

Τι θα έκανες?

Αυτό το μάθημα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν την ενσυναίσθηση και πώς να την ενεργοποιήσουν σε καθημερινές καταστάσεις τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι μέσω μιας δραστηριότητας συζήτησης σεναρίου. Ανάλογα με τους μαθητές σας και τον χρόνο που διατίθεται, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες σας. Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν σε μικρές ή μεγάλες ομάδες, επιλέγοντας να μιλήσουν, να γράψουν και να παρουσιάσουν τις ιδέες τους ή να χρησιμοποιήσουν το παιχνίδι ρόλων. Οι μαθητές θα μπορούσαν να εργαστούν ανεξάρτητα με τις απαντήσεις τους και στη συνέχεια να σκεφτούν, να ζευγαρώσουν, να μοιραστούν. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να επεξεργαστείτε τις καταστάσεις που παρουσιάζονται στο φύλλο εργασίας κλεισίματος. Σημειώστε ότι δίνεται περισσότερος χρόνος στο τέλος αυτού του μαθήματος (Ενδυνάμωση και Τύλιξη) οπότε προγραμματίστε τον χρόνο σας ανάλογα.

ΦροντίδαΥπο-έννοια

Συμπόνια, Ενσυναίσθηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Τι είναι το Καλό Πράγμα να Κάνετε; Φύλλο εργασίας

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.



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

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Κατανοήστε τον ορισμό της ενσυναίσθησης.
- Αναλογιστείτε υποθετικές καταστάσεις που προκαλούν ενσυναίσθηση και διατυπώστε μια απάντηση.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Η λήψη σημειώσεων ή η παρουσίαση μπορεί να είναι πρόκληση για ορισμένους μαθητές. Για να διασφαλίσετε ότι όλοι οι μαθητές βρίσκονται σε μια κατάσταση όπου μπορούν να μεγιστοποιήσουν τη συμμετοχή και τη δέσμευσή τους, μπορεί να θέλετε να προκαθορίσετε τις ομάδες.
- Διαβάστε πρώτα κάθε σενάριο δυνατά πριν χωρίσετε τις ομάδες για να βεβαιωθείτε ότι ακούγονται σωστά και καθαρά.
- Κυκλοφορήστε την αίθουσα καθώς οι ομάδες εργάζονται για να εξασφαλίσουν τη συμπερίληψη όλων των μελών.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Στο τελευταίο μας μάθημα, μιλήσαμε για το πώς μπορούμε να δείξουμε συμπόνια και φροντίδα για τους άλλους ανθρώπους. Γράψαμε γράμματα στους εαυτούς μας που περιγράφουν πώς θα μπορούσαμε να νοιαζόμαστε για τους άλλους στην κοινότητά μας. Θα λάβετε αυτά τα γράμματα πίσω κάποια στιγμή που δεν το περιμένετε και ελπίζω να σας υπενθυμίσουν τον αντίκτυπο που μπορείτε να έχετε όταν νοιάζεστε για άλλους ανθρώπους!

Σκεφτείτε για ένα λεπτό ποιος νοιάζεται για εσάς. Φωνάξτε το όνομα κάποιου που νοιάζεται για εσάς. Πηγαίνω!

Αυτό γίνεται λίγο δυνατό και χαοτικό, αλλά είναι διασκεδαστικό να γεμίζεις τον αέρα με τον ήχο των παιδιών που αναγνωρίζουν αυτούς που τα φροντίζουν. Εάν είναι πρόβλημα να ανακτήσετε τον έλεγχο μετά από περίπου 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό κλήσεων, ζητήστε από τους μαθητές να το κάνουν με πιο οργανωμένο τρόπο.



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Αυτό ήταν πραγματικά ενθαρρυντικό να ακούμε για όλους τους ανθρώπους που νοιάζονται για εμάς. Μόλις γεμίσαμε τον αέρα με ονόματα ανθρώπων που νοιάζονται! Δεν είναι ωραίο;

Τώρα, στο Μάθημα #2 όπου μιλήσαμε για τα πράγματα που μπορούσαμε να κάνουμε για να «δώσουμε πέντε» σε κάποιον άλλο, για να βοηθήσουμε κάποιον άλλο να αντιμετωπίσει το άγχος και να τον βοηθήσουμε να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα, ανέφερα τη λέξη ενσυναίσθηση. Έχει κανείς ιδέα τι σημαίνει αυτή η λέξη;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Ενσυναίσθηση σημαίνει ότι είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε τα συναισθήματα ή την άποψη ενός άλλου ατόμου επειδή είχαμε την ίδια ή παρόμοια εμπειρία. Έτσι, για παράδειγμα, αν κάποιος από εσάς σπάσει το χέρι σας, μπορώ να συμπονήσω ή να καταλάβω τον πόνο και την απογοήτευσή σας γιατί κι εγώ έχω σπάσει το χέρι μου. Μη διστάσετε να τροποποιήσετε αυτό το παράδειγμα έτσι ώστε να ισχύει για εσάς.

