



# [Contents](#_heading=h.ihv636)

[**REFLECT Facilitation Guide Introduction 2**](#_heading=h.gjdgxs)

[REFLECT Project Purpose 2](#_heading=h.30j0zll)

[**Session 3: Social Awareness, Relationship building and Empathy 2**](#_heading=h.3znysh7)

[Session 3 Aims 2](#_heading=h.tyjcwt)

[**Part 1**](#_heading=h.4d34og8) **Reflection on implementation 5**

[Interactive Activity: Make My Day Curious Questions Check In 5](#_heading=h.2s8eyo1)

[Interactive Activity**:** Reflection on Implementation 6](#_heading=h.17dp8vu)

[**Part 2**](#_heading=h.3rdcrjn) **Introduction to Social Awareness 8**

[What is social awareness and why is it important? 8](#_heading=h.26in1rg)

[An in-school example 9](#_heading=h.lnxbz9)

[What are the types of social awareness? 9](#_heading=h.1ksv4uv)

[How to teach social awareness in school? 10](#_heading=h.44sinio)

[So, how can social awareness be taught in school? 10](#_heading=h.2jxsxqh)

[Taking the next steps 10](#_heading=h.z337ya)

[**Part 3: Relationship building 13**](#_heading=h.1y810tw)

[**Part 4**](#_heading=h.1ci93xb) **Empathy 14**

[Non-verbal behaviors can include: 14](#_heading=h.3whwml4)

[Assertiveness 15](#_heading=h.2bn6wsx)

[Active listening 15](#_heading=h.qsh70q)

[Interactive Activity: 16](#_heading=h.32hioqz)

[**Part 5:**](#_heading=h.1pxezwc) **Implementation (action learning) 17**

[**Part 6:**](#_heading=h.147n2zr) **Reflection: SEE THINK SAY DO 19**

[Interactive Activity: Session 3 Reflection using See Think Say Do 19](#_heading=h.3o7alnk)

[**Part 7:**](#_heading=h.23ckvvd) **Evaluation & Session End 21**

# Αντανακλούν τον οδηγό διευκόλυνσης Εισαγωγή

### Αντικατοπτρίζουν το Σκοπό του Έργου

Αύξηση της ευαισθητοποίησης και τόνωση της Εκτελεστικής Λειτουργίας (EF) και της Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης (SEL) με την ενσωμάτωση τεκμηριωμένων στρατηγικών στο σχολείο για την ενδυνάμωση των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των γονέων.

### Αντανακλώντας το στόχο της πορείας

Να δοθεί η δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν πιο κρίσιμες ικανότητες για να διδάξουν και να αναπτύξουν SEL

και EF μέσω ευρύτερης εμπλοκής και προώθησης της μάθησης SEL και EF στην καθημερινή

σχολικές δραστηριότητες, αίθουσα διδασκαλίας και μη-σχολική βάση.

# 3η ΣΥΝΟΔΟΣΟΛΟΜΕΛΚοινωνική Ευαισθητοποίηση, Σχέσεις και Ενσυναίσθηση

##

## Σύνοδος 3 Στόχοι

* Να διερευνήσει εργαλεία και τεχνικές για την τόνωση της αυτορρύθμισης στην τάξη (σχετικά με τη μάθηση)
* Για την ανάπτυξη της γέφυρας του χάσματος μεταξύ της αυτορρύθμισης στο σχολείο και της αυτορρύθμισης στο σπίτι

### 3η ΣΥΝΟΔΟΣ ΟΛΟΜΕΛΣΤΟΧΟΙ

1. Για την αύξηση της κατανόησης της κοινωνικής συνείδησης και των δεσμών της με τις συνιστώσες της SEL, συμπεριλαμβανομένων των δεσμών με τις εκτελεστικές λειτουργίες του Συναισθηματικού Ελέγχου.
2. Να κατανοήσουμε την ενσυναίσθηση και την ενσυναίσθηση της επικοινωνίας και να στηρίξουμε την κοινωνική ευαισθητοποίηση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.
3. Να κατανοήσουμε πώς η οικοδόμηση σχέσεων και ο προβληματισμός σχετικά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων ενσωματώνονται σε όλη τη διδασκαλία και τη μάθηση στο σχολείο.
4. Να εντοπίσουν πτυχές της συμπάθειας στη δική τους πρακτική και να διατυπώσουν παραδείγματα.

Οι ακόλουθοι στόχοι συνεχίζονται από τη σύνοδο 1:

1. Προσδιορισμός πτυχών της SEL στην ίδια πρακτική και διατύπωση παραδειγμάτων.
2. Να αυξήσει την επίγνωση της ευρύτερης εικόνας για το πώς η SEL επηρεάζει και επηρεάζεται από το σχολείο, τη μάθηση, τους γονείς και την κοινότητα.
3. Να εξερευνήσετε το ταξίδι και τις προοπτικές του παιδιού μέσα στη μέρα για να κατανοήσετε τις ευκαιρίες για παρέμβαση και ποιος μπορεί να επηρεάσει ή να επηρεάσει την ημέρα του.
4. Να εξουσιοδοτήσουν τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τη μάθησή τους, να αναλογιστούν την πρακτική και να επιτρέψουν τη διαμόρφωση συγκεκριμένων στόχων για την εφαρμογή στρατηγικών στην τάξη μεταξύ των συνεδριών.
5. Δημιουργία ενός ασφαλούς και αξιόπιστου μαθησιακού περιβάλλοντος, το οποίο θα επιτρέπει την ενεργό μάθηση από την πρακτική μέσω της ανατροφοδότησης, της υιοθέτησης, της προσαρμογής και της καινοτομίας με επίκεντρο τις δραστηριότητες που υλοποιούνται με τα παιδιά.

### Επιθυμητά αποτελέσματα:

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

* Εξηγήστε την κοινωνική συνείδηση με κάποιο βαθμό κατανόησης για τα παιδιά και τους γονείς.
* αρχίστε να εξετάζετε πώς η ενσυναίσθηση ως βασική προσέγγιση επικοινωνίας είναι συνυφασμένη με τις καθημερινές δραστηριότητες του σχολείου.
* αναπτύξτε μερικές ιδέες για το πώς να ενισχύσετε την κοινωνική ευαισθητοποίηση στη διδασκαλία μέσω δραστηριοτήτων οικοδόμησης σχέσεων και ενσυναίσθησης.
* κατασκευή σε SEL για την καλύτερη υποστήριξη των παιδιών για να πλοηγηθούν στο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο της μάθησης τους (πολιτισμικό πλαίσιο:φάε, κοιμήσου, παίξε, κάνε, χαλάρωσε, σχέσεις).
* να είστε σίγουροι στους θεματικούς τομείς μέσω της βελτίωσης της γνώσης, της αυξημένης αυτογνωσίας του SEL και της βιωματικής μάθησης μέσω της πρακτικής εφαρμογής των δραστηριοτήτων.

#### Αυτή η σύνοδος θα παρέχει

### Μια προσέγγιση βασισμένη σε πλεονεκτήματα για την κατανόηση της SEL και της EF μέσα στις ευκαιρίες καθημερινής μάθησης μέσω του φακού ενός παιδιού.

### Ένας οδηγός προβληματισμού που μοντελοποιεί μια δομή προπονήσεως βασισμένη στην SEL (Βλέπε, Σκέφτομαι (Νιώθω) Πείτε, Κάντε) για τους συμμετέχοντες να ενδυναμώσουν την αυτογνωσία και την αυτο-οδηγούμενη μάθηση μέσω του προβληματισμού συμβάλλοντας στην επίτευξη του στόχου του μαθήματος Make My Day.

### 3η ΣΥΝΟΔΟΣ ΟΛΟΜΕΛΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Αυτή η συνεδρία έχει σχεδιαστεί για να διαρκέσει 3 ώρες για να ολοκληρωθεί, παρέχονται προτεινόμενα χρονοδιαγράμματα.

**Μέρος 1Αναλογισμός** σχετικά με την εφαρμογή ( 30 λεπτά)

**Μέρος 2** Εισαγωγή στην κοινωνική ευαισθητοποίηση ( 45 λεπτά)

**Μέρος 3Κτίριο** Σχέσης ( 45 λεπτά)

**Μέρος 4Απάθεια**( 45 λεπτά)

**Μέρος 5** Εφαρμογή (10 λεπτά)

**Μέρος 6Ανακλαστικότητα**( 15 λεπτά)

**Μέρος 7Αξιολόγηση**( 5 λεπτά)

**Συνεδρία 3 Υποστηρίζοντας υλικά** —Slide deck, Implementation Pack.

# ΜΕΡΟΣ 1Ανακοίνωση σχετικά με την εφαρμογή

Θυμίστε σε όλους ότι εργαζόμαστε μαζί για να καλλιεργήσουμε ένα συνεργατικό περιβάλλον για να γνωριστούμε και να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή χώρο για να μάθουμε.Η κατανόηση λίγο για κάθε άτομο θα μας βοηθήσει να αναπτύξουμε μια προσέγγιση SEL για να εργαστούμε ως ομάδα.

Κατά τη διάρκεια της συνόδου 1 αναπτύξαμε μια **συμφωνία ομάδας** σχετικά με το τι θα μας βοηθούσε να συνεργαστούμε καλά – να συμμεριστούμε τη συμφωνία- να ρωτήσουμε αν όλοι είναι πρόθυμοι να συνεχίσουν να μοιράζονται την ευθύνη για την προσήλωση στη συμφωνία.

Η συμφωνία της ομάδας αποτελεί ενεργό μέρος της μοντελοποίησης μιας προσέγγισης SEL και EF – βοηθώντας την ικανότητά μας να εκτιμούμε και να συμπεριλαμβάνουμε όλους, να αναγνωρίσουμε τη διαφορά, να κατανοήσουμε τα συναισθήματά μας, να μοιραστούμε τις προσδοκίες μας, να σεβαστούμε ο ένας τον άλλον και να δώσουμε τη δυνατότητα να ακουστεί η φωνή όλων.Είναι ένα σημαντικό πρωτόκολλο για τη συνεργασία και σημαντικό για τη συν-δημιουργία και την αλλαγή που ταιριάζει σε διαφορετικές περιστάσεις.

**Στόχος** Η ανασκόπηση της μάθησης δράσης από τους συμμετέχοντες σε διάφορες ασκήσεις που έχουν δοκιμαστεί στο σχολείο/ταξείο/σπίτι

### Η Αγία Γραφή του Διευκόλυνσης

Γεια σας και καλώς ήρθατε πίσω στη Σύνοδο 3 του μαθήματος Make My Day.

## Διαδραστική Δραστηριότητα:Κάντε την ημέρα μου περίεργες ερωτήσεις check in

**Επικοινωνήστε με** τους συμμετέχοντες – αυτή είναι η τρίτη συνεδρία αυτής της σύντομης πορείας – ελπίζουμε ότι είμαστε πιο εξοικειωμένοι μεταξύ μας, για να πάρουμε ότι η αίσθηση της ομάδας μας και να μάθουμε μαζί λίγο περισσότερο θα ξεκινήσουμε τη συνεδρία με μια σύντομη προθέρμανση για να γνωριστούμε λίγο περισσότερο.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗ**

**Περίεργες ερωτήσεις**

Η περιέργεια έχει να κάνει με την εξερεύνηση, την έρευνα και τη μάθηση, την επιθυμία να το ανακαλύψεις, να είσαι δύστροπος 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 το δυναμικό.Η δημιουργία μιας κουλτούρας αμφισβήτησης, παιχνιδιού, χιούμορ, επιβράβευσης και μοντελοποίησης των ερωτήσεων βοηθά στην ανάπτυξη της περιέργειας.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις – πάνω από τις απαντήσεις στο κεφάλι – πάρτε μια επιλογή από τις απαντήσεις ταχείας φωτιάς – ο τόνος της άσκησης είναι για διασκέδαση,

**Ερωτηματολόγια περιέργειας...**

1. Ποια είναι η ιδέα σου για την τέλεια ευτυχία;
2. Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σου;
3. Ποιες λέξεις ή φράσεις χρησιμοποιείς περισσότερο;
4. Σε ποια περίπτωση λες ψέματα;
5. Ποιο ταλέντο θα ήθελες πιο πολύ να έχεις;
6. Ποιο είναι το πιο πολύτιμο απόκτημά σου;
7. Τι αντιπαθείς περισσότερο με την εμφάνισή σου;
8. Τι θεωρείς το μεγαλύτερο επίτευγμα σου;

Να επανεξετάζει τη δραστηριότητα με την υποβολή των ερωτήσεων αυτών·

1.Ποια ήταν η πιο αστεία απάντηση που ακούσατε;

2.Ποια ήταν η πιο σκέψη που προκάλεσε την απάντηση που ακούσατε;

3.Από ποιον θα θέλατε να ακούσετε περισσότερα;

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

Υποκειμενικές ερωτήσεις είναι εκείνες που βοηθούν τους ανθρώπους να κατανοήσουν τους χαρακτήρες τους και να τους αποκαλύψουν σε άλλους.

Το να έχουμε έναν ασφαλή χώρο για να είμαστε ειλικρινείς και άνετοι για να δείξουμε τις αδυναμίες μας μας βοηθά να οικοδομήσουμε τις σχέσεις μας μεταξύ μας αλλά και να παρατηρήσουμε τις διαφορετικές εμπειρίες και φακούς που έχουμε, βοηθώντας στην οικοδόμηση δεξιοτήτων συμπάθειας.

Σε αυτό θα επικεντρωθούμε στη σημερινή συνεδρία, αλλά πρώτα θα επανεξετάσουμε τη μάθηση δράσης σας.

Διαδραστική Δραστηριότητα**:**Προβληματισμός για την εφαρμογή

Στο τέλος της συνόδου 1 εισαγάγαμε την προσέγγιση SEE, THINK, SAY, DO coaching ως εργαλείο αντανάκλασης.Μοιραστήκαμε επίσης το πακέτο εφαρμογής που περιέχει ασκήσεις τσιμπήματος για να δοκιμάσουμε μεταξύ των συνεδριών για να εδραιώσουμε τη μάθηση σας και να εφαρμόσουμε τη γνώση.Σας ζητήσαμε να καταγράψετε τις σκέψεις σας σχετικά με την ενέργειά σας στη φόρμα SAQ στο σύνδεσμο που παρέχεται.

Ποιες ασκήσεις δοκιμάσατε – καταγράψτε τις απαντήσεις και αναθέστε στους συμμετέχοντες, ει δυνατόν, που χρησιμοποίησαν την ίδια δραστηριότητα/ίες, σε μικρές ομάδες και τους ζητήσατε να χρησιμοποιήσουν το μοντέλο SEE, THINK, SAY, DO για να επανεξετάσουν – πάνω από τις σκέψεις του κεφαλιού – 10 λεπτά

|  |  |
| --- | --- |
| **Βλέπε** | **Σκέψου (αισθάνομαι)** |
| Τι είδα ή άκουσα (προειδοποίηση) όταν δοκίμαζα τη δραστηριότητα.Λέξεις, φράσεις, αστραφτερές στιγμές; | Πώς επηρέασε τη σκέψη μου αυτή η εμπειρία;Ποιες συνδέσεις με τη μάθηση από τη συνεδρία 1 παρατήρησα;Πώς ένοιωσα;Πώς ένιωθαν οι άλλοι; |
| **Ας το πούμε.** | **Κάν’ το.** |
| Τι θα έλεγα σε άλλους/συνεργάτες/παιδιά/γονείς σχετικά με τη δραστηριότητα; | Τι θα έκανα την επόμενη φορά;Υιοθεσία/προσαρμογή/καινοτομία; |

Επαναφέρετε τις ομάδες και ζητήστε ένα στιγμιότυπο ανατροφοδότησης από κάθε ομάδα.

ομάδα απαντώντας σε ό, τι λειτούργησε καλά, τι θα ήταν ακόμη καλύτερο αν.

Διευκόλυνση για να συλλάβει την ανάδραση στην κενή διαφάνεια Powerpoint που παρέχονται και να εξαγάγουν

οποιαδήποτε βασικά θέματα που ανακύπτουν για εξερεύνηση αργότερα (Σύνοδος 5 και σύνδεσμος όπου

— Για το λόγο αυτό.

# Μέρος 2 Εισαγωγή στην Κοινωνική Ενημέρωση

### Στόχος:

Βελτίωση της κατανόησης της κοινωνικής συνείδησης και των δεσμών της με τις συνιστώσες της SEL, συμπεριλαμβανομένων των δεσμών με τις εκτελεστικές λειτουργίες του Συναισθηματικού Ελέγχου

### Υλικά:

Διαφάνειες #

**https://www.positiveaction.net/blog/social-awareness**

### Το σενάριο του διαμεσολαβητή:

Η έννοια της κοινωνικής ευαισθητοποίησης είναι αρκετά απλή·είναι η ικανότητα ενός ατόμου να εξετάζει τις προοπτικές άλλων ατόμων, ομάδων ή κοινοτήτων, και να εφαρμόζει αυτή την κατανόηση στις αλληλεπιδράσεις μαζί τους.

Αν και ο ορισμός της κοινωνικής συνείδησης είναι αρκετά συνοπτικός, είναι μια τεχνική δεξιότητα που αναπτύσσεται σημαντικά σε όλη την παιδική ηλικία.Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι η «κοινωνική επίγνωση» είναι κάτι που συνεχίζει να ακονίζει καθ’ όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.καθώς εισάγουμε νέες πληροφορίες και εμπειρίες που απαιτούν να κατανοήσουμε τις απόψεις και τις απόψεις των άλλων.

## **Τι είναι η κοινωνική συνείδηση και γιατί είναι σημαντική;**

Καθώς αυξάνουμε, οι δεξιότητες κοινωνικής ευαισθητοποίησης και η κοινωνική ευαισθητοποίηση μας βοηθούν να καταλάβουμε πώς ταιριάζει κάποιος και συμβάλλει στην κοινότητα και τον κόσμο, καθώς και πώς παίρνουμε αυτό που χρειαζόμαστε από τον κόσμο.

Μακροπρόθεσμα,οι δεξιότητες κοινωνικής ευαισθητοποίησης θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τον επαγγελματισμό στον χώρο εργασίας, καθώς και να διευκολύνουμε την ανταλλαγή πληροφοριών, την επικοινωνία και τη συνεργασία με άλλους.Από προσωπική άποψη, η κοινωνική συνείδηση αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο της δημιουργίας φιλιών και σχέσεων – βοηθώντας μας να ζήσουμε ευτυχισμένες και εκπληρωμένες ζωές.

Αν και η κοινωνική συνειδητοποίηση εξακολουθεί να αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών ενός παιδιού, είναι μια ζωτικής σημασίας ικανότητα να αναθρέψει τα παιδιά – όχι μόνο λόγω των δια βίου επιπτώσεις, αλλά και να βοηθήσει αυτά και άλλους να αξιοποιήσουν στο έπακρο την εκπαίδευσή τους.

Στο σχολείο, οι νέοι με ισχυρή κοινωνική συνείδηση μπορούν να προσαρμοστούν ευκολότερα σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα, λαμβάνοντας υπόψη το πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι και να επιδίδονται σε λιγότερες διασπασματικές συμπεριφορές.

## **Παράδειγμα στο σχολείο**

Τα σχολεία είναι ένα τέλειο μέρος για να παρακολουθήσουν την ανάπτυξη της κοινωνικής συνείδησης – και κάθε στιγμή που περνάει θα παρουσιάσει παραδείγματα αυξανόμενης συναισθηματικής νοημοσύνης και ευαισθητοποίησης στα παιδιά.

Εξετάστε μια περίπτωση όπου δύο παιδιά κάθονται ήσυχα, συμμετέχοντας στη συνεργατική μάθηση.Ένα τρίτο παιδί μπορεί να θέλει να συμμετάσχει, και έτσι απότομα εισέρχεται στην αλληλεπίδραση.χρησιμοποιώντας αδέξια γλώσσα του σώματος για να γίνουν το κέντρο της προσοχής.Αυτό δεν δίνει στα άλλα παιδιά άλλη επιλογή από το να εμπλακούν.

Αν και τα δύο πρωτότυπα παιδιά έχουν μια αρκετά υποανάπτυκτη κοινωνική ικανότητα, αυτό το είδος της αναγκαστικής αλληλεπίδρασης μπορεί να γίνει αποδεκτό – αλλά αν οι συναισθηματικές τους ικανότητες είναι ελαφρώς πιο ανεπτυγμένες, η δράση του τρίτου παιδιού είναι πιθανό να θεωρηθεί αγένεια.Ακόμα και αν τα παιδιά δεν αντιμετωπίσουν τα αρνητικά συναισθήματα άμεσα, είναι πιθανό να ενημερώσει τις κοινωνικές αποφάσεις πιο κάτω – και είναι σχεδόν βέβαιο ότι διακόπτεται διδασκαλία και μάθηση.

##

## **Ποια είναι τα είδη της κοινωνικής ευαισθητοποίησης;**

[**Η θεωρία της κοινωνικής-συναισθηματικής μάθησης**](https://www.positiveaction.net/what-is-sel) υποστηρίζεται από το έργο του **Daniel Goleman**, ο οποίος οικοδομεί την ιδέα της [κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ)](https://www.positiveaction.net/blog/social-and-emotional-intelligence) γύρω από μια σειρά βασικών στοιχείων κοινωνικής ευαισθητοποίησης, περιλαμβάνουν:

* [**Συναισθηματική αυτογνωσία**](https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-awareness-to-students):Το να είναι κανείς συναισθηματικά ενήμερος είναι η επιδεξιότητα πίσω από το να κατανοούμε τι αισθάνεται κανείς και να εκτιμάμε πώς μπορούν να επηρεάσουν οι διαφορετικές διαθέσεις τους γύρω μας.
* **Αυτορρύθμιση**:Αυτορρύθμιση είναι η τέχνη του ελέγχου της αντίδρασης στα συναισθήματα – προσδοκώντας αποτελέσματα σε μια προσπάθεια να αποφευχθεί η συναισθηματική αντίδραση σε προσωπικές και κοινωνικές καταστάσεις.
* **Κίνητρο**:Το κίνητρο περιλαμβάνει την κατανόηση του πώς να χρησιμοποιείτε συναισθηματικούς παράγοντες για να μάθετε και να επιτύχετε προσωπικούς στόχους.
* **Ενσυναίσθηση**:Η ενσυναίσθηση είναι η επιδεξιότητα της εξέτασης των συναισθημάτων και των περιστάσεων άλλων ατόμων.
* **Σεβασμός**:Ο σεβασμός ορίζεται με τον καλύτερο τρόπο ως σεβασμός για τις εμπειρίες, τα συναισθήματα, τις επιθυμίες ή τα δικαιώματα κάποιου άλλου ατόμου ή ομάδας.
* **Καλοσύνη**:Η καλοσύνη είναι η ιδέα του να είστε φιλικοί και στοχαστικοί προς τους άλλους ανθρώπους και είναι ιδιαίτερα σημαντικός ακόμη και αν δεν συμμερίζεστε τις απόψεις τους ή την άποψή τους.
* **Ακούγοντας Ενεργά**:Ενεργητική ακοή είναι η επιδεξιότητα του να βλέπη κανείς πραγματικά ν’ ακούει – να δίνει προσοχή και να αφιερώνη χρόνο για να κατανοήση τι λέγεται.
* **Συνεργασία**:Η συνεργασία αποτελεί σημαντικό μέρος της εξεύρεσης ενός ψηφίσματος ή ενός τρόπου συνεργασίας με άλλα άτομα ή ομάδες.Συχνά περιλαμβάνει συμβιβασμό – αλλά βοηθά στην επίτευξη κοινών στόχων.

## **Πώς να διδάξετε κοινωνική ευαισθητοποίηση στο σχολείο;**

Σύμφωνα με τις [πληροφορίες του Goleman](http://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence/), τα σχολεία που βοηθούν [στην οικοδόμηση των παραπάνω κοινωνικών δεξιοτήτων στους μαθητές τους](https://www.positiveaction.net/blog/ways-to-teach-social-skills) βλέπουν σημαντικές μειώσεις στα περιστατικά πειθαρχικών προβλημάτων, εκφοβισμού, βίας και κατάχρησης ουσιών, ενώ οι ακαδημαϊκές επιδόσεις, η συμμετοχή στην κοινότητα και η συνολική συναισθηματική ευημερία αυξάνονται.

## **Έτσι, πώς μπορεί η κοινωνική ευαισθητοποίηση να διδάσκεται στο σχολείο;**

Πρώτον, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πού βρίσκεται σήμερα το EQ κάθε παιδιού – κάθε παιδί μπαίνει στην τάξη με διαφορετικό υπόβαθρο και εμπειρίες, οπότε είναι σημαντικό να προσδιορίσουμε αυτούς των οποίων η συνειδητοποίηση χρειάζεται ένα αρχικό χέρι βοήθειας ή λίγο περισσότερο συνεχή υποστήριξη.

Από αυτή την αρχή, οι δάσκαλοι θα πρέπει να είναι έτοιμοι να συζητήσουν συναισθήματα στην τάξη – και αυτή η συζήτηση θα πρέπει, όσο το δυνατόν περισσότερο, να είναι απαλλαγμένη από την κρίση.Υπάρχει η τάση να χαρακτηρίζονται ορισμένα συναισθήματα ως «καλά» – ενώ μερικά θεωρούνται «κακά».Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος όταν πρόκειται για το πώς αισθάνεται ένας μαθητής.απεναντίας, υπάρχουν απλώς κατάλληλοι τρόποι έκφρασης αυτών των συναισθημάτων – συχνά εξαρτώμενοι από το περιβάλλον ή τις περιστάσεις.

## **ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ τα επομενα βηματα**

Δεν υπάρχει ένα, μαγικό μάθημα που να έχει τα συστατικά του EQ να μπουν αμέσως στη θέση τους για κάθε παιδί.Αντ’ αυτού**,** [**το μοντέλο θετικής δράσης**](https://www.positiveaction.net/introduction) δίνει έμφαση σε κάθε θετική δράση και ικανότητα·προώθηση ενός υγιούς και θετικού κύκλου.

