



Ποια είναι τα εφόδιά μου;

Θετικές σχέσεις-  
Δεξιότητες επικοινωνίας

# Το σχολείο ως δίκτυο σχέσεων

Το σχολείο είναι μια κοινότητα, που αποτελείται από πληθώρα διαπροσωπικών σχέσεων

- Σχέσεις μαθητών
- Σχέσεις εκπαιδευτικών
- Σχέσεις εκπαιδευτικών-μαθητών
- Σχέσεις σχολείου-οικογένειας
- Σχέσεις σχολείου-κοινότητας





# Η δύναμη των κοινωνικών δικτύων

Τα κοινωνικά δίκτυα, όπως η σχολική κοινότητα, έχουν τη δυνατότητα να μεταδίδουν συμπεριφορές και συναισθήματα

- ❖ Τα **θετικά συναισθήματα** κι η **ευτυχία** μεταδίδονται μέσω των κοινωνικών δικτύων
  - Το σχολείο ως κινητήριος δύναμη της ευζωίας



# Η αξία των σχέσεων

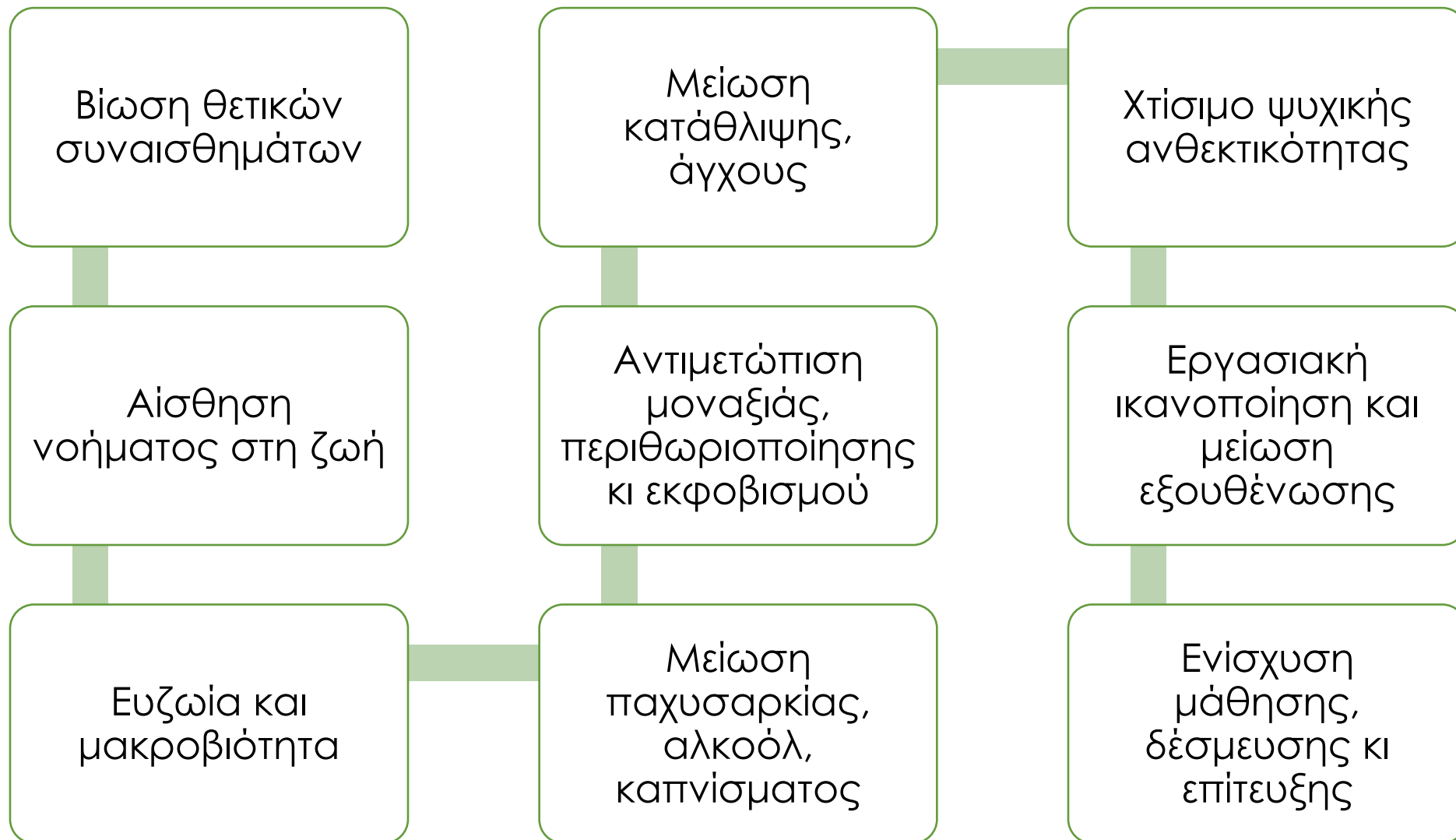
- Δημιουργούν αίσθημα ανήκειν κι αποδοχής
- Παρέχουν φροντίδα και ζεστασιά
- Διδάσκουν αξίες και δεξιότητες (σεβασμός, νοιάξιμο, ενσυναίσθηση)
- Λειτουργούν ως ασφαλής τόπος

# Οι θετικές σχέσεις

Πρόκειται για τις υγιείς σχέσεις αγάπης, στήριξης, ενθάρρυνσης κι αμοιβαιότητας.

- Οι σχέσεις, που κάνουν τα άτομα πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους.





**Οι ευεργετικές επιδράσεις των  
θετικών σχέσεων**

A stylized illustration of a diverse group of people in various activities. In the top left, a man in a white shirt and black pants walks with a woman in a yellow top and blue skirt. In the top right, a woman in a yellow top and purple skirt walks with a man in a blue and white striped shirt. In the middle, a woman in a red top and white skirt talks to a man in a blue shirt. In the bottom left, three people are skateboarding: a man in a red tank top, a woman in a blue and white striped shirt, and a man in a blue shirt. In the bottom middle, a man in a red shirt holds a yellow ball while talking to a man in a blue shirt. In the bottom right, a woman in a white dress talks to a woman in a white dress and blue backpack.

Πως μπορούμε να  
καλλιεργήσουμε θετικές  
σχέσεις στο σχολείο;



Οι θετικές σχέσεις βασίζονται στην επικοινωνία





# ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η αλληλεπίδραση που συμβαίνει, όταν ένα άτομο (πομπός) προσπαθεί να μεταδώσει μια ιδέα (μήνυμα) σε ένα άλλο άτομο (δέκτης).

- Έχει έναν σκοπό.
- Διεξάγεται σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο.
- Είναι λεκτική, μη λεκτική, ή τεχνητή (π.χ. ΚΟΚ).
- Περιέχει πληροφορίες ή/και συναισθήματα.
- Συμμετρική ή συμπληρωματική σχέση μεταξύ των συνομιλητών.

# Το δεύτερο επίπεδο κατανόησης ενός μηνύματος

- Σε δεύτερο επίπεδο εκφράζονται συναισθήματα και ανάγκες
- Δεν αφορούν μόνο στη δεδομένη επικοινωνία
- Συνδέονται με τις παρελθούσες εμπειρίες, που διαμόρφωσαν τον τρόπο αντίληψης της πραγματικότητας του ομιλητή



# Φραγμοί στην επικοινωνία

- Οι προσταγές
- Οι απειλές
- Η εκλογίκευση (λογικά επιχειρήματα, που αγνοούν το συναίσθημα)
  - Τα άτομα αυτά αισθάνονται πολύ ευάλωτα και δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους.
  - Κρύβονται πίσω από ένα υπερλογικό προσωπείο.
  - Δυσκολία αναγνώρισης και διαχείρισης του συναισθήματος.
- Η κριτική κι η αυταρχικότητα
  - Τα άτομα αυτά δρουν σα να είναι ανώτερα από τους άλλους, έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και με την υπακοή των άλλων προσπαθούν να αποκτήσουν αξία
- Η γελοιοποίηση
- Τα διπλά μηνύματα
  - Π.χ. το παιδί προσπαθεί να αγκαλιάσει τη μητέρα, η μητέρα απομακρύνεται και, όταν ως αντίδραση απομακρύνεται το παιδί, η μητέρα λέει: «Γιατί δεν με αγκαλιάζεις; Δεν με αγαπάς πια;».

# Κι άλλοι φραγμοί...

- Η βιαστική παρηγοριά, που δεν επιτρέπει την έκφραση των συναισθημάτων
- Η αποφυγή της συζήτησης
- Οι υπερβολικές και ακατάλληλες ερωτήσεις
- Η υποχωρητικότητα
  - Όταν προσπαθούμε να ευχαριστήσουμε τους άλλους, χωρίς να διαφωνούμε ποτέ και να κάνουμε αυτό που θέλουμε.
  - Όταν θέλουμε να εξασφαλίσουμε την αποδοχή και την αγάπη των άλλων.
  - Όταν αισθανόμαστε υπεύθυνοι και ένοχοι για κάθε λάθος.
- Η ασυναρτησία
  - Τα άτομα αυτά δεν μπορούν να «συντονιστούν» σε μια συζήτηση
  - Δίνουν την εντύπωση του ανέμελου ανθρώπου
  - Όμως αισθάνονται συχνά μοναξιά και αίσθημα ματαιότητας
  - Νιώθουν ότι κανείς δεν τους καταλαβαίνει

# Θετική επικοινωνία

- Διατηρώ βλεμματική επαφή
- Ακούω προσεκτικά και το δείχνω λεκτικά και μη λεκτικά
- Δεν κρίνω όσα ακούω – τα αποδέχομαι
- Αγάπη: επιθυμώ το καλό του άλλου και διάκειμαι θετικά – πιστεύω στην ικανότητά του για αλλαγή
- Χρησιμοποιώ τη γλώσσα, που φροντίζει, κι όχι τη γλώσσα, που πονάει
- **Ενσυναίσθηση: προσπαθώ να μπω στα παπούτσια του άλλου**
- Αυθεντικότητα: είμαι ο εαυτός μου και δε λαμβάνω μια υποκριτική στάση

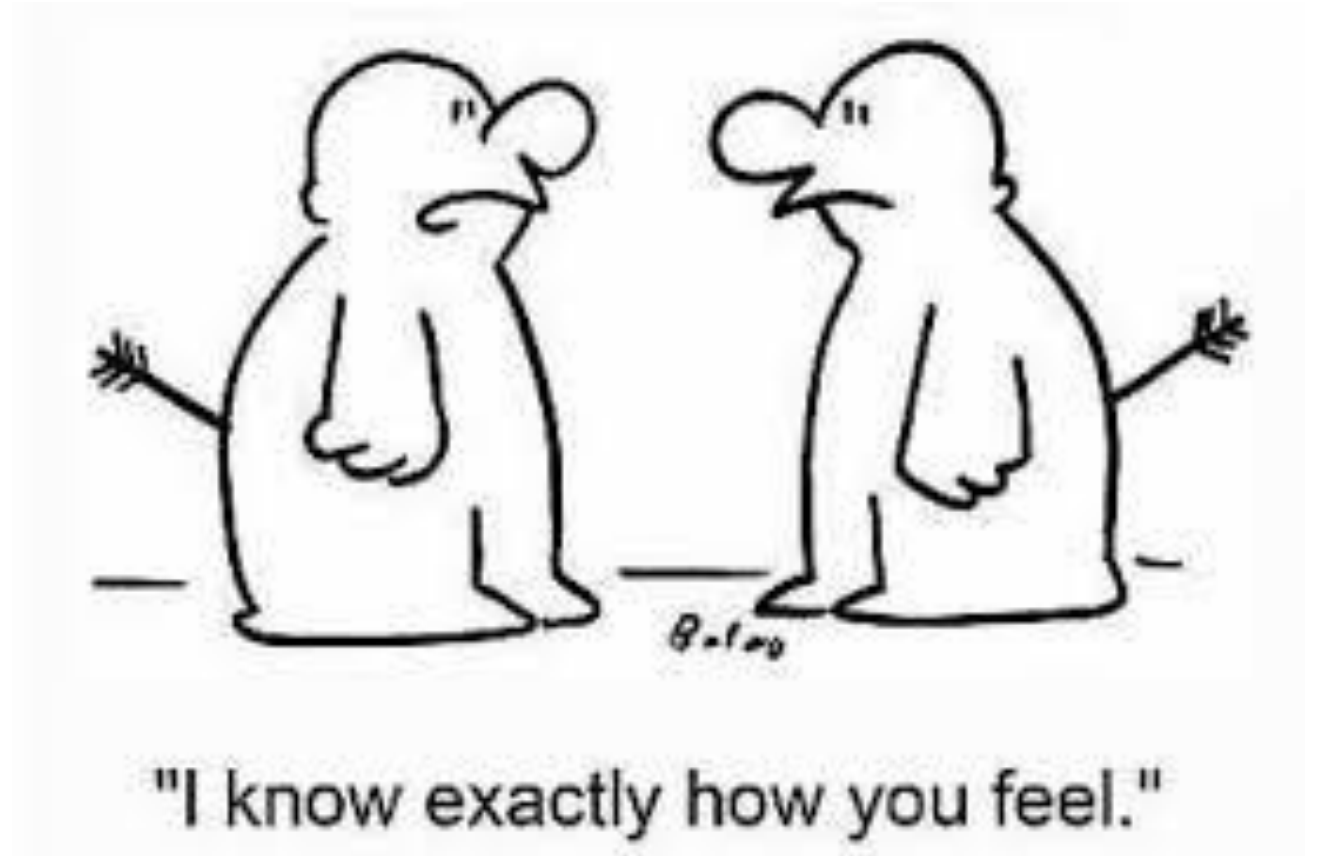
# Η ενσυναίσθηση στη συμβουλευτική διαδικασία

«Η δουλειά του συμβούλου είναι να υιοθετήσει, στον βαθμό που μπορεί, το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη, να αντιληφθεί τον κόσμο όπως τον βλέπει ο πελάτης, να αντιληφθεί τον ίδιο τον πελάτη όπως βλέπει ο ίδιος τον εαυτό του, να αφήσει στην άκρη όλες τις αντιλήψεις από το εξωτερικό πλαίσιο αναφοράς καθώς το κάνει αυτό, και να επικοινωνήσει κάτι από αυτή την ενσυναίσθητική κατανόηση στον πελάτη»

(Rogers, 1951, σ. 29)

# Ενσυναίσθηση

- Δεν είναι τεχνική
- Δεν είναι το να επαναλαμβάνεις τα λόγια του άλλου (παρότι αυτό μπορεί να γίνει μερικές φορές)
- Είναι διαδικασία
- «Σαν να» είσαι το ίδιο το άτομο – χωρίς να χάνεις το «σαν να»



# Η εμπειρία της ενσυναίσθησης

Αφήνω στην άκρη  
προηγούμενες ιδέες  
ή διαπιστώσεις για  
τον άλλο

Ακούω εντατικά και  
εισέρχομαι  
ενεργητικά στον  
κόσμο του άλλου

«Δοκιμάζω»  
και  
αισθάνομαι  
την εμπειρία  
του άλλου

Εκφράζω την  
κατανόηση  
μου στον  
άλλο



# Μια κλίμακα ενσυναίσθησης

**Επίπεδο 0:** Καμία κατανόηση των συναισθημάτων του άλλου – διάφορα είδη αποκρίσεων (άσχετο σχόλιο, επίκριση, συμβουλή)

**Επίπεδο 1:** Μερική κατανόηση των συναισθημάτων και αντιδράσεων που βρίσκονται στην επιφάνεια για τον άλλο

**Επίπεδο 2:** Ακριβής ενσυναίσθηση – ο ακροατής δείχνει κατανόηση των συναισθημάτων και σκέψεων, που εκφράζει ο άλλος

**Επίπεδο 3:** Κατανόηση του άλλου πέρα από αυτό που έχει εκφράσει – κατανόηση των συναισθημάτων που υποβόσκουν – σε βάθος κατανόηση

Mearns & Thorne (2013)

Μου φέρεται σα να είμαι μωρό – με φροντίζει όλη την ώρα, όλη την ώρα με παραχαιδεύει... με πνίγει! Δεν καταλαβαίνει ότι από τότε που ήρθα στο πανεπιστήμιο δεν είμαι πια μωρό... είμαι ανεξάρτητη... είμαι δυνατή.

## **Επίπεδο 0**

- Όλες οι μαμάδες είναι ίδιες– καλύτερα να τις απομακρύνεις!
- Αυτό δεν είναι τίποτα, που να δεις η δικιά μου τι κάνει!
- Δεν πειράζει, κάποια στιγμή θα καταλάβει...
- Τι κάνει δηλαδή;
- Νομίζω ότι ήρθε η ώρα να απογαλακτιστείς...

*Μου φέρεται σα να είμαι μωρό – με φροντίζει όλη την ώρα, όλη την ώρα με παραχαϊδεύει... με πνίγει! Δεν καταλαβαίνει ότι από τότε που ήρθα στο πανεπιστήμιο δεν είμαι πια μωρό... είμαι ανεξάρτητη... είμαι δυνατή.*

### **Επίπεδο 1**

- Πω πω αυτό θα πρέπει να είναι δύσκολο!

### **Επίπεδο 2**

- Είναι λες και δε σε καταλαβαίνει... το πώς αλλάζεις... ακόμα σου φέρεται όπως σου φερόταν, που μπορεί να ήταν εντάξει τότε αλλά όχι τώρα... και είσαι θυμωμένη μ' αυτό...

### **Επίπεδο 3**

- Βλέπω τον θυμό σου, που δεν καταλαβαίνει ότι αλλάζεις... φαίνεται πολύ δυνατός... αλλά αναρωτιέμαι... δείχνεις να τρέμεις, είναι ο θυμός σου ή συμβαίνει και κάτι άλλο μέσα σου;

# Άσκηση ενσυναίσθησης

- Ένας ομιλητής, ένας ακροατής κι ένας παρατηρητής
- Ο **ομιλητής** μοιράζεται κάτι σημαντικό για τον ίδιο (ένα σημαντικό σημείο στη ζωή μου, μια δύσκολη περίοδος, μια δυσκολία που βιώνω κλπ) για **10'**
- Ο **ακροατής** προσπαθεί να:
  - Κατανοήσει αυτό που λέει ο ομιλητής και τα συναισθήματα που βιώνει
  - Ελέγχει και επικοινωνεί αυτή την κατανόηση
- Ο **παρατηρητής**:
  - Προσπαθεί να κατανοήσει αυτό που λέει ο ομιλητής και τα συναισθήματα που βιώνει
  - Παρατηρεί τις αποκρίσεις του ακροατή και κρατάει σημειώσεις
  - Κρατάει τον χρόνο
- Συζήτηση για **10'**

## Ερωτήσεις επεξεργασίας

- Πως αισθανόταν ο ομιλητής στην αρχή;
- Πως έδειχνε ο ομιλητής τα συναισθήματα του;
- Σε ποια σημεία αισθανόσουν περισσότερο κατανοητός; Σε ποια λιγότερο; (ομιλητής)
- Πως αισθανόσουν και τι περνούσε από το μυαλό σου την ώρα που άκουγες; (ακροατής)
- Τι βοήθησε/ εμπόδισε την ενσυναίσθηση σου;
- Τι μάθατε ή βιώσατε για την ενσυναίσθηση μέσα από αυτή την άσκηση;



# Στάδια συμβουλευτικής διαδικασίας

## **Στάδιο 1: Διερεύνηση**

Ο σύμβουλος βοηθά τα παιδιά να διερευνήσουν σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις.

## **Στάδιο 2: Συνειδητοποίηση**

Ο σύμβουλος βοηθά τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν και να κατανοήσουν σκέψεις, συναισθήματα και δράσεις.

## **Στάδιο 3: Δράση**

Ο σύμβουλος βοηθά τα παιδιά να αποφασίσουν ποιες ενέργειες θα κάνουν βάσει των προηγούμενων σταδίων.

# Στάδιο 1: Διερεύνηση

- Δημιουργία σχέσης κατανόησης και σεβασμού.
- Διευκόλυνση των παιδιών να αφηγηθούν την ιστορία τους.
  - Κάνουμε ένα βήμα πίσω και ακούμε.
  - Διευκολύνουμε, όπου χρειάζεται.
- Βοηθάμε τα παιδιά να διερευνήσουν τα συναισθήματά τους.
  - «Είμαστε παρόντες».



# Ενεργητική ακρόαση (Στάδιο 1)

## Μη λεκτική επικοινωνία:

- Βλεμματική επαφή
- Χαμόγελο
- Μέτρια φυσική απόσταση
- Στάση σώματος προς τον μαθητή/τη μαθήτρια
- Νεύματα κεφαλής

## Λεκτική επικοινωνία:

- Μικρές ενθαρρύνσεις (π.χ. απλές λέξεις)
- Σιωπή

- Ακούστε προσεκτικά αυτό που λέει όντας παρόντες
- Μη διακόπτετε..





## Αναδιατύπωση, επανάληψη, παράφραση (Στάδιο 1)

- Χρησιμοποιούμε λιγότερες, αλλά παρόμοιες λέξεις για να περιγράψουμε στο παιδί τι ακούσαμε.
- Είναι περισσότερο σαφής από τα λόγια του παιδιού.
- Μπορεί να περιέχει μια πληροφορία από προηγούμενη επαφή με το παιδί.
- Συνδέει όσα ακούστηκαν.
- Π.χ. «Σε ακούω να μου λες ότι...», «Φαίνεται σα να...», «Μου λες δηλαδή ότι...».
- Χρησιμοποιείται μια λέξη-κλειδί του παιδιού.



# Ανοιχτές ερωτήσεις (Στάδιο 1)

- Προσκαλούν το παιδί να σκεφτεί περισσότερο.
- Βοηθούν στη βαθύτερη κατανόηση της κατάστασης.
- Συνήθως ξεκινούν με *τι, πώς, ποιος, ποια, με ποιο τρόπο, σε ποιο βαθμό, κατά πόσο* κτλ.
- Στόχος: «Για ποιο πράγμα θα ήθελες να μιλήσεις;»  
Διασαφήνιση: «Τι εννοείς όταν λες ότι είσαι ιδιαίτερος;»  
Παράδειγμα: «Μίλησέ μου για την πιο πρόσφατη φορά που συνέβη αυτό».

# Αντανάκλαση συναισθημάτων (Στάδιο 1)

- Επανάληψη ή αναδιατύπωση αυτού που λέει το παιδί με έμφαση στα συναισθήματά του.
- Βοηθά το παιδί να αποκτήσει επαφή με τα συναισθήματά του.  
Π.χ. «Φαίνεται ότι νιώθεις θυμωμένος με τη μητέρα σου, που δε σε καταλαβαίνει».

*«Φαίνεται ότι νιώθεις...», «Ίσως αισθάνεσαι ότι...», «Αναρωτιέμαι εάν νιώθεις...», «Αισθάνεσαι λοιπόν ότι...».*

# Στάδιο 2: Συνειδητοποίηση

- Να κατανοήσει τον πιθανό ρόλο του στη δημιουργία και διατήρηση των προβλημάτων.
- Να εντοπιστεί τι είναι αυτό, που το κινητοποιεί, και τι το εμποδίζει να αξιοποιήσει στον μέγιστο βαθμό τις δυνατότητές του.
- Να αποκτήσει την αίσθηση ότι μπορεί να ελέγξει τη ζωή του.

