

LOOK LIKE ME

Η ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο μοντέλο μη βίαιης επικοινωνίας (NVC) από τον Marshall Rosenberg, η έκφραση ευγνωμοσύνης θα πρέπει να περιλαμβάνει 3 βασικά στοιχεία:

- τη δράση που ήταν καλή για εμάς,
- τις ανάγκες μας, οι οποίες έτσι ικανοποιήθηκαν,
- το αίσθημα που προκαλείται από την εκπλήρωση αυτών των αναγκών.

"Έκανες αυτό και αυτό, νιώθω αυτό και αυτό, εκπλήρωσες αυτή και αυτή από τις ανάγκες μου"
Η μη αναφορά στα συναισθήματα και τις ανάγκες, μας βάζει στο ρόλο του αξιολογητή.

Σύμφωνα με το NVC, θα πρέπει να μάθουμε να δεχόμαστε την ευγνωμοσύνη με την ίδια ενσυναίσθηση με την οποία ακούμε άλλα μηνύματα, αποφεύγωντας ένα βασικό εμπόδιο στις σχέσεις που είναι πως πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να δεχτούν την ευγνωμοσύνη.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **ΕΚΦΡΑΖΩ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ**

Αναφερόμενος στη συγκεκριμένη δράση, τις ανάγκες και τα συναισθήματά μου

- **ΕΚΤΙΜΩ**

Με τρόπο που να τιμά, όχι που χειραγωγεί

- **ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΙΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Χωρίς αίσθημα ανωτερότητας, αλλά και χωρίς ψεύτικη σεμνότητα

- **ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ**

Οι περισσότεροι το επιθυμούν πολύ

- **ΕΠΑΙΝΩ «ΔΩΡΕΑΝ»**

Η γοητεία εξαφανίζεται όταν οι άνθρωποι παρατηρούν ότι η ευγνωμοσύνη είναι ένας τρόπος για να επιτευχθεί κάτι

- **ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ**

Με κατανοούν και αναγνωρίζουν την αξία μου



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ

Η δραστηριότητα που φέρνει ευγνωμοσύνη στην τάξη μπορεί να έχει εγκάρσιο χαρακτήρα: μια χειρονομία ή μια πρόταση μπορεί να οριστεί σε μια ομάδα ως μια μορφή έκφρασης ευγνωμοσύνης σε κάποιον. Και κατά τη διάρκεια άλλων δραστηριοτήτων, όταν κάποιος θέλει να εκτιμήσει το άλλο άτομο - μπορεί να διακόψει και να χρησιμοποιήσει την κοινή χειρονομία ή πρόταση της ομάδας που εκφράζει ευγνωμοσύνη και επαίνους.

Η ιδέα της δραστηριότητας προέρχεται από τη βιβλιογραφική πηγή παρακάτω (2ος τίτλος)



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Rosenberg Marshall B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships.
- Leu Lucy (2015). Nonviolent Communication Companion Workbook
- Rosenberg Marshall B. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation
- Rosenberg Marshall B. (2003) Life-Enriching Education: Nonviolent Communication helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships
-

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους