

4^ο Εκπαιδευτικό Σενάριο

Τίτλος

Ορφέας και Ευρυδίκη: Μια ιστορία γεμάτη Συναισθήματα

Περίληψη

Το σενάριο αυτό βασίζεται στην οβιδιανή εκδοχή του μύθου του Ορφέα, μια αναδιήγηση της ιστορίας του γενναίου μουσικού που κατορθώνει να αποδώσει τις συναισθηματικές διακυμάνσεις των ηρώων. Οι μαθητές εξοικειώνονται με το λεξιλόγιο των συναισθημάτων και συνειδητοποιούν πόσο σημαντικό είναι να προσδιορίζουμε την έντασή τους. Διερευνούν τα εμπόδια στην επικοινωνία και έρχονται σε μια πρώτη επαφή με την τεχνική της ενεργητικής ακρόασης.

Λέξεις κλειδιά

Εκφραστική Ανάγνωση, Αναγνώριση Συναισθημάτων, Προσδιορισμός της Έντασης των Συναισθημάτων, Ενεργητική Ακρόαση

Πίνακας Σύνοψης

Συνοπτικά

Θέμα	<i>Αυτογνωσία: Αναγνώριση συναισθημάτων Δεξιότητες Αποτελεσματικής επικοινωνίας: Ενεργητική Ακρόαση Κατανόηση εξωλεκτικών μηνυμάτων (συναισθηματική εκφορά λόγου)</i>
Χρόνος προετοιμασίας	<i>1 ώρα</i>
Χρόνος διδασκαλίας	<i>3 ώρες</i>
Υλικά	<i>Πλαστικό δάπεδο με χρώματα, Κουτί με Καρτελάκια με Συναισθήματα, Φωτοτυπίες με τις τεχνικές της ενεργητικής ακρόασης</i>

Μύθος

Ήταν βέβαια παρών εκείνος [δηλ. ο Υμέναιος, ο θεός του Γάμου], όμως δεν είχε ούτε λόγια γιορτινά

ούτε χαρούμενο πρόσωπο ούτε κάποιο σημάδι χαράς.

Ακόμα και η δάδα που κρατούσε τσιτσίριζε με θλιβερό καπνό, μέχρι που έσβησε και η κίνησή της δεν έβγαζε φλόγα καμιά.

Το τέλος ήταν πιο βαρύ από το σημάδι· γιατί η νέα νύφη, καθώς περιπλανιόταν συντροφιά με τις ναϊάδες,

πέθανε από δάγκωμα φιδιού στους αστραγάλους. 10

Αφού ο Ροδοπαίος ποιητής (ο Ορφέας) θρήνησε αρκετά στις αύρες του πάνω κόσμου, για να μην αφήσει αδοκίμαστες και τις σκιές του κάτω κόσμου, προσπάθησε να κατέβει στη Στύγα μέσα από την πύλη του Ταίναρου. Περνώντας μέσα από άβυσσους πλήθη και φαντάσματα νεκρών, βρίσκει την Περσεφόνη και τον αφέντη κι άρχοντα του απαίσιου βασιλείου των σκιών. Κρούοντας τις χορδές της λύρας του έτσι μιλάει: «Θεοί του κόσμου που βρίσκεται κάτω από τη γη, όπου όλοι όσοι γεννηθήκαμε θνητοί θα κατεβούμε, αν επιτρέπεται και αν, βάζοντας εγώ κατά μέρος ψεύτικες του λόγου περιστροφές, 20 με αφήσετε να μιλήσω αληθινά, δεν κατέβηκα εδώ κάτω, για να δω τα σκοτεινά Τάρταρα ούτε για να δέσω τους τρεις λαιμούς της τερατώδους Μέδουσας, που 'χει φίδια για μαλλιά. Αιτία του ταξιδιού μου είναι η γυναίκα μου, στην οποία έχυσε φαρμάκιένα φίδι που πάτησε, και της στέρησε τα ανθηρά της χρόνια. Ήθελα να μπορώ να αντέξω τον πόνο· δεν θα αρνηθώ πως το προσπάθησα. Νίκησε ο Έρωτας. Είναι καλά γνωστός ο θεός αυτός στον πάνω κόσμο. Αμφιβάλλω αν κι εδώ είναι έτσι. Όμως μαντεύω πως κι εδώ έτσι είναι, αν δεν είναι ψέμα η φήμη της αρχαίας αρπαγής· κι εσάς, βέβαια, σας ένωσε ο έρωτας. Σ' αυτά τα γεμάτα φόβο μέρη, σ' αυτό το απέραντο Χάος και τη σιωπή του τεράστιου βασιλείου, 30 σας ικετεύω, κλώστε ξανά το βραχύ της Ευρυδίκης νήμα! Τα πάντα σε σας ανήκουν και, άλλος αργότερα, άλλος νωρίτερα, όλοι σε αυτόν εδώ τον τόπο σπεύδουμε. Εδώ ερχόμαστε όλοι, αυτή είναι η τελευταία μας κατοικία και εσείς διαφεντεύετε τα αιώνια βασίλεια του ανθρώπινου γένους. Κι αυτή, βέβαια, ώριμη σαν διανύσει τα χρόνια που θα της δοθούν, θα είναι στη δικαιοδοσία σας· σαν δώρο τη ζητώ προσωρινά. Όμως, αν οι μοίρες αρνηθούν τη χάρη αυτή στη γυναίκα μου, είναι βέβαιο πως ούτε εγώ θα γυρίσω: χαρείτε θάνατο διπλό». Αυτόν που τέτοια έλεγε, συνταιριάζοντας τα λόγια στον ήχο της λύρας, 40 θρηνούσαν οι ψυχές των νεκρών. Ούτε ο Τάνταλος συγκρατεί το νερό που του ξεφεύγει ούτε ο τροχός του Ιξίωνα φέρνει βόλτες ούτε τα όρνια τρώνε το σκώτι, και τα πιθήρια των Βηλίδων στέκουν άδεια, κι εσύ, Σίσυφε, έκατσε στον βράχο σου. Υπάρχει η φήμη πως τότε νικημένες από το τραγούδι για πρώτη φορά οι Ευμενίδες έβρεξαν με δάκρυα τα μάγουλά τους και πως ούτε η σύζυγος του βασιλιά ούτε ο ίδιος βασιλιάς του κάτω κόσμου άντεξαν να αρνηθούν την παράκληση και φωνάζουν την Ευρυδίκη. Εκείνη βρισκόταν ανάμεσα στις νιόφερτες σκιές και έφθασε με βήμα αργό από το τραύμα.

Μαζί με αυτήν ο Ροδοπαίος Ορφέας πήρε κι έναν όρο: 50

*να μη γυρίσει πίσω να την κοιτάξει, μέχρι να βγουν
από τις Αόρνιες κοιλάδες· αλλιώς το δώρο θα είναι μάταιο.*

*Μέσα σε απόλυτη σιγή παίρνουν ένα στενό μονοπάτι, ανηφορικό,
απότομο, σκοτεινό, σκεπασμένο με πυκνή ομίχλη.*

*Δεν βρίσκονταν μακριά από το χείλος του πάνω κόσμου·
εκεί, από φόβο μήπως κουράστηκε και λαχταρώντας να την αντικρίσει,
στρέφει το βλέμμα με αγάπη. Αμέσως αυτή γλίστρησε προς τα πίσω και,
απλώνοντας τα χέρια σε μια προσπάθεια να κρατηθεί και να κρατήσει,
τίποτε άλλο η δύστυχη δεν έπιασε παρά φευγαλέες αύρες.*

*Κι ας πεθαίνει για δεύτερη φορά, όμως δεν έχει παράπονο 60
κανένα από τον σύζυγό της (για τι, άλλωστε, να παραπονεθεί παρά για το ότιαγαπήθηκε;).*

*Το ύστατο «χαίρε» είπε, που με δυσκολία εκείνος άκουσε,
και αμέσως εκείνη επέστρεψε στο ίδιο μέρος.*

*Ο Ορφέας έμεινε άφωνος από τον διπλό της γυναικάς του θάνατο.
(...)*

Αυτόν που μάταια παρακαλούσε και που για δεύτερη φορά ήθελε να περάσει, 72

*ο πορθμέας τον εμποδίζει. Κι εκείνος κάθεται για επτά μέρες βρωμερός
σε μια όχθη και δεν βάζει στο στόμα του τα δώρα της Δήμητρας:
η έργοια, ο πόνος της ψυχής και τα δάκρυα είναι η τροφή του.*

*Παραπονιέται πως είναι σκληροί οι θεοί του Ερέβους και
αποσύρεται στην ορεινή Ροδόπη και τον Αίμο που τον χτυπούν οι βοριάδες.*

Οβίδιος, Μεταμορφώσεις 10. 4-64 και 72-77.

Αντλήθηκε από Μιχαλόπουλος, Α.Ν. & Μιχαλόπουλος, Χ.Ν. (2015). *Ρωμαϊκή Επική
Ποίηση. Βεργίλιος, Αινειάδα – Οβίδιος, Μεταμορφώσεις*,
Αθήνα [e-book]:

[02_chapter_07.pdf](#)

(kallipos.gr), ημ.

πρόσβ. 09/06/2021.



Marc Chagall (1977), *Ο μύθος του Ορφέα*

©Marc Chagall, Fair Use

Διαθέσιμο εδώ: <https://www.wikiart.org/en/marc-chagall/the-myth-of-orpheus-1977>, ημ. πρόσβ. 04/10/2021

Δραστηριότητες

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
<p>A1. Ανάγνωση του Μύθου και Κίνηση στον Χώρο</p>	<p><i>ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΜΥΘΟΥ:</i> Ο εκπαιδευτικός διαβάσει τον μύθο. Οι μαθητές, με τη βοήθεια ίσως ενός καταλόγου συναισθημάτων, προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των ηρώων. Κρατούν σημειώσεις ή μαρκάρουν την κατάλληλη λέξη από τον κατάλογο των συναισθημάτων.</p> <p><i>ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ:</i> Ο καθηγητής διαβάσει ξανά τον μύθο. Στο δάπεδο είναι τοποθετημένο σχήμα με τρεις παράλληλες ζώνες σε διαφορετικά χρώματα.</p> <p>1η ζώνη: Σε χρώμα κόκκινο, χρησιμοποιείται για να περιγράψει καταστάσεις εξαιρετικά αυξημένης εγρήγορσης και έντονα συναισθήματα. Η ζώνη αυτή αντιπροσωπεύει καταστάσεις ενθουσιασμού, θυμού, οργής, τρόμου</p> <p>2η ζώνη: Σε χρώμα κίτρινο, η ζώνη αυτή χρησιμοποιείται επίσης για να περιγράψει μια κατάσταση αυξημένης εγρήγορσης και έντονων συναισθημάτων. Ωστόσο, στη ζώνη αυτή το άτομο διατηρεί ένα βαθμό αυτοελέγχου. Στη ζώνη αυτή, ένα άτομο μπορεί να βιώνει απογοήτευση, άγχος, ενθουσιασμό, ηρεμία, ταραχή ή νευρικότητα αλλά δεν είναι εκτός ελέγχου.</p> <p>3η ζώνη: Σε χρώμα πράσινο, χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια ήρεμη κατάσταση εγρήγορσης. Εδώ ένα άτομο μπορεί να περιγραφεί ως χαρούμενο, συγκεντρωμένο, ή έτοιμο να μάθει.¹⁷</p> <p>Οι μαθητές κινούνται μέσα στις ζώνες ανάλογα με τα συναισθήματα που εκφράζονται στο κείμενο.</p> <p>Σε περίπτωση που ο χώρος είναι μικρός, ίσως χρειαστεί να χωριστεί η τάξη σε μικρότερες ομάδες και να επαναληφθεί η διαδικασία 2-3 φορές.</p> <p>Για την κατασκευή του σχήματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί puzzle δαπέδου σε 3 διαφορετικά χρώματα.</p>	<p>10'</p>
<p>A2. Εκφραστική</p>	<p><i>ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΑΝΑ ΖΕΥΓΗ:</i> Σε ένα κουτί ο καθηγητής</p>	<p>30'</p>

¹⁷ Η άσκηση βασίστηκε στην ιδέα ότι είναι χρήσιμο να διακρίνουμε την ένταση των συναισθημάτων μας, στο: Southam-Gerow, M., 2016. *Emotion Regulation in children and adolescents*. New York: Guilford Publications.

<p>Ανάγνωση Αναγνώριση Συναισθημάτων</p>	<p>έχει τοποθετήσει χαρτάκια με συναισθήματα. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ένας από κάθε ζευγάρι διαλέγει ένα χαρτάκι με ένα συναίσθημα. Διαβάζει τη φράση: “Αιτία του ταξιδιού μου είναι η γυναίκα μου, στην οποία έχυσε φαρμάκι ένα φίδι που πάτησε, και της στέρησε τα ανθηρά της χρόνια.” από τον λόγο του Ορφέα με το συναίσθημα που του προτείνει το χαρτάκι.</p> <p>Ο άλλος από το ζεύγος προσπαθεί να καταλάβει το συναίσθημα.</p>	
<p>B1. Role-play (1) Απόκριση χωρίς ενεργητική ακρόαση</p>	<p>ROLE-PLAY ANA ZEYGH: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας υποδύεται τον Ορφέα που εκφράζει την αγωνία και την ανησυχία του. Ο άλλος την Περσεφόνη που γεμάτη κατανόηση προσπαθεί να τον παρηγορήσει. Στόχος της Περσεφόνης είναι να μειώσει γρήγορα τη συναισθηματική φόρτιση του Ορφέα, να τον βοηθήσει να αισθανθεί καλύτερα. Στην πραγματικότητα δεν αντέχει τα δύσκολα συναισθήματά του συνομιλήτή της.</p> <p>Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι υποδύεται, στην περίπτωση αυτή συγκεκριμένους ρόλους:</p> <p><u>Του ηθικολόγου:</u> δίνει οδηγίες και συμβουλές “Πρέπει να....”</p> <p><u>Του ψυχολόγου:</u> προσπαθεί να αναλύσει το πρόβλημα</p> <p><u>Του παρηγορητή:</u> απλά καθησυχάζει</p> <p><u>Του κριτικού:</u> βιάζεται να αποδώσει μια ταμπέλα στο άτομο</p> <p><u>Του παντογνώστη:</u> κάνει έκκληση στη λογική, ξέρει πολλά από τη ζωή.¹</p> <p>Ο διάλογος πρέπει να ολοκληρωθεί σε 10 λεπτά.</p> <p>Αλλάζουν ρόλους. Καταγράφουν τα συναισθήματά τους από τη θέση του Ορφέα.</p>	<p>20’</p>
<p>B2. Role-Play (2) Απόκριση με την τεχνική τη ξενεργητικής ακρόασης</p>	<p>ROLE-PLAY ANA ZEYGH: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη. Ο ένας υποδύεται τον Ορφέα που εκφράζει την αγωνία και την ανησυχία του. Ο άλλος την Περσεφόνη που αυτή τη φορά ακούει ενεργητικά.</p> <p>Βασικές Τεχνικές Ενεργητικής Ακρόασης (γράφονται στον πίνακα ή δίνονται σε φωτοτυπία σε κάθε ζευγάρι)</p> <p>Όταν κάποιος ακούει ενεργητικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεν απαντάει βιαστικά. 	<p>20’</p>

¹⁸ Οι ρόλοι που παίρνουν οι άνθρωποι όταν δυσκολεύονται με τα “δύσκολα” συναισθήματα των άλλων περιγράφονται στο: Dinkmeyer, D. & McKay, G., 1980. *Σχολείο για γονείς*. Αθήνα: Θυμάρι.

Παρέα με έναν ΜΥΘΟ!

Καλλιεργώντας την Κοινωνική και Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών και των Εφήβων

	<ul style="list-style-type: none">• Δεν κρίνει.• Δείχνει ενδιαφέρον και προσοχή για όσα λέγονται.• Μιλάει μόνο όταν σταματήσει ο άλλος.• Απλά παραφράζει όσα άκουσε. <p>προσπαθεί να αναγνωρίσει το συναίσθημα του συνομιλητή του και δοκιμάζει, με προσοχή, να ελέγξει αν ισχύει η υπόθεσή του: π.χ. “Φαίνεσαι θυμωμένος...”</p> <p>σχολιάζει την έκφραση του προσώπου ή τις κινήσεις του σώματος</p>	
B3.	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Συζητάμε ποιος τρόπος απόκρισης στα δύσκολα μηνύματα του άλλου είναι πιο βοηθητικός.	20’



Jacopo del Sellaio, *Ορφέας, Ευρυδίκη και Αρισταίος*, 1475-1480

© Public Domain / Wikimedia Commons

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Ένταση των συναισθημάτων

Μια εξαιρετικά σημαντική συναισθηματική δεξιότητα είναι η ικανότητα μας να προσδιορίζουμε την ένταση των συναισθημάτων μας. Είναι πολύ βοηθητικό να μπορούμε να προσδιορίσουμε τις αλλαγές στο σώμα μας και τις αλλαγές στον τρόπο σκέψης που συνοδεύουν την αλλαγή της συναισθηματικής μας κατάστασης, προκειμένου να μην παρασυρόμαστε σε ανεξέλεγκτες καταστάσεις. Αν μπορούμε να διαγνώσουμε έγκαιρα έντονα συναισθήματα και να δούμε αποστασιοποιημένα τον εαυτό μας, θα μπορούμε να μετριάσουμε τα συναισθήματα που μας προκαλούν δυσφορία κάνοντας πιο λειτουργικές σκέψεις και υπενθυμίζοντας στον εαυτό μας ότι το συναίσθημα αυτό είναι προσωρινό.

Ενεργητική Ακρόαση

Πρόκειται για ένα πρότυπο ακρόασης, κατά το οποίο αλληλεπιδρούμε με τον συνομιλητή μας με θετικό τρόπο. Όταν ακούμε κάποιον ενεργητικά, τον ακούμε προσεκτικά, παραφράζοντας και αντανακλώντας όσα λέγονται. Προσπαθούμε να ανασυνθέσουμε τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα που εκπέμπει, να αποσαφηνίσουμε τη σκέψη του και να συνοψίσουμε όσα λέγονται, χωρίς να τον κρίνουμε και να τον συμβουλεύουμε. Όταν ασκούμε την ενεργητική ακρόαση, βοηθούμε το συνομιλητή μας να αισθάνεται ότι ακούγεται και ότι είναι αποδεκτός. Εστιάζουμε πλήρως σε αυτά που λέγονται. Ακούμε με όλες μας τις αισθήσεις και προσέχουμε πλήρως το άτομο που μιλά. Λειτουργούμε όπως ο καθρέφτης, δείχνουμε δηλαδή στον συνομιλητή μας τα συναισθήματα που φαίνεται να βιώνει².

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).



² Βιβλιογραφία για τη δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης: Dinkmeyer, D. & McKay, G., 1980. Σχολείο για γονείς. Αθήνα: Θυμάρι, Μαλκιωσή Λοΐζου, Μ., 2000. Η συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, Goleman D., 2011, Η συναισθηματική νοημοσύνη, Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ". Αθήνα: Πεδίο.