

# Τι είναι η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ);

## Αυτογνωσία

Κατανόηση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αξιών. Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους και να κατανοούν πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά.



## Αυτοδιαχείριση

Διαχείριση συναισθημάτων, συμπεριφοράς και παρορμήσεων σε διαφορετικές καταστάσεις. Τα παιδιά αναπτύσσουν στρατηγικές για ρύθμιση, ανθεκτικότητα και αντιμετώπιση προκλήσεων.

## Κοινωνική Ευαισθητοποίηση

Κατανόηση των συναισθημάτων, των απόψεων και των εμπειριών των άλλων. Τα παιδιά καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό της διαφορετικότητας εντός και εκτός τάξης.



## Δεξιότητες Σχέσεων

Χτίζοντας θετικές και υποστηρικτικές σχέσεις. Τα παιδιά μαθαίνουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας και επίλυσης συγκρούσεων.



## Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων

Κάνοντας προσεκτικές και ηθικές επιλογές. Τα παιδιά λαμβάνουν υπόψη τις συνέπειες, λύνουν προβλήματα και ενεργούν υπεύθυνα σε κοινωνικές καταστάσεις.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ (ΚΣΜ)

## Ο Ρόλος του Δασκάλου

Οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν συναισθηματικά ασφαλή περιβάλλοντα όπου τα παιδιά μπορούν:

- Να εκφράζουν συναισθήματα
- Να νιώθουν εμπιστοσύνη
- Να μαθαίνουν από τα λάθη
- Να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση

Κάθε αλληλεπίδραση είναι μια ευκαιρία για μοντελοποίηση της ΚΣΜ.



## Επιπτώσεις στα παιδιά

Η ΚΣΜ οδηγεί σε:

- Βελτιωμένη ακαδημαϊκή επίδοση
- Καλύτερη συμπεριφορά
- Ισχυρότερες σχέσεις
- Αυξημένη συναισθηματική ευεξία
- Τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ενσυναίσθηση και είναι έτοιμα να μάθουν.



## Πώς αναπτύσσεται η ΚΣΜ

Τα παιδιά μαθαίνουν Κοινωνικοσυναισθηματική Μάθηση όταν υποστηρίζονται για να:

- Αναγνωρίσουν και να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους.
- Χτίσουν φιλίες και να επιλύσουν συγκρούσεις.
- Αναπτύξουν ανθεκτικότητα και κίνητρο.

Η δομημένη υποστήριξη βοηθά να γίνουν αυτές οι δεξιότητες ορατές και σκόπιμες.



## ΚΣΜ και Παιχνίδι

Προσεγγίσεις όπως η παιγνιοθεραπεία μπορούν να υποστηρίξουν την Κοινωνικοσυναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ) βοηθώντας τα παιδιά να εκφράζουν συναισθήματα, να εξερευνούν σχέσεις και να εξασκούνται στη λήψη αποφάσεων με ασφαλείς τρόπους.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές. 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# 5 ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΣΜ



## ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Η αναγνώριση συναισθημάτων, σκέψεων και προσωπικών δυνατών σημείων βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τον εαυτό τους και να χτίσουν αυτοπεποίθηση σε διαφορετικές καταστάσεις.



## ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Οι μαθητές ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, διαχειρίζονται το άγχος και παραμένουν παρακινημένοι όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή εργάζονται για την επίτευξη προσωπικών στόχων.



## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Η κατανόηση των απόψεων των άλλων, η επίδειξη ενσυναίσθησης και ο σεβασμός της διαφορετικότητας βοηθούν τους μαθητές να διαχειριστούν τις κοινωνικές καταστάσεις πιο αποτελεσματικά.



## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΧΕΣΕΩΝ

Η σαφής επικοινωνία, η ενεργή ακρόαση και η συνεργασία με τους άλλους υποστηρίζουν θετικές αλληλεπιδράσεις και επίλυση συγκρούσεων.



## ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Οι μαθητές λαμβάνουν υπόψη τις συνέπειες, αξιολογούν τις επιλογές και ενεργούν υπεύθυνα με τρόπους που υποστηρίζουν τους εαυτούς τους και τους άλλους.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ΣΤΑΔΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



01

ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (0-2 ΕΤΩΝ)

Χτίζοντας εμπιστοσύνη και συναισθηματικό δεσμό. Τα παιδιά αρχίζουν να εκφράζουν συναισθήματα και να αντιδρούν στο περιβάλλον τους.

