



Ζήσε Χωρίς
Εκφοβισμό

Βήματα και Τεχνικές Ενίσχυσης
Διεκδικητικότητας

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ



KINDLING A BETTER WORLD



Βήματα και Τεχνικές Ενίσχυσης Διεκδικητικότητας



- ❖ Περιγράψε την κατάσταση (‘όταν....’)
 - ❖ Εκφράσου (‘νιώθω...., γιατί...’)
 - ❖ Ζήτησε/πρότεινε (‘θα ήθελα να...’)
 - ❖ Αποτέλεσμα (‘αν γίνει αυτό, τότε...{θετική συνέπεια}’) / (‘αν όχι, τότε...{αρνητική συνέπεια}’)
- Φρόντισε να μιλάς στο Α’ Ενικό (εγώ) αποφεύοντας το Β’ Ενικό (εσύ)
 - Μην χρησιμοποιείς συνέπειες που δεν είσαι διατεθειμένος να κρατήσεις ή που δεν είναι εφικτές
 - Δώσε στον εαυτό σου χώρο και χρόνο πριν μιλήσεις (μην μιλήσεις όταν είσαι πολύ θυμωμένος)
 - Διαχώρισε το άτομο από την συμπεριφορά που σε ενοχλεί. Να είσαι σαφής και να χρησιμοποιείς συγκεκριμένα παραδείγματα.

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ





Δραστηριότητα

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ



KINDLING A BETTER WORLD

Κάθε τεχνική θέλει εξάσκηση για να κατακτηθεί. Δοκίμασε να γίνεις διεκδικητικός σε μια κατάσταση που σε δυσκολεύει.

- 1. Σε ποιά κατάσταση θέλω να γίνω πιο διεκδικητικός;
- 2. Τί δεν κάνω καλά μέχρι τώρα; Τί σκέψεις με εμποδίζουν;
- 3. Τί θα μπορούσα να κάνω; Ποιές σκέψεις θα ήταν πιο διεκδικητικές;
- 4. Βήμα βήμα σχεδιασμός για το τι θα κάνω.
- 5. Πρόβα (παίξιμο ρόλων) χρησιμοποιώντας τα βήματα διεκδικητικότητας.
- 6. Τί δεν πήγε καλά στην πρόβα; Πώς θα το διορθώσω;
- 7. Εξάσκηση στην πραγματικότητα.

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Παναγιώτη & Αγλαΐας Κυριακού



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
(Μ.Ε.Υ.)

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών "Παν. & Αγλ. Κυριακού"





Πίνακας καταγραφής καταστάσεων



Μέρα / Ώρα	Κατάσταση που με δυσκολεύει	Τεχνική που χρησιμοποίησα	Τι να θυμάμαι για την επόμενη φορά

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ





KINDLING A BETTER **WORLD**

Σκουφά 75, Αθήνα 10680

T: 210 3637547

F: 210 3639758

kmop@kmop.eu