Όταν έχουμε ενσυναίσθηση για ένα άλλο άτομο, είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε ειλικρινά στα συναισθήματα και τα συναισθήματά του με τρόπο που το κάνει να αισθάνεται ότι ακούγεται και κατανοείται.

Η ενσυναίσθηση μπορεί να λειτουργήσει και σε περιόδους ενθουσιασμού και χαράς! Εάν πρόκειται για ένα ειδικό ταξίδι στο Disney World, για παράδειγμα, μπορώ να συμπάσχω ή να καταλάβω τον ενθουσιασμό σας επειδή έχω πάει στο Disney World και ξέρω πόσο καταπληκτικό είναι. Μπορώ να αισθάνομαι ενθουσιασμένος για σένα γιατί ξέρω όλη τη διασκέδαση που θα έχεις.

Η ενσυναίσθηση είναι ένα πραγματικά ισχυρό συναίσθημα.



Εξουσιοδοτώ

7-10 λεπτά

Εντάξει, τώρα θα χωριστείτε σε έξι διαφορετικές ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα σενάριο για να διαβάσει και στη συνέχεια να απαντήσει στις ερωτήσεις. Αφού ολοκληρωθούν όλες οι ομάδες, θα επανέλθουμε μαζί ως μια μεγάλη ομάδα για να εξετάσουμε κάθε σενάριο και την απάντηση της ομάδας σας σε αυτό. Επομένως, θα πρέπει να επιλέξετε έναν αναγνώστη, έναν σημειωματάριο και τουλάχιστον έναν παρουσιαστή.

Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να κρατούν σημειώσεις σε χαρτί σημειωματάριου, στο φύλλο του σεναρίου τους ή σε ένα μεγάλο αυτοκόλλητο μπλοκ σημειώσεων που μπορούν να το κρεμάσουν πίσω τους στον πίνακα ως μια μίνι-οπτική παρουσίαση.

Χρησιμοποιήστε το "Τι είναι το καλό να κάνουμε;" φύλλο εργασίας που περιλαμβάνεται παρακάτω. Δώστε στους μαθητές περίπου 10 λεπτά για να διαβάσουν το σενάριό τους και να μιλήσουν για τις απαντήσεις τους.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Αφιερώστε χρόνο σε κάθε ομάδα να παρουσιάσει. Αυτό μπορεί να γίνει στο τέλος της ημέρας ως μέρος της στρατηγικής για το κλείσιμο ή το εισιτήριο εξόδου. Με την παρουσίαση, οι μαθητές μπορούν να κερδίσουν ένα εισιτήριο εξόδου.

Φροντίστε να τονίσετε την ενσυναίσθηση στη συζήτηση. Κάθε σενάριο ρωτά τους μαθητές εάν έχουν βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση. Ρωτήστε, «Πώς σας φάνηκε; Τι έκανε τη διαφορά για σένα;» Ανοίξτε το σε άλλους στη μεγαλύτερη ομάδα.



Ιδέες επέκτασης

- Οι μαθητές θα μπορούσαν να παίξουν ρόλους τις ιδέες στις κάρτες του σεναρίου (αντί να παρουσιάσουν), ή θα μπορούσαν να παίξουν ρόλους και στη συνέχεια να βάλουν έναν μαθητή στην ομάδα να κάνει ερωτήσεις στο κοινό ή να εξηγήσει την ερμηνεία τους.
- Οι μαθητές θα μπορούσαν να γράψουν άλλα σενάρια που βλέπουν ή έχουν βιώσει και μπορείτε να τα αποθηκεύσετε για μελλοντικά παιχνίδια ρόλων, προτροπές ημερολογίου και γενική ενίσχυση εννοιών.
- Η ενότητα "Κοινή χρήση" θα μπορούσε να μετατραπεί σε έναν "Ιστό της Φροντίδας", όπου, αντί να φωνάζουν όλοι αμέσως, οι μαθητές στέκονται σε έναν κύκλο, ένα άτομο κρατά μια μπάλα από νήμα. Όταν αυτός ο μαθητής λέει το όνομα ενός ατόμου που τον/την φροντίζει, πετάει το νήμα σε άλλο άτομο που λέει το όνομα κάποιου που τον φροντίζει. Κρατούν το κομμάτι τους από το νήμα και μετά το πετούν σε άλλο άτομο που κάνει το ίδιο πράγμα. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να μιλήσουν όλοι και να μείνει ένας μεγάλος ιστός φροντίδας!



