

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

Περιγραφή των δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Άγγιξε και Πες!
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>	1-2 ώρες
Τύπος δραστηριότητας	Αφήγηση ιστορίας/Στοχασμός/Συζήτηση
Σύντομη Περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί με 6 έως 8 άτομα, το οποίο μπορεί να επεκταθεί σε 10 το πολύ. Η δραστηριότητα ενσωματώνει στοιχεία κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης με στόχο την εξάσκηση της ενεργητικής ακρόασης και την κατανόηση του άλλου, διεγείρει την ικανότητα των συμμετεχόντων να παρατηρούν, να ακούν, να μοιράζονται τη γνώση και τις εμπειρίες τους, οδηγώντας έτσι σε καλύτερη γνώση και κατανόηση των ανθρώπων γύρω τους.</p> <p>Η αφήγηση μας επιτρέπει να έρθουμε σε επαφή με τη συναισθηματική, πνευματική και φυσική πλευρά του εαυτού μας. Το να μοιραζόμαστε τις ιστορίες μας επιτρέπει να βρίσκουμε κοινές εμπειρίες, να δημιουργούμε σχέσεις και έτσι να αναπτύσσουμε ενσυναίσθηση. Η αφήγηση ιστοριών για κομμάτια της ζωής που όλοι μοιραζόμαστε (αγάπη, απώλεια, οικογένεια, σχέσεις, όνειρα, παιδική ηλικία...) επιτρέπει να κατανοούμε καλύτερα ο ένας τον άλλον και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κατανοήσουν τη σημασία της ενσυναίσθησης</li> <li>• Να αναγνωρίσουν καταστάσεις που απαιτούν ενσυναίσθηση</li> <li>• Να συζητήσουν καταστάσεις που δίνουν την ευκαιρία να βιώσουν την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου.</li> <li>• Να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση σε διαφορετικά πλαίσια ζωής.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εμβαθύνουν τις γνώσεις των συμμετεχόντων για τους ανθρώπους γύρω τους.</li> </ul>
Περιβάλλον Εφαρμογής, Μέσα και Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 συντονιστής</li> <li>• 1 δωμάτιο με καρέκλες σε κύκλο</li> <li>• Προσωπικά αντικείμενα ή τραγούδια/πίνακες/ποιήματα των συμμετεχόντων</li> <li>• Στυλό και χαρτί</li> </ul>
Σημειώσεις για τον Συντονιστή	<p>Εναλλακτικά, αντί ένα αντικείμενο, μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια μουσική που συνδέουν με μια συγκεκριμένη περίοδο ή εμπειρία της ζωής τους.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί και διαδικτυακά, με όλους να μοιράζονται τραγούδια, πίνακες, ποιήματα ή ακόμα και αντικείμενα. Σε αυτή την περίπτωση, ο συντονιστής ζητά, αφού ακούσουν την επιλεγμένη μουσική, να γράψουν ή να ζωγραφίσουν τα συναισθήματα/νόημα/εμπειρίες που προκαλεί η μουσική στους συμμετέχοντες.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, είναι μια αποδεκτή επιλογή να μην γράψει ή ζωγραφίσει κάποιος συμμετέχων, εάν υποστηρίζει ότι το αντικείμενο είναι άγνωστο ή δεν έχει νόημα για αυτόν.</p> <p>Κατά τη διάρκεια του προβληματισμού και της συζήτησης, ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με λεπτομέρειες της ιστορίας ή πώς νιώθει το άλλο άτομο, αποφεύγοντας κρίσεις ή προσωπικές απόψεις.</p>
Προτεινόμενη βήμα-προς-βήμα διαδικασία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να φέρουν ένα αντικείμενο με νόημα και μια ιστορία που θα ήταν έτοιμοι να μοιραστούν.</li> <li>2. Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, ο συντονιστής εξηγεί την έννοια και τη σημασία της ενσυναίσθησης (δείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για τον συντονιστή).</li> <li>3. Κάθε συμμετέχων καλείται να δείξει το αντικείμενο χωρίς να πει τίποτα και να το περάσει στα άλλα μέλη στον κύκλο (αν είναι πρόσωπο με πρόσωπο).</li> <li>4. Οι άλλοι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν ή να ζωγραφίσουν κάτι με βάση αυτό που τους προκαλεί το αντικείμενο (π.χ. εμπειρίες, συναισθήματα και έννοιες που σχετίζονται με το αντικείμενο).</li> <li>5. Ο συντονιστής καλεί τον ιδιοκτήτη του αντικειμένου («παραμυθάς») να παρουσιάσει το αντικείμενο, ενώ οι άλλοι συμμετέχοντες καλούνται να ακούσουν προσεκτικά χωρίς να κάνουν ερωτήσεις.</li> <li>6. Στο τέλος της ιστορίας, ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να κάνει ερωτήσεις και να αναλογιστεί τι έγραψαν/ζωγράφησαν/παρουσίασαν στην αρχή και πώς θα</li> </ol>

	περιέγραφαν το αντικείμενο τώρα σε σχέση με την ιστορία του αφηγητή.
Κλείσιμο της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς νιώσατε σε όλη αυτή τη δραστηριότητα;</li> <li>• Πώς νιώθετε αφού μοιράζεστε την ιστορία σας;</li> <li>• Πώς νιώσατε ακούγοντας τα σχόλια των άλλων;</li> <li>• Πώς άλλαξε το νόημά του το αντικείμενο πριν και μετά την κοινοποίηση της ιστορίας;</li> <li>• Φανταστήκατε πώς ένιωσε ο παραμυθάς;</li> <li>• Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας έκανε να συνδεθείτε με τους άλλους;</li> </ul>
Βιβλιογραφία	<p>Diwan, S. (2022). Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers). Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. &amp; 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.</p>



# 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.

