

Φροντίδα

Αυτή είναι η 3η εβδομάδα στη μονάδα Φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην ενσυναίσθηση και στην εύρεση κοινού εδάφους με άλλους ανεξάρτητα από προσωπικά ενδιαφέροντα, υπόβαθρο και τοποθεσία.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

Κύριο Μάθημα

Μάθημα όλης της τάξης
30 λεπτά



Στη θέση μου

Οι μαθητές θα προκαλέσουν τους εαυτούς τους να βρουν ενσυναίσθηση μέσα σε διάφορα σενάρια. Θα συνεργαστούν με έναν σύντροφο για να εξασκήσουν την ενσυναίσθηση καθώς διερευνούν πώς μπορεί να αισθάνεται το άλλο άτομο σε κάθε σενάριο. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Παιχνίδια ρόλων

Χωρίστε την τάξη σας σε ομάδες των 4-6. Χρησιμοποιώντας τα σενάρια από το κύριο μάθημα, ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα σκετς για να δείξει πώς θα μπορούσε να ανταποκριθεί στο σενάριο που της παρέχεται.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Κοινοί Αγώνες

Με τον σύντροφό σας, συζητήστε έναν κοινό αγώνα που είχατε αυτή την εβδομάδα στο σπίτι ή στο σχολείο. Μοιραστείτε τις στρατηγικές που χρησιμοποιήσατε για να ξεπεράσετε αυτόν τον αγώνα και ακούστε γαπευθύνεστε στον σύντροφό σας για να συγκεντρώσετε άλλες ιδέες που ίσως δεν είχατε σκεφτεί.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Ακούστε!

Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειας (ή κάποιον εκτός σχολείου) να περιγράψει κάτι με το οποίο παλεύει αυτή τη στιγμή. Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθητική ακρόαση ενώ μιλάνε. Εάν μπορείτε να σχετιστείτε με τον αγώνα τους, μοιραστείτε και την άποψή σας.

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Ενσυναίσθηση και χρήση τεχνολογίας

Ως τάξη, καθοδηγήστε μια συζήτηση σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας και την ενσυναίσθηση. Πιστεύετε ότι η τεχνολογία έχει βοηθήσει ή εμποδίσει την ικανότητά σας να συμπάσχετε; με άλλους; Εξήγησε την απάντησή σου.

Στη θέση μου

Οι μαθητές θα προκαλέσουν τους εαυτούς τους να βρουν ενσυναίσθηση μέσα σε διάφορα σενάρια. Θα συνεργαστούν με έναν σύντροφο για να εξασκήσουν την ενσυναίσθηση καθώς διερευνούν πώς μπορεί να αισθάνεται το άλλο άτομο σε κάθε σενάριο.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Δεν απαιτούνται υλικά για αυτό το μάθημα

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε τη διαφορά μεταξύ συμπάθειας και ενσυναίσθησης.
- Αναπτύξτε την κατανόηση της ενσυναίσθησης όπως ισχύει για αυτούς προσωπικά.
- Εξασκήστε την ενσυναίσθηση σε διάφορα σενάρια σε όλη την καθημερινότητά τους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Κάθε μαθητής με τον οποίο συνεργάζεστε είναι μοναδικός. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που προέρχονται από προκλητικό υπόβαθρο. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που έχουν πολύ σταθερά, αγαπημένα σπίτια. Ίσως εργάζεστε με μαθητές που βρίσκονται σε ανάδοχη φροντίδα ή που ζουν με μεγάλη οικογένεια ή είναι άστεγοι. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που αγαπούν το σχολείο και τα πάνε καλά. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που δεν τους αρέσει το σχολείο και βρίσκονται πίσω στο επίπεδο του βαθμού. Όποια και αν είναι η κατάσταση, αναζητήστε το κοινό έδαφος που μοιράζεστε με κάθε μαθητή, βοή στις προκλήσεις του και τα δικά τους θριαμβεύει. Το να είστε σε θέση να συμπάσχετε με ό,τι περνούν εκτός της φροντίδας σας, θα σας βοηθήσει να είστε πιο προσεκτικοί και συμπονετικοί μαζί τους όταν είναι υπό την ευθύνη σας. Οι μαθητές σε αυτή την ηλικία διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και θέλουν να τους δουν και να τους γνωρίσουν. Το να δείχνετε ενσυναίσθηση απέναντί τους ως άτομα θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να σχηματίσουν υγιείς εικόνες για τον εαυτό τους.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Αναλογιστείτε την προηγούμενη εβδομάδα. Πώς καταφέρατε να δείξετε ευγνωμοσύνη για τα μικρά πράγματα που οι άλλοι κάνουν φυσικά για εσάς; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Είμαστε στα μισά της μονάδας μας για τη φροντίδα και έχουμε καλύψει τόσο την αυτοφροντίδα όσο και την ευγνωμοσύνη. Αυτή την εβδομάδα επικεντρωνόμαστε στην ενσυναίσθηση, τι σημαίνει αυτό και πώς μπορούμε πραγματικά να την αξιοποιήσουμε σε όλη την καθημερινή μας ζωή.

Η λέξη ενσυναίσθηση συχνά περιφέρεται ελαφρά, αλλά πολλοί άνθρωποι αγωνίζονται να την ορίσουν πραγματικά για τον εαυτό τους. Ένας τρόπος για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να δημιουργήσει αυτήν την προσωπική κατανόηση είναι να εξετάσετε τη διαφορά μεταξύ των δύο έννοιες που ανταλλάσσονται συχνά αλλά έχουν πολύ διαφορετικές έννοιες: συμπάθεια και ενσυναίσθηση.

Έχουμε ακούσει και πιθανώς χρησιμοποιήσαμε και τους δύο αυτούς όρους εναλλακτικά κατά καιρούς.

- Πώς θα ορίζατε τη συμπάθεια;
- Πώς θα ορίζατε την ενσυναίσθηση;
- Σε τι διαφέρει από τη συμπάθεια;

Η συμπάθεια ορίζεται ως το αίσθημα οίκτου ή λύπης για την κατάσταση κάποιου άλλου. Αυτό είναι ένα κοινό συναίσθημα που πρέπει να βιώσουμε εμείς ως άνθρωποι. Ακόμη και τα μικρά παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίσουν φυσικά τότε κάποιος άλλος πονάει. Ωστόσο, υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του να λυπάσαι κάποιον και να κατανοείς πραγματικά πώς νιώθει.

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοείς πραγματικά τα συναισθήματα κάποιου άλλου και να βλέπεις τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία. Αυτό είναι το κλειδί για την ενσυναίσθηση: δεν αναγνωρίζετε απλώς πώς αισθάνεται (ή μπορεί να αισθάνεται) αυτό το άτομο, αλλά το κάνετε από την οπτική τους. Μπορούμε να μπορούμε στα παπούτσια τους και να νιώσουμε αυτό που νιώθουν, να δούμε αυτό που βλέπουν και τελικά να κατανοήσουμε την κατάσταση από τη σκοπιά τους. Συχνά νιώθουμε ότι αυτή η ιδέα είναι εύκολη όταν είχαμε μια παρόμοια (ή ακόμα και την ίδια ακριβώς!) κατάσταση στη ζωή μας. Αν και αυτό είναι κάπως ακριβές, η αληθινή ενσυναίσθηση ωθεί Έμας να δείτε τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου ατόμου, που είναι η πραγματική πρόκληση. Το πώς ερμηνεύετε μια κατάσταση θα μπορούσε (και συχνά είναι) πολύ διαφορετικό από τους άλλους γύρω σας.

Ένα παράδειγμα είναι το συναίσθημα που μπορεί να έχει ένα άτομο αφού λάβει το C στο τελευταίο τεστ μαθηματικών. Ίσως δυσκολεύεστε με τα μαθηματικά. Το να λάβετε ένα C μπορεί να είναι ένας καταπληκτικός βαθμός επειδή μελετήσατε για ώρες με τον δάσκαλό σας και ήσασταν χαρούμενοι που πήρατε τόσες σωστές απαντήσεις! Έχετε μάθει και κατανοήσει ξεκάθαρα αρκετές από τις έννοιες με τις οποίες παλεύατε και είστε σε θέση να προχωρήσετε.

Ωστόσο, ο φίλος σας ΑΓΑΠΕΙ τα μαθηματικά και λαμβάνει ένα C. Εάν χρησιμοποιείτε πραγματικά την ενσυναίσθηση όταν απαντάτε σε αυτούς, λαμβάνετε υπόψη την αγάπη του για τα μαθηματικά. Καταλαβαίνετε ότι τους αρέσουν τα μαθηματικά, συνήθως κάνουν άσσο σε κάθε τεστ και ότι αυτό το C αντιπροσωπεύει μια τεράστια απογοήτευση για αυτούς.

Όταν δείχνετε πραγματικά ενσυναίσθηση, πρώτα σκεφτήκατε να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου με βάση το τι μπορεί να νιώθει απέναντι στην κατάσταση. Παρατηρώντας τη γλώσσα του σώματος, του προσώπου εκφράσεις, και ο τόνος των λέξεων που χρησιμοποιούν μπορούν να σας βοηθήσουν να συμπάσχετε.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα εξασκηθεί τώρα στην εκδήλωση ενσυναίσθησης χρησιμοποιώντας τις παραπάνω δεξιότητες. Ο δάσκαλος θα διαβάσει μια σειρά από σενάρια δυνατά. Θα αντιμετωπίσετε τον σύντροφό σας και χρησιμοποιώντας μόνο τη γλώσσα του σώματος θα μεταφέρετε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σας σε αυτό το σενάριο. Στη συνέχεια και οι δύο θα εξασκηθείτε στη χρήση της ενσυναίσθησης καθώς προσπαθείτε να περιγράψετε πώς νιώθει το άλλο άτομο και γιατί. Φροντίστε να ενημερώσετε τον σύντροφό σας εάν είναι ακριβής στην υπόθεσή του. Αν δεν είναι, διορθώστε τα και εξηγήστε πώς νιώθετε πραγματικά. Η ενσυναίσθηση θέλει πρακτική!

Σημείωση: Όταν κάνετε ζευγάρι, προσπαθήστε να επιλέξετε κάποιον που γνωρίζετε, αλλά ΟΧΙ κάποιον που γνωρίζετε πολύ καλά (γείτονα, καλύτερος φίλος, συμπαίκτης κ.λπ.).

Σενάρια:

- Μια ημέρα χιονιού ονομάστηκε μόλις μια ώρα πριν πρέπει να μπειτε στο λεωφορείο. Είσαι ήδη ντυμένος και έτοιμος να βγεις από την πόρτα.
- Έσπασες το πόδι σου πριν από ένα μεγάλο παιχνίδι πρωταθλήματος. Δεν μπορείτε να περπατήσετε πάνω του και πρέπει να χάσετε δύο μήνες από το σχολείο.
- Μόλις ανακάλυψες ότι μετακομίζεις σε μια ξένη χώρα λόγω της δουλειάς του μπαμπά σου.
- Προτείνετε ως πρόεδρος τάξης.
- Σας ζητείται να δώσετε μια ομιλία για την ευγένεια για ολόκληρο το σχολείο.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Τα σενάρια που επιλέχθηκαν σήμερα ήταν καταστάσεις πραγματικής ζωής που μπορούν και συμβαίνουν καθημερινά σε εφήβους όπως εσείς. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να εξετάσετε το άλλο άτομο πριν μοιραστείτε την κατανόησή σας για την εμπειρία του.

- Τι μπορεί να συμβεί αν δεν σκεφτείτε την οπτική γωνία του άλλου πριν μοιραστείτε την κατανόησή σας;
- Πώς μπορείτε να είστε πιο προσεκτικοί όταν δείχνετε ενσυναίσθηση;

Θυμηθείτε, ορισμένα θέματα σας προκαλούν πανικό, ενώ άλλα ενθουσιάζονται από αυτά. Ωστόσο, μπορεί να ισχύει το αντίστροφο και να προσβάλετε κατά λάθος κάποιον με τη θετική σας αντίδραση σε μια κατάσταση που του προκάλεσε μεγάλο άγχος!

