

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Φρόσω Φωτεινάκη

Τρώγεται η ενσυναίσθηση;

Εικονογράφηση

Φωτεινή Τίκκου

Σχεδιασμός εκπαιδευτικού υλικού

Φρόσω Φωτεινάκη

ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια
& συγγραφέας

Ελένη Πρωτόπαπα

ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια

διόπτρα



Δραστηριότητες για να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση στην ομάδα, στην αίθουσα του σχολείου, στο σπίτι

Το λεξιλόγιο των συναισθημάτων

- Θα χρειαστούμε πολύχρωμα post-it και μολύβια/ξυλομπογιές.
- Μοιράζουμε σε όλα τα παιδιά από ένα post-it και ζητάμε να γράψουν όσα συναισθήματα γνωρίζουν· έπειτα, τα κολλάμε στον πίνακα της τάξης και τα διαβάζουμε μεγαλόφωνα.
- Μήπως γνωρίζουμε μόνο τον φόβο, τον θυμό, τη χαρά και τη λύπη; Πόσα διαφορετικά συναισθήματα νιώθουμε και πόσα έχουμε μάθει να ονοματίζουμε; Πώς θα εμπλουτίσουμε το λεξιλόγιο των συναισθημάτων μας; Ο συντονιστής κρατάει την καρτέλα με τα συναισθήματα που θα βρείτε στο τέλος αυτής της περιγραφής και ρωτάει τα παιδιά ποια απ' αυτά γνωρίζουν και πώς τα αναγνωρίζουν στο σώμα τους. Αλήθεια, πώς νιώθουμε στο σώμα την αγανάκτηση και πώς την ανησυχία; Πώς την ντροπή, την έκπληξη και πώς την ικανοποίηση;

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: αναγνώριση συναισθημάτων, εμπλουτισμός συναισθηματικού λεξιλογίου, σύνδεση με το σώμα και αναγνώριση συναισθημάτων στο σώμα





Καρτέλα Συναισθημάτων

Αισιοδοξία	Αγανάκτηση
Απόλαυση	Άγχος
Αυτοπεποίθηση	Αδικία
Γενναιότητα	Ανησυχία
Έκπληξη	Ενοχή
Ευγνωμοσύνη	Εξάντληση
Ικανοποίηση	Ζήλια
Σεβασμός	Ματαίωση
Συγκίνηση	Μοναξιά
Συμπόνια	Σύγχυση
Υπερηφάνεια	Ντροπή



Ακούμε με την καρδιά!

- Χωρίζουμε την ομάδα σε ζευγάρια και τους ζητάμε να μιλήσουν για ένα πρόβλημά τους, για κάτι που τους συνέβη πρόσφατα και τους έχει απασχολήσει.
- Εξηγούμε πρώτα την έννοια της ενεργητικής ακρόασης: «Ενεργητική ακρόαση είναι η ικανότητά μας ν' ακούμε τον άλλον με προσοχή, χρησιμοποιώντας όλες μας τις αισθήσεις, χωρίς να διακόπτουμε και χωρίς να κρίνουμε. Ακούμε με όλη μας την καρδιά!».
- Έπειτα, ζητάμε από τα ζευγάρια ο ένας να μιλήσει για κάτι που επιθυμεί να μοιραστεί, να γίνει ο πομπός, και ο δέκτης να ακούει προσεκτικά, ενεργητικά, χωρίς να διακόπτει.
- Αυτός που ακούει θα επικεντρωθεί συνολικά στον άλλον, δηλαδή τόσο σ' αυτά που αφηγείται, όσο και στα συναισθήματα που παρατηρεί στο πρόσωπο και στο σώμα του εκείνη τη στιγμή (λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία).
- Αφού ο πομπός ολοκληρώσει την αφήγησή του, ο δέκτης καλείται να πει με δικά του λόγια όσα άκουσε, να εντοπίσει τα συναισθήματα του συνομιλητή του και να πει μια υποστηρικτική φράση (χρησιμοποιούμε παραδείγματα ενσυναισθητικής διαχείρισης από το βιβλίο για να γίνουμε κατανοητοί στα παιδιά).
- Στη συνέχεια, τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.
- Μαζευόμαστε στη μεγάλη ομάδα και συζητάμε για το πώς μας φάνηκε η δράση. Πώς ήταν για τα παιδιά να έχουν κάποιον που πραγματικά τα ακούει χωρίς να τα διακόπτει, και τα συμπονά; Πώς ένιωσαν οι αφηγητές που τους δόθηκε χώρος και χρόνος να εκφραστούν χωρίς εμπόδια; Πώς ήταν για τους δέκτες να μπαίνουν στη θέση του άλλου, να προσπαθούν να κατανοήσουν και να αποτυπώσουν το συναίσθημά του; Πώς ήταν για εκείνα να ακούν χωρίς να διακόπτουν; Τι βοήθησε και τι δυσκόλεψε σ' αυτό;

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: εκπαίδευση στην ενεργητική ακρόαση, τεχνικές συναