

Ενσυναίσθηση | Μαθησιακό περιβάλλον KIDS4ALLL

 learn.kids4all.eu/el/tg1/know-what/empathy

14 novembre 2022

Primary tabs

Ενσυναίσθηση

Πιστεύεις ότι ξέρεις πώς πραγματικά αισθάνονται και σκέφτονται οι άλλοι;

Συχνά είναι πολύ δύσκολο, αλλά με λίγη εξάσκηση μπορείς να καταλάβεις καλύτερα τους ανθρώπους γύρω σου και κατά συνέπεια να τους συμπεριφέρεσαι καλύτερα.

Μάθε σχετικά με την ενσυναίσθηση και γνώρισε μια μέθοδο για να κατανοήσεις καλύτερα τους άλλους!

Πριν να μπεις τη λογική να κατανοήσεις τα συναισθήματα των άλλων, ας δούμε τι γνωρίζεις για τον εαυτό σου!

Μαζί με το φιλαράκι σου πάρτε ο ένας συνέντευξη από τον άλλο για τα εξής:

- Έχεις θελήσει ποτέ να κρύψεις αυτά που νιώθεις;
- Τι έκανες όταν δεν ήθελες να δείξεις στους άλλους ότι είσαι λυπημένος (ή χαρούμενος);
- Γιατί έκρυψες τα συναισθήματά σου;



Τώρα μαζί, παρακολουθήστε το βίντεο για την ενσυναίσθηση ή διαβάστε το κείμενο.

Εξηγεί τι είναι η ενσυναίσθηση, γιατί είναι σημαντική και δίνει συμβουλές για να γίνετε πιο ενσυναισθητικοί.

Κατεβάστε το αρχείο

Και τώρα ας ξεκινήσουμε τις δραστηριότητες!

Και οι δύο σας θα πρέπει να πάρετε ένα κομμάτι χαρτί ή να ανοίξετε ένα ηλεκτρονικό έγγραφο.

Ο ένας από εσάς θα απαντήσει σε αυτές τις δύο ερωτήσεις:

1. Τι σημαίνει ενσυναίσθηση;
2. Γιατί θα ήταν καλό για εσάς να έχετε ενσυναίσθηση;

Και ο άλλος θα απαντήσει σε αυτές τις δύο ερωτήσεις:

1. Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση;
2. Ποια είναι τα 4 πράγματα που μπορείτε να εξασκήσετε για να γίνετε πιο ενσυναισθητικοί;

Παρακολουθήστε ξανά το βίντεο ή διαβάστε το κείμενο. Ο καθένας θα πρέπει να γράψει τις απαντήσεις του χωριστά και, όταν τελειώσετε και οι δύο, να δείξετε τις απαντήσεις σας ο ένας στον άλλο.

Αν η απάντηση σε κάποια ερώτηση δυσκόλεψε κάποιον από εσάς συζητήστε το μεταξύ σας για να δείτε πώς το σκέφτεται ο άλλος!



Είναι εύκολο να γνωρίζουμε τι λένε και τι κάνουν οι άλλοι, αλλά... τι κρύβεται πίσω από τα λόγια και τις πράξεις τους; Έχεις ποτέ σκεφτεί τι μπορεί να αισθάνονται και να σκέφτονται;

1. Σκέψου κάποιον στο σχολείο ή στο περιβάλλον σου. Διάλεξε κάποιον με τον οποίο έχεις μεν τακτική επαφή ΑΛΛΑ δεν είναι πολύ κοντά σου. Μπορεί να είναι ένας συμμαθητής, ένας δάσκαλος, κάποιος από το προσωπικό της καθαριότητας, ένα μέλος της αθλητικής ομάδας κ.λπ.

2. Σχεδιάσε τον χάρτη ενσυναίσθησης σε ένα χαρτί ή σε ένα ηλεκτρονικό έγγραφο. Χρειάζεσαι μόνο 4 τεταρτημόρια για το "κάνω", "λέω", "σκέφτομαι" και "αισθάνομαι" και γράψε το όνομα του ατόμου στην κορυφή. Θα πρέπει να μοιάζει κάπως έτσι.
3. Τώρα, ήρθε η ώρα για δράση! Προσπάθησε να μιλήσεις με το άτομο αυτό όσο το δυνατόν περισσότερο για 3 ημέρες. Μην έχεις μαζί σου τον χάρτη ενσυναίσθησης, αλλά συμπλήρωσέ τον μετά από κάθε φορά που μιλάς με αυτό το άτομο ή το παρατηρείς να μιλάει με άλλους. Άκουσε τι λέει, παρατήρησε τι κάνει και προσπάθησε να σκεφτείς τι αισθάνεται και τι σκέφτεται! Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά μην ανησυχείς, μέχρι την τελευταία μέρα θα τα καταφέρεις! Αφιέρωσε περίπου 20 λεπτά κάθε μέρα στη συμπλήρωση του χάρτη ενσυναίσθησης.
4. Την τελευταία ημέρα του πειράματος, μαζί με το φιλαράκι σου συγκρίνετε τους χάρτες ενσυναίσθησης. Παρουσιάστε ο ένας στον άλλον τι ανακαλύψατε για το άτομο που παρατηρήσατε. Συζητήστε εάν υπήρχαν περιπτώσεις κατά τις οποίες τα λόγια δεν ταίριαζαν με τις πράξεις, τις σκέψεις ή τα συναισθήματα; Αν ναι, γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; Έχετε βιώσει ποτέ το ίδιο πράγμα;

Αν θέλετε το περιεχόμενό σας να συμπεριληφθεί στη συλλογή KIDS4ALLL, ζητήστε από τον εκπαιδευτή σας να το ανεβάσει στην περιοχή work.it.



Τώρα τι λέτε να δημιουργήσουμε ένα "σύννεφο λέξεων" που σχετίζεται με την ενσυναίσθηση και να το στείλουμε ως διαδικτυακή καρτ ποστάλ;

Ας σκεφτεί ο καθένας ποια είναι τα στοιχεία της ενσυναίσθησης, πώς μπορεί κάποιος να την εξασκήσει, γιατί είναι καλό να έχουμε ενσυναίσθηση κ.ο.κ.

Ο καθένας θα πρέπει να γράψει τουλάχιστον 10 λέξεις και στη συνέχεια να τις δείξετε ο ένας στον άλλο! Ίσως, ενώ συνεργάζεστε, να καταλήξετε και σε νέες λέξεις!

Τώρα σύμφωνα με τη λίστα που έχετε φτιάξει μπορείτε ή να σχεδιάσετε ένα "σύννεφο λέξεων" σε ένα χαρτί που μπορείτε στη συνέχεια να φωτογραφίσετε, ή να δημιουργήσετε "το σύννεφο λέξεων" στο διαδίκτυο, πληκτρολογώντας τις λέξεις σας στο πλαίσιο και στη συνέχεια κάντε κλικ στο "generate cloud".



Συζήτησε με το φιλαράκι σου:

Ποια ήταν τα 3 πιο σημαντικά πράγματα που μάθατε για την ενσυναίσθηση;

Πώς μπορείτε να είστε πιο ενσυναισθητικοί στο μέλλον;

Θα θέλατε να δημιουργήσετε τις δικές σας καρτ ποστάλ για να τις ανεβάσετε στην πλατφόρμα; Κατεβάστε δωρεάν το application KIDS4ALLL και η επιθυμία σας θα γίνει πραγματικότητα!



Μοιραστείτε postcards

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.