Π.χ. ένας μαθητής μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι η τάση του να μην προσπαθεί οφείλεται στον φόβο της αποτυχίας.



# Επιδοκιμασία και καθησυχασμός (Στάδιο 2)

- Εκφράζουμε ειλικρινή (όχι υπερβολική) συμπάθεια προς το παιδί.
- Δείχνουμε ότι τα συναισθήματά του είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα.
  - Όλα τα συναισθήματα έχουν κάτι να μας πουν.

*«Είναι πραγματικά πολύ δύσκολο να χειριστείς μια τέτοια κατάσταση», «Καταλαβαίνω απόλυτα το ότι νιώθεις...», «Καταλαβαίνω ότι σε δυσκολεύει πολύ το να...», «Τα περισσότερα παιδιά νιώθουν το ίδιο σε παρόμοια κατάσταση», «Καταπληκτικό αυτό που κατάφερες!».*





# Αυτοαποκάλυψη (Στάδιο 2)

Ο σύμβουλος παρουσιάζει μια προσωπική εμπειρία, στην οποία ο ίδιος κατάφερε να συνειδητοποιήσει κάτι σε σχέση με τον εαυτό του.

- Ενθαρρύνει το παιδί να αντιληφθεί τα πράγματα με λιγότερο απειλητικό τρόπο.
- Εκφράζει αυθορμητισμό και ζεστασιά.
- Δημιουργεί κλίμα εμπιστοσύνης, ειλικρίνειας, κατανόησης.
- Χρειάζεται προσοχή.



## Στάδιο 3: Δράση

- Ενθαρρύνει το παιδί να κάνει αλλαγές σε σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές.
- Ενθαρρύνεται το παιδί να επιλέξει το ίδιο ποιες αλλαγές θέλει να κάνει στη ζωή του.
- Επιλογή της προσαρμοστικότερης λύσης από κοινού με τον σύμβουλο.
- Εφαρμογή και επαναξιολόγηση της επιλεγείσας λύσης.

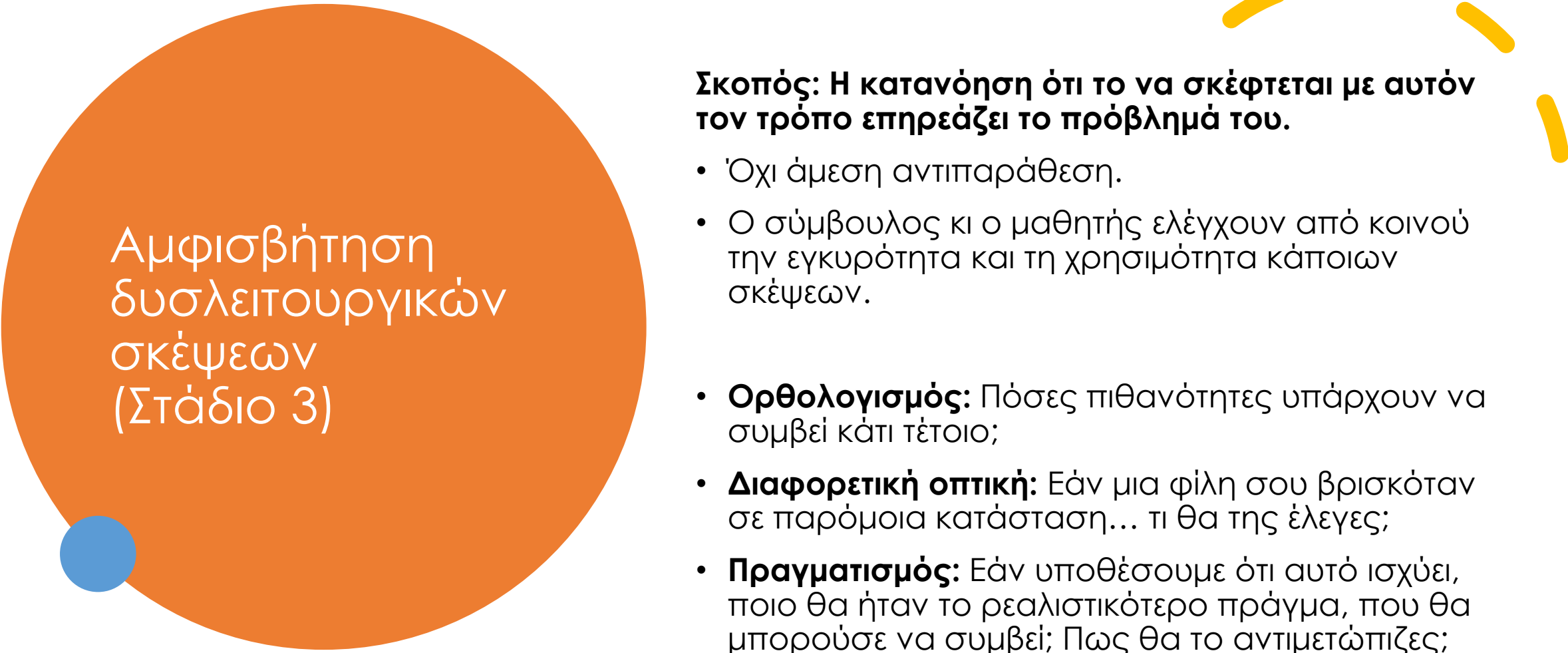
## Παροχή πληροφοριών (Στάδιο 3)

