



The European  
Heart Project

# Οδηγός για Εκπαιδευτικούς

## Ενότητα 2

Όσον αφορά στις δικές μου Βασικές Ανάγκες...

Αναστοχασμός για Εκπαιδευτικούς

**Συγγραφέας**

Susanne Linde

**Μορφοποίηση**

Παντελής Μπαλαούρας, GUnet, Klaus Linde-Leimer, Blickpunkt Identität



## Δήλωση για τα πνευματικά δικαιώματα:



Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνή (CC BY-NC-SA 4.0). Μπορείτε να:

**μοιραστείτε** — αντιγράψτε και διανείμετε το υλικό αποκλειστικά στο ίδιο μέσο ή μορφή όπως βρίσκεται στον ιστότοπο του έργου και την πλατφόρμα του έργου (word, excel, PDF, PPT).

**προσαρμόσετε** — διασκευάσετε, μετασχηματιστείτε και αξιοποιήσετε το υλικό

υπό τους ακόλουθους όρους:

### Αναφορά

1. Πρέπει να αναφέρετε την κατάλληλη αναφορά στην πηγή:

European Heart Project, [www.european-heart.eu](http://www.european-heart.eu) ΚΑΙ

Το όνομα (τα ονόματα) του (των) συγγραφέα (-ων) του αντίστοιχου υλικού, εφόσον υπάρχει.

2. Πρέπει να παρέχετε αυτόν τον σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

3. Πρέπει να αναφέρετε πότε έχουν γίνει αλλαγές.

Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να δίνει την εντύπωση ότι ο δικαιούχος υποστηρίζει εσάς ή τη χρήση σας.

**Μη εμπορική** — Δεν επιτρέπεται η χρήση του υλικού για εμπορικούς σκοπούς.

**Παρόμοια Διανομή** — Εάν διασκευάσετε, μετασχηματίσετε ή αναπτύξετε το υλικό, πρέπει να διανείμετε τις συνεισφορές σας με την ίδια άδεια με το πρωτότυπο.

## Μετάφραση

Γιώργος Σαρηγεωργίου

## Περιεχόμενα

1	Σχετικά με το έργο European Heart Project .....	2
2	Σχετικά με την Ενότητα – Οδηγός για εκπαιδευτικούς.....	3
3	Το επάγγελμα του Δασκάλου και οι ανάγκες του .....	5
4	Βασικές ανάγκες στο εργασιακό περιβάλλον .....	7
5	Αυτογνωσία .....	8
6	Θετικές στρατηγικές ικανοποίησης προσωπικών αναγκών .....	11
7	Πώς να διαμορφώσετε ανάγκες και επιθυμίες .....	15
8	Οι βασικές ανάγκες των μαθητών.....	17
9	Οι βασικές ανάγκες των συναδέλφων.....	19
	Προβλήματα με συναδέλφους .....	19
10	Ίδιες βασικές Ανάγκες, διαφορετική προτεραιοποίηση .....	21
	Το Ερωτηματολόγιο Τύπου-Ανάγκης .....	21
11	Επιπλέον Υλικό .....	22
12	Λίστα Εικόνων.....	22
13	Πηγές και Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	23

# 1 Σχετικά με το έργο European Heart Project

Το έργο European Heart αφορά τη δημοκρατία στην πράξη. Εάν ως κοινότητα υποθέσουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τις ίδιες βασικές ανάγκες, έχουμε μια γερή βάση που βασίζεται στην ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Με βάση αυτή την προσέγγιση, έχει αναπτυχθεί διδακτικό υλικό για την παροχή δεξιοτήτων και εργαλείων για την ενθάρρυνση και υποστήριξη των νέων να συμμετέχουν ως υπεύθυνοι ευρωπαίοι πολίτες.

Οι θεωρητικές έννοιες προέρχονται από τη Θεωρία Επιλογής του William Glasser και τη Μη Βίαιη Επικοινωνία του Marshall Rosenberg.

## Υλικό για Μαθητές

Το εκπαιδευτικό υλικό του European Heart materials έχουν σχεδιαστεί για χρήση στην τάξη για παιδιά ηλικίας 13-16 ετών και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο γλωσσικό μάθημα καθώς και στα μαθήματα της ιστορίας, της πολιτικής αγωγής, της ηθικής, της φιλοσοφίας, των κοινωνικών σπουδών, των τεχνών και άλλα παρόμοια.

Ταιριάζουν σε θέματα όπως: Δημοκρατία, ένταξη, πολυμορφία, συνεργασία, εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες, επικοινωνία, ανθρώπινα δικαιώματα, ευρωπαϊκές αξίες, παιδεία στα μέσα ενημέρωσης και άλλα παρόμοια.



### Εργαλειοθήκη για μαθητές

Τεύχος 1: Εγχειρίδιο για τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες

Τεύχος 2: Εγχειρίδιο σχετικό με τις στρατηγικές για την ικανοποίηση των ατομικών αναγκών  
Διαδραστικές διαδικτυακές παρουσιάσεις των δύο τευχών



### Εργαλειοθήκη "Μαθαίνοντας από την Ιστορία"

- "Ας μάθουμε από την Ιστορία" - βιβλία εργασίας: 5 επεισόδια για σημαντικές στιγμές στην ιστορία της δημοκρατίας
- Ταινίες μικρού μήκους για τα επεισόδια



### ACT – Ομαδικό παιχνίδι ενεργών πολιτών

- Με παιγνιώδη τρόπο, οι μαθητές ασχολούνται με φλέγοντα κοινωνικοπολιτικά ζητήματα και εκπαιδεύονται στις δεξιότητες που χρειάζονται για να ΕΝΕΡΓΟΥΝ ως υπεύθυνοι πολίτες.

## 2 Σχετικά με την Ενότητα – Οδηγός για εκπαιδευτικούς



### Οδηγός προς εκπαιδευτικούς με σκοπό την εφαρμογή του υλικού στο σχολείο

- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης που περιέχει 5 ενότητες για να εργαστούν οι εκπαιδευτικοί με το υλικό σε όλα τα μαθήματα στην τάξη.

Στόχος του οδηγού δεν είναι μόνο να παρέχει πληροφορίες για το ιστορικό και να διευκολύνει τη χρήση του υλικού στην τάξη, αλλά και να δείξει τρόπους με τους οποίους οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επωφεληθούν προσωπικά και να βελτιώσουν τη σχολική κουλτούρα.

Ο οδηγός για τους εκπαιδευτικούς αποτελείται από 5 ενότητες:

**Ενότητα 1:** Βασικές πληροφορίες σχετικά με τις θεμελιώδεις έννοιες - 5 βασικές ανάγκες και στρατηγικές για την εκπλήρωσή τους

**Ενότητα 2:** Όσον αφορά τις δικές μου Βασικές Ανάγκες ... - Μια αυτοκριτική για τους Εκπαιδευτικούς

**Ενότητα 3:** Εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού *European Heart* στο σχολείο

**Ενότητα 4:** Δημοκρατικές αξίες στη σχολική κουλτούρα

**Ενότητα 5:** Πρακτικά Παραδείγματα εφαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού του *European Heart Materials* στα σχολεία

### Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον Οδηγό

Αν και κάθε Ενότητα αντιπροσωπεύει μια ενότητα για ένα καθορισμένο θέμα, σας συνιστούμε να θεωρείτε ότι οι επιμέρους ενότητες βασίζονται η μία στην άλλη.

Ξεκινήστε με την **Ενότητα 1** και εξοικειωθείτε με τη βασική ιδέα.

Στην **Ενότητα 2**, να αναλογιστείτε τις δικές σας βασικές ανάγκες και κίνητρα ως δάσκαλος, συνάδελφος και άνθρωπος. Δεδομένου ότι η διδασκαλία των εννοιών δεν είναι μόνο θέμα γνώσεων αλλά και συμπεριφοράς, θα πρέπει να είστε καλά προετοιμασμένοι και σε αυτό το επίπεδο όταν εργάζεστε με τους μαθητές.

**Ενότητα 3** είναι πλήρως αφιερωμένο στην πρακτική εφαρμογή στις τάξεις. Εδώ θα βρείτε σαφείς οδηγίες, συμβουλές, πληροφορίες για πιθανές προκλήσεις, καθώς και περαιτέρω συμβουλές.

**Ενότητα 4** είναι αφιερωμένο στον αντίκτυπο της χρήσης των υλικών στη σχολική κουλτούρα: Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί το υλικό ώστε να συμβάλει θετικά στην ενίσχυση των δημοκρατικών αξιών, της αλληλεπίδρασης με σεβασμό και της συμμετοχής;

Πώς έχουν χρησιμοποιήσει άλλοι εκπαιδευτικοί το υλικό μας; Πάρτε ιδέες για τα δικά σας μαθήματα στην **Ενότητα 5**.



## 3 Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού και οι ανάγκες του

---

Ως εκπαιδευτικός, έχετε επιλέξει ένα επάγγελμα στο οποίο είστε αφενός διαμεσολαβητής γνώσεων και ικανοτήτων και αφετέρου καθοδηγητής των μαθητών σας στην ανάπτυξή τους.

*Αλλά τι γίνεται με εσάς ως άτομο;*

Έχετε ως άτομο την τάση να μένετε στο παρασκήνιο επειδή πιστεύετε ότι η δική σας γνώμη δεν έχει θέση στην τάξη; - Ή, αντίθετα, θεωρείτε ιδιαίτερα σημαντικό να λειτουργείτε ως πρότυπο για τους μαθητές σας;

Μπορείτε να ταυτιστείτε πλήρως με τον ρόλο που σας αποδίδουν οι μαθητές και οι συνάδελφοί σας ως εκπαιδευτικό; - Ή μήπως έχετε μερικές φορές την αίσθηση ότι δεν σας αντιλαμβάνονται αρκετά ως πρόσωπο ή ως άνθρωπο στο επάγγελμά σας; Τότε βρίσκεστε στην ίδια κατάσταση με πολλούς συναδέλφους σας.

