

Τι είναι η «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης»



Η καμηλοπάρδαλη μπορεί με το μακρύ της λαιμό να παρακολουθεί τα πάντα από ψηλά και να προειδοποιεί τα άλλα ζώα για ενδεχόμενους κινδύνους. Έχει τη μεγαλύτερη καρδιά όλων των ζώων της ξηράς και για αυτό αντιπροσωπεύει τη συμπόνια, την ενσυναίσθηση και την αγάπη. Ζει ειρηνικά και δεν έχει σχεδόν καθόλου εχθρούς. Η γλώσσα της καμηλοπάρδαλης δημιουργεί μια επικοινωνία με τον ίδιο μας τον εαυτό, μας συνδέει με τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας αλλά και με τα

συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων. Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ είναι θεμελιώδης προϋπόθεση για μια εποικοδομητική διαφωνία. Λέμε τι μας ενοχλεί στον άλλον, χωρίς να τον προσβάλλουμε. Προσπαθούμε να «μπούμε» στη θέση του και τον ακούμε προσεκτικά με όλη μας την καρδιά, χωρίς να αφήνουμε να μας επηρεάσουν συμβουλές, έπαινοι, συγκρίσεις ή αξιολογήσεις.

Στον αντίποδα βρίσκεται η επιθετική «γλώσσα του λύκου». Ο λύκος είναι αρπακτικό κι έχει εχθρούς. Συνέχεια νιώθει ότι τον απειλούν και γι' αυτό επιτίθεται γρήγορα. Ο τρόπος που μιλάει ο λύκος απορρέει βασικά από το φόβο. Ο λύκος, όταν μιλάει, δεν αναφέρεται στον εαυτό του, αλλά στους άλλους ψάχνοντας να βρει ποιος φταίει. Με τη γλώσσα του λύκου αναζητούμε το φταίξιμο είτε σε εμάς, σαν θύματα, είτε στον άλλον. Η προσοχή μας στρέφεται στα λάθη, γι' αυτό και η γλώσσα αυτή πληγώνει.

Τα 4 επίπεδα

Η γλώσσα της καμηλοπάρδαλης περιλαμβάνει 4 επίπεδα:

1) **Παρατήρηση** δίχως αξιολόγηση: μια συγκεκριμένη πράξη ή παράλειψη ενέργειας περιγράφεται αντικειμενικά, χωρίς αξιολόγηση ή ερμηνεία («η γλώσσα του δημοσιογράφου»), περιγράφουμε σαν ρεπόρτερ σε εφημερίδα)



2) Αναγνώριση και ρητή έκφραση **συναισθημάτων**: η παρατήρηση μάς προκαλεί συναισθήματα, τα οποία αντιλαμβανόμαστε συνειδητά και εκφράζουμε ρητά αργότερα.

3) Έκφραση **αναγκών**: τα συναισθήματα που βιώνουμε και αντιλαμβανόμαστε μας δημιουργούν ανάγκες: για παράδειγμα ανάγκη για εκτίμηση, ασφάλεια, κατανόηση και επικοινωνία. Τα συναισθήματά μας λειτουργούν ως δείκτης για το αν έχουν εκπληρωθεί οι ανάγκες μας ή όχι. Ανεκπλήρωτες ανάγκες – εκπληρωμένες ανάγκες: φοβισμένος – ήρεμος, ταραγμένος – χαλαρός, απογοητευμένος – ικανοποιημένος, κ.ο.κ.



4) **Συμφωνία**: Βρίσκουμε από κοινού μια λύση που να είναι ικανοποιητική και για τους δυο.

Ποια θέση έχει η «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης» στη ΓΣΘ;

Στο Δημοτικό Σχολείο της Γερμανικής Σχολής Θεσσαλονίκης δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στη Μη Βίαιη Επικοινωνία. Χρησιμοποιώντας τη «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης» οι μαθήτριες και οι μαθητές μαθαίνουν με ευχάριστο τρόπο πώς να συμπεριφέρονται με σεβασμό στους συνανθρώπους τους.

Ακολουθούν κάποιες από τις μεθόδους, με τις οποίες εφαρμόζουμε της «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης» στην τάξη:

- Τακτική ανατροφοδότηση για τη χρήση της «γλώσσας της καμηλοπάρδαλης» από τα παιδιά, στα πλαίσια του συμβουλίου της τάξης.
- Εξάσκηση των τεσσάρων στοιχείων της «γλώσσας της καμηλοπάρδαλης» («γέφυρα ειρήνης»)
- Απονομή «πολύτιμης πετρούλας» (γέμισμα της καρδιάς της καμηλοπάρδαλης) για υποδειγματική χρήση της γλώσσας της καμηλοπάρδαλης
- «Σήμα του στοπ»
- Μέσω παιχνιδιών ρόλων μαθαίνουν τα παιδιά να λύνουν διαφορές χρησιμοποιώντας τη «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης»
- Διαιτητές (διαμεσολαβητές), συμβόλαια διαιτητών
- «Καμηλοπάρδαλη διαλείμματος»
- Μικρά και μεγάλα project με θέμα τη «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης» με παιχνίδια συνεργασίας
- AG Διαμεσολάβησης



Ο Marshall Rosenberg ως θεμελιωτής της «Μη Βίαιης Επικοινωνίας»

Η «Μη Βίαιη Επικοινωνία» (Nonviolent Communication - NVC) είναι μια θεωρία που αναπτύχθηκε από τον αμερικανό ψυχολόγο Marshall Rosenberg (γεν. 1934). Στις αρχές της δεκαετίας του 1960 και ειδικότερα την εποχή του Αφροαμερικανικού Κινήματος για τα πολιτικά δικαιώματα των έγχρωμων ανθρώπων, ο Rosenberg προβληματίστηκε για το γιατί ο άνθρωπος ασκεί βία, ενώ από τη φύση του είναι συμπονετικός. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η βία είναι η έκφραση των ανεκπλήρωτων αναγκών μας. Ο Marshall Rosenberg ονομάζει τη Μη Βίαιη Επικοινωνία «γλώσσα της καρδιάς» ή «γλώσσα της καμηλοπάρδαλης».