

## Δραστηριότητες για την ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Κι αν ήμουν εγώ;
LifeComp Δεξιότητα στην οποία απευθύνεται η δραστηριότητα:	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευεξία <input checked="" type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργατικότητα <input type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική Σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια <sup>1</sup>	90 λεπτά
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική συζήτηση, με συντονιστή
Σύντομη Περιγραφή	Αυτή η δραστηριότητα προτείνεται να εφαρμοστεί ομαδικά και καλεί τους ανθρώπους να προβληματιστούν σχετικά με τις προκλήσεις και τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων προσπαθώντας να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους μέσω ενός βίντεο.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναγνωρίσουν εμπειρίες που οδηγούν στην κατανόηση της χρησιμότητας της ενσυναίσθησης ως δεξιότητα</li> <li>• Να αναλογιστούν θέματα που μας προκαλούν και μας καλούν σε ενσυναίσθηση.</li> <li>• Να συζητήσουν καταστάσεις που παρέχουν την ευκαιρία να βιώσουν την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου.</li> <li>• Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση σε διαφορετικά πλαίσια ζωής.</li> <li>• Να εμβαθύνουν τις γνώσεις για τους ανθρώπους γύρω τους.</li> </ul>
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συντονιστής</li> <li>• Ένα δωμάτιο με καρέκλες διατεταγμένες σε κύκλο, αλλά μετακινούμενες για να χωριστούν σε μικρές ομάδες</li> <li>• Βίντεο (πρόταση: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&amp;t=94s">https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&amp;t=94s</a>)</li> <li>• 1 Προβολέας</li> <li>• Ηχεία</li> </ul>

<p>Σημειώσεις για τον Συντονιστή</p>	<p>Ως εναλλακτική λύση στο βίντεο, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει αφήγηση, ιστορίες με εικόνες, φωτογραφίες. Επίσης, οι ομάδες μπορούν είτε να δουλέψουν σε διαφορετικό χαρακτήρα, είτε όλες οι ομάδες να δουλέψουν στον ίδιο χαρακτήρα. Η παρουσίαση της ιστορίας της ζωής του χαρακτήρα μπορεί να είναι προφορική ή γραπτή, ανάλογα με την απόφαση της ομάδας. Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας είναι σημαντικό να επισημανθούν οι σχετικές πτυχές της εργασίας των ομάδων, καθώς και το μοίρασμα στη μεγάλη ομάδα.</p> <p>Η δραστηριότητα πρέπει να προσαρμοστεί στην ομάδα, επομένως εάν πρόκειται για μια ομάδα που αποτελείται από μετανάστες ή/και πρόσφυγες, θα μπορούσε να είναι σοκαριστικό να εκτεθεί ξανά στο τραύμα που εμφανίζεται στο βίντεο. Επομένως, σας συμβουλεύουμε να επιλέξετε ένα διαφορετικό βίντεο σε περίπτωση που ο συντονιστής εντοπίσει ειδικές περιστάσεις.</p>
<p>Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο συντονιστής παρουσιάζει την έννοια της Ενσυναίσθησης και τη σημασία της (συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για συντονιστές για περισσότερες πληροφορίες).</li> <li>2. Στη συνέχεια, ο συντονιστής παρουσιάζει το επιλεγμένο βίντεο.</li> <li>3. Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 3 έως 5 ατόμων</li> <li>4. Αφού τους δοθεί λίγος χρόνος για να προβληματιστούν σχετικά με την ιστορία που παρουσιάζεται στο βίντεο, κάθε ομάδα θα επιλέξει έναν χαρακτήρα και θα δημιουργήσει/φανταστεί την ιστορία της ζωής του/της. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να σκεφτεί και να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποια είναι τα πιο εντυπωσιακά γεγονότα στη ζωή αυτού του χαρακτήρα;</li> <li>• Αν ήμουν εγώ, τι θα ένιωθα σε αυτή την κατάσταση;</li> <li>• Αν ήμουν εγώ, τι θα περνούσε από το κεφάλι μου;</li> <li>• Αν ήμουν εγώ, τι θα με ενοχλούσε περισσότερο;</li> <li>• Ποια πράγματα δεν θα μπορούσα να λύσω μόνος μου;</li> </ul> </li> <li>5. Όλες οι ομάδες καλούνται να μοιραστούν την ιστορία ζωής που κατασκεύασαν για τον χαρακτήρα από το βίντεο</li> </ol>
<p>Κλείσιμο της δραστηριότητας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι συνέβη και πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</li> <li>• Τι σας εξέπληξε περισσότερο στον τρόπο με τον οποίο η κάθε ομάδα κατασκεύασε την ιστορία της ζωής της; Γιατί;</li> <li>• Σε ποιο βαθμό εμπνέομαι από τις ιστορίες που άκουσα; Τι με εντυπωσίασε περισσότερο;</li> <li>• Έχω βρει κάποιο κοινό έδαφος με την ιστορία μου;</li> <li>• Τι είναι αυτό που δυσκολεύει την κατανόηση των προκλήσεων και των προβλημάτων άλλων ανθρώπων;</li> </ul> <p>Η αναδημιουργία της ιστορίας της ζωής των ανθρώπων γύρω μας μας βοηθά να αναπτύξουμε ενσυναίσθηση;</p>

Βιβλιογραφία

Η προτεινόμενη δραστηριότητα είναι μια προσαρμογή των δραστηριοτήτων που είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση:

<https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F>

[https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf)

[431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660\\_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf)

[https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf)

[431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660\\_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf)

[https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf)

[431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660\\_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf](https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf)

<https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva>

Diwan, S. (2022). *Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)*. Paris: UNESCO.

Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. *21st Century Pedagogy*, 1(4), 1-7.

Rosenberg, M. (2006). *Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021*. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



# Φύλλο Εργασίας “Μαθαίνοντας μέσω εμπειρίας” – Υλικό για Συντονιστές

## Φύλλο Εργασίας Ενσυναίσθηση

### 1. Ορισμός

Η ενσυναίσθηση είναι η δύναμη να μπαίνουμε στη θέση ενός άλλου ατόμου, με το να βλέπουμε από την οπτική του και να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά του

### 2. Σύμφωνα με το παραπάνω:

- Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι φτιαγμένος για ενσυναίσθηση και η ικανότητα κατανόησης και βοήθειας των άλλων είναι θεμελιώδης για την επιβίωση του είδους μας.
- Η ικανότητα αναγνώρισης μη λεκτικών σημάτων όπως ο τόνος της φωνής, οι χειρονομίες και οι εκφράσεις του προσώπου και η ανάπτυξη ενεργητικής ακρόασης είναι εργαλεία για την εξάσκηση και την ενίσχυση της ενσυναίσθησης.
- Είναι μέρος του πλούτου της ανθρωπότητας η αναγνώριση και η αποδοχή ότι οι άνθρωποι διαφορετικών πολιτισμών μπορεί να έχουν διαφορετικές αξίες ή διαφορετικές εμπειρίες. Δεν πρέπει να κρίνουμε ή να επικρίνουμε τους άλλους, αλλά να προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα συναισθήματα και τις απόψεις τους.
- Παίρνοντας την οπτική γωνία ενός άλλου, είναι απαραίτητο να διατηρηθεί ένας διαχωρισμός μεταξύ των συναισθημάτων και εμπειριών του ίδιου και του άλλου ατόμου.
- Μπορείς να δείχνεις ενσυναίσθηση προς κάποιον και να διαφωνείς με τις στάσεις ή τις αξίες του.
- Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στο να μπορείς να πάρεις διαφορετικές οπτικές, στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και στην παροχή θετικών εμπειριών σύνδεσης με τους άλλους βοηθούν στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

### 3. Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση;

Για να ρυθμίζει τις προκοινωνικές συμπεριφορές, ενώ αναστέλλει την επιθετική και αντικοινωνική συμπεριφορά.

Η ενσυναίσθηση θεωρείται ότι παρέχει τη βάση για ευρύτερες κοινωνικές στάσεις και συμπεριφορές και φαίνεται να παίζει βασικό ρόλο στην κοινωνική λειτουργία.

Για να βοηθά στη μεσολάβηση σε καταστάσεις σύγκρουσης/ βίας.

Σε μια κατάσταση σύγκρουσης, βοηθά στη μεσολάβηση και στην επικοινωνία με μη βίαιο τρόπο. Όταν κατανοούμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων, μπορούμε να βοηθήσουμε να σκεφτούμε άλλους τρόπους που ικανοποιούν όλους τους εμπλεκόμενους.

Για να ενισχύσει την αποτελεσματική επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία.

Η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων είναι ένας από τους πυλώνες της κοινωνικής κατανόησης, που είναι το κλειδί για την αποτελεσματική επικοινωνία και τη συνεργασία. Η ενσυναίσθηση οδηγεί σε συναισθηματικό συντονισμό, που είναι η αυτόματη ικανότητα να δείχνουμε συναισθηματική ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων.

Είναι σημαντική για την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία.

Η ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων σε άλλους είναι στενά συνυφασμένη με την αυτογνωσία ή την ικανότητα αναγνώρισης, επισήμανσης και περιγραφής των δικών μας συναισθημάτων. Η εκπαίδευση της αυτογνωσίας και της αυτοαντίληψης των συναισθημάτων ενισχύει την ικανότητα κατανόησης των άλλων και μείωσης της προσωπικής δυσφορίας όταν έρχεται κάποιος αντιμέτωπος με τα συναισθήματα των άλλων. Όταν συνδεόμαστε με τους άλλους με ενσυναίσθηση, αναπτύσσουμε το αίσθημα του ανήκειν, της σύνδεσης και της εμπιστοσύνης που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και του άγχους.

Σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην καθημερινή ζωή;  
Παραδείγματα:

1. Στο επαγγελματικό πλαίσιο, ο εργοδότης μπορεί να χρησιμοποιήσει την ενσυναίσθηση για να κατανοήσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι υπάλληλοί του και να προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες και τις δεξιότητες του καθενός.
2. Μπορεί να βοηθήσει στη διαμεσολάβηση και στην εύρεση συμβιβαστικών λύσεων με συναδέλφους, πελάτες, φίλους, οικογένεια...
3. Μπορεί να δώσει τη δυνατότητα σε κάποιον να ζητήσει βοήθεια όταν τη χρειάζεται. Η ενσυναίσθηση βοηθάει στην συνειδητοποίηση ότι και άλλοι μπορούν να αισθάνονται σαν εμάς και μας βοηθά στο να πιστέψουμε ότι οι άλλοι μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν.
4. Μας βοηθά να ακούμε/καταλαβαίνουμε ένα «όχι» ή «δεν μπορώ» χωρίς να το εκλάβουμε ως προσωπική απόρριψη.
5. Βοηθά στην εκτόνωση μιας κατάστασης σύγκρουσης ή επικείμενης βίας.
6. Μας βοηθά να ξεπερνάμε καταστάσεις ψυχολογικού πόνου όταν βρίσκουμε κάποιον που μπορεί να μας ακούσει με ενσυναίσθηση.
7. Η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν και να ακούσουν τις ανάγκες και τις προκλήσεις των μαθητών τους και να σκεφτούν πιο αποτελεσματικά τις ανδραγωγικές στρατηγικές.

