

Σύνδεση συμπόνιας: Το μονοπάτι προς τη συμπόνια

Αυτό το μάθημα παρέχει στους μαθητές την ευκαιρία να αναπτύξουν δεξιότητες γύρω από τη συμπόνια και να είναι ευγενικοί απέναντι στο πώς νιώθουν οι άλλοι. Αυτό το μάθημα εστιάζει συγκεκριμένα στο πώς δείχνουμε συμπόνια όταν αναγνωρίζουμε βασικά συναισθήματα στους άλλους. επεξεργάζεται επίσης τις διαφορές μεταξύ ενσυναίσθησης και συμπάθειας. Αυτό το μάθημα είναι το δεύτερο μέρος δύο μερών.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Ενσυναίσθηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Δύο «Compassion Capes» σε στυλ υπερήρωα, που πρέπει να γίνουν πριν από το μάθημα. Αυτά μπορεί να είναι κατασκευασμένα από χαρτί, μαξιλαροθήκες ή άλλο υλικό. Θα μπορούσατε να βάλετε ένα S στο ένα για Συμπάθεια και ένα E στο άλλο για Ενσυναίσθηση. Κρατήστε το απλό!
- ❑ Επικάλυψη ή κολλητική ταινία για τη δημιουργία «μονοπατιών» στο πάτωμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ίδια ταινία για να δημιουργήσετε το «κέντρο συμπόνιας». Αυτό θα πρέπει να είναι ένα σχήμα τριγώνου με συμπόνια στο επάνω κέντρο, αντικατοπτρίζει την εικόνα ανοίγματος.
- ❑ Η απεικόνιση του Path To Compassion για ευκολία στη ρύθμιση (δείτε παρακάτω)

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εφαρμόστε την κατανόσή τους για τα βασικά συναισθήματα στην κατανόηση της συμπόνιας, της ενσυναίσθησης και της συμπάθειας.
- Προβλέψτε πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι ως απάντηση σε διαφορετικές καταστάσεις.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η συμπόνια και η ενσυναίσθηση πάνε χέρι-χέρι. Όταν βιώνετε αυτό το τράβηγμα της συμπόνιας, μπορείτε συχνά να εκφράσετε ενσυναίσθηση ταυτόχρονα. Την περασμένη εβδομάδα επικεντρωθήκαμε στο να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στα συχνά ξεχασμένα στην κοινότητά σας. Αυτή την εβδομάδα, η πρόκληση πηγαίνει ακόμα πιο βαθιά. Επιλέξτε ένα άτομο στην κοινότητά σας για να συμπάσχετε και τοποθετήστε τον εαυτό σας στη θέση του για μια μέρα.

Πώς είναι η μέρα του/της; Τι αγώνες μπορεί να συναντήσει; Ποιο μπορεί να είναι το αποκορύφωμα της ημέρας; Αν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να ζήσετε μια μέρα όπως θα το έκανε αυτό το άτομο. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, δοκιμάστε να οπτικοποιήσετε την ημέρα ή να γράψετε ημερολόγιο σχετικά με αυτήν. Η συμπόνια μας οδηγεί στο να νιώθουμε συναισθήματα. Ωστόσο, η αληθινή ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να τοποθετούμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου ατόμου, με όλα τα ψηλά και τα χαμηλά, τους αγώνες και τους πανηγυρισμούς. Αυτή η απλή άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση πιο εύκολα με όλους τους διαφορετικούς ανθρώπους τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.



**ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ.**
Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Στο τελευταίο μάθημα μιλήσαμε για βασικά ανθρώπινα συναισθήματα. Ήταν οκτώ από αυτούς! Μπορεί κανείς να θυμηθεί ποια είναι αυτά τα συναισθήματα;

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. Γράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα ή προβάλτε τις στον έξυπνο πίνακα. (Οι απαντήσεις πρέπει να είναι: χαρά, λύπη, φόβος, θυμός, αηδία, εμπιστοσύνη, έκπληξη και προσμονή.)

Καλός! Αυτά είναι τα συναισθήματα που νιώθουν όλοι, ανεξάρτητα από την οικογένεια, το σχολείο, την πόλη, την πολιτεία ή τη χώρα από την οποία προέρχονται. Μελετήσαμε επίσης τα πρόσωπα των ανθρώπων, ώστε να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε ποια συναισθήματα ένιωθαν. Πριν από δύο μαθήματα, μιλήσαμε για τη βοήθεια. Πώς μπορεί να συνδέονται τα συναισθήματα και η βοήθεια;

Προσκαλέστε την απάντηση των μαθητών, αλλά θα μπορούσε να είναι δύσκολη η απάντηση, επομένως είναι εντάξει να συνεχίσετε εάν οι μαθητές δεν είναι σίγουροι.

Η σύνδεση είναι ότι όταν βλέπουμε κάποιον που αγωνίζεται ή που είναι λυπημένος ή πληγωμένος, θέλουμε να τον βοηθήσουμε, σωστά;

Το συναίσθημα που σε κάνει να θέλεις να βοηθήσεις είναι ένα συναίσθημα υπερδύναμης που έχουμε ονομάσει συμπόνια. Συμπόνια σημαίνει να νοιάζεσαι όταν οι άλλοι είναι πληγωμένοι, λυπημένοι ή έχουν ανάγκη. Όταν δείχνουμε συμπόνια στους άλλους, τους δείχνουμε καλοσύνη. ΟΛΟΙ μας έχουμε αυτή την υπερδύναμη μέσα μας, αν και μερικές φορές χρειάζεται να δουλέψουμε σκληρά για να την ενεργοποιήσουμε.

Γράψτε τη λέξη Compassion στον πίνακα στην κορυφή (ή χρησιμοποιήστε την παρακάτω εικόνα εάν χρησιμοποιείτε smartboard).



COMPASSION

"I want to help you!"



Εμπνέω

12-15 λεπτά

Τώρα, αν κοιτάζαμε έναν χάρτη και η συμπόνια ήταν εκεί που θέλαμε να πάμε, θα βλέπαμε δύο ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ για να φτάσουμε στη συμπόνια.

Αυτά τα μονοπάτια ονομάζονται ενσυναίσθηση και συμπάθεια.

Γράψτε το Empathy and Sympathy σε τριγωνικό σχηματισμό κάτω από Compassion όπως φαίνεται παρακάτω. υπογραμμίστε, με έντονη γραφή ή επισήμανση της λέξης «μονοπάτι» και στις δύο λέξεις.



COMPASSION

"I want to help you!"

EMPATHY

SYMPATHY

Όταν καταλαβαίνετε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου επειδή είχατε την ίδια εμπειρία, ακολουθείτε το μονοπάτι της ενσυναίσθησης για να το φροντίσετε. Για να έχεις ενσυναίσθηση πρέπει να έχεις και εμπειρία, ή τουλάχιστον παρόμοια εμπειρία! Μπορείς να νιώσεις αυτό που νιώθει κάποιος επειδή ήσουν εκεί!

Όταν καταλαβαίνετε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου επειδή μπορείτε να δείτε ότι είναι λυπημένο ή αναστατωμένο ή φοβισμένο, παίρνετε το μονοπάτι της συμπάθειας για να το φροντίσετε. Μπορείτε να έχετε συμπάθεια για κάποιον ακόμα κι αν δεν είχατε ποτέ τις ίδιες εμπειρίες.

Τραβήξτε γραμμές από την ενσυναίσθηση και τη συμπάθεια μέχρι τη συμπόνια. Προσθέστε «ευγένεια» σε κάθε γραμμή.



COMPASSION

"I want to help you!"

KINDNESS

EMPATHY

"I feel how you are feeling."

KINDNESS

SYMPATHY

"I see how you are feeling."

Ανεξάρτητα από το μονοπάτι που βρίσκεστε, ωστόσο, μπορείτε ακόμα να δείξετε στο άλλο άτομο καλοσύνη και συμπόνια βοηθώντας, ακούγοντας, συμπεριλαμβανομένου ή κάνοντας κάτι άλλο για να το βοηθήσετε να καταλάβει ότι ενδιαφέρεστε.



Εξουσιοδοτώ

5 λεπτά

Τώρα θα εξασκηθούμε στον εντοπισμό του μονοπατιού που θα μπορούσατε να ακολουθήσετε σε συγκεκριμένες καταστάσεις και πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την υπερδύναμη της συμπόνιας σας για να βοηθήσετε κάποιον που έχει ανάγκη.

[Ρύθμιση της τάξης όπως εξηγείται στο
Ενημερωτικό φυλλάδιο για το παιχνίδι Paths to Compassion.]

Εμφάνιση της εικόνας 1 ενός παιδιού σε καστ, που φαίνεται λυπημένο (κρατήστε την εικόνα ή κάντε έργο σε smartboard).



(Πηγή:<https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Ρωτήστε τους μαθητές τι πιστεύουν ότι αισθάνεται και τι σκέφτεται αυτό το άτομο. Καλέστε τους μαθητές για απαντήσεις.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να προχωρήσουν είτε στο μονοπάτι της ενσυναίσθησης είτε στο μονοπάτι συμπάθειας για αυτό το άτομο. (Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι πιθανότατα μπορούν να αισθάνονται ενσυναίσθηση εάν έχουν επίσης σπάσει ένα κόκκαλο· εάν δεν έχουν σπάσει ένα κόκκαλο, πιθανώς να αισθάνονται συμπάθεια επειδή μπορούν να δουν ότι είναι λυπημένος, αλλά δεν ξέρουν καλά πώς είναι να σπάσει ένα κόκκαλο.)

Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να κινηθούν και στη συνέχεια ρωτήστε τους μαθητές στο μονοπάτι της ενσυναίσθησης γιατί επέλεξαν αυτόν τον δρόμο. Ρωτήστε τους μαθητές στο μονοπάτι συμπάθειας γιατί επέλεξαν αυτόν τον δρόμο.

Τέλος, ρωτήστε τους μαθητές τι θα μπορούσαν να κάνουν για να δείξουν συμπόνια και καλοσύνη, να βοηθήσουν αυτό το άτομο αν ήταν συμμαθητής τους. Ο μαθητής (ένας από κάθε μονοπάτι) που καλείτε φοράει το Compassion Cape, περπατά (ή ίσως «πετά») το μονοπάτι προς το κέντρο «Compassion» για να δώσει την απάντησή του. Σημειώστε τις ομοιότητες και τις διαφορές στις προτάσεις.

Ζητήστε από τους μαθητές να επιστρέψουν στην αρχική τους θέση πριν δείξουν την Εικόνα 2.

Δείξτε την εικόνα 2 ενός παιδιού που έχυσε το γάλα του σε ένα γεύμα.



Ρωτήστε τους μαθητές τι πιστεύουν ότι αισθάνεται και τι σκέφτεται αυτό το άτομο. Καλέστε τους μαθητές για απαντήσεις.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να προχωρήσουν είτε στο μονοπάτι της ενσυναίσθησης είτε στο μονοπάτι συμπάθειας για αυτό το άτομο. (Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι πιθανότατα μπορούν να αισθανθούν ενσυναίσθηση αν έχουν χύσει και το γάλα τους στο παρελθόν· συμπόνοια αν δεν το έχουν κάνει, αλλά μπορούν να καταλάβουν πώς νιώθει αυτό το παιδί.)

Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να κινηθούν και στη συνέχεια ρωτήστε τους μαθητές στο μονοπάτι της ενσυναίσθησης γιατί επέλεξαν αυτόν τον δρόμο. Ρωτήστε τους μαθητές στο μονοπάτι συμπάθειας γιατί επέλεξαν αυτόν τον δρόμο.

Τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τι θα μπορούσαν να κάνουν για να δείξουν συμπόνια και καλοσύνη, να βοηθήσουν αυτό το άτομο, αν ήταν στο ίδιο γεύμα μαζί του. Ο μαθητής (ένας από κάθε μονοπάτι) που καλείτε φοράει το Compassion Cape και περπατά το μονοπάτι προς το κέντρο «Compassion» για να δώσει την απάντησή του. Σημειώστε τις ομοιότητες και τις διαφορές στις προτάσεις.

Ζητήστε από τους μαθητές να επιστρέψουν στην αρχική τους θέση πριν δείξουν την εικόνα 3.

Δείξτε την εικόνα 3 ενός παιδιού που είναι μόνο του ή που μένει έξω στο διάλειμμα.



(Πηγή: <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Ρωτήστε τους μαθητές τι πιστεύουν ότι αισθάνεται και τι σκέφτεται αυτό το άτομο. Καλέστε τους μαθητές για απαντήσεις.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να προχωρήσουν είτε στο μονοπάτι της ενσυναίσθησης είτε στο μονοπάτι συμπάθειας για αυτό το άτομο. Μην υπενθυμίζετε/υπενθυμίζετε τους μαθητές αυτή τη φορά.

Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να κινηθούν και στη συνέχεια ρωτήστε τους μαθητές στο μονοπάτι της ενσυναίσθησης γιατί επέλεξαν αυτόν τον δρόμο. Ρωτήστε τους μαθητές στο μονοπάτι συμπάθειας γιατί επέλεξαν αυτόν τον δρόμο.

Τέλος, ρωτήστε τους μαθητές τι θα μπορούσαν να κάνουν για να δείξουν συμπόνια και καλοσύνη, να βοηθήσουν αυτό το άτομο εάν ήταν σε διάλειμμα μαζί του/της. Ο μαθητής (ένας από κάθε μονοπάτι) που καλείτε φοράει το "Compassion Cape" και περπατά/πετάει το μονοπάτι προς το κέντρο "Compassion" για να δώσει την απάντησή του. Σημειώστε τις ομοιότητες και τις διαφορές στις προτάσεις.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Βάλτε τους μαθητές να λάβουν θέση στο Κέντρο Συμπόνιας.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι είτε είχατε είτε όχι την ίδια εμπειρία με κάποιον, μπορείτε ακόμα να δείξετε στους ανθρώπους καλοσύνη και συμπόνια. Εάν δεν έχετε σπάσει ποτέ ένα κόκαλο, μπορεί να μην καταλαβαίνετε πλήρως τι περνάει κάποιος από ένα γύψο, αλλά μπορείτε ακόμα να αισθανέστε συμπόνια και να είστε συμπονετικοί και να βοηθήσετε αυτό το άτομο κουβαλώντας το σακίδιό του ή σηκώνοντας κάτι για εκείνον που του έπεσε. Αν είχατε μείνει εκτός παιχνιδιού στο διάλειμμα στο παρελθόν, τότε καταλαβαίνετε πραγματικά πόσο λυπημένος ένιωσε το άτομο στην τρίτη μας φωτογραφία. Αισθάνεστε ενσυναίσθηση και θα είστε πρόθυμοι να βοηθήσετε αυτό το άτομο να νιώσει ότι περιλαμβάνεται.

Μπορεί να είναι δύσκολο να ανεβάσετε και να βοηθήσετε κάποιον που βιώνει κάτι δύσκολο. Ξέρω ότι θα προτιμούσαμε να είμαστε χαρούμενοι και άνετοι. Όλοι θέλουν να είναι χαρούμενοι και άνετοι. Αλλά μερικές φορές μπορεί να δείτε κάτι δυσάρεστο ή άβολο, όπως κάποιος να χύνει το γάλα του στο μεσημεριανό γεύμα. Αν μπορείτε να δείξετε συμπόνια και καλοσύνη σε αυτό το άτομο, όχι μόνο θα το κάνετε να νιώσει καλύτερα, αλλά θα νιώσετε και εσείς καλύτερα! Έτσι, σήμερα, να είστε σε επιφυλακή για στιγμές που μπορείτε να φορέσετε το Compassion Care σας και να δείξετε συμπόνια και καλοσύνη στους άλλους ανθρώπους.



Ιδέες επέκτασης

- Αντί να χρησιμοποιεί εικόνες, ο δάσκαλος μπορεί να επιλέξει να παίξει ρόλους σε αυτές τις καταστάσεις (είτε ο ίδιος είτε με βοηθό στην τάξη, ή μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να παίξουν ρόλων).
- Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφιστούν ως Ήρωες της Συμπόνιας. Η εικόνα τους μπορεί να απεικονίζει μια κατάσταση (είτε αυτή που έχουν βιώσει είτε όχι) όπου βοηθούν κάποιον σε μια αγχωτική ή δυσάρεστη κατάσταση που μπορεί να συναντήσει στο σχολείο. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να σκεφτούν καθημερινά γεγονότα όπου μπορεί να χρειαστεί να δείξουν συμπόνια (που μπορεί να μην τα είχαν σκεφτεί πριν).



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Τα μονοπάτια προς την συμπόνια

Οπτική ρύθμιση και οδηγίες στην τάξη

