

Ενσυναίσθηση μέσω των αισθήσεων

Αυτό το μάθημα εστιάζει στη φροντίδα μέσω της ενσυναίσθησης. Οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν τις πέντε αισθήσεις τους για να δημιουργήσουν μια σύντομη ιστορία βασισμένη σε ένα έργο τέχνης που απεικονίζει ανθρώπους από άλλη κουλτούρα/χώρα. Σημείωση: αυτό το μάθημα θα μπορούσε εύκολα να χωριστεί σε δύο μαθήματα των 20 λεπτών εάν χρειαστεί. Απλώς ολοκληρώστε το πρώτο μάθημα μετά την ιστορία Inspire Read Aloud.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Ενσυναίσθηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Το μαγικό μολύβι της Μαλάλα της Μαλάλα Γιουσαφζάι
- ☐ Εικόνες τέχνης (6-8 αντίγραφα από κάθε OR που προβάλλονται στην τάξη)
- ☐ Φύλλο εργασίας προτροπής
- ☐ Χαρτί με επένδυση
- ☐ Μολύβια

Χάρτης προτύπων

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



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Δείξετε μια εισαγωγική κατανόηση της ενσυναίσθησης χρησιμοποιώντας τις πέντε αισθήσεις
- Αναπτύξετε ενσυναίσθηση για σενάρια που απεικονίζονται στην τέχνη.

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 τους; Τι αγώνες μπορεί να συναντήσουν; Ποιο μπορεί να είναι το αποκορύφωμα της ημέρας τους; Αν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να ζήσετε μια μέρα όπως θα έκαναν. 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 τους εαυτούς μας στη θέση του άλλου ατόμου, με τα ψηλά και τα χαμηλά του, τους αγώνες του και τους πανηγυρισμούς του. 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.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Επιτρέψτε στους μαθητές να υπαγορεύσουν τις απαντήσεις τους.
- Συνδυάστε τους μαθητές για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα μαζί, εάν χρειάζεται.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Χρησιμοποιώντας μια μπάλα από χορδή, χτίστε έναν περιποιητικό ιστό αράχνης.

- Ξεκινώντας από τον δάσκαλο, το άτομο με το κορδονάκι λέει ένα καλό πράγμα για ένα άλλο άτομο και στη συνέχεια του πετάει το κορδόνι ενώ κρατά και ένα κομμάτι από το κορδόνι.
- Στη συνέχεια ο μαθητής θα επιλέξει κάποιον άλλο και θα επαναλάβει τη δραστηριότητα. Στο τέλος του παιχνιδιού, όλοι θα πρέπει να κρατούν το κορδόνι και θα έχετε δημιουργήσει έναν τεράστιο ιστό αράχνης!



Εμπνέω

Τι είναι η Ενσυναίσθηση;

15-20 λεπτά

Εξηγήστε ότι η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να μοιράζεστε και να κατανοείτε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Αυτό μπορεί να ακούγεται μπερδεμένο, αλλά στην πραγματικότητα το κάνετε σχεδόν κάθε μέρα στην τάξη. Έχετε δει ποτέ φίλο να πέφτει κάτω και να τραυματίζεται; Πώς μπορεί να αισθάνονται; Μπορείτε να φανταστείτε τον πόνο τους; Ναι, φυσικά μπορούμε! Όλοι στην τάξη μας έχουν βλάψει τον εαυτό τους τουλάχιστον μία φορά. Ξέρουμε αυτόν τον πόνο. Μπορούμε να μοιραστούμε και να κατανοήσουμε τον πόνο τους γιατί ξέρουμε πώς είναι από τη δική μας εμπειρία. Αυτό είναι ενσυναίσθηση. Μερικές φορές συμβαίνει κάτι στους άλλους που δεν έχουμε ζήσει ποτέ. Μπορούμε ακόμα να δείξουμε συμπόνια, αλλά πρέπει να προσπαθήσουμε πολύ σκληρά για να μπούμε στη θέση τους. Προσπαθώντας να φανταστούμε τι νιώθουν μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τα συναισθήματά τους, ώστε να δείξουμε καλοσύνη και ενσυναίσθηση απέναντί τους.

Εκφωνούν "Το μαγικό μολύβι της Μαλάλα" από τη Malala Yousafzai (10-12 λεπτά)

Σύνδεσμος YouTube για ανάγνωση

δυνατά <https://www.youtube.com/watch?v=uSrC-GNbjQg>

Αφού διαβάσετε την ιστορία, αναθεωρήστε μερικές από τις ομοιότητες και τις διαφορές της Μαλάλας πολιτισμός και ο δικός μας:

- Ποια είναι μερικά κοινά πράγματα που έχετε εσείς και η Μαλάλα;
- Ποια ήταν η μεγαλύτερη αλλαγή που παρατήρησες στην κουλτούρα της μετά την άφιξη των επικίνδυνων ανδρών στην πόλη της;
- Πώς σας έκανε να νιώθετε όταν ανακάλυψες ότι η Μαλάλα και τα άλλα κορίτσια είχαν απαγορευθεί στο σχολείο;

Η ικανότητα να μπαίνεις στη θέση της Μαλάλα, παρόλο που η εκπαίδευσή μας εδώ δεν περιορίστηκε ποτέ κατά τη διάρκεια της ζωής σου είναι η ενσυναίσθηση!



Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

Εξηγήστε ότι οι μαθητές θα εξερευνήσουν την ενσυναίσθηση δημιουργώντας μια σύντομη ιστορία με έναν συνεργάτη χρησιμοποιώντας τις προτροπές που παρέχονται βασισμένες σε ένα έργο τέχνης. Δείξτε τις παρακάτω εικόνες και διαβάστε τον σύντομο τίτλο της καθεμιάς. Μην παρέχετε περαιτέρω συζήτηση σχετικά με την ερμηνεία. Αυτό θα γίνει με τους συνεργάτες τους.

- Θα χρειαστείτε 5-8 αντίγραφα από κάθε έργο τέχνης. Εάν δεν μπορείτε να τα εκτυπώσετε έγχρωμα, μπορείτε να τα προβάλετε μέσα στην τάξη και να αντιστοιχίσετε ένα γράμμα ή έναν αριθμό σε καθένα.
- Αναθέστε σε κάθε ζευγάρι έναν συγκεκριμένο πίνακα. Είναι καλύτερο να το κάνετε αυτό τυχαία βάζοντάς τους να επιλέξουν μια κάρτα από ένα σωρό με την όψη προς τα κάτω ή να κυλήσουν μια μήτρα για έναν αντίστοιχο αριθμό συνδεδεμένο σε έναν από τους πίνακες.
- Διαβάστε το παρακάτω φύλλο εργασίας προτροπών:
 - ο Τι συμβαίνει σε αυτόν τον πίνακα;
 - ο Τι κοιτάζει το άτομο/τα άτομα στον πίνακα;
 - ο Τι μπορεί να ακούσουν;
 - ο Τι μπορεί να έχουν γεύση; Φανταστείτε ότι μόλις έφαγαν.
 - ο Τι μπορεί να αγγίζουν ή να κρατούν;
 - ο Πώς αισθάνονται;
 - ο Ενθαρρύνετε τα ζευγάρια να χρησιμοποιήσουν ενσυναίσθηση για να βάλουν τον εαυτό τους στη θέση του ατόμου ή των ατόμων που αντιπροσωπεύονται στον πίνακα. Οι απαντήσεις δεν πρέπει να είναι η προσωπική σας ερμηνεία, αλλά μάλλον μια μορφωμένη εικασία για το πώς φαντάζεστε το θέμα του πίνακα. Χρησιμοποιήστε τις ενδείξεις στη ζωγραφική (χρώματα, εκφράσεις, άλλα αντικείμενα κ.λπ.) για να σας βοηθήσουν να κρίνετε την εμπειρία τους.
- Μόλις ολοκληρωθούν οι προτροπές, ένα άτομο από το ζευγάρι θα μετατρέψει τη γραφή σε συνδυασμένη παράγραφο.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Αφήστε χρόνο σε κάθε ζευγάρι να διαβάσει την παράγραφο του δυνατά. (Αυτό μπορεί να το συμπληρώσει και ο δάσκαλος).

- Ποια αίσθηση ήταν το πιο δύσκολο να φανταστεί κανείς; Γιατί;
- Ήταν δύσκολο να χρησιμοποιήσεις την ενσυναίσθηση για να μπεις στη θέση κάποιου άλλου; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πώς μας βοηθά η ενσυναίσθηση να κατανοήσουμε καλύτερα από πού προέρχονται οι άλλοι;



Ιδέες επέκτασης

- Συνδυάστε αυτό το μάθημα με τον δάσκαλο τέχνης σας και βουτήξτε στην εκτίμηση της τέχνης. Οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν τα στοιχεία της εκτίμησης της τέχνης καθώς σχετίζεται με την καλοσύνη και την ενσυναίσθηση.
- Επιτρέψτε σε κάθε ζευγάρι να εικονογραφήσει την ιστορία του αναδημιουργώντας το έργο τέχνης του χρησιμοποιώντας την προσωπική του ερμηνεία.
- Επέκταση στο σπίτι: Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν συνέντευξη από ένα άτομο στο σπίτι για μια αγαπημένη παιδική ανάμνηση. Ζητήστε από κάθε μαθητή να αναφέρει τα ευρήματά του στην τάξη!

Ερώτηση φορητού υπολογιστή RAK (Δείτε το έργο RAK Notebook στη μονάδα Respect για περισσότερες λεπτομέρειες):

- Γράψτε τη λέξη CARING κάθετα σε ένα χαρτόνι και κολλήστε τη στο σημειωματάριό σας.
- Χρησιμοποιώντας κάθε γράμμα ως το πρώτο γράμμα μιας λέξης, περιγράψτε τι μάθατε κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας.
- Θυμηθείτε να ενσωματώσετε τις έννοιες του βοηθού: αυτοφροντίδα, εξυπηρετικότητα, ευγνωμοσύνη, συμπόνια και ενσυναίσθηση.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΔ) 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.

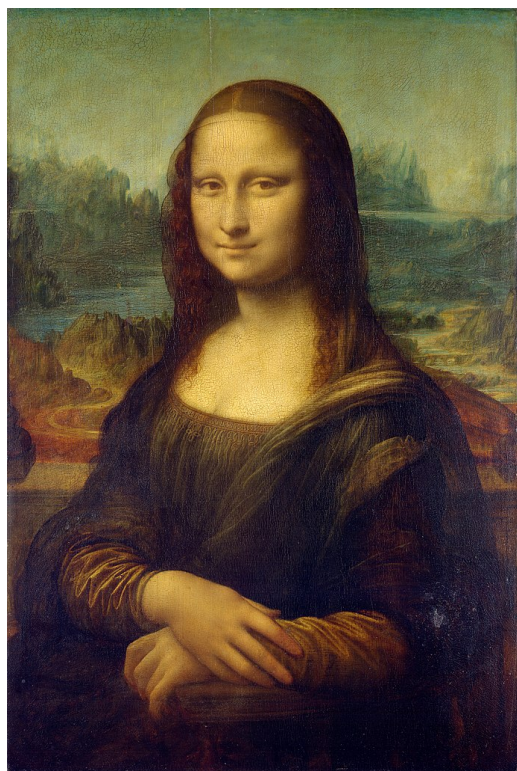
<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>



Ένα κυριακάτικο απόγευμα στο νησί La Grande Jatte
Πίνακας του Georges Seurat



Γαγιά με το μωρό
Πίνακας του Πάτρικ Κινούθια



Μόνα Λίζα
Πίνακας του Λεονάρντο ντα Βίντσι



ΠΑΤΕΡΑΣ και γιος
Πίνακας Xie Dongming

Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας. Χρησιμοποιήστε την ενσυναίσθηση για να μπειτε στη θέση τους. Τι συμβαίνει σε αυτόν τον πίνακα;

Τι μπορεί να κοιτάζουν;

Τι μπορεί να ακούνε ή να ακούνε;

Τι μυρωδιές μπορεί να υπάρχουν γύρω τους;

Τι μπορεί να έφαγαν μόλις;

Τι αγγίζουν με τα χέρια και τα πόδια τους;

Πώς αισθάνονται;

Μόλις έχετε όλες τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις, είστε έτοιμοι να γράψετε την ιστορία σας.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Απλώς μετατρέψτε κάθε απάντηση σε μια πλήρη πρόταση. Εδώ είναι ένα παράδειγμα:

Παρακολουθούμε έναν συναρπαστικό αγώνα σκαφών. Κοιτάμε τους ναυτικούς καθώς τρέχουν δίπλα μας. Ακούμε τις επευφημίες και από τις δύο πλευρές. Μυρίζουμε το ψωμί στα καλάθια του πικνίκ μας. Μόλις τελειώσαμε τα σάντουιτς μας με κρέας πάνω τους. Τα πόδια μας αγγίζουν το γρασίδι και τα χέρια μας κρατούν τις ομπρέλες μας. Νιώθουμε ενθουσιασμένοι γιατί η ομάδα μας μόλις κέρδισε!