

Εγώ και ο Κόσμος - Εγώ και τα Συναισθήματά μου

Σχέδιο μαθήματος

Εγώ και ο Κόσμος - Εγώ και τα Συναισθήματά μου

Ενσυναίσθηση - Κατανόηση και σεβασμός των συναισθημάτων των άλλων

1. Θέμα

Εγώ και τα συναισθήματά μου: Η ενσυναίσθηση ως κατανόηση, σεβασμός και φροντίδα για τους άλλους.

Βασικοί θεματικοί άξονες: προσωπική και κοινωνική ταυτότητα, συναισθηματική επίγνωση και λήψη οπτικής, ενσυναίσθηση και σεβασμός, υπεύδυνη συμπεριφορά, ειρηνική επικοινωνία, κατανόηση του εαυτού και των άλλων.

2. Τάξη

Δ' Δημοτικού.

3. Ομάδα-στόχος

Μαθητές που φοιτούν σε ελληνικό δημοτικό σχολείο σε πολυπολιτισμικό και πολυγλωσσικό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων παιδιών από μουσουλμανικές οικογένειες και διαφορετικά πολιτισμικά, γλωσσικά και κοινωνικά υπόβαθρα.

4. Τύπος μαθήματος

Το μάθημα είναι εννοιολογικό, βιωματικό και αξιακά προσανατολισμένο. Δεν επικεντρώνεται σε ψυχολογική ορολογία ή αξιολόγηση, αλλά στην κατανόηση της ενσυναίσθησης ως κοινωνικής και συναισθηματικής δεξιότητας της καθημερινής ζωής.

- εισαγωγή της ενσυναίσθησης ως ικανότητας κατανόησης και σεβασμού των συναισθημάτων των άλλων
- ανάπτυξη της λήψης οπτικής και της συναισθηματικής επίγνωσης
- καλλιέργεια σεβαστικής, υποστηρικτικής και ειρηνικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης

5. Διάρκεια

45 λεπτά.

6. Βασικοί όροι και έννοιες

ενσυναίσθηση, συναισθήμα, αίσθημα, οπτική γωνία, κατανόηση, σεβασμός, καλοσύνη, υποστήριξη, σωματικά σήματα, έκφραση προσώπου, τόνος φωνής, αυτοέλεγχος, ειρηνική συμπεριφορά.

7. Παιδαγωγικές μέθοδοι

- συζήτηση με καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού
- οπτική και καταστασιακή μάθηση
- συλλογισμός με βάση περιπτώσεις
- παιχνίδι ρόλων και καθοδηγούμενη δραματοποίηση
- ζωγραφική και γραπτός αναστοχασμός
- διάλογος και συλλογικός αναστοχασμός

8. Μέσα διδασκαλίας

- κάρτες συναισθημάτων και ενσυναίσθησης με πρόσωπα και καταστάσεις
- εικονογραφημένες ιστορίες κοινωνικών αλληλεπιδράσεων
- πίνακας ή χαρτί του μέτρου
- χαρτί και χρωματιστά μολύβια
- πίνακας ενσυναίσθησης στην τάξη
- παρουσίαση PowerPoint

9. Στόχοι

Εκπαιδευτικοί στόχοι

- να κατανοήσουν τι σημαίνει ενσυναίσθηση
- να αναγνωρίζουν συναισθήματα στους άλλους
- να κατανοήσουν ότι οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν διαφορετικά στην ίδια κατάσταση

Διαμορφωτικοί στόχοι

- να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και ικανότητα λήψης οπτικής
- να σέβονται διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις
- να εξασκούν υποστηρικτικές και ευγενικές απαντήσεις
- να ενισχύσουν την ειρηνική επικοινωνία και τη συνεργασία

10. Διαθεματικές συνδέσεις

Αγωγή του πολίτη, ηθική και αξιακή αγωγή, γλωσσική ανάπτυξη, κοινωνικές σπουδές, εικαστική αγωγή, κοινωνική και συναισθηματική μάθηση.

11. Αναμενόμενα αποτελέσματα

- να εξηγούν την ενσυναίσθηση με δικά τους λόγια
- να αναγνωρίζουν συναισθήματα και ανάγκες στους άλλους

- να προτείνουν ενσυναισθητικές απαντήσεις σε καθημερινές καταστάσεις
- να δείχνουν σεβαστική και υποστηρικτική συμπεριφορά

12. Προετοιμασία εκπαιδευτικού

Ο/Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει οπτικό υλικό σχετικό με συναισθήματα και κοινωνικές καταστάσεις, σύντομες ιστορίες κατάλληλες για την ηλικία και ερωτήσεις συζήτησης.

Εμφαση: η συμμετοχή είναι εθελοντική, δεν υπάρχουν «λάθος» συναισθήματα και η ακρόαση των άλλων είναι ουσιώδης.

13. Δομή μαθήματος

A. Εισαγωγή - Ενεργοποίηση προηγούμενης γνώσης (7 λεπτά)

Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει μια εικόνα με δύο παιδιά σε κοινωνική κατάσταση, π.χ. ένα παιδί φαίνεται λυπημένο και ένα άλλο το παρατηρεί.

- Τι νομίζετε ότι νιώθει αυτό το παιδί;
- Πώς το καταλαβαίνετε;
- Τι μπορεί να σκέφτεται το άλλο παιδί;

Μετάβαση: «Σήμερα θα μιλήσουμε για την ενσυναίσθηση - την ικανότητα να κατανοούμε πώς νιώθουν οι άλλοι και να τους φερόμαστε με σεβασμό και φροντίδα».

14. Βασικές έννοιες - Θεωρητικό πλαίσιο

Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να σεβόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου ανθρώπου. Σημαίνει ότι προσπαθούμε να δούμε μια κατάσταση από τη δική του οπτική και να αναγνωρίσουμε πώς μπορεί να αισθάνεται, ακόμη κι αν εμείς νιώθουμε διαφορετικά.

Η ενσυναίσθηση δεν σημαίνει ότι νιώθουμε ακριβώς το ίδιο συναίσθημα. Σημαίνει ότι κατανοούμε, σεβόμαστε και ανταποκρινόμαστε με φροντίδα.

Συναισθήματα και λήψη οπτικής

Οι άνθρωποι μπορεί να βιώνουν διαφορετικά συναισθήματα στην ίδια κατάσταση, ανάλογα με τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τις ανάγκες τους. Η λήψη οπτικής βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν ότι τα δικά τους συναισθήματα δεν είναι τα μόνα δυνατά συναισθήματα.

- παρατήρηση συναισθηματικών σημάτων
- φαντασία για το πώς μπορεί να νιώθει ένα άλλο άτομο
- αποδοχή συναισθηματικών διαφορών

Αναγνώριση συναισθημάτων στους άλλους

Η ενσυναίσθηση αρχίζει με τη συναισθηματική επίγνωση. Οι μαθητές μαθαίνουν ότι τα συναισθήματα αναγνωρίζονται από εκφράσεις προσώπου, γλώσσα σώματος, τόνο φωνής, συμπεριφορά και αντιδράσεις. Δεν είναι όμως όλα τα συναισθήματα ορατά· κάποιοι άνθρωποι τα κρύβουν. Η ενσυναίσθηση απαιτεί υπομονή, καλοσύνη και προσεκτική παρατήρηση.

Ενσυναίσθηση και σεβασμός

Η ενσυναίσθηση συνδέεται στενά με τον σεβασμό. Σεβασμός σημαίνει ότι δεχόμαστε τα συναισθήματα των άλλων χωρίς κοροϊδία ή κριτική και ακούμε με ήρεμο και υποστηρικτικό τρόπο.

