



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Μεντόρων και τα υλικά του

## ΚΥΚΛΟΣ Ι: Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΜΕΝΤΟΡΩΝ

Η δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα επιχορηγήσεων Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της επιχορήγησης υπ' αριθ. 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συντάκτη. Ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο εθνικός οργανισμός χρηματοδότησης του έργου φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για το περιεχόμενο ή για τυχόν απώλειες ή ζημιές που ενδέχεται να προκληθούν από τη χρήση της παρούσας δημοσίευσης.



© Copyright 2021 Σύμπραξη LOOP

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αναπαραγωγή ή τροποποίηση του παρόντος εγγράφου, εν όλω ή εν μέρει, για οποιονδήποτε σκοπό, χωρίς την έγγραφη άδεια της Σύμπραξης LOOP. Επιπλέον, πρέπει να γίνεται αναφορά στους συντάκτες του εγγράφου και σε κάθε ισχύον τμήμα της δήλωσης πνευματικών δικαιωμάτων.

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Το παρόν έγγραφο μπορεί να τροποποιηθεί χωρίς προειδοποίηση.



Το έργο αυτό έχει άδεια χρήσης υπό [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## ΕΝΟΤΗΤΑ VI - ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΜΗ ΒΙΑΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μη βίαη επικοινωνία (ΜΒΕ) είναι κατά τον Rosenberg (2003) η συμπονετική επικοινωνία: «ΜΒΕ: ένας τρόπος που μας οδηγεί να δίνουμε πράγματα μέσα από την καρδιά μας./ ... / Αντιλαμβανόμαστε τις σχέσεις με διαφορετικό τρόπο όταν εφαρμόζουμε τη ΜΒΕ για να ακούσουμε τις δικές μας βαθύτερες ανάγκες καθώς και αυτές των άλλων./ .../ » (str. 2,3)

Σε κάθε κατάσταση επικοινωνίας υπάρχουν τέσσερα καθοριστικά στοιχεία, στα οποία πρέπει να δίνεται προσοχή (βλ. Εικόνα 5):

Παρατήρηση	Συναισθήματα	Ανάγκες	Απαίτηση
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι βλέπω/ακούω εγώ και το άλλο άτομο που συμμετέχει στην κατάσταση επικοινωνίας;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι αισθάνομαι εγώ και το άλλο άτομο που συμμετέχει στην κατάσταση επικοινωνίας;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι χρειάζομαι εγώ και το άλλο άτομο που συμμετέχει στην κατάσταση επικοινωνίας;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς μπορώ να εκφράσω ειλικρινά τις ανάγκες και τα συναισθήματά μου και πώς μπορώ να δεχτώ με κατανόηση τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων</li> </ul>

Εικόνα 5 – Τα τέσσερα στοιχεία που υπάρχουν σε κάθε κατάσταση επικοινωνίας.

Αυτό σημαίνει ότι οι άνθρωποι θα πρέπει συνειδητά...

- 1 Να προσπαθούν να διαφοροποιούν ανάλογα με την κατάσταση τις παρατηρήσεις/γεγονότα και τις απόψεις τους και να αποφεύγουν τις αυθαίρετες ερμηνείες/επικρίσεις.
- 2 Να αναγνωρίζουν και να κατονομάζουν τα συναισθήματά τους.
- 3 Να ευαισθητοποιούνται περαιτέρω και να εκφράζουν λεκτικά τις ανάγκες που αποτελούν την ουσία των συναισθημάτων τους.
- 4 Να εκφράζουν λεκτικά το αίτημά τους.

Εικόνα 6 – Τι πρέπει να κάνουν οι άνθρωποι όταν επικοινωνούν



Θα πρέπει παράλληλα **να παρακολουθούν με ενσυναίσθηση** το άλλο άτομο για να κατανοήσουν τη θέση, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του.

