



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

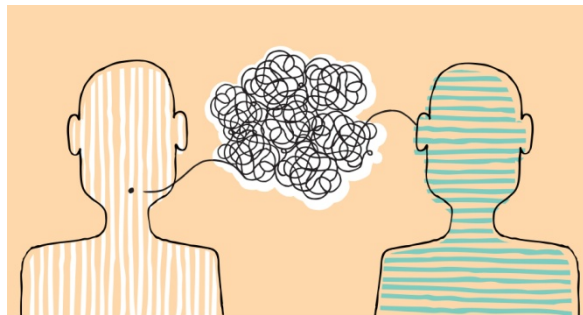
ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Τα ψυχολογικά παιχνίδια στην επικοινωνία και η διεκδικητικότητα μεταξύ των φύλων - Μέρος Β'

Πως να «υπερασπίζεστε» τον εαυτό σας - Ασκήσεις διεκδικητικής συμπεριφοράς

Η διεκδίκηση των προσωπικών δικαιωμάτων είναι μια δεξιότητα, που αναφέρετε στις διαπροσωπικές σχέσεις. Πρόκειται για ικανότητα μετάδοσης στους άλλους των επιθυμιών, αναγκών και συναισθημάτων μας, χωρίς να προσβάλλονται τα δικαιώματα των άλλων ή τα δικά σας. Αναγνωρίζετε τα δικαιώματά σας, ενώ ταυτόχρονα σέβεστε τα δικαιώματα των άλλων. Όμως πριν υπερασπίσετε τα προσωπικά σας δικαιώματα θα πρέπει να ξέρετε ποια είναι αυτά.



Όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις τα πιο βασικά είναι:

Το ΔΙΚΑΙΩΜΑ

1. Να λέτε «όχι» χωρίς ενοχές
2. Να λέτε «δεν ξέρω», «δεν καταλαβαίνω», «δεν μ' ενδιαφέρει», χωρίς ενοχές
3. Να αλλάζετε γνώμη και στάση
4. Να κάνετε λάθη για τα οποία θα αναλαμβάνετε την ευθύνη
5. Να έχετε δική σας γνώμη και άποψη, όπως και τα συναισθήματα και να τα εκφράζετε όποτε χρειάζεται
6. Να επιλέγετε πότε και ποιον θα βοηθήσετε
7. Να έχετε ιδιωτικές στιγμές
8. Να ρωτάτε και να ζητάτε από τους άλλους, κατανοώντας το δικαίωμά τους να αρνηθούν
9. Να διεκδικείτε τα δικαιώματά σας χωρίς ενοχές.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υποέργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Το να διεκδικείτε τα δικαιώματά σας σημαίνει ότι δεν υποτιμάτε τον εαυτό σας, αλλά ούτε και τους άλλους. Είναι διαφορετική η διεκδίκηση, η επιθετικότητα και η παθητικότητα.

Βασικές Τεχνικές Διεκδικητικής Συμπεριφοράς

- **Επιμονή (η τεχνική του χαλασμένου τηλεφώνου)**

Συνήθως τα μη διεκδικητικά άτομα αποδέχονται το «όχι» εύκολα ως απάντηση. Όμως μια βασική τεχνική διεκδίκησης είναι η επιμονή και η επανάληψη του αιτήματος ξανά και ξανά, αν χρειαστεί, με ηρεμία.

Αν κάποιος δεν δείχνει να συμμερίζεται το αίτημά σας, χαλαρώστε και επαναλάβετε ήρεμα το μήνυμά σας, ώσπου ο άλλος ή να το αποδεχτεί ή να διαπραγματευτεί μαζί σας. Επιμένετε ακόμα και αν ο άλλος συμπεριφέρεται εχθρικά ή χειριστικά .

- **Παραδοχή της αλήθειας**

Η διεκδικητική συμπεριφορά προκαλεί αρκετές φορές αρνητική κριτική εκ μέρους των άλλων, με στόχο να κάνουν το διεκδικητικό άτομο να νιώσει ενοχές και να αποσύρει το αίτημα. Συχνά σ' ότι λέγεται υπάρχει κάποιο στοιχείο αλήθειας αλλά αυτό μεγιστοποιείται ή τραγωδοποιείται, για παράδειγμα:

«Συνηθισμένα τα βουνά από τα χιόνια!»

«Πάντα αργείς!»

«Είσαι εγωιστής, σε νοιάζει μόνο για τον εαυτό σου....»

«Δεν νοιάζεσαι για τους άλλους και τα προβλήματά τους...»

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υποέργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

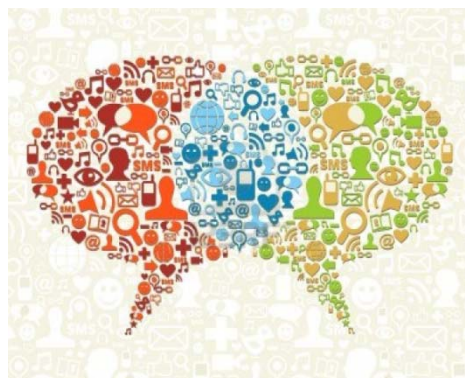
- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Παραδοχή της αλήθειας σημαίνει να αποδεχτείτε την αλήθεια (και μόνο αυτή)

Για παράδειγμα, «Ναι άργησα» και να επαναδιατυπώσετε ήρεμα και σταθερά την άποψή σας. Αυτό διατηρεί την κατάσταση ήρεμη και σας δίνει χρόνο να σκεφτείτε καθαρότερα.

• **Διαπραγμάτευση:**

Ο στόχος της διεκδικητικής συμπεριφοράς δεν είναι πάντα η νίκη με όποιο κόστος, αλλά η επίτευξη λύσης λογικής για όλες τις πλευρές. Αυτό σημαίνει διαπραγμάτευση. Διαπραγματεύεστε, αφού έχετε κατανοήσει τι ακριβώς διαπραγματεύεστε, καθώς και τις θέσεις, ανάγκες και επιθυμίες του άλλου διατηρώντας τη χαλαρή στάση σας, χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που μάθατε, ξεκαθαρίζοντας τη θέση σας και επαναλαμβάνοντάς την όσο χρειάζεται, αφού έχετε αποφασίσει εκ των προτέρων τι σας συμφέρει και ποιος είναι ο πιθανός συμβιβασμός, που θα ήταν αποδεκτός για σας.



Η διεκδικητική συμπεριφορά είναι μια πολύπλοκη δεξιότητά, εδώ παρουσιάσαμε κάποιες βασικές πλευρές. Αν εξασκηθείτε αρκετά στις πρακτικές, που παρουσιάστηκαν, μπορείτε να ασκήσετε μια ορθή διεκδικητική συμπεριφορά.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υποέργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Alberti., R., & Emmons, M. (2002). Δικαίωμά Σας! Ένας οδηγός για περισσότερο ισότιμες σχέσεις (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Ν. Νικολαΐδης Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Your perfect right: a guide to assertive living. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1993).

Beck, A. T. (1996). Δεν αρκεί μόνο η αγάπη (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Χ. Μουζούκης Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Love is never enough. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1988).

Burns, D. D. (1997). Αισθανθείτε καλά! (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Μ. Χήρα Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Feeling Good. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1980).

Garner, A. (2001). Η τέχνη της επικοινωνίας (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Β. Λαμπάδη Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Conversationally speaking. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1995).

Fontana, D. (1993) Άγχος και η αντιμετώπισή του (Ν. Δέγλερης Επιμ. Έκδ., Μ. Τερζίδου Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Managing stress. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1990).

Kennerley, H. (1999). Ξεπερνώντας το άγχος: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές (Μ. Χαρίτου-Φατούρου Επιμ. Έκδ., Γ. Ευσταθίου, & Κ. Αγγελή Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Overcoming Anxiety. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1997).

Marks, I. (1991). Νικήστε τις φοβίες (Ι. Κασβίκης Επιμ. Έκδ., Μ. Γρηγοριάδου Μτφ.). Αθήνα: Μέδουσα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Living with fear - Understanding and coping with anxiety. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1978).

Parry, G. (1993). Ψυχολογικές κρίσεις ... και η αντιμετώπισή τους (Ν. Ε. Δέγλερης Επιμ. Έκδ., Ν. Ρώντα Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Coping with crises: Problems in practice. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1990).

Silove, D., & Manicavasagar, V. (2000). Ξεπερνώντας τον πανικό: Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές-συμπεριφοριστικές τεχνικές (Θ. Καλπάκογλου Επιμ. Έκδ., Ν. Βουλαλάς Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Overcoming Panic. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1997).

Wolpe, J., & Wolpe, D. (1996). Ζωή χωρίς φόβο (Σ. Ανδρεοπούλου Μτφ.). Αθήνα: Δίοδος. (Τίτλος πρωτοτύπου: Life without fear. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1988).

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας
και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων
του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr