

3^ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ορφέας και Ευρυδίκη: Συζητώντας με τους Θεούς του Κάτω Κόσμου

Περίληψη

Ο Ορφέας, ένας από τους σημαντικότερους μουσικούς της ελληνικής μυθολογίας, παντρεύτηκε την Ευρυδίκη που, τσιμπημένη από φίδι, πεθαίνει τη μέρα του γάμου. Ο

Ορφέας αποφασίζει να κατεβεί στον Κάτω Κόσμο για να φέρει τη γυναίκα του πίσω στη γη.

Φανταστείτε πόση δεξιοτεχνία χρειάζεται για να πείσει τους Θεούς του κάτω κόσμου να παραιτηθούν από τη νόμιμη εξουσία τους να κρατούν τους νεκρούς στον κάτω κόσμο, και παραβιάζοντας τους νόμους της φύσης, να του επιτρέψουν να πάρει την Ευρυδίκη πίσω.

Στο σενάριο αυτό η έμφαση δίνεται σε τεχνικές και ιδέες που συμβάλλουν στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Οι μαθητές έρχονται σε μια πρώτη επαφή με την τεχνική των μηνυμάτων του “εγώ”, και καλούνται να συνειδητοποιήσουν τους εξωλεκτικούς τρόπους με τους οποίους προσπαθούμε να ασκήσουμε έλεγχο στους άλλους και ελεγχόμαστε από αυτούς. Τέλος, οι μαθητές διερευνούν ποιοι κανόνες κάνουν μια συντροφική σχέση πιο λειτουργική.

Λέξεις κλειδιά

Διαπροσωπικές σχέσεις, “Μηνύματα του Εγώ”, Εξωλεκτική Επικοινωνία, Βλεμματική Επαφή

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα

Δεξιότητες Αποτελεσματικής επικοινωνίας:

Μηνύματα του Εγώ

Κατανόηση εξωλεκτικών μηνυμάτων (βλεμματική επαφή)

Χρόνος προετοιμασίας

1 ώρα

Χρόνος διδασκαλίας

3 ώρες

Υλικά

Μολύβια, Χαρτιά, Χαρτόνια

Μύθος

Στην 45^η αφήγηση [εν. ο Κόνων αναφέρει] πώς ο Ορφέας, ο γιος του Οίαγρου και της Μούσας Καλλιόπης, βασίλευε στους Μακεδόνες και τους Οδρύσες και πώς εξασκούσαν στη μουσική, ιδιαίτερα στο τραγούδι με συνοδεία κιθάρας. Και έτσι ευχαριστούσε πολύ τον κόσμο (γιατί τόσο οι Θράκες όσο και οι Μακεδόνες ήταν φιλόμουσοι). Λένε πως κατέβηκε ακόμα και στον Άδη από αγάπη για τη γυναίκα του, την Ευρυδίκη, και πώς μαγεύοντας με τα τραγούδια του τον Πλούτωνα και της Περσεφόνη πήρε πίσω τη γυναίκα του ως δώρο. Μα δεν κατάφερε να εκμεταλλευτεί τη χάρη να την φέρει πίσω στη ζωή, γιατί ξέχασε τις εντολές που του έδωσαν όσον αφορά εκείνη. Ήξερε τόσο καλά να θέλγει και να μαγεύει με το τραγούδι του, ώστε ακόμα και τα άγρια ζώα και τα πουλιά και τα δέντρα και τα βράχια ακολουθούσαν στο κατόπι του από ευχαρίστηση.

Κόνων, Διηγήσεις 45 (=Φώτιος, Βιβλιοθήκη 186)



Jean Raoux, Ορφέας και Ευρυδίκη, περ. 1709

©The J. Paul Getty Museum, Los Angeles, Gift of William P. Garred.

Αναδημοσιεύεται σύμφωνα με τη δράση Open Content Program του Μουσείου Getty

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
<p>A1. Αυτοσχεδιασμός μπροστά στον θεό Πλούτωνα</p>	<p>ROLE-PLAY ΣΕ ΖΕΥΓΗ - ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας υποδύεται τον Ορφέα και ο άλλος τον Πλούτωνα. Ο Ορφέας εξηγεί για 3 λεπτά γιατί πρέπει να απελευθερώσουν την Ευρυδίκη.</p> <p>Δε θέλει να συγκρουστεί με τον θεό. Δε θέλει να τον κατηγορήσει. Θέλει να επικοινωνήσει. Για αυτό κατασκευάζει ένα “Μήνυμα του Εγώ”. Τα “Μηνύματα του Εγώ” έχουν την εξής δομή:</p> <p>Εγώ νιώθω ... (συναίσθημα) επειδή ... (περιγραφή της μη αποδεκτής συμπεριφοράς και των συγκεκριμένων αρνητικών συνεπειών της) και θέλω να ... (περιγραφή της επιθυμητής συμπεριφοράς)</p>	<p>10’</p>
<p>A2. Άσκηση Αναστοχασμού</p>	<p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Οι μαθητές ανακαλούν μια περίπτωση στην οποία θα ήταν χρήσιμο να χρησιμοποιήσουν “Μηνύματα του Εγώ”. (π.χ. μια διαφωνία που έχουν συχνά με τους συμμαθητές ή τους γονείς τους, μια περίπτωση κατά την οποία διεκδικούν κάτι που χρειάζονται)</p> <p>ROLE-PLAY ΣΕ ΖΕΥΓΗ: Μπορούν να καταγράψουν ένα τέτοιο μήνυμα και να το προβάρουν με τον συμμαθητή τους</p>	<p>30’</p>
<p>B.1. “Πλούτωνα και Ευρυδίκη” μια παραλλαγή της άσκησης “Δούλος και αφέντης”</p>	<p>ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΤΗ ΣΥΝΘΗΚΗ: Βρισκόμαστε λίγο πριν ο Πλούτωνα πάρει την απόφαση να ελευθερώσει την Ευρυδίκη. Η Ευρυδίκη μόλις έχει ακούσει το λόγο του Ορφέα. Είναι και αυτή εξίσου ερωτευμένη μαζί του. Θέλει να τον ακολουθήσει στη Γη. Ο Πλούτωνα δεν έχει πάρει ακόμα την απόφαση να ελευθερώσει την Ευρυδίκη.</p> <p>ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας από κάθε ζεύγος είναι η Ευρυδίκη, ο άλλος ο Πλούτωνα.</p> <p>Τοποθετούνται σε κύκλο τόσες καρέκλες όσες και τα ζεύγη. Ένας μαθητής από κάθε ζεύγος, αυτός που υποδύεται την</p>	<p>30’</p>

	<p>Ευρυδίκη, κάθεται στην καρέκλα και ο άλλος, ο Πλούτωνα είναι όρθιος δίπλα του.</p> <p>Ο εκπαιδευτικός, υποδύεται τον Ορφέα. Έχοντας μπροστά του μια άδεια καρέκλα και, κλείνοντας το μάτι σε κάποια από τις “Ευρυδίκες” την προσκαλεί κοντά του. Ο Πλούτωνα προσπαθεί χωρίς να μιλάει, αλλά απειλώντας μη λεκτικά την Ευρυδίκη, να την κρατήσει κοντά του. Προσπαθεί δηλαδή να ελέγξει την Ευρυδίκη. Αυτή προσπαθεί να διαφύγει της προσοχής του και να τρέξει προς τον Ορφέα.</p> <p>Οι μαθητές εναλλάσσονται στους ρόλους.</p> <p>ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Στη συνέχεια συζητούν για τα συναισθήματά τους και για τους εξωλεκτικούς τρόπους με τους οποίους ασκείται η επιβολή. Τι πρέπει να κάνω για να νιώθω ελεύθερος, να υπηρετώ τους δικούς μου στόχους, και να μην πέφτω θύμα απειλών;</p>	
B.2 Συζήτηση	<p>ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ: Με ποιους τρόπους επιχειρούν να μας ελέγξουν οι άλλοι; Με ποιους να μας κατευθύνουν;</p>	20’
Γ. Το μανιφέστο της συντροφικής σχέσης	<p>ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ: Ο Πλούτωνα υποχωρεί. Επιτρέπει στην Ευρυδίκη να ακολουθήσει τον Ορφέα. Θέλει όμως να έχει τον τελευταίο λόγο και θέτει κανόνες.</p> <p>Ας υποθέσουμε ότι πρόκειται για κανόνες που αφορούν τη συντροφική ζωή, και συγκεκριμένα: την επικοινωνία των δύο συντρόφων και τις προσδοκίες/απαιτήσεις που έχει ο ένας από τον άλλο.</p> <p>Επιλέγουμε έξι από αυτούς και συντάσσουμε ένα μανιφέστο.</p> <p>(Σε περίπτωση εξ’αποστάσεως εκπαίδευσης οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν εφαρμογές για συννεφόμενα ή κοινόχρηστα έγγραφα για να συνεργαστούν για τη σύνταξη του μανιφέστου)</p>	10’

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Τα “Μηνύματα του Εγώ”

Όταν βρισκόμαστε σε μια δύσκολη κατάσταση ή όταν θέλουμε να εκφράσουμε τη δυσφορία μας, αντί να κατηγορήσουμε τον άλλο, καλό είναι να εκφραστούμε με ένα “Μήνυμα του Εγώ”.

Για να είναι αποτελεσματικότερη η επικοινωνία, τα “Μηνύματα του Εγώ” πρέπει να αποτελούνται από τρία μέρη:

- 1. μια περιγραφή της μη αποδεκτής συμπεριφοράς.** Συμπεριφορά είναι κάτι που κάνει ή λέει ο άλλος. Πρέπει να αποφεύγουμε χαρακτηρισμούς ή κριτική της συμπεριφοράς.
- 2. το συναίσθημα μου.** Είναι ανάγκη να ξέρω πώς νιώθω. Το “μήνυμα του εγώ” είναι το όχημα για να έρθω σε επαφή με το συναίσθημά μου.
- 3. την απτή και συγκεκριμένη επίδραση ή συνέπεια που η συμπεριφορά έχει επάνω μου ή/ και διατύπωση της απαίτησής μου.** Πρέπει να διευκρινίσω γιατί η συγκεκριμένη συμπεριφορά αποτελεί πρόβλημα. Μια απτή επίδραση μπορεί να είναι κάτι που μου κοστίζει χρήμα, χρόνο, επιπλέον δουλειά ή αναστάτωση. Μπορώ να διατυπώσω, επίσης, μια συγκεκριμένη απαίτηση που έχω από τον άλλο σε ανάλογες περιπτώσεις.

Χρειάζεται θάρρος για να στέλνουμε “Μηνύματα του Εγώ”, γιατί χρειάζεται θάρρος και εσωτερική σιγουριά για να εξωτερικεύσει κάποιος τα βαθύτερα συναισθήματά του σε μια σχέση. Ο αποστολέας ενός ειλικρινούς “Μηνύματος του Εγώ” κινδυνεύει να φανερωθεί στον άλλο, όπως πραγματικά είναι. Ανοίγει τον εαυτό του, γίνεται διάφανα αληθινός, αποκαλύπτει την ανθρώπινη υπόστασή του. Λέει στον άλλο ότι είναι ένα άτομο ικανό να πληγωθεί ή να στεναχωρηθεί ή να φοβηθεί ή να απογοητευθεί ή να θυμώσει ή να αποθαρρυνθεί.

Το να λέμε σε κάποιον πώς αισθανόμαστε είναι πολύ λιγότερο απειλητικό από το να τον κατηγορούμε ότι μας έχει προκαλέσει ένα άσχημο συναίσθημα. Τα μηνύματα του εγώ είναι απίθανο να προκαλέσουν αντίδραση και αντίσταση, καθώς η ειλικρινής επικοινωνία στον άλλο των επιδράσεων της συμπεριφοράς του σε εμάς είναι πολύ λιγότερο απειλητική από το υπονοούμενο ότι υπάρχει κάτι κακό σε αυτόν. Τα “Μηνύματα του Εγώ” είναι πιο αποτελεσματικά επειδή τοποθετούν την ευθύνη της αλλαγής της συμπεριφοράς στον άλλο, δηλώνοντας ταυτόχρονα ότι τον εμπιστευόμαστε να αντιμετωπίσει εποικοδομητικά την κατάσταση και να σεβαστεί τις ανάγκες μας.

Τα “Μηνύματα του Εγώ” από ένα πρόσωπο σε μια σχέση προωθούν τα “Μηνύματα του Εγώ” και από το άλλο. Με τον τρόπο αυτό οι σχέσεις εξελίσσονται καθώς αποφεύγονται οι αμοιβαίες κατηγορίες που τρέφουν τις συγκρούσεις.

Πρωτογενής ενσυναίσθηση

Παρότι μπορούμε να μη μιλάμε, δεν είναι δυνατόν να σταματήσουμε να στέλνουμε μη λεκτικά σήματα, με τον τόνο της φωνή ή, με φευγαλέες εκφράσεις του προσώπου, γι' αυτό που αισθανόμαστε. Ακόμη και όταν οι άνθρωποι προσπαθούν να αποκρύψουν κάθε ένδειξη των συναισθημάτων τους, αυτά που αισθάνονται βρίσκουν τρόπο να διαρρεύσουν.

Υπ' αυτή την έννοια, όταν έχουμε να κάνουμε με συναισθήματα, δεν μπορούμε να μην επικοινωνήσουμε. Η ικανότητά μας να διαβάζουμε τα μη λεκτικά, συναισθηματικά σήματα ονομάζεται πρωτογενής ενσυναίσθηση και αποτελεί μια από τις διαστάσεις της κοινωνικής επίγνωσης.

Goleman, D., 2006. Κοινωνική νοημοσύνη, Η νέα επιστήμη των ανθρώπινων σχέσεων. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Η δύναμη της βλεμματικής επαφής

(...) Η μη λεκτική επικοινωνία συνιστά μια κοινωνική γλώσσα που είναι από πολλές πλευρές πιο πλούσια και ουσιαστική από τα λόγια μας. Οι μη λεκτικοί αισθητήρες μας είναι τόσο ισχυροί που και μόνο οι κινήσεις που συνδέονται με τη γλώσσα του σώματος -χωρίς, δηλαδή, τα ίδια τα σώματα- αρκούν για να μας κάνουν να αντιληφθούμε σωστά το αντίστοιχο συναίσθημα (...) Στους ενήλικες η μη λεκτική ικανότητα προσφέρει πλεονεκτήματα τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή και παίζει σημαντικό ρόλο στην αντίληψη που έχουμε για τη ζεστασιά, την αξιοπιστία και την πειστικότητα ενός ατόμου (...) Η ευαισθησία μας για τα σήματα που εκπέμπουν οι άλλοι σχετικά με τις σκέψεις και την ψυχική τους διάθεση βοηθάει να εξελίσσονται οι κοινωνικές καταστάσεις ομαλά και με τις ελάχιστες δυνατές συγκρούσεις. Ήδη από τα πρώτα παιδικά χρόνια, όσοι είναι καλοί στο να δίνουν και να λαμβάνουν αυτά τα σήματα δημιουργούν πιο άνετα κοινωνικές σχέσεις και πετυχαίνουν ευκολότερα τους στόχους τους στις κοινωνικές καταστάσεις."

Mlodinow L., 2019. Κάτω από το κατώφλι. Ηράκλειο: Π.Ε.Κ.



Jean-Baptiste Camille Corot (1861), Ο Ορφέας οδηγεί την Ευρυδίκη στον Άνω Κόσμο

© Public Domain / Wikimedia Commons

Παράρτημα

Το λεξιλόγιο των συναισθημάτων

Οι επτά κύριες οικογένειες συναισθημάτων, σύμφωνα με τον Goleman, είναι:

- **Θυμός:** οργή, εχθρότητα, απόγνωση, μίσος, λύσσα, αναβρασμός, ενόχληση, εχθρότητα, βία.
- **Θλίψη:** λύπη, μελαγχολία, απελπισία, ακεφιά, κατήφεια, αυτολύπηση, μοναξιά, μιζέρια, κατάθλιψη.
- **Φόβος:** άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρομάρα, ανησυχία, σκιάξιμο, δέος, φρίκη, τρόμος.
- **Ευτυχία:** απόλαυση, χαρά, ηδονή, τέρψη, αγάπη, αποδοχή, φιλία, έρωτας, αφοσίωση, ανακούφιση, ικανοποίηση, καμάρι, ευφορία, λατρεία, ξεμυάλισμα.
- **Έκπληξη:** σάστισμα, σοκ, θαυμασμός, απορία, κατάπληξη.
- **Αποστροφή:** περιφρόνηση, απέχθεια, φρίκη, αηδία, σιχασιά, βδελυγμία.
- **Ντροπή:** ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, εξευτελισμός.

Goleman D., 2011, *Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ"*. Αθήνα: Πεδίο.

Το παραπάνω Εκπαιδευτικό Σενάριο παρήχθη στο πλαίσιο του Ερευνητικού Προγράμματος «Μυθολογικές Διαδρομές στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη (Mythological Routes in Eastern Macedonia and Thrace) [MIS: 5047101], το οποίο υλοποιείται από το Ερευνητικό Κέντρο «Αθηνά» - Ερευνητικό Κέντρο Καινοτομίας στις Τεχνολογίες της Πληροφορίας, των Επικοινωνιών και της Γνώσης και το Τμήμα Ελληνικής Φιλολογίας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανταγωνιστικότητα, επιχειρηματικότητα και καινοτομία», ΕΣΠΑ 2014-2020 – Ενίσχυση της Περιφερειακής Αριστείας, Ενίσχυση των Υποδομών Έρευνας και καινοτομίας, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης).