Υπάρχουν **τέσσερις** θεμελιώδεις **κανόνες μη βίαιης επικοινωνίας** (βλέπε Εικόνα 7):

Μην αντιδράτε αυτόματα, τα λόγια σας προσπαθήστε να είναι μια συνειδητή αντίδραση σε αυτό που συμβαίνει (βασισμένη στην επίγνωση των αντιλήψεων/παρατηρήσεων, των συναισθημάτων και των αναγκών των ανθρώπων που συμμετέχουν στην κατάσταση επικοινωνίας).

Εκφράζετε τα συναισθήματά σας ανοιχτά και ξεκάθαρα και λαμβάνετε παράλληλα υπόψη σας τα συναισθήματα των άλλων με ειλικρίνεια και κατανόηση.

Ενισχύστε την ευαισθητοποίησή σας και λάβετε υπόψη τις δικές σας βαθύτερες ανάγκες, καθώς και τις βαθύτερες ανάγκες των άλλων.

Αντικαταστήστε τα αμυντικά και επιθετικά πρότυπα συμπεριφοράς που βασίζονται στην κρίση και την επικριτική στάση με συμπονετικές αντιδράσεις που βασίζονται στην κατανόηση των άλλων, εφαρμόζοντας την ενσυναισθητική ακρόαση.

Εικόνα 1 – Οι τέσσερις κανόνες της μη βίαιης επικοινωνίας.

Είναι επίσης σημαντικό να διδάσκονται και να προωθούνται οι δεξιότητες μη βίαιης επικοινωνίας στις σχολικές τάξεις. Με τον τρόπο αυτό δίνουμε τη δυνατότητα στους μαθητές να μάθουν πώς να:

- 1) αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους
- 2) αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τα διαφορετικά συναισθήματα και ανάγκες που έχουν οι άλλοι
- 3) συμπεριφέρονται στους άλλους με ενσυναίσθηση και σεβασμό. Σε αυτό θα μπορούσαν να φανούν πολύ χρήσιμα τα κριτήρια επιτυχίας που συντάσσονται με τη μορφή προτάσεων σε πρώτο πρόσωπο:
  - α. Λέω αυτό που βλέπω/ακούω χωρίς κριτική ή επικριτική διάθεση.
  - β. Εκφράζω τα συναισθήματά μου και τις ανάγκες μου χωρίς να κατηγορώ τους άλλους.
  - γ. Ζητάω (αντί για απαίτηση, χειραγώγηση ή πίεση).
  - δ. Εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου.
  - ε. Δεν δέχομαι κατηγορίες, επικρίσεις και απαιτήσεις. Ακούω με ενσυναίσθηση τη γλώσσα των άλλων για να ανακαλύψω ποιες είναι οι συγκεκαλυμμένες ή ανικανοποίητες ανάγκες τους.
  - στ. Αντιλαμβάνομαι ότι ό,τι κάνουν οι άλλοι το κάνουν για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους.



## ΣΤΟΧΟΙ

- Η σε βάθος γνωριμία με τη θεωρία της μη βίαιης επικοινωνίας (M. R. Rosenberg, 2003)
- Η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το επικοινωνιακό στυλ, τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες των μεντόρων, σύμφωνα με τα κριτήρια/τις αρχές της μη βίαιης επικοινωνίας
- Η εξάσκηση στη χρήση των αρχών της μη βίαιης επικοινωνίας στη διαδικασία μεντορισμού με έμφαση στην ενσυναισθητική ακρόαση
- Ο προβληματισμός σχετικά με τη μη βίαιη επικοινωνία στη σχέση μεταξύ μέντορα και μεντορευόμενου, και συγκεκριμένα για τα εξής ζητήματα:
  - α. πώς μπορούν να υποστηρίξουν οι μέντορες τους μεντορευόμενους στον αυτοαναστοχασμό σχετικά με την επικοινωνία τους στην τάξη,
  - β. πώς να στρέψουν την προσοχή των μεντορευόμενων στην υποστήριξη των μαθητών για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μη βίαιης επικοινωνίας.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Θεωρία της μη βίαιης επικοινωνίας: παρατήρηση, συναισθήματα, ανάγκες και αίτημα
- Ενσυναισθητική ακρόαση

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Εκτιμώμενος χρόνος εργασίας: 120 λεπτά

Χρόνος ανά δραστηριότητα και άσκηση:

Δραστηριότητα	Άσκηση	Διάρκεια	Συνολική διάρκεια
<b>1. Μιλήστε μόνο για γεγονότα, αποφύγετε τις απόψεις/κρίσεις</b>	1. Κατανοήστε τον πρώτο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας	30 λεπτά	30 λεπτά
<b>2. Προσδιορίστε και εκφράστε ξεκάθαρα τα συναισθήματά σας</b>	1. Κατανοήστε το δεύτερο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας	30 λεπτά	30 λεπτά
<b>3. Αναγνωρίστε και εκφράστε τις ανάγκες σας</b>	1. Κατανοήστε τον τρίτο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας	30 λεπτά	30 λεπτά
<b>4. Διατυπώστε ξεκάθαρα την ανάγκη και το αίτημά σας και ακούστε τον άλλο με ενσυναίσθηση</b>	1. Κατανοήστε τον τέταρτο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας	30 λεπτά	30 λεπτά
			120 λεπτά



### Δραστηριότητα 1: Μιλήστε μόνο για γεγονότα, αποφύγετε τις αξιολογήσεις | 30 λεπτά

Γεγονός είναι κάτι που είναι γνωστό ή αποδεδειγμένο ως αληθές. Οι απόψεις/κρίσεις είναι υποκειμενικές αντιδράσεις σε γεγονότα ή ερμηνείες/αξιολογήσεις γεγονότων. Ο πρώτος κανόνας της μη βίαιης επικοινωνίας αναφέρεται στα γεγονότα και τις ερμηνείες τους: «Αποφύγετε τις απόψεις/κρίσεις και αναφερθείτε μόνο στα γεγονότα.»

Παράδειγμα 1: Η δήλωση: «Το τριαντάφυλλο μυρίζει όμορφα», είναι μια δήλωση που περιέχει άποψη/κρίση. Το γεγονός είναι ότι: «Το τριαντάφυλλο έχει μια μυρωδιά».

Παράδειγμα 2: «Το διαγώνισμα των Μαθηματικών ήταν απαιτητικό.» Πρόκειται και εδώ για μια δήλωση που περιέχει άποψη/κρίση. Τα γεγονότα σχετικά με το διαγώνισμα των Μαθηματικών είναι τα εξής: περιλαμβάνει εξισώσεις, έχει έξι ασκήσεις, 15 μαθητές πέτυχαν στο διαγώνισμα, 2 μαθητές απάντησαν σωστά σε όλα, κ.λπ.

### Άσκηση 1 – Κατανοήστε τον πρώτο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας | 30 λεπτά

Βρείτε ποιοι από τους παρακάτω ισχυρισμούς είναι γεγονότα (παρατηρήσεις) και ποιοι είναι ερμηνείες/κρίσεις. Μετατρέψτε τις ερμηνείες σε γεγονότα.

- α. Είσαι υπερβολικά γενναϊόδωρος.
- β. Δεν μου ζήτησε την άδεια.
- γ. Είναι εξαιρετικός μπασκετμπολίστας.
- δ. Η Ειρήνη είναι υπναρού. Καθυστερούσε στο σχολείο κάθε μέρα αυτήν την εβδομάδα.
- ε. Ο Δημήτρης είπε ότι το κόκκινο χρώμα δεν μου πηγαίνει.
- στ. Ο προϊστάμενός μας δουλεύει υπερβολικά πολύ, είναι εργασιομανής.
- ζ. Η κόρη μου παραπονέθηκε όταν μίλησα μαζί της.
- η. Ο Μιχάλης με ζήλευε χωρίς λόγο.
- θ. Είναι καλή δασκάλα.
- ι. Ο Βασίλης πήρε μόνο ένα 4 στη Φυσική στο Λύκειο, ενώ όλοι οι υπόλοιποι βαθμοί του ήταν 5. Είναι τόσο έξυπνος!
- ια. Εάν δεν τρώτε αρκετά λαχανικά, θα αρρωστήσετε.
- ιβ. Μη ζορίζεσαι τόσο πολύ. Όλα μπορούν να περιμένουν.

### Δραστηριότητα 2: Προσδιορίστε και εκφράστε ξεκάθαρα τα συναισθήματά σας | 30 λεπτά

Συνήθης σύγχυση (που δημιουργείται λόγω της γλώσσας): χρησιμοποιούμε συχνά τη λέξη «αισθάνομαι» χωρίς να εκφράζουμε πραγματικά συναισθήματα. Μπερδεύουμε το συναίσθημα με τις σκέψεις.

Παραδείγματα:

- α. Αντί να πείτε: «Αισθάνομαι εξαπατημένος» πείτε με σαφέστερο και συνεπώς καταλληλότερο τρόπο: «Νομίζω ότι έχω εξαπατηθεί και αισθάνομαι θυμωμένος, απογοητευμένος για αυτό, κ.λπ.» Εξήγηση: Η πρώτη πρόταση εκφράζει τη σκέψη/άποψη (νομίζω ότι κάποιος με εξαπάτησε), ενώ η δεύτερη εκφράζει και το συναίσθημα που οφείλεται στη σκέψη/άποψη.



- β. Αντί να πείτε: «Αισθάνομαι ανεπαρκής για αυτήν τη δουλειά» πείτε πιο ξεκάθαρα: «Πιστεύω ότι είμαι ανεπαρκής για αυτήν τη δουλειά και νιώθω απογοητευμένος, ανήσυχος, φοβισμένος λόγω αυτού...». Εξήγηση: Στην πρώτη πρόταση, το συναίσθημα συγχέεται με τη σκέψη/άποψη που έχει κάποιος για τον εαυτό του. Είναι πιο ξεκάθαρο και σωστότερο να εκφράζετε τη σκέψη/άποψη (τι πιστεύω ότι είμαι) και το συναίσθημα (άγχος, απογοήτευση κ.λπ.), όπως στη δεύτερη πρόταση.
- γ. «Αισθάνομαι μη αποδεκτός (παρείσακτος, παρεξηγημένος)». Σε αυτήν την πρόταση το άτομο συγχέει το συναίσθημά του με την άποψη των άλλων. Θα ήταν σωστότερο να πούμε: «Πιστεύω ότι άλλοι δεν με αποδέχονται (δεν με καταλαβαίνουν) και νιώθω απογοητευμένος, δυσαρεστημένος, στεναχωρημένος για αυτό...»

### Άσκηση 1 – Κατανοήστε το δεύτερο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας | 30 λεπτά

Κυκλώστε τον αριθμό μπροστά από όσες από τις παρακάτω δηλώσεις εκφράζουν συναισθήματα. Διορθώστε τις προτάσεις στις οποίες τα συναισθήματα δεν διατυπώνονται με τρόπο που εκφράζει άμεσα συναισθήματα

- α. Χαίρομαι.
- β. Νιώθω ότι έχω πρόβλημα.
- γ. Δεν αισθάνομαι ότι με αγαπούν.
- δ. Νιώθω ότι θέλω να σε πετάξω στον τοίχο.
- ε. Νιώθω μοναξιά.
- στ. Φοβάμαι.
- ζ. Αισθάνομαι επιτυχημένος.
- η. Είναι αηδιαστικό, θέλω να φύγω.
- θ. Αισθάνομαι ευάλωτος.
- ι. Αισθάνομαι ότι δεν με ακούει κανείς.
- ια. Πιστεύω ότι θα μπορούσα να το πω αυτό με άλλο τρόπο.
- ιβ. Η ζωή μου είναι μια κωμωδία.
- ιγ. Είμαι ανόητος.

Σκεφτείτε καταστάσεις όπου εσείς δεν μπορούσατε να εκφράσετε άμεσα τα συναισθήματά σας.

### Δραστηριότητα 3: Προσδιορίστε και εκφράστε ξεκάθαρα τις ανάγκες σας | 30 λεπτά

Κάθε άνθρωπος έχει ανάγκες και οι διάφορες θεωρίες της ψυχολογίας αναφέρουν διαφορετικές κατηγορίες αναγκών. Η θεωρία με τη μεγαλύτερη ίσως επιρροή είναι η ιεράρχηση των αναγκών του Maslow κατά αύξουσα σειρά: βιολογικές ανάγκες (αναπνοή, νερό, τροφή, ύπνος, ομοιόσταση, απέκκριση), ανάγκες ασφάλειας (σωματική ασφάλεια, εργασία, πόροι, οικογένεια, υγεία, ιδιοκτησία ...), ανάγκες αγάπης και κοινωνικής συμμετοχής (φιλία, οικογένεια, σεξουαλική εγγύτητα), ανάγκες εκτίμησης (αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, επίτευξη, σεβασμός προς και από τους άλλους) και ανάγκες αυτοπραγμάτωσης (ηθική, δημιουργικότητα, αυθορμητισμός, επίλυση προβλημάτων, αποδοχή γεγονότων ...). Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι, εφόσον ικανοποιούνται οι ανάγκες τους, νιώθουν θετικά συναισθήματα, όπως ηρεμία, ξεγνοιασιά, χαρά, αγάπη, αυτοπεποίθηση, ενδιαφέρον, ελπίδα, ενθουσιασμό, αισιοδοξία, ικανοποίηση, ευτυχία, περιέργεια, χαρά κ.λπ. Όταν οι ανάγκες κάποιου δεν ικανοποιούνται, τότε βιώνει αρνητικά



συναισθήματα, όπως φόβο, θυμό, αηδία, απογοήτευση, θλίψη, ζήλια, αδικία, αναστάτωση, ανησυχία, ενοχή, διάψευση, ντροπή κ.λπ.

Στις καταστάσεις επικοινωνίας με τους άλλους, είναι σημαντικό να συνειδητοποιούμε τις δικές μας ανάγκες και να έχουμε επίσης επίγνωση των αναγκών των άλλων.

### *Άσκηση 1 – Κατανοήστε τον τρίτο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας | 30 λεπτά*

Επιλέξτε 5 θετικά και 5 αρνητικά συναισθήματα και για καθένα από αυτά προσδιορίστε την ανάγκη από την οποία πηγάζουν. Για να προσδιορίσετε τις ανάγκες χρησιμοποιήστε την ιεράρχηση των αναγκών του Maslow: βιολογικές ανάγκες (αναπνοή, νερό, τροφή, ύπνος, ομοιόσταση, απέκκριση), ανάγκες ασφάλειας (σωματική ασφάλεια, εργασία, πόροι, οικογένεια, υγεία, ιδιοκτησία ...), ανάγκες αγάπης και κοινωνικής συμμετοχής (φιλία, οικογένεια, σεξουαλική εγγύτητα), ανάγκες εκτίμησης (αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, επίτευξη, σεβασμός προς και από τους άλλους) και ανάγκες αυτοπραγμάτωσης (ηθική, δημιουργικότητα, αυθορμητισμός, επίλυση προβλημάτων, αποδοχή γεγονότων ...).

Περιγράψτε δύο καταστάσεις που συνέβησαν στο παρελθόν και στις οποίες κάποιος αισθάνθηκε έντονα συναισθήματα. Υποθέστε την ανάγκη από την οποία πηγάζει αυτό το συναίσθημα:

1. συμβάν: (περιγραφή) \_\_\_\_\_, (συναίσθημα) \_\_\_\_\_, (ανάγκη) \_\_\_\_\_
2. συμβάν: (περιγραφή) \_\_\_\_\_, (συναίσθημα) \_\_\_\_\_, (ανάγκη) \_\_\_\_\_

### *Δραστηριότητα 4: Διατυπώστε ξεκάθαρα την ανάγκη και το αίτημά σας και ακούστε τον άλλο με ενσυναίσθηση*

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας και να τα εκφράζουμε με σαφήνεια, με τη μορφή προτάσεων σε πρώτο πρόσωπο. Οι προτάσεις αυτές θα πρέπει να αναφέρουν:

1. τη συμπεριφορά που προκαλεί την αναταραχή,
2. τη συνέπεια που έχει αυτή η συμπεριφορά για το άτομο,
3. το συναίσθημα που νιώθει το άτομο και
4. την ανάγκη με το αίτημα αλλαγής συμπεριφοράς.

Παράδειγμα: Εκπαιδευτικός: «Όταν μπαίνετε στην τάξη αφού έχω αρχίσει το μάθημα, διακόπτετε τον ειρμό των σκέψεών μου. Αυτό με μπερδεύει και με εκνευρίζει. Χρειάζομαι ησυχία για να συγκεντρωθώ και σας ζητώ ευγενικά να φροντίζετε να προσέρχεστε εγκαίρως στο μάθημά μου.»





### *Άσκηση 1 – Κατανοήστε τον τέταρτο κανόνα της μη βίαιης επικοινωνίας | 30 λεπτά*

- a. Φανταστείτε τρεις καταστάσεις στην τάξη σας, οι οποίες σας είναι δυσάρεστες. Για κάθε ενοχλητική συμπεριφορά σχηματίστε προτάσεις σε πρώτο πρόσωπο για τους μαθητές σας χρησιμοποιώντας τον κανόνα των 4 στοιχείων.
- β. Παιχνίδι ρόλων σε ζεύγη: Μοιράστε τους ρόλους, ο ένας θα είναι ο μέντορας και ο άλλος ο μεντορευόμενος. Καθορίστε το επικοινωνιακό πλαίσιο και, στη συνέχεια, εισέλθετε στην κατάσταση επικοινωνίας που δοκιμάζετε (με το ρόλο του μέντορα) και ακούστε το μεντορευόμενο σας με ενσυναίσθηση. Προσπαθήστε δηλαδή να καταλάβετε: Τι βλέπει και τι ακούει; Τι αισθάνεται; Τι χρειάζεται; Τι ζητά (ακόμα και αν δεν το ζητά άμεσα); Ακολουθήστε τους εξής κανόνες:
  - i. Ακούστε τι χρειάζεται κάποιος από εσάς και όχι τι σκέφτεται για εσάς.
  - ii. Αντί για άμεσες ερωτήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά σας (τι έκανα λάθος; τι σε περιορίζει;) δοκιμάστε να εκφράσετε εσείς πρώτοι τα συναισθήματά σας (π.χ. Είμαι ενοχλημένος/αναστατωμένος γιατί δεν καταλαβαίνω τι έκανα λάθος και αντιδράς έτσι. Μήπως μπορείς να μου εξηγήσεις ...;)
  - iii. Ακούστε προσεκτικά και προσπαθήστε να κατανοήσετε τη θέση του άλλου (σκέψεις, συναισθήματα, ανάγκες).
  - iv. Μερικές φορές ο άλλος χρειάζεται απλώς κάποιον να προσπαθήσει να τον ακούσει και να είναι κοντά του.
  - v. Μια αποτελεσματική τεχνική για τον έλεγχο της κατανόησης είναι η παράφραση. (Προσοχή: στον τόνο)
- γ. Αναστοχαστείτε το παιχνίδι ρόλων και μοιραστείτε τις ιδέες σας με τον συνάδελφό σας: πώς αισθανθήκατε, τι σκεφτήκατε, τι κάνατε σωστά και τι νομίζετε ότι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά, ή και καλύτερα;

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



Alderman, M. K. (1990, September). *Motivation for at-risk students*. *Educational Leadership*, 48, 27-29.

Allen, D. W. (1967). *Microteaching. A description*. San Francisco: Stanford University Press

Azevedo, J. (2003). *Cartas aos directores das escolas*. Porto: Asa.

Barnett, B. G. et al. 2004. *Reflective practice: The cornerstone for school improvement*. Hawker Brownlow Education.

Brueggeman, Amanda (2022). *Student-Centered Mentoring. Keeping Students at the Heart of New Teachers' Learning*. California: Corwin.

Campus Compact. (1994, March). *Resource manual for campus-based youth mentoring programs*. (Available from Campus Compact, P.O. Box 1975, Brown University, Providence, Rhode Island 02912, (401) 863-1119. Please make checks payable to "The Education Commission of the States")

Carrington, Jody (2019). *Kids these days. A game plan for (re)connecting with those we teach, lead, & love*. Altona: FriesenPress.

Coppock, M. L. (1995, April). *Mentoring at-risk Hispanic students in self-esteem, academic growth, and citizenship awareness*. *Equity & Excellence in Education*, 28, 36-43.

Cunha, P. O. (1996). *Ética e educação*. Lisboa: Universidade Católica.

Dorrell, L. D. (1989, January). *At-risk students need our commitment*. *NASSP Bulletin*, 73, 81-82.

Dubois, D. L., & Neville, H. A. (1997). *Youth mentoring: Investigation of relationship characteristics and perceived benefits*. *Journal of Community Psychology*, 25, 227-234.

Goodson, I. (2001). *Conhecimento e vida profissional. Estudos sobre educação e mudança*. Porto: Porto Editora.

Hadley, Wynton H., & Hadley, R. T. (1991, Summer). *Motivational strategies for at risk students*. *Education*, 111, 573-575.

Holland, S. H. (1996, Summer). *PROJECT 2000: An educational mentoring and academic support model for inner-city African American boys*. *Journal of Negro Education*, 65, 315-321.

Ion, G. & Brown, C. (2020). "Networks between schools for educational improvement: what practices are the most effective?". *What works in education?*, 19. Barcelona: Ivalua/Fundació Jaume Bofill.



Isidori, E. 2003. *La formazione degli insegnanti principianti. Problemi e strategie*. Perugia: Morlacchi Editore

Lieberman, A. (1994). Teacher development: commitment and challenge Em P. Grimmett e J. Neufeld (Eds.), *Teacher development and struggle for authenticity: professional growth and restructuring in the context of change*. New York: Teachers College Press.

Maia, C. F. (2011). *Elementos de ética e deontologia profissional* (3.<sup>a</sup> ed.). Chaves: SNPL.

Minor, C. (2019). *We Got This: Equity, Access, and the Quest to Be Who Our Students Need Us to Be*. Heinemann Educational Books: November 2018.

Nóvoa, A. (2009). *Para uma formação de professores construída dentro da profissão*. Revista Educacion, 350, 203-218. Consultado em 2022, setembro, 29, em: [http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re350/re350\\_09por.pdf](http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re350/re350_09por.pdf)

OECD (2018). “Responsive School Systems: Connecting Facilities, Sectors and Programmes for Student Success”, *OECD Reviews of School Resources*. Paris: OECD Publishing.

OECD, Teachers Ready Platform. *Case study: Professional learning communities and master teacher networks: Building collective responsibility for the profession and for supporting new teachers*. [\[link\]](#)

Pedone, F. and Ferrara, G. (2014). La formazione iniziale degli insegnanti attraverso la pratica del microteaching. In *Italian Journal of Educational Research*, (13), 85-98.

Peterson, R. W. (1989, August). *Mentor teacher handbook [8 sections]*. Available online: <http://www.gse.uci.edu/doehome/edresource/publications/mentorteacher/contents.html>

Portner, H. (2008). *Mentoring new teachers*. California: Corwin press.

Révai, Nóra (2020). “What difference do networks make to teachers’ knowledge? Literature review and case descriptions”. *OECD Education Working Papers*, 215. Paris: OECD Publishing.

Schulman, L. 2003. *No Drive-by Teachers*. Carnegie foundation archive.

Seiça, A. B. (2003). *A docência como praxis ética e deontológica*. Um estudo empírico. Lisboa: Departamento de Educação Básica.

Sliwka, A. (2003). “Networking for Educational Innovation: A Comparative Analysis”, In OECD (Hrsg.), *Networks of Innovation – Towards New Models for Managing Schools and Systems*, pp. 49-65. Paris: OECD Publishing.

Sparks, W. G. (1993, February). *Promoting self-responsibility and decision making with at-risk students*. *Journal of Physical Education and Recreational Development*, 62, 74-78.



Stone, Douglas in Sheila Heen (2014). *Thanks for the feedback: The science and art of receiving feedback well*. Penguin Group.

Sweeney, Diane in Leanna Harris (2020). *The essential guide to student-centered coaching: What every K-12 coach and school leader needs to know*. Corwin.

The Education State (2019). *Mentoring Capability Framework*. State of Victoria: Department of Education and Training.

Turner, S., & Scherman, A. (1996, Winter). *Big brothers: Impact on little brothers' self-concepts and behaviors*. *Adolescence*, 31, 875-881.

Volusia County School Board. (1993). *VIPS youth motivator handbook*. (Available from Volusia County Schools, P.O. Box 2410, Daytona Beach, Florida 32115-2410).

### Online References

Allen, Brian and et al in Siguccs Mentor Guide. <https://www.educause.edu/-/media/files/wiki-import/2014infosecurityguide/mentoring-toolkit/siguccsmentorguidepdf> (retrieved Sep 27, 2022).

Teaching degree in Professional Networking in Teaching. <https://www.teachingdegree.org/resources/professional-networking/> (retrieved Aug 8, 2022).

Cherry, Kendra (2020). What is negativity bias? From <https://www.verywellmind.com/negative-bias-4589618> (retrieved Jun 9, 2022).

European project . [www.unigrowthminds.eu](http://www.unigrowthminds.eu)

García, Emma in Elaine Weiss (2019). *U.S. schools struggle to hire and retain teachers. The second report in 'The Perfect Storm in the Teacher Labor Market' series*. 16. April. <https://www.epi.org/publication/u-s-schools-struggle-to-hire-and-retain-teachers-the-second-report-in-the-perfect-storm-in-the-teacher-labor-market-series/> (retrieved Jun 1, 2022).

McKinley, Dianne in The Importance of Mentoring New Teachers. <https://incompassinged.com/2017/07/14/the-importance-of-mentoring-new-teachers/> (retrieved Jun 8, 2022)

Global level (Common European Principles for Teacher Competences and Qualifications, 2010). <https://www.cedefop.europa.eu/en/news-and-press/news/common-european-principles-teacher-competences-and-qualifications> (retrieved May 25, 2021).

Comparative report (2021), Comparative report. [https://empowering-teachers.eu/wp-content/uploads/2022/07/LOOP\\_WP1\\_D1.6-Comparative-Report\\_Final.pdf](https://empowering-teachers.eu/wp-content/uploads/2022/07/LOOP_WP1_D1.6-Comparative-Report_Final.pdf) (retrieved Jun 8, 2022).



Official Journal of the European Union, 2020/C 193/04, 9 June 2020.

[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52020XG0609(04)) (retrieved Jun 9, 2022)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# INOVA+

INOVA + Innovation Services SA

 **Direção - Geral da  
Administração Escolar**

Ministry of Education and  
Science of Portugal

 **REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF EDUCATION**

**Ministry of Education, Republic of  
Slovenia**

 **ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

**Institutouto Ekpedeftikis Politikis (Insti-  
tute of Educational Policy)**

 **casadoprofessor**

**Casa do Professor**

 **INSTITUTO DE  
EDUCAÇÃO  
-  
ULISBOA**

**Institute of Education of the  
University of Lisbon**

 **Univerza v Ljubljani**

**University of Ljubljana**

 **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
UNIVERSITY of the PELOPONNESE**

**University of Peloponnese**

 **idec**

**IDEC SA**

 **UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA**

**Fundación Universitaria Balmes**

 **PetitPhilosophy**

**Association Petit Philosophy**

 **UNIVERSITÀ  
LUM  
Jean Monnet**

**Libera Università del  
Mediterraneo Jean Monnet**

# LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL

CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

<https://empowering-teachers.eu/>