*Αυτή η Ενότητα αφορά εσάς και τις ανάγκες σας!*

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτάσεις και τις οδηγίες αυτής της Ενότητας για τον εαυτό σας,

- να προβληματιστείτε σχετικά με τις προσωπικές σας ανάγκες στο πλαίσιο της εργασίας, είτε μόνοι σας είτε μαζί με συναδέλφους.
- να αναπτύξετε μια ενσυναίσθητη και εκτιμητική προσέγγιση των δικών σας συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένων των δυσάρεστων.
- να αναπτύξετε θετικές στρατηγικές για την καλύτερη ικανοποίηση των προσωπικών σας αναγκών.
- να εκφράζετε τις δικές σας ανάγκες και επιθυμίες με λόγια που οι άλλοι μπορούν να κατανοήσουν και είναι πιθανότερο να εκπληρώσουν.
- να κατανοείτε και να ανταποκρίνεστε στα κίνητρα των μαθητών και των συναδέλφων σας για ορισμένες συμπεριφορές. *to reflect on your personal needs in the work context, either on your own or together with colleagues.*

Χρησιμοποιήστε επίσης το ερωτηματολόγιο Τύπος-Ανάγκης για να μάθετε ποια ανάγκη είναι πιο σημαντική για εσάς, δηλαδή πού επενδύετε τη μεγαλύτερη προσπάθεια για την εκπλήρωσή της.

## 4 Βασικές ανάγκες στο εργασιακό περιβάλλον

Στις μέρες μας, οι εκπαιδευτικοί είναι εκτεθειμένοι σε μια μεγάλη ένταση μεταξύ των νομικών απαιτήσεων και των προσδοκιών των γονέων και των μαθητών, αφενός, και των γενικών συνθηκών στο σχολείο, αφετέρου. Σίγουρα δεν είναι τυχαίο ότι το ποσοστό επαγγελματικής εξουθένωσης μεταξύ των εκπαιδευτικών είναι ιδιαίτερα υψηλό. Στις γερμανόφωνες χώρες, ανέρχεται περίπου στο 30%. Τα στοιχεία αυτά αποτελούν μια σίγουρη ένδειξη ότι ο σχολικός χώρος εργασίας δεν προάγει απαραίτητα τις προσωπικές ανάγκες και την προσωπική ανάπτυξη.

Ακριβώς όπως δεν υπάρχει κανόνας μαθητή, δεν υπάρχει κανόνας δασκάλου. Αν έχετε μελετήσει τη θεωρία του Ψευδούς Εαυτού στην Ενότητα 1, βλέπετε τον κίνδυνο που ενέχει το να υπερθεματίζει κανείς τις δικές του ανάγκες: όχι μόνο καταπιέζει τη δική του ζωντάνια, αλλά επιπλέον θέτει σε κίνδυνο την ψυχική και σωματική του υγεία. Επιπλέον, αρχίζει επίσης να απορρίπτει τους άλλους όταν αυτοί εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους. Αυτό εκδηλώνεται με σαρκασμό, υποτίμηση των άλλων και καταπιεσμένη επιθετικότητα. Έτσι, για να κάνουμε το σχολικό περιβάλλον πιο ανθρώπινο, πρέπει να σεβόμαστε τις δικές μας βασικές ανάγκες και τις ανάγκες των άλλων.



Εικόνα 1: Συνέδριο Δασκάλων, Εικόνα με άδεια χρήσης από τη Microsoft creative commons

## 5 Αυτογνωσία

---

Αναγνωρίζετε ότι μια ανάγκη δεν ικανοποιείται ή ότι κινδυνεύει από τον τρόπο που αισθάνεστε. Αισθάνεστε εκτός κλίματος, υπό πίεση, δυσαρεστημένοι- κάτι δεν σας ταιριάζει. Πάρτε αυτά τα συναισθήματα στα σοβαρά και μην τα αγνοείτε. Αφιερώστε χρόνο για να εξετάσετε πιο προσεκτικά την αιτία.

Σε αυτόν τον πίνακα θα βρείτε μερικά παραδείγματα συναισθημάτων και πώς σχετίζονται με τις πέντε βασικές ανάγκες. Αυστηρά μιλώντας, ορισμένα από τα συναισθήματα που παρατίθενται δεν είναι πραγματικά συναισθήματα, σύμφωνα με τον Marshall Rosenberg, επειδή σχετίζονται με άλλα. Ωστόσο, για τον εντοπισμό των ανεκπλήρωτων αναγκών που κρύβονται πίσω από αυτά, τα βρίσκουμε αρκετά χρήσιμα.

### Αγάπη και ανήκειν

Νιώθετε

- αποκλεισμένοι
- εγκαταλελειμμένοι
- προδομένοι
- ότι δεν σας καταλαβαίνουν

### Ασφάλεια και επιβίωση

Νιώθετε

- απειλούμενοι, αγωνία
  - αβοήθητοι, στο έλεος
  - εξαντλημένοι
  - καταβεβημένοι
- Δεν μπορείτε να απεμπλακείτε;

### Δύναμη

Νιώθετε

- ότι δεν έχετε αρκετή προσοχή
- περιδρονημένοι
- υποτιμημένοι σχετικά με τις ικανότητές σας
- άχρηστοι
- ελάχιστα εκτιμημένοι

## Ελευθερία

Νιώθετε

- χειραγωγημένοι
- ελεγχόμενοι από άλλους
- περιορισμένοι

Χρειάζεστε περισσότερη αυτονομία;

## Ψυχαγωγία

Νιώθετε

- άβουλοι
- βαριεστημένοι
- απογοητευμένοι
- υποβαθμισμένοι

Δεν έχετε πλέον τίποτα να σας κάνει να γελάτε στην εργασία σας;

Πάρτε τις ανάγκες σας στα σοβαρά, ακόμη και όταν μια εσωτερική φωνή λέει: «Αυτό είναι γελοίο!» ή «Μην κάνεις τέτοια φασαρία!». Ξεκινήστε να φέρεστε καλά στον εαυτό σας τώρα. Αυτή η φωνή δεν συνεισφέρει τίποτα σε μια εποικοδομητική λύση, αλλά μάλλον σας εμποδίζει να είστε σε καλή επαφή με τον εαυτό σας.

Αν είστε πολύ μέσα στο συναίσθημα για να κάνετε αυτή την ανάλυση, δώστε κάποια απόσταση από το θέμα. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να αποκτήσετε απόσταση. Ένας πολύ αποτελεσματικός είναι να πάρετε μερικές βαθιές αναπνοές και να ανακαλέσετε μια ωραία ανάμνηση. Μια άλλη θαυμάσια μέθοδος για να πάρετε μια λαβή από τα έντονα συναισθήματα που μπορούμε να σας προτείνουμε ανεπιφύλακτα είναι το Τεχνικές Συναισθηματικής Ελευθερίας (EFT - Emotional Freedom Techniques). Στο «Κεφάλαιο 11. Περαιτέρω Υλικό», θα βρείτε μερικούς χρήσιμους συνδέσμους.

Το επόμενο βήμα είναι να σκεφτείτε πώς μπορείτε να βελτιώσετε την κατάσταση ώστε να ικανοποιούνται καλύτερα οι ανάγκες σας.

## 6 Θετικές στρατηγικές ικανοποίησης προσωπικών αναγκών

---

Με τον Έλεγχο Αναγκών εξετάζετε πιο προσεκτικά την κατάσταση και την ανεκπλήρωτη ανάγκη που κρύβεται από πίσω: Σε ποιους τομείς της εργασίας σας ικανοποιείται αυτή η ανάγκη; Ποιες στρατηγικές επιλέγετε για να βελτιώσετε την κατάσταση στην οποία απειλείται η ανάγκη σας; Ποιες από αυτές είναι οι καλύτερες;

### Έλεγχος Αναγκών

---

Πρώτον, σκεφτείτε ποια από τις πέντε βασικές ανάγκες (ασφάλεια και επιβίωση, δύναμη, αγάπη και συνανήκιν, ελευθερία ή διασκέδαση) είναι ανεκπλήρωτη ή απειλείται σε τέτοιο βαθμό που επηρεάζει την ψυχική σας κατάσταση. Δείξτε ενσυναίσθηση στον εαυτό σας και προσπαθήστε να δείξετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη κατανόηση για την κατάστασή σας, όπως περιγράφεται στο προηγούμενο κεφάλαιο. Ο έλεγχος αναγκών αποτελείται από τέσσερα βήματα:

- 1. Περιγραφή της κατάστασης** κατά την οποία η ανάγκη απειλείται και τι σας προκαλεί αυτό.
- 2. Εκτίμηση** των περιοχών όπου ικανοποιείται η απειλούμενη ανάγκη σας.
- 3. Περιγραφή και ανάλυση των στρατηγικών** που (θέλετε να) χρησιμοποιήσετε, ώστε να ικανοποιηθεί η ανάγκη σας.
- 4. Διερεύνηση περαιτέρω επιλογών**

1. Κατάσταση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σε αυτή(ες) την κατάσταση(ες) η ανάγκη μου (για ασφάλεια, ένταση, ελευθερία, εξουσία ή διασκέδαση) δεν ικανοποιείται στη δουλειά μου:</li></ul>
2. Εκτίμηση	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μέσω αυτών των πτυχών του επαγγέλματός μου ως εκπαιδευτικός, ικανοποιείται η ανάγκη μου για ... (βάλτε εδώ την ανάγκη που διαπιστώσατε):</li></ul>
3. Στρατηγικές	<ul style="list-style-type: none"><li>• Έτσι, προσπαθώ να ικανοποιήσω την ανάγκη μου σε αυτή την κατάσταση (την κατάσταση που περιγράφεται στο σημείο 1):<ul style="list-style-type: none"><li>• Αξιολόγηση: χρήσιμη; αντιπαραγωγική;</li></ul></li></ul>
4. Ευκαιρίες	<ul style="list-style-type: none"><li>• Εξακολουθώ επίσης να έχω αυτές τις ευκαιρίες και τους πόρους:</li></ul>



## Παράδειγμα Εφαρμογής: Ανάγκη για **ασφάλεια**

- *Κατάσταση*

Σε αυτή την κατάσταση, η ανάγκη μου για ασφάλεια στην εργασία μου δεν ικανοποιείται:

*Φοβάμαι να μιλήσω σε αυτούς τους γονείς.*

### Εκτίμηση

Η ανάγκη μου για ασφάλεια ικανοποιείται από τις ακόλουθες πτυχές της δουλειάς μου ως εκπαιδευτικός:

*Έχω έναν ασφαλή μισθό, η οργάνωση του σχολείου λειτουργεί καλά και με στηρίζει στο έργο μου, η διευθύντρια δίνει σαφείς οδηγίες και με στηρίζει.*

### Στρατηγική

Έτσι προσπαθώ να ικανοποιήσω την ανάγκη μου για ασφάλεια:

*Προετοιμάζομαι και συγκεντρώνω επιχειρήματα. Στη χειρότερη περίπτωση, καλώ τη διευθύντρια.*

Θετικά: Είμαι καλά προετοιμασμένη και η διευθύντρια θα με υποστηρίξει.

Αρνητικό: Οι γονείς είναι επίσης καλοί στο να διαφωνούν και τότε δεν καταλήγουμε πουθενά. Αν καλώ τη διευθύντρια μόνο όταν διαφωνούμε, μου αφαιρείται το κύρος.

### Ευκαιρίες

Περαιτέρω ευκαιρίες για να ικανοποιήσω την ανάγκη μου:

*Μπορώ επίσης να της ζητήσω να κάνει τη συνέντευξη μαζί μου. Ο μαθητής πρέπει επίσης να είναι παρών.*

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον Έλεγχο Αναγκών για να πάρετε μια γενική εικόνα των αναγκών που ικανοποιούνται αρκετά καλά στους διάφορους τομείς της εργασιακής σας ζωής και σε ποιους τομείς δεν αισθάνεστε τόσο άνετα. Επιλέξτε μια βασική ανάγκη και κάντε στον εαυτό σας τις ερωτήσεις που δίνονται στα τέσσερα βήματα.

Σκεφτείτε τις στρατηγικές που χρησιμοποιείτε για την εκπλήρωση της επιλεγμένης ανάγκης και ανακαλύψτε περαιτέρω δυνατότητες. Προχωρήστε τη μία ανάγκη μετά την άλλη χρησιμοποιώντας αυτό το σχήμα. Φυσικά, μπορείτε να εφαρμόσετε το Έλεγχο Αναγκών και σε άλλους τομείς της ζωής σας.

## 7 Πώς να διαμορφώσετε ανάγκες και επιθυμίες

Πολύ καλά! Έχετε λάβει σοβαρά υπόψη σας την ανάγκη σας και έχετε καταλήξει σε μια θετική στρατηγική για να βελτιώσετε την κατάστασή σας. Το μόνο που λείπει είναι το τελευταίο βήμα, δηλαδή να έρθετε σε επαφή με τα άλλα ενδιαφερόμενα πρόσωπα και να τους γνωστοποιήσετε τις επιθυμίες και τις ανάγκες σας. Για να το κάνετε αυτό, θα θέλαμε να σας παρουσιάσουμε μια μέθοδο που βασίζεται στη μη βίαιη επικοινωνία του Marshall Rosenberg: Επικοινωνία σε τέσσερα βήματα:

### Επικοινωνία Τεσσάρων Βημάτων

#### Περιγράψτε την αρχική κατάσταση

*Προσέξτε να περιγράφετε και όχι να κρίνετε, περιγράψτε ουδέτερα και χωρίς να κατηγορείτε.*

#### Περιγράψτε τις συνέπειες

- Ποια μειονεκτήματα έχει αυτή η κατάσταση για εσάς;
- Ποιες από τις ανάγκες σας κινδυνεύουν από αυτήν; Επηρεάζονται και άλλα άτομα

#### Προτείνετε μία λύση

*Διατυπώστε τη λύση που θα θέλατε να προτείνετε. Περιγράψτε πώς θα καλύψει καλύτερα τις βασικές σας ανάγκες. Εάν η πρόταση συνεπάγεται και μειονεκτήματα για τον ενδιαφερόμενο, δείξτε ποια πλεονεκτήματα θα μπορούσαν να τα αντισταθμίσουν. Τι θα κερδίσει αυτός ή αυτή αντ' αυτού; Ίσως είναι ένας άλλος τρόπος ικανοποίησης μιας ανάγκης του ή της;*

#### Ζητήστε έγκριση

*Ρωτήστε τον συνομιλητή σας τι σκέφτεται για την πρόταση αυτή και υπό ποιες προϋποθέσεις θα συμφωνούσε.*

Σίγουρα το ξέρετε αυτό από τη δική σας εμπειρία: κάποιος σας πλησιάζει με μια εύλογη ανησυχία, αλλά τη διατυπώνει με τέτοιο συναισθηματικό και επικριτικό τρόπο που δεν

μπορείτε να κάνετε τίποτα άλλο από το να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας. Και η συζήτηση μετατρέπεται σε μια διαφωνία που καταστρέφει περισσότερα από όσα ωφελεί.

Για να αποφευχθεί αυτός ο κίνδυνος, απαιτείται κάποια προεργασία από το άτομο που θέτει την ανησυχία- σε αντάλλαγμα, η επιτυχία είναι πολύ πιο πιθανό να είναι εγγυημένη. Το πιο σημαντικό πράγμα κατά την προετοιμασία μιας συζήτησης είναι να έχετε εσείς οι ίδιοι σαφήνεια σχετικά με τα συναισθήματά σας, τις ανάγκες σας και τον ρόλο σας στην κατάσταση. Αν ο συνομιλητής σας δεν είναι εξοικειωμένος με την έννοια των Πέντε Βασικών Αναγκών, είναι προτιμότερο να "μεταφράσετε" την ανάγκη για να τον βοηθήσετε να καταλάβει. Για παράδειγμα, αντί για "Η ανάγκη μου για ασφάλεια τέθηκε σε κίνδυνο", μπορείτε να πείτε: "Για να μπορέσω να συνεισφέρω καλά, πρέπει να νιώθω ασφαλής".

Βεβαιωθείτε επίσης ότι προσεγγίζετε τον συνομιλητή σας σε μια στιγμή που δεν σας ενοχλεί και εκείνος είναι δεκτικός.

Χθες, στη συνάντηση,  
όταν μου είπες,  
μπροστά στους  
άλλους...

Ένωσα ...

Γιατί η ανάγκη μου ...

Πριν από την  
επόμενη μας  
συνάντηση θα  
μπορούσαμε ...

Είναι εντάξει αυτό  
για σένα;

## 8 Οι βασικές ανάγκες των μαθητών

---

Σίγουρα θυμάστε τα σχολικά σας χρόνια. Ποιες ανάγκες σας ξεχώρισαν εκείνη την εποχή; Σκεφτείτε λίγο το παρελθόν και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις.

■ Σε ποιο βαθμό ικανοποιήθηκε η ανάγκη σας για **ασφάλεια**, τι την απείλησε; Πώς ικανοποιήσατε την ανάγκη σας για ασφάλεια;

■ Σε ποιο βαθμό ικανοποιήθηκε η ανάγκη σας για **ελευθερία**, τι την απείλησε; Πώς ικανοποιήσατε την ανάγκη σας για ελευθερία;

■ Σε ποιο βαθμό ικανοποιήθηκε η ανάγκη σας για **ένταξη**, τι την απείλησε; Πώς εκπληρώσατε την ανάγκη σας για ένταξη;

■ Σε ποιο βαθμό ικανοποιήθηκε η ανάγκη σας για **εξουσία**, τι την απείλησε; Πώς εκπληρώσατε την ανάγκη σας για εξουσία;

■ Σε ποιο βαθμό ικανοποιήθηκε η ανάγκη σας για **διασκέδαση**, τι την απείλησε; Πώς ικανοποιήσατε την ανάγκη σας για διασκέδαση;

Μπορείτε πιθανώς να μαντέψετε γιατί πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας αυτές τις ερωτήσεις, πρόκειται για την ενσυναίσθηση με τον εαυτό σας και τους άλλους. Ίσως μόλις είχατε μια ή δύο στιγμές ΑΧΑ, επειδή εξακολουθείτε να χρησιμοποιείτε κάποιες από τις στρατηγικές που αναπτύξατε στο σχολείο;

## Λαμβάνοντας σοβαρά υπόψιν τις ανάγκες των μαθητών

---

Σκεφτείτε μια πρόσφατη κατάσταση όπου ένας μαθητής σας αναστάτωσε με τη συμπεριφορά του.

**Πρώτον, προχωρήστε σε αυτοσυγκέντρωση, όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο 4.**

Ποια από τις βασικές σας ανάγκες απειλήθηκε σε αυτή την κατάσταση;

Γιατί;

**Τώρα συμπάσχετε με τον μαθητή.**

Ποια από τις βασικές ανάγκες της ή του απειλήθηκε στη συγκεκριμένη κατάσταση;

Με τι;

Όταν διαπιστώσετε ποια από τις βασικές ανάγκες του μαθητή απειλήθηκε, πιθανόν να σκεφτείτε: "Καταλαβαίνω την ανάγκη, αλλά η στρατηγική ήταν λανθασμένη".

**Ποιες καλύτερες στρατηγικές θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ο μαθητής για να καλύψει την ανάγκη;**

Σκεφτείτε πώς μπορείτε να βοηθήσετε τον μαθητή να επιλέξει μια καλύτερη στρατηγική για να ικανοποιήσει την ανάγκη του.

Μια αποδεδειγμένη μέθοδος για να βοηθηθούν οι μαθητές να βρουν πιο προσαρμοστικές μορφές συμπεριφοράς είναι η **Συζήτηση για την Αλλαγή**. Στο κεφάλαιο 11. Περαιτέρω υλικά, θα βρείτε έναν σύνδεσμο για περισσότερες πληροφορίες.

## 9 Οι βασικές ανάγκες των συναδέλφων

---

Αυτό που ισχύει για κάθε χώρο εργασίας ισχύει ακόμη περισσότερο για το χώρο εργασίας στο σχολείο: είναι εξαιρετικά σημαντικό να σχεδιαστούν οι συνθήκες διαβίωσης και εργασίας κατά τρόπο που να ευνοούν και να υποστηρίζουν με βιώσιμο τρόπο όλους τους εμπλεκόμενους. Αυτή η πρόκληση μπορεί να αντιμετωπιστεί ευκολότερα σε μια ισχυρή ομάδα. Η εμπειρία δείχνει ότι οι μοναχικοί μαχητές είναι πιο επιρρεπείς στην αυτοεκμετάλλευση ή στην αποστασιοποίηση από τα άτομα που μπορούν να αντλήσουν υποστήριξη και κίνητρα από μια λειτουργική ομάδα. Δουλεύοντας με τις πέντε βασικές ανάγκες, η κοινωνική συνοχή και τα κίνητρα των ομάδων μπορούν να ενισχυθούν πάρα πολύ. Ακολουθούν μερικές ιδέες για το πώς μπορεί να γίνει αυτό:

- *Δουλέψτε σε αυτή την Ενότητα με έναν συνάδελφο που εμπιστεύεστε.*
- *Μιλήστε με συναδέλφους για τη χρήση του υλικού του European Heart στις τάξεις τους και μοιραστείτε μαζί τους πώς πάει.*
- *Ξεκινήστε μια συνάντηση με μια συζήτηση στρογγυλής τραπέζης.*
- *Μιλήστε για τις ανάγκες σας στην ομάδα, οι άλλοι θα το πάρουν ως παράδειγμα και θα συμμετάσχουν.*
- *Πάρτε το Ερωτηματολόγιο Τύπου Αναγκών και μοιραστείτε το με τους συναδέλφους σας.*
- *Αναφέρετε το θέμα των βασικών αναγκών στην εποπτεία.*
- *Σχηματίστε ομάδες παρέμβασης και συμπεριλάβετε την έννοια των βασικών αναγκών στις ανασκοπήσεις των περιπτώσεων σας.*

### Προβλήματα με συναδέλφους

---

Οι καταστάσεις είναι συχνά τόσο πολύπλοκες που έχει νόημα να αποσαφηνιστούν πρώτα οι τομείς επιρροής:

#### *Αναρωτηθείτε:*

- *Ποιος είναι ο ρόλος μου στην κατάσταση; - Ποια είναι η ευθύνη μου;*
- *Σκεφτείτε τι είπατε και τι κάνατε, καθώς και τις βασικές σας ανάγκες που κρύβονται πίσω από αυτό.*
- *Ποια μέρη της κατάστασης αποτελούν ευθύνη του συναδέλφου;*

- *Τι συνέβαλε ο συνάδελφός σας στην κατάσταση; Ποιες από τις βασικές του ανάγκες θα μπορούσαν να επηρεαστούν;*
- *Τι στην κατάσταση οφείλεται στις συνθήκες πλαισίου;*
- *Υπάρχουν επίσης μέρη της κατάστασης για τα οποία δεν ευθύνεστε ούτε εσείς ούτε ο συνάδελφος και τα οποία δεν μπορείτε να αλλάξετε;*

Μόλις ξεκαθαρίσετε το ρόλο σας στην κατάσταση, θα σας είναι πιο εύκολο να βρείτε κατανόηση για τον εαυτό σας και για τον συνάδελφό σας. Φυσικά, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον Έλεγχο Αναγκών που έχει ήδη παρουσιαστεί σε αυτή την Ενότητα. Αν θέλετε να συζητήσετε την κατάσταση με τον ενδιαφερόμενο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως οδηγό την Επικοινωνία σε τέσσερα βήματα.

Εάν έχετε διαπιστώσει στον προηγούμενο προβληματισμό ότι οι συνθήκες-πλαίσιο επηρεάζουν έντονα την κατάσταση, μπορείτε να εξετάσετε μαζί με τον συνάδελφο:

- *Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε καλύτερα αυτές τις συνθήκες-πλαίσιο χωρίς να καταστρέφουμε ο ένας τον άλλον;*

Ένας άλλος λόγος για συγκρούσεις με συναδέλφους μπορεί να είναι η διαφορετική ιεράρχηση των πέντε βασικών αναγκών. Θα μάθετε περισσότερα γι' αυτό στο επόμενο κεφάλαιο.



## 10 Ίδιες βασικές Ανάγκες, διαφορετική προτεραιοποίηση

---

Από την Ενότητα 1, όπου παρουσιάστηκε η έννοια των Πέντε Βασικών Αναγκών και των Στρατηγικών για την εκπλήρωσή τους, γνωρίζετε ότι όλα τα άτομα έχουν μια βασική ανάγκη για ασφάλεια, αγάπη και ένταξη, δύναμη, ελευθερία και διασκέδαση και, επομένως, μπορούν να κατανοήσουν αυτές τις ανάγκες στους άλλους. Ωστόσο, η αποτίμηση των πέντε βασικών αναγκών είναι ατομικά διαφορετική: για κάποιον, για παράδειγμα, η ανάγκη για ελευθερία είναι πιο σημαντική από την ανάγκη για ένταξη, για κάποιον άλλο η ανάγκη για ασφάλεια είναι πιο σημαντική από την ανάγκη για διασκέδαση.

Η γνώση σχετικά με τη διαφορετική ιεράρχηση των βασικών αναγκών μάς φέρνει σε ένα βασικό σημείο στη συνεργασία με άλλους ανθρώπους - και συνεπώς σε πιθανές συγκρούσεις: Η ανάγκη της οποίας η εκπλήρωση είναι πιο σημαντική για εσάς μπορεί να βρίσκεται στο τέλος της λίστας του συναδέλφου σας.

Εδώ απαιτείται και πάλι ενσυναίσθηση και ανοχή για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε αυτές τις διαφορές. Αλλά και μόνο γνωρίζοντας αυτό, θα είστε ήδη σε θέση να χειριστείτε την κατάσταση καλύτερα, γνωρίζοντας ότι αυτό δεν έχει να κάνει με εσάς προσωπικά, αλλά μόνο με τις διαφορετικές προτεραιότητες.

### Το Ερωτηματολόγιο Τύπου-Ανάγκης

---

Ποια ανάγκη είναι πιο σημαντική για εσάς από τις άλλες; Ποια από αυτές θα υποτάσσατε, αν δεν μπορούν να ικανοποιηθούν ταυτόχρονα δύο ανάγκες;

Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο τύπου ανάγκης. Η αξιολόγηση μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τις στρατηγικές σας.

Σύνδεσμοι στο Ερωτηματολόγιο Τύπου-Ανάγκης

- [Ερωτηματολόγιο \(PDF\)](#)
- [Ερωτηματολόγιο \(Excel\)](#)

## 11 Επιπλέον Υλικό

---

**Best performers in Education:** Στον ιστότοπο του έργου "Οι καλύτερες επιδόσεις στην εκπαίδευση" θα βρείτε μια βάση δεδομένων μεθόδων, εκπαιδευτικές Ενότητες και έναν οδηγό για εκπαιδευτικούς.



Η βάση δεδομένων μεθόδων περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, μια περιγραφή μιας συλλογικής παρέμβασης. Με τα ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης, οι παιδαγωγοί μπορούν να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τις εσωτερικές τους πεποιθήσεις για να διαχειρίζονται καλύτερα το καθημερινό άγχος. <http://www.best-performers.eu/indexcd76.html?id=5&L=1>

**Τεχνικές συναισθηματικής ελευθερίας (EFT – Emotional freedom techniques):**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ue7ExWOYwWM>

**Συνέντευξη παρακίνησης:** με αυτόν τον σύνδεσμο μπορείτε να βρείτε χρήσιμες συμβουλές για το πώς να μιλήσετε με τους μαθητές για την αλλαγή της συμπεριφοράς τους:

<https://www.motivationalinterviewing.org/sites/default/files/Ten%20Strategies%20for%20Evoking%20Change%20Talk%20Sue%20EckMaahs.pdf>  
[Resilience Project](#)

## 12 Λίστα Εικόνων

---

Εικόνα 1: Συνέδριο Δασκάλων, Εικόνα με άδεια χρήσης από τη Microsoft creative commons..... 7

## 13 Πηγές και Βιβλιογραφικές Αναφορές

---

Fox Eades, Jennifer M. (2008): *Celebrating Strengths: Building Strengths-based Schools*. Coventry

Glasser, William (1999); *Counselling with Choice Theory*.

Hofmann, Franz (2008): *Persönlichkeitsstärkung und soziales Lernen im Unterricht*. ÖZEPS im Auftrag des BMUKK: <http://www.oezepts.at/a213.html> (Stand November 2016)

Rosenberg, Marshall. (2015) *Nonviolent Communication – A Language of Life*. PuddleDancer Press, Encinitas CA

Rosenberg, Marshall. (2004) *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation*. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Herder, Freiburg

Rosenberg, Marshall (2007) *Erziehung, die das Leben bereichert. Gewaltfreie Kommunikation im Schulalltag*. 3. Auflage. Junfermann, Paderborn

Rosenberg, Marshall (2005) *Kinder einführend unterrichten. Erfolg durch gegenseitiges Verständnis*. Junfermann, Paderborn