

## ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ: Σιωπηρή συμπόνια

Κατηγορία	Υποκατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Διάρκεια	Γλώσσα
Επικοινωνία	Συμπονετική επικοινωνία	1 ατόμου	20 λεπτά	Αγγλικά

Πάρτε ένα φύλλο χαρτιού και σχεδιάστε έναν πίνακα με τρεις στήλες και τρεις σειρές, όπως αυτός:


Σκεφτείτε κάτι που σας είπε κάποιος που δεν σας άρεσε να ακούσετε. Γράψτε αυτό στο πρώτο κελί στην πρώτη σειρά

"... .."		

Γράψτε το όνομα του άλλου ατόμου και το δικό σας όνομα στον πίνακα ως εξής:

"... .."	Συναισθήματα	Ανάγκες
ΧΧ		
ΕΓΩ		

Σημειώστε ποια ήταν τα συναισθήματά σας στην κατάσταση και οι ανάγκες σας που δεν εκπληρώθηκαν:

"... .."	Συναισθήματα	Ανάγκες
ΧΧ	... ..	... ..
	... ..	... ..
	...	...
ΕΓΩ		

Πάρτε ένα λεπτό, κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε: πώς σας φαίνεται να κοιτάτε την κατάσταση από αυτή την οπτική γωνία; Δεν είναι για το σωστό ή το λάθος, είναι για το τι υπάρχει μέσα σας.

Και τώρα: γράψτε τι νομίζετε ότι αισθάνεται το άλλο άτομο σε αυτήν την κατάσταση. Γράψτε επίσης ποιες νομίζετε ότι είναι οι ανάγκες τους που δεν ικανοποιήθηκαν:

“... ..”	Συναισθήματα	Ανάγκες
XX	... .. ... .. ...	... .. ... .. ...
ΕΓΩ	... .. ... .. ...	... .. ... .. ...

Και πάλι: πάρτε ένα λεπτό, κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε. Πώς σας φαίνεται να κοιτάτε την κατάσταση από αυτή την οπτική γωνία; Δείτε αν παρατηρείτε κάποια αλλαγή στο πώς αισθάνεστε για αυτό που σας είπε ή στο πώς αισθάνεστε απέναντι στο άτομο που το είπε. Εάν αισθάνεστε λιγότερο αναστατωμένοι από την κατάσταση, οι πιθανότητες είναι μεγάλες να έχετε στραφεί προς περισσότερη συμπόνια.

Μπορείτε να βρείτε λίστες συναισθημάτων και αναγκών στον Οδηγό και στο Διαδίκτυο, για παράδειγμα:

<https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

<https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>