02

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (3-5 ΕΤΩΝ)

Ανάπτυξη ταυτότητας και πρώτων αλληλεπιδράσεων με συνομηλίκους. Τα παιδιά μαθαίνουν κανόνες και αρχίζουν να δείχνουν ενσυναίσθηση.



03

ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ (6-12 ΕΤΩΝ)



Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να επιλύουν συγκρούσεις και να κατανοούν τις οπτικές των άλλων.

04

ΕΦΗΒΕΙΑ (13-18 ΕΤΩΝ)

Αναζήτηση ταυτότητας και ανεξαρτησίας. Δημιουργία βαθιών σχέσεων και ανάπτυξη σύνθετων δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων.



05

ΠΡΩΙΜΗ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ (19+ ΕΤΩΝ)



Εδραίωση συναισθηματικής σταθερότητας και υπευθυνότητας. Ικανότητα διατήρησης μακροχρόνιων σχέσεων και αντιμετώπισης προκλήσεων της ζωής.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# Το Δέντρο Δεξιότητων ΚΣΜ

## ΦΥΛΛΑ

Δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η ενσυναίσθηση, η διαχείριση συναισθημάτων στο σχολικό περιβάλλον και η συνεργασία εμφανίζονται στις καθημερινές συμπεριφορές.

## ΚΛΑΔΙΑ

Αναπτύσσονται οι βασικές ικανότητες, συμπεριλαμβανομένης της αυτογνωσίας, της αυτοδιαχείρισης, της κοινωνικής επίγνωσης, των σχέσεων και της υπεύθυνης λήψης αποφάσεων.

## ΚΟΡΜΟΣ

Οι συνεπείς ρουτίνες, η καθοδήγηση και η μοντελοποίηση συμπεριφορών υποστηρίζουν τους μαθητές καθώς αναπτύσσουν συναισθηματική επίγνωση και ρύθμιση συμπεριφοράς.

## ΡΙΖΕΣ

Τα ασφαλή, συμπεριληπτικά περιβάλλοντα και οι υποστηρικτικές σχέσεις παρέχουν τη βάση για κοινωνική και συναισθηματική μαθησιακή ανάπτυξη



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union


Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831



# ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ




## Μοιραστείτε τη Χαρά



Νιώστε την ενέργειά σας να ανεβαίνει! Γιορτάστε ό,τι σας κάνει να χαμογελάτε και μοιραστείτε αυτή τη θετική σπίθα με άλλους.



## Διαχειριστείτε την ανησυχία



Όταν το μυαλό σας τρέχει, πάρτε μια αργή ανάσα. Εστιάστε σε ένα μικρό πράγμα που μπορείτε να χειριστείτε αυτή τη στιγμή.




## Να περιμένετε το απροσδόκητο

Κάντε μια παύση και επεξεργαστείτε τα δεδομένα προτού αντιδράσετε στην πρώτη σας παρόρμηση.




## Νιώστε περήφανοι



Σηκωθείτε όρθιοι και γιορτάστε τη σκληρή δουλειά σας. Η αυτοπεποίθηση χτίζεται αναγνωρίζοντας τα επιτεύγματά σας.




## Αντιμετωπίστε τον φόβο σας



Είναι εντάξει να νιώθετε αμηχανία. Το να δίνετε όνομα στον φόβο σας και να ζητάτε υποστήριξη σας κάνει να νιώθετε πολύ πιο γενναίοι.



## Εκφράστε την αντιπάθειά σας



Αυτό το συναίσθημα σας προστατεύει. Χρησιμοποιείτε τα λόγια σας για να εξηγήσετε με σαφήνεια τι σας φαίνεται άδικο ή λάθος.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση Τροχός της Ευημερίας



## Αυτογνωσία

Κατανόηση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αξιών κάποιου. Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους και να κατανοούν πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά.

## Αυτοδιαχείριση

Διαχείριση συναισθημάτων, συμπεριφοράς και παρορμήσεων σε διαφορετικές καταστάσεις. Τα παιδιά αναπτύσσουν στρατηγικές για ρύθμιση, ανθεκτικότητα και αντιμετώπιση προκλήσεων.



## Κοινωνική Ευαισθητοποίηση

Κατανόηση των συναισθημάτων, των απόψεων και των εμπειριών των άλλων. Τα παιδιά καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό της διαφορετικότητας μέσα στην τάξη και πέρα από αυτήν.



## Δεξιότητες Σχέσεων

Χτίζοντας θετικές και υποστηρικτικές σχέσεις. Τα παιδιά μαθαίνουν να επικοινωνούν, να συνεργάζονται και να επιλύουν συγκρούσεις.



