



Η αναλογία 4 προς 1 και η θετική συμπεριφορά στη ζωή μας

Λευκή Κουρέα, Ph.D.



Ποιους αφορά;

ΟΛΟΥΣ

- Εσένα
- Εμένα
- Μαθητές
- Γονείς
- Εκπαιδευτικοί
- Φίλοι
- Οικογένεια

Γιατί να μας αφορά;



- ☑ Αντιμετωπίζουμε δυσκολίες σε κάποιο βαθμό στις αλληλεπιδράσεις
- ☑ Αντιμετωπίζουμε δυσκολίες επικοινωνίας σε κάποια φάση της πορείας μας
- ☑Θέλουμε να είμαστε χαρούμενοι και ήρεμοι
- ☑Θέλουμε να έχουμε υγιείς σχέσεις με τους γύρω μας

Τότε...



Πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες στις φιλικές, εργασιακές, οικογενειακές μας σχέσεις;



Μια ερευνητική προσέγγιση
εισηγείται...

4 προς 1



Τι είναι το «4 προς 1»;
Εμπειρικός κανόνας που
στηρίζεται στην επιστήμη της
Ανάλυσης της Συμπεριφοράς
(Science of Behavior Analysis)



Και σε τι ακριβώς αναφέρεται;

- ☑ Γινόμαστε πιο παρατηρητικοί με τη συμπεριφορά μας προς άλλους
- ☑ Ελέγχουμε σε κάθε μας αλληλεπίδραση αν είμαστε (λεκτικά, μη-λεκτικά) θετικοί ή αρνητικοί
- ☑ Στοχευμένα επιδιώκουμε την ανάπτυξη θετικών αλληλεπιδράσεων
- ☑ Στο ίδιο χρονικό πλαίσιο για κάθε αρνητική αλληλεπίδραση, χρειάζεται να παρουσιάσουμε 4 θετικές για να εξουδετερώσουμε την αρνητική



Τι αποτέλεσμα προκύπτει;

- Αναπτύσσουμε θετικές, ειρηνικές, και υγιείς σχέσεις με τους γύρω μας
 - Αναπτύσσουμε θετική στάση ζωής
 - Αναπτύσσουμε την ενσυναίσθηση

.....



**ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΛΟΓΙΑ 4 ΠΡΟΣ
1 ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ...**