



Πακέτο ασκήσεων-δραστηριοτήτων

REFLECT

-3η Συνεδρία



#### 



## 

## 

## 

## **Εισαγωγή**

**Το πρόγραμμα REFLECT αφορά την εφαρμογή των SEL και EF καθ’ όλη τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, κάνοντας χρήση των ασκήσεων που μπορούν να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της δημιουργίας σχέσεων ημέρας και στην ενθάρρυνση της μάθησης στους μαθητές. Το πρόγραμμα REFLECT σας ενθαρρύνει να εξετάσετε μια σειρά από ασκήσεις και δραστηριότητες πράγμα το οποίο θα μας βοηθήσει να εξετάσουμε τι λειτουργεί και τι όχι. Θέλουμε τα πράγματα να κάνουν τη διαφορά για να υποστηρίξουν τη διδασκαλία σας, τη μάθηση των νέων και να φτιάχνουν την ημέρα όλων. Αυτό το πακέτο περιέχει ασκήσεις που μπορεί να είναι χρήσιμες για την υποστήριξη SEL και EF μέσα στην τάξη, στη σχολική ημέρα, στο σπίτι ή στην κοινότητα.**

**Στόχος του προγράμματος εφαρμογής είναι οι συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις ασκήσεις και να τις εξετάσουν στην τάξη και να χρησιμοποιήσουν μια ερευνητική προσέγγιση δράσης για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας τους. Πρόκειται για μια προσέγγιση έρευνας δράσης – δοκιμάστε τις ιδέες και φέρτε την αξιολόγηση σας στην ομάδα REFLECT σε κάθε συνεδρία. Αυτή η ομαδική ανασκόπηση θα παράγει ένα τελικό σύνολο προϊόντων για να χρησιμοποιηθεί σε ολόκληρη την Ευρώπη.**

## **Συνεδρία 3 Θέματα**

* **Εισαγωγή στην Κοινωνική ευαισθητοποίηση**
* **Οικοδόμηση ανθρωπίνων σχέσεων**
* **Ενσυναίσθηση (Empathic Communication)**

## 

## 

## 

## 

## 

## 

## **Άσκηση Μέρος 1: Περίεργες ερωτήσεις / Οικοδόμηση ανθρωπίνων Σχέσεων**

### **Ο στόχος της άσκησης αυτής είναι:**

Να παρέχει μια παιχνιδιάρικη, εύκολη δραστηριότητα για ζέσταμα που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και να προσαρμοστεί για να συνεργαστούμε με ένα άτομο ή με οποιαδήποτε ομάδα. Η ιδέα είναι να παρέχουμε έναν εύκολο τρόπο για την οικοδόμηση σχέσεων μέσω της ενθάρρυνσης της περιέργειας, μέσω ερωτημάτων που προωθούν το μοίρασμα.

Τα προσωπικά ερωτήματα δημιουργούν ενδιαφέρον αλλά και επιτρέπουν στους ανθρώπους εύκολα να μοιραστούν κάτι από τον εαυτό τους και να εισαγάγουν με ασφάλεια χιούμορ, ένα στοιχείο ανάπτυξης, αυτογνωσίας και ενσυναίσθησης.

Η περιέργεια έχει να κάνει με την εξερεύνηση, την έρευνα και τη μάθηση, την επιθυμία να ανακαλύψεις, να είσαι αδιάκριτος αλλά με ευαισθησία, να βλέπεις τα πράγματα από άλλες οπτικές γωνίες, να είσαι ανοιχτόμυαλος και ανοιχτός στην αλλαγή. Η περιέργεια ενισχύει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία, αποτελεί κλειδί για την αυτοπεποίθηση. Η δημιουργία μιας κουλτούρας αμφισβήτησης, παιχνιδιού, χιούμορ, επιβράβευσης και μοντελοποίησης των ερωτήσεων βοηθά στην ανάπτυξη της περιέργειας.

Ο MARCEL PROUST, Γάλλος μυθιστοριογράφος πήρε μέρος σε ένα ερωτηματολόγιο ως έφηβος και στη συνέχεια ως νεαρός άνθρωπος και βοήθησε στη διάδοση της τεχνικής των προσωπικών ερωτήσεων, που βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοήσουν τους χαρακτήρες τους και να τους αποκαλύψουν στους άλλους.

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

**Μοιράστε μια λίστα με τις παρακάτω ερωτήσεις σε κάθε μαθητή ή βάλτε τις σε μια οθόνη και ζητήστε από όλους να απαντήσουν ατομικά – σημειώνοντας τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις. Ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν στις ερωτήσεις σύντομα αλλά ειλικρινά. Μερικές ερωτήσεις μπορεί να απαιτούν λίγα λεπτά σκέψης, αλλά πολλές απαντώνται καλύτερα με την πρώτη σκέψη που σας έρχεται στο κεφάλι σας.**

**Ερωτήσεις περιέργειας βάσει αυτών που έδωσε ο Προυστ...**

1. **Ποια είναι η ιδέα σου για την τέλεια ευτυχία;**
2. **Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σου;**
3. **Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που σε στεναχωρεί περισσότερο στον εαυτό σου;**
4. **Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που αποδοκιμάζεις περισσότερο στους άλλους;**
5. **Ποιο ζωντανό άτομο θαυμάζεις περισσότερο;**
6. **Ποια είναι η μεγαλύτερη υπερβολή σου;**
7. **Ποια είναι η τρέχουσα κατάσταση του μυαλού σου;**
8. **Ποια είναι η πιο υπερεκτιμημένη αρετή;**
9. **Σε ποια περίπτωση λες ψέματα;**
10. **Τι αντιπαθείς περισσότερο στην εμφάνισή σου;**
11. **Ποιο ζωντανό άτομο απεχθάνεσαι περισσότερο;**
12. **Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που σου αρέσει περισσότερο σε έναν άντρα;**
13. **Ποιο είναι το χαρακτηριστικό που σου αρέσει περισσότερο σε μια γυναίκα;**
14. **Ποιες λέξεις ή φράσεις χρησιμοποιείς περισσότερο;**
15. **Ποιος ή ποια είναι ο μεγαλύτερος έρωτας της ζωής σου;**
16. **Πότε και πού ήσουν πιο ευτυχισμένος/η;**
17. **Ποιο ταλέντο θα ήθελες πιο πολύ να έχεις;**
18. **Αν μπορούσες να αλλάξεις ένα πράγμα στον εαυτό σου, τι θα ήταν;**
19. **Τι θεωρείς το μεγαλύτερο επίτευγμα σου;**
20. **Αν πέθαινες και επέστρεφες σαν άνθρωπος ή πράγμα, τι θα ήθελες να ήσουν;**
21. **Πού θα ήθελες να ζεις;**
22. **Ποιο είναι το πιο πολύτιμο απόκτημά σου;**
23. **Τι θεωρείς ως το χαμηλότερο βάθος δυστυχίας;**
24. **Ποιο είναι το αγαπημένο σου επάγγελμα;**
25. **Ποιο είναι το πιο τρανταχτό χαρακτηριστικό σου;**
26. **Τι εκτιμάς περισσότερο στους φίλους σου;**
27. **Ποιοι είναι οι αγαπημένοι σου συγγραφείς;**
28. **Ποιος είναι ο αγαπημένος σου φανταστικός ήρωας;**
29. **Με ποια ιστορική φιγούρα ταυτίζεσαι περισσότερο;**
30. **Ποιοι είναι οι ήρωές σου στην πραγματική ζωή;**
31. **Ποια είναι τα αγαπημένα σου ονόματα;**
32. **Τι είναι αυτό που αντιπαθείς περισσότερο;**
33. **Για ποιο πράγμα μετανιώνεις περισσότερο;**
34. **Πώς θα ήθελες να πεθάνεις;**
35. **Ποιο είναι το μότο σου;**

**Μετά από 10-15 λεπτά – πηγαίνετε γύρω από το δωμάτιο και ζητήστε από όλους να μοιραστούν μια απάντηση που ξεχωρίζει για τον εαυτό τους. (Κανείς δεν χρειάζεται να μοιραστεί κάτι που δεν αισθάνεται άνετα.)**

##### ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ

**Ας επανεξετάσουμε τη δραστηριότητα με την υποβολή των ερωτήσεων αυτών·**

**1.Ποια ήταν η πιο αστεία απάντηση που ακούσατε;**

**2.Ποια από τις απαντήσεις που ακούσατε σας έβαλε σε σκέψεις;**

**3.Από ποιον θα θέλατε να ακούσετε περισσότερα;**

**4.Τι θα κάνετε για να αυξήσετε την περιέργειά σας;**

**Γιατί είναι σημαντικό;**

**Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση αυτό το τμήμα;**

##### 

##### Ασκηση Μέρος 2: Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία

**Εισαγωγή στην Άσκηση**

##### Αύξηση των δεξιοτήτων επικοινωνίας (λεκτικά και μη λεκτικά, εκφραστικά και δεκτικά)

##### Οδηγίες

##### «20 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ»

Είναι ένα υπέροχο παιχνίδι που επιτρέπει την ικανότητα του παιδιού να διατυπώνει και να κάνει άμεσες ερωτήσεις. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε κύκλο. Αφήστε ένα παιδί να σταθεί στο κέντρο, και θα πρέπει να σκεφτεί ένα διάσημο μέρος ή μια γνωστή προσωπικότητα. Τα άλλα παιδιά στην ομάδα πρέπει να το αναγνωρίσουν κάνοντας 20 ερωτήσεις. Το παιδί μπορεί να απαντήσει λέγοντας μόνο ναι ή όχι. Σε περίπτωση που η ομάδα δεν μαντέψει, το παιδί στο κέντρο ανακηρύσσεται νικητής!

##### Προσδιορισμός του αντικειμένου

Μπορεί να χρειαστείτε 4-5 παιδιά για να παίξετε αυτό το παιχνίδι. Δέσε τα μάτια σε ένα παιδί, ενώ οι υπόλοιποι παίκτες επιλέγουν ένα αντικείμενο που μπορεί να περιγραφεί περίτεχνα και να αναγνωριστεί εύκολα. Κάθε παίκτης παίρνει σειρά περιγράφοντας ένα χαρακτηριστικό του επιλεγμένου αντικειμένου. Το παιδί με τα δεμένα μάτια μπορεί να κάνει πρόσθετες ερωτήσεις.

##### Αλλαγή του Ηγέτη

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να είναι ένα μεγάλο εργαλείο κατάρτισης για τη διδασκαλία των παιδιών στο πώς να αναγνωρίζουν τους δείκτες γλώσσας του σώματος. Διάλεξε ένα παιδί ως ηγέτη, που θα κάνει συγκεκριμένες ενέργειες, όπως να χτυπάει τα πόδια του ή να χειροκροτεί. Τα άλλα παιδιά θα πρέπει να μιμούνται τις πράξεις του. Ο ηγέτης στη συνέχεια επιλέγει ένα άλλο παιδί ως ηγέτη χαμογελώντας ή κλείνοντας το μάτι σε αυτόν. Τα άλλα παιδιά πρέπει να ανιχνεύσουν τον νέο ηγέτη και μετά να αναπαράγουν τις πράξεις του.

##### Σεναριογράφοι

Δημιουργήστε σενάρια για να τα ακούσουν οι μαθητές, που μπορεί να τους προκαλέσουν κάποιο συναίσθημα. Τα σενάρια πρέπει να είναι με γενικά ελαφριά συναισθήματα, όπως το να ξεχνάς το γεύμα σου, να χάνεις το τηλέφωνό σου, να ακούς μια φήμη για σένα, να περιμένεις το λεωφορείο ή να ξεχάσεις τα μαθήματά σου. Κάθε μαθητής στη συνέχεια παίρνει ένα σενάριο και το παρουσιάζει χωρίς να μιλά με παντομίμα.

Μετά το κάθε σενάριο, συζητήστε τη συναισθηματική αντίδραση. Όσο πιο εύκολα οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν προφορικά τα συναισθήματά τους, τόσο πιο εύκολα μπορεί ένας δάσκαλος να επικοινωνήσει μαζί τους και να συζητήσει τα πιο δύσκολα συναισθήματα.

##### 

##### Παιχνίδι ρόλων

Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να διευρύνουμε την ενσυναίσθηση και την διαφορετική οπτική.

Ο καθορισμός στόχων για τους ρόλους είναι χρήσιμος, για να καθοδηγήσει τους μαθητές προς το λεξιλόγιο που θα διευκολύνει καλύτερα τη συνεργασία. Για παράδειγμα, η ανάθεση στους μαθητές ενός ρόλου ως γονείς ή δασκάλων επιτρέπει στα παιδιά να είναι δημιουργικά στη αναζήτηση των λέξεων που θα χρησιμοποιούσαν οι ενήλικες, και πώς θα μπορούσε να αισθάνεται κανείς σε μια κατάσταση διαφορετική από τη δική τους.

##### Μη μου λες

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 3-5 ατόμων. Γράψε μια λίστα με μη λεκτικές συμπεριφορές.

Βάλτε τις ομάδες να ενεργήσουν και να ερμηνεύσουν τις έννοιες αυτών των συμπεριφορών. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν μη λεκτικές ενδείξεις επικοινωνίας από άλλους. Μέσα στις ομάδες τους, οι μαθητές Θα πρέπει να παρουσιάζουν μια από τις μη λεκτικές συμπεριφορές, ενώ όλοι οι άλλοι στην ομάδα μοιράζονται ή γράφουν τι μη λεκτικό μήνυμα λαμβάνουν.

##### 

##### Ερμηνεία της εικόνας με τη γραφή

Για την προώθηση της δημιουργικής επικοινωνίας, αυτή η δραστηριότητα εμπλέκει την περιγραφική γλώσσα και τις αφηγήσεις.

Κρατήστε μια φωτογραφία με ανθρώπους μέσα. Βάλτε την ομάδα να γράψει το τι κάνουν οι άνθρωποι και τι αισθάνονται βλέποντας την εικόνα.

Με μικρότερα παιδιά, ο εκπαιδευτής μπορεί να τους ζητήσει να σχεδιάσουν τι θα συμβεί στη συνέχεια.

Αυτή είναι μια μεγάλη μορφή φαντασίας και συναισθηματικής έκφρασης.

##### 

##### Καθρέφτες

Χωρίστε την ομάδα σε ζεύγη. Να επιλεγεί ο ένας από τους δύο σαν οδηγός. Ο άλλος θα πρέπει να ακολουθήσει τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος του οδηγός. Αυτό βοηθά στην οπτική επαφή και τη συναισθηματική ευαισθητοποίηση, καθώς και τη βελτίωση της γνώσης της γλώσσας του σώματος. Άλλαξε τον οδηγό με τον ακόλουθο για το δεύτερο γύρο.

Ρωτήστε την τάξη αν προτίμησαν να ακολουθουν ή να ηγηθούν, και γιατί;

**Γιατί είναι σημαντικό;**

**Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση αυτό το τμήμα;**

##### 

##### 

##### Άσκηση Μέρος 3 Ασκήσεις - Δραστηριότητες για την προώθηση της ενεργητικής ακρόασης

**Εισαγωγή στις Ασκήσεις**

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια τεχνική που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να συγκεντρωθεί πλήρως σε αυτά που λένε οι άλλοι, και να κατανοήσει το **πλήρες** μήνυμα τους. Οι ενεργοί ακροατές δείχνουν προφορικά (θετική ενίσχυση, ακούνε για κατανοήσουν το πραγματικό νόημα, θυμούνται, επαναλαμβάνουν αυτά που λέει ο ομιλητής, κάνουν ερωτήσεις) και μη λεκτικά σημάδια ακρόασης (διατήρηση οπτικής επαφής, χαμόγελο, με κεφάλι νεύματα κατανόησης, στάση σώματος, δεν διακόπτουν, και αποφεύγουν όλους τους περισπασμούς) .

Περιλαμβάνει: δίνουμε προσοχή, δείχνουμε στον ομιλητή ότι τον ακούμε, παρέχουμε ανατροφοδότηση, δεν ασκούμε κριτική, απαντάμε κατάλληλα (είμαστε ανοιχτοί, ειλικρινείς και σεβόμαστε τη γνώμη του ομιλητή – ακόμα και αν δεν συμφωνούμε με αυτήν).

**Στόχος αυτών των ασκήσεων** είναι η προώθηση της ενεργητικής ακρόασης

##### 

##### Παίξε το “σπασμένο” τηλέφωνο

«Ξεκινήστε με ένα παιδί, που θα ψιθυρίσει ένα μήνυμα στο αυτί του παίκτη που κάθεται στα δεξιά, το οποίο στη συνέχεια ψιθυρίζει στα αυτιά του γείτονά του, και ούτω καθεξής μέχρι όλοι στον κύκλο έχουν πάρει μια στροφή.

Ο παίκτης στο τέλος αναμεταδίδει το μήνυμα δυνατά. Μόλις γίνει αυτό, το τελευταίο άτομο που θα λάβει το μήνυμα μπορεί να το αποκαλύψει. Είναι πολύ πιθανό ότι το αρχικό μήνυμα και το τελικό ληφθέν μήνυμα θα διαφέρουν! Μπορείτε να ξεκινήσετε με ένα απλό μήνυμα, και σιγά-σιγά να προχωρήσετε σε πιο σύνθετες προτάσεις.

[**https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/**](https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/)

##### 

##### 

##### Κατάλογος ερωτήσεων

**ΣΕ ΖΕΥΓΗ**

Δημιουργήστε μια λίστα με ερωτήσεις για τα παιδιά για να συζητήσουν με κάποιο συμμαθητή τους.

**Αφού το ένα άτομο** απαντήσει, ζητήστε ο ακροατής να πει όσα μπορεί να θυμηθεί από όσα είπε ο άλλος.

Αλλάξτε ρόλους και δείτε πόσο καλά θα τα πάει το άλλο άτομο.

##### Διατήρηση της οπτικής επαφής

Διαλέξτε έναν συμμαθητή/τρια σας. Καθίστε ο ένας απέναντι στον άλλο, σε ένα ήσυχο μέρος, έτσι ώστε και οι δύο να μην αποσπάται η προσοχή σας.

1. **Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο.**
2. **Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 5 δευτερόλεπτα. Ξεκουραστείτε.**
3. **Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 10 δευτερόλεπτα. Ξεκουραστείτε.**
4. **Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 30 δευτερόλεπτα. Ξεκουραστείτε.**
5. **Κοιτάξτε ο ένας τα μάτια του άλλου για 1 λεπτό. Ξεκουραστείτε.**
6. **Και συνεχίστε για όσο χρειαστεί. (Να έχετε κάνει 5-10 λεπτά πριν.)**

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν αισθάνεστε αρκετά σίγουροι, αρχίστε να κοιτάτε ο ένας τα μάτια του άλλου και προσπαθήστε να κάνετε μια φυσιολογική συζήτηση. Θα ανακαλύψεις πόσο δύσκολο είναι στην αρχή. Διατηρήστε την οπτική επαφή χωρίς να πάρετε τα μάτια σας από το συμμαθητή σας.

##### Ιστορία του ποπ κορν

**Οδηγίες**

Αυτό το παιχνίδι είναι διασκεδαστικό για όλες τις ηλικίες. Βάλε την ομάδα να κάτσει σε κύκλο. Δώσε στην ομάδα μια αρχική πρόταση.

Για παράδειγμα, «Μια φορά κι έναν καιρό, ένας μικροσκοπικός γκρίζος ελέφαντας...»

ο κάθε συμμετέχων προσθέσει στην ιστορία μια ακόμα φράση-πρόταση,με βάση αυτό που είπε ο προηγούμενος συμμετέχων για να συνεχιστεί η ιστορία. Είναι μια καλή παρουσίαση της χρήσης ενεργητικής ακρόασης.

##### 

##### 

##### Ποια είναι η αγαπημένη μου ταινία;

**Οδηγίες**

Ζητήστε ο κάθε μαθητής να περιγράψει την αγαπημένη του ταινία σε ένα συμμαθητή του. Στη συνέχεια, στα ζευγάρια τους ζητούμε να επαναλάβουν την αγαπημένη ταινία του συμμαθητή τους.

Μόνο εκείνοι που έχουν ακούσει ενεργά θα είναι σε θέση να επαναλάβουν με ακρίβεια την αγαπημένη ταινία.

Είναι δύσκολο όταν το παιχνίδι έχει πολλούς συμμετέχοντες.

##### Ενεργητική Ακρόαση στην Αίθουσα Τάξης

**Οδηγίες**

Αν και το βήμα ανάδρασης βρίσκεται στο επίκεντρο της ενεργητικής ακρόασης, κάντε κάθε ένα από τα ακόλουθα βήματα για να είναι αποτελεσματικό με αυτή την τεχνική:

* Κοιτάξτε το άτομο, και σταματήστε άλλα πράγματα που κάνετε.
* Να ακούτε όχι μόνο τις λέξεις, αλλά και το περιεχόμενο του συναισθήματος.
* Να ενδιαφέρεστε ειλικρινά για το τι λέει το άλλο άτομο.
* Επαναλάβετε αυτό που είπε το άτομο.
* Κάντε αποσαφηνιστικές ερωτήσεις.
* Να έχετε επίγνωση των συναισθημάτων σας και των απόψεων σας.
* Αν πρέπει να εκθέσετε τις απόψεις σας, πείτε τις μόνο αφού ακούσετε.

[**https://www.thoughtco.com/active-listening-for-the-classroom-6385**](https://www.thoughtco.com/active-listening-for-the-classroom-6385)

## **Άλλοι πόροι**

[**https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/**](https://parenting.firstcry.com/articles/communication-skills-for-kids-importance-and-activities-to-improve/)

[**https://www.virtuallabschool.org/school-age/comm-lang-development/lesson-2**](https://www.virtuallabschool.org/school-age/comm-lang-development/lesson-2)

[**https://www.oxfordlearning.com/improve-active-listening-skills/**](https://www.oxfordlearning.com/improve-active-listening-skills/)

[**https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/**](https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/)

[**https://medium.com/@skueong/4-exercises-to-up-your-eye-contact-game-78a1efefa53f**](https://medium.com/@skueong/4-exercises-to-up-your-eye-contact-game-78a1efefa53f)

[**https://www.creativeyouthideas.com/resources/icebreakers/eye-contact/**](https://www.creativeyouthideas.com/resources/icebreakers/eye-contact/)

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ**

**Γιατί είναι σημαντικό;**

**Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;**

##### 

##### Άσκηση 4 Ενσυναίσθηση

**Εισαγωγή**

**Ο στόχος αυτού είναι να βοηθήσει μια ομάδα μαθητών που εμπλέκεται σε κάποιο ήπιο εκφοβισμό ή διαφωνία να σκεφτεί άλλες προοπτικές.**

**Οδηγίες**

**Προσκαλέστε τους μαθητές σας να εξερευνήσετε αυτές τις δύο φωτογραφίες**

**και σκεφτείτε τι συμβαίνει. Τι νομίζουν ότι οι διαφορετικοί άνθρωποι στις φωτογραφίες σκέφτονται και λένε ο ένας στον άλλο.**

**Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν ένα εύρος συναισθημάτων – εξερευνώντας διαφορετικές λέξεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στον καθορισμό των συναισθημάτων.**

