

Εργαστήριο: Ενσυναίσθηση

Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	να κατανοήσουν την πλάνη να κρίνουν τους άλλους με βάση την εμφάνισή τους- να μπουν στη θέση κάποιου άλλου
Αξίες	μη επικριτική στάση, αλληλεγγύη
Δεξιότητες	διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, δημιουργική και κριτική σκέψη, επίλυση συγκρούσεων
Υλικά	πίνακας και μαρκαδόρος, φάκελοι με τα διάφορα προφίλ, πινακίδες "Συμφωνώ" και "Διαφωνώ", βιντεοπροβολέας, εικόνα συναισθηματικού παγόβουνου

ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Εισαγωγή

Εξηγήστε ότι ζούμε στην κοινωνία, επομένως είναι σημαντικό να σχετιζόμαστε καλά με τους άλλους.

Κύρια δραστηριότητα: «Προφίλ»

Δώστε τους φακέλους σε 3 συμμετέχοντες και ζητήστε τους να μην τους ανοίξουν. Χωρίστε τον πίνακα σε 3 στήλες. Ζητήστε από τον συμμετέχοντα με τον φάκελο 1 να διαβάσει δυνατά το κείμενο που αναγράφεται στην μπροστινή πλευρά των φακέλων. Παρακινήστε την ομάδα να σχολιάσει το προφίλ του ατόμου που περιγράφεται, χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως:

- Τι πιστεύετε για αυτό το άτομο;

- Θα θέλατε να γίνετε αυτός/αυτή;
- Θα θέλατε να είστε φίλος του/της;

Γράψτε το όνομα του ατόμου που περιγράφεται στην κορυφή της πρώτης στήλης και καταχωρίστε από κάτω όλα τα σχόλια των συμμετεχόντων, χωρίς να κρίνετε. Όταν σταματήσουν τα σχόλια, προχωρήστε στην ανάγνωση του μπροστινού μέρους των φακέλων 2 και 3, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία.

Όταν η ομάδα ολοκληρώσει το σχολιασμό του προφίλ 3, ζητήστε από τον συμμετέχοντα με το φάκελο 1 να διαβάσει το κείμενο που βρίσκεται μέσα σε αυτόν, το οποίο αποκαλύπτει το οικογενειακό πλαίσιο του συγκεκριμένου παιδιού/νέου, και αμέσως μετά τους φακέλους 2 και 3. Στη συνέχεια, αφήστε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν.

Ομαδικός προβληματισμός

1. Υποκινήστε τον προβληματισμό χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως:
 - Πιστεύετε ότι αυτοί οι νέοι έχουν μια εύκολη ζωή;
 - Θα θέλατε ακόμα να είστε αυτός/αυτή;
 - Τώρα που γνωρίζετε τη ζωή τους, θα τους συμπεριφερόσασταν διαφορετικά;
2. Εμβαθύνετε τη συζήτηση, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την καθημερινή τους ζωή και ποιον κρίνουν πιο έντονα. **Δεν είναι υποχρεωμένοι να μοιραστούν τις σκέψεις τους.** Ζητήστε να προβληματιστούν για το πώς θα μπορούσαν να τους φέρονται καλύτερα, συμβάλλοντας στο να νιώσει καλύτερα αυτός ο συμμαθητής.
3. Βάλτε τα πράγματα σε μια προοπτική παγκόσμιας διάστασης: αν αγωνιζόμαστε να μην κρίνουμε τους άλλους, να βάλουμε τον εαυτό μας στη θέση τους, να είμαστε πιο συμπονετικοί, πόσο δύσκολη είναι η αποδοχή, η κατανόηση και η αλληλεγγύη μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικές χώρες, με διαφορετικές θρησκείες, πολιτικές, ιστορία και πολιτισμούς; Πώς μπορούμε να ενεργήσουμε διαφορετικά για να συνεννοηθούμε καλύτερα;
4. Προβάλλετε το **συναισθηματικό παγόβουνο**: αυτό που είναι ορατό στους άλλους (η εμφάνισή μας, η συμπεριφορά, οι απόψεις, οι στάσεις μας κ.λπ.) είναι μόνο η κορυφή του παγόβουνου, το μέρος πάνω από τη γραμμή του νερού. Το βυθισμένο μέρος (το μέρος που οι άλλοι δεν μπορούν να δουν), το οποίο είναι πολύ μεγαλύτερο, είναι αυτό που παρακινεί τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στον κόσμο, το πως συμπεριφερόμαστε.

Κλείνοντας δυναμικά: "Συμφωνώ/ Διαφωνώ"

Καθορίστε δύο αντίθετες περιοχές στο δωμάτιο: την πλευρά "Συμφωνώ" και την πλευρά "Διαφωνώ". Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι, κάθε φορά, θα διαβαστεί δυνατά μια δήλωση και θα πρέπει να τοποθετηθούν στην πλευρά "Συμφωνώ" αν σχετίζονται με τη δήλωση ή στην πλευρά "Διαφωνώ" αν όχι. Στόχος είναι οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν καλύτερα τους

συνομηλίκους τους, να δεθούν και να δημιουργήσουν ενσυναίσθηση μεταξύ τους. Προτάσεις δηλώσεων:

- "Μου αρέσουν τα ζυμαρικά"
- "Έχω ένα κατοικίδιο"
- "Είμαι μοναχοπαίδι"
- "Φοβάμαι μερικές φορές"
- "Μου αρέσει να κάνω κάποια πράγματα μόνη μου"
- "Με έχουν εκφοβίσει στο παρελθόν"
- "Αθλούμαι εκτός σχολείου"
- "Μερικές φορές νιώθω μόνος/μόνη"
- "Μου αρέσει το σχολείο"
- "Μου αρέσει να βρέχομαι στη βροχή"

Προς εκτύπωση

Φάκελοι των προφίλ; Εικόνα συναισθηματικού παγόβουνου (πάνω από τη γραμμή του νερού γράψτε: εμφάνιση, στάση του σώματος, συμπεριφορά, απόψεις, συνήθειες- κάτω από τη γραμμή του νερού γράψτε: οικογενειακό πλαίσιο, τραύματα, αναμνήσεις, αυτοεκτίμηση, πεποιθήσεις, αγωνία)

Φάκελος 1

Μπροστινό μέρος

Ο Δημήτρης φοράει πάντα πολύ ωραία ρούχα, επώνυμα παπούτσια τένις και έχει ένα iPhone. Είναι καλός μαθητής και είναι πάντα ο πρώτος που επιλέγεται όταν φτιάχνονται ομάδες ποδοσφαίρου. Όλα τα κορίτσια θέλουν να γίνουν η κοπέλα του.

Μέσα στον φάκελο

Οι γονείς του Δημήτρη είναι γιατροί, δουλεύουν πολλές μέρες και μερικές φορές δεν μπορούν καν να δειπνήσουν μαζί του. Τα Σαββατοκύριακα, εξακολουθούν να εργάζονται στους φορητούς υπολογιστές τους ή μιλούν πολύ στο τηλέφωνο και δεν περνούν πολύ χρόνο με τον Δημήτρη, οπότε περνάει πολλές ώρες στο τηλέφωνο ή στο tablet του.

Φάκελος 2

Μπροστινό μέρος

Η Λίλυ έχει συχνά βρώμικα μαλλιά και νύχια, δεν μυρίζει ωραία, τα ρούχα της είναι εκτός μόδας, μικρά και συχνά όχι πολύ καθαρά. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, είναι συχνά μόνη της ή στέκεται δίπλα σε έναν δάσκαλο ή μέλος του προσωπικού. Είναι ενοχλητική και, όταν κάποιο παιδί την πλησιάζει για να μιλήσει ή να παίξει, θα το αναζητά πάντα σε κάθε διάλειμμα. Φαίνεται να παίρνει τα πάντα στα σοβαρά και κατσουφιάζει εύκολα.

Μέσα στον φάκελο

Η Λίλι ζει με τον πατέρα και τη γιαγιά της και είναι φτωχοί. Οι γονείς της Λίλι χώρισαν όταν ήταν πιο μικρή και βλέπει πολύ σπάνια τη μητέρα της, η οποία δεν απαντάει στα τηλεφωνήματα της Λίλι και ούτε τη καλεί πίσω. Ο πατέρας της Λίλι εργάζεται πολύ γιατί είναι δύσκολο να πληρώνει μόνος του τους λογαριασμούς, είναι πάντα κουρασμένος και έχει λίγη υπομονή. Η γιαγιά της είναι συνταξιούχος και είναι λίγο σκληρή με τη Λίλι, τόσο με τον τρόπο που της μιλάει όσο και με τη λίγη προσοχή που της δίνει.

Φάκελος 3

Μπροστινό μέρος

Ο Πέτρος είναι το «μαύρο πρόβατο» της τάξης. Είναι επαναλαμβανόμενος, φέρεται πολύ άσχημα και δεν κάνει αυτό που του λένε οι δάσκαλοι να κάνει. Δεν κάθεται ακίνητος και πάντα πειράζει τους συμμαθητές του. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, μιλάει πολύ δυνατά και μερικές φορές εγκαταλείπει τα παιχνίδια στη μέση χωρίς κανείς να καταλαβαίνει το γιατί.

Μέσα στον φάκελο

Ο Πέτρος ζει με τους γονείς του και τον μεγαλύτερο αδελφό του. Ο πατέρας του είναι αλκοολικός, μιλάει δυνατά και είναι σκληρός. Στο σπίτι κανείς δεν τον ρωτάει αν έχει διάβασμα και αν χρειάζεται βοήθεια. Μετά το δείπνο, πηγαίνει στο δωμάτιό του με το τηλέφωνο της μαμάς του και κοιμάται πολύ αργά, όποτε έχει όρεξη.



**Funded by
the European Union**