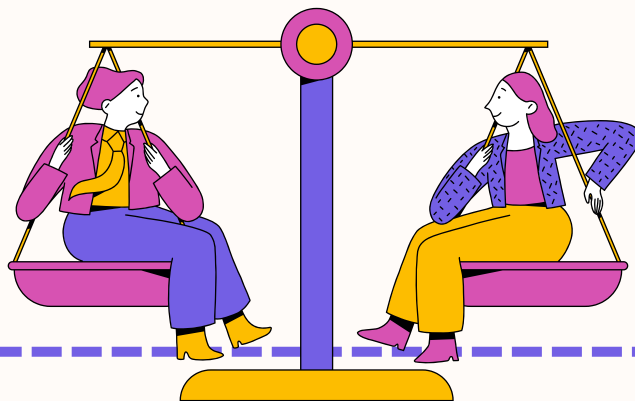


Μη Βιάιν Επικοινωνία & Υγιείς Σχέσεις



Sex-Ed Upgrade για
συναισθήματα & σχέσεις

Μη Βίαιη Επικοινωνία & Υγιείς Σχέσεις

Sex-Ed Upgrade που για συναισθήματα και σχέσεις

Γιατί αξίζει να το μάθεις;

Ο τρόπος που μιλάμε, τσακωνόμαστε, ζητάμε, βάζουμε όρια και μοιραζόμαστε ανάγκες είναι το θεμέλιο για:

- υγιείς σχέσεις
- λιγότερο δράμα
- προσωπική ανάπτυξη
- σύνδεση, ασφάλεια & κατανόηση των γύρω μας

Όταν οι σχέσεις είναι ασφαλείς



η εμπιστοσύνη και η σύνδεση μεγαλώνουν & ανοίγει ο δρόμος για ειλικρίνεια, συνεργασία, παιχνίδι και πραγματική σύνδεση.



Τι είναι Η Μη Βίαιη Επικοινωνία;

♥ Χρυσός κανόνας:
Be honest. Be kind. Be real.



Είναι η **superpower** του να επικοινωνείς με καθαρότητα αλλά χωρίς σκληρότητα. Στον πυρήνα της είναι η **πρόθεση: να συνδεθείς, να καταλάβεις και να μοιραστείς με ειλικρίνεια**. Είναι ο τρόπος να πεις την αλήθεια σου χωρίς να πληγώσεις, να ακυρώσεις ή να μικρύνεις τον άλλον.

4 απλά (αλλά life-changing) βήματα

01

Παρατήρηση:
Τι όντως συνέβη;



02

Συναίσθημα:
Τι νιώθω;

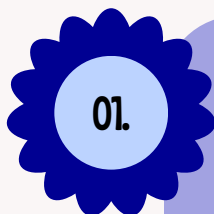
03

Ανάγκη:
Γιατί νιώθω έτσι;



04

Αίτημα:
Τι χρειάζομαι;



01.

Παρατήρηση (χωρίς δράμα)

Τι όντως συνέβη; Όχι τι φαντάστηκα ή ένιωσα.

✗ «Δεν ενδιαφέρεσαι πια.»

✓ «Τις τελευταίες δύο φορές που σου έστειλα, μου απάντησες την επόμενη μέρα.»



02.

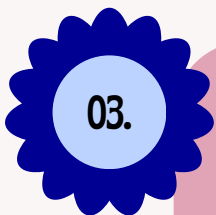
Συναίσθημα (νιώθω → όχι "νιώθω ότι εσύ...")

Είναι εκφράσεις των αναγκών μας, όχι κατηγορίες.

«Νιώθω εκνευρισμένη / μπερδεμένη / λυπημένη/ χαρούμενη / ήρεμη / ανακουφισμένη.»



Προσοχή στα ψευδοσυναισθήματα!

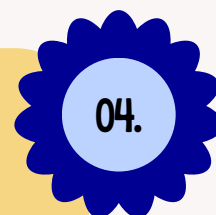


03.

Ανάγκη (το "γιατί" πίσω από το συναίσθημα)

Κάθε συναίσθημα δείχνει μια καθολική ανθρώπινη ανάγκη:

- Αυτονομία • Σύνδεση • Σωματική φροντίδα • Χαρά
- Επικοινωνία • Χρόνος • Ανήκειν • Ασφάλεια
- Επιθυμία • Συνέπεια • Επιβεβαίωση



04.

Αίτημα (όχι απαίτηση)

Αίτημα = «τι χρειάζομαι για να νιώσω καλά μαζί σου».
Τα καθαρά αιτήματα χτίζουν ασφαλείς σχέσεις και καθαρά όρια.



Σημείωση για ψευδοσυναισθήματα: Κάποιες φορές λέμε «Νιώθω ότι με αγνοείς» ή «Νιώθω πως με απορρίπτεις», αλλά αυτά είναι αντιδράσεις που κρύβουν ανάγκες και όχι αληθινά συναισθήματα. Η δουλειά μας στην Μη Βίαιη Επικοινωνία είναι να εντοπίζουμε το πραγματικό συναίσθημα (φόβος, λύπη, θυμός, χαρά) πίσω από τα ψευδοσυναισθήματα.

Στυλ συγκρούσεων – Πώς τσακωνόμαστε



Αποφυγή –
σπρώχνουμε το
πρόβλημα κάτω
από το χαλί



Εξευμενισμός
(γνωστό και ως
People Pleasing) –
θέω συνεχώς ναι,
χάνω τον εαυτό
μου

05.



Επιβολή –
το δικό μου ή
τίποτα



Συμβιβασμός –
όλοι κάτι
κερδίζουν, κάτι
χάνουν, να τα
βρούμε κάπου στη
μέση

04.

03.

02.

01.



Συνεργασία – ο πιο
ώριμος τρόπος:
ευαισθησία,
ενεργητική
ακρόαση,
περιέργεια,
ειλικρίνεια

Γιατί έχει σημασία:

- Οι συγκρούσεις επηρεάζουν τη σύνδεση και την ασφάλεια.
- Η επικοινωνία χτίζει συναισθηματική ασφάλεια.
- Η συναισθηματική ασφάλεια φτιάχνει πιο σταθερές, υγιείς σχέσεις.
- Τα στυλ συγκρούσεων εξηγούν γιατί κάποια άτομα «κλείνονται», κάποια «κολλάνε», και κάποια «φουντώνουν».

YOU
GOT
THIS!

CHEATSHEET

Συναισθημάτων και αναγκών

Θυμός

Πιθανές ανάγκες:

- σεβασμός,
- δικαιοσύνη

Άγχος

Πιθανές ανάγκες:

- ασφάλεια,
- σταθερότητα

Ντροπή

Πιθανές ανάγκες:

- αυτοαποδοχή,
- όρια

Χαρά

Πιθανές ανάγκες:

- αυθεντικότητα,
- παιχνίδι

Λύπη

Πιθανές ανάγκες:

- σύνδεση,
- παρουσία

Μοναξιά

Πιθανές ανάγκες:

- οικειότητα,
- επαφή

Ενοχή

Πιθανές ανάγκες:

- συμφιλίωση,
- συνέπεια με τις αξίες μας

Υπερηφάνεια

Πιθανές ανάγκες:

- αναγνώριση,
- αυθεντική έκφραση

Υπενθύμηση

Τα συναισθήματα είναι μηνύματα.

Πρώτα: «Τι προσπαθεί να μου πει αυτό το συναίσθημα;»



Σενάριο 1

Ερωτική Σχέση - Η/ο σύντροφος σου αργεί στα ραντεβού

✗ Drama Version

Εσύ: «Πάλι άργησες! Δεν σε νοιάζει καθόλου!» → **Επιβολή**

Σύντροφος: «Δεν είναι μεγάλο θέμα, χαλάρωσε.» → **Αποφυγή**

Εσύ: «Πάντα έτσι κάνεις, ποτέ δεν με σέβεσαι!»

✨ **Αποτέλεσμα:** Τσακωμός, συναισθηματική αναστάτωση, απόσταση.



✓ Μη βίαιη επικοινωνία Version → Συνεργασία

Εσύ:

Παρατήρηση: «Τις τελευταίες 3 φορές άργησες 20–40 λεπτά χωρίς ενημέρωση .

Συναίσθημα: Νιώθω αγχωμένη και απογοητευμένη...

Ανάγκη: γιατί χρειάζομαι σταθερότητα και σεβασμό.

Αίτημα: Μπορείς να μου στέλνεις ένα μήνυμα όταν καθυστερείς; »

Σύντροφος: «Καταλαβαίνω. Μερικές φορές η μέρα μου ξεφεύγει. Μπορούμε να βρούμε μαζί έναν τρόπο να σε ενημερώνω;»



💡 **Αποτέλεσμα:** Διαφάνεια, συνεργασία, λιγότερη ένταση.

Σενάριο 2

Φιλική Σχέση- Η κολλητή σου ακυρώνει συχνά συναντήσεις

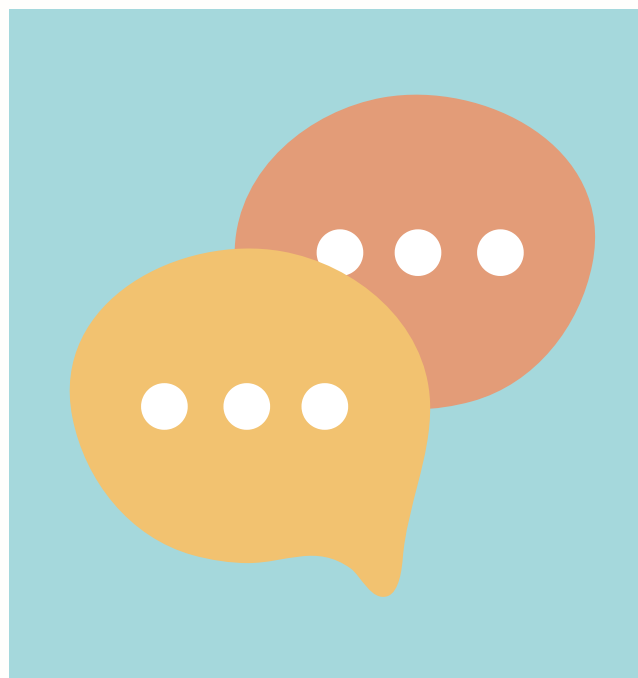
✗ Drama Version

Εσύ: «Εντάξει, δεν πειράζει που ακυρώνεις ...» → **People Pleasing / Εξευμενισμός**

Φίλη: «Χαίρομαι που το καταλαβαίνεις!»

Εσύ (μέσα σου): «Είναι άδικο, αλλά δεν θέλω να τη στεναχωρήσω...»

✱ **Αποτέλεσμα:** Εσύ θυσιάζεις τις ανάγκες σου για να μην υπάρχει σύγκρουση, συσσωρεύεται θυμός και δυσαρέσκεια.



✓ Μη βίαιη επικοινωνία Version → Συμβιβασμός

Εσύ:

Παρατήρηση: «Τις τελευταίες δύο εβδομάδες ακύρωσες 3 φορές τελευταία στιγμή»

Συναίσθημα: Νιώθω λυπημένη και σύγχυση

Ανάγκη: γιατί χρειάζομαι συνέπεια και σύνδεση στη φιλία μας. Θα μπορούσες να με ενημερώνεις από πριν όταν κάτι δεν βγαίνει; (Αίτημα)»

Φίλη: «Ναι, μερικές φορές ξεφεύγει η μέρα μου. Μπορούμε να κάνουμε μια συνάντηση πιο μικρή ή να την αλλάζουμε με ενημέρωση μερικές ώρες πριν;»



Αποτέλεσμα: Κατανόηση, ευελιξία, σταθερή φιλία.

Σενάριο 3

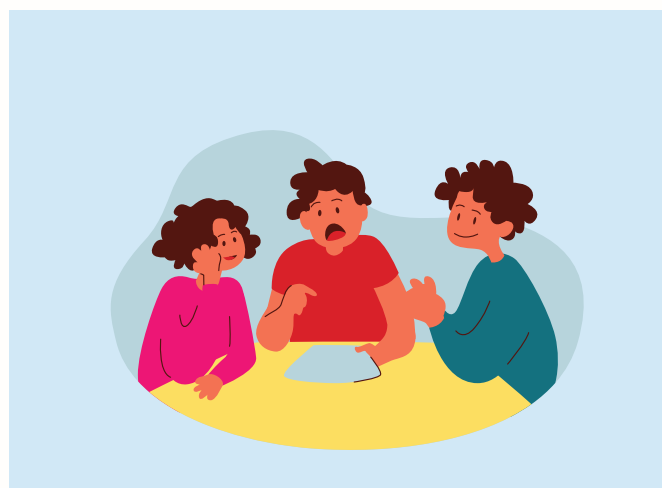
Οικογενειακές σχέσεις - Μέλος της οικογένειας και κριτικά σχόλια

✗ Drama Version

Εσύ: «Πάλι κρίνεις τις επιλογές μου! Ποτέ δεν με στηρίζεις!» → **Επιβολή**

Οικογένεια: «Σου λέω την αλήθεια, να μάθεις!» → **Επιβολή**

✨ **Αποτέλεσμα:** Αμυντικότητα, θυμός, απόσταση.



✓ Μη βίαιη επικοινωνία Version → Συνεργασία

Εσύ:

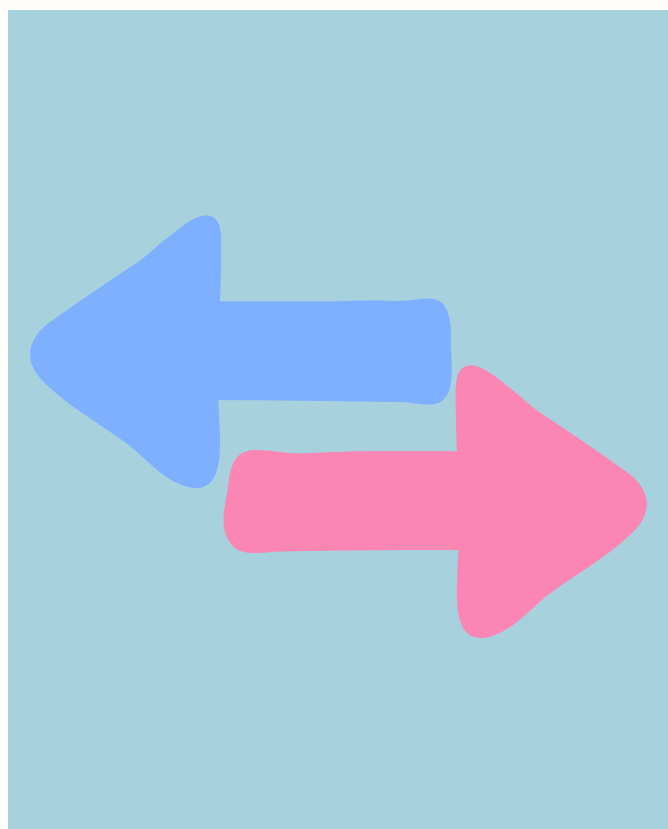
Παρατήρηση: «Στις τελευταίες δύο συναντήσεις είπες ότι "δεν κάνω σωστές επιλογές".

Συναίσθημα: Νιώθω στεναχώρια και πίεση...

Ανάγκη: γιατί χρειάζομαι σεβασμό και αυτονομία.

Αίτημα: Μπορείς να μου εκφράζεις τις σκέψεις σου με τρόπο που δείχνει ενδιαφέρον αντί για κριτική; »

Οικογένεια: «Καταλαβαίνω. Θέλω να βοηθάω χωρίς να σε πληγώνω. Μπορούμε να συζητάμε αυτά τα θέματα πιο ήρεμα;»



💡 **Αποτέλεσμα:** Ανοιχτός διάλογος, όρια, ασφάλεια.

Κλείσιμο



Η Μη Βίαη Επικοινωνία δεν είναι «μαγική λύση». Είναι μια διαδικασία που χτίζεται με χρόνο, πρόθεση και πρακτική.

Ο στόχος δεν είναι πάντα η συμφωνία; είναι η σαφήνεια, η σύνδεση και τα υγιή όρια.

Ξεκίνα με μικρές καθημερινές καταστάσεις κάθε ειλικρινής κουβέντα είναι ένα βήμα για πιο υγιείς σχέσεις!

Η γλώσσα της Μη Βίαιης Επικοινωνίας μπορεί στην αρχή να μοιάζει «ξύλινη», αλλά με εξάσκηση προσαρμόζεται εύκολα στο δικό σου στιλ και γίνεται τόσο φυσική όσο μια Καλημέρα.



Ο παρόν οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της τοπικής δράσης του προγράμματος Erasmus+ για την εκπαίδευση Play Your Fight (Νοέμβριος 2025).

Σύνταξη και σχεδιασμός οδηγού: Έλλη Γερακοπούλου (@elli.sex.ed)
Επιμέλεια σχεδιασμού: Κατερίνα Παπαγιάννη.

Υποστήριξη και συντονισμός για την ελληνική ομάδα: emphilo.

Το πρόγραμμα οργανώθηκε και σχεδιάστηκε από τις οργανώσεις Incanto και Buitendoor και χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση.



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