**** 

**Ρωτήστε τους μαθητές τι θα έλεγαν στους ανθρώπους που έχουν το κεφάλι στα χέρια τους;**

**Τι πιστεύουν ότι θα βοηθούσε να πουν;**

**Σκεφτείτε παρόμοιες καταστάσεις που έχετε βιώσει.**

**Τι είπατε ή τι θα θέλατε ήθελες να σας πουν οι άλλοι;**

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ**

* **Πώς είναι να προσπαθείς να καταλάβεις πώς νιώθει κάποιος άλλος;**
* **Πόσο δύσκολο ή εύκολο είναι;**
* **Ποια είναι τα βασικά πράγματα ή 3 πράγματα που έχουμε μάθει ή παρατηρήσαμε;**
* **Προσπάθησε να κάνεις πρακτική τη μάθηση σου όπου μπορείς.**

**Συνδέστε τις μαθησιακές τους γνώσεις με SEL και EF για να ονομάσετε τις λειτουργίες**

**Γιατί είναι σημαντικό; (σύνδεσμος με την έρευνα θεωρίας)**

**Η έρευνα έχει καταδείξει την αξία του να βοηθάει κανείς τα παιδιά (άλλους) να αισθάνονται τους άλλους και να αναπτύξουν το λεξιλόγιο τους για να εξηγήσουν καλύτερα τις ιδέες τους. Η ικανότητα να συνδεόμαστε συναισθηματικά με τους άλλους – να αισθανόμαστε μαζί τους, να φροντίζουμε για την ευημερία τους, και να ενεργούμε με συμπόνια – είναι κρίσιμη για τη ζωή μας, βοηθώντας μας να τα πάμε καλά, να εργαστούμε πιο αποτελεσματικά και να ευημερούμε ως κοινωνία. Helen Riess, το** [**φαινόμενο της ε**](http://www.amazon.com/gp/product/1683640284?ie=UTF8&tag=gregooscicen-20&linkCode=as2&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=1683640284)**νσυναίσθησης.**

**Πώς υποστηρίζει την εκμάθηση από αυτό το τμήμα;**

**Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη της κοινωνικής συνείδησης.**

## 

## 

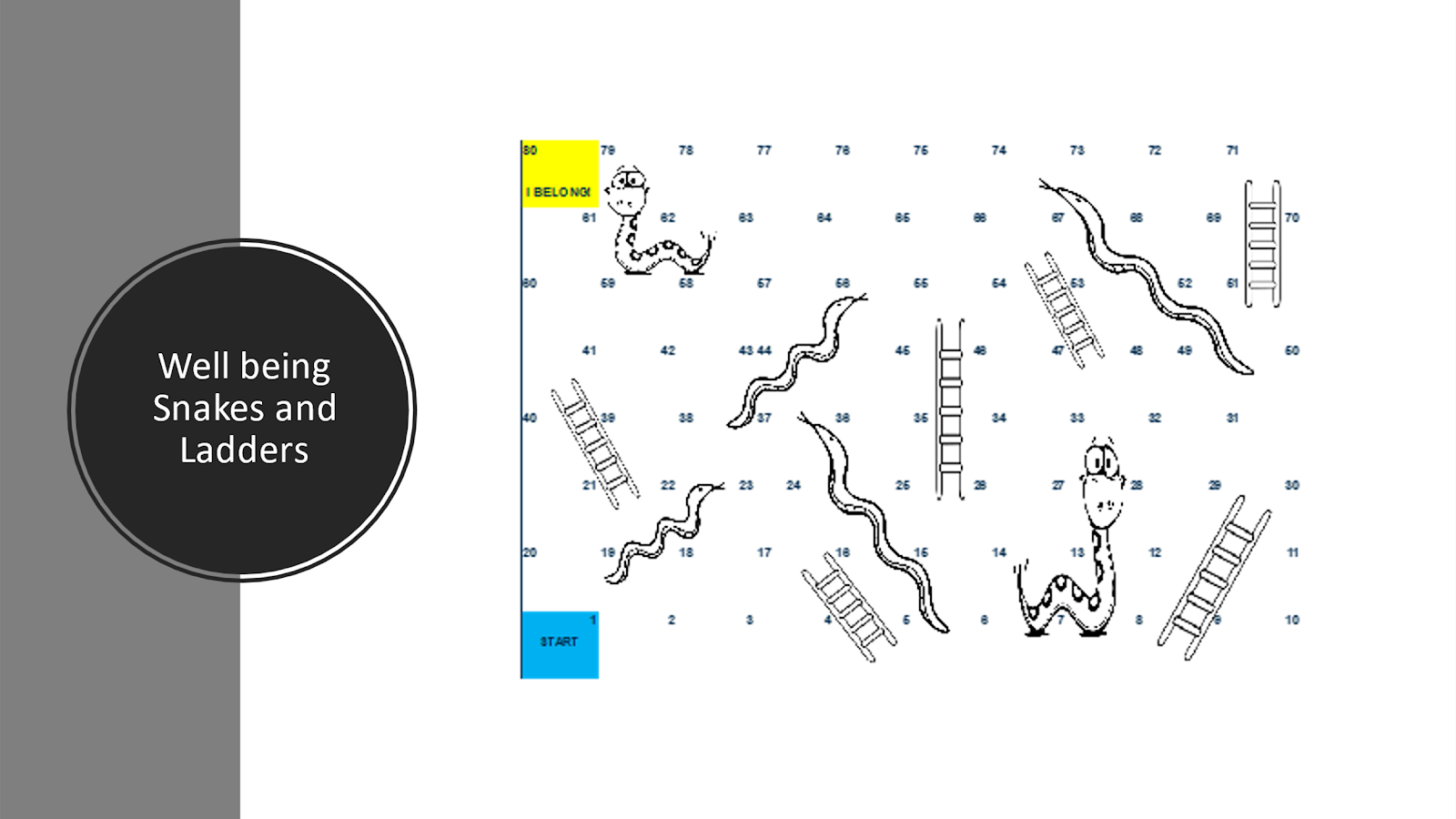
## 

## 

## 

## 

## **Άσκηση 5 Φίδια και Σκάλες Ευεξίας**



**Εισαγωγή στην Άσκηση**

**Για προσθήκη**

**Σκοπός της άσκησης**

**Για να προστεθεί**

**ΟΔΗΓΙΕΣ**

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ**

**Για να προστεθεί**

**Γιατί είναι σημαντικό;(σύνδεσμος με την έρευνα θεωρίας)**

**Άσκηση 6**

### **Προσθέστε τη δική σας άσκηση – τι χρησιμοποιείτε ήδη;**

**Εισαγωγή στην Άσκηση**

Το σεμινάριο Reflect Make My Day βασίζεται στην κατανόηση και την αξιολόγηση αυτού που ήδη λειτουργεί και αυτό είναι ένα βασικό μέρος της φιλοσοφίας. Η ανάπτυξη της πρακτικής μέσω της ανταλλαγής όσων τεχνικών χρησιμοποιούν τα σχολεία και λειτουργούν βοηθά στο να διαμορφωθεί αυτή την προσέγγιση.

**Οδηγίες**

Παρακαλούμε μοιραστείτε οποιεσδήποτε ασκήσεις με την ομάδα που σχετίζονται με τη μάθηση, οι οποίες μπορεί να δοκιμαστούν από τους συμμετέχοντες στο πλαίσιο της εφαρμογής τους – εκμάθηση σε δράση μεταξύ των συνεδριών.

**ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ**

Παρακαλείσθε να συμπεριλάβετε ένα στοιχείο αναθεώρησης της άσκησης.

**Γιατί είναι σημαντικό; (σύνδεσμος με την έρευνα θεωρίας)**

Αν μοιράζεστε μια άσκηση για να χρησιμοποιήσουν οι άλλοι – παρακαλώ δώστε μια ή δύο προτάσεις σχετικά με το πώς σχετίζεται με τη θεωρία και την έρευνα.

**Πώς υποστηρίζει τη μάθηση από αυτή τη συνεδρία.**

Παρακαλείσθε να αναφέρετε μια ή δύο προτάσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται με κάποιο από τα μέρη της συνεδρίας**.**