

ΕΝΤΥΠΟ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- **Ενεργητική Ακρόαση:** ακούμε με προσοχή χωρίς να σκεφτόμαστε ταυτόχρονα κάτι άλλο, χωρίς να διακόπτουμε, να κρίνουμε, να σχολιάζουμε. Είμαστε παρόντες και προσπαθούμε να καταλάβουμε τι λέει και πώς αισθάνεται ο άλλος.
Δίνουμε στον άλλον να καταλάβει ότι τον ακούμε. Τον κοιτάζουμε στα μάτια
Ενθαρρύνουμε τον άλλον να μιλήσει με το βλέμμα, την κίνηση του κεφαλιού, τη στάση του σώματος (χαλαρή και με το σώμα στραμμένο προς την πλευρά του άλλου).
- **Ενσυναίσθηση:** Ερχόμαστε στη θέση του άλλου. Βλέπουμε τα πράγματα από τη δική του οπτική. Καταλαβαίνουμε απόλυτα πώς νιώθει και γιατί.
- **Μήνυμα σε α' πρόσωπο/Εγώ Μήνυμα:** μιλάμε σε α' πρόσωπο. Μιλάμε για τον εαυτό μας και όχι για τον άλλον. Το χρησιμοποιούμε στη σύγκρουση και στην επικοινωνία γενικότερα, για κάνουμε **σαφές** τι χρειαζόμαστε από τη δική μας πλευρά χωρίς να κατηγορούμε τον άλλον: Λέμε **τι αισθανόμαστε** (πότε, γιατί) και **τι χρειαζόμαστε**.
Αισθάνομαι π.χ. θυμό (ονομάζεις το συναίσθημα)
όταν..... π.χ. μιλάς φωναχτά (ονομάζεις τη συμπεριφορά του άλλου)
γιατί..... π.χ. νομίζω ότι με υποτιμάς (πες την αιτία)
Χρειάζομαιπ.χ. να μου μιλάς χαμηλόφωνα (πες τι θα ήταν καλύτερο για σένα)
- **Βεβαιώσου** ότι ο άλλος κατάλαβε αυτό που είπες. Μπορείς να ρωτήσεις: Δεν ξέρω αν κατάλαβες ή αν πρέπει να τα πω καλύτερα για να με καταλάβεις.
- **Θετική Αναπλαισίωση:** Άλλαξε την αρνητική ή εχθρική διατύπωση σε ουδέτερη: αντί να πεις στον άλλον “λες βλακείες” μπορείς να πεις “Αυτή είναι η δική σου άποψη. Η δική μου είναι ότι ...”
- Κάντε **θετικές δηλώσεις** στην **αρχή** και στο **τέλος**: σε εκτιμώ, θέλω να είμαστε φίλοι/ες, σε θεωρώ καλό/ή φίλο/η,

Θυμηθείτε:

1. Ότι αυτά τα **βήματα** και τις τεχνικές μπορείτε πάντα να τα ακολουθήσετε κατά τη διάρκεια μιας Σύγκρουσης.
2. Ότι ο καβγάς “Θέλει δύο” .Αυτό σημαίνει ότι **και οι δύο συμβάλλουν στη συνέχιση ενός καβγά**. Δες τη δική σου ευθύνη σε αυτό. **Ο καθένας είναι υπεύθυνος για τον εαυτό του** και μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που να αντιδρά σε μία κατάσταση.