

## Εξάσκηση κοινωνικών ικανοτήτων

### Βασικό μήνυμα

Αυτή η δραστηριότητα απευθύνεται κυρίως στην προώθηση μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας και στον προσδιορισμό των τύπων κοινωνικών δεξιοτήτων που μας επιτρέπουν να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας με παράλληλο σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων. Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων αποτελεί βασικό παράγοντα τόσο για την πρόληψη της στρατολόγησης από εξτρεμιστικές ομάδες όσο και για την ένταξη και ενσωμάτωση όσων θέλουν να απεμπλακούν από αυτές τις ομάδες (ή ήδη το έχουν κάνει) και έχουν υποστεί μία διακοπή στις κοινωνικές τους σχέσεις.

**Λέξεις-κλειδιά:** βεβαιότητα, επίλυση συγκρούσεων, κοινωνικές δεξιότητες

### Περίληψη

Σε διάφορες καταστάσεις, αισθανόμαστε την ανάγκη να χρησιμοποιούμε τις σωστές μορφές επικοινωνίας που μας βοηθούν να επιλύσουμε τις συγκρούσεις με τον σωστό τρόπο. Για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις καθημερινές καταστάσεις, πρέπει να αναλύσουμε τα συλ επικοινωνίας μας, να μάθουμε και να αναγνωρίζουμε διαφορετικά πρότυπα επικοινωνίας και να καθορίσουμε ποια είναι τα πιο αποτελεσματικά.

Κατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Ηλικία ομάδας	Διάρκεια
• Πρόληψη • Παρέμβαση	• μικρή ομάδα • μεσαία ομάδα	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 ώρα

### Στόχοι

Οι συμμετέχοντες

- Να προσδιορίσουν και μάθουν τα πιο αποτελεσματικά συλ επικοινωνίας.
- Να προσδιορίσουν τα επικοινωνιακά πρότυπα πριν από τις καθημερινές καταστάσεις και αναγνωρίζουν τις κοινές πτυχές.
- Να ανταλλάσσουν ρόλους στην επικοινωνία και να αναπτύξουν την ικανότητα ανάλυσης και διεξαγωγής ανίχνευσης από διάφορες οπτικές γωνίες.

### Ομάδα-στόχος

Νέοι και / ή οικογένειες.

### Περιγραφή

Προκειμένου να συνεργαστείτε με τις οικογένειες, συνιστούμε να κάνουμε μια πρότερη παρουσίαση της δραστηριότητας τόσο στους νέους όσο και στις οικογένειές τους, ώστε να μπορούν να προβληματιστούν πριν ξεκινήσουν τη συνεδρία για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν κατά την επικοινωνία (συζητήσεις).

**Βήμα 1:** Παρουσίαση και περιγραφή των τριών τρόπων επικοινωνίας: "αποφασιστικότητα, παθητικότητα και επιθετικότητα" (βλ. Παρακάτω "σχήμα στυλ επικοινωνίας"). Δώστε έμφαση στην ποικιλομορφία των καθημερινών καταστάσεων στις οποίες πρέπει να ασκούμε τις επικοινωνιακές δεξιότητές μας (π.χ. ζητήστε κάτι, κάντε κριτική, αλλάξτε κανόνα, υπερασπιστείτε τον εαυτό σας από μια επίθεση). Μπορείτε επίσης να προσθέσετε στη δραστηριότητα την ερμηνεία της μη λεκτικής επικοινωνίας ("γλώσσα του σώματος") που χρησιμοποιείται σε κάθε παράδειγμα (εκφράσεις του προσώπου, χέρια, στάση κτλ.).

**Βήμα 2:** Δημιουργήστε ζευγάρια (ή μικρές ομάδες) και δώστε τους μια κάρτα με τα τρία επικοινωνιακά στυλ που περιγράφονται ή αφήστε τα ορατά σε ένα πίνακα ή προβολέα (βλ. Φυλλάδια: "Πίνακας επικοινωνιακών στυλ"). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μερικά παραδείγματα καταστάσεων στις οποίες έχουν αντιδράσει με έναν "επιθετικό", "παθητικό" και "αποφασιστικό (δυναμικό)" τρόπο.

### ΣΧΗΜΑ ΜΕ ΤΑ ΣΤΥΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



**Βήμα 3:** Δημιουργήστε τρεις ομάδες και δώστε τους μια κατάσταση (π.χ. κάντε μια κριτική, ζητήστε μια χάρη, κλπ.) και ένα αποφασιστικό (δυναμικό), παθητικό ή επιθετικό στυλ επικοινωνίας. Κάθε ομάδα θα πρέπει να περιγράψει μια ιστορία που να αναπαριστά την κατάσταση, να αναφέρει το στυλ που έχει ακολουθηθεί και να συζητήσει το πώς θα ήταν εάν χρησιμοποιούσε ένα αποφασιστικό, δυναμικό στυλ. Η κατάσταση μπορεί να είναι η ίδια με αυτή που περιγράφεται στο προηγούμενο βήμα. \*Αυτό το βήμα μπορεί να υλοποιηθεί ως παιχνίδι ρόλων, όπου σε κάθε ομάδα έχει ανατεθεί διαφορετικός ρόλος για να αναπαριστά την ιστορία μπροστά από τους άλλους.

**Βήμα 4:** Συγκεντρώστε όλη την ομάδα και σκεφτείτε τα συναισθήματα που έχουν προκύψει σε κάθε στυλ, δίνοντας έμφαση στο αποφασιστικό στυλ της επικοινωνίας και ρωτώντας τους ποιο στυλ θεωρούν πιο αποτελεσματικό. Μπορείτε να κάνετε αρκετούς γύρους μόνο με το αποφασιστικό στυλ, ή να περιγραφούν οι συμμετέχοντες τις εμπειρίες τους κλπ.

Κλείστε τη συνεδρία δίνοντας παραδείγματα ορισμένων τεχνικών αποφασιστικού στυλ (βλ. Βιβλιογραφία).

### **Απαιτούμενα υλικά**

Μαυροπίνακας, φύλλα χαρτιού, μολύβια, φυλλάδια: "Πίνακας Στυλ Επικοινωνίας" (αυτά τα φυλλάδια είναι επεξηγηματικά).

## Μεθοδολογία

Αυτό-αξιολόγηση και παιχνίδι ρόλων.

### Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

- Προετοιμάστε προηγουμένως μια σαφή περιγραφή των μορφών επικοινωνίας και μια μεγάλη ποικιλία καθημερινών παραδειγμάτων και τύπων αποφασιστικών απαντήσεων (πώς να πω όχι, κάντε και να λάβετε κριτική κλπ.)
- Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή των ρόλων.
- Συνιστάται να εισαχθεί προηγουμένως κάποια άσκηση που σχετίζεται με τη διαπροσωπική επικοινωνία (στυλ επικοινωνίας).
- Προτείνετε στους συμμετέχοντες να αναφέρουν εβδομαδιαία πόσες φορές εφαρμόζαν αποφασιστικές συμπεριφορές.

### Πηγές / βιβλιογραφία

Σύνδεσμοι σε τεχνικές αποφασιστικού στυλ (στα ισπανικά)

- <http://justificaturespuesta.com/tecnicas-asertivas-para-afrentar-discusion/>
- <http://www.aulafacil.com/cursos/111472/psicologia/psicologia/taller-de-habilidades-sociales-y-comunicacion/habilidades-asertivas>

### Έντυπο υλικό

Φύλλο εργασίας: Πίνακας Στυλ Επικοινωνίας



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Εξάσκηση κοινωνικών ικανοτήτων. Ανακτήθηκε την Τετάρτη, 03 Ιουλίου 2024 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE449/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντιστακτά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό