



Η ομάδα στέκεται όρθια σε κύκλο. Ο συντονιστής κάνει πως βγάζει ένα φανταστικό καπέλο και το δίνει σε αυτόν που βρίσκεται δεξιά του. Εκείνος με τη σειρά του μετατρέπει το καπέλο σε ένα άλλο αντικείμενο και υποδύεται ότι το χρησιμοποιεί πριν το δώσει στον επόμενο. Όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος, ο συντονιστής παίρνει πίσω το αντικείμενο και το φορά σαν να ήταν και πάλι καπέλο. Οι αλλαγές από αντικείμενο σε αντικείμενο γίνονται με τρόπο που σχετίζονται μεταξύ τους. Βοηθάει πολύ να υπάρχει το κατάλληλο μουσικό background.

Ακολουθεί συζήτηση που επικεντρώνεται στη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας και στα μηνύματα που πολλές φορές περνάμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

### **Ανάπτυξη:**

#### **α. “Τοίχος”, 10’**

*από το Κέντρο Πρόληψης Σάμου “Φάρος”*

Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Στο ταίρι του κάθε ζευγαριού δίνεται η οδηγία να βγει εκτός αίθουσας και να σκεφτεί πώς θα περιγράψει στο ταίρι του κάτι που του συνέβη τον τελευταίο καιρό και θα ήθελε να το μοιραστεί. Στους υπόλοιπους που μένουν εντός, δίνεται η οδηγία να συμπεριφερθούν σαν “κακοί ακροατές” καθώς τους μιλάει το ταίρι τους. Αφού έχουν δοθεί οι οδηγίες, επιστρέφουν όλοι στην αίθουσα και το κάθε ζευγάρι, αφού βρει το χώρο του, αρχίζει να εφαρμόζει τις οδηγίες (ο ένας αφηγείται και ο άλλος “ακούει”). Αν ολοκληρωθεί η άσκηση (διότι οι αντιδράσεις των ομιλητών συνήθως είναι έντονες) αποκαλύπτονται οι οδηγίες που είχαν δοθεί.

Ακολουθεί συζήτηση γύρω από τα χαρακτηριστικά του “κακού ακροατή” και την εμπειρία της ομάδας, έτσι όπως βιώθηκε στη διάρκεια της άσκησης. Επίσης, γίνονται ερωτήσεις για το κατά πόσο έχουμε βιώσει κάτι αντίστοιχο στην καθημερινή μας ζωή (πχ μέσα στην τάξη) ή για το εάν, τότε και πόσο συχνά γινόμαστε εμείς οι ίδιοι “κακοί ακροατές”. Μέσα από τη συζήτηση αναδεικνύονται οι κατάλληλες συνθήκες για καλή επικοινωνία (χρόνος, τόπος, διάθεση κ.α.)

#### **β. Αυθόρμητες αντιδράσεις, 30’**

*από το Κέντρο Πρόληψης Σάμου, “Φάρος”*

Η ομάδα επιστρέφει στον κύκλο. Στον καθένα μοιράζεται κόλλα Α4 και στυλό. Ο συντονιστής διαβάζει 3 φράσεις που αντιστοιχούν σε διαφορετικές καταστάσεις και πρόσωπα. Ως παραδείγματα φράσεων που δίνονται στην ομάδα παραθέτουμε τα εξής:

*-Συνάδελφος στη δουλειά λέει: “Μ’ έχουν κουράσει όλα! Κι η δουλειά και το μέρος και οι άνθρωποι... έτσι μου 'ρχεται να τα παρατήσω όλα και να φύγω!”*

*-Σύντροφος: “Ό,τι και να γίνει, εγώ πάντα φταίω...” (με θυμό και παράπονο)*

*-Μαθητής/τρια: “Απογοητεύτηκα από το βαθμό μου στο διαγώνισμα...είχα ρίξει πολύ διάβασμα!”*



Το κάθε μέλος καλείται να απαντήσει αυθόρμητα, σαν να βρίσκεται σε διάλογο με το πρόσωπο της εκάστοτε φράσης. Οι απαντήσεις καταγράφονται στο χαρτί από τον καθένα ξεχωριστά και ανώνυμα. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, ο συντονιστής μαζεύει τα χαρτιά και τα διαβάζει δυνατά ένα ένα, χωρίς να είναι γνωστό ποιος έγραψε τι. Στο τέλος, η ομάδα κατηγοριοποιεί τα όσα άκουσε ως πιθανές αντιδράσεις, βάσει των κοινών χαρακτηριστικών τους πχ αντιδράσεις που είχαν συμβουλευτικό χαρακτήρα, κριτική διάθεση κ.α.

Στη συζήτηση που ακολουθεί, ο συντονιστής αναφέρει τις 3 πιο συνηθισμένες κατηγορίες αντιδράσεων: “Κριτικάρω - Θάβω/Μειώνω τη σημασία του προβλήματος - Αναλαμβάνω να δώσω λύση”. Σχολιάζονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλεί στο συνομιλητή κάθε μια από τις παραπάνω κατηγορίες αντιδράσεων και γίνεται αναφορά στην έννοια της “μη αποδοχής” που κρύβεται πίσω από αυτές.

### **Κλείσιμο:**

#### **α. “Ζωντανοί σύνδεσμοι”, 5’**

παραλλαγή παιχνιδιού από *Plummer, 2007*

Όντας σε κύκλο, κάποιος από την ομάδα λέει τη φράση: “Φεύγοντας από εδώ σήμερα, θα πάρω μαζί μου τον/την ...” και επιλέγει ένα άλλο μέλος με τον οποίο τον/την συνδέει κάτι κοινό, στην εξωτερική εμφάνιση, στις απόψεις ή και στο χαρακτήρα. Αυτός/ή που επιλέχθηκε πάει δίπλα σε εκείνον που τον επέλεξε και με τη σειρά του, επαναλαμβάνει τη φράση και επιλέγει ένα άλλο μέλος. Αυτό γίνεται μέχρι να αναφερθούν όλα τα μέλη της ομάδας.

#### **β. Μοίρασμα κειμένου**

Στην ομάδα μοιράζεται μια φράση, ένα απόφθεγμα ή ένα κείμενο που εκφράζει κάτι σχετικό με το θέμα της συνάντησης.

Ενδεικτικά αναφέρουμε το κείμενο “Η ιστορία των άλλων” (Φιλίππου & Καραντάνα, 2010).

### **Ε. Αξιολόγηση**

Η συνάντηση αυτή προκάλεσε έντονο ενδιαφέρον καθώς ανέτρεψε κάποια δεδομένα στον τρόπο που επικοινωνούμε. Η αναφορά στα εμπόδια επικοινωνίας και στο γιατί αυτά μπλοκάρουν τη διαδικασία, τράβηξε την προσοχή των μελών και προκάλεσε μια πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση. Οι υπόλοιπες ασκήσεις πήγαν πολύ καλά. Η άσκηση “Δημιούργησέ το” ήταν μια πολύ καλή εισαγωγή στη μη λεκτική επικοινωνία.

## **4η συνάντηση**

### **Διάρκεια 120': “Αποτελεσματικοί τρόποι επικοινωνίας”**

#### **Α. Στόχοι:**

1. Εισαγωγή και κατανόηση της έννοιας “Ενεργητική ακρόαση”
2. “Εγώ-μηνύματα” ως βοηθητικός τρόπος επικοινωνίας