

# Φροντίδα

Αυτή είναι η 3η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην ενσυναίσθηση και στην εύρεση κοινού εδάφους με άλλους ανεξάρτητα από το υπόβαθρο και την τοποθεσία.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

## Κύριο Μάθημα

**Μάθημα όλης της τάξης**  
30 λεπτά

START  
HERE

### Επιλέξτε την ενσυναίσθησή σας

Αυτή είναι η 3η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην ενσυναίσθηση και στην εύρεση κοινού εδάφους με άλλους ανεξάρτητα από το υπόβαθρο και την τοποθεσία. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

**Για Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



### Κοινοί Αγώνες

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 6-8. Με τη μικρή σας ομάδα, επιλέξτε ένα κοινό σενάριο που βιώνουν άλλοι έφηβοι σε όλο τον κόσμο, ανεξάρτητα από χρήματα, περιβάλλον κ.λπ. Γράψτε την ιδέα σας και απαριθμήστε 3 υποστηρικτικές λεπτομέρειες για να δημιουργήσετε αντίγραφα ασφαλείας της απάντησής σας. Μοιραστείτε το κοινό σας έδαφος με τη μεγάλη ομάδα.

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### Κοινά σημεία

Ζητήστε από τους μαθητές να συνεργαστούν με κάποιον που δεν είναι φίλοι ή δεν γνωρίζουν πολύ καλά. Δημιουργήστε μια λίστα με τον σύντροφό σας επισημαίνοντας 10 κοινά πράγματα που έχετε. ΔΕΝ μπορείτε να συμπεριλάβετε προφανή χαρακτηριστικά όπως εμφάνιση, βαθμός, φύλο κ.λπ. Σκάψτε πιο βαθιά!

**Για Ιδιώτες**  
15 λεπτά



### Καλώς όρισες σπίτι

Δημιουργήστε ένα banner καλωσορίσματος στο σπίτι για έναν βετεράνο που επιστρέφει σπίτι στην κοινότητά σας. Μιλήστε με την τοπική σας VFW για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πότε μπορεί να φτάσουν και πώς να παραδώσετε το banner σας. Θα μπορούσατε επίσης να δημιουργήσετε ένα banner καλωσορίσματος στο σπίτι για όλους τους βετεράνους του Βιετνάμ που δεν έτυχαν ευτυχούς επιστροφής στο σπίτι.

**Με επίκεντρο την τεχνολογία**  
15 λεπτά



### Εκτεταμένη ευαισθητοποίηση

Χωρίστε σε μικρές ομάδες. Προσδιορίστε μια πρόσφατη καμπάνια που έχετε δει ενημέρωσης μέσω της τεχνολογίας συγκεκριμένα. Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν τα δικαιώματα των ζώων, την έλλειψη στέγης, τον εκφοβισμό κ.λπ. Πώς σας βοήθησε η τεχνολογία να

συνειδητοποιήσετε και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία για να ΔΡΑΣΤΕ και να ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ τη διάδοση της ευαισθητοποίησης τώρα που το γνωρίζετε;

# Επιλέξτε την ενσυναίσθηση σας

Αυτή είναι η 3η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην ενσυναίσθηση και στην εύρεση κοινού εδάφους με άλλους ανεξάρτητα από το υπόβαθρο και την τοποθεσία.

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

### Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Δεν απαιτούνται υλικά για αυτό το μάθημα

### Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε τη διαφορά μεταξύ συμπάθειας και ενσυναίσθησης.
- Αναπτύξτε την κατανόηση της ενσυναίσθησης όπως ισχύει για αυτούς προσωπικά.
- Εξασκήστε την ενσυναίσθηση σε διάφορα σενάρια σε όλη την καθημερινότητά τους.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Κάθε μαθητής με τον οποίο συνεργάζεστε είναι μοναδικός. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που προέρχονται από προκλητικό υπόβαθρο. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που έχουν πολύ σταθερά, αγαπημένα σπίτια. Ίσως εργάζεστε με μαθητές που βρίσκονται σε ανάδοχη φροντίδα ή που ζουν με μεγάλη οικογένεια ή είναι άστεγοι. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που αγαπούν το σχολείο και τα πάνε καλά. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που δεν τους αρέσει το σχολείο και βρίσκονται πίσω στο επίπεδο του βαθμού. Όποια και αν είναι η κατάσταση, αναζητήστε το κοινό έδαφος που μοιράζεστε με κάθε μαθητή, τόσο στις προκλήσεις όσο και στους θριάμβους του. Το να είστε σε θέση να συμπάσχετε με ό,τι περνούν εκτός της φροντίδας σας, θα σας βοηθήσει να είστε πιο προσεκτικοί και συμπονετικοί μαζί τους όταν είναι υπό την ευθύνη σας. Οι μαθητές σε αυτή την ηλικία διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και θέλουν να τους δουν και να τους γνωρίσουν. Το να δείχνετε ενσυναίσθηση απέναντί τους ως άτομα θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να σχηματίσουν υγιείς εικόνες για τον εαυτό τους.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Είμαστε στα μισά της μονάδας μας για τη φροντίδα και έχουμε καλύψει τόσο την αυτοφροντίδα όσο και την ευγνωμοσύνη. Αυτή την εβδομάδα επικεντρωνόμαστε στην ενσυναίσθηση, τι σημαίνει αυτό και πώς μπορούμε πραγματικά να την αξιοποιήσουμε σε όλη την καθημερινή μας ζωή.

Πώς πιστεύετε ότι η συμπάθεια και η ενσυναίσθηση διαφέρουν μεταξύ τους;



## Εμπνέω

15 λεπτά

Η λέξη ενσυναίσθηση συχνά περιφέρεται ελαφρά, αλλά πολλοί άνθρωποι αγωνίζονται να την ορίσουν πραγματικά για τον εαυτό τους. Ένας τρόπος για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να δημιουργήσει αυτή την προσωπική κατανόηση είναι να εξετάσετε τη διαφορά μεταξύ των δύο εννοιών που ανταλλάσσονται συχνά αλλά έχουν πολύ διαφορετικές έννοιες: συμπάθεια και ενσυναίσθηση.

Η συμπάθεια ορίζεται ως το αίσθημα οίκτου ή λύπης για την κατάσταση κάποιου άλλου. Τα μωρά μόλις ενός έτους το δείχνουν στους γονείς ή στα αδέρφια τους όταν πληγώνονται. Τους βλέπεις να τρέχουν προς το άτομο με ένα λυπημένο πρόσωπο να του προσφέρει μια αγκαλιά και λίγη αγάπη επειδή αναγνωρίζουν τον πόνο του. Ωστόσο, υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του να λυπάσαι κάποιον και να κατανοείς πραγματικά πώς νιώθει.

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοείς πραγματικά τα συναισθήματα κάποιου άλλου και να βλέπεις τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία. Μπορούμε να μπούμε στα παπούτσια τους και να νιώσουμε αυτό που νιώθουν, να δούμε αυτό που βλέπουν και τελικά να κατανοήσουμε την κατάσταση από τη σκοπιά τους. Συχνά νιώθουμε ότι αυτή η ιδέα είναι εύκολη όταν είχαμε μια παρόμοια (ή ακόμα και την ίδια ακριβώς!) κατάσταση στη ζωή μας. Αν και αυτό είναι κάπως ακριβές, η αληθινή ενσυναίσθηση μας ωθεί να δούμε τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου ατόμου, που είναι η πραγματική πρόκληση. Το πώς ερμηνεύετε μια κατάσταση θα μπορούσε (και συχνά είναι) πολύ διαφορετικό από τους άλλους γύρω σας.

Ας εξερευνήσουμε αυτήν την κατάσταση με μια κοινή δραστηριότητα που όλοι έχουμε βιώσει στο σχολείο:

- Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι μόλις ανακοίνωσα ότι έχουμε μια συνέλευση κατά τη διάρκεια του μαθήματος σήμερα. Θα φύγουμε στα επόμενα 3 λεπτά.
- Εντάξει, άνοιξε τα μάτια σου.
- Σηκώστε το χέρι σας αν αισθάνεστε ενθουσιασμένοι με αυτή την ξαφνική αλλαγή.
- Σηκωθείτε αν αισθάνεστε αναστατωμένοι/ανήσυχοι από αυτή την ξαφνική αλλαγή.
- Μείνετε καθιστοί αν αισθάνεστε ενοχλημένοι από αυτή την ξαφνική αλλαγή.
- Τώρα όλοι ρίξτε μια ματιά γύρω σας. υπάρχουν ποικίλες απαντήσεις για την ακριβή κατάσταση. Όλοι έχουμε βιώσει μια συναρμολόγηση κάποια στιγμή. Ωστόσο, ο τύπος της συνέλευσης, το θέμα της συνέλευσης και οι προσωπικές μας προτιμήσεις, όλα χρωμάτιζουν την οπτική μας για τη δραστηριότητα. Όταν δείχνετε πραγματικά ενσυναίσθηση, πρώτα σκεφτήκατε να βάλετε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου με βάση το τι μπορεί να νιώθει απέναντι στην κατάσταση. Παρατηρώντας τη γλώσσα του σώματος, τις εκφράσεις του προσώπου και τον τόνο των λέξεων που χρησιμοποιούν μπορούν όλα να σας βοηθήσουν να συμπάσχετε.



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα εξασκηθεί τώρα στην εκδήλωση ενσυναίσθησης χρησιμοποιώντας τις παραπάνω δεξιότητες. Ο δάσκαλος θα διαβάσει δύο σενάρια δυνατά. Κάθε μαθητής πρέπει να επιλέξει την κατάσταση με την οποία μπορεί να κατανοήσει καλύτερα. Επιλέξτε πολλούς μαθητές για να μοιραστούν τους λόγους για την επιλογή τους μετά από κάθε γύρο.

Κατευθύνσεις:

- Χωρίστε το δωμάτιο σε Σενάριο Α (μπροστά) και Σενάριο Β (πίσω).
- Εξηγήστε ότι θα διαβάσετε δύο σενάρια δυνατά. Κάθε μαθητής πρέπει να σκεφτεί σε ποια κατάσταση μπορεί να κατανοήσει καλύτερα.
- Αφού πάρει την απόφασή του, κάθε μαθητής πρέπει να περπατήσει στον αντίστοιχο χώρο της αίθουσας.
- Επαναλάβετε 3-5 φορές και βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής εξηγεί την επιλογή του τουλάχιστον μία φορά.

Σενάρια:

- Καθυστέρηση στο σχολείο εναντίον απώλειας του σχολικού λεωφορείου
- Ξεχνώντας το μεσημεριανό σας και ξεχνάτε την εργασία σας
- Το να είσαι εκφοβισμός εναντίον του να σε αγνοούν
- Αποτυχία σε ένα τεστ έναντι μη γνώσης της απάντησης όταν καλείται
- Περπατάω μόνος στο σπίτι και κάποιος σε ακολουθεί εναντίον του να είσαι μόνος στο σπίτι και ένας άγνωστος χτυπά την πόρτα



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Τα σενάρια που επιλέχθηκαν σήμερα ήταν καταστάσεις πραγματικής ζωής που μπορούν και συμβαίνουν καθημερινά σε μαθητές της έβδομης δημοτικού όπως και εσείς. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να εξετάσετε το άλλο άτομο πριν μοιραστείτε την κατανόησή σας για την εμπειρία του.

- Τι μπορεί να συμβεί αν δεν σκεφτείτε την οπτική γωνία του άλλου πριν μοιραστείτε την κατανόησή σας;
- Πώς μπορείτε να είσαι πιο προσεκτικός όταν δείχνεις ενσυναίσθηση;

Θυμηθείτε, ορισμένα θέματα σας προκαλούν πανικό, ενώ άλλα ενθουσιάζονται από αυτά. Ωστόσο, μπορεί να ισχύει το αντίστροφο και να τους προσβάλλετε κατά λάθος με τη θετική σας αντίδραση σε μια κατάσταση που τους προκάλεσε μεγάλο άγχος!