

ΈΝΤΥΠΟ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Εισαγωγικές φράσεις για ανακεφαλαίωση όσων άκουσες με δικά σου λόγια.

- ☐ Νομίζω ότι λες πως
- ☐ Αν έχω καταλάβει καλά, είπες ότι
- ☐ Ας δούμε αν καταλαβαίνω σωστά αυτό που είπες. Είπες λοιπόν ότι
- ☐ Σύμφωνα με όσα λες
- ☐ Έχω την εντύπωση ότι νιώθεις
- ☐ Φαίνεται ότι νιώθεις
- ☐ Φαίνεται ότι έχεις ανάγκη

Στο τέλος της ανακεφαλαίωσης μπορούμε να ρωτήσουμε:

- ☐ Κατάλαβα καλά;
- ☐ Μήπως κάτι δεν κατάλαβα καλά;
- ☐ Αυτό είπες;
- ☐ Παρέλειψα κάτι σημαντικό για σένα;

Για κάθε δήλωση παρακάτω, ανακεφαλαιώστε, αναφέροντας τα **γεγονότα** και αναγνωρίζοντας τα **συναισθήματα**, **χωρίς να επαναλαμβάνετε αρνητικούς χαρακτηρισμούς και να χρησιμοποιείτε επιθετική γλώσσα.**

Παράδειγμα: «Η μητέρα μου είναι κακιά και αυταρχική! Δεν θα με αφήσει να πάω σινεμά. Τη μισώ!»

Ανακεφαλαίωση: Η μητέρα σου **δεν θα σε αφήσει να πας σινεμά** και κατάλαβα ότι αυτό σε κάνει να **νιώθεις πολύ θυμωμένος**. Κατάλαβα σωστά;

1. Μου υποσχέθηκε η Ελένη ότι θα με βοηθήσει, αλλά βρίσκει όλο δικαιολογίες. Με κοροϊδεύει. Ας μου έλεγε τουλάχιστον ότι δεν μπορεί, να το πάρω απόφαση ή να ζητήσω βοήθεια από αλλού. Αλλά έτσι κάνει αυτή. Δεν την αντέχω.

Ανακεφαλαίωση:

2. Η Μαρία με παίρνει συνέχεια στο τηλέφωνο και μου στέλνει μηνύματα να την βοηθήσω σε μία εργασία! Παρόλο που δεν της απαντάω ή της λέω ότι δεν μπορώ, συνεχίζει. Είναι επίμονη και εγωίστρια! Είχα πει ότι θα μπορούσα να τη βοηθήσω σε μία εβδομάδα, γιατί δίνω εξετάσεις στα Αγγλικά, αλλά δεν καταλαβαίνει. Μου σπάει τα νεύρα!

Ανακεφαλαίωση:

3. Χτες μου έδωσε η μητέρα μου χρήματα για να ψωνίσω από το κυλικείο. Τα έβαλα στην τσάντα μου, στην μπροστινή θήκη, για να τα βρω εύκολα. Στο διάλειμμα έψαξα να τα βρω, αλλά δεν τα βρήκα. Κοίταξα κάτω από το θρανίο δεν ήταν. Μου ανέβηκε το αίμα στο κεφάλι! Είμαι σίγουρος ότι μου τα έκλεψε ο διπλανός μου!

Ανακεφαλαίωση:

4. Ήμαστε στο γήπεδο του σχολείου και παίζαμε. Κάποια στιγμή είπα στον Μανώλη ότι η ομάδα του είναι η χειρότερη στο πρωτάθλημα. Πλάκα του έκανα και εκείνος το πήρε στα σοβαρά και με πλάκωσε στο ξύλο. Δε σκέφτηκα ότι θα θύμωνε τόσο πολύ και δεν το περίμενα! Με έκανε ρεζίλι! Θα μου το πληρώσει ακριβά!

Ανακεφαλαίωση:
