

Φροντίδα

Αυτή είναι η 4η εβδομάδα στη μονάδα Φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στη συμπόνια ως τη φυσική εξέλιξη της φροντίδας μόλις εντοπιστεί η ενσυναίσθηση.

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



Ενσυναίσθηση + Συμπόνια

Αυτή είναι η 4η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στη συμπόνια ως τη φυσική εξέλιξη της φροντίδας μόλις εντοπιστεί η ενσυναίσθηση.
(Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Ανάλυση συμπόνιας

Συζήτηση σε μικρή ομάδα: Με ποιους τρόπους η τάξη μας δείχνει συμπόνια ο ένας στον άλλον; Πώς θα μπορούσαμε να τα πάμε καλύτερα; Μοιραστείτε τις απαντήσεις της μικρής σας ομάδας με την τάξη.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Συμπόνια Χαϊκού

Με τον σύντροφό σας, δημιουργήστε μια συμπόνια χαϊκού. Υπενθύμιση: Το χαϊκού είναι ένα ποίημα 3 γραμμών με 5 συλλαβές στην 1η και 3η γραμμή και 7 συλλαβές στη δεύτερη γραμμή. Βεβαιωθείτε ότι το ποίημά σας συνδέεται με το συναίσθημα που λαμβάνετε όταν δίνετε ή λαμβάνετε συμπόνια. (Παράδειγμα: Ακούστε τους άλλους, είμαι εδώ για εσάς πάντα, Μιλώντας από καρδιάς.)

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Κοινή χρήση συμπόνιας

Δημιουργήστε μια αναζωογονητική κάρτα για έναν ηλικιωμένο στην κοινότητά σας. Ενσωματώστε καλά λόγια, ευγνωμοσύνη και συμπόνια μέσα από λέξεις και εικόνες. Προσπαθήστε να βρείτε χρόνο για να τους συναντήσετε και να τους γνωρίσετε πριν δημιουργήσετε αυτήν την κάρτα (αν είναι δυνατόν). Αυτό που θα μοιραστούν μαζί σας σίγουρα θα επηρεάσει αυτό που εστιάζετε και θα συμπεριλάβετε και θα έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο σε σύγκριση με ένα μη εξατομικευμένο μήνυμα.

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Ανάλυση Ταινιών

Ομαδική συζήτηση: Σκεφτείτε μια πρόσφατη ταινία που είδατε και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις: Πώς εκδηλώθηκε η συμπόνια; Ήταν ρεαλιστικό αυτό; Γιατί ή γιατί όχι; Πώς θα μπορούσαν οι χαρακτήρες να

έχουν αυξήσει τους
συμπόνια για τους άλλους;

Ενσυναίσθηση + Συμπόνια

Αυτή είναι η 4η εβδομάδα στη μονάδα Φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στη συμπόνια ως φυσική εξέλιξη της φροντίδας μόλις εντοπιστεί η ενσυναίσθηση.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Προβολέας για φωτογραφίες
- ☐ Φωτογραφίες (δείτε παρακάτω)

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 την ανάγκη για μια συνδυασμένη προσέγγιση συμπόνιας και ενσυναίσθησης όταν βοηθάτε τους άλλους.
- Εξετάστε κοινές υποθέσεις κατά την ανάλυση καταστάσεων χρησιμοποιώντας μόνο προσεγγίσεις επιφανειακής στάθμης.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Στη Μονάδα Φροντίδας μας το συναίσθημα ορόσημο είναι η συμπόνια, που είναι η επιθυμία να βοηθήσουμε όσους έχουν ανάγκη. Πώς σας χρειάζονται οι μαθητές σας σήμερα; Πώς σας χρειάζονται οι συνάδελφοί σας; Με ποιους τρόπους μπορείτε να δείξετε συμπόνια διατηρώντας παράλληλα επαγγελματικά και προσωπικά όρια; Να θυμάστε ότι το να είστε συμπονετικοί δεν σημαίνει ότι είστε υπεύθυνοι για την επίλυση των προβλημάτων όλων. Δεν μπορείτε να αλλάξετε τη ζωή ενός μαθητή στο σπίτι. Δεν μπορείτε να βελτιώσετε ως δια μαγείας τις δεξιότητες διαχείρισης της τάξης ενός άλλου δασκάλου. Τι μπορείτε να κάνετε για να δείξετε συμπόνια, λοιπόν, όταν βλέπετε άλλους να αγωνίζονται; Μπορείτε να παρέχετε ένα σταθερό, υγιές περιβάλλον στην τάξη για να ευδοκιμούν οι μαθητές όσο βρίσκονται στη φροντίδα σας. Μπορείτε να προσφέρετε στρατηγικές, εάν σας ζητηθούν, για να βοηθήσετε τον συνάδελφό σας να κάνει μικρές, θετικές αλλαγές στη διαχείριση της τάξης του. Η συμπόνια είναι να βοηθάς όπου μπορείς και να είσαι υποστηρικτικός ενώ αναγνωρίζεις ότι δεν είναι δικό σου να λύνεις κάθε πρόβλημα. Το να είστε παρόντες, να ακούτε, να συμπονάτε και να ενεργείτε όταν μπορείτε είναι καλά βήματα για να δείξετε συμπόνια προς τους μαθητές και τους συναδέλφους σας.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Φτάσαμε στην τελευταία μας εβδομάδα στη μονάδα Φροντίδας μας. Έχουμε εξερευνήσει την αυτοφροντίδα, την ευγνωμοσύνη και την ενσυναίσθηση. Το τελευταίο συστατικό είναι η συμπόνια. Σε αυτό το σημείο της ζωής μας, έχουμε ακούσει αυτόν τον όρο στο παρελθόν. Ωστόσο, ο προσωπικός μας ορισμός έχει σίγουρα διαμορφωθεί από τις δικές μας εμπειρίες ζωής.

Πώς θα ορίζατε τη συμπόνια; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Ναι, όλες αυτές οι απαντήσεις δείχνουν έναν κοινό τρόπο ευγένειας. Η συμπόνια ορίζεται ως το να νιώθεις ενσυναίσθηση και να θέλεις να βοηθήσεις έναν άλλον που έχει ανάγκη.



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Η συμπόνια είναι συχνά η φυσική επέκταση μετά την ενσυναίσθηση. Είναι η δράση που ακολουθεί τη συναισθηματική σύνδεση που κάνουμε.

Τώρα, σκεφτείτε μια στιγμή όπου θα μπορούσατε να δείξετε ενσυναίσθηση και να δείξετε συμπόνια. Μοιραστείτε την απάντησή σας με έναν γείτονα. (Επιτρέψτε σε πολλούς εθελοντές να μοιραστούν τα δικά τους παραδείγματα με όλη την τάξη, αν το επιτρέπει ο χρόνος.)

Υπάρχει ένα επίπεδο προσοχής που πρέπει να σημειωθεί εδώ. Η συμπόνια χωρίς την παρουσία ενσυναίσθησης συχνά δεν γίνεται θετική. Αν και οι προθέσεις σας είναι θετικές, χωρίς τον συνδυασμό των δύο (ενσυναίσθηση και συμπόνια), το άλλο άτομο μπορεί να προσβληθεί με τις πράξεις σας. Ας αναλογιστούμε το παράδειγμα του τεστ μαθηματικών από την περασμένη εβδομάδα. Θα ήσασταν ενθουσιασμένοι με το C που έλαβε ο φίλος σας. Δεν σταματάτε και αφιερώνετε χρόνο για να χρησιμοποιήσετε την ενσυναίσθηση για να καταλάβετε πώς μπορεί να αισθάνονται με βάση την προοπτική τους, αλλά αντίθετα υποθέτετε ότι παλεύουν με τα μαθηματικά όπως εσείς. Τους συγχαίρετε αμέσως, τους χαϊδεύετε την πλάτη και τους προσκαλείτε να συμμετάσχουν μαζί σας και τον δάσκαλό σας στην επόμενη συνεδρία σας, ώστε την επόμενη φορά να πάρουν ακόμη υψηλότερη βαθμολογία. Ποια μπορεί να είναι η απάντησή τους αυτή τη φορά; Πώς μπορεί να αντιδράσουν όταν υποθέσετε ότι αισθάνονται ακριβώς όπως αισθάνεστε εσείς; Σας έχει συμβεί ποτέ αυτό;

Θυμηθείτε, η αληθινή ενσυναίσθηση δεν μπορεί να προκύψει κάνοντας υποθέσεις. Πρέπει να αλληλεπιδράσετε με το άλλο άτομο όποτε είναι δυνατόν πριν προχωρήσετε στο στοιχείο δράσης που σχετίζεται με συμπόνια. Δεν μπορείτε να περιμένετε να μπειτε στη θέση κάποιου άλλου χωρίς πρώτα να μάθετε πώς βλέπουν το θέμα!



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα διερευνήσει τώρα τον απαραίτητο συνδυασμό μεταξύ ενσυναίσθησης και συμπόνιας καθώς εξετάζει δύσκολα σενάρια μέσα στην ιστορία και πιθανές απαντήσεις που μπορεί να έχουν άλλοι τόσο με όσο και χωρίς ενσυναίσθηση. Θυμηθείτε, η συμπόνια χωρίς ενσυναίσθηση δεν είναι πάντα θετική!

Χρησιμοποιώντας τις εικόνες που παρέχονται, καθοδηγήστε μια συζήτηση για τα ακόλουθα:

- Τι βλέπετε εδώ;
- Ποια είναι η πρώτη σας ιδέα για να «βοηθήσετε» αυτό το άτομο ή άτομα;
- Πώς μπορεί να αντιδράσουν;
- Τώρα σταματήστε και σκεφτείτε πώς νιώθουν πραγματικά. Ποια είναι η εστίασή τους; Τι χρειάζονται από την οπτική τους;
- Πώς θα ήταν η προσέγγισή σας για να τους βοηθήσετε να αλλάξουν τώρα;

Εικόνα # 1: Μια γυναίκα και τα παιδιά της κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Ύφεσης

- Οι συνήθεις υποθέσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ότι λιμοκτονεί και χρειάζεται λίγη τροφή.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κοιτάξουν πέρα από την κατανόησή τους και την έκθεσή τους στη Μεγάλη Ύφεση (η οποία συχνά επικεντρώνεται στην έλλειψη τροφής). Τι άλλο μπορεί να σκέφτεται; Πώς μπορεί να νιώθει για αυτό το φυλλάδιο για φαγητό; Θα τη βοηθήσει πραγματικά μακροπρόθεσμα;
- Άλλες λήψεις της φωτογραφίας: ο σύζυγός της μόλις έφυγε για τη δουλειά και εκείνη λυπάται που τον βλέπει να φεύγει, επιτέλους βρήκε δουλειά και σκέφτεται να φροντίσει τα παιδιά, μόλις είπε ότι ένα μέλος της οικογένειας έχει υποστεί σοβαρή ασθένεια κ.λπ.
- Ενθαρρύνετε λύσεις που περιλαμβάνουν μια συνομιλία με το άτομο ή τα άτομα ΠΡΩΤΑ. Δεν μπορείτε να βιώσετε αληθινή ενσυναίσθηση από τις αρχικές κρίσεις και τη μηδενική συζήτηση!

Εικόνα #2: Αγόρι που κρατά νέα παπούτσια

- Οι κοινές υποθέσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ότι χρειαζόταν απεγνωσμένα νέα παπούτσια και χρήματα για τους άλλους τομείς της ζωής του που μπορεί να ήταν δύσκολοι για αυτόν.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κοιτάξουν πέρα από αυτό που μπορούν να δουν και να σκάψουν βαθύτερα. Τι έκφραση έχει στο πρόσωπό του; Τι συναίσθημα μεταφέρει; Τι άλλο μπορεί να σκέφτεται κρατώντας αυτά τα παπούτσια; Αν του δώσεις χρήματα και δεν βλέπει τη ζωή του ως αγώνα, πώς μπορεί να αντιδράσει;
- Άλλες απόψεις της φωτογραφίας: αυτά τα παπούτσια είναι ένα δώρο που κάνει σε ένα άλλο παιδί στη γειτονιά του που είναι ξυπόλητο, τα παπούτσια αντιπροσωπεύουν την υγεία του μεγαλύτερου αδερφού του που δεν μπορούσε να περπατήσει πριν, τα παπούτσια αντιπροσωπεύουν την πρώτη πώληση του πατέρα του ως τσαγκάρι, και τα λοιπά.
- Ενθαρρύνετε λύσεις που περιλαμβάνουν μια συζήτηση με αυτό το παιδί!



Κατοπτρίζω

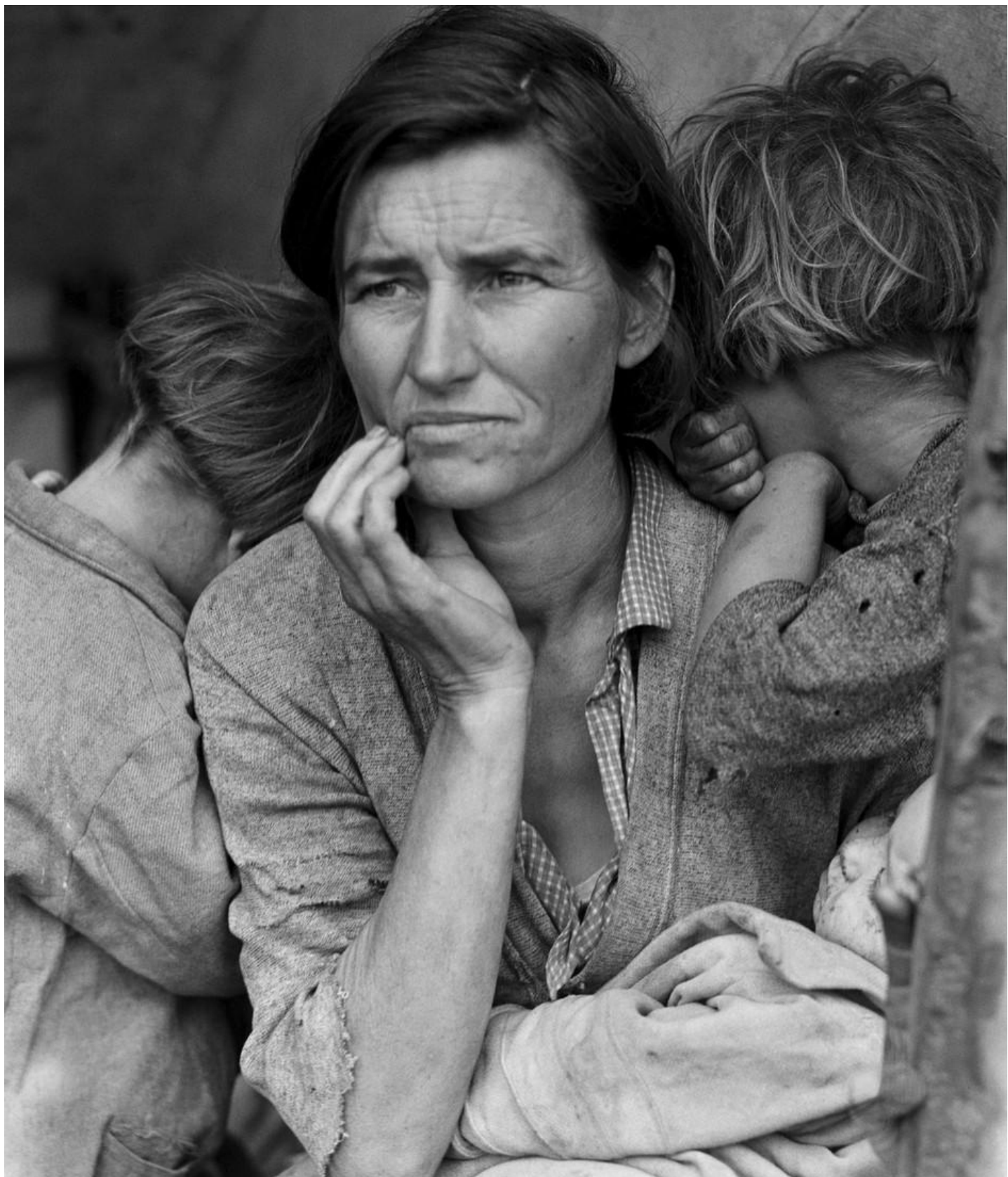
5-7 λεπτά

Ως τάξη, συζητήστε τις προκλήσεις της παύσης για να βρείτε την ενσυναίσθηση ΠΡΙΝ απαντήσετε με συμπόνια.

- Γιατί είναι δύσκολο να περιμένουμε όταν η πρώτη μας απάντηση είναι να ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΤΙ;
- Πώς μπορεί μια συνομιλία με το άλλο άτομο/άτομα να αλλάξει τη συμπονετική μου προσέγγιση;

Όταν συμπάσχεις πραγματικά με κάποιον, χρειάζεται θάρρος να τον ακολουθήσεις και να τον βοηθήσεις να αντιμετωπίσει την κατάστασή του. Η συμπόνια σας μπορεί να είναι το θετικό σημείο καμπής σε μια πραγματικά δύσκολη κατάσταση!

Εικόνα #1: Μητέρα σε Μεγάλη Κατάθλιψη



Εικόνα #2: Αγόρι που κρατά νέα παπούτσια