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/>

Ποιο είναι το καλό να κάνουμε;

<p>Σενάριο 1:</p> <p>Η Melissa, ο Joe και η Christina δεν τους αρέσει να κάνουν δουλειές στο σπίτι. Όταν οι γονείς τους τους ζητούν να βγάλουν τα σκουπίδια και να βγάλουν τον σκύλο βόλτα, παραπονιούνται και δεν θέλουν να βοηθήσουν.</p> <ul style="list-style-type: none">• Πώς μπορούν τα παιδιά να δείχνουν φροντίδα και σεβασμό στους γονείς τους; Πώς θα αντιδρούσατε σε αυτή την κατάσταση;• Μερικές φορές δεν κάνουμε το σωστό, παρόλο που ξέρουμε ότι πρέπει. Γιατί όχι?• Τι μπορείτε να κάνετε για να απαντήσετε στους γονείς σας με τρόπο που εσείς και εκείνοι θα θέλατε;	<p>Σενάριο 2:</p> <p>Η Alicia είναι πραγματικά ενθουσιασμένη με μια νέα φούστα. Όταν το φοράει στο σχολείο την επόμενη μέρα, κάποια κορίτσια το κοροϊδεύουν. Η Monique είναι η καλύτερη φίλη της Alicia και βλέπει τα κορίτσια να κοροϊδεύουν την Alicia.</p> <ul style="list-style-type: none">• Πώς μπορεί η Monique να δείξει φροντίδα και σεβασμό στην Alicia;• Πώς θα απαντούσατε αν στη θέση της Monique; Αν ήσουν η Αλίσια; Έχετε βρεθεί ποτέ σε αυτή την κατάσταση;• Τι μπορείτε να κάνετε για να υπερασπιστείτε τους φίλους σας με τρόπο που να είναι σεβαστός και σεβαστός;
<p>Σενάριο 3:</p> <p>Η μικρότερη αδερφή της Gwen, Isabel, θέλει να παίζει με την Gwen όλη την ώρα. Όταν έρχονται οι φίλοι της Γκουέν, η Ιζαμπέλ δεν θα τους αφήσει ήσυχους και η Γκουέν εκνευρίζεται πολύ.</p> <ul style="list-style-type: none">• Πώς μπορεί η Gwen να είναι ευγενική με την Isabel;• Πώς θα απαντούσατε αν ήσασταν στη θέση της Gwen; Αν ήσουν η Ιζαμπέλ; Έχετε βρεθεί ποτέ σε αυτή την κατάσταση;• Πώς θα μπορούσατε να είστε πιο υπομονετικοί και χωρίς αποκλεισμούς με τα αδέρφια σας ή με τους φίλους σας;	<p>Σενάριο 4:</p> <p>Η κυρία Martinez κάνει πάντα ευγενικά πράγματα για τα παιδιά της γειτονιάς. Ειδικά για την Τζόζι και τους φίλους της. Τους ψήνει μπισκότα, τα παίρνει μετά το σχολείο όταν εργάζονται οι γονείς τους και ακούει όταν έχουν πρόβλημα.</p> <ul style="list-style-type: none">• Πώς μπορούν η Josie και οι φίλοι της να δείξουν ευγνωμοσύνη στην κυρία Martinez;• Έχετε βρεθεί ποτέ σε παρόμοια κατάσταση με την Josie και τις φίλες της; Τι έκανες;• Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες στους άλλους όταν κάνουν καλά πράγματα για εμάς;
<p>Σενάριο 5:</p> <p>Ο Μιχάλης είναι στην 4η τάξη στο σχολείο σας. Χτυπάει συνεχώς και ενοχλεί τα άλλα παιδιά στην τάξη, δεν σέβεται τον δάσκαλο και είναι κλόουν της τάξης. Οι μαθητές δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και θέλουν τον Μάικλ να σταματήσει αλλά τον φοβούνται. Ο Αντόνιο είναι ο καλύτερός του φίλος και αποφασίζει να του μιλήσει για τα προβλήματα.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους ο Αντόνιο μπορεί να μιλήσει με σεβασμό στον Μάικλ για τον τρόπο που ενεργεί;• Πώς θα απαντούσατε αν ήσουν ο Αντόνιο; Αν ήσουν ο Μιχάλης; Έχετε βρεθεί ποτέ σε αυτή την κατάσταση;• Μπορεί να είναι δελεαστικό να συμπεριφέρεσαι στον Michael με τον ίδιο τρόπο που	<p>Σενάριο 6:</p> <p>Ο Έρικ παίζει σε μια ομάδα μπίτζμπολ της Little League και δεν του αρέσουν όλα τα σκουπίδια που αφήνουν οι άνθρωποι στο γήπεδο του μπίτζμπολ μετά τους αγώνες.</p> <ul style="list-style-type: none">• Τι μπορούν να κάνουν ο Έρικ και οι φίλοι του για να βοηθήσουν στο πρόβλημα με τα σκουπίδια στο γήπεδο του μπίτζμπολ;• Πώς θα αντιδρούσατε αν ήσασταν ο Έρικ και οι φίλοι του; Έχετε δει ποτέ ένα τέτοιο πρόβλημα και δεν ξέρετε τι ακριβώς να κάνετε;• Δεν αφιερώνουμε πάντα χρόνο για να καταλάβουμε τι μπορούμε να κάνουμε για να λύσουμε μεγάλα προβλήματα. Τι μας εμποδίζει να το κάνουμε;

συμπεριφέρεται στους άλλους. Πώς μπορείτε να είστε ευγενικοί ακόμα κι όταν είναι δύσκολο να το κάνετε;