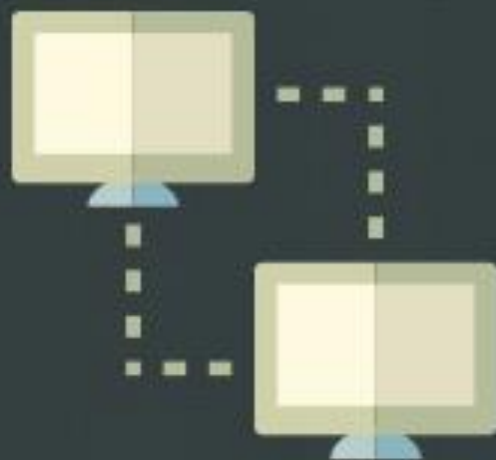




Πολιτιστικό Πρόγραμμα
"Ομιλείτε Παρακάτω!"
3ο Γυμνάσιο
Αργυρούπολης



? Τι είναι η ΕΔΒ

Η Επικοινωνία Δίχως Βία
(ΕΔΒ) είναι μία μέθοδος
στην οποία χρησιμοποιούμε
ένα συγκεκριμένο τρόπο
σκέψης και έκφρασης, ώστε
να λύνουμε τις συγκρούσεις
μας με ειρηνικό τρόπο.

ΜΑΛΙΣΤΑ...
Ονομάζεται
αλλιώς και
"Γλώσσα της
Καμηλοπάρδαλης".





Η Επικοινωνία Δίχως Βία

βασίζεται στις αρχές της μη-βίας.

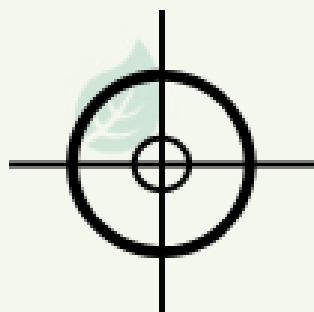


Δημιουργήθηκε από τον Marshall Rosenberg, ο οποίος εμπνεύστηκε αυτή τη μέθοδο από τις αρχές του ψυχολόγου Carl Rogers.

-Η ΕΔΒ βασίζεται στην παραδοχή πως ΟΛΟΙ νιώθουμε, από τη ΦΥΣΗ μας, τη συμπόνια και πως κάθε βίαιη πράξη -είτε λεκτική είτε σωματική- αποτελεί ανεπίτρεπτη συμπεριφορά.



ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΔΒ



ΚΥΡΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΔΒ

Ο επαναπροσδιορισμός του τρόπου με τον
οποίο σκεφτόμαστε, αλλά και του τρόπου με
τον οποίο ακούμε τους άλλους.



MARSHALL ROSENBERG



ΟΚΤΩΒΡΗ

1934

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ



ΦΕΒΡΑΡΙΗ

2015

ΗΜ/ΝΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥ



Blaming and punishing others are
superficial expressions of anger.

Το να κατηγορείς και να τιμωρείς τους
άλλους είναι επιφανειακές εκφράσεις
θυμού.



Marshall Rosenberg: Αμερικάνος
ψυχολόγος, διαμεσολαβητής,
συγγραφέας και δάσκαλος



ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ &
ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΔΒ



1

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ



Παρατηρούμε τι πραγματικά συμβαίνει, ποια κατάσταση στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Η τέχνη είναι να εκφράσουμε τι παρατηρήσαμε, δηλαδή να περιγράψουμε το γεγονός ΧΩΡΙΣ να το κρίνουμε, να το αξιολογήσουμε ή να το ερμηνεύσουμε.

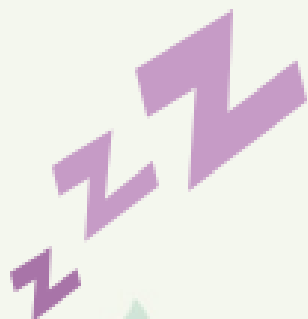


2

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ



Εκφράζουμε πώς αισθανθήκαμε όταν παρατηρήσαμε το γεγονός, με διακριτικότητα και σαφήνεια προκειμένου να δείξουμε την δική μας οπτική πλευρά χωρίς να τροποποιήσουμε τα γεγονότα.



3

ΑΝΑΓΚΗ



Εκφράζουμε ποια ανάγκη μας είναι συνδεδεμένη με το συγκεκριμένο γεγονός, το συναίσθημα που μας δημιουργεί και τι ζητάμε εμείς από αυτό.