## Υπεύθυνη Λήψη Αποφάσεων

Κάνοντας συνειδητές και ηθικές επιλογές. Τα παιδιά λαμβάνουν υπόψη τις συνέπειες, λύνουν προβλήματα και ενεργούν υπεύθυνα σε κοινωνικές καταστάσεις.

## Πώς λειτουργεί ο τροχός

Αυτοί οι πέντε τομείς είναι αλληλένδετοι. Μαζί, υποστηρίζουν την ευημερία, τη μάθηση και τη θετική συμμετοχή των παιδιών στη σχολική ζωή.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# Βρίσκοντας στιγμές ενσυνειδητότητας



Πάρε μια ανάσα.  
Σηκώσε τα χέρια σου.  
Επίλεξε ήρεμα λόγια.



Ένα χαμόγελο, μια καλή  
κουβέντα ή η βοήθεια προς έναν  
φίλο δημιουργεί μια στιγμή  
ενσυνειδητότητας.



Περπάτησε ήρεμα.  
Παρατήρησε τα βήματά  
σου.  
Νιώσε το σώμα σου να  
κινείται.



Κάθισε ήσυχα.  
Μέτρησε 1...2...3 αναπνοές.  
Άφησε το σώμα σου να  
χαλαρώσει.



Πώς νιώθω;  
Τι χρειαζόμαστε αυτή τη στιγμή;  
Είναι εντάξει να ζητήσεις  
βοήθεια.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# Νιώθοντας ευγνωμοσύνη

## Ευγνώμων για τη Μάθηση

Κάθε μάθημα μας βοηθά να αναπτυχθούμε και να ανακαλύψουμε νέες ιδέες. Το να είμαστε ευγνώμονες για τη μάθηση μας υπενθυμίζει ότι η εκπαίδευση διαμορφώνει το μέλλον μας.



## Ευγνώμων για τις ήσυχες στιγμές

Οι ήσυχες στιγμές ανάγνωσης μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε και να αναλογιστούμε. Η ευγνωμοσύνη για τον ήρεμο χρόνο ενισχύει τη συγκέντρωση, την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθηση στο ταξίδι της μάθησής μας.

## Ευγνώμων για την περιέργεια

Το να κάνεις ερωτήσεις και να δοκιμάζεις νέα πράγματα ενισχύει την αυτοπεποίθηση. Η ευγνωμοσύνη για την περιέργεια ενθαρρύνει την ανάπτυξη, τη δημιουργικότητα και μια θετική στάση απέναντι στη μάθηση.



## Ευγνώμων για την προσπάθεια

Η πρόοδος προέρχεται από την εξάσκηση και την υπομονή. Το να είμαστε ευγνώμονες για την προσπάθειά μας βοηθά στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και αυτοπεποίθησης, ακόμα και όταν η μάθηση φαίνεται δύσκολη.

## Ευγνώμων για τη δημιουργικότητα

Η δημιουργικότητα μας βοηθά να εκφράσουμε σκέψεις και συναισθήματα. Η εκτίμηση της φαντασίας μας ενισχύει τη συναισθηματική επίγνωση και μας επιτρέπει να μοιραζόμαστε ιδέες με αυτοπεποίθηση.



## Ευγνώμων για τις μικρές στιγμές

Μικρές θετικές στιγμές όπως ένα χαμόγελο... μια ιστορία... μια καλή κουβέντα, μας υπενθυμίζουν να παρατηρούμε το καλό σε κάθε μέρα.



# BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# Η ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ!

Ένας απλός οδηγός για να κάνεις τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος, βήμα -βήμα



## Δείξε ευγνωμοσύνη

Πες ευχαριστώ και να το εννοείς. Ονόμασε αυτό που εκτιμάς. Κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν ότι τους βλέπεις. «Έκανες τη διαφορά.»

## Βοήθησε χωρίς να ρωτήσεις

Μην περιμένεις να σε ρωτήσουν.

Παρατήρησε τι χρειάζεται κάποιος και πρόσφερε το πριν χρειαστεί να το ζητήσει.

«Μπορώ να βοηθήσω με αυτό;»



## Επίλεξε να συγχωρήσεις

Η συγχώρεση είναι για σένα, όχι μόνο για το άλλο άτομο. Άφησε πίσω σου την μνησικακία και ανάκτησε την ηρεμία σου. «Επιλέγω την ηρεμία αντί του πόνου.»



