

Γραφική παράσταση με Ενσυναίσθηση

Αυτό το μάθημα εστιάζει στη φροντίδα μέσω της ενσυναίσθησης. Αυτή είναι η πρώτη τάξη στην οποία εισάγεται αυτό το λεξιλόγιο. Οι μαθητές θα εξερευνήσουν τα συναισθήματα και στη συνέχεια θα χρησιμοποιήσουν ένα γράφημα για να τονίσουν την ενσυναίσθηση για τους άλλους που είναι παρόμοιοι και διαφορετικοί από τους ίδιους.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Ενσυναίσθηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Ένα σετ καρτών συναισθημάτων για κάθε μαθητή
- ☐ Κενό γράφημα συναισθημάτων (δείτε το πρότυπο)
- ☐ *Σημείωση- αυτό το μάθημα έχει προπαρασκευαστική εργασία. Θα χρειαστεί να φτιάξετε ένα σετ με ραβδιά συναισθημάτων για κάθε παιδί πριν παίξετε το παιχνίδι.

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:

- Δείξετε κατανόηση των βασικών λέξεων συναισθημάτων.
- Ερμηνεύστε τα συναισθήματα που μπορεί να νιώθουν οι άλλοι και αναλύστε τον πιθανό ρόλο τους στη δημιουργία αυτών των συναισθημάτων.

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.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Χρησιμοποιήστε τα Emotion Faces παρακάτω για να βοηθήσετε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Χρησιμοποιήστε τις κάρτες σεναρίων στο τέλος αυτού του μαθήματος για να βοηθήσετε στην κατανόηση.
- Προσθέστε μια κάρτα δύσκολου σεναρίου «Δημιουργήστε το δικό σας» για προχωρημένους μαθητές για να επεκτείνουν το μάθημα.



Μερίδιο

5-10 λεπτά

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 3-4. Διαβάστε δυνατά τα παρακάτω σενάρια και ζητήστε από κάθε ομάδα να δείξει πώς θα μπορούσε να δείξει συμπόνια για το άτομο:

- Έσπασες το πόδι σου.
- Ξέχασες το μεσημεριανό σου.
- Είσαι λυπημένος για τον σκύλο σου.



Εμπνέω

Τι είναι η Ενσυναίσθηση;

7-10 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 νιώθει; Μπορείτε να φανταστείτε τον πόνο της; 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 δείχνουμε ενσυναίσθηση, αλλά πρέπει να προσπαθήσουμε πολύ σκληρά για να «μπούμε στη θέση τους». Προσπαθώντας να φανταστούμε τι αισθάνονται μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τα συναισθήματά τους, ώστε να μπορούμε να δείξουμε καλοσύνη και ενσυναίσθηση προς τους Μ.

Τα συναισθήματά μας

10 λεπτά

Δεν μπορούμε να μιλήσουμε για ενσυναίσθηση χωρίς να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας. Για να μας βοηθήσετε σε αυτό το μάθημα, πρέπει να μάθουμε τα ακόλουθα 6 συναισθήματα (κρατήστε κάθε πρόσωπο καθώς εξηγείτε το συναίσθημα):

- Χαρούμενο: Αυτό το παιδί χαμογελάει. Είναι ευχαριστημένος με αυτό που συμβαίνει.
- Λυπημένος: Αυτό το παιδί συνοφρυώνεται. Μπορεί και να κλαίει. Δεν είναι ευχαριστημένη με αυτό που συμβαίνει.
- Τρελό/Θυμωμένο: Αυτό το παιδί έχει κακό πρόσωπο. Το πρόσωπό του είναι στριμωγμένο και έχει σιχαθεί. Δεν του αρέσει αυτό που συμβαίνει.
- Φοβάται: Αυτό το παιδί φοβάται. Δεν αισθάνεται ασφαλές και χρειάζεται βοήθεια.
- Έκπληκτος: Αυτό το παιδί πιάστηκε απροσδόκητα. Δεν περίμενε αυτό που συνέβη. Αυτό μπορεί να είναι και καλό ή κακό.

- Νευρικό: Αυτό το παιδί δεν ξέρει τι να περιμένει. Δεν της αρέσει να μην ξέρει τι συμβαίνει ή τι υποτίθεται ότι πρέπει να κάνει.



Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

Μοιράστε ένα σετ από 6 κάρτες Emotion Face σε κάθε μαθητή. Βεβαιωθείτε ότι είτε κάθονται στα δικά τους θρανία είτε έχουν αρκετό χώρο για να απλώσουν τα χαρτιά τους μπροστά τους για το παιχνίδι. Είναι επίσης χρήσιμο να κολλήσετε τις κάρτες σε ξυλάκια από φρυγανιές για ευκολία στη χρήση.

Χρησιμοποιώντας τα παρακάτω σενάρια, διαβάστε δυνατά κάθε κατάσταση και ζητήστε από την τάξη «Ψηφίστε» για το ποιο συναίσθημα πιστεύουν ότι μπορεί να νιώθει το άτομο. Τονίστε ότι η ικανότητα να μοιράζεστε και να κατανοείτε τα συναισθήματα των άλλων είναι ενσυναίσθηση. Μετά από κάθε «ψηφοφορία» γράφετε τον αριθμό από κάθε συναίσθημα που έχετε επιλέξει στο γράφημά σας. Στη συνέχεια, αποκαλύψτε τις σωστές απαντήσεις (πολλοί θα έχουν περισσότερα από ένα συναισθήματα). Φροντίστε να εξηγήσετε ΓΙΑΤΙ το παιδί μπορεί να βιώσει όλα αυτά τα διαφορετικά συναισθήματα. Οι μαθητές που μπόρεσαν να αναγνωρίσουν σωστά ένα από αυτά τα συναισθήματα έδειξαν ενσυναίσθηση! Επαναλάβετε αυτό έως ότου ένα από τα συναισθήματά σας γεμίσει εντελώς στο γράφημα. Ή μέχρι να εξαντλήσετε όλα τα παρακάτω σενάρια.

- Η Αλίκη έχασε το παλτό της στο λεωφορείο. Η μητέρα της μόλις της το αγόρασε σήμερα. (Λυπημένος, Θυμωμένος, Νευρικός, Φοβισμένος)
- Ο Έκτορας έπεσε σε μια λακκούβα λάσπης. Δεν πρόσεχε πού περπατούσε. (Λυπημένος, Θυμωμένος, Έκπληκτος)
- Η Λίζα περπατάει πάρτι έκπληξη γενεθλίων της. Είναι μπερδεμένη με το τι συμβαίνει. (Ευτυχισμένος, Έκπληκτος, Νευρικός)
- Ο μπαμπάς του E.J. τον πηγαίνει σε έναν αγώνα μπίτζμπολ. Φεύγει αμέσως μετά το σχολείο. (Ευτυχισμένος)
- Ο Τζαμάλ είναι ο μαθητής της εβδομάδας. Θα μοιραστεί τις οικογενειακές του φωτογραφίες μπροστά στην τάξη. (Ευτυχισμένος, Νευρικός)
- Προσθέστε τα δικά σας παραδείγματα για να συμπεριλάβετε μαθητές στην τάξη σας.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Χρησιμοποιώντας το συμπληρωμένο γράφημα, ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα που βιώνουν. Ζητήστε τους παραδείγματα στη ζωή τους όταν έχουν νιώσει αυτό το συναίσθημα. Συνεχίστε αυτή τη διαδικασία μέχρι να διερευνηθούν και τα έξι συναισθήματα.



Ιδέες επέκτασης

- Κρατήστε αυτές τις κάρτες συναισθημάτων ως τρόπο να συζητήσετε την ενσυναίσθηση όταν οι άλλοι είναι αναστατωμένοι ή εξαιρετικά ενθουσιασμένοι.
- Τραβήξτε φωτογραφίες κάθε μαθητή που δείχνει κάθε συναίσθημα και δημιουργήστε εξατομικευμένες κάρτες συναισθημάτων για δική τους προσωπική χρήση. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού.



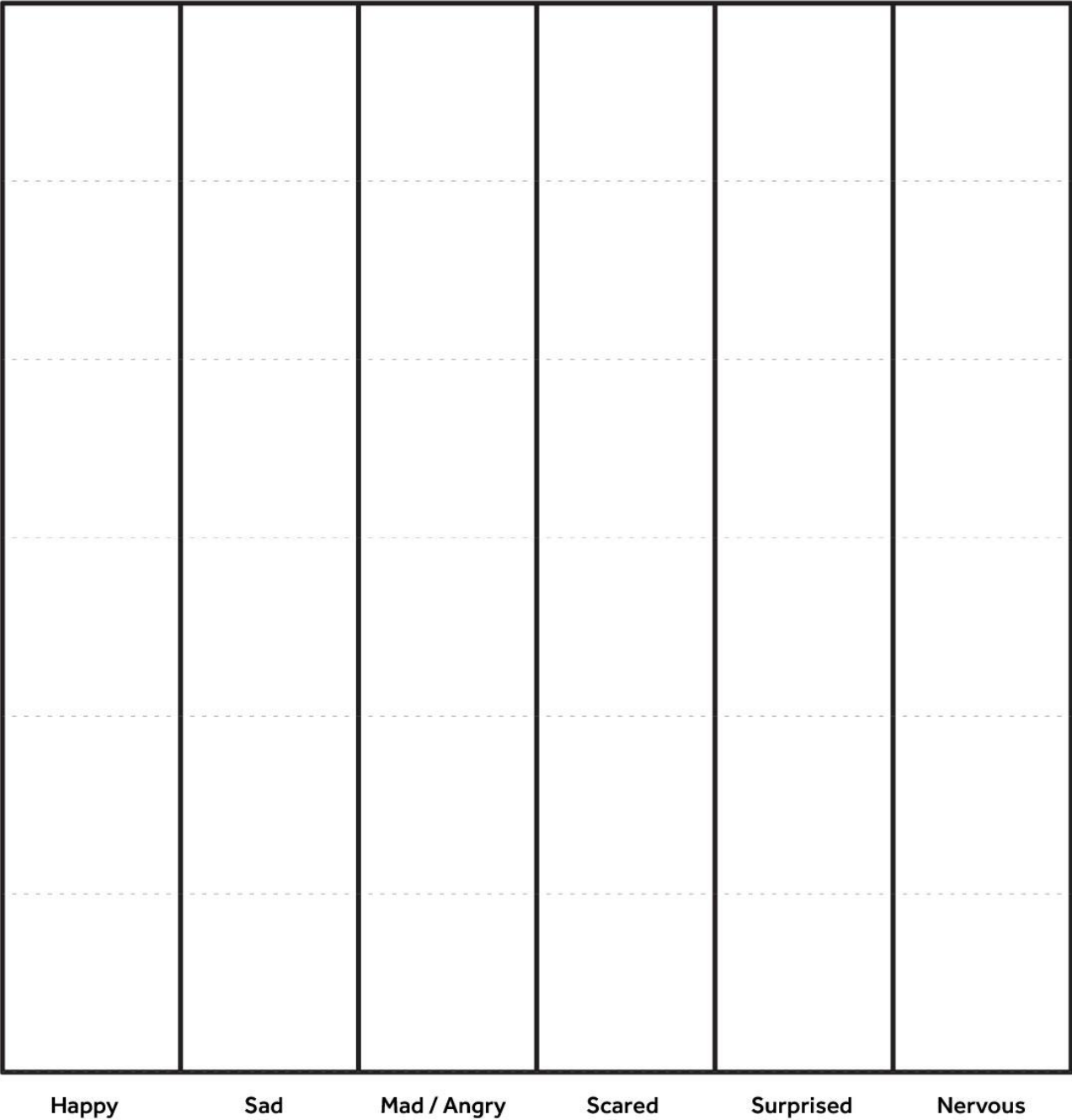
ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

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/>

Emotions Graph



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®