

# Το Παράθυρο Johari

Ένα εργαλείο για την ανθρώπινη  
επικοινωνία

Δημήτρης Γρηγοριάδης  
ΓΡΑΣΕΠ Γυμνασίου Ιαλυσού

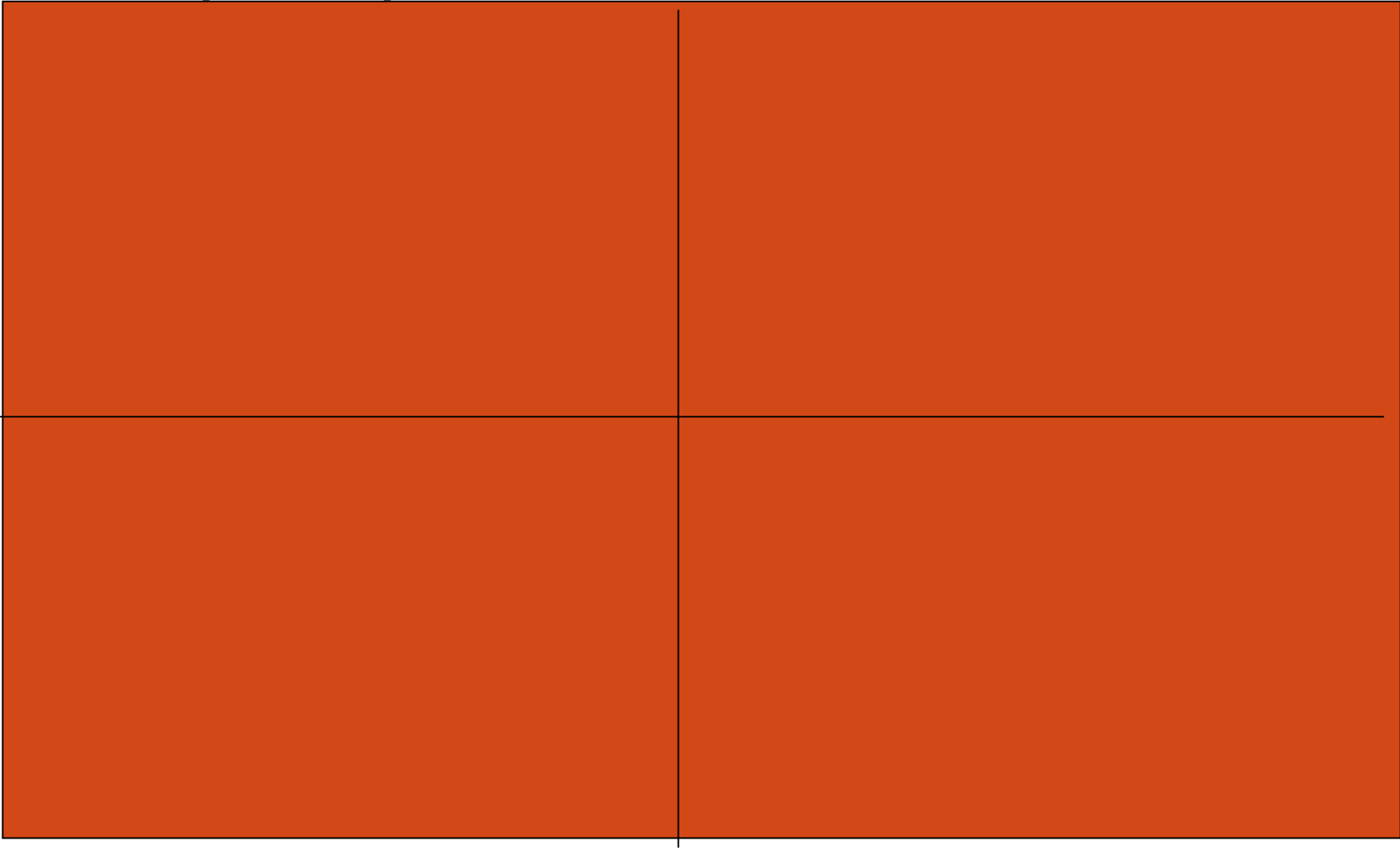
# Τι είναι

- Το παράθυρο Johari ονομάστηκε έτσι από τα μικρά ονόματα των εφευρετών του, Joseph Luft και Harry Ingham. Είναι ένα από τα πιο χρήσιμα μοντέλα για την περιγραφή της διαδικασίας της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης. Στην άσκηση που ακολουθεί θα δούμε πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να βελτιώσουμε την επικοινωνία μας με άλλους ανθρώπους αλλά και για να ανακαλύψουμε χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας που μας διαφεύγουν και βέβαια να το χρησιμοποιήσουμε αργότερα με τους μαθητές μας .

# Τα τέσσερα παράθυρα

- Θα κάνουμε μια άσκηση, δέστε το ως παιχνίδι για να δούμε πόσο ανοικτοί είμαστε με τους άλλους ανθρώπους και πώς αλληλεπιδρούμε με αυτούς. Σε ζευγάρια σχηματίζουμε ένα μεγάλο παράθυρο, χωρισμένο σε τέσσερα μικρότερα όπως παρακάτω.

# Το παράθυρο



# Το πρώτο τεταρτημόριο

- Γράψτε δύο έως τέσσερα πράγματα που γνωρίζετε για τον εαυτό σας (στοιχεία προσωπικότητας ή άλλα πιο απλά πράγματα) στο πρώτο τεταρτημόριο (πάνω αριστερά) που είναι γνωστά και στο διπλανό ή διπλανή σας .
- *Δείξτε τα στοιχεία στον/ην διπλανό/ή σας και ρωτήστε εάν πραγματικά τα γνώριζε*

Γνωστό σε μένα

Γνω-  
στό  
στους  
άλλους

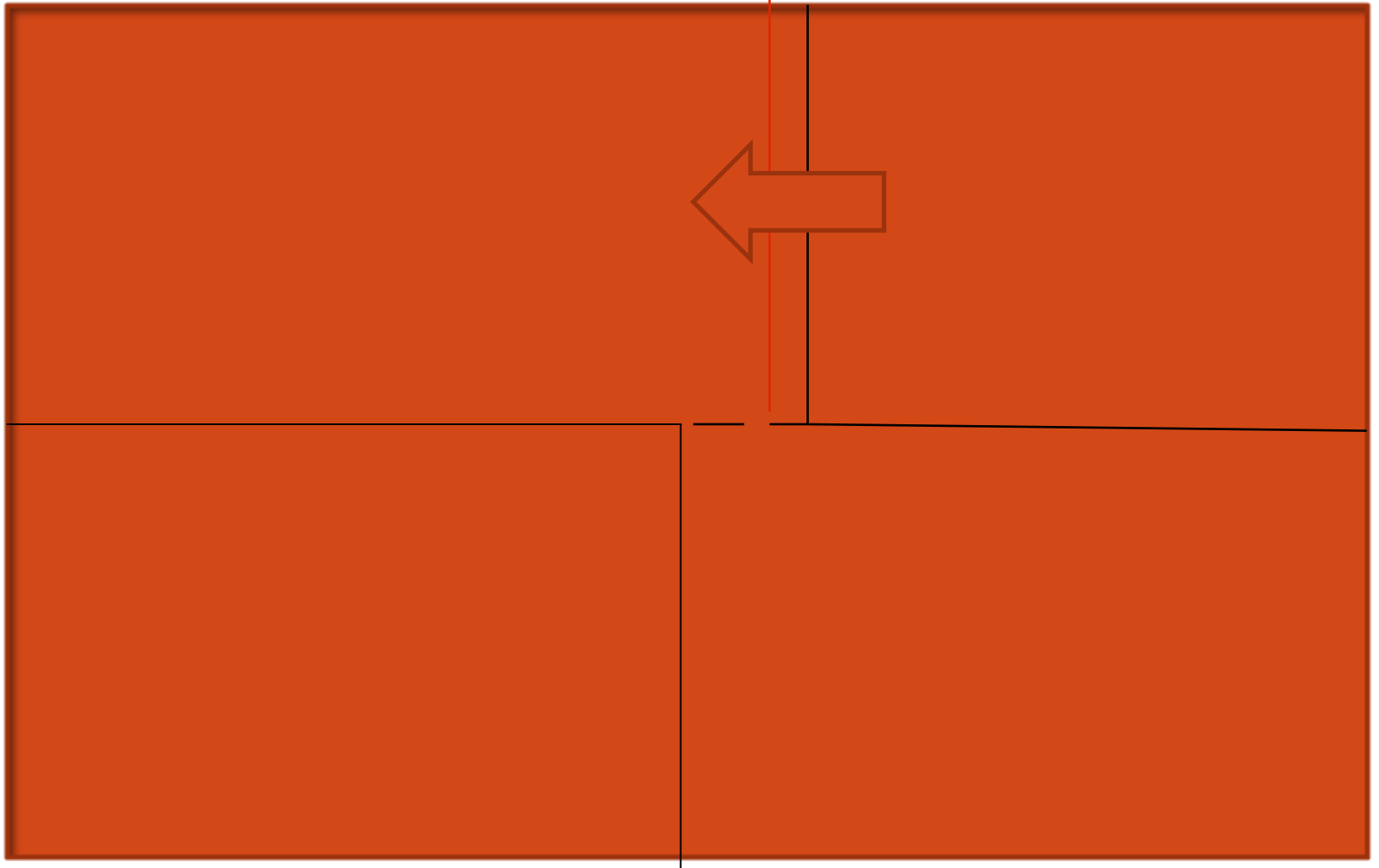

# Το δεύτερο τεταρτημόριο

- Στο δεύτερο τεταρτημόριο γράψτε δύο πράγματα που παρατηρείτε για τον διπλανό ή διπλανή σας που αυτοί δεν τα διαπιστώνουν ή δεν τα παραδέχονται.
- Δείξτε τα και ρωτήστε τον/την εάν συμφωνεί.

Γνωστό σε μένα

Άγνωστο σε μένα

Γνω-  
στό  
στους  
άλλους





## Το τρίτο τεταρτημόριο

Στο τρίτο τεταρτημόριο γράψτε δύο πράγματα που ξέρετε για τον εαυτό σας αλλά τα αγνοεί ο διπλανός ή διπλανή σας.

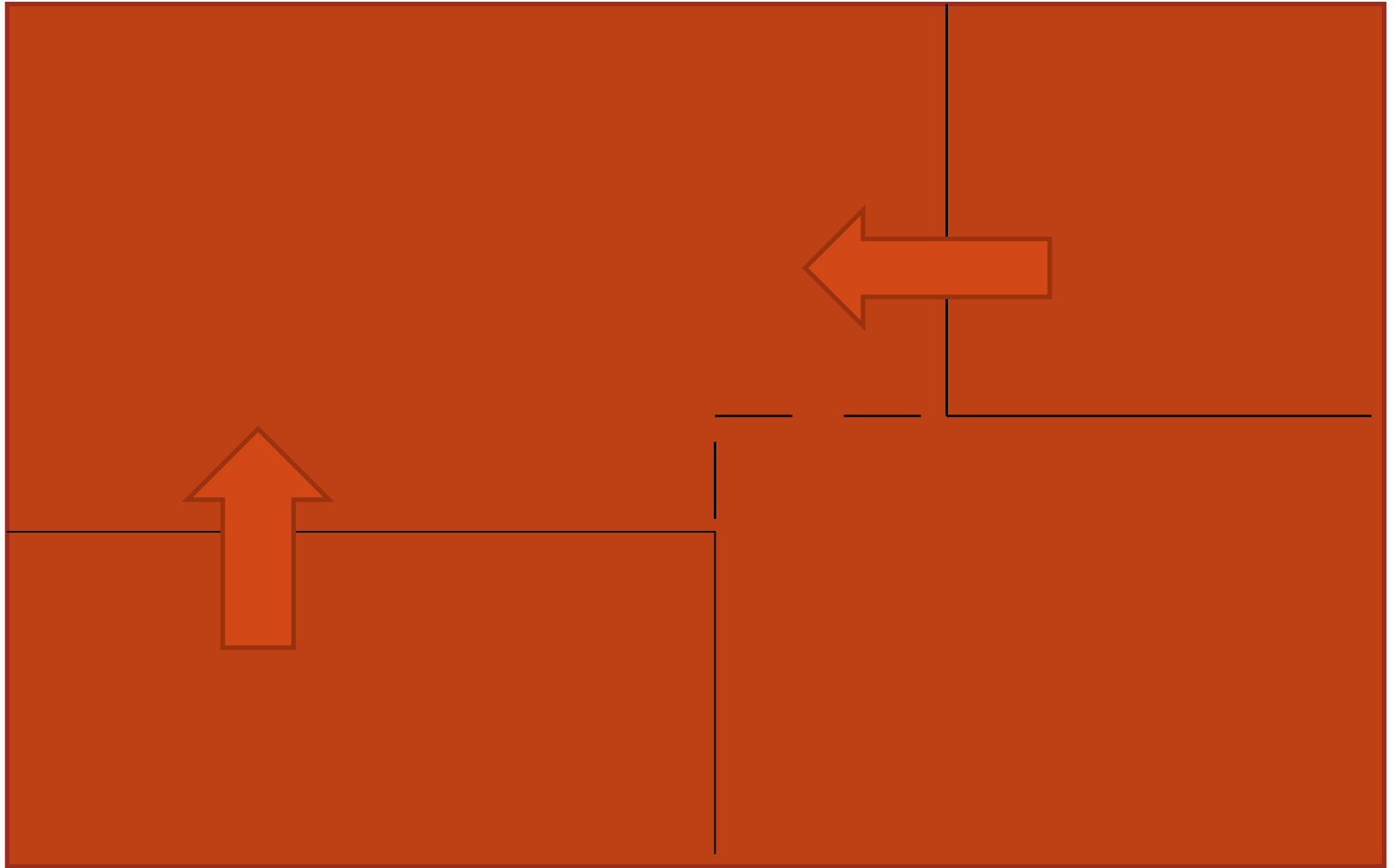
~~Πέστε τα στον διπλανό σας ή στην διπλανή σας.  
Πόσο άγνωστα τού/της ήταν;~~

Γνωστό σε μένα

Άγνωστο σε μένα

Γνω-  
στό  
στους  
Άλλους

Άγνω-  
στο  
στους  
άλλους



Το τέταρτο τεταρτημόριο

Τι μπορεί να είναι το τέταρτο τεταρτημόριο.

?

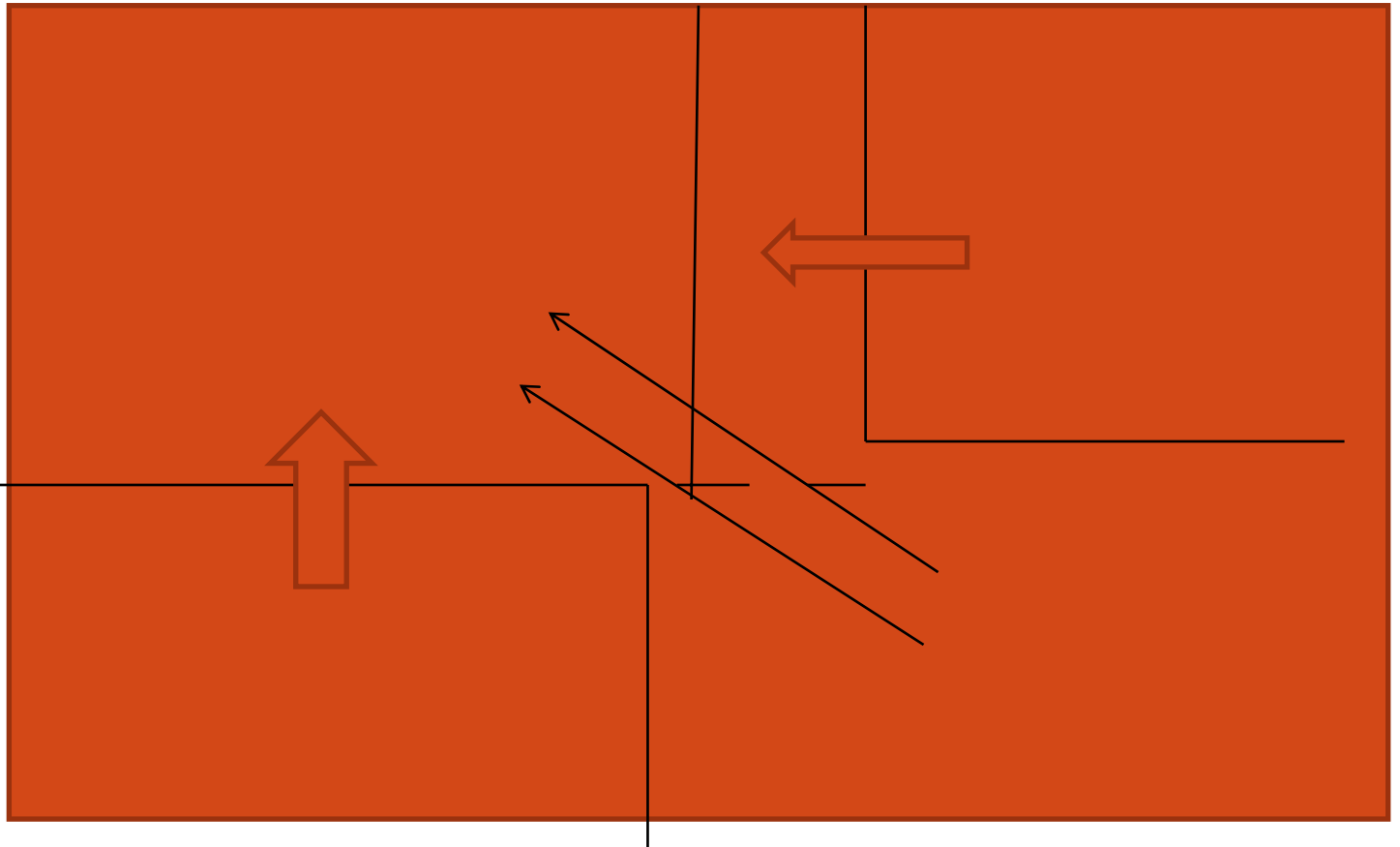
Πώς μπορούμε να το μικρύνουμε προς όφελος  
του πρώτου;

Γνωστό σε μένα

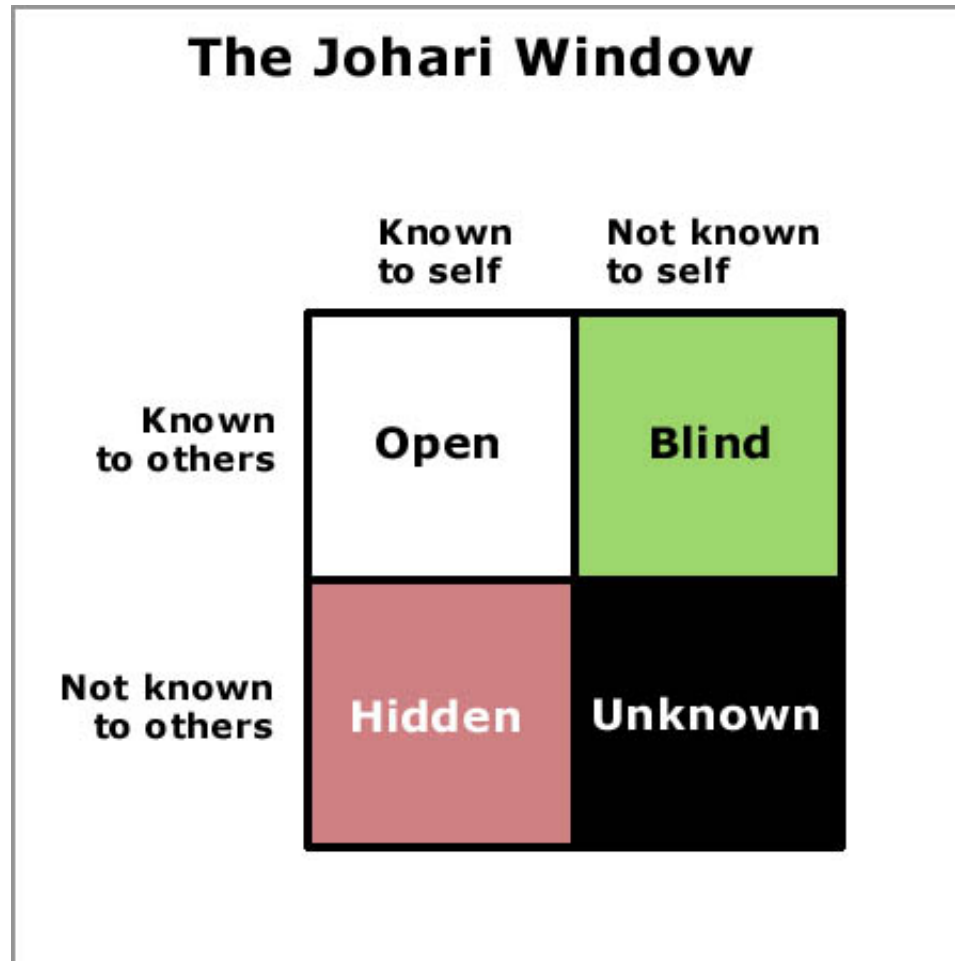
Άγνωστο σε μένα

Γνω-  
στό  
στους  
άλλους

Άγνω-  
στο  
στους  
άλλους



# Το Παράθυρο Johari



# Οι δύο ιδέες κλειδιά

- Τα άτομα μπορούν να χτίσουν σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ μας αποκαλύπτοντας πληροφορίες για τον εαυτό μας
- Μπορούμε να μάθουμε για τον εαυτό μας και να επιλύσουμε προσωπικά θέματα με τη βοήθεια της ανατροφοδότησης από άλλους.

# Η σχέση του με τον Σ.Ε.Π

- ✓ Η διερεύνηση της προσωπικότητας είναι πάντα πολύ σημαντική στην πραγματοποίηση εκπαιδευτικών και επαγγελματικών επιλογών (προσωπικότητα, σχολικό εγχειρίδιο σελ. 43).
- ✓ Οι ανθρώπινες δεξιότητες πολλές φορές είναι σημαντικές στην αναζήτηση και διατήρηση μιας θέσης.
- ✓ Η ενεργός ακρόαση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές και στην επιλογή σπουδών και επαγγέλματος αλλά και αργότερα στη σχέση τους με τους άλλους ανθρώπους

# Ανθρώπινες δεξιότητες

- Κατανοώ τους άλλους
- Εκφράζω με σαφήνεια τη σκέψη και τα συναισθήματα μου
- Ανεβάζω τη φωνή όταν οι ανάγκες μου δεν ικανοποιούνται
- Ζητάω και δίνω ποιοτική ανατροφοδότηση
- Επηρεάζω τη σκέψη και τη δράση των άλλων
- Φέρνω τις συγκρούσεις στην επιφάνεια και τις επιλύω
- Συνεργάζομαι παρά κάνω πράγματα μόνος μου
- Αλλάζω ταχύτητα όταν μια σχέση είναι μη παραγωγική



# Ενεργός Ακρόαση

- Προσέχω
- Δείχνω στον συνομιλητή ότι τον/την προσέχω
- Δίνω ανατροφοδότηση
- Δε διακόπτω
- Ανταποκρίνομαι κατάλληλα
- Είμαι ειλικρινής στην απόκρισή μου
- Διατυπώνω τη γνώμη μου με σεβασμό
- Συμπεριφέρομαι όπως θα ήθελα να μου συμπεριφέρονται