## Να είσαι υπομονετικός

Η υπομονή δεν είναι παθητική.

Είναι η ενεργή επιλογή να παραμένεις ήρεμος όταν τα πράγματα πάνε αργά.

«Πάρε τον χρόνο σου. Είμαι εδώ.»



## Χαμογέλα ειλικρινά

Ένα αληθινό χαμόγελο φτάνει στα μάτια. Σηματοδοτεί ασφάλεια, ζεστασιά και διάθεση για σύνδεση.

"Είναι δωρεάν. Χρησιμοποίησέ το συχνά."



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

## Μπείτε στη θέση τους

Η ενσυναίσθηση ξεκινά όταν φαντάζεστε τον κόσμο από την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου. Σκεφτείτε πώς μπορεί να αισθανόσασταν αν ήσασταν στη θέση του.

## Ενεργητική Ακρόαση

Δώστε όλη σας την προσοχή. Ακούστε όχι μόνο τι λέγεται αλλά και τον τόνο της φωνής. Μικρά νεύματα δείχνουν ότι είστε πραγματικά παρόντες και νοιάζεστε.



## Αναγνώριση Συναισθημάτων

Δεν χρειάζεται να συμφωνήσεις με κάποιον για να αναγνωρίσεις τα συναισθήματά του. Η χρήση φράσεων όπως «Καταλαβαίνω γιατί αυτό είναι δύσκολο για σένα» χτίζει μια γέφυρα εμπιστοσύνης.

## Διαβάστε τη γλώσσα του σώματος

Δώστε προσοχή στις εκφράσεις του προσώπου και τη στάση του σώματος. Συχνά, τα μάτια ή οι ώμοι κάποιου λένε μια διαφορετική ιστορία από τα λόγια του.



## Αποφύγετε την κρίση

Αποφύγετε να βγάζετε βιαστικά συμπεράσματα. Ο καθένας έχει μια ιστορία που δεν γνωρίζουμε. Να είστε περίεργοι και ανοιχτόμυαλοι αντί να είστε επικριτικοί.



## Καλοσύνη σε κίνηση

Η ενσυναίσθηση είναι ρήμα! Μόλις καταλάβετε ότι κάποιος δυσκολεύεται, προσφέρετέ του βοήθεια. Ένα απλό «Είσαι καλά;», ή μια μικρή χειρονομία μπορεί να αλλάξει ολόκληρη την ημέρα του.



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831

# Συμβιβασμός αντί για σύγκρουση

01

## Εστίαση στα ενδιαφέροντα

Οι θέσεις είναι αυτά που λένε οι άνθρωποι, αυτά που θέλουν.

Τα ενδιαφέροντα είναι ο λόγος που το θέλουν.

Ο πραγματικός δρόμος προς τα εμπρός βρίσκεται στα ενδιαφέροντα.

«Τι έχει μεγαλύτερη σημασία για σένα;»



02

## Δημιουργήστε επιλογές μαζί

Σκεφτείτε ελεύθερα, χωρίς να κρίνετε.

Όσο περισσότερες επιλογές υπάρχουν στο τραπέζι τόσο μεγαλύτερο το περιθώριο για υποχωρήσεις, χωρίς να νιώθει κανείς ότι τον αδίκησαν.

«Τι θα έλεγες να το δοκιμάζαμε έτσι;»



03

## Διαχωρίστε το άτομο από το πρόβλημα

Αντιμετωπίστε το πρόβλημα, ποτέ το άτομο. Προσωπικές επιθέσεις προκαλούν αμυντική στάση και σταμάτημα κάθε διαλόγου.

«Το πρόβλημα είναι το Χ, όχι εσύ.»



04

## Χρησιμοποιήστε αντικειμενικά κριτήρια

Βασίστε τις αποφάσεις σας σε γεγονότα, πρότυπα ή προηγούμενα παραδείγματα, όχι στο ποιος μιλάει πιο δυνατά ή ποιος είναι πιο πεισματάρης.

«Ας δούμε τα στοιχεία.»



05

## Ακούστε πρώτα

Κατανοήστε την άλλη πλευρά πλήρως πριν υπερασπιστείτε τη δική σας άποψη

Οι περισσότερες συγκρούσεις οξύνονται επειδή κανείς δεν αισθάνεται ότι τον ακούν.

«Πες μου περισσότερα γι' αυτό.»



## BUILDING BLOCKS

Supporting School Communities to Develop the Building Blocks of Well-being



Co-funded by  
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές.  
2024-1-CZ01-KA220-SCH-000253831