Με κάθε μονάδα, τα παιδιά στο σχολείο σας θα αρχίσουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να αναπτύσσουν κατανόηση των άλλων και να χειρίζονται αποτελεσματικά τις κοινωνικές καταστάσεις.τόσο στο σχολείο όσο και στην κοινότητα – ανοίγοντας το δρόμο για επιτυχία σε όλη τη ζωή.

**Άσκηση:∆ιαλογική δραστηριότητα**

**Σκεφτείτε πώς θα μπορούσα να είμαι διαμεσολαβητής κοινωνικής ευαισθητοποίησης;**

Εξετάστε τις ακόλουθες διλημματικές καταστάσεις που, όπως θα δείτε, απευθύνονται στην κοινωνική συνείδηση.Κάθε ένας από αυτούς σας παρουσιάζει μια εύλογη προβληματική κοινωνική κατάσταση, που περιλαμβάνει μαθητές, η οποία θα μπορούσε να συμβεί μπροστά σας και μπορεί να απαιτήσει κάποια δράση από την πλευρά σας.

Διαβάστε κάθε κατάσταση και αναλογιστείτε:ποιο είναι το πρόβλημα σε αυτή την κατάσταση;Πώς αισθάνονται οι μαθητές που εμπλέκονται;Πώς νιώθεις εσύ όταν αντιμετωπίζεις τέτοιες καταστάσεις;Μπορείς να βελτιώσεις την κατάσταση;Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος σου;

### Χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα παραδείγματα εξετάστε τι θα μπορούσατε να κάνετε ή να πείτε στα παιδιά που περιλαμβάνονται και γιατί (τον τρόπο σκέψης σας).Μοιραστείτε απαντήσεις μέσα σε μια μικρή ομάδα ή με συνάδελφο.Είναι πιθανό να έχετε και τα δικά σας παραδείγματα.

### Παραδείγματα για τη βελτίωση της κοινωνικής ευαισθητοποίησης μέσω διλήμματα καταστάσεων:

**Κατάσταση 1.**Ένας από τους μαθητές σου δυσκολεύεται να κάνει φίλους.Σήμερα, στο διάλειμμα, τον είδατε απομονωμένο, σε μια γωνία, ενώ οι άλλοι διασκέδασαν παίζοντας μαζί.

**Κατάσταση 2.**Ξέρετε ότι οι γονείς ενός από τους μαθητές σας, είναι στη διαδικασία του χωρισμού;Το επίπεδο της εργασίας των κοριτσιών έχει μειωθεί σημαντικά, και σήμερα, όταν έλαβε τους βαθμούς τους, ήταν εμφανώς ταραγμένη.

**Κατάσταση 3.**Οι γονείς ενός από τους μαθητές συνήθως δεν συμμετέχουν σε βραδιές γονέων.Έχει ξεχάσει συστηματικά τα μαθήματά του και σήμερα όταν ρωτάς γι’ αυτό, απλά απάντησε "μπορείς να το πεις στους γονείς μου, αν μπορείς να τους μιλήσεις.Δεν νοιάζονται καν, δεν νοιάζονται για μένα».

**Κατάσταση 4.**Έγινε μια σχολική εκδρομή και ένα από τα παιδιά, των οποίων οι γονείς αντιμετωπίζουν ένα οικονομικό πρόβλημα, δεν μπορούσε να έρθει.Την επόμενη μέρα, ενώ οι μαθητές μιλάνε ενθουσιασμένα όπως ήταν, την είδες να κλαίει στο μπάνιο.

**Κατάσταση 5.**Ένα από τα παιδιά απειλεί να αντιδράσει μανιωδώς όταν οι συνάδελφοί του τον αποκαλούν αδερφή.

**Κατάσταση 6.**Σε μια παρουσίαση των μαθητών, ένας από αυτούς είναι εμφανώς ταραγμένος, όταν βλέπει ότι οι γονείς του δεν παρευρέθηκαν.

**Κατάσταση 7.**Την πρώτη μέρα του σχολείου, μετά τις διακοπές στα μέσα του χρόνου, οι μαθητές είναι ευφορία.Στη μέση της φασαρίας, ένας νέος μαθητής, που μόλις μετακόμισε στην πόλη, τρέχει στο μπάνιο για να κλάψει:«-Δεν είναι η θέση μου εδώ, σε παρακαλώ βγάλε με από εδώ.

**Γνωστική Ανασυγκρότηση – Βοηθώντας την Ευτυχισμένη Σκέψη**

Οι τρόποι με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε τις απόψεις των άλλων και το πώς νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε στην αλληλεπίδραση με τους άλλους, επηρεάζονται από τις βασικές μας πεποιθήσεις, τον τρόπο με τον οποίο επεξεργαζόμαστε ό,τι συμβαίνει, και, τελικά, από τις αυτόματες σκέψεις μας.Επομένως, είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση των σκέψεών μας και πώς σχετίζονται με το τι νιώθουμε και πώς συμπεριφερόμαστε όταν αλληλεπιδρούμε με τους άλλους.

Η κοινωνική μας συνείδηση επηρεάζεται από τη σκέψη και την αντίληψή μας για το τι συμβαίνει.Τέτοιες σκέψεις μπορεί να είναι ανακριβείς ή ανακριβείς και να οδηγήσουν σε φτωχή κοινωνική συνείδηση.Η γνωστική ανακατασκευή (αναδιαρθρώνοντας τον μη βοηθητικό αρνητικό τρόπο σκέψης και τα δυσάρεστα συναισθήματα, μερικές φορές «λάθος» αυτόματες πεποιθήσεις και παράλογες σκέψεις και απαντήσεις) βοηθά στην πρόκληση της κακής σκέψης.

## Διαδραστική Άσκηση

Ο σκοπός αυτής της τεχνικής είναι να ανακαλύψει πώς να αντικρούσει τις νοητικές στρεβλώσεις ή να αλλάξει τους τρόπους σκέψης.

Η κύρια υπόθεση εδώ είναι να δείξουμε ότι οι σκέψεις μας παίζουν κρίσιμο ρόλο στον καθορισμό των εαυτών μας.Ως εκ τούτου, αν αλλάξουμε τις σκέψεις μας για ένα γεγονός, μπορούμε να αλλάξουμε τα συναισθήματά μας, τα συναισθήματά μας και κατά συνέπεια τη συμπεριφορά μας.

**Διαδραστική Άσκηση**

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη δομή άσκησης για να διερευνήσετε πώς να προσαρμόσετε τη σκέψη αναλογιζόμενος ένα συγκεκριμένο γεγονός όπου η ανταπόκριση δεν βοήθησε την κοινωνική αλληλεπίδραση και θα μπορούσε να είχε βελτιωθεί.

Εξετάστε μια συγκεκριμένη, πρόσφατη κατάσταση στην οποία δεν έχετε ανταποκριθεί με τον πιο προσαρμοσμένο τρόπο.Προσπαθήστε να καταλάβετε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας σε αυτή την κατάσταση:ποιες σκέψεις μου ήρθαν στο μυαλό;Αλλάζοντας τις σκέψεις σας, θα μπορούσατε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση (αισθήματα, συμπεριφορά) διαφορετικά;Δοκιμάστε την ακόλουθη άσκηση.

1. Καταγράψτε ένα γεγονός που συνέβη σε μια συγκεκριμένη ημέρα και για το οποίο δόθηκε μη προσαρμοσμένη (κακοπροσαρμοστική) απάντηση
2. Καταγράψτε τα συναισθήματα που είχε κάποιος.
3. Καταγράψτε τις αρχικές και αυτόματες σκέψεις που είχε κανείς.
4. Καταγράψτε τους λόγους που οδήγησαν κάποιον να έχει αυτή τη σκέψη
5. Καταγράψτε «επαινώντας σκέψεις» – δηλαδή σκέψεις που μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει για να αντιταχθεί στις αρχικές σκέψεις και ως εκ τούτου να τις σπάσει.
6. Καταγράψτε «εξισορρόπηση σκέψεων» – δηλαδή συμπεράσματα με αυτόν τον νέο τρόπο σκέψης·
7. Καταγράψτε τα «τρέχοντα συναισθήματα» – δηλαδή συναισθήματα που έχει κανείς τώρα όταν αναλύει την κατάσταση από μια άλλη οπτική γωνία.
8. Καταγράψτε τις διαφορετικές προοπτικές με αυτές που είναι δυνατόν να εκτιμηθεί αυτή η κατάσταση και, κατά συνέπεια, τους διαφορετικούς τρόπους δράσης.

**Αλλαγή προοπτικής (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε να δούμε να κάνουμε εδώ;)**

Αν και ο έξω κόσμος είναι ο ίδιος, υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να τον δεις.

**Άσκηση**

1. Θυμηθείτε μια κατάσταση που περιλάμβανε κάποιον άλλο.Θυμήσου τι είπες και τι ένιωσες.
2. Πάρε μια βαθιά ανάσα για να οξυγονώσεις τον εγκέφαλο και να ηρεμήσεις τη συναισθηματική σου κατάσταση.
3. Τώρα, φανταστείτε ότι είναι κάποιος άλλος που είχε εμπλακεί σε αυτή την κατάσταση.Φαντάσου να αφήνεις το σώμα σου και να μπαίνεις στο σώμα αυτού του ατόμου.Πώς αισθάνεσαι;Τι θα μπορούσε να σε κάνει να νιώσεις έτσι;Να θυμάστε ότι ακριβώς όπως τα πράγματα συμβαίνουν στη ζωή σας μπορεί να σας αλλάξουν συναισθηματικά και να σας κάνουν να συμπεριφέρεστε άδικα στους άλλους·το ίδιο μπορεί να συμβεί και σε άλλους ανθρώπους.Να είστε ανοιχτοί σε διαφορετικούς τρόπους για να δείτε την ίδια πραγματικότητα και να είστε λογικοί.
4. Τώρα, φανταστείτε ότι είναι ένα τρίτο πρόσωπο που εξετάζει αυτή την κατάσταση από έξω, χωρίς καμία συναισθηματική ανάμειξη.Κοιτάζοντας τα δύο άτομα που εμπλέκονται στην κατάσταση (εσείς και το άλλο άτομο) συζητώντας, ποιο μάθημα παίρνετε από αυτό;
5. Τώρα ξανασκεφτείτε αυτή την κατάσταση.Θα έπρεπε να είχες αποκτήσει άλλες προοπτικές για να δεις την ίδια κατάσταση.

**Ερώτηση προβληματισμού**— πώς αντιλαμβάνεστε την ποικιλομορφία και τη διαφορά με τα παιδιά – τι χρησιμοποιείτε – πώς το κάνετε αυτό/όταν/είναι επαναδιατυπωτικό κλπ;Πώς λειτούργησε για σας – σχετίζεται με την αρχή SEL σχετικά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων;

# Μέρος 3:Οικοδομηση ΣΧΕΔΙΩΝ

Στόχος:

Να κατανοήσουμε πώς η οικοδόμηση σχέσεων και ο προβληματισμός σχετικά με τη ρύθμιση των συναισθημάτων ενσωματώνονται σε όλη τη διδασκαλία και τη μάθηση στο σχολείο.

### Υλικά:

— Τα σλάιντς...

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Οικοδόμηση Εμπιστοσύνης Σχέσεις και Δημιουργία

(Re’ SEL – Μέρος της κοινωνικής συνείδησης/αυτογνωσίας – παρατηρήστε και να έχετε επίγνωση του χάσματος) Το διαπροσωπικό χάσμα – φυσικά υπάρχει ένα κενό που είναι «κανονικό» επειδή δεν γνωρίζουμε αρκετές πληροφορίες ο ένας για τον άλλον/σχετικά με τις προσδοκίες και μέρος του χάσματος είναι η «παρακοινώνηση» υπόθεση ή παρερμηνεία ή επειδή δεν παρακολουθούμε μια προσέγγιση του Make My Day.Πρέπει να μάθουμε να γεφυρώνουμε το χάσμα, χτίζοντας σχέσεις εμπιστοσύνης.

Αυτό είναι καθημερινά – κάθε μέρα είναι μια νέα αρχή – δεν ξέρουμε, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να έχουμε συμπονετική περιέργεια.Μαθαίνουμε για τον εγκέφαλο, δεν γνωρίζουμε τα μισά από όσα συμβαίνουν νευρολογικά, ως αποτέλεσμα δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τα πάντα για τον εγκέφαλο, επιπλέον όλοι είναι μοναδικοί προσθέτοντας και άλλα άγνωστα.Είναι αδύνατο να γνωρίζουμε – πρέπει να έχουμε την άδεια να μην γνωρίζουμε – μάλλον αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι μπορούμε να ανακαλύψουμε και να εξερευνήσουμε ένα μονοπάτι μαζί – κατασκευαστές χαρτών, εξερευνητές, εξερευνητές – καθοδηγούμενοι από την καλοσύνη και τη συμπόνια.

«Δεν μπορούμε να πάμε στη γνώση – πάμε στην ανακάλυψη!» (σύνδεσμος με τη lingua franca – ο τρόπος που σκεφτόμαστε – τι λέμε – Βλέπε – Σκεφτείτε – Πείτε – Δοκίμασε.) εργαλείο για να αλλάξετε τις συνομιλίες – γυρίστε το – γιατί να μην ξέρετε αλλά να ανακαλύψετε – σύνδεση με EF – auto απαντήσεις – αρνητική πάλη σκέψης ή πτήση – διακόπτες κυκλωμάτων και κατασκευαστές – δείτε το από έναν άλλο φακό.Σπάζοντας το σύστημα επικοινωνίας που κρατά τα πράγματα σε εξέλιξη, δηλαδή να διατηρείς τις ίδιες δυσκολίες.

Όπου οι άνθρωποι έχουν γνώση και είναι λάθος που γίνεται μια υπόθεση και μπορεί να προκαλέσει κατάρρευση των σχέσεων και κακή επικοινωνία και προκαλεί το διαπροσωπικό χάσμα – αναγνωρίζοντας ότι αυτό είναι μια θετική στρατηγική ανάληψης κινδύνου – αφαιρεί την πίεση που πρέπει να γίνει για να το διορθώσουμε.— Όσο σημαντικό για τους δασκάλους όσο και για τα παιδιά – που μπορεί να φοβούνται να το κάνουν λάθος, να σηκώσουν τα χέρια τους, να πάρουν ένα ρίσκο όταν κάτι είναι δύσκολο, ή όπου έχουμε σταματήσει να παίρνουμε ρίσκο ή να αποφεύγουμε τη μάθηση επειδή έχουμε σχηματίσει μια άποψη, ίσως κολλημένη συναισθηματικά ή μας αποσπά την προσοχή από ένα συναίσθημα που είναι συντριπτικό ή καταναλωτικό.

Ποιο είναι το «σημείο εμπιστοσύνης», όταν συναντάτε κάποιον υπάρχει ένα κενό – Δημιουργία Είμαστε η σχέση, που γεμίζει το κενό – μια προληπτική προσέγγιση – το We είναι ισχυρότερο ή βασίζεται στην ύπαρξη/ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης.

Χάσμα – Δημιουργία We – Εμπιστοσύνη Σχέση – αντίκτυπος:πλαίσιο – περιβάλλον/άλλοι – σύνδεση με την ER – λήψη αποφάσεων και αυτορρύθμιση.(Επιπτώσεις όπου υπάρχει κενό ή όπου η εμπιστοσύνη δεν υπάρχει ή έχει διαβρωθεί.)

Προχωρούμε τώρα στον επόμενο τομέα της SEL και εξετάζουμε την οικοδόμηση σχέσεων ή τις δεξιότητες.Είναι χρήσιμο να ανατρέξουμε στο παζλ για να δείξουμε συνδέσεις με τα άλλα μέρη του προγράμματος και να συμβάλουμε στη διατήρηση των ομαδικών προσδοκιών σχετικά με το ταξίδι στο οποίο βρίσκεται το πρόγραμμα.

Οι δεξιότητες στις σχέσεις αφορούν την ικανότητά μας να αλληλεπιδρούμε θετικά με άτομα και ενήλικες και να πλοηγούμαστε αποτελεσματικά στις διάφορες κοινωνικές μας καταστάσεις.Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στις σχέσεις μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν υγιείς και ανταμειφτικές σχέσεις, και να ενεργήσουν σύμφωνα με τους κοινωνικούς κανόνες και τους ανθρώπους από ένα φάσμα υποβάθρου και πολιτισμών.Οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν την επικοινωνία με σαφήνεια, την ενεργό ακρόαση, τη συνεργασία με άλλους, την αντίσταση ή τη διαχείριση ακατάλληλων κοινωνικών πιέσεων, τη διαπραγμάτευση εποικοδομητικών συγκρούσεων και την αναζήτηση και την παροχή βοήθειας όταν χρειάζεται.

Οι σχέσεις στο χώρο εργασίας μπορούν να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες για την επιτυχία και την ευημερία που επιτυγχάνετε ως δάσκαλοι και ως άτομο.Η οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε νέες δεξιότητες και να εφαρμόσετε και να αναπτύξετε περαιτέρω τις σημερινές σας δεξιότητες.

## **Τι είναι οι δεξιότητες οικοδόμησης σχέσεων;**

Οι δεξιότητες οικοδόμησης σχέσεων είναι ένας συνδυασμός μαλακών δεξιοτήτων που ένα άτομο εφαρμόζει για να συνδεθεί με τους άλλους και να σχηματίσει θετικές σχέσεις.

## **Παραδείγματα δεξιοτήτων οικοδόμησης σχέσεων**

Οι δεξιότητες οικοδόμησης σχέσεων θα περιλαμβάνουν γενικά ένα μείγμα διαφορετικών μαλακών δεξιοτήτων που μπορούν να συμβάλουν στον τρόπο που αλληλεπιδράτε με τους άλλους.Τα ακόλουθα σύνολα δεξιοτήτων μπορούν συνήθως να θεωρηθούν ως βασικά σύνολα δεξιοτήτων για την ανάπτυξη επιτυχημένων δεξιοτήτων οικοδόμησης σχέσεων:

* Διαπροσωπικές δεξιότητες
* Μη λεκτική ικανότητα επικοινωνίας
* Λεκτική ικανότητα επικοινωνίας
* Δεξιότητες ακρόασης
* Ενσυναίσθηση
* Δεξιότητες δικτύωσης

### **Διαπροσωπικές δεξιότητες**

Οι σχέσεις είναι ανθρωποκεντρικές.Για να σχηματίσετε επιτυχημένες και ισχυρές σχέσεις, θα πρέπει να έχετε αποτελεσματικές διαπροσωπικές δεξιότητες.Το να μπορείς να κατανοείς την προοπτική ενός άλλου ατόμου, το να δείχνεις σεβασμό όταν νιώθεις ότι είναι αδικαιολόγητο ή δείχνοντας συμπόνια για την ομάδα σου μπορεί να αποδοθεί στην ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων.

### **Μη λεκτική ικανότητα επικοινωνίας**

Η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να έχει αντίκτυπο στο πώς χτίζετε σχέσεις με τους άλλους.Για παράδειγμα, το να μάθετε πώς να διαβάζετε τη γλώσσα του σώματος μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα των άλλων.

### **Λεκτική ικανότητα επικοινωνίας**

Η προφορική επικοινωνία είναι επίσης απαραίτητη για την οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων.Για παράδειγμα, αν συμμετέχετε σε μια συνάντηση με τους συναδέλφους σας, μπορείτε να εξασκήσετε τη λεκτική επικοινωνία σας με το να βρείτε ευκαιρίες να συνεισφέρετε ιδέες και να κάνετε ερωτήσεις.Αυτό μπορεί να δείξει ότι ενδιαφέρεστε και ανοίγεστε να ακούσετε τις ιδέες της ομάδας σας, καθώς και κίνητρο για να συνεισφέρετε τις σκέψεις σας, επίσης.

### **Δεξιότητες ακρόασης**

Ωστόσο, ηενεργητική ακρόαση αποτελεί ουσιαστικό μέρος της επικοινωνίας, ωστόσο, η ανάπτυξη ενεργών ικανοτήτων ακρόασης μπορεί μερικές φορές να είναι πιο αποτελεσματική από την εκμάθηση του τρόπου ομιλίας σε μια συνάθροιση.Ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει την οπτική επαφή, έχοντας επίγνωση των μη λεκτικά συνθήματα και κάνοντας ερωτήσεις που δείχνουν ότι έχετε επενδύσει στη συζήτηση.Αυτό όχι μόνο δείχνει ότι σέβεστε τις ιδέες της ομάδας σας, αλλά μπορεί επίσης να δείξει ότι ενδιαφέρεστε για όλες τις προοπτικές.

### **Ενσυναίσθηση**

Η ενσυναίσθηση είναι μια άλλη βασική πτυχή των αποτελεσματικών δεξιοτήτων οικοδόμησης σχέσεων.Έχοντας συμπάθεια για τους φίλους και τους συναδέλφους σας σημαίνει ότι προσπαθείτε να κατανοήσετε τα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους.Όταν ασκείτε ενεργό συμπάθεια στο χώρο εργασίας, μπορείτε να δείξετε στους συμπαίκτες σας και στους διευθυντές την αφοσίωσή σας στη διατήρηση των εργασιακών σας σχέσεων.

### **Δεξιότητες δικτύωσης**

Η οικοδόμηση επιτυχημένων εργασιακών σχέσεων μπορεί επίσης να ωφεληθεί από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων δικτύωσης σας.Η συνάντηση νέων ανθρώπων, η ανταλλαγή ιδεών με άλλους επαγγελματίες και η παροχή βοήθειας σε άλλους επαγγελματίες μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση των δεξιοτήτων δικτύωσης σας.Με αποτελεσματικές δεξιότητες δικτύωσης, μπορείτε να αυξήσετε την επαγγελματική σας πρόσβαση, καθώς και να σχηματίσετε διαρκείς επαγγελματικές σχέσεις.

## **Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες οικοδόμησης σχέσεων**

Μπορείτε να αναπτύξετε αποτελεσματικές δεξιότητες οικοδόμησης σχέσεων βελτιώνοντας τα βασικά σύνολα δεξιοτήτων στα οποία μπορείτε ήδη να βασίζεστε στην εργασία σας.Οι ακόλουθες πληροφορίες παρέχουν κάποια βήματα που μπορείτε να κάνετε για την περαιτέρω ανάπτυξη των δεξιοτήτων οικοδόμησης σχέσεων σας:

1. Ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας.
2. Να εξασκηθείς στη συμπάθεια.
3. Ανάπτυξε τη συναισθηματική σου νοημοσύνη.
4. Να ζητήσεις ανατροφοδότηση.
5. — Να ανακατευτείς.

Για περισσότερες λεπτομέρειες δείτε:https://www.indeed.com/career-advice/career-development/relationship-building-skills

## Διαδραστική άσκηση:Έλεγχος των δεξιοτήτων στις σχέσεις

Με βάση τα πλεονεκτήματα:τι κάνετε ήδη – έλεγχος SEL/EF ήδη στην πρακτική σας – προσδιορίστε τα δομικά στοιχεία.

Είναι πιθανό όλοι μας να είμαστε πολύ εξοικειωμένοι με τις δεξιότητες των σχέσεων, καθώς είναι ο πυρήνας του μεγαλύτερου μέρους της δουλειάς μας.Το έργο μας εξαρτάται από την εμπιστοσύνη και την αποτελεσματική σχέση.Είμαστε ειδικευμένοι επαγγελματίες με πολλή εμπειρία και τέχνη στην ανάπτυξή τους – τεχνίτες ή καλλιτέχνες σε αυτό.Αξίζει να εξετάσουμε αυτή τη γνώση και να μοιραστούμε μεταξύ μας – ένα είδος ομάδας εμπειρογνωμόνων εστίασης.Τι μάθαμε όλα αυτά τα χρόνια;Ποια είναι η κατανόησή μας/Τι συμβουλές και εργαλεία έχουμε αναπτύξει αλλά ίσως δεν έχουμε μοιραστεί ή ακόμη και συνειδητοποιήσει ότι έχουμε αναπτύξει;

Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες χρησιμοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να μοιραστείτε τις καλύτερες ιδέες, εργαλεία και δραστηριότητες σας για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σχέσεων.

Ποια παραδείγματα πραγματικά το αιχμαλωτίζουν αυτό για τους άλλους, ερευνήστε ο ένας τον άλλον για να εξερευνήσετε πώς έχετε αναπτύξει τις δεξιότητες και τις γνώσεις σας.Αυτή είναι μια πραγματικά σημαντική διαδικασία, καθώς συχνά πολλές επαγγελματικές γνώσεις δεν αναγνωρίζεται και υπάρχουν πολύτιμοι λίθοι της μάθησης που μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας.

###

# Μέρος 4 Ενσυναίσθηση

### Στόχοι:

Να κατανοήσουμε την ενσυναίσθηση και την ενσυναίσθηση της επικοινωνίας και να στηρίξουμε την κοινωνική ευαισθητοποίηση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Να εντοπίσουν πτυχές της συμπάθειας στη δική τους πρακτική και να διατυπώσουν παραδείγματα.

### Υλικά:

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Αυτή η ενότητα πρόκειται να διερευνήσει την προοπτική του παιδιού SEL και EF για να προσφέρει μια άλλη

φακός για να διερευνήσει πώς μπορούμε να στηρίξουμε την ανάπτυξη του SEL/EF

Ακούσαμε νωρίτερα για την ενσυναίσθηση:Η ενσυναίσθηση είναι η επιδεξιότητα της εξέτασης των συναισθημάτων και των περιστάσεων άλλων ατόμων.

Η ενσυναίσθηση της επικοινωνίας περιλαμβάνει τόσο επαρκή εκφράζοντας τα δικά μας μηνύματα όσο και κατανόηση των άλλων.Η κατανόηση των μηνυμάτων των άλλων απαιτεί περισσότερα από την απλή ακρόαση, δηλαδή την ενεργή ακρόαση.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τους πολλούς τομείς επικοινωνίας που μπορούμε να εντοπίσουμε για να προωθήσουμε μια ολιστική προσέγγιση της εμπάθειας επικοινωνίας, η οποία είναι ενεργή, μη λεκτική καθώς και λεκτική, δυναμική και δημιουργική.

Μη-λεκτικές συμπεριφορές εμπλέκονται όταν εκφράζουμε τον εαυτό μας καθώς και όταν παρακολουθούμε τα μηνύματα των άλλων, και μερικές φορές είναι πιο ισχυρές από τις λέξεις.Ωστόσο, μερικές φορές δεν έχουμε πλήρη επίγνωση της σημασίας που αποδίδουμε σε εκείνους που εκδηλώνονται από άλλους ούτε στα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε.Μη λεκτική συμπεριφορά μπορεί να περιλαμβάνει:

## **Μη λεκτική συμπεριφορά:**

* Κλίνει προς τα πίσω σε μια καρέκλα με σταυρωμένα χέρια·
* Κλίση προς τα εμπρός σε καρέκλα·
* Χαμογελώντας·
* Κατσούφιασμα·
* Το χασμουρητό·
* Το νεύμα του νεύματος·
* Το πηγούνι ανάπαυσης και στα δύο χέρια·
* Ακουμπώντας το πηγούνι στις αρθρώσεις.
* Τρίβετε τους ναούς σας;
* Χτυπώντας δάχτυλα στο τραπέζι.
* Κοιτάζοντας το ρολόι σου.
* Κοιτάζοντας γύρω από το δωμάτιο;

**Άσκηση μη λεκτικής συμπεριφοράς**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τον κατάλογο των μη λεκτικών συμπεριφορών ανωτέρω και μετά να μοιραστούν τα πορίσματα των μικρών ομάδων.Ρωτήστε την τάξη αν κάποιος έχει βιώσει ποτέ ένα μη λεκτικό σύνθημα που τους σήμανε πολύ πιο δυνατό από οποιαδήποτε λέξη;Οι πιθανότητες είναι ότι έχουν, και αυτό παρέχει το πλαίσιο από την άμεση εμπειρία τους.

## **Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣΙΣ**

Ο δυναμισμός μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα έκφρασης των πεποιθήσεων, των επιθυμιών ή των συναισθημάτων κάποιου με έναν αυτο-βεβαιωμένο και άμεσο τρόπο.

Ο δυναμισμός είναι μια βασική έννοια της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης και αντιπροσωπεύει τη μέση βάση ανάμεσα στα άκρα της επιθετικότητας και της παθητικότητας.Όταν οι άνθρωποι συμπεριφέρονται επιθετικά, δίνουν προτεραιότητα στις δικές τους ανάγκες και μπορεί να χρησιμοποιήσουν απειλές για να πάρουν αυτό που θέλουν.Όταν οι άνθρωποι συμπεριφέρονται παθητικά, κάνουν πράγματα που δεν θέλουν να κάνουν επειδή αισθάνονται ότι πιέζονται ή απειλούνται από άλλους.Αλλά όταν οι άνθρωποι συμπεριφέρονται δυναμικά, υπερασπίζονται τον εαυτό τους χωρίς να μειώνουν ή να βλάπτουν άλλους.Με άλλα λόγια, είναι δυνατοί, όχι κακοί.

Διδάξτε στα παιδιά πώς να διακρίνουν τις επιθετικές, παθητικές και δυναμικές συμπεριφορές και να τους παρέχουν δυναμικά μοντέλα και ευκαιρίες για εξάσκηση.

<https://www.edutopia.org/article/modeling-assertiveness-students>

Μερικές σημαντικές δυναμικές συμπεριφορές θα μπορούσαν να είναι:

* Λέγοντας «όχι»
* Καθορισμός ορίων (λέγοντας «όχι, δεν αισθάνομαι άνετα με αυτό»)
* Ζητώντας χρόνο σκέψης
* Δηλώνοντας τις ανάγκες σας
* Χρησιμοποιώντας το μήνυμα «Νιώθω»
* Γνωρίζοντας πώς να αντιδράσει στην επιθετικότητα

http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip74.html

# **Ενεργητική ακρόαση**

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 άγγελμά** τους.Οι ενεργοί ακροατές δείχνουν προφορικά (θετική ενίσχυση, ακούνε για το απόλυτο νόημα, θυμούνται, επαναλαμβάνουν αυτά που λέει ο ομιλητής, και ερωτήσεις) και μη λεκτικά (διατήρηση οπτικής επαφής, χαμόγελο, κεφάλι νεύμα, στάση στάσης, μην διακόπτετε, και αποφεύγετε όλους τους περισπασμούς) σημάδια ακρόασης.

Περιλαμβάνει:δίνοντας προσοχή, δείξτε στον ομιλητή ότι ακούμε, παρέχετε ανατροφοδότηση, αναβάλετε την κρίση, απαντήστε κατάλληλα (είμαστε ανοιχτοί, έντιμοι και σεβόμενοι τη γνώμη του ομιλητή – ακόμα και αν δεν συμφωνούμε με αυτήν).

**Σύνδεσμος για να Κάνω τη Μέρα Μου**

Ενθαρρύνει και αναπτύσσει μια **ενσυναίσθηση στάση**;Να είσαι σε θέση να δεις μια μέρα μέσα

τα μάτια ενός άλλου, σε αυτή την περίπτωση το παιδί, μπορεί να προσφέρει μια πλούσια προοπτική για τη διδασκαλία μας

και την ικανότητα του αρραβώνα.Με στοχαστικούς όρους βλέπει τα πράγματα από διαφορετικούς

προοπτική μέσω ενός άλλου φακού όπως περιγράφει ο Μπρούκφιλντ.Η ενσυναίσθηση είναι ένας πυρήνας

στοιχείο της SEL/EF.

**Προσθήκη ερωτήσεων άσκησης και έρευνας στον προβληματισμό της βοήθειας**

**Συν-Δημιουργώντας μια κάρτα συνταγής της ημέρας μου – δείτε διαφάνειες #**

Ποια είναι τα συστατικά;(συμπεριφορές που βοηθούν να φτιάξω τη μέρα μου ή κάποιου άλλου;)

Ποια είναι η μέθοδος;

— Απλά να το σκεφτείς;

# Μέρος 5: Εφαρμογή (εκμάθηση δράσης)

### Στόχος:

Να εξουσιοδοτήσουν τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τη μάθησή τους, να αναλογιστούν την πρακτική και να επιτρέψουν τη διαμόρφωση συγκεκριμένων στόχων για την εφαρμογή στρατηγικών στην τάξη μεταξύ των συνεδριών.

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Μέρος της μεθοδολογίας του προγράμματος Make My Day είναι να σας υποστηρίξουμε να σκεφτείτε τι κάνετε ήδη στο περιβάλλον σας (με βάση τις δυνάμεις) και να αναλογιστείτε πού μπορεί να υπάρχουν κενά ή νέες ευκαιρίες για να φέρετε μια προσέγγιση SEL στην πρακτική σας και σε ολόκληρο το σχολείο καθημερινά.

Στο Πακέτο Εφαρμογής θα βρείτε # ασκήσεις για να εξερευνήσετετη μάθηση στην πράξη (μάθηση δράσης) που έχουν επιλεγεί επειδή είναι τσιμπήματα ή πυρήνες – σύντομες ασκήσεις που μπορούν να δοκιμαστούν στο πλαίσιο σας.Κάθε συμμετέχων ενθαρρύνεται να εφαρμόσει τις γνώσεις του από τώρα έως τη Σύνοδο 4.

Η εκμάθηση στην πράξη από αυτή τη συνεδρία έχει ως στόχο να επικεντρωθεί στην κοινωνική ευαισθητοποίηση, στην οικοδόμηση σχέσεων και στη συμπάθεια:

1).

2).

3).

4).

5).

Παρακαλώ θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε τη φόρμα καταγραφής που έχουμε παράσχει, ο διαμεσολαβητής/καθηγητής θα εξηγήσει στους συμμετέχοντες το εργαλείο "SAQ:Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται εδώ (αυτό μπορεί να προσαρμοστεί σε κάθε χώρα):

Προκειμένου να εργαστούμε με το υλικό και την εξήγηση που δόθηκε στη συνεδρία, θα σας δώσουμε ένα ερωτηματικό αυτοαξιολόγησης ώστε να μπορείτε να γράψετε τις επόμενες δύο εβδομάδες αυτά που εξηγήσαμε σήμερα στο μάθημα.Έχετε όλα τα έγγραφα σχετικά με τη συνεδρία στη διαδικτυακή πλατφόρμα και μπορείτε να το ελέγξετε όποτε θέλετε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Αυτό το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης αναπτύσσεται έτσι ώστε να μπορείτε να καταγράψετε κατά την περίοδο μεταξύ των συνεδριών τις δραστηριότητες που σχετίζονται με το μάθημα που κάνετε στην τάξη σας.

Ο διαμεσολαβητής/καθηγητής θα πρέπει να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες πού θα βρουν το έγγραφο (SAQ).

Παρακαλώ, διαβάστε προσεκτικά το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης και βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε τι πρέπει να βάλετε σε κάθε στήλη.(Ο διαμεσολαβητής/καθηγητής εξηγεί και δίνει ένα παράδειγμα).

Συνολικά, δεν θα σας πάρει πάνω από 5 λεπτά κάθε φορά που θα το συμπληρώσετε.

Να θυμάστε, δεν υπάρχουν καλές ή κακές απαντήσεις.Είναι σημαντικό να ολοκληρώσετε την αυτοαξιολόγηση-ερωτηματολόγιο την ημέρα/ημέρες που αποφασίζετε να θέσετε σε εφαρμογή τις γνώσεις που παρατηρούνται στο πρόγραμμα κατάρτισης.

Οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με αυτό το ερωτηματολόγιο που μπορεί να έχετε κατά τη διάρκεια των επόμενων δύο εβδομάδων, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον διαμεσολαβητή του μαθήματος μέσω του φόρουμ της πλατφόρμας ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Στην επόμενη συνεδρία θα επανεξετάσουμε και θα μιλήσουμε για όσα γράψατε.

Είναι σημαντικό να καταγράψετε τις απαντήσεις αμέσως μετά τις έχετε κάνει και να κρατήσετε τα αρχεία για να υποβάλετε στον διαμεσολαβητή.Θα εξετάσουμε επίσης ένα στιγμιότυπο των εμπειριών σας στην αρχή κάθε συνεδρίας (4,5).

Κατάλογος ασκήσεων

—Με τους πυρήνες.Προσβάσιμο και εύκολο στη χρήση.Καθημερινή SEL και EF, πραγματικά εύκολο στη χρήση ενσωματωμένα στην πρακτική μου, αλλαγή νοοτροπίας και πολιτιστική προσέγγιση.

1. Επίσης προσθέστε ονόματα άσκησης/προσαρμογή αριθμών κ.λπ.
2. Πρακτική κοινής χρήσης:Προσθέστε τη δική σας άσκηση – τι χρησιμοποιείτε ήδη;

Βλέπε Συσκευασία Άσκησης

# Μέρος 6: Αντανάκλαση: Βλέπεις ότι λέει να το κάνει

### Στόχος:

Να εξουσιοδοτήσουν τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τη μάθησή τους, να αναλογιστούν την πρακτική και να επιτρέψουν τη διαμόρφωση συγκεκριμένων στόχων για την εφαρμογή στρατηγικών στην τάξη μεταξύ των συνεδριών.

### Το σενάριο του διαμεσολαβητή:

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι έχουμε παρουσιάσει το SEE, THINK, SAY, DO μοντέλο παρακάτω και το χρησιμοποιήσαμε ήδη – χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για να υπενθυμίσετε σε όλους το σκοπό του και τα στάδια που μας οδηγεί.Η διαδικασία είναι μια επιβράδυνση, έτσι σταματάμε, σταματάμε και σκεφτόμαστε πριν αναλάβουμε δράση και ελέγχουμε ότι έχουμε δώσει προσοχή στη συναισθηματική μας αντίδραση.

## Διαδραστική Δραστηριότητα:Συνεδρία 3 Αντανάκλαση χρησιμοποιώντας το See Think Say do

Καθοδηγήστε μια στοχαστική συζήτηση χρησιμοποιώντας την προσέγγιση ως ολόκληρη ομάδα – απαντήσεις ρεκόρ στα κουτιά χρησιμοποιώντας τη διαφάνεια powerpoint.

**Υπενθύμιση του μοντέλου:**

Έχουμε αναπτύξει αυτό το αντανακλαστικό μοντέλο για να στηρίξουμε το πρόγραμμα REFLECT.Σκοπός του είναι να αντικατοπτρίζει τις αρχές SEL και EF και προσφέρει μια διαδικασία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας.Το αναπτύξαμε επίσης ως άσκηση στήριξης των μαθητών.Στόχος είναι να προσφέρει μια διαδικασία με την οποία οι συμπεριφορές και οι απαντήσεις θα μπορούν να διερευνηθούν με την διάσπαση της διαδικασίας σε διαφορετικά στοιχεία που συμβάλλουν στη ρύθμιση, την αυτογνωσία, την κοινωνική συνείδηση, την συμπάθεια κ.λπ. Μόλις ενσωματωθεί μπορεί να είναι ένα εργαλείο αυτορρύθμισης, όπως το να μετράς σε τρία πριν απαντήσεις αν νιώθεις θυμωμένος.Παρέχει μια διαδικασία και αναπνέει χώρο για να ενισχύσει τις αντανακλαστικές πρακτικές πριν αναλάβει οποιαδήποτε δράση ή να πει κάτι.Για τους σκοπούς αυτής της στοχαστικής διαδικασίας, οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να είναι χρήσιμες.

**ΒΛΈΠΕ:** Τι έχω δει ή ακούσει που ήταν καινούριο ή διαφορετικό από αυτή τη συνεδρία;Τι έχω παρατηρήσει;

**ΣΚΕΦΤΕΊΤΕ:** Πώς αντέδρασα στη συνεδρία;Πώς νιώθω για τη συνεδρία;Πώς έχει αλλάξει ή αναπτυχθεί ο τρόπος σκέψης μου από αυτή τη συνεδρία;(σύνδεση με την αυτορρύθμιση, τη λήψη αποφάσεων κ.λπ.)

**Νιώστε:**Τα συναισθήματα ενσωματώνονται στο στάδιο της σκέψης επειδή είναι ολοκληρωμένα και ενσωματωμένα στη σκέψη.Το πώς νιώθουμε θα επηρεάσει τον τρόπο σκέψης – αναγνωρίζουμε ότι τα αισθήματα είναι καθοριστικά για τη διαδικασία σκέψης.

**ΠΕΣ:** Τι μπορώ να πω που θα είναι διαφορετικό και σε ποιον;(Αυτό θα μπορούσε να είναι μια συζήτηση με συναδέλφους, γονείς, μαθητές).

**ΝΑ ΤΟ ΚΆΝΩ:** Τι μπορώ/θα κάνω που είναι διαφορετικό και σε ποιον;(αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα άλμα στη δράση – μπορεί κάλλιστα να είναι μια στοχαστική διαδικασία με συναδέλφους, γονείς κλπ.).

Αυτό είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την οικοδόμηση πρακτικής και να περιλαμβάνει μικρά βήματα που περιλαμβάνουν συζητήσεις και δράσεις με μια σειρά ανθρώπων σε όλο το σχολείο και την κοινότητα.

|  |  |
| --- | --- |
| **Βλέπε** | **Σκέψου (αισθάνομαι)** |
|  |  |
| **Ας το πούμε.** | **Κάν’ το.** |
|  |  |

# Μέρος 7: Αξιολόγηση & Τέλος συνόδου

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Στην επόμενη συνεδρία θα συνεργαστούμε περισσότερο με το θέμα της εκτελεστικής λειτουργίας των Υπεύθυνων Λήψης Αποφάσεων και Ασφαλών Διαστημάτων – τη σημασία του πλαισίου και του περιβάλλοντος και τη σύνδεση μεταξύ σχολείου και κοινότητας – διαγενειακή εκπαίδευση με βάση το χώρο.

Όλα αυτά είναι δεξιότητες που συνδέουν την εκτελεστική λειτουργία/επιδεξιότητα και την κοινωνική συναισθηματική μάθηση.Προκειμένου να εκπαιδευτούν αυτές οι δεξιότητες, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και χαλαρό περιβάλλον και να διαμορφωθεί μια προσέγγιση SEL.

Πριν κλείσει η Σύνοδος 3 ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες τις ρυθμίσεις – ημερομηνίες και πρόσβαση στην επόμενη συνεδρία, να υπενθυμίσουν σε όλους τους διαθέσιμους πόρους υποστήριξης – Session Slides, Implementation Pack, εργαλεία αξιολόγησης και στοιχεία επικοινωνίας του Διανομέα.

**— Και επιτέλους...**

Για να μας βοηθήσει να διασφαλίσουμε ότι εκπληρώνουμε τους ερευνητικούς στόχους του REFLECT, θα ζητήσουμε από όλους τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια πολύ σύντομη φόρμα αξιολόγησης μέσω του διαδικτυακού συνδέσμου που παρέχεται.Παρακαλώ ολοκληρώστε το αμέσως για να τελειώσει αυτή η συνεδρία.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας.