

ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



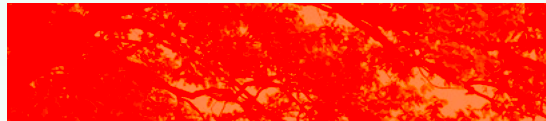
**ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ**





Συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση


Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε από το Erasmus Plus Project
Dialogue in Adult Learning
(2022-1-FI01-KA220-ADU-000086226).

Πίνακας περιεχομένων



- 4/** Εισαγωγή
 - 6/** Γιατί είναι αυτός ο οδηγός για σένα
 - 10/** Τι είναι ο διάλογος;
 - 22/** Βήματα διαλόγου
 - 28/** Όταν βρίσκεσαι σε μια δύσκολη κατάσταση
 - 33/** Διαδικτυακός διάλογος
 - 35/** Πώς ξέρετε ότι ο διάλογος είναι επιτυχής;
 - 37/** Οργανισμοί υπεύθυνοι για το έργο Dial
- 

Εισαγωγή



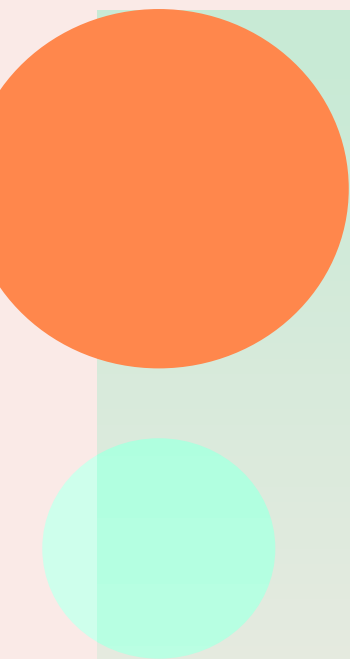
Καλώς ήρθατε σε αυτόν τον οδηγό διαλόγου, ο οποίος γράφτηκε από το διεθνές έργο Dialogue in Adult Learning (DIAL). Είμαστε πολύ χαρούμενοι που επικοινωνήσατε μαζί μας και αναζητάτε νέες προοπτικές. Ελπίζουμε να βρείτε πολύτιμες ιδέες και να απολαύσετε τον καλό διάλογο. Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε έναν ορισμό του διαλόγου, μαζί με συμβουλές για το πώς να έχετε έναν επιτυχημένο διάλογο, πώς να ελέγξετε αν ο διάλογός σας είναι επικοινωνιατικός, τι πρέπει να προσέξετε και πώς να ξεπεράσετε δύσκολες καταστάσεις.

Σας προσκαλούμε θερμά στον κόσμο της συζήτησης! Ο διάλογος μας φέρνει πιο κοντά και μας βοηθά να μάθουμε ο ένας από τον άλλον, να γνωριστούμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τις ανάγκες του άλλου.

Οι δεξιότητες διαλόγου σας επιτρέπουν να συμμετέχετε στο χώρο εργασίας και να είστε ενεργός πολίτης, επομένως είναι ζωτικής σημασίας δεξιότητες ζωής. Ο διάλογος δεν είναι πάντα εύκολος, ούτε μας έρχεται πάντα φυσικά. Ωστόσο, σας ενθαρρύνουμε να εξασκηθείτε και να μην τα παρατάτε ακόμα κι αν τα πράγματα δεν πάνε τέλεια.

Αφιερώστε λίγα λεπτά και βουτήξτε στις ακόλουθες σελίδες. Θα βρείτε:

- τι είναι ο διάλογος και οι κύριοι ρόλοι του διαλόγου
- πρακτικές συμβουλές
- συγκεκριμένα παραδείγματα



**Αφιερώστε λίγα λεπτά
και βουτήξτε στις
ακόλουθες σελίδες.**

Θα βρείτε:

- τι είναι ο διάλογος και
οι κύριοι ρόλοι του
διαλόγου**
- πρακτικές συμβουλές**
- συγκεκριμένα
παραδείγματα**

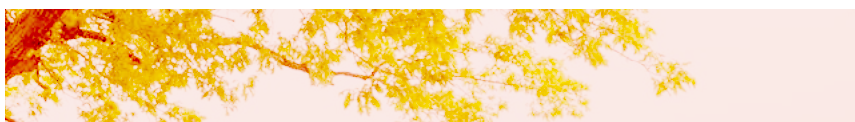


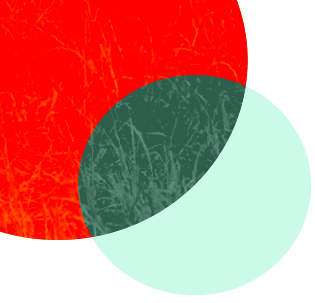
Γιατί είναι αυτός ο οδηγός για σενα



Προορίσαμε αυτόν τον οδηγό για καθημερινή χρήση για όποιον νιώθει ότι θέλει να επικοινωνήσει καλύτερα, να αποκτήσει νέες δεξιότητες ή να γνωρίσει διαφορετικές προοπτικές. Προσπαθήσαμε να κάνουμε τις συμβουλές χρήσιμες σε καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε καθημερινά. Το σχεδιάσαμε με γνώμονα τους ενήλικες, αλλά οι δραστηριότητες είναι κατάλληλες και για νέους.

Ο οδηγός DIAL είναι ένας πρακτικός τρόπος εργασίας - εύκολος στη χρήση κατά τη διάρκεια άτυπων συναντήσεων με φίλους, εκπαιδευτικά εργαστήρια ή ακόμα και συνεδρίες διαλόγου που πραγματοποιούνται online ή offline. Σας δίνει τη δυνατότητα να τα πηγαίνετε καλύτερα στη δουλειά, στο σπίτι και στα χόμπι σας και σε άλλες δραστηριότητες.





Ο διάλογος είναι πραγματικά για όλους:

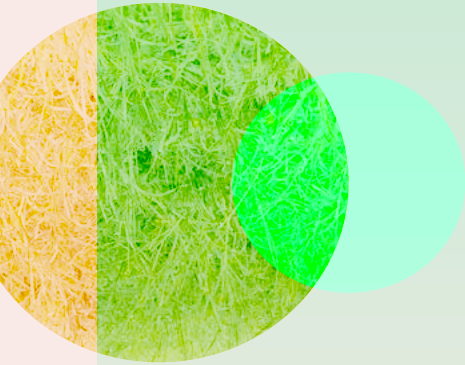
- είναι βασική δεξιότητα
- όλοι μπορούμε να το μάθουμε
- δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος
- απλά αρχίστε να μιλάτε στους ανθρώπους

Δεν μπορείς να ζήσεις χωρίς διάλογο, οπότε γιατί να μην γίνεις καλύτερος σε αυτόν; Ο διάλογος είναι μια ζωτική δεξιότητα ζωής, όπως η φροντίδα της υγείας ή των οικονομικών σας. Η σύνδεση με άλλους ανθρώπους είναι πιθανό να σας κάνει επίσης πιο ευτυχισμένους, επειδή τα περισσότερα από τα πράγματα που κάνουμε, τα κάνουμε μαζί! Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες δεξιότητες, πρέπει να το εξασκήσετε για να το διατηρήσετε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ιδέες, για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια:

- μιας οικογενειακής επανένωση
- μιας συνάντησης γονέων στο σχολείο
- μιας συνάντησης της κοινότητας συστέγασης
- κατά την ανταλλαγή email
- μιας επίσκεψης σε ηλικιωμένο συγγενή σε οίκο ευγηρίας
- μιας εκδήλωσης τοπικής κοινότητας (στη βιβλιοθήκη, σε ένα μουσείο, σε συζητήσεις ανοιχτές για το κοινό)
- μιας διαδικτυακής εκδήλωσης
- μιας ανάρτησης σχολίων σε φόρουμ ιστού και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- μιας καθημερινής συνάντησης στη δουλειά
- στον εθελοντισμό





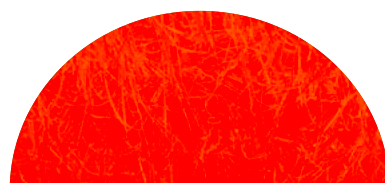
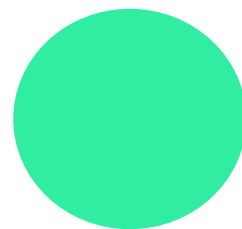
- Ο διάλογος είναι
πραγματικά για όλους:**
- είναι βασική
δεξιότητα**
 - όλοι μπορούμε να το
μάθουμε**
 - δεν χρειάζεται να
είσαι τέλειος**
 - απλά αρχίστε
να μιλάτε στους
ανθρώπους**



Έχουμε συμπεριλάβει πρακτικές δραστηριότητες για όλες αυτές τις καταστάσεις διαλόγου στο τέλος αυτού του μοντέλου, ώστε να μπορείτε να τις εξασκείτε σε καθημερινές καταστάσεις, αν θέλετε να:

- μιλήσετε με τους φίλους και τους συναδέλφους σας με ανοιχτό πνεύμα και περιέργεια
- κατανοείτε καλύτερα τους άλλους ανθρώπους
- γνωρίσετε καλύτερα τους γείτονές σας ή κάντε ένα έργο μαζί τους
- συνεννοηθείτε με τον σύντροφό σας σε κοινές διακοπές
- να περάσετε ευχάριστα όταν σας επισκέπτονται τα παιδιά και τα εγγόνια σας, ή
- να μπορείτε να συμμετέχετε και να συνεισφέρετε σε εκδηλώσεις της τοπικής κοινότητας

Αυτό μπορεί να είναι ακριβώς αυτό που ψάχνετε. Απολαύστε τον οδηγό μας και χρησιμοποιήστε και προσαρμόστε τον και αναμείξτε τον με άλλες ιδέες και προσεγγίσεις. Και ενημερώστε μας εάν είναι χρήσιμο για εσάς! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον οδηγό και τις αρχές και τις δραστηριότητές του σε κάθε είδους κατάσταση, επίσης κατά τη διάρκεια διαδικτυακών συνομιλιών. Στο τέλος αυτής της δημοσίευσης, θα βρείτε μια σειρά από συμβουλές για διαφορετικές καταστάσεις. Δείτε τα πριν ξεκινήσετε καθώς θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε κοινά προβλήματα που προκύπτουν σε έναν διάλογο.



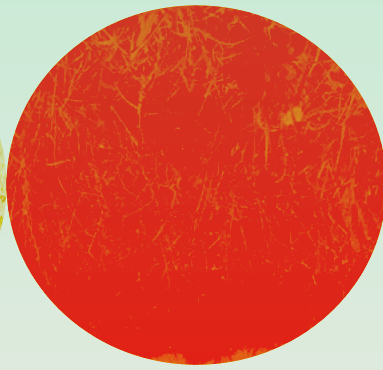
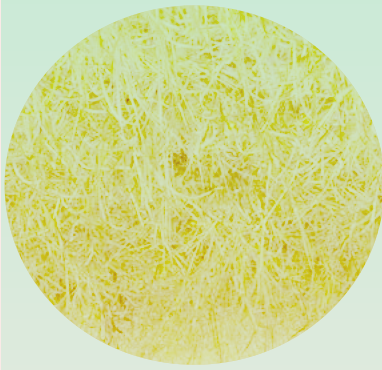
Τι είναι ο διάλογος;

Το ταξίδι στο διάλογο είναι καλό να ξεκινήσει εξετάζοντας ορισμένους όρους και έννοιες. Όταν καταλάβουμε τι σημαίνει διάλογος, μπορούμε να αποφύγουμε τη σύγκρουση και να προωθήσουμε την επικοινωνία. Θα παρουσιάσουμε τώρα τον ορισμό του ΔΙΑΛΟΓΟΥ, τον οποίο θα χρησιμοποιήσουμε σε αυτή τη δημοσίευση.

Ο διάλογος είναι μια γνήσια **ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών** που μπορεί να δημιουργήσει νέες ιδέες και **να μας βοηθήσει να δούμε διαφορετικές οπτικές γωνίες**. Ακούγοντας ο ένας τον άλλον, εμβαθύνουμε την κατανόησή μας και τη σύνδεσή μας μεταξύ μας. Αφού λάβουμε μέρος σε έναν διάλογο, μπορεί να βρεθούμε να αλλάξουμε και να αναπτυχθούμε. Σε έναν καλό διάλογο **νιώθουμε καλά**, δημιουργεί γέφυρες και διευκολύνει τη συνεργασία.

Σε έναν καλό διάλογο νιώθουμε καλά.





**Πώς να ακούσετε
ώστε οι άλλοι να
θέλουν να μιλήσουν;
Πώς να μιλήσετε
ώστε οι άλλοι να
θέλουν να ακούσουν;**



Αρχές διαλόγου

- Οποιοσδήποτε μπορεί να συμμετάσχει και να μοιραστεί την ιστορία του εξίσου
- Όλοι έχουν ανοιχτό και περίεργο μυαλό
- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις
- Οι άνθρωποι σέβονται ο ένας τον άλλον
- Όλοι συμμετέχουν στη δημιουργία μιας ασφαλούς και εμπιστευτικής ατμόσφαιρας

Είχατε ποτέ μια συζήτηση που πήγε πολύ καλά; Μπορείτε να σκεφτείτε πράγματα που το έκαναν τόσο καλό; Ήταν οι πληροφορίες που μοιραστήκατε ή ο τρόπος που νιώσατε κατά τη διάρκεια της συνομιλίας σας; Τι πιστεύετε ότι κάνει έναν καλό διάλογο;

Ο διάλογος βασίζεται σε τέσσερις βασικές δεξιότητες. Αυτές οι δεξιότητες είναι:

- αυτοστοχασμός
- ακρόαση
- ομιλία
- αναστολή των αντιδράσεών σας

Μπορείτε να τα απεικονίσετε ως τα τέσσερα πόδια ενός τραπεζιού. Κάθε πόδι πρέπει να είναι αρκετά δυνατό για να κρατά το τραπέζι όρθιο. Εάν ένα από αυτά λείπει ή είναι λυγισμένο, ολόκληρη η δομή είναι λίγο ταλαντευόμενη. Όταν σκεφτόμαστε τον διάλογο, υπάρχουν αρκετά πράγματα που επηρεάζουν την κατάσταση. Το άτομο με το οποίο μιλάτε μπορεί να είναι απασχολημένο, κουρασμένο, αντιδραστικό κ.λπ. Δεν μπορείτε να προβλέψετε την κατάσταση, ούτε πρέπει να το κάνετε. Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος σε όλους τους τομείς του διαλόγου. Αλλά αν προσπαθήσετε να δώσετε λίγη προσοχή στις δικές σας ακουστικές δεξιότητες, στον τρόπο που μιλάτε με ένα άλλο άτομο και σταματήσετε να σκεφτείτε τι ακούτε και πώς σας κάνει να αισθάνεστε, είστε ήδη στο δρόμο σας.

Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικές βασικές δεξιότητες διαλόγου. Μπορείτε να σκεφτείτε τις δικές σας δεξιότητες στο δρόμο. Εάν θέλετε, μπορείτε να γράψετε τις παρατηρήσεις σας ως σημειώσεις για τον εαυτό σας ή να τις μοιραστείτε με έναν φίλο ή έναν συνάδελφο.

Αυτοστοχασμός

Ο αυτοστοχασμός είναι να συνειδητοποιήσουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις μας, δηλαδή να κατανοήσουμε τον εαυτό μας. Μόλις καταλάβουμε τον εαυτό μας λίγο περισσότερο, ίσως καταλάβουμε και τη σκέψη του άλλου. Μας βοηθά επίσης να κατανοήσουμε ότι η δική μας συμπεριφορά μπορεί να επηρεάσει την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους.

Ο αυτοστοχασμός είναι το κλειδί για έναν καλό διάλογο. Δεν μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που αντιδρούν οι άλλοι, αλλά μπορείς πάντα να αναπτύξεις τον εαυτό σου. Δεν είναι τόσο δύσκολο αν του δώσεις μια ευκαιρία. Μπορείτε να ξεκινήσετε με αυτές τις ερωτήσεις:

- Πώς είσαστε ως ομιλητής ή ως ακροατής;
- Τι είναι εύκολο και τι προκαλεί πρόκληση για εσάς σε έναν διάλογο;
- Τι θα θέλατε να βελτιώσετε;
- Ερεθίζεστε ή πονάτε εύκολα; Τι κάνετε όταν συμβαίνει αυτό: αποσύρεστε, επιτίθεστε ή αρχίζετε να είστε παθητικοί-επιθετικοί (σαρκαστικοί, ή αλλάζετε το θέμα ή το γελάτε);

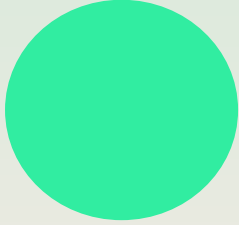


Ακρόαση

Ο διάλογος βασίζεται στην ακρόαση. Μπορεί κανείς να πει ότι ο διάλογος είναι ακόμη περισσότερο να ακούς παρά να μιλάς. Έχει να κάνει με το να ενδιαφέρεσαι πραγματικά για το άλλο άτομο και τις σκέψεις του. Έχει να κάνει με το να δίνεις προσοχή και να έχεις ενσυναίσθηση σε αυτά που λέει ο άλλος. Είναι επίσης μια προθυμία να αλλάξετε τη δική σας σκέψη.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για την εξάσκηση των ακουστικών σας δεξιοτήτων:

- Να είστε παρόντες και να σέβεστε τους άλλους.
- Δείξτε περιέργεια για τις εμπειρίες και τις σκέψεις των άλλων.
- Όταν ένα άλλο άτομο μιλάει, αποφύγετε να σκεφτείτε την απάντησή σας ή τι θα μπορούσατε να πείτε και απλώς ακούστε.
- Κάντε ερωτήσεις για να βεβαιωθείτε ότι έχετε καταλάβει σωστά και μετά δώστε την απάντησή σας.
- Αποφύγετε να διακόψετε ή να ξεκινήσετε πρόσθετες συζητήσεις.
- Μην κρίνετε. Όλοι έχουμε διαφορετικές εμπειρίες και προσωπικές συνθήκες.
- Να είσαστε περίεργοι για το άτομο και να αποφεύγετε υποθέσεις με βάση τη θρησκεία, την ηλικία, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τις πολιτικές πεποιθήσεις ή τις πολιτικές πεποιθήσεις, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση/τάξη, τη φυλή, την εκπαίδευση, την εθνικότητα, το πολιτιστικό υπόβαθρο ή τις σωματικές ή μαθησιακές του δυσκολίες.
- Να θυμάστε ότι είναι εντάξει να έχετε και σιωπές σε έναν διάλογο. Δεν χρειάζεται να γεμίζεις κάθε στιγμή με λόγια. Η σιωπή μπορεί να είναι μια πολύτιμη στιγμή για να επεξεργαστείτε αυτό που μόλις ακούσατε.



Ο διάλογος βασίζεται στην ακρόαση. Μπορεί κανείς να πει ότι ο διάλογος είναι ακόμη περισσότερο να ακούς παρά να μιλάς.



Σταματήστε να σκέφτεστε: Πώς είσαστε ως ακροατής; Σας αρέσει να κόβετε γρήγορα και να παίρνετε τη συζήτηση σε νέες κατευθύνσεις ή προτιμάτε να ακούτε πρώτα και μετά να μιλάτε; Ποια είναι τα δυνατά σας σημεία ως ακροατής;

Εάν θέλετε να εξασκήσετε τις δεξιότητές σας στην ακρόαση, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτήν την άσκηση:



Ενεργητική ακρόαση

Την επόμενη φορά που θα έχετε μια συνάντηση ή συνάντηση με φίλους ή συνομηλίκους σας, δοκιμάστε την ενεργητική ακρόαση. Αντί να βιαστείτε να μοιραστείτε τη δική σας εμπειρία, αφήστε το άλλο άτομο να μοιραστεί τις σκέψεις ή τις ιδέες του με ησυχία. Με μικρές χειρονομίες δείξτε ότι σας ενδιαφέρει: κουνήστε καταφατικά το κεφάλι, κοιτάξτε το άτομο όταν μιλάει, δώστε ένα ενθαρρυντικό χαμόγελο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φράσεις όπως «Πες μου περισσότερα» ή «Σε παρακαλώ συνεχίστε, ακούω». Δηλώστε ότι τον/την παίρνετε στα σοβαρά. Δώστε θετικά σχόλια όπως «Σας ευχαριστώ που το μοιράζεστε...» Μπορείτε επίσης να βεβαιωθείτε ότι καταλάβατε σωστά τι λέει το άλλο άτομο: «Κατάλαβα σωστά ότι θα θέλατε να βελτιωθείτε...»

Τι είδους αντίκτυπο έχει αυτό στην κατάσταση ή στην αλληλεπίδρασή σας; Βλέπετε κάποια διαφορά στη συμπεριφορά του άλλου ;

Ομιλία

Η συζήτηση και η συμμετοχή σε μια συζήτηση είναι μέρος ενός καλού διαλόγου. Η διαλογική συζήτηση είναι σεβαστή και ειλικρινής. Έχει να κάνει με το να δίνεις λόγια στις σκέψεις και τα συναισθήματά σου και να μιλάς από τις δικές του εμπειρίες. Ο καλός διάλογος είναι να σκεφτόμαστε και να κατανοούμε τον κόσμο μαζί.

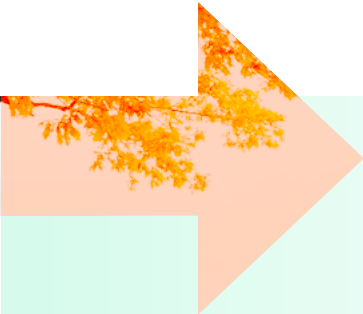
Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν μιλάτε με άλλο άτομο:

- Χρησιμοποιήστε καθημερινή γλώσσα.
- Συσχετίστε αυτό που λέτε με αυτό που είπαν οι άλλοι. Αναφερθείτε σε αυτό που μόλις ακούτε. Εάν είναι απαραίτητο, ζητήστε από το/τα άλλο άτομο/τα να είναι πιο ακριβή όταν εκφράζουν τις σκέψεις τους.
- Μιλήστε για τη δική σας εμπειρία. Ξεκινήστε τις προτάσεις σας με «εγώ» και μην γενικεύετε.
- Μιλήστε απευθείας στους άλλους, παρατηρήστε και αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους και ρωτήστε για τις απόψεις τους.
- Κάντε το δικό σας μερίδιο για να μπορέσουν όλοι να συμμετέχουν στη συζήτηση. Αφήστε τους άλλους να ολοκληρώσουν την ομιλία τους και δώστε τους χρόνο να σκεφτούν και να μιλήσουν.
- Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου στο άλλο άτομο για τις σκέψεις, τις εμπειρίες, τις αξίες και τις απόψεις του (ερωτήσεις που ξεκινούν με Τι, Πότε, Πώς, Ποιο, Ποιος, Γιατί κ.λπ.) .
- Να είστε ειλικρινείς, σύντομοι και συνοπτικοί στην έκφραση των σκέψεών σας.
- Να θυμάστε ότι η γλώσσα του σώματος εκφράζει όσο και τα λόγια μας – προσέξτε τον τόνο της φωνής σας και τι εκφράζει το σώμα σας. Ένα νεύμα,

μια μικρή συμπαθητική αλλαγή στην έκφραση του προσώπου ή ένας ήχος δείχνει ότι ακούτε. Καθρεφτίστε το ηχείο με τις χειρονομίες σας.

- Εκφράστε τη γνώμη σας χωρίς να προσβάλλετε, να υποτιμάτε ή να ονομάζετε άλλα άτομα. Φροντίστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Επιστρέψτε σε μια κατάσταση όταν μιλήσατε με κάποιον άλλο και τον κάνατε να νιώσει καλά. Ήταν ο τόνος της φωνής σας, η γλώσσα του σώματός σας ή αυτό που είπατε που έκανε τη συζήτηση να κυλήσει ομαλά και τα άλλα άτομα να αισθάνονται άνετα;



Άσκηση ομιλίας:

Είστε σε μια οικογενειακή συνάντηση. Ξαφνικά προκύπτει ένα φλέγον θέμα με το οποίο διαφωνείτε σε μια συζήτηση που σχετίζεται είτε με την πολιτική, είτε με την επικαιρότητα στην τοπική κοινωνία είτε με οικογενειακές υποθέσεις. Πρώτα προσπαθήστε να μάθετε περισσότερα για το τι σκέφτονται οι άλλοι κάνοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις : Τι πιστεύετε για αυτό; Ποτέ δεν το σκέφτηκα αυτό με αυτόν τον τρόπο. Μπορείς να μου πεις τι σε κάνει να πιστεύεις έτσι;

Στη συνέχεια, εκφράστε τη δική σας γνώμη ξεκινώντας με το εξής: Από την εμπειρία μου... / Όσο με αφορά... /Μιλώντας για τον εαυτό μου... /Κατά τη γνώμη μου... /Προσωπικά, νομίζω ...

- Δοκιμάστε πώς θα είναι μια συνομιλία αν αφήσετε έξω φράσεις όπως : Όταν ήμουν νέος, δεν είχαμε.../ Η ζωή σου είναι πολύ πιο εύκολη από ό,τι

ήταν παλιά.../ Θα δεις όταν έρθεις στην ηλικία μου / Αν είχαμε όλα όσα έχεις στις μέρες μου.../ Νέοι οι άνθρωποι αυτές τις μέρες είναι...

Ίσως εκπλαγείτε πόσο πιο άνετα και πιο έτοιμοι να μιλήσουν θα νιώθουν όλοι αν προσεγγίσετε τις συζητήσεις με αυτόν τον τρόπο. Ένας διάλογος θα σας φέρει πιο κοντά και θα σας βοηθήσει να κάνετε τις συναντήσεις σας μια ευχάριστη εμπειρία.

Αναστολή των αντιδράσεών σας

Συχνά βιαζόμαστε να κρίνουμε και να αντιδρούμε. Η αναστολή είναι να μην αντιδράσετε αμέσως, αλλά να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι λέει ο άλλος. Σημαίνει να σταματήσουμε για μια στιγμή και να αφήσουμε τα πράγματα να βυθιστούν μέσα. Οι προκλήσεις της αναστολής είναι διαφορετικές για τον καθένα μας. Κάποιος πρέπει να συγκρατήσει τον ενθουσιασμό του, άλλος την ανάγκη του να έχει δίκιο, ο τρίτος να αποδείξει τις γνώσεις του, ο τέταρτος τον φόβο του να μην τον αγνοήσουν. Σε έναν αληθινό διάλογο, η αναστολή είναι μια αρετή που χρειάζεται όλοι μας.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να αναστείλετε τις αντιδράσεις σας:

- Αφιερώστε χρόνο για να αναλογιστείτε αυτά που ακούτε.
- Μερικές φορές είναι καλύτερο να μην αφήνετε τις πρώτες αντιδράσεις ή σκέψεις που προκύπτουν από αυτά που λέει ο άλλος. Αντίθετα, προσπαθήστε να απέχετε από άμεσες αντιδράσεις και ερμηνείες.



- Παρατηρήστε τις δικές σας αντιδράσεις: Τι βιώνετε, ποια είναι τα συναισθήματά σας και πώς νιώθετε ότι θέλετε να αντιδράσετε; Γιατί αυτό το θέμα σας θυμώνει/λυπεί/ερεθίζει;
- Αφήστε τις σκέψεις σας να αναπτυχθούν για μια στιγμή. Στη συνέχεια επιλέξτε τι, πώς και πότε θα τα εκφράσετε. Μερικές φορές είναι πιο εποικοδομητικό να μην λέμε δυνατά όλα όσα σας έρχονται στο μυαλό.
- Αναστέλλοντας τις αντιδράσεις σας δεν είναι μια παθητική κατάσταση, αλλά πολύ ενεργή: δίνετε χρόνο για να γίνουν πιο ξεκάθαρες οι σκέψεις σας και να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των δικών σας και των συναισθημάτων των άλλων.
- Θα έχετε έναν βαθύτερο διάλογο όταν τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις σας δεν κυριαρχούν στην κατάσταση.

Συγκινείστε εύκολα και δυσκολεύεστε να συγκρατήσετε τα έντονα συναισθήματά σας; Ή μήπως έχετε φυσικά πιο αργό ρυθμό και φοβάστε να μείνετε έξω αν δεν κοπείτε στη συζήτηση; Πώς θα θέλατε να βελτιώσετε τις ικανότητές σας στην αναστολή;





Άσκηση αναστολής:

Είστε σε μια συνάντηση γονέων. Το σχολείο σχεδιάζει μια ημερήσια εκδρομή σε μια κοντινή πόλη. Ένας από τους γονείς είναι ανήσυχος να μάθει εάν παρέχεται κατάλληλο πρωινό για τους μαθητές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Και τι γίνεται με το μεσημεριανό: Υπάρχουν αρκετά λαχανικά; Τι γίνεται με τα σνακ; Ο δάσκαλος απαντά υπομονετικά στις ερωτήσεις του. Παρατηρείς τον εαυτό σου να εκνευρίζεται. Γιατί αυτό είναι ακόμη αντικείμενο συζήτησης; Γιατί το αναφέρει αυτό ξανά και ξανά; Αντί να αντιδράτε στην παρόρμησή σας να ξεσπάσετε, αφιερώστε ένα λεπτό και σταματήστε για να εξετάσετε τα συναισθήματά σας. Σε τι πραγματικά αντιδράτε: τι είναι αυτό που προκαλεί συναισθήματα μέσα σας και γιατί; Τι λένε οι αντιδράσεις σας για τη σχέση σας με το θέμα και ίσως ακόμη και με το άτομο που μιλάει;

Ίσως αυτά τα δευτερόλεπτα ή τα λεπτά αναστολής να σας δώσουν λίγο τάιμ άουτ και μια στιγμή να αναπνεύσετε. Ίσως αυτή η παύση να σας βοηθήσει να κατανοήσετε λίγο καλύτερα τον άλλο γονιό και τα δικά σας συναισθήματα. Και αντί να ξεσπάσετε, ίσως μπορέσετε να κατασκευάσετε τις δικές σας λέξεις και σκέψεις με εποικοδομητικό τρόπο, ακόμα κι αν αισθάνεστε εκνευρισμένοι.

Βήματα διαλόγου

Ας ετοιμαστούμε!

Μερικές φορές έχετε την ευκαιρία να ξεκινήσετε έναν διάλογο αυθόρμητα χωρίς προετοιμασία, αλλά μπορεί επίσης να συμμετέχετε σε έναν διευκολυνόμενο διάλογο. Μερικές φορές ξέρετε εκ των προτέρων ότι θα πάτε σε μια συνάντηση όπου η συζήτηση θερμαίνεται. Ακολουθούν συμβουλές για την προετοιμασία για κάθε είδους κατάσταση.

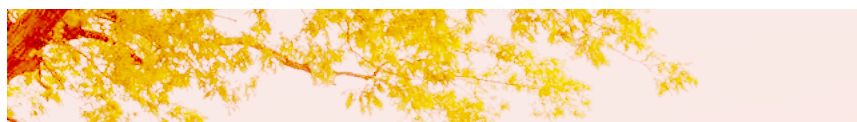
- Σε κάθε διάλογο είναι ζωτικής σημασίας να εστιάσετε στην παρούσα κατάσταση και στους ανθρώπους μαζί σας. Ειδικά όταν εισέρχεστε σε έναν διευκολυνόμενο διάλογο, αφήστε πίσω το φορητό υπολογιστή, το τηλέφωνο και το ημερολόγιό σας.
- Έχετε χρόνο να μιλήσετε; Αυτό είναι φυσικά πιο εύκολο αν συμμετέχετε σε μια διευκολυνόμενη συζήτηση, αλλά μπορεί να είναι πιο δύσκολο όταν συναντάτε άτομα τυχαία. Εάν βιάζεστε, ενημερώστε τον άλλον από πριν, για να μην αισθανθεί άβολα αν συνεχίσετε να κοιτάτε το ρολόι σας.
- Χρειάζεται να συντονιστείτε με κάποιο τρόπο στην κατάσταση; Οι φυσικοί παράγοντες επηρεάζουν την ικανότητά σας να είστε επικοινωνητικός ή πλήρως παρών σε μια κατάσταση. Έχεις ήδη άγχος όταν μπαίνεις στην κατάσταση; Εφαγες? Χρειάζεστε μια ανάσα καθαρού αέρα πριν ξεκινήσετε; Ίσως δεν είναι η καλύτερη στιγμή για να κάνετε βαθιές συζητήσεις όταν είστε κουρασμένοι και πεινασμένοι. Πάρτε ένα

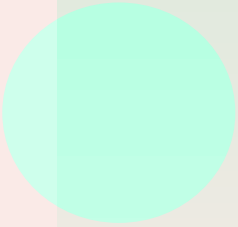
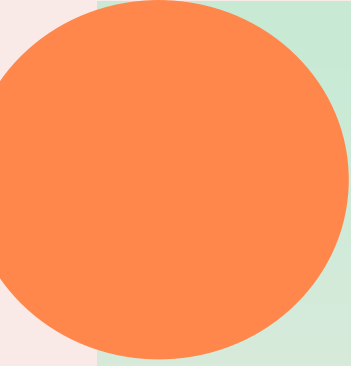
- σνακ, κάντε μια μικρή βόλτα έξω και συντονιστείτε στην κατάσταση. Μπορείτε επίσης να αναβάλετε τη συνάντηση/διάλογο σας. Δεν είναι πάντα η κατάλληλη στιγμή και το κατάλληλο μέρος για να μιλήσουμε.
- Σκεφτείτε τι φέρνετε στο διάλογο. Προβάλλετε θετικότητα και ηρεμία ή αρνητικότητα και ανυπομονησία;
 - Εάν συμμετέχετε σε έναν πιο δομημένο διάλογο, συχνά υπάρχουν περισσότερα από δύο άτομα. Γνωρίστε άτομα που συμμετέχουν στο διάλογο. Συστηθείτε, αλλά όχι μέσω των προσόντων ή των τίτλων εργασίας. Αντ' αυτού, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε μερικές βασικές ερωτήσεις για το σπάσιμο του πάγου. Εξηγήστε τι θέλετε να μιλήσετε κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

Ο τρόπος με τον οποίο ξεκινάτε μια συνομιλία καθορίζει τον τόνο για όλα τα άλλα που ακολουθούν. Γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας να ξεκινήσετε με ήρεμο, σεβασμό, καθησυχαστικό τρόπο.

- «Ευχαριστώ που μίλησες μαζί μου». «Πώς είσαι?»
- «Απευθύνομαι για να ζητήσω τη βοήθειά σας, ώστε να κατανοήσω καλύτερα ορισμένες προκλήσεις που έχω παρατηρήσει [μαθητής] να αντιμετωπίζει με...».

Ο διάλογος δεν αφορά την εξεύρεση συμφωνίας.





Ένας καλός διάλογος γίνεται σε μια ατμόσφαιρα ισότιμη, σεβαστή και εμπιστευτική. Όλοι μπορούμε να κάνουμε το δικό μας μερίδιο ώστε ο διάλογος να παραμείνει εποικοδομητικός.



Κατά τη διάρκεια ενός διαλόγου:

Δεν είναι πάντα εύκολο να βρει κανείς κατανόηση μεταξύ των ανθρώπων. Όλοι έχουμε διαφορετικές προσωπικότητες και διαφορετικούς τρόπους έκφρασης. Ο διάλογος δεν αφορά την εξεύρεση συμφωνίας. Έχει να κάνει με το να σεβόμαστε ο ένας τον άλλον και να προσπαθούμε να βρούμε κοινό έδαφος, να κατανοούμε ο ένας τις απόψεις του άλλου και να βρίσκουμε τρόπους να εμπλουτίζουμε τις δικές μας προοπτικές.

Ένας καλός διάλογος γίνεται σε μια ατμόσφαιρα ισότιμη, σεβαστή και εμπιστευτική. Όλοι μπορούμε να κάνουμε το δικό μας μερίδιο ώστε ο διάλογος να παραμείνει εποικοδομητικός. Είναι σημαντικό να διατηρείτε μια περίεργη στάση και να μην κάνετε υποθέσεις. Η ακρόαση χωρίς κρίση είναι εξίσου σημαντική.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ερωτήσεις για να δείξετε ενδιαφέρον, να συνεχίσετε τον διάλογο και να βεβαιωθείτε ότι όλοι καταλαβαίνουν ο ένας τον άλλον. Προσπαθήστε να βρείτε λέξεις που σας έρχονται φυσικά.

- Κατάλαβα καλά τι είπες...;
- Δεν είμαι σίγουρος τι εννοείς. Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα;
- Πώς συνδέεται αυτό που λέτε με... (την κατάσταση, όμως, το θέμα που συζητείται);
- Όταν μιλάτε για αυτό, χρησιμοποιείτε αυτή και αυτή τη λέξη. Μπορείτε να διευκρινίσετε τι εννοείτε με αυτό;
- Όταν μιλάς για αυτό, μου προκαλεί σκέψεις/ερωτήσεις. Θέλετε να ακούσετε για αυτούς;
- Τι σε κάνει να σκέφτεσαι έτσι;
- Μόλις παρατήρησα ότι μπορεί να παρεξήγησα αυτό που λες...
- Ίσως πήγα αυτή τη συζήτηση σε λάθος κατεύθυνση: μπορούμε να πάμε λίγο πίσω;

Συμβουλές για διάλογο:

- Οραματιστείτε τα άτομα με τα οποία θέλετε να μιλήσετε.
- Να είστε ανοιχτοί και ξεκάθαροι. Εξηγήστε τι θα θέλατε να συζητήσουμε μαζί. Μην έρχεστε με κρυφή ατζέντα.
- Διατηρήστε ανοιχτό μυαλό και προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στο να ακούτε τον άλλον. Μην εστιάζετε σε αυτό που θέλετε να πιστέψετε.
- Αν βρίσκετε ενοχλητικό τον τρόπο ομιλίας ή τους τρόπους κάποιου, μην αντιδράσετε αμέσως και μην επιτεθείτε. Αφιερώστε ένα λεπτό, εισπνεύστε και προσπαθήστε να ακούσετε και να καταλάβετε τι λέει πριν αντιδράσετε.
- Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να εκφράσει κανείς καθαρά τις σκέψεις του. Ή μπορεί να είναι τρομακτικό να πείτε τη δική σας γνώμη και να είστε στο επίκεντρο. Μην το αφήσεις να σε σταματήσει. Προσπάθησε το καλύτερο και με περισσότερο χρόνο θα γίνει πιο εύκολο.



Άσκηση «Ναι και...»!

Είναι μια συνηθισμένη κατάσταση στον εργασιακό χώρο ότι πρέπει να βρείτε μια ιδέα ή μια λύση ως ομάδα. Τι θα συμβεί αν την επόμενη φορά, αντί να διαφωνείτε με διαφορετικές απόψεις, βασιστείτε ο ένας στις ιδέες του άλλου;

Ας δοκιμάσουμε την άσκηση «Ναι και...»!

- Δημιουργήστε μια μικρή ομάδα 3-4 ατόμων.
- Επιλέξτε ένα θέμα ή ένα σενάριο για συζήτηση. Θα μπορούσε να είναι μια υποθετική κατάσταση ή ένα κοινωνικό ζήτημα.
- Ένα άτομο θα ξεκινήσει μοιράζοντας μια ιδέα ή μια πρόταση που σχετίζεται με το θέμα. Τα άλλα μέλη της ομάδας θα απαντήσουν με «Ναι, και...»

και θα βασιστούν στην ιδέα. Για παράδειγμα, εάν το πρώτο άτομο προτείνει μια καμπάνια μάρκετινγκ για ένα νέο προϊόν, το επόμενο άτομο μπορεί να πει «Ναι, και θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε άτομα που επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να το προωθήσουμε».

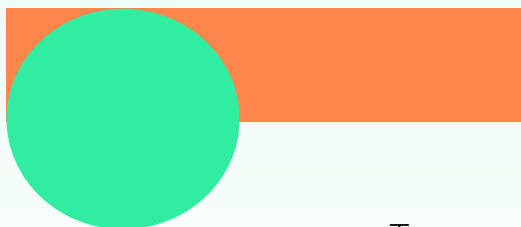
- Συνεχίστε τη συζήτηση, βασίζοντας ο ένας τις ιδέες και τις προτάσεις του άλλου.

Μετά από ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα (π.χ. 10 λεπτά), σκεφτείτε την άσκηση ως ομάδα. Πώς ήταν η άσκηση; Ήταν δύσκολο ή εύκολο να βασιστεί κανείς στις ιδέες του άλλου; Πώς επηρέασε αυτή η άσκηση τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα; Τι μάθατε για το θέμα ή το σενάριο;

Τις περισσότερες φορές ο διάλογός σας θα είναι μια εξαιρετική εμπειρία αν έχετε κατά νου τις αρχές του.



Όταν βρίσκεσαι σε μια δύσκολη κατάσταση



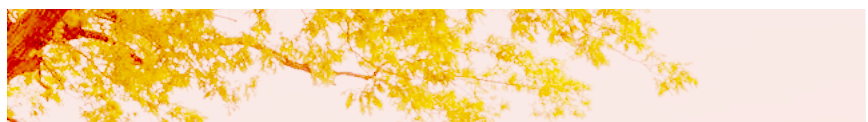
Τις περισσότερες φορές ο διάλογός σας θα είναι μια εξαιρετική εμπειρία αν έχετε κατά νου τις αρχές του. Ωστόσο, ο διάλογος μπορεί να είναι προκλητικός εάν τα ζητήματα είναι δύσκολα ή προκαλούν έντονα συναισθήματα. Μερικές φορές οι απόψεις των ανθρώπων που συμμετέχουν σε έναν διάλογο είναι πολύ μακριά η μία από την άλλη.

Μερικές φορές μπορεί να βρεθείτε να χάνεστε σε μια συζήτηση. Να θυμάστε ότι δεν είστε υπόλογοι για τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές ενός άλλου ατόμου. Αυτό που μπορείτε να φροντίσετε είναι η δική σας απάντηση.

Αυτές οι συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να επανέλθετε στο σωστό δρόμο τόσο σε καθημερινές καταστάσεις όσο και σε διευκολύνοντες διαλόγους:

- Καθώς δεν είναι πάντα το κατάλληλο μέρος και ο κατάλληλος χρόνος για όλες τις συζητήσεις, ρωτήστε εκ των προτέρων εάν είναι η κατάλληλη στιγμή για να μιλήσετε.

- Μπορείτε πάντα να ζητήσετε ένα σύντομο διάλειμμα εάν η συζήτηση θερμαίνεται και δεν πάει πουθενά.
- Όταν έχετε εντελώς διαφορετική άποψη, αποφύγετε να πείτε: «Κάνεις λάθος». Πείτε μάλλον: «Ποτέ δεν το είχα σκεφτεί ακριβώς έτσι πριν. Μπορείς να μου πεις περισσότερα για να το καταλάβω καλύτερα;» Ή: «Βλέπω, αυτή είναι η άποψή σου. Αφήστε με να μοιραστώ τα δικά μου.»
- Εάν ένα άτομο ξεφεύγει από το θέμα, υπενθυμίστε του με ευαισθησία. Μπορείτε επίσης να πείτε «Λυπάμαι, αλλά δεν είμαι σίγουρος αν καταλαβαίνω τι μιλάτε τώρα. Μπορείς να μου πεις από πού προέρχεται το σχόλιό σου;» Ίσως δεν χάνεσαι εσύ, αλλά το θέμα.
- Χρησιμοποιήστε καλά λόγια. Τα μικρά πράγματα μπορεί να κάνουν μεγάλη διαφορά. Αντί να ξεκαθαρίσετε τη γνώμη σας, θα μπορούσατε να πείτε: «Μπορώ να σας πω τι σκέφτομαι; Είναι εντάξει μαζί σου αν μοιραστώ την εμπειρία μου; Είναι εντάξει για εσάς αν σας εξηγήσω τι εννοώ; Όταν τελειώσετε αυτό που λέτε, θα ήθελα επίσης να προσθέσω κάτι.»
- Εάν ο άλλος θυμώσει, διατηρήστε την ψυχραιμία σας και μην παρασύρεστε από τα συναισθήματά του. Ο θυμός σας δεν βοηθάει τα πράγματα.
- Αν παρατηρήσετε ότι θυμώνετε ή αναστατώνεστε: Αντί να ξεσπάτε τα πάντα, εκφράστε (όσο το δυνατόν πιο ουσιαστικά) τι σας θυμώνει/εγείρει συναισθήματα στην κατάσταση.





Άσκηση

Όταν παρατηρήσετε ότι θυμώνετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα τέσσερα βήματα:

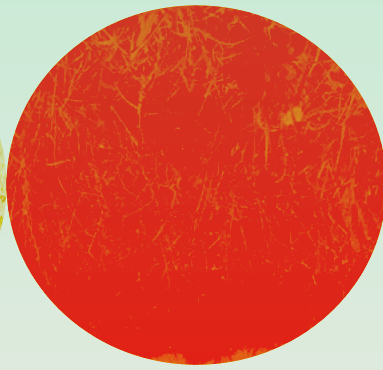
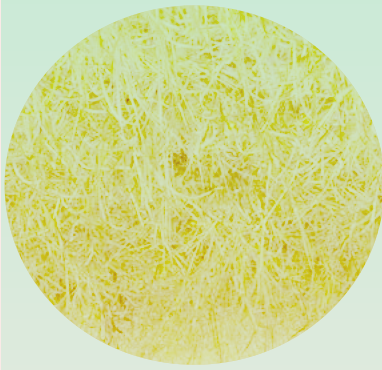
1. Πείτε όσο το δυνατόν πιο επίκαιρα τι σας θυμώνει: «Υποτίθεται ότι θα συναντιόμασταν στις 12 και τώρα είναι 12.30».
2. Πείτε πώς νιώθετε για την κατάσταση: «Αισθάνομαι απογοητευμένος γιατί τώρα δεν έχουμε χρόνο να το συζητήσουμε μαζί».
3. Κατασκευάστε μια λύση μαζί: «Ελπίζω ότι εάν υπήρχε αλλαγή στο χρονοδιάγραμμα, θα ενημερώνομαι εκ των προτέρων».
4. Εξηγήστε γιατί θα θέλατε να εργαστείτε με αυτόν τον τρόπο: «Όταν γνωρίζω την αλλαγή στο χρονοδιάγραμμα, μπορώ να προγραμματίσω καλύτερα τον χρόνο μου και τα συναισθήματά μου δεν θα πληγωθούν».

Όταν ο άλλος θυμώνει:

1. Ακούστε. Δώστε του/της την ευκαιρία να διαφωνήσει με την υπόθεσή του/της. Δείξτε ότι ακούτε διατηρώντας οπτική επαφή και επικυρώνοντας την ομιλία του/της.
2. Ευχαριστήστε τον/την που εξέφρασε τα συναισθήματά του/της: Δώστε του/της τα εύσημα που εξέφρασε αυτό που σκέφτεται. Εάν μπορείτε να πείτε ειλικρινά ότι έχουν δίκιο, πείτε το. Εάν όχι, ευχαριστήστε τον/την που το ανέφερε «είναι καλό που το ανέφερες».
3. Εκφράστε ότι λυπάστε για την κατάσταση: Αν έχετε κάποιο λόγο, παραδεχτείτε το λάθος σας και πείτε ότι λυπάστε. Εάν όχι, μπορείτε πάντα να πείτε ότι λυπάστε που νιώθει αναστατωμένος.

Μην δικαιολογείτε και μην εξηγείτε. Η ώρα για εξηγήσεις είναι αργότερα όταν είσαι ήρεμος.

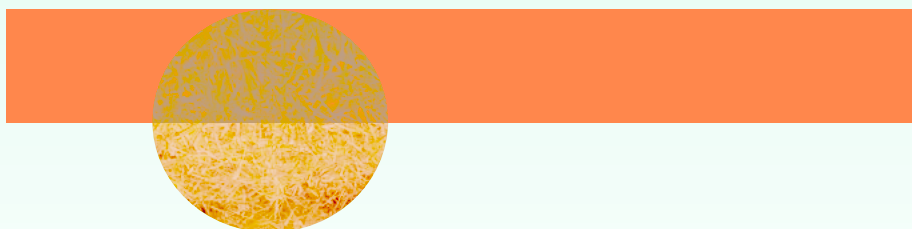
4. Μην αφήνετε τα πράγματα ημιτελή: Μην αλλάζετε θέμα έως ότου συμφωνήσετε σε κάτι είτε λύνοντας το πρόβλημα είτε βρίσκοντας μια άλλη στιγμή που θα επιστρέψετε στο θέμα.
- Εάν ο διάλογος έχει απομακρυνθεί πολύ από το αρχικό θέμα, ρωτήστε το άλλο άτομο εάν μπορούσε να παραμείνει στο θέμα. Εάν έχετε συμφωνήσει σε ένα συμβόλαιο στην αρχή της συζήτησης, μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτό.
 - Εάν ο διάλογος μετατραπεί σε συζήτηση, περιγράψτε την κατάσταση. Σημειώστε ότι το θέμα που συζητάτε εγείρει συναισθήματα και ρωτήστε αν αγγίζει κάτι που είναι σημαντικό για άλλα άτομα. Προσκαλέστε τους να σκεφτούν τις αξίες πίσω από τις πεποιθήσεις τους. Ζητήστε από τους ανθρώπους να σκεφτούν μαζί πώς μπορείτε να αναγνωρίσετε τις πεποιθήσεις του καθενός, αλλά να τηρείτε τις αρχές του διαλόγου. Υπογραμμίστε ότι δεν υπάρχει λόγος να τελειώνει ο διάλογος με μία άποψη και ότι κάθε άτομο μπορεί να πάρει από τον διάλογο αυτό που θέλει.
 - Αν κυριαρχεί ένα άτομο ένας δομημένος διάλογος, εμποδίζοντας έτσι άλλους να συμμετέχουν, ευχαριστήστε το άτομο που μοιράστηκε τις σκέψεις του και καλέστε τους άλλους να μιλήσουν λέγοντας, για παράδειγμα: «Παρατηρώ ότι κάποιοι από εμάς έχουν μείνει ήσυχoi, υπάρχει κάτι που θα θέλατε να Προσθήκη?» Ή αν είστε μόνο δύο από εσάς, μπορείτε να πείτε «Παρατηρώ ότι σιωπήσατε. Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να πείτε;»
 - Εάν η κατάσταση είναι επικίνδυνη ή είναι πραγματικά πολύ τρομακτική, αφήστε την κατάσταση ή αναζητήστε βοήθεια.



**Εάν ο διάλογος
μετατραπεί
σε συζήτηση,
περιγράψετε την
κατάσταση.**



Διαδικτυακός διάλογος



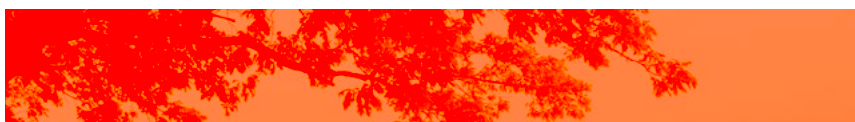
Οι αρχές είναι βασικά οι ίδιες σε όλους τους διαλόγους. Αλλά υπάρχουν λίγα περισσότερα πράγματα που πρέπει να θυμάστε σε μια διαδικτυακή κατάσταση.

Θυμηθείτε ορισμένους βασικούς κανόνες που είναι συγκεκριμένοι για την ηλεκτρονική επικοινωνία:

1. Τόνος: Στη γραπτή επικοινωνία, μπορεί να είναι δύσκολο να μεταφερθεί ο τόνος και η απόχρωση. Προσέξτε πώς μπορεί να ερμηνευτούν τα λόγια σας από τους άλλους και προσπαθήστε να αποφύγετε τον σαρκασμό ή το χιούμορ που θα μπορούσε να παρερμηνευτεί. Θυμηθείτε, επίσης, ότι οι βρισιές ή άλλες γλώσσες ταμπού φαίνονται πιο επιθετικές όταν γράφονται παρά όταν λέγονται.
2. Μη λεκτικές ενδείξεις: Χωρίς το όφελος των μη λεκτικών ενδείξεων, όπως οι εκφράσεις του προσώπου και η γλώσσα του σώματος, μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοήσουμε την πρόθεση πίσω από τα λόγια κάποιου. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν σαφείς και σαφείς στην επικοινωνία σας για να αποφύγετε παρεξηγήσεις.

3. **Ανωνυμία:** Στο Διαδίκτυο, είναι εύκολο να κρυφτείς πίσω από ένα όνομα χρήστη ή ένα avatar. Αν και αυτό μπορεί να ενθαρρύνει πιο ειλικρινή διάλογο, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε λιγότερη ευθύνη για τα λόγια και τις πράξεις κάποιου. Προσπαθήστε να το προσέξετε αυτό και αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε την ανωνυμία ως δικαιολογία για να συμπεριφέρεστε ανάρμοστα.
4. **Διαφορετικότητα:** Το Διαδίκτυο επιτρέπει σε ανθρώπους από όλο τον κόσμο να συνδέονται και να συμμετέχουν σε διάλογο. Έχετε υπόψη σας τις πολιτισμικές διαφορές και αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις για κάποιον με βάση την εθνικότητα ή την εθνικότητά του.

Ο διάλογος δεν είναι πάντα η απάντηση σε όλες τις καταστάσεις.

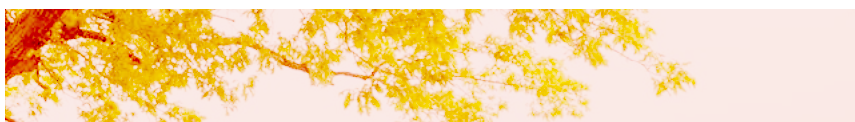


Πώς ξέρετε ότι ο διάλογος είναι επιτυχής;



Ο διάλογος δεν είναι πάντα η απάντηση σε όλες τις καταστάσεις. Μερικές φορές η σύγκρουση είναι πολύ βαθιά ή πολύπλοκη. Μερικές φορές το ζήτημα είναι τόσο ευαίσθητο που μπορεί να χρειαστούμε έναν ειδικό για να επιλύσουμε τις προκλήσεις. Και εν τέλει δεν είμαστε υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά των άλλων - αν δεν είναι έτοιμοι και ανοιχτοί για διάλογο, δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά για αυτό.

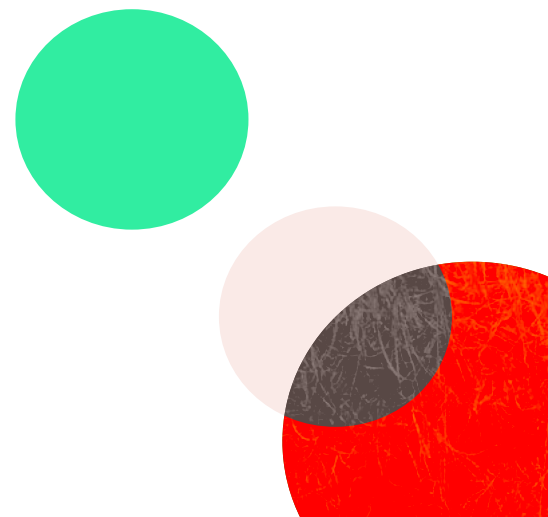
Μερικές φορές η σύγκρουση είναι πολύ βαθιά ή πολύπλοκη.



Μερικές φορές χρειάζεται επίσης να πάρετε αποφάσεις γρήγορα. Παρόλο που ο διάλογος θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πολλές απόψεις, δεν είναι αυτός ο στόχος του.

Ωστόσο, υπάρχουν παράγοντες που μας βοηθούν να αναγνωρίσουμε εάν ο διάλογος ήταν επιτυχής:

- Συμμετείχαμε σε κοινό προβληματισμό, καταλήξαμε σε μια βαθύτερη κατανόηση και διευρύναμε τις δικές μας προοπτικές
- Γνωριζόμαστε καλύτερα
- Σεβόμαστε ο ένας τον άλλον και είμαστε έτοιμοι για περισσότερες τέτοιες συναντήσεις
- Ανταλλάξαμε τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τις αξίες μας και χτίσαμε γέφυρες
- Δημιουργήσαμε έναν χώρο για όλους
- Βρήκαμε κοινές αξίες
- Νιώθουμε αναζωογονημένοι



Οργανισμοί υπεύθυνοι για το έργο Dial

 Opintokeskus **Sivis**

Sivis Study Center – είναι ένας Φινλανδικός οργανισμός . Συντηρείται από μια ένωση που ονομάζεται Opintotoiminnan Keskusliitto. Το Sivis Study Center προωθεί τη μη τυπική εκπαίδευση ενηλίκων στον εθελοντικό τομέα. Παρέχουν σχεδόν 100.000 ώρες εκπαίδευσης ετησίως σε συνεργασία με τις 78 ΜΚΟ-μέλη. Υποστηρίζουν επίσης την εκπαίδευση ενηλίκων παρέχοντας εκπαίδευση για εκπαιδευτές και δημοσιεύσεις. Οι οργανώσεις μέλη τους αντιπροσωπεύουν τους τομείς της υγείας, της εκπαίδευσης και του πολιτισμού, των συμβουλών των πολιτών, του περιβάλλοντος και άλλων ειδικών τομέων δραστηριότητας. Επικοινωνία: toimisto@ok-sivis.fi



CENTRUM
CYFROWE

To Centrum Cyfrowe είναι μια πολωνική ΜΚΟ που υποστηρίζει το άνοιγμα και τη δέσμευση στον ψηφιακό κόσμο. Μαζί με ειδικούς και επαγγελματίες ανοιχτούς στην αλλαγή, δημιουργούν χώρο για νέες ιδέες, δεξιότητες και ανάπτυξη εργαλείων. Προσπαθούν να διασφαλίσουν ότι το κοινωνικό συμφέρον βρίσκεται πάντα στην πρώτη θέση στη σχέση μεταξύ ανθρώπων και τεχνολογίας. Εργάζονται στους τομείς του πολιτισμού και της εκπαίδευσης για να υποστηρίξουν τη χάραξη πολιτικής και την πρακτική.

Επικοινωνία: kontakt@centrumcyfrowe.pl



Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Τοπικής Ανάπτυξης – είναι ελληνική ΜΚΟ. Η αποστολή της είναι να παρέχει καινοτόμα εργαλεία για τη βιωσιμότητα των περιφερειών προωθώντας την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των μελών και των εταιρών της για τη διατήρηση της διεθνούς συνεργασίας, την επιδέξια δικτύωση και την περαιτέρω πρόοδο και ανάπτυξη. Ειδικά, κατά τη διάρκεια της μεγάλης οικονομικής και κοινωνικής κρίσης, προσπαθεί να δώσει άμεσες λύσεις στις ευρωπαϊκές ανάγκες. Αναπτύσσει συνεχώς τις δραστηριότητές της για να γίνει κυρίαρχος κοινωνικός παράγοντας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Επικοινωνία: Ioannis Dontas (idontas@eurolocaldevelopment.org), Manolis Chrysostalis (echrysost@eurolocaldevelopment.org)



Συνεργασία Paesi Emergenti - Η Ιταλική ΜΚΟ. Η CO.PE είναι αφοσιωμένη στην αναπτυξιακή συνεργασία και τη διεθνή εθελοντική υπηρεσία. Ιδρύθηκε το 1983 και είναι μη κερδοσκοπικό σωματείο. Η CO.PE είναι επίσημα αναγνωρισμένη από το Ιταλικό Υπουργείο Εξωτερικών ως Παράγων Διεθνούς Συνεργασίας (ΜΚΟ) από το 1987 και επίσημα αναγνωρισμένη από τον Ιταλικό Οργανισμό Αναπτυξιακής Συνεργασίας από το 2016. Διαχειρίζεται την ανάπτυξη έργων συνεργασίας για τη διακυβέρνηση από κάτω προς τα πάνω και τα ανθρώπινα δικαιώματα, την προστασία των παιδιών και την ενδυνάμωση των γυναικών, την εκπαίδευση και την επαγγελματική κατάρτιση, την υγεία, την πρόληψη ασθενειών και αναπηριών, τη γεωργία και την επισιτιστική ασφάλεια.

Επικοινωνία: Andrea Zalabaiova (edu-eu@cope.it),
Giuliana Pitino (eu@cope.it)



Glotta Nova, Κέντρο για νέες γνώσεις: Η Glotta Nova είναι ένα κέντρο εκπαίδευσης ενηλίκων της Σλοβενίας που ειδικεύεται σε ήπιες δεξιότητες, εκπαίδευση ηγεσίας και καθοδήγηση. Εξυπηρετεί οργανισμούς και ιδιώτες στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα για να επιτύχει ευρείες ικανότητες (επικοινωνία, ομαδική εργασία και συνεργασία, δημόσια ομιλία, εκπαίδευση του εκπαιδευτή, καθοδήγηση, ηγεσία και καθοδήγηση), που αντικατοπτρίζονται στην επαγγελματική και προσωπική τους ανάπτυξη.

Επικοινωνία: Karmen Šemrl (karmen@glottanova.si),
Bernarda Potočnik (bernarda.p@glottanova.si)

Αναφορές και βιβλιογραφία

1. Hal Saunders: *A Public Peace Process* (2001), *Politics is about Relationship* (2005) και *Sustained Dialogue in Conflict* (2012)
2. David Bohm: *On Dialogue* (2004), Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.are.na/block/8098185>

Φινλανδικά:

1. Eratauko.fi
2. Hyvinvoiva järjestö-sivusto: <https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-taidot-teemapaketin-osa-2-vaikeat-tilanteet/>
3. Dialogiakatemia 2021. Pidättely on yksi dialogin hyveistä. <https://dialogiakatemia.fi/2021/03/08/pidattely-on-yksi-dialogin-hyveista/>
4. Suuttumisen ilmaisu rakentavasti. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-omahoito-ohjelma/8-suuttumisen-ilmaisu-rakentavasti>
5. Διεθνής Αμνηστία, <https://www.amnesty.org.pl/dialog-o-prawach-czlowieka/>

Βασικές ικανότητες:

1. European Association for the Education of Adults (2018) Προσέγγιση δεξιοτήτων ζωής στην Ευρώπη. <https://eaea.org/project/life-skills-for-europe-lse/?pid=10220>
2. Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2021) αξίες και ταυτότητες των ευρωπαίων ανθρώπων. Ειδική έκθεση Ευρωβαρόμετρο 508. file:///C:/Users/fieldsma/Downloads/JRC126943_01.pdf
3. Freire, Paulo (1970, 2005) Παιδαγωγική των Καταπιεσμένων. Νέα Υόρκη: The Continuum International Publishing Group Inc. Αποποίηση ευθυνών



Συγγραφείς: Φινλανδία: Marion Fields, Milla Holmberg (contact@sivis.fn)

Ελλάδα: Ioannis Dontas (idontas@eurolocaldevelopment.org)

Ιταλία: Andrea Zalabaiova (edu-eu@cope.it),
Giuliana Pitino (eu@cope.it);

Πολωνία: Aleksandra Czetwertyńska, Katarzyna
Werner (kontakt@centrumcyfrowe.pl)

Σλοβενία: Karmen Šemrl
(karmen@glottanova.si), Bernarda Potočnik
(bernarda.p@glottanova.si)

