Title: Εκφράζοντας αιτήματα

Exercise Code: SLINTEGRA028

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  4. Professional Integrity  5. Conflict Solving Strategies | Small group  Large group | 15 min |

**Purpose:**

* To see whether you are in agreement about the clear expression of requests
* To learn how to express your requests
* To improve your own verbal expressions and communication
* To understand when the communication is a request and when it is a demand

**Description:**

Οι συμμετέχοντες κυκλώνουν τον αριθμό μπροστά από κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις στις οποίες θεωρούν ότι ο ομιλητής αιτείται ξεκάθαρα κάτι:

1. Θέλω να με καταλάβεις.
2. Θα ήθελα να μου πεις ένα πράγμα που έκανα το οποίο εκτιμάς.
3. Θα ήθελα να αισθάνεσαι πιο σίγουρος για τον εαυτό σου.
4. Θέλω να σταματήσεις να πίνεις.
5. Θα ήθελα να μου επιτρέψεις να είμαι ο εαυτός μου.
6. Θα ήθελα να είσαι ειλικρινής μαζί μου όσον αφορά τη χθεσινή συνάντηση.
7. Θα ήθελα να μην ξεπερνάς το όριο ταχύτητας όταν οδηγείς.
8. Θα ήθελα να σε γνωρίσω καλύτερα.
9. Θα ήθελα να δείξεις σεβασμό στην ιδιωτική μου ζωή.
10. Θα ήθελα να ετοιμάζεις το δείπνο πιο συχνά.

Ο εκπαιδευτής συζητά τις απαντήσεις με βάση τις ακόλουθες διευκρινίσεις:

1. Η λέξη «καταλαβαίνω» δεν εκφράζει σαφώς ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θέλω να μου πεις τι με άκουσες να λέω.»
2. Αν κυκλώσατε αυτόν τον αριθμό, έχετε δίκιο στο ότι ο ομιλητής αιτείται ξεκάθαρα μια συγκεκριμένη δράση.
3. Οι λέξεις «αισθάνεσαι περισσότερη αυτοπεποίθηση» δεν εκφράζουν με σαφήνεια ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θα ήθελα να παρακολουθήσεις μια σειρά σεμιναρίων ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, τα οποία πιστεύω ότι θα αυξήσουν την πίστη που έχεις στον εαυτό σου.»
4. Οι λέξεις «σταματήσεις να πίνεις» δεν εκφράζουν αυτό που ο ομιλητής θέλει, αλλά μάλλον αυτό που δεν θέλει. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θέλω να μου πεις ποιες ανάγκες σου ικανοποιούνται από το ποτό και να συζητήσουμε μαζί και να ψάξουμε να βρούμε μου άλλους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των αναγκών."
5. Οι λέξεις «να μου επιτρέψεις να είμαι» δεν εκφράζουν με σαφήνεια ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θέλω να μου πεις ότι δεν θα με αφήσεις - ακόμη και αν το κάνω κάποια πράγματα που δεν σου αρέσουν.»
6. Οι λέξεις «να είσαι ειλικρινής μαζί μου» δεν εκφράζουν με σαφήνεια ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θέλω να μου πεις πώς αισθάνεσαι για ό, τι έκανα και τι θα σου άρεσε να κάνω διαφορετικά.»
7. Αν κυκλώσατε αυτόν τον αριθμό, έχετε δίκιο στο ότι ο ομιλητής αιτείται ξεκάθαρα μια συγκεκριμένη δράση.
8. Οι λέξεις «σε γνωρίσω καλύτερα» δεν εκφράζουν με σαφήνεια ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θα ήθελα να μου πεις αν θα επιθυμούσες να συναντιόμαστε για μεσημεριανό γεύμα μία φορά την εβδομάδα.»
9. Οι λέξεις «δείχνεις σεβασμό στην ιδιωτική μου ζωής» δεν εκφράζουν με σαφήνεια ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θα ήθελα να χτυπάς προτού εισέλθεις στο γραφείο μου.»
10. 10. Οι λέξεις «πιο συχνά» δεν εκφράζουν με σαφήνεια ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια. Ένα αίτημα για συγκεκριμένη ενέργεια θα μπορούσε να είναι: «Θα ήθελα να ετοιμάζεις το δείπνο κάθε Δευτέρα βράδυ.»

**Methods:**

Εμπειρική Μάθηση

Η άσκηση ενδείκνυται κατά την εργασία σε ομάδες στο πλαίσιο της μάθησης, της αναγνώρισης και της ανακάλυψης της λεκτικής επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν, μέσα από την άσκηση, πώς να διατυπώνουν μια πρόταση με τη μορφή του αιτήματος.

**Advice for Trainer:**

Στο πλαίσιο της ομάδας που συγκροτεί ο εκπαιδευτής, η άσκηση ενδείκνυται για τη διεξαγωγή διαδραστικού εργαστηρίου όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων και να προσπαθήσουν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους χρησιμοποιώντας μόνο τη μορφή ενός αιτήματος και διακριτική έκφραση.

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από: “Nonviolent communication: a language of life “, B. Rosenberg, 2003

**Handouts:**

Έκφραση αιτημάτων