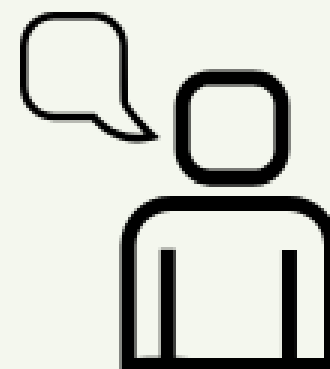
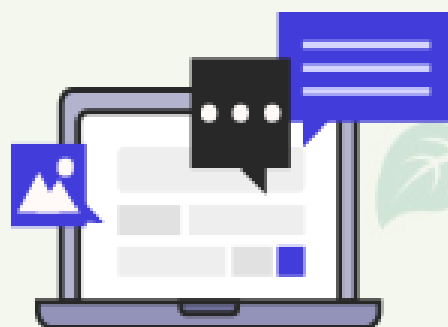


4

ΑΙΤΗΜΑ



Εκφράζουμε τι χρειαζόμαστε από τους
άλλους να πράξουν, ώστε να
ικανοποιηθεί η ανάγκη που δηλώσαμε.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΔΒ

ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



-Αξιοποιούμε τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης ως ουσιαστικά δίκτυα ανθρώπινης επικοινωνίας.

-Δίνουμε προτεραιότητα στο περιεχόμενο του μηνύματος.

-Επιλύουμε διαφορές και αποτρέπουμε συγκρούσεις με ειρηνικό τρόπο.

-Αξιοποιούμε την ετερότητα δημιουργικά, στοχεύοντας στην ατομική και κοινωνική πρόοδο.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΔΒ

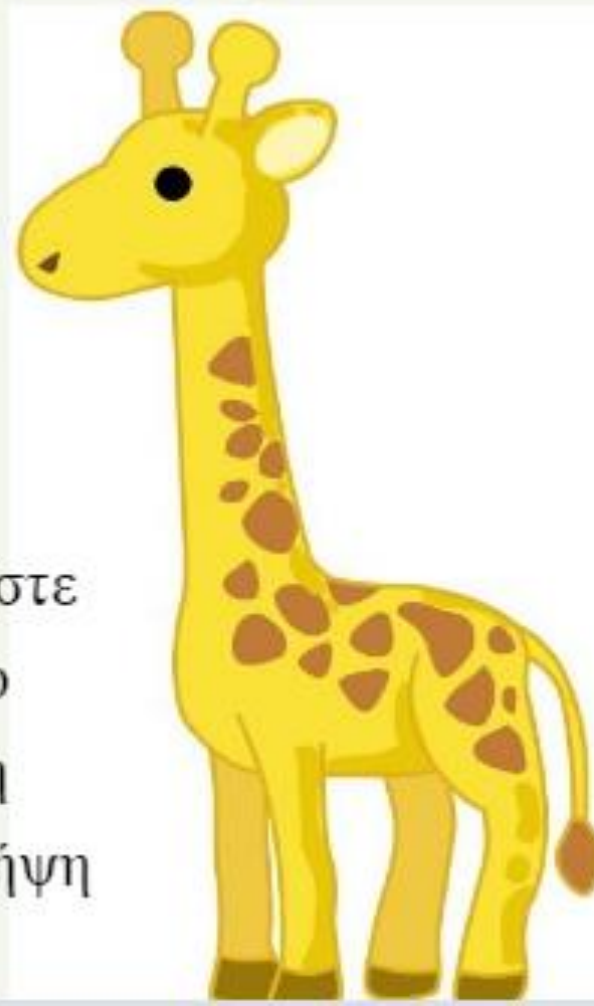
ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

-Αναγνωρίζουμε
κάθε μορφή βίαιης
επικοινωνίας και
την αποτρέπουμε.

-Συνδέουμε τη
σκέψη με τη
γλωσσική έκφραση
επεκτείνοντας και
τα δύο εξίσου.

-Προλαμβάνουμε
τη ρητορική του
μίσους και κάθε
μορφή εκφοβισμού
και αποκλεισμού.

-Εξοικειωνόμαστε
με τις αρχές του
διαλόγου και τη
δημοκρατική λήψη
αποφάσεων.





Γνώρισε
και εσύ
την ΕΔΒ!



Δώσε δύναμη
και νόημα στην
επικοινωνία
σου!





ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΠΟΛΥ!