



# Εργαλείο υποστήριξης

Ενότητα σχετική με την ενσυναίσθηση

## Περιγραμμά ενότητας

1. Μάθετε τι είναι πραγματικά η ενσυναίσθηση
2. Μάθετε πώς να βάζετε τον εαυτό σας στην θέση κάποιου άλλου
3. Μάθετε πώς να δίνετε την γνώμη σας χωρίς να κρίνετε
4. Μάθετε πώς λειτουργούν οι καλές πράξεις
5. Τι μάθαμε σήμερα;

## Εισαγωγή

Τα μαθήματα που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων αποτελούν μια μεγάλη ευκαιρία για κάθε παιδί να μοιραστεί τα ενδιαφέροντά του, να προσφέρει έναν ασφαλή χώρο έκφρασης και να θεωρηθεί ως αξιόλογο μέλος της τάξης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για εκείνους τους μαθητές που πιέζονται από τα καθημερινά καθήκοντα μάθησης και τέτοιες δραστηριότητες δημιουργίας δεξιοτήτων τους επιτρέπουν να αποκτήσουν κάποια αναγνώριση από τους συμμαθητές τους.

### 1. Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Ξεκινήστε το μάθημα εξηγώντας το περίγραμμα (παραπάνω).

Πριν εξηγήσετε την έννοια της ενσυναίσθησης στους μαθητές, προσπαθήστε να βρείτε έναν συλλογικό ορισμό μαζί τους. Με αυτόν τον τρόπο, θα κάνετε τους μαθητές πιο άνετους με το θέμα της ενότητας.

#### Πως θα γίνει;

Βήμα 1: Δώστε σε κάθε μαθητή ένα φύλο χαρτί και ζητήστε του να γράψει μια λέξη που συνδέεται με την ενσυναίσθηση (3 λεπτά).

Βήμα 2: Αφού τελειώσουν, συλλέξτε τα και τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτιού, όπου η λέξη ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ είναι γραμμένη στο κέντρο. Δημιουργήστε έναν χάρτη, τοποθετώντας τις απαντήσεις τους, σε ομάδες συνωνύμων.

Βήμα 3: Διαβάστε τον ορισμό (δείτε την πρόταση παρακάτω, αλλά μπορείτε να αναζητήσετε κι άλλους) και συζητήστε τις ομοιότητες που εντοπίσατε.

#### Ορισμός:

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα όχι μόνο να κατανοείτε αλλά και να είστε ευαίσθητοι στα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων και να βάζετε τον εαυτό σας στην κατάσταση τους. Η ενσυναίσθηση είναι πολύ σημαντική σε όλες τις σχέσεις μας, είτε προσωπικές είτε επαγγελματικές, καθώς μας βοηθά να κατανοήσουμε τις αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων και να προσαρμοστούμε σε κάθε ξεχωριστή περίπτωση.

### **Σημείωση για τον εκπαιδευτικό:**

Εάν έχετε ένα παιδί στην τάξη που έχει αντιμετωπίζει πρόβλημα στην γραφή, μπορείτε να προτείνετε έναν διαφορετικό τρόπο έκφρασης όπως η κίνηση ή η ομιλία. Η σημασία είναι να συμμετέχει ο μαθητής στην άσκηση.

## **2. Όταν βάζω τον εαυτό μου στην θέση του άλλου**

Εξηγήστε στους μαθητές ότι για να βρεθούν στη θέση κάποιου τρίτου, θα πρέπει να καταλάβουν και να είναι σε θέση να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Υπάρχουν ασκήσεις που μπορεί κανείς να κάνει για να δοκιμάσει και να βρεθεί στην κατάσταση κάποιου άλλου, ώστε να δει πώς θα αντιδράσει / νιώθει.

### **Μία δραστηριότητα που μπορείτε να δοκιμάσετε:**

Τοποθετήστε τους μαθητές σας σε ζευγάρια με κάποιον από την τάξη που δεν γνωρίζουν καλά ή δεν περνούν πολύ χρόνο μαζί. Αυτό θα τους δώσει μια ευκαιρία να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον και την ευκαιρία να συζητήσουν μεταξύ τους κάτι που έχουν περάσει και πώς τους έκανε να αισθάνονται. Στο τέλος της εβδομάδας, ο μαθητής θα παρουσιάσει την εμπειρία του συμμαθητή του με τα δικά του λόγια και θα πει πώς θα τον έκανε να νιώσει.

### **Μερικά σημεία ενδιαφέροντος:**

- Περιέγραψε τον εαυτό σου
- Πώς αισθάνεσαι για κάτι και γιατί;
- Τι σου έχει συμβεί πρόσφατα;
- Τι σε κάνει υπερήφανο;
- Τι σε φοβίζει;

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι δύο μαθητές θα αναφέρουν τα τρία πράγματα που θαυμάζουν ο ένας στον άλλο και θα προσπαθήσουν να περιγράψουν μια κατάσταση που ο συνομήλικός τους έχει περάσει απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι συνέβη;
- Πώς αισθάνονταν όταν συνέβη;

- Πώς αισθάνονται τώρα;
- Πώς θα αντιδρούσατε / αισθάνεστε σε αυτή την κατάσταση;


Μπορείτε να τους δώσετε το παρακάτω πρότυπο για να το συμπληρώσετε στο τέλος της ημέρας ώστε να βεβαιωθείτε ότι θυμούνται τι ειπώθηκε και να ξεκινήσετε την προετοιμασία για την τελική εργασία. Στο τέλος της εβδομάδας, όταν οι μαθητές σας γνωριστούν λίγο καλύτερα, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν κύκλο συζήτησης με όλη την τάξη και να τους δώσετε ένα ασφαλές μέρος για να μοιραστούν την εμπειρία του ατόμου που γνώρισαν, λέγοντας τι θαυμάζουν σε αυτό το άτομο και πώς θα αισθάνονταν και θα αντιδρούσαν στην κατάστασή του.

**Δείτε εδώ ένα υπόδειγμα προς συμπλήρωση:**

## PUT YOURSELF IN THEIR SHOES

Talk to your classmate. How do they feel today and why do they feel that way? Ask them about something that has happened to them. Write down your reactions.

DATE:	Your name:	Your classmate's name:
1. HOW DO THEY FEEL TODAY?	3. WHAT HAPPENED?	5. HOW WOULD YOU FEEL?
2. WHY DO THEY FEEL THAT WAY?	4. HOW DID IT MAKE THEM FEEL?	6. WHAT CAN YOU LEARN FROM THIS EXPERIENCE?



This project has been funded with support from the European Commission. Its content and material reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



### **Σημείωση για τον εκπαιδευτικό:**

Οι μαθητές με ΕΜΔ συχνά πιέζονται σε σχέση με την οργάνωση. Μπορείτε να παρέχετε στους μαθητές το προηγούμενο πρότυπο ή να οργανώσετε άμεσα

μία ομαδική συζήτηση όπου οι μαθητές μοιράζονται εμπειρίες και συναισθήματα.

### 3. Δεν κρίνουμε!

Η κρίση ή η επίκριση μπορεί να προκαλέσει παρεξηγήσεις. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο όλοι πρέπει να μάθουμε πώς να εκφράζουμε τις παρατηρήσεις μας και ακόμη και τις απόψεις μας χωρίς να κρίνουμε το άλλο άτομο, καταλαβαίνοντας ότι αυτό που πιστεύουμε δεν είναι απαραίτητως αλήθεια ή ο καλύτερος τρόπος να δούμε τα πράγματα. Αυτό θα δημιουργήσει περισσότερη εμπιστοσύνη στους μαθητές σας.

#### Προτείνετε αυτή την δραστηριότητα:

Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες που τους αρέσει το ίδιο πράγμα ή συμφωνούν σε κάτι. Δείτε ορισμένα παραδείγματα:

Στην ομάδα A αρέσουν τα λαϊκά	Στην ομάδα B αρέσει η ροκ
Στην ομάδα A αρέσει ο Ελύτης	Στην ομάδα B αρέσει ο Παπαδιαμάντης
Στην ομάδα A αρέσουν τα γλυκά	Στην ομάδα B αρέσουν τα αλμυρά
Η ομάδα A συμφωνεί σε ένα θέμα	Η ομάδα B διαφωνεί

Δημιουργήστε ζευγάρια μαθητών στην ομάδα A με μαθητές της ομάδας B. Οι μαθητές της ομάδας B θα παρακολουθήσουν τους μαθητές της ομάδας A σε μια συζήτηση με την ομάδα τους για αυτό που τους αρέσει ή συμφωνούν. Ο μαθητής της B ομάδας αντιδρά μόνο στις παρεμβάσεις του μαθητή της A ομάδας.

- Οι μαθητές της A ομάδας θα δώσουν τα επιχειρήματά τους για να εξηγήσουν γιατί τους αρέσει εκείνος ο συγγραφέας/ ταινία / φαγητό ... ή να συμφωνήσουν με αυτή την θέση, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο να αφήσουν αρκετό χώρο για όλους τους συμμαθητές τους να εκφραστούν. Θα προσπαθήσουν επίσης να αποφύγουν κάθε είδους

υποτιμητικές παρατηρήσεις ή εκφράσεις σχετικά με τη γνώμη της άλλης ομάδας.

- Οι μαθητές της ομάδας Β θα ακούσουν αθόρυβα την συζήτηση, ακόμη και αν δεν συμφωνούν με αυτό που λένε οι συμμαθητές τους της ομάδας Α. Στο τέλος αυτής της συζήτησης, οι μαθητές της ομάδας Β θα μοιραστούν τη γνώμη τους με βάση αυτό που είπε ο μαθητής που παρακολουθούν, και θα πρέπει να σιγουρευτούν ότι δεν εκφράζουν καμία κρίση σχετικά με τη γνώμη των άλλων μαθητών. Ας τονιστεί πως είναι διαφορετικό πράγμα η εποικοδομητική κριτική, και διαφορετικό η επίκριση!

### Ορισμένα παραδείγματα:

Αντί να πείτε...	Πείτε...
Δεν μπορεί να τραγουδήσει	Προτιμώ άλλους ερμηνευτές
Είναι ανόητη	Δεν συμφωνώ με αυτά που λέει
Η ταινία είναι βαρετή	Προτιμώ ταινίες δράσης
Δεν είναι καθόλου αστείος	Προσωπικά δεν μου αρέσει αυτό το είδος χιούμορ

### Σημείωση για τον εκπαιδευτικό:

Οι μαθητές με ΕΜΔ είναι μερικές φορές ντροπαλοί και δυσκολεύονται στις ομαδικές δραστηριότητες. Για να τους ενθαρρύνετε (όπως και άλλους μαθητές που είναι ανασφαλείς ή με χαμηλή αυτοπεποίθηση) προσπαθήστε να βρείτε έναν ευχάριστο τρόπο για να χωρίσετε τους μαθητές στην ομάδα. Εδώ είναι μερικά παιχνίδια (ice breakers) που μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Ζητήστε από τους μαθητές σας να γράψουν τον αγαπημένο τους τραγουδιστή / ταινία / φαγητό σε ένα μικρό κομμάτι χαρτί. Πάρτε τα 2 στοιχεία που έχουν τους περισσότερους οπαδούς και γράψτε τους στον πίνακα. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές σας να προχωρήσουν προς το στοιχείο που προτιμούν. Μπορείτε επίσης να το κάνετε αυτό διοργανώνοντας μία κοινή ψηφοφορία.
- Μπορείτε να γράψετε ένα γνωστό απόσπασμα, από κάποιο πρόσφατο κείμενο που έχει διδαχθεί στην τάξη. Ζητήστε να σας αναφέρουν μια λέξη που

τους δημιουργεί σκέψεις. Γράψτε παρόμοιες λέξεις / απόψεις μαζί σε δύο διαφορετικές πλευρές του πίνακα για να δημιουργήσετε τις δύο ομάδες.

## 4. Οι καλές πράξεις

Μόλις κατανοήσετε τα συναισθήματά σας και αυτά των άλλων, θα αισθανθείτε πιο άνετα να τους βοηθήσετε και να τους πλησιάσετε. Ωστόσο, η ενσυναίσθηση δεν αφορά μόνο τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά μας. Είναι σημαντικό να είστε ευχάριστοι με τους ανθρώπους εν γένει, ώστε το άμεσο περιβάλλον να γίνει ένας καλύτερος χώρος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι καλές πράξεις είναι σημαντικές.

**Παρακάτω θα δείτε τρεις επιλογές που μπορείτε να επιλέξετε για να μιλήσετε για καλές πράξεις με τους μαθητές σας:**

### **A) Παρακολουθήστε μια ταινία: Έχετε δει την ταινία "Pay it forward";**

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει με τους μεγαλύτερους μαθητές, καθώς είναι μια μεγάλη ταινία που τα μικρότερα παιδιά ίσως δεν θέλουν να παρακολουθήσουν ακόμα. Η ταινία μιλά για ένα αγόρι που έρχεται με ένα σχέδιο για να κάνει τον κόσμο καλύτερο. Αποφασίζει να βοηθήσει τρία άτομα που θα πρέπει με την σειρά τους ο καθένας να βοηθήσει άλλα τρία.

### **B) Παρακολουθήστε το μουσικό βίντεο κλιπ: "Un Homme Debout" του Claudio Capeo**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9GCM9DZUJo>

Αυτό το τραγούδι μιλά για τους άστεγους και καλεί όλους τους ανθρώπους να είναι πιο γενναιόδωροι και πιο φιλικοί στους άλλους. Στο βίντεο κλιπ μπορείτε να δείτε ανθρώπους που είναι ευγενικοί σε εντελώς ξένους που θα είναι επίσης ευγενικοί σε έναν άλλο ξένο και ούτω καθεξής, δημιουργώντας μια αλυσίδα καλοσύνης.

**Γ) Παρακολουθήστε μια κινούμενη ταινία μικρού μήκους: "Mr Indifferent" του Arvasb Feiz | CGMeetup**

<https://www.youtube.com/watch?v=qLGNj-xrgvY>

Αυτή η σύντομη ταινία δείχνει πώς μπορεί να αλλάξει τους ανθρώπους η καλοσύνη. Η στρατηγική του βασικού χαρακτήρα είναι να προσποιείται ότι είναι τυφλός για να δημιουργήσει αυτή τη στιγμή μεταστροφής για κάποιον άλλο.

**Τι θα κάνετε:**

Επιλέξτε μία από τις τρεις παραπάνω επιλογές. Οργανώστε μια σύντομη ομαδική συζήτηση με τους μαθητές σας για να συγκεντρώσετε τις απόψεις τους για το τι έχουν δει. Γράψτε κάποιες ιδέες στον πίνακα και ζητήστε τους να σχηματίσουν ομάδες 4-5 μαθητών για να αναπτύξουν τη δική τους στρατηγική. Μπορεί να βασίζεται σε αυτό της ταινίας / τραγουδιού, αλλά πρέπει να προσθέσουν την δική τους πινελιά σε αυτό. Στη συνέχεια, αφήστε τις ομάδες να παρουσιάσουν τη στρατηγική τους στους συμμαθητές τους με τους εξής τρόπους:

- Σχέδια, οπτικές αναπαραστάσεις
- Με αφήγηση ως τρόπο παρουσίασης της στρατηγικής τους
- Με αναπαράσταση μπροστά στην τάξη

Οι μαθητές σας μπορούν να χρησιμοποιήσουν το παρακάτω πρότυπο για να οργανώσουν τις σκέψεις τους πριν παρουσιάσουν τη στρατηγική τους σύμφωνα με τα ακόλουθα σημεία:

- Τα προβλήματα που θέλουν να αντιμετωπίσουν χάρη στη στρατηγική τους
- Αυτό που θέλουν να επιτύχουν
- Πώς σχεδιάζουν να το κάνουν
- Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί η στρατηγική από ένα μέγιστο αριθμό ατόμων;
- Γιατί πιστεύουν ότι είναι μια καλή στρατηγική (επιχειρηματολογία);
- Πώς θέλουν να το παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους;



# MAKE THE WORLD A BETTER PLACE

In groups of 4-5, find a simple strategy to make this world a better place. Don't forget to talk about how you will present it to the class!

DATE: \_\_\_\_\_ Your group's name: \_\_\_\_\_

1. PROBLEM	3. HOW DO WE DO IT?	5. WHY IS IT GOING TO HELP?
2. WHAT DO WE DO?	4. HOW DO WE MAKE IT SPREAD?	6. HOW DO WE PRESENT IT TO THE CLASS?

Erasmus+ This project has been funded with support from the European Commission. Its content and material reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

MOOCdys

## Σημείωση για τον εκπαιδευτικό:

Οι μαθητές με ΕΜΔ συχνά επωφελούνται περισσότερο από δραστηριότητες που τους επιτρέπουν να δείξουν τη δημιουργικότητά τους. Στην πραγματικότητα, πιθανότατα θα είναι πιο ευχάριστη για όλους. Δώστε τους την υποστήριξη που χρειάζονται για να οργανώσουν την ομαδική εργασία τους και να τους επιτρέψουν να προτείνουν άλλα μέσα επικοινωνίας της στρατηγικής τους στους συμμαθητές τους.

## 5. "Μετά το σημερινό μάθημα, έμαθα πως..."

Ένας γύρος στην τάξη (μπορεί να είναι στον κύκλο) όπου κάθε μαθητής πρέπει να ολοκληρώσει την παραπάνω πρόταση. Αυτό θα σας επιτρέψει να προσδιορίσετε την έκταση στην οποία έχουν επιτευχθεί οι συγκεκριμένοι στόχοι.