- μειώνει τις συγκρούσεις
- ενισχύει τις φιλίες
- υποστηρίζει τη συνεργασία
- δημιουργεί ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον

Ενσυναίσθηση, συναισθήματα και συμπεριφορά

Η κατανόηση του πώς νιώθει κάποιος μας βοηθά να επιλέγουμε ευγενική και υπεύδυνη συμπεριφορά. Αν ένας συμμαθητής είναι λυπημένος, μπορούμε να προσφέρουμε βοήθεια. Αν είναι θυμωμένος, μπορούμε να δώσουμε χώρο και να μιλήσουμε ήρεμα.

Το μάθημα τονίζει ότι τα συναισθήματα είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους, ακόμη κι αν εκφράζονται διαφορετικά. Η ενσυναίσθηση επιτρέπει στους μαθητές να συνδέονται πέρα από γλώσσα, πολιτισμό ή θρησκεία.

15. Παιδαγωγικές σημειώσεις

- αποφεύγεται η συναισθηματική κριτική
- δεν επιβάλλεται προσωπική αποκάλυψη
- γίνονται σεβαστές οι οικογενειακές αξίες
- χρησιμοποιούνται ουδέτερα και συμπεριληπτικά παραδείγματα

16. Πρακτικές δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1: «Ποιο είναι το συναίσθημα;»

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει μια εικόνα ή σύντομη ιστορία. Οι μαθητές απαντούν: Τι μπορεί να νιώθει αυτό το άτομο; Ποια σημάδια μας βοηθούν να το καταλάβουμε; Σκοπός: ανάπτυξη συναισθηματικής επίγνωσης και ενσυναίσθησης.

Δραστηριότητα 2: «Πώς θα ένιωδες;»

Οι μαθητές ακούν μια κατάσταση και απαντούν πώς μπορεί να νιώθει το πρόσωπο και αν όλοι θα ένιωθαν το ίδιο. Σκοπός: ανάπτυξη λήψης οπτικής.

Δραστηριότητα 3: «Τι μπορούμε να κάνουμε;»

Οι μαθητές προτείνουν απαντήσεις που δείχνουν ενσυναίσθηση: τι θα βοηθούσε αυτό το άτομο; τι θα έδειχνε καλοσύνη; Σκοπός: σύνδεση της ενσυναίσθησης με δράση.

Δραστηριότητα 4: Ζωγραφική ή γραφή - «Μια ενσυναίσθητική στιγμή»

Οι μαθητές ζωγραφίζουν ή γράφουν για μια φορά που κάποιος τους βοήθησε ή που οι ίδιοι βοήθησαν κάποιον. Η παρουσίαση στην τάξη είναι προαιρετική.

17. Συμπέρασμα - Αναστοχασμός και κλείσιμο (5 λεπτά)

Κύκλος αναστοχασμού (εδελοντικός): «Σήμερα έμαδα ότι ενσυναίσθηση σημαίνει...» και «Ένας τρόπος να δείχνω ενσυναίσθηση είναι...»

Μήνυμα εκπαιδευτικού: «Όταν κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων, χτίζουμε ειρήνη, σεβασμό και φιλία».

18. Προαιρετικές επεκτάσεις

- «Ενσυναίσθηση της εβδομάδας» ως στόχος της τάξης
- ρόλοι υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων
- ημερολόγιο καλοσύνης

19. Παραλλαγές - Παιχνίδι ρόλων

Παιχνίδι ρόλων: «Δείχνω ενσυναίσθηση». Οι μαθητές αναπαριστούν μια απλή κατάσταση και εξασκούν ενσυναίσθητικές απαντήσεις. Εστίαση: ακρόαση, ήρεμη επικοινωνία, σεβαστική συμπεριφορά.

20. Πηγές πληροφόρησης

- CASEL (2020). What Is Social and Emotional Learning?
- Council of Europe (2018). Reference Framework of Competences for Democratic Culture
- UNESCO (2017). Social and Emotional Learning and Well-being
- UNICEF (2019). Emotional Well-being in Schools
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence