

## 7<sup>ο</sup> Εκπαιδευτικό Σενάριο

### Τίτλος

*Ροδόπη-Αίμος. Τι κάνω με ένα “λιγότερο δύσκολο” συναίσθημα;*

### Περίληψη

Το σενάριο αυτό βασίζεται στον γνωστό μύθο της Ροδόπης και του Αίμου. Η Ροδόπη ήταν κόρη του ποταμού Στρυμόνα. Η Ροδόπη και ο Αίμος ερωτεύθηκαν μεταξύ τους σε τέτοιο βαθμό που συνέκριναν τους εαυτούς τους με τη θεά Ήρα και τον Δία. Τότε οι θεοί τους τιμώρησαν μεταμορφώνοντάς τους σε βουνά. Γιατί όμως οργίστηκαν οι θεοί; Κάποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι τιμώρησαν τους ανθρώπους, επειδή διέπραξαν ύβρη, συγκρίνοντας τους εαυτούς τους με τους θεούς. Το λάθος των ανθρώπων ήταν, δηλαδή, ότι επέλεξαν να συγκριθούν με τους θεούς για να επιβεβαιώσουν τη χαρά τους. Κάποιος θα μπορούσε δικαιολογημένα να αναρωτηθεί γιατί είναι ύβρις να διαδηλώνει κάποιος την χαρά του με όποιο τρόπο μπορεί; Ακόμη και αν οι άνθρωποι είχαν διαπράξει κάποιο λάθος, δε θα έπρεπε να είχαν την ευκαιρία να κάνουν “κάτι” με το λάθος αυτό; Κάποιος άλλος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι οι θεοί απλά ζήλεψαν την ευτυχία των ανθρώπων και φέρθηκαν με μικροπρέπεια. Θα μπορούσαν απλά να αναγνωρίσουν ότι δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να ζηλεύει κανείς και να αφήσουν τα δυο αδέρφια ήσυχα. Το σενάριο καλεί τους μαθητές να διαπραγματευθούν όλες τις παραπάνω ιδέες χρησιμοποιώντας προσωπικές τους εμπειρίες.

### Λέξεις κλειδιά

Σύγκριση, Ζήλια, Λάθος.

### Πίνακας Σύνοψης

#### Συνοπτικά

##### Θέμα

Αυτογνωσία-Αυτοεκτίμηση Διαπραγμάτευση πεποιθήσεων:

“Είναι καλό να συγκρίνομαι με άλλους”

“Πρέπει να ξεχνώ τα λάθη μου”

Τεχνικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης

##### Χρόνος

1 ώρα

##### προετοιμασίας

##### Χρόνος

5 ώρες

##### διδασκαλίας

##### Υλικά

Χαρτιά, Μολύβια, Κουτί, Κάρτες σε Σχήμα Καρδιάς, Σπάγγος, Φωτοτυπίες με φόρμα Επαίνου

Παρέα με έναν ΜΥΘΟ!

Καλλιεργώντας την Κοινωνική και Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών και των Εφήβων

---

### Μύθος

Κοντά στον ποταμό [δηλ. τον Στρυμόνα] βρίσκονται τα βουνά της Ροδόπης και του Αίμου. Ο Αίμος και η Ροδόπη ήταν δυο νέοι που ερωτεύτηκαν μεταξύ τους και ο ένας αποκαλούσε την αγαπημένη του «Ήρα μου» και η άλλη τον αγαπημένο της «Δία μου». Οι θεοί τόσο πολύ προσβλήθηκαν από αυτή την πράξη, ώστε μεταμόρφωσαν και τους δύο σε βουνά.

[Πλούταρχος], *Περί ποταμών* 11 (διασκευή)



*Η Ροδόπη και ο Αίμος μεταμορφώνονται σε όρη. Χαρακτικό του Charles Le Brun, από τη μετάφραση των οβιδιανών Μεταμορφώσεων του Isaac de Benserade, *Metamorphoses d'Ovide en Rondeaux*:*

*Imprimez et Enrichis de Figures Par Ordre de Sa Majesté, et Dediez à Monseigneur le Dauphin, Παρίσι, 1676.*

Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://ovid.lib.virginia.edu/1697r/1697r077.html>.

**Δραστηριότητες**

Όνομα της Δραστηριότητας	Διαδικασία	Χρόνος
<p><b>A. Ανάγνωση του μύθου Πέρα από το προφανές μήνυμα του</b></p>	<p>Ο Αίμος και η Ροδόπη ερωτεύθηκαν. Ένωσαν δυνατοί και έτσι παρομοίασαν τους εαυτούς τους με τον Δία και την Ήρα αντίστοιχα. Οι Θεοί τους τιμώρησαν. Γιατί; Η προφανής απάντηση είναι ότι τιμωρήθηκαν επειδή διέπραξαν ύβρη. Μπορούμε όμως να κάνουμε και κάποιες άλλες σκέψεις.</p> <p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Είναι χρήσιμο να συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους; Πώς νιώθω όταν υπερέχω; Πώς νιώθω όταν υπολείπομαι; Τι κίνδυνος υπάρχει όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με άλλους; Ο εκπαιδευτικός σημειώνει τις απαντήσεις στον πίνακα. Καλεί τους μαθητές να σκεφτούν τις εξής ιδέες:</p> <p><b>Αντιμετωπίζω τους άλλους ως πηγή έμπνευσης και όχι ως αντικείμενα σύγκρισης.</b></p> <p><b>Συγκρίνομαι μόνο με διάφορες εκδοχές του εαυτού μου: Πώς έχω εξελιχθεί σε σχέση με το παρελθόν; Πώς θα ήθελα να εξελιχτώ από εδώ και στο εξής;</b></p>	<p>40'</p>
<p><b>B. Αναστοχασμός, Συζήτηση: Τι κάνω με ένα Λάθος;</b></p>	<p>Σύμφωνα με τον μύθο, η Ροδόπη και ο Αίμος έκαναν “λάθος”. Δεν τους δόθηκε η ευκαιρία, όμως, να το κατανοήσουν και να το αξιοποιήσουν.</p> <p>ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Εσύ τι κάνεις όταν κάνεις ένα λάθος; Γράψτε για μια περίπτωση που κάνατε ένα λάθος και σκεφτείτε τι “κάνατε” με αυτό.</p> <p>Οι περισσότεροι μαθητές αναμένεται να απαντήσουν ότι, συνειδητοποιώντας ένα λάθος τους, νιώθουν ντροπή, αμηχανία, ασκούν κριτική στον εαυτό τους και είτε το σκέφτονται διαρκώς, είτε προσπαθούν να το ξεχάσουν με κάθε τρόπο.</p> <p>Πώς πρέπει να διαχειριζόμαστε ένα λάθος; Ο καθηγητής μπορεί να προτείνει μερικές ιδέες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ζητάω συγγνώμη αν πλήγωσα κάποιον.</li> </ul>	<p>40'</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Αναλαμβάνω την ευθύνη που μου αναλογεί.</li> <li>● Το συζητάω με άλλους για να αποφύγω συναισθήματα ντροπής.</li> <li>● Βλέπω τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση.</li> <li>● Αναγνωρίζω ότι είμαι πια πιο κοντά στο να αποφύγω μια λάθος αντίδραση την επόμενη φορά που θα βρεθώ σε παρόμοια περίπτωση.</li> <li>● Μαθαίνω από το λάθος μου και επεξεργάζομαι ιδέες που θα με βοηθήσουν να το αποφύγω την επόμενη φορά.</li> <li>● Αγκαλιάζω τον εαυτό μου και τον αποδέχομαι στην ολότητα του, τις ατέλειες και τα ευάλωτα σημεία του.</li> <li>● Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι αξίζω ακόμη και όταν κάνω λάθη.</li> </ul>	
<p><b>Γ1. Το κουτί της ζήλιας</b></p>	<p>Κάποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί ότι ο Δίας και η Ήρα, αν και θεοί, ζήλεψαν τον έρωτα της Ροδόπης και του Αίμου.</p> <p>ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Οι μαθητές καλούνται να προσδιορίσουν τι τους προκαλεί ζήλια. Καταγράφουν τις σκέψεις τους σε καρτέλες και ρίχνουν τις καρτέλες σε ένα κουτί. Στη συνέχεια ο ένας μετά τον άλλο τραβάει μια καρτέλα και τη διαβάζει δυνατά. Αν τύχει τη δική του, την επιστρέφει στο κουτί και τραβάει μια άλλη. Έχει λίγο χρόνο να σχολιάσει.</p> <p>Ερωτήσεις που θα μπορούσαν να επεξεργαστούν οι μαθητές με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:</p> <p><b>Υπάρχουν άλλοι που ζηλεύουν ό,τι και εσείς;</b>  <b>Εσείς τι κάνετε όταν ζηλεύετε;</b>  <b>Είναι κακό να ζηλεύουμε ή είναι απλά ανθρώπινο;</b>  <b>Τι πληροφορίες παίρνουμε για τον εαυτό μας όταν ζηλεύουμε κάποιον;</b>  <b>Τι μπορούμε να κάνουμε με αυτές;</b></p> <p>Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι δεν είναι κακό ζηλεύει κανείς, όταν αυτό σημαίνει ότι θαυμάζει έντονα κάποιον.</p>	<p>40</p>
<p><b>Γ2. Μηνύματα ζήλιας</b></p>	<p>ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ: Οι μαθητές καλούνται να διαλέξουν έναν συμμαθητή τους και να γράψουν σε κάρτες γιατί τον ζηλεύουν! Του δίνουν το μήνυμα. Π.χ. Σε ζηλεύω για τα υπέροχα μαλλιά</p>	<p>20'</p>

	σου. (Μπορούν να χωριστούν και σε ζεύγη για να είμαστε σίγουροι ότι όλοι οι μαθητές θα πάρουν κάρτες)	
<b>Δ. Πώς πρέπει να αγαπάω; Η μπουγάδα της Αγάπης</b>	<p>Θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι οι άνθρωποι εκδήλωσαν την αγάπη τους, αντιμετωπίζοντας ο ένας τον άλλο σαν θεό και τελικά κατηλώθηκαν!</p> <p>ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ: Εσείς πώς καταλαβαίνετε ότι σας αγαπούν; Πώς δείχνετε την αγάπη σας; Οι μαθητές γράφουν τις απαντήσεις τους σε καρτέλες κομμένες σε σχήμα καρδιάς. Παρουσιάζουν τις κάρτες στην ολομέλεια. Στο τέλος της άσκησης κρεμούν τις κάρτες σε έναν σπάγκο και φτιάχνουν την μπουγάδα της αγάπης.</p>	30'
<b>Ε. Έπαινος για τον εαυτό μου</b>	<p>Η Ροδόπη και ο Αίμος ήταν περήφανοι για τον έρωτά τους. Διαδήλωσαν την περηφάνια τους ταυτίζοντας τον εαυτό τους με τους θεούς.</p> <p>ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Σκέφτομαι γιατί είμαι περήφανος. Γράφω έναν έπαινο για τον εαυτό μου. Ο καθηγητής δίνει φωτοτυπίες με μια φόρμα επαίνου. Οι μαθητές τους συμπληρώνουν για τον εαυτό τους.</p>	40'

### Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

#### Λάθη

Όλοι κάνουμε λάθη, ακριβώς επειδή είμαστε άνθρωποι, και δεν πρέπει να νιώθουμε άσχημα για αυτά. Το σημαντικό είναι να μαθαίνουμε από τα λάθη μας και να μην επιτρέπουμε στον "εσωτερικό κριτή" μας να μας κατηγορεί διαρκώς για αυτά. Καλό είναι να θυμόμαστε ότι τα λάθη μας δεν καθορίζουν την ταυτότητά μας. Μπορούμε να τα αναπλαισιώσουμε, να τα αντιμετωπίσουμε ως ευκαιρία για να εξελιχθούμε, να μάθουμε κάτι καινούριο για τον εαυτό μας ή να συνειδητοποιήσουμε κάτι που δεν ξέρουμε σε ακαδημαϊκό επίπεδο. Όταν κάνουμε λάθη, καλό είναι να αναζητάμε ανατροφοδότηση από τους άλλους, να ζητάμε βοήθεια για να αντιμετωπίσουμε τις νέες προκλήσεις, να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι είμαστε σημαντικοί και ανθεκτικοί, ακόμη και αν δεν τα καταφέρνουμε πάντα. Εστιαζόμαστε στην προσπάθεια, και δεν ξεχνάμε ότι οι άνθρωποι διαρκώς μαθαίνουμε, έχοντας ως στόχο την πρόοδο και όχι την τελειότητα.

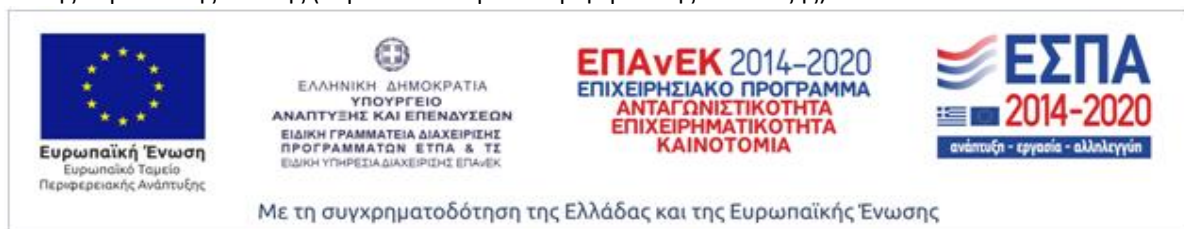
### Ζήλια

Η ζήλια είναι ένα οικουμενικό συναίσθημα που ενέχει ένα είδος σύγκρισης με κάποιον “ανταγωνιστή” και το βιώνουμε ως απειλητικό για την εικόνα του εαυτού μας. Ωστόσο, αν και μας προκαλεί δυσφορία μπορεί να μας μάθει πολλά για τον εαυτό μας. Μας δίνει πληροφορίες για το τι πραγματικά επιθυμούμε για τον εαυτό μας και μας προσκαλεί να αναλάβουμε δράση. Μας βοηθάει να είμαστε περισσότερο συνειδητοί με τις επιθυμίες μας και ταυτόχρονα μας καλεί να παρατηρήσουμε τι υπάρχει ήδη στη ζωή μας και να είμαστε ευγνώμονες για αυτό. Έτσι αν και κοινωνικά κατακριτέο, το συναίσθημα της ζήλιας είναι δυνατό να έχει και θετικές επιδράσεις<sup>2</sup>.

### Σύγκριση

Σύμφωνα με τον Leon Festinger οι άνθρωποι εμπλέκονται διαρκώς σε κοινωνικές συγκρίσεις, καθώς διαρκώς τείνουν να αξιολογούν τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους<sup>3</sup>. Το να συγκρίνουμε τις επιδόσεις και τις ικανότητές μας με αυτές των άλλων όμως, είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να πλήττουμε την αυτοεκτίμηση μας ή την αυτοεκτίμηση των άλλων. Όταν συγκρινόμαστε με άλλους, που βρίσκουμε ανώτερους, στην πραγματικότητα προσπαθούμε να ανταποκριθούμε σε πρότυπα που δεν μας ταιριάζουν και έτσι παγιδευόμαστε σε μια διαδικασία που μας φθείρει. Όμως, ακόμη, και όταν κατά τη σύγκριση, υπερέχουμε σε σχέση με τους άλλους, η ικανοποίηση που νιώθουμε θα είναι πρόσκαιρη. Και αυτό γιατί, παρατηρώντας τους άλλους και υποβάλλοντας τον εαυτό μας σε συγκρίσεις με αυτούς, τελικά εξαντλούμαστε και ταυτόχρονα μαθαίνουμε να είμαστε επικριτικοί όχι μόνο με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας. Πάντα θα υπάρχουν άτομα που υπερέχουν σε έναν τομέα, σε σχέση με εμάς, και πάντα θα υπάρχουν άτομα σε σχέση με τα οποία υπερέχουμε εμείς. Το βασικό είναι να συνειδητοποιούμε ότι σε κάθε περίπτωση, εμείς, όπως και όλοι είναι άξιοι σεβασμού και σημαντικοί.

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).



<sup>2</sup> Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S. & Ric, F., 2011. *Ψυχολογία του συναίσθηματος*. Αθήνα: Τόπος.

<sup>3</sup> Festinger, L., 1954. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), pp.117-140.