### **Παροχή στοιχείων, γεγονότων, πηγών, απαντήσεων, απόψεων.**

1. Διερευνάται τι έχει κάνει το παιδί στο παρελθόν για το πρόβλημα αυτό.
2. Δίνονται ιδέες για το τι διαφορετικό θα μπορούσε να κάνει.
3. Προχωρά σε επιλογές για το τι θέλει να αλλάξει.
4. Τις δοκιμάζει στην πράξη.
5. Αξιολογείται η αλλαγή, που επήλθε ψυχολογικά μετά την εφαρμογή τους.

*«Ένας μέτριος βαθμός άγχους συνήθως είναι χρήσιμος, γιατί κινητοποιεί τους ανθρώπους, ενώ το υπερβολικό άγχος ή η απουσία του δρουν ανασταλτικά στην απόδοση».*





## Αμφισβήτηση δυσλειτουργικών σκέψεων (Στάδιο 3)

**Σκοπός:** Η κατανόηση ότι το να σκέφτεται με αυτόν τον τρόπο επηρεάζει το πρόβλημά του.

- Όχι άμεση αντιπαράθεση.
- Ο σύμβουλος κι ο μαθητής ελέγχουν από κοινού την εγκυρότητα και τη χρησιμότητα κάποιων σκέψεων.
- **Ορθολογισμός:** Πόσες πιθανότητες υπάρχουν να συμβεί κάτι τέτοιο;
- **Διαφορετική οπτική:** Εάν μια φίλη σου βρισκόταν σε παρόμοια κατάσταση... τι θα της έλεγες;
- **Πραγματισμός:** Εάν υποθέσουμε ότι αυτό ισχύει, ποιο θα ήταν το ρεαλιστικότερο πράγμα, που θα μπορούσε να συμβεί; Πως θα το αντιμετωπίζεις;



## Ευθεία καθοδήγηση (Στάδιο 3)

- Ο σύμβουλος κάνει στο παιδί προτάσεις ή του δίνει οδηγίες ή συμβουλές για το τι νομίζει ότι θα το βοηθούσε να κάνει.  
*«Τι θα έλεγες να κοιμηθείς ένα οκτάωρο πριν πας να γράψεις στις εξετάσεις σου;» (ευθεία καθοδήγηση), ενώ...*  
*«Οι μαθητές αποδίδουν καλύτερα στις εξετάσεις μετά από καλό ύπνο και ξεκούραση το προηγούμενο βράδυ» (παροχή πληροφοριών).*
- Οδηγίες μέσω αυτοαποκάλυψης.



Χτίζοντας την ψυχική  
ανθεκτικότητα...  
ένα βήμα τη φορά!

Σας ευχαριστώ πολύ!