

Πλατφόρμα 21+

Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



(Μαθήματα Ζωής και Αγωγής της Υγείας)

Υποενότητα: Ψυχική Υγεία

Ομάδα στόχος: Μαθητές Ε' & ΣΤ' Δημοτικού και Γυμνασίου

Ενσυναίσθηση

Ομάδα συγγραφής:

Συντονίστρια: Ντόνα Παπαστυλιανού, Καθ. Κοινωνικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Συνεργάτες: Αρετή Τσινού, Υπ. Διδ. Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

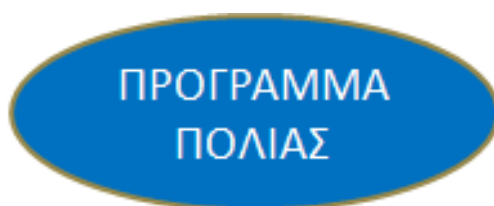
Τάσος Τραβασάρος, Υπ. Διδ. Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Ευαγγελία Κατέρη, Δρ. Ψυχολογίας, Παν/μιο Κρήτης

Άντρεα Εμμανουήλ, MSc Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Αναστασία Σαρρή, MSc Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Ευαγγελία Τσερπέλη, Υπ. Διδ. Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ



Εισαγωγή

Ο όρος ενσυναίσθηση δηλώνει τη δεξιότητα "να νιώθεις σε βάθος" τον άλλο και ως όρος πλησιάζει αρκετά τους όρους συμπόνια και αλληλεγγύη. Οι έννοιες αυτές παρότι από πολλούς θεωρούνται ταυτόσημες, έχουν πολλά κοινά αλλά και κάποιες βασικές διαφορές. Η ενσυναίσθηση αφορά την κατανόηση μεγάλου εύρους των συναισθημάτων του ανθρώπου που έχουμε απέναντί μας, σε αντίθεση με την συμπόνια (που συχνά χρησιμοποιείται εναλλακτικά) η οποία είναι μια έννοια διαφορετική, ένας όρος πιο "στενός" που δεν εστιάζει στην κατανόηση όλου του εύρους των συναισθημάτων αλλά αφορά κυρίως το να "νιώσουμε" τα συναισθήματα πόνου του άλλου ή γενικότερα μια αρνητικά φορτισμένη εμπειρία και την επιθυμία μας να κάνουμε κάτι για να απαλύνουμε τον πόνο αυτό.

«Το να μάθεις να βλέπεις το πρόβλημα όπως το βλέπει ο άλλος, το να κατανοείς και να νιώθεις πραγματικά τον άλλον, είναι μια από τις πολυτιμότερες δεξιότητες που μπορούμε να αναπτύξουμε»

Stephen R. Covey

Η ενσυναίσθηση, σε συνδυασμό με το σεβασμό, αποτελούν τα βασικά χαρακτηριστικά της συμπόνιας (Shea & Lionis, 2010). Σε σύγκριση με την συμπάθεια, η οποία εστιάζει στη συναισθηματική διαδικασία και μειώνει την αντικειμενική επίγνωση του ατόμου σχετικά με τον εαυτό του, η ενσυναίσθηση εστιάζει στη διανοητική διαδικασία, και στην καλύτερη επίγνωση του εαυτού (Gruen & Mendelsohn, 1986). Ο Carl Rogers, περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως την κατάσταση κατά την οποία το άτομο εισέρχεται στον ιδιωτικό κόσμο κάποιου άλλου και, μάλιστα, τον βιώνει όπως θα τη βίωνε ο άλλος. Η σημασία της έννοιας ενσυναίσθηση αφορά στην ανακάλυψη των συναισθημάτων και των αντιδράσεων ενός άλλου ατόμου με σκοπό την απόδοση της σημασίας και της ερμηνείας τους για όσο το δυνατόν καλύτερη αντίληψη του τρόπου σκέψης του (Campbell & Babrow, 2004). Η ενσυναίσθηση αποτελεί ένα στάδιο της ηθικής ωριμότητας (Greif & Hogan, 1973) και αναπτύσσεται σε καταστάσεις θυμού, στενοχώριας και αντιπαλότητας (Shamasundar, 1999). Επομένως, η ενσυναίσθηση παρουσιάζεται συχνότερα όταν ο

ανθρώπινος πόνος είναι έντονος και διάχυτος. Τα άτομα τα οποία είναι πιο ευαίσθητα προς τους άλλους είναι πιο ενσυναισθηματικοί άνθρωποι. Ο Kohut έθεσε δυο ορισμούς για την έννοια της ενσυναίσθησης, έναν αφηρημένο και έναν εφαρμοσμένο. Σύμφωνα με τον πρώτο ορισμό, η ενσυναίσθηση είναι μια «αντιπροσωπευτική ενδοσκόπηση» (Kohut, 1959), ενώ, στον δεύτερο ορισμό, η ενσυναίσθηση ορίστηκε ως «η ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται και να αισθάνεται τον εαυτό του στην εσωτερική ζωή ενός άλλου προσώπου» (Kohut, 1984). Πολλοί μελετητές περιγράφουν την ενσυναίσθηση ως το συνδεδετικό κρίκο της κοινωνίας, όπου προβάλλει την αλληλοϋποστήριξη και συντελεί στην αποφυγή των αρνητικών συναισθημάτων (Baron-Cohen, Wheelwright, 2004). Παρατηρείται για παράδειγμα ότι, τα άτομα με έντονη την αντίληψη της ενσυναίσθησης προάγουν τη δημιουργία κοινωνικού κύκλου και προσαρμόζονται ευκολότερα στο επαγγελματικό και οικογενειακό περιβάλλον, καθώς και με άτομα άλλων εθνικοτήτων και πολιτισμών (Batson & Ahmad, 2001, Hoffman, 2000, Rasool et al., 2011).

Με την ενσυναίσθηση λοιπόν νιώθω τα συναισθήματα του άλλου και μπορώ να βάλω τον εαυτό μου στη θέση του. Μπορώ όχι μόνο να ακούω τον άνθρωπο που έχω απέναντί μου, αλλά μπορώ και να μπαίνω στη διαδικασία να του αφιερώσω την απαραίτητη προσοχή και να έχω την ικανότητα να κατανοώ σε βάθος τις σκέψεις, τους φόβους και τις επιθυμίες του, να συναισθάνομαι τα συναισθήματά του. Ενσυναίσθηση είναι να μπορείς να δεις μέσα από τα μάτια του άλλου, να νιώσεις αυτά που νιώθει ο άλλος, να αντιληφθείς και να κατανοήσεις τις σκέψεις του άλλου. Κι όλα αυτά μέσα από προσεκτική και ενεργητική ακρόαση φυσικά. Χρειάζεται δηλαδή να αφιερώνει κάποιος χρόνο και προσοχή και όχι απλά να ακούει τον άνθρωπο απέναντί του. Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα βυθίζονται τόσο πολύ στα δικά τους προβλήματα, σκέψεις ή συναισθήματα, που δεν αφιερώνουν χρόνο στο να συναισθανθούν τον συνομιλητή τους.

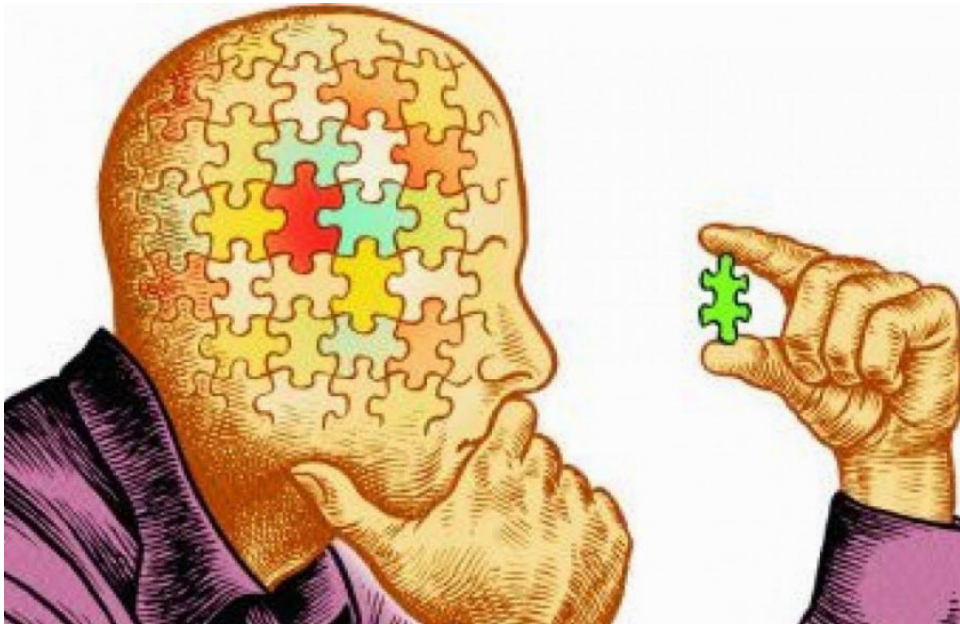
Σε μια καθημερινή συνομιλία, συνήθως οι άνθρωποι εστιάζουν στο να καταλάβουν τι τους λέει ο συνομιλητής. Αυτό αποτελεί «παγίδα» γιατί όσο περισσότερο εστιάζουμε σε αυτό, τόσο λιγότερη προσπάθεια καταβάλλουμε στο να κατανοήσουμε τα λεγόμενά του, να μπούμε στη θέση του, να τον «νιώσουμε». Όταν συζητάμε με κάποιον και ειδικά όταν η συζήτηση αφορά κάποια δυσκολία, που

αντιμετωπίζει ο συνομιλητής, υπάρχει μία φυσική τάση των ανθρώπων να εστιάζουν στο να βοηθήσουν στη λύση του προβλήματος με το να δίνουν συμβουλές και με το να λένε την άποψή του. Πρακτικά αυτό που συμβαίνει είναι ότι ακούνε για να απαντήσουν και όχι για να κατανοήσουν. Με λίγα λόγια δεν υπάρχει ενσυναίσθηση. Βασική προϋπόθεση για την ύπαρξή της θα ήταν το άτομο αντί να προσπαθεί να βρει λύσεις και να απαντά, να αφιερώσει χρόνο στο να ακούσει προσεκτικά τον συνομιλητή του και να τον κατανοήσει εις βάθος.

Ενίσχυση της ενσυναίσθησης

Τα βήματα που πρέπει να εδραιωθούν για την εξασφάλιση καλής και ποιοτικής επικοινωνίας αφορούν αρχικά τη στάση του ακροατή. Ένα εξίσου σημαντικό βήμα είναι η αναγνώριση των μη λεκτικών μηνυμάτων που δέχεται ο ακροατής από τον συνομιλητή του, όπως είναι το χαμόγελο, το ύφος του προσώπου, η χροιά και τόνος της φωνής, η γλώσσα του σώματος (DiMatteo et al., 1980). Επιπλέον, όταν ο ακροατής στέκεται με μια κλίση προς τον συνομιλητή του (Harrigan & Rosenthal, 1983) και υπάρχει αρμονία των κινήσεων του με αυτές του συνομιλητή του (Trout & Rosenfeld, 1980) διαμορφώνει ένα κλίμα θερμό και φιλικό. Για την κατανόηση της ενσυναισθηματικής συμπεριφοράς γίνονται αντιληπτά τα μη λεκτικά μηνύματα που εκφράζει ο ίδιος ο ακροατής, καθώς μέσω αυτών των μηνυμάτων εδραιώνεται η εμπιστοσύνη και ενισχύεται η ψυχολογική ενθάρρυνση του συνομιλητή. Συγκεκριμένα, η διαρκής οπτική επαφή και η συγκατάθεση με το νεύμα του κεφαλιού εκδηλώνει το ενδιαφέρον (Mehrabian, 1969), την έγκριση, την αποδοχή, την αρμονία και τη συμφωνία των συνομιλητών. Προκειμένου να εξελιχθεί η δυναμική της αλληλοεπίδρασης της επικοινωνίας είναι απαραίτητο ο ακροατής να μπορεί να αναγνωρίσει και ερμηνεύσει τα μη λεκτικά μηνύματα που λαμβάνει από τον συνομιλητή του, γνωστό ως «τρίτο αυτί» (Hojat, 2007).

Αυτεπίγνωση : Ανάπτυξη και αξιοποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης μας



«Ο καθένας μπορεί να θυμώσει. Είναι πολύ εύκολο. Αυτό που δεν είναι και τόσο εύκολο είναι το να θυμώσει με το σωστό άτομο, τη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και στο σωστό βαθμό»

-Αριστοτέλης

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των άλλων θα πρέπει πρώτα να είμαστε ικανοί να κατανοούμε τα δικά μας συναισθήματα και να τα διαχειριζόμαστε, δηλαδή να έχουμε αυτεπίγνωση. Η ικανότητα αυτή, βοηθάει να αναγνωρίζουμε τις διαθέσεις και τα συναισθήματα μας. Επιπλέον το να έχουμε αυτεπίγνωση σημαίνει ότι γνωρίζουμε ότι η διάθεση μας μπορεί να επηρεάσει τους άλλους. Το να γνωρίζουμε πώς αισθάνονται οι άλλοι διευκολύνει τη σχέση μας μαζί τους και μας βοηθάει να διαχειριστούμε τις καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν ανάμεσα μας. Η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων μας βοηθάει στην δημιουργία και τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης με τους άλλους και με τον εαυτό μας. Όταν έχουμε επίγνωση του πώς αισθανόμαστε, γινόμαστε αυτοί που κυβερνούν τα συναισθήματά τους και όχι το αντίστροφο. Η αυτεπίγνωση είναι βασικό στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Οι άνθρωποι με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη :

- ✓ Μπορούν να διαχειρίζονται κατάλληλα τα συναισθήματά τους καθώς και τα συναισθήματα των άλλων
- ✓ Μπορούν να αναγνωρίσουν σωστά την προέλευση και την πηγή των συναισθημάτων τους και αυτό τους κάνει ικανότερους στην αντιμετώπιση της σύγκρουσης ή των δύσκολων στιγμών
- ✓ Μπορούν να ανεχτούν πιο εύκολα την ματαίωση
- ✓ Δείχνουν μεγάλη κινητοποίηση για την επίτευξη των στόχων τους
- ✓ Αναλαμβάνουν την ευθύνη της ζωής τους

Όπως είναι φανερό, το να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας αποτελεί στοιχείο κλειδί της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Τα τρία βασικά είδη αυτεπίγνωσης:

1. Φυσική

Η φυσική αυτεπίγνωση αφορά στη γνώση του σώματός σας και τι χρειάζεται για να είναι υγιές και δυνατό, όπως ο ιδανικός χρόνος ύπνου, η ποσότητα και το είδος του φαγητού, η ξεκούραση, η αναψυχή και η άσκηση που χρειάζεστε. Σημαίνει, επίσης, ότι αντιλαμβανόμαστε τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας όταν κάτι δεν πάει καλά ή ότι κάτι χρειάζεται.

2. Σχεσιακή

Η σχεσιακή αυτεπίγνωση αναφέρεται στο πώς μας βλέπουν και μας βιώνουν οι άλλοι, ποια είναι τα δυνατά και τα τρωτά μας σημεία και τα ελαττώματά μας στις σχέσεις μας. Η επίγνωση των συνηθειών και των αξιών μας και ο τρόπος με τον οποίο σχετιζόμαστε με τους με άλλους μάς δίνει τη δυνατότητα να διαχειριστούμε τις δικές μας αντιδράσεις καθώς και να αντιληφθούμε τις αντιδράσεις των άλλων απέναντί μας.

3. Συναισθηματική

Η συναισθηματική είναι η πιο σημαντική μορφή αυτοεπίγνωσης. Αφορά στη δυνατότητα να παρατηρούμε τον εαυτό μας όταν βιώνουμε ένα συναίσθημα και να είμαστε σε θέση να προσδιορίζουμε τι υποδηλώνει αυτό το συναίσθημα. Για παράδειγμα, γνωρίζοντας πότε νιώθουμε θυμωμένοι, πληγωμένοι ή μόνοι, θα μπορούμε να δίνουμε βάση στα συναισθήματά μας και να τα αξιοποιούμε για να μας κινητοποιήσουν, να μας δώσουν πληροφορίες, να μας καθοδηγήσουν, να εμπλουτίσουν τη γνώση μας εν τέλει να μας καθοδηγήσουν σε καλύτερες επιλογές.

Ψυχική Ανθεκτικότητα



Η ψυχική ανθεκτικότητα ξεκίνησε να μελετάται από τον Norman Garmezy σε παιδιά με γονείς που εμφάνιζαν ψυχικές διαταραχές διότι θεωρούνταν υψηλός ο κίνδυνος να εμφανίσουν και τα ίδια διάφορες διαταραχές. Σύντομα όμως ο όρος διευρύνθηκε και άρχισε να αναφέρεται στην ικανότητα θετικής εξέλιξης των παιδιών που μεγαλώνουν σε δύσκολα κοινωνικά περιβάλλοντα ή δυσλειτουργικές οικογένειες (Masten & Powell, 2003).

Στην εποχή μας ο όρος έχει διευρυνθεί περαιτέρω και αφορά πια και το κομμάτι της προαγωγής της υγείας και της πρωτογενούς πρόληψης, έτσι ώστε το άτομο να «χτίσει» μηχανισμούς ψυχικής ανθεκτικότητας πριν εκτεθεί στους στρεσογόνους ή απειλητικούς παράγοντες (Everly et al., 2008). Με τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα αναφερόμαστε, λοιπόν, σε μια δυναμική διαδικασία η οποία ενέχει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων (Luthar et al., 2000). Η ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως η ικανότητα θετικής απάντησης και ανάκαμψης έπειτα από σημαντικές αντιξοότητες, υπερβολικές απαιτήσεις και έντονα στρεσογόνες καταστάσεις. Χαρακτηριστικό γνώρισμα είναι η ικανότητα επαναφοράς του ατόμου στο αρχικό επίπεδο λειτουργικότητας έπειτα από

οποιοδήποτε στρεσογόνο γεγονός (Anthony, 1974; Carver, 1998; O'Leary & Ickovics, 1995; Block & Block, 1980; Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993; Cicchetti & Cohen, 1995). Για το λόγο αυτό, η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας θα πρέπει να επιχειρείται από μικρή ηλικία με ιδιαίτερη έμφαση στην περίοδο της εφηβείας όπου οι έφηβοι, εξαιτίας αναπτυξιακών αλλαγών, εμφανίζουν αυξημένο στρες και έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης και άρα μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα.

Ο Bonnano (Bonanno, 2004) ορίζει την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί σταθερά και υγιή τα επίπεδα της ψυχολογικής και φυσικής του λειτουργίας αφότου εκτεθεί σε δυνητικά τραυματικά γεγονότα. Δύο έννοιες στενά συνυφασμένες με την ψυχική ανθεκτικότητα είναι η αυτοαποτελεσματικότητα (Bandura, 1977; 1982; 1997) και η αντοχή (hardiness) (Kobasa et al., 1982). Ο Bandura ορίζει την αυτοαποτελεσματικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να οργανώνει και να εκτελεί τις διάφορες υποχρεώσεις του επιτυχώς. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, η αντίληψη που οι ίδιοι οι άνθρωποι έχουν για την αυτοαποτελεσματικότητά τους τους καθοδηγεί στο με ποιες δραστηριότητες θα επιλέξουν να ασχοληθούν, πόση έμφαση θα βάλουν σε αυτές, πόσο θα επιμείνουν στις προσπάθειες τους- παρά τις όποιες δυσκολίες- πόσο στρες θα αποκομίσουν από τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πώς θα εκλάβουν την επιτυχία τους (Bandura, 1982). Η αυτοαποτελεσματικότητα κατά τον Bandura στηρίζεται στις επιτυχείς προσπάθειες του ίδιου του ατόμου, που ενισχύουν την εκτίμηση του ατόμου ότι μπορεί να τα καταφέρει, όπως και στην δευτερογενή εμπειρία, δηλαδή στην παρακολούθηση άλλων ατόμων να εκτελούν επιτυχώς δραστηριότητες έτσι ώστε το άτομο να προετοιμάζεται κατάλληλα να επαναλάβει το ίδιο. Επίσης, η αυτοαποτελεσματικότητα εμπεριέχει την λεκτική πειθώ- υποστήριξη ότι μπορεί το άτομο να τα καταφέρει και, τέλος, την ψυχολογική ή συναισθηματική διέγερση. Η συναισθηματική διέγερση οδηγεί σε distress και άρα αποτυχημένες προσπάθειες ενώ ο έλεγχος των συναισθημάτων σε καλύτερη απόδοση.

Σε ότι αφορά τους έφηβους, ένας παράγοντας με αμφιλεγόμενα αποτελέσματα ως προς την επίδρασή του στην ψυχική ανθεκτικότητα τους είναι και η βίωση θετικών αλλαγών. Πολλές έρευνες αναφέρουν ότι η βίωση θετικών αλλαγών και συναισθημάτων έπειτα από αρνητικές καταστάσεις (Fredrickson, 2000; Reich & Zautra, 1981; Rutter & Quinton, 1984) συνδέεται άμεσα με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας αφού συμβάλλει σε θετικότερες επιλογές και αποτελέσματα (WHO, 2004). Σημαντική όμως βιβλιογραφική ανασκόπηση υπάρχει ιδιαίτερος για τη σχέση θετικών αλλαγών και ψυχικής ανθεκτικότητας στην εφηβεία. Σύμφωνα με αρκετές έρευνες ακόμα και θετικές αλλαγές/εμπειρίες/γεγονότα που συμβαίνουν απότομα και συμπίπτουν με τη δύσκολη αναπτυξιακή μετάβαση του παιδιού προς την εφηβεία δεν λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες αλλά αντίθετα ενδυναμώνουν την ευαλωτότητα των εφήβων (Luthar, 1991; Antonovsky, 1987).

Οι προκλήσεις και οι δυσκολίες για ένα παιδί μπορεί να είναι πολλές και διαφορετικές, από πρακτικά θέματα όπως π.χ. «κλείστηκα έξω από το σπίτι, τι να κάνω;», όσο και συναισθηματικά θέματα μεταξύ των φίλων όπως π.χ. πειράγματα, καθώς και θέματα απώλειας, διαζυγίου των γονέων ή αντιμετώπισης κάποιας ασθένειας. Είναι πολύ σημαντική η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας από μικρή ηλικία έτσι ώστε να παιδιά να μπορούν να ξεπερνούν τις δυσκολίες και να μην καταβάλλονται από αυτές και, αντιθέτως, να χρησιμοποιούν το θάρρος, την επιμονή και το κουράγιο για να αγωνιστούν και να βγουν νικητές. Το σχολείο αποτελεί το πιο κατάλληλο πλαίσιο προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και των εφήβων γιατί εξασφαλίζει το περιβάλλον εκείνο που προάγει τις συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα και μπορεί να προωθήσει την εφαρμογή εκπαιδευτικών προσεγγίσεων με στόχο την ανάπτυξη ατομικών προστατευτικών παραγόντων των μαθητών. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να είναι πάντα δίπλα στο παιδί, ενθαρρύνοντας, συμβουλευόντας και περιγράφοντας δικά του λάθη, για να μπορεί το παιδί να χτίσει έναν πιο ανθεκτικό χαρακτήρα.

Τρόποι ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας (για γονείς και εκπαιδευτικούς) :

- ✓ Αποφεύγουμε τις απαγορεύσεις όπως «φύγε από εκεί», «μην», «όχι»
- ✓ Ενημερώνουμε το παιδί για τους κινδύνους μέσα από τη συζήτηση και το διάλογο
- ✓ Δεν φοβίζουμε το παιδί μέσα από τρομακτικές ιστορίες
- ✓ Αφήνουμε το παιδί να κάνει λάθη ώστε να μάθει από τις συνέπειες
- ✓ Ενθαρρύνουμε το παιδί να δοκιμάσει τις δυνάμεις του
- ✓ Ενθαρρύνουμε το παιδί να βρει λύσεις για θέματα που το απασχολούν
- ✓ Διδάσκουμε το παιδί να σκέφτεται ρεαλιστικά
- ✓ Δίνουμε την ευκαιρία στο παιδί για να μιλήσει για τα συναισθήματα του
- ✓ Προσπαθούμε να ανακαλύψουμε θετικά συναισθήματα ακόμα και στις πιο «δύσκολες μέρες» του παιδιού
- ✓ Θέτουμε σαφείς και ξεκάθαρους στόχους στη σχολική τάξη
- ✓ Τονίζουμε τα θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού και το οδηγούμε να «σταθεί» σε αυτά έτσι ώστε να αντιμετωπίσει κάτι που το δυσκολεύει
- ✓ Επιβραβεύουμε την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



1ο Βιωματικό εργαστήριο: «Η ομάδα μας»



Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Γνωριμία ομάδας
- ✓ Σύμβολο ομάδας
- ✓ Όνομα ομάδας
- ✓ Κανόνες ομάδας
- ✓ Δικαιώματα ομάδας

Υλικά

- ✓ Χαρτί μέτρου

Οδηγίες

Οι μαθητές τοποθετούν τις καρτέκλες τους σε έναν κύκλο. Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί χαρτί μέτρου στον τοίχο. Εκεί ένας ένας μαθητής σηκώνεται από τη θέση του και βάζει μια κουκκίδα σε όποιο μέρος του χαρτιού θέλει. Αφού βάλουν όλοι οι μαθητές μια κουκκίδα, ο δάσκαλος τις ενώνει και έτσι εμφανίζεται το σύμβολο της ομάδας. Στη συνέχεια οι μαθητές ζωγραφίζουν το σύμβολο ομαδικά. Η ομάδα μπορεί να έχει και όνομα εκτός από σύμβολο. Ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα τα αρχικά γράμματα απ όλα τα παιδιά της τάξης και προσπαθούν όλοι μαζί να δημιουργήσουν μια λέξη με αυτά. Στη συνέχεια πρέπει να οριστούν οι κανόνες της ομάδας όπως και τα δικαιώματα. Δίπλα από το σύμβολο προστίθενται δυο ακόμα κομμάτια χαρτιά με Κανόνες ομάδας και Δικαιώματα ομάδας στα οποία ο δάσκαλος αφού αποφασιστεί από κοινού τα γράφει με μαρκαδόρο και παραμένουν καθ όλη την διάρκεια των εργαστηρίων. Οι κανόνες μπορούν να αφορούν την εμπιστευτικότητα εντός της ομάδας, την σωστή συμπεριφορά, το δικαίωμα στο «όχι» καθώς και κανόνες ασφαλείας.



2^ο Βιωματικό Εργαστήριο: «Ονομάζω συναισθήματα»



60'

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Ανάπτυξη ενσυναίσθησης
- ✓ Επικοινωνία

Υλικά

- ✓ Χαρτί A4
- ✓ Δοχείο

Οδηγίες

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ονομάσουν μερικά συναισθήματα και τα γράφει στον πίνακα. Οι μαθητές τα αντιγράφουν σε ένα χαρτί, τα κόβουν, τα διπλώνουν και τα ρίχνουν σε ένα μπολ. Έπειτα η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε μαθητών. Ακολουθώς, ένας ένας μαθητής επιλέγει τυχαία από το δοχείο ένα χαρτί το οποίο έχει την ονομασία ενός συναισθήματος. Στην συνέχεια, προσπαθεί να δημιουργήσει μια κατάσταση – ιστορία από την οποία αναδύεται το συγκεκριμένο συναίσθημα (μπορεί να είναι δικό τους πραγματικό βίωμα ή κάτι φανταστικό) και να το παρουσιάσουν στην ομάδα τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν εκφράσεις, γκριμάτσες και το σώμα τους κατά την περιγραφή της ιστορίας. Οι υπόλοιποι μαθητές χρησιμοποιώντας την ενσυναίσθηση τους και την ενεργητική ακρόαση γράφουν το συναίσθημα που πιστεύουν ότι αισθάνεται ο

συγκεκριμένος μαθητής και στην συνέχεια αιτιολογούν το λόγο που τους έκανε να επιλέξουν αυτό το συναίσθημα και σε ποια στοιχεία βασίστηκαν (λεκτικά – μη λεκτικά). Σειρά παίρνει ο μαθητής που βρήκε το σωστό συναίσθημα αφού πρώτα πει ποια συναισθήματα αναδύθηκαν ακούγοντας την ιστορία του συμμαθητή του και αν έχει βρεθεί ποτέ σε παρόμοια κατάσταση. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να υλοποιηθεί και με όλη την τάξη αφού πρώτα οι μαθητές εξοικειωθούν με την διαδικασία και νιώσουν άνετα να εκτεθούν σε όλη την τάξη.



3ο Βιωματικό εργαστήριο: «Ο τοίχος των φιλοφρονήσεων»



60' Το παραπάνω εργαστήριο μπορεί να εφαρμοσθεί κατά την διάρκεια όλης της σχολικής χρονιάς

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Ενίσχυση ανθεκτικότητας
- ✓ Προαγωγή θετικής επικοινωνίας

Υλικά

- ✓ Σακουλάκια χάρτινα ή φάκελοι
- ✓ Πίνακας ανακοινώσεων ή δέντρο ή κρεμάστρα

Αναστοχασμός

Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει με την μορφή έκθεσης όπου ο κάθε μαθητής θα περιγράφει πως αισθάνθηκε όταν έλαβε στο δικό του σακουλάκι φιλοφρόνηση , πως ένιωσε όταν έγραψε φιλοφρόνηση για κάποιον συμμαθητή του και τι έμαθε από αυτή την ενέργεια

Οδηγίες

Οι μαθητές ζωγραφίζουν και διακοσμούν το σακουλάκι ή τον φάκελο τους δίνοντας τους το προσωπικό τους στυλ, με τα χρώματα που επιθυμούν. Στην συνέχεια ο κάθε μαθητής γράφει πάνω στο σακουλάκι του το όνομα του και το τοποθετεί πάνω στον πίνακα / δέντρο / κρεμάστρα (ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης). Κάθε

Παρασκευή οι μαθητές μπορούν να ανατρέξουν στο σακουλάκι τους και να δουν εάν έχουν λάβει κάποια φιλοφρόνηση από τους συμμαθητές τους η οποία θα είναι ανώνυμη. Ο ίδιος κατά την διάρκεια της εβδομάδας μπορεί αντίστοιχα να τοποθετήσει φιλοφρόνηση σε κάποιο συμμαθητή. Η επικοινωνία δεν είναι απαραίτητο να είναι λεκτική. Ο κάθε μαθητής μπορεί να εκφραστεί με όποιο τρόπο επιθυμεί π.χ. με ένα σκίτσο, μια μικρή κατασκευή, ένα αντικείμενο, μια ζωγραφιά, ένα ποίημα, ένα στίχο από κάποιο τραγούδι. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχει θετική χροιά.

4^ο Βιωματικό Εργαστήριο: «Πίσω από την συμπεριφορά»



60'

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Ανάπτυξη ενσυναίσθησης- ευαισθητοποίησης
- ✓ Επικοινωνία
- ✓ Ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων

Υλικά

- ✓ Μαρκαδόρος ή ξυλομπογιά σε χρώμα κίτρινο

Χρόνος: 60'

Αναστοχασμός

Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει αρχικά, εντός των ομάδων που δούλεψαν με την κάθε φανταστική ιστορία. Στη συνέχεια αφού συζητήσουν μεταξύ τους τη σημασία της ανακάλυψης των συναισθημάτων πίσω από τις συμπεριφορές θα επιλέξουν ένα εκπρόσωπο για να παρουσιάσει τον αναστοχασμό τους προφορικά μπροστά σε όλη την τάξη.

Οδηγίες

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των πέντε ή έξι. Κάθε ομάδα παίρνει ένα φύλλο εργασίας που υπάρχουν διατυπωμένες κάποιες φανταστικές ιστορίες. Οι ομάδες συζητούν αφού πρώτα διαβάσουν τις σκηνές υπογραμμίζουν τις συμπεριφορές με κίτρινο χρώμα. Κατόπιν συζητούν τα συναισθήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από αυτές τις συμπεριφορές και προτείνουν τρόπους οι οποίοι θα βοηθούν το παιδί να αναγνωρίσει και έπειτα να εκφράσει τα συναισθήματα του έτσι ώστε να εξασφαλίσει μια καλύτερη επικοινωνία με το φιλικό, σχολικά και οικογενειακό του περιβάλλον και να αποφύγει τις συγκρούσεις.

Ιστορία 1

Οι γονείς του Γιάννη τσακώνονται πολύ συχνά στο σπίτι. Φωνάζουν δυνατά και συχνά η μαμά κλαίει. Τον τελευταίο καιρό έχει παρατηρήσει πως ο μπαμπάς του κοιμάται στον καναπέ. Χθες το βράδυ πάλι τσακώθηκαν και ο Γιάννης πήγε στο δωμάτιο του για να μην τους ακούει. Όλο το βράδυ δεν κοιμήθηκε καθόλου καλά, στριφογύριζε στο κρεβάτι του και κάθε φορά που τον έπαιρνε ο ύπνος έβλεπε εφιάλτες. Το πρωί όταν πήγε στο σχολείο έγραψε λάθος πέντε λέξεις στην ορθογραφία και στο μάθημα της Ιστορίας ο δάσκαλος του έκανε συνέχεια παρατήρηση γιατί δεν πρόσεχε και χάζευε έξω από το παράθυρο. Στο διάλειμμα ήταν η σειρά του να μπει τερματοφύλακας όμως δεν κατάφερε να αποκρούσει ούτε ένα γκολ με αποτέλεσμα οι συμμαθητές του να τον κατηγορούν για την ήττα της ομάδας τους. Την τελευταία ώρα στο μάθημα της Γεωγραφίας είχε ξεχάσει να κάνει την εργασία του και ο δάσκαλος του έκανε παρατήρηση. Τότε ο Γιώργος θύμωσε πολύ, αναποδογύρισε το θρανίο και πέταξε το τετράδιο στον τοίχο λέγοντας πως το βαρέθηκε το σχολείο και τις παρατηρήσεις και πως δεν θα ξαναπάει ποτέ ξανά σχολείο.

Ιστορία 2

Η Σοφία πάει στην Δ' τάξη Δημοτικού. Στο σχολείο περνάει ωραία με τις φίλες της και όλο χαμογελάει. Ανταλλάζουν αυτοκόλλητα, παίζουν κρυφτό στο διάλειμμα, φτιάχνουν χορευτικά με τα τραγούδια που τους αρέσουν και κανονίζουν δραστηριότητες για το Σαββατοκύριακο όπως ρόλλερς ή μπόουλινγκ. Όταν όμως έρθει η ώρα του μαθήματος η Σοφία παύει να χαμογελάει. Όλα της φαίνονται πολύ δύσκολα. Τα γράμματα από τα κείμενα μπερδεύονται και χορεύουν και όταν ακόμα και όταν πάει να διαβάσει αυτά χορεύουν ακόμα πιο γρήγορα κάνοντας την να μπερδεύεται και να διαβάζει λάθος τις λέξεις. Στην ορθογραφία πάντα την πονάει η κοιλιά της. Ενώ έχει μελετήσει πολλές φορές την ορθογραφία ποτέ δεν την θυμάται και βάζει λάθος καταλήξεις. Ποτέ δεν έχει πάρει αστεράκι στην ορθογραφία. Χθες

στο μάθημα της Γλώσσας, στην ανάγνωση, αντί να διαβάσει «Τα παιδιά λατρεύουν την παραλία με άμμο», διάβασε «Τα παιδιά λατρεύουν την Ιταλία με αφρό». Όλη η τάξη έβαλε τα γέλια. Η Σοφία έμπηξε τα κλάματα. Την επόμενη μέρα η Σοφία είπε στον δάσκαλο πως την πόναγε ο λαιμός και δεν μπορούσε να διαβάσει την ανάγνωση. Ωστόσο την ώρα της μουσικής τραγουδούσε όλα τα τραγούδια με χαρά και όρεξη. Την επόμενη μέρα η Σοφία την ώρα που θα διάβαζε την ανάγνωση είπε στον δάσκαλο πως πρέπει να πάει στην τουαλέτα. Στην ορθογραφία είπε πως δεν μπορεί να γράψει γιατί πονάει το χέρι της.

Ιστορία 3

Ο Κώστας είναι ο καινούριος μαθητής της Ε' τάξης. Δεν μιλάει πολύ και στο διάλειμμα κάθεται μόνος του. Στην τάξη δείχνει να δυσκολεύεται και κάθε φορά που τον ρωτάει κάτι η δασκάλα απαντάει «Δεν ξέρω». Όταν γράφει έκθεση δεν θέλει να την διαβάσει και σκύβει το κεφάλι. Όταν τα υπόλοιπα παιδιά του λένε να παίξει μαζί τους λέει πως δεν του αρέσει αυτό το παιχνίδι. Δεν έχει πάει σε κανένα πάρτι γενεθλίων που τον έχουν καλέσει οι συμμαθητές του και δείχνει διαρκώς λυπημένος. Μια μέρα ο Δημήτρης έχασε το παγούρι του και κατηγόρησε τον Κώστα ότι του το πήρε, ο Κώστας τότε του επιτέθηκε, άρχισε να του τραβάει τα μαλλιά και να τον χτυπάει στο πρόσωπο. Η δασκάλα πήγε και τους δυο στον διευθυντή και κάλεσε τους γονείς τους. Την επόμενη μέρα όλοι ασχολούνταν με τα τραύματα του Δημήτρη και κανείς δεν μιλούσε στον Κώστα, τότε ο Ηλίας είπε δυνατά «Να πάει πίσω στο σχολείο που ήταν! Εμείς δεν τον θέλουμε εδώ!». Ο Κώστας έβαλε τα κλάματα και έφυγε από την τάξη.



5^ο Βιωματικό Εργαστήριο: «Με γνωρίζω καλύτερα »



60'

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Αυτεπίγνωση
- ✓ Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης
- ✓ Ανάπτυξη ανθεκτικότητας

Υλικά

- ✓ Χαρτάκια post it μπλε, ροζ, κίτρινο
- ✓ εκτυπώσιμο υλικό

Αναστοχασμός

Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει με την μορφή ζωγραφιάς. Οι μαθητές αφ ότου δουν τι πιστεύουν οι άλλοι γι αυτούς μπορούν να φτιάξουν μια ζωγραφιά που να περιγράφει τα συναισθήματα που αναδύθηκαν όταν διάβασαν τα χαρτάκια.

Οδηγίες

Ο κάθε μαθητής κάθεται σε ένα θρανίο μόνος του και συμπληρώνει το χαρτί με τις ενότητες : Είμαι καλός, Μου αρέσει, Δεν μου αρέσει αφού πρώτα σκεφτεί καλά τον εαυτό του, τις επιθυμίες του και τις κλίσεις του. Έπειτα, χωρίζει το θρανίο του σε τρία μέρη (μπλέ, ροζ, κίτρινο). Ακολούθως, συμπληρώνει στα χαρτάκια με το κατάλληλο χρώμα τι πιστεύει για τους συμμαθητές του. Όταν τελειώσει πάει στο θρανίο που ανήκει στον κάθε μαθητή και το κολλάει στην κατάλληλη μεριά. Ο κάθε μαθητής θα πρέπει να συμπληρώσει χαρτάκια με τρία διαφορετικά χρώματα για κάθε συμμαθητή του. Αφού συμπληρώσουν όλοι οι μαθητές τότε επιστρέφουν στα θρανία τους και διαβάζουν τι πιστεύουν οι άλλοι γι αυτόν. Στην συνέχεια τα

6ο Βιωματικό Εργαστήριο: «Προβολή ταινίας : Inside out, τα μυαλά που κουβαλάς»



102'

- ✓ Αποτελείται από τρία εργαστήρια

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Αυτεπίγνωση
- ✓ Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης
- ✓ Ανάπτυξη ανθεκτικότητας



1ο εργαστήριο : «Σπάσε το φόβο σου»



Υλικά

- ✓ Μπαλόνια (πράσινο, μωβ, μπλε, κόκκινο, κίτρινο)
- ✓ Μαρκαδόροι

Οδηγίες

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες τεσσάρων ή πέντε ατόμων. Μπροστά τους έχουν ο καθένας πέντε μπαλόνια φουσκωμένα οπού στο αναγράφεται το κάθε συναίσθημα (κίτρινο: χαρά, μπλε: θλίψη, κόκκινο: θυμός, πράσινο : αηδία, μωβ: φόβος). Ακολουθως, τα παιδιά λένε στην υπόλοιπη ομάδα τι τους κάνει να βιώνουν το συγκεκριμένο συναίσθημα π.χ. «Φοβάμαι το σκοτάδι», «Με αηδιάζει το μπρόκολο» και αμέσως μετά σπάνε το μπαλόνι εναλλακτικά μπορούν να μην σπάσουν το μπαλόνι αλλά να παίξουν με την υπόλοιπη ομάδα.



2ο εργαστήριο : «Κέντρο ελέγχου»

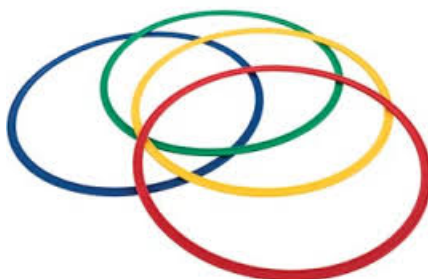


Υλικά

- ✓ Χαρτί A4
- ✓ Χαρτί μέτρου

Οδηγίες

Τα παιδιά σε ένα χαρτί δημιουργούν το δικό τους «Κέντρο Ελέγχου». Αρχικά τοποθετούν τις κάρτες (εκτυπώσιμο υλικό) και έπειτα ζωγραφίζουν, τα σημαντικά γι αυτούς, νησιά στην δική τους ζωή. Τέλος, δημιουργούν ένα έκτο συναίσθημα το οποίο κυριαρχεί τη ζωή τους.



3ο εργαστήριο : «Χορεύοντας τα συναισθήματα»



Υλικά

- ✓ Στεφάνια γυμναστικής (κίτρινο, μπλε, πράσινο, μωβ, κόκκινο)

Οδηγίες

Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί στην τάξη τα πέντε στεφάνια σε απόσταση 1-2 μέτρων μεταξύ τους. Τα παιδιά είναι όρθια απλωμένα στο χώρο και περπατάνε. Ο εκπαιδευτικό βάζει χαλαρή μουσική και ακολούθως λέει μια-μια τις «λέξεις». Τα παιδιά ανάλογα με το συναίσθημα που αναδύεται, όταν ακούνε τη λέξη, μπαίνουν μέσα στο στεφάνι. Σε περίπτωση που τα παιδιά δεν χωράνε σε ένα στεφάνι, ο εκπαιδευτικός τα αφήνει να βρουν τον τρόπο για να χωρέσουν.

1. Κατσαρίδα
2. Διαγώνισμα
3. Θάλασσα
4. Σάββατο
5. Βουνό
6. Διακοπές
7. Διάβασμα
8. Γυμνάσιο
9. Γάτα
10. Σοκολάτα
11. Ορθογραφία
12. Οικογένεια
13. Χριστούγεννα
14. Μαρούλι
15. Ψέματα
16. Δουλειά
17. Καλοκαίρι
18. Καρπούζι
19. Φακές
20. Βροχή
21. Σπίτι
22. Διευθυντής
23. Τρίχες
24. Καθρέπτης

Αναστοχασμός

Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει παρουσιάζοντας ο κάθε μαθητής μπροστά στην τάξη το δικό του «Κέντρο Ελέγχου» και το συναίσθημα που δημιούργησε. Επίσης τα παιδιά μπορούν να συζητήσουν σε μικρές ομαδούλες 3-4 παιδιών για το κέντρο ελέγχου που έφτιαξαν, τις ομοιότητες και τις διαφορές τους. Τέλος, ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει ομαδικά σε χαρτί μέτρου όπου όλα τα παιδιά με νερομπογιές να ζωγραφίσουν την μορφή που έχει για αυτούς η χαρά και μεταξύ τους να ενωθούν (οι μορφές της χαράς) πιασμένες χέρι-χέρι.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59 (1), 20-8 DOI: 10.1037/1942-9681.59.1.101
- Campbell, R. G., & Babrow, A. S. (2004). The role of empathy in responses to persuasive risk communication: Overcoming resistance to HIV prevention messages. *Health Communication*, 16(2), 159-182
- Greif, E. B., & Hogan, R. (1973). The theory and measurement of empathy. *Journal of Counseling Psychology*, 20(3), 280
- Gruen, R. J., & Mendelsohn, G. (1986). Emotional responses to affective displays in others: The distinction between empathy and sympathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 609
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American psychoanalytic association*, 7(3), 459-483
- Masten, A. S., & Powell, L. (2003). A Resilience Framework for Research, Policy. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*
- McKellar, P. (1957). *Imagination and thinking: A psychological analysis*. Basic Books.
- Shamasundar, C. (1999). Understanding empathy and related phenomena. *American Journal of Psychotherapy*, 53(2), 232-245
- Shea S, Lionis CD. Restoring humanity in health care through the art of compassion: an issue for the teaching and research agenda in rural health care. *Rural and Remote Health* 2010; 10: 1679. Available: www.rrh.org.au/journal/article/1679
- Shuib, N. H. B. (2018). The Emotional Intelligence and Academic Achievement of Primary School Students in Malaysia. *Social Science and Humanities Journal*, 594-601
- Σταλίκας, Α. Β., & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σελ.117-136). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.