εαυτό μας και με τους
άλλους

Εστιάζει στο τώρα

ΜΟΝΤΕΛΟ ΜΗ ΒΙΑΙΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Εκφραζόμαστε με
ειλικρίνεια μέσω
των τεσσάρων
στοιχείων

Ακούμε με
ενσυναίσθηση
μέσω των
τεσσάρων
στοιχείων



ΜΗ ΒΙΑΙΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΚΑΜΗΛΟΠΑΡΔΑΛΗΣ

(Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ) Marshall Rosenberg

1. Αντικειμενική **παρατήρηση** ενός γεγονότος, χωρίς κρίση, αξιολόγηση ή ερμηνεία.
2. Έκφραση **συναισθήματος** που έχει άμεση σχέση με αυτό το γεγονός.
3. Έκφραση της **ανάγκης** που έχει σχέση με αυτό το γεγονός και το συναίσθημα.
4. **Αίτημα** σαφές και συγκεκριμένο. Τι ακριβώς χρειαζόμαστε από τους άλλους να κάνουν.



Marshall Rosenberg: Μη βίαιη επικοινωνία – Η γλώσσα της καρδιάς. Κοντύλι . 2016

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Αντικειμενική
παρατήρηση ενός
γεγονότος, χωρίς
κρίση, αξιολόγηση
ή ερμηνεία.

Παρατήρηση Vs Αξιολόγηση

- Τι βλέπουμε
- Τι ακούμε
- Τι αγγίζουμε

Οι παρατηρήσεις μας πρέπει να είναι συγκεκριμένες ως προς το χρόνο και την κατάσταση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ
1. Ο Μάριος είναι κακός ποδοσφαιριστής.	Ο Μάριος δεν έχει βάλει γκολ τα τελευταία 10 παιχνίδια.
2. Η Μαρία είναι τεμπέλα.	
3. Δε θα προλάβει να παραδώσει την εργασία της.	Δε νομίζω να προλάβει να παραδώσει την εργασία της
4. Αν δεν έχεις ισορροπημένη διατροφή, η υγεία σου θα επιδεινωθεί.	
5. Οι άνθρωποι που ανήκουν σε μειονότητες δεν περιποιούνται τα σπίτια τους.	
6. Απόψε δεν είσαι καθόλου όμορφη.	
7. Πάντα είσαι απασχολημένος	

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ Ή ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Έκφραση
συναισθήματος
που έχει άμεση
σχέση με το
γεγονός.



ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ Ή ΟΧΙ

- «Νιώθω ότι αδικήθηκα» «Αισθάνομαι σαν αποτυχημένος»

(Περιγράφω αυτό που νομίζω, τις σκέψεις μου)

«Νιώθω ανεπαρκής ως δάσκαλος μουσικής»

(Περιγράφω αυτό που νομίζω ότι είμαι, παρόλο που λέω νιώθω)

«Έχω απογοητευτεί από τον εαυτό μου ως δάσκαλο μουσικής»

«Αισθάνομαι παρεξηγημένος»

(Περιγράφω την προσωπική μου εκτίμηση/ερμηνεία για το πώς με αντιλαμβάνεται κάποιος)

Έκφραση συναισθήματος «Έχω αγχωθεί /ενοχληθεί από την αντίδραση του Γιώργου»

ΑΝΑΓΚΗ

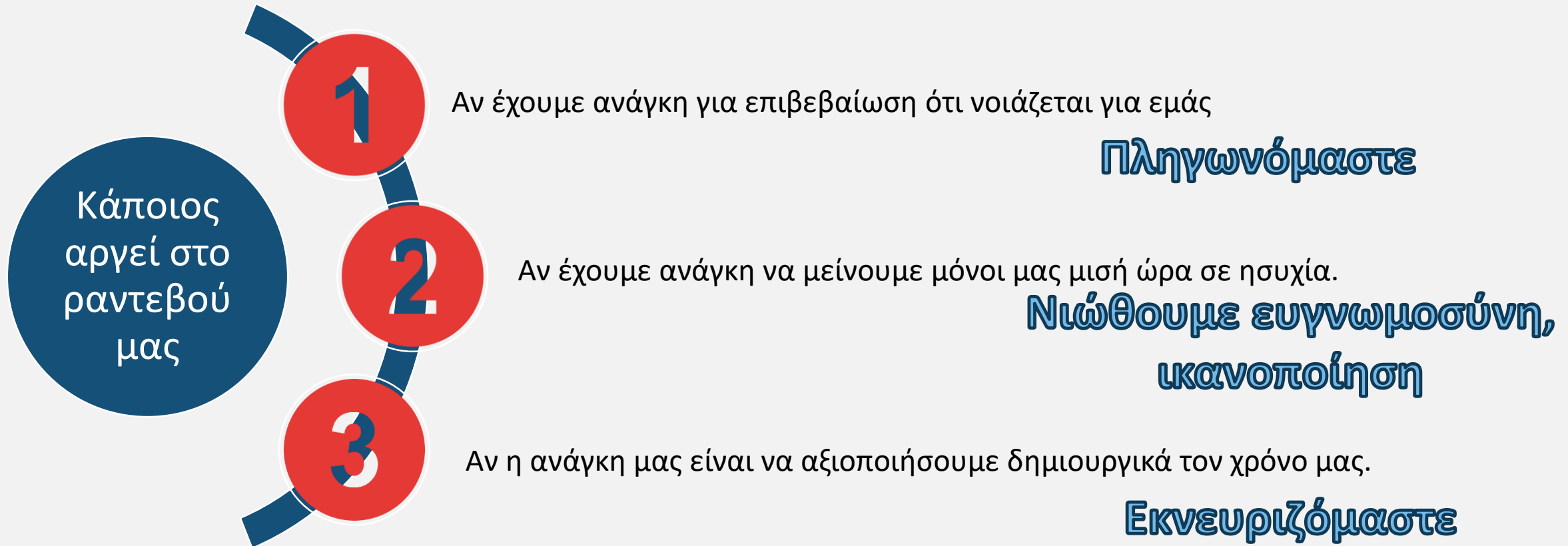
Έκφραση της
ανάγκης που έχει
σχέση με το
γεγονός και το
συναίσθημα.



ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΘΥΝΗ ΤΩΝ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ

ΑΙΤΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ

- Η συμπεριφορά του άλλου ατόμου, μπορεί να είναι το ερέθισμα για τα συναισθήματά μας, αλλά όχι η αιτία.
- Η αιτία του συναισθήματος βρίσκεται στον τρόπο που σκεφτόμαστε, σε σκέψεις κατηγορίας και επίκρισης, καθώς και στις συγκεκριμένες ανάγκες και προσδοκίες μας τη συγκεκριμένη στιγμή που λαμβάνει χώρα η επικοινωνία μας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ / ΑΝΑΓΚΩΝ

ΑΙΤΗΜΑ

Αίτημα σαφές και
συγκεκριμένο.

Τι ακριβώς
χρειαζόμαστε από
τους άλλους να
κάνουν

ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΑΙΤΗΜΑΤΑ
ΜΕ ΘΕΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ,
ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΓΕΝΙΚΕΣ,
ΑΦΗΡΗΜΕΝΕΣ Ή
ΑΜΦΙΛΕΓΟΜΕΝΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ

ΖΗΤΟΥΜΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΠΟΥ ΟΙ
ΑΛΛΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΟΥΝ



ΑΣΚΗΣΗ : ΔΙΑΤΥΠΩΝΟΝΤΑΣ ΑΙΤΗΜΑΤΑ

Βάλτε V στο κουτάκι όπου ο ομιλητής εκφράζει ξεκάθαρα το αίτημά του, σύμφωνα με τη γνώμη σας

ΔΗΛΩΣΗ	ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΑΙΤΗΜΑ
1. Θέλω να με καταλαβαίνεις.	
2. Θα ήθελα να μου πεις ένα πράγμα που κάνω το οποίο εκτιμάς.	
3. Θα ήθελα να έχεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.	
4. Θέλω να σταματήσεις να πίνεις.	
5. Θα ήθελα να μου επιτρέψεις να είμαι ό εαυτός μου.	
6. Θα ήθελα να είσαι ειλικρινής μαζί.	
7. Θα ήθελα να οδηγείς στο όριο ταχύτητας ή και πιο αργά.	
8. Θα ήθελα να σε γνωρίσω καλύτερα.	
9. Θα ήθελα να δείχνεις σεβασμό στην ιδιωτική μου ζωή.	
10. Θα ήθελα να μαγειρεύεις πιο συχνά το βράδυ.	

Προτιμώ
να.....

Θα ήταν
βοηθητικό
για εμένα
εάν...

Θα ήταν
καλύτερα
να...

Θα το
εκτιμούσα
εάν...

Αναρωτιέμαι
εάν...

Θα σε
πείραζε εάν...



ΑΙΤΗΜΑ

ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΑΙΤΗΜΑΤΟΣ



Όταν.....(δήλωση προβλήματος – ενοχλητικής συμπεριφοράς - γεγονός)
αισθάνομαι(αναφέρω τα συναισθήματά μου)
επειδή έχω ανάγκη..... (επιπτώσεις – ανάγκη που δεν ικανοποιείται)
Προτιμώ να, Θα ήταν καλύτερα (επιθυμητό αποτέλεσμα – Αίτημα)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗΝΥΜΑ ΜΗ ΒΙΑΙΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8



Άλλαξέ το

Ανόητε! Πάλι πήρες τα βιβλία μου χωρίς να με ρωτήσεις. Αν το ξανακάνεις θα σου σπάσω τα μούτρα.

Μαμά όλοι τώρα βρίσκονται στο πάρκο! Δεν είναι δίκαιο να με αναγκάζεις να μένω σπίτι επειδή ο αδερφός μου χρειάζεται φροντίδα. Καταστρέφεις τη ζωή μου

Άλλαξέ το



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ 4 ΒΗΜΑΤΑ ...
Τα δικά σας σενάρια!!!!!!!

Σκοπός της Μη Βίαιης Επικοινωνίας
είναι να φτιάξουμε σχέσεις που
βασίζονται στην ειλικρίνεια και
στην ενσυναίσθηση, που τελικά θα
καλύψουν τις ανάγκες όλων μας
και όχι να αλλάξουμε τους
ανθρώπους και τη συμπεριφορά
τους προκειμένου να γίνει το δικό
μας!

ΣΚΟΠΟΣ

ΜΗ ΒΙΑΙΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΜΗ ΚΑΤΗΓΟΡΗΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ – ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

- Είναι επικοινωνία-μηνύματα ανάληψης ευθύνης
- Έχουν μεγάλη πιθανότητα να προωθήσουν τη διάθεση για αλλαγή
- Δεν περιέχουν αρνητική αξιολόγηση/επίκριση
- Δεν τραυματίζουν τη σχέση
- Αποτελούν μορφή διεκδικητικής και αυτοϋποστηρικτικής συμπεριφοράς
- Μειώνουν την πιθανότητα ο άλλος να μπει σε κατάσταση άμυνας και επιμονής στις θέσεις του
- Τα μηνύματα λαμβάνονται ως επιθυμία και όχι ως εξαναγκασμός
- Αναδύουν τις πραγματικές ανάγκες που υπάρχουν και άρα αυξάνουν τις πιθανότητες να ικανοποιηθούν αυτές οι ανάγκες και να μειωθεί ο κίνδυνος σύγκρουσης.

Ας γίνουμε εμείς η αλλαγή που
θέλουμε να δούμε στον κόσμο.
Μαχάτμα Γκάντι

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

ΓΙΩΤΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

ΝΑΣΙΑ ΤΡΟΚΚΟΥΔΗ ΣΤΕΦΑΝΟΥ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ ΠΑ.ΒΙ.Σ.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ

panayiotou.y@cyearn.pi.ac.cy

stephanou.n@cyearn.pi.ac.cy

ΤΗΛ 22402464, ΤΗΛ 22402426



**Thank You,
Teachers**



ΠΑ.ΒΙ.Σ.
Παρατηρητήριο για τη Βία
στο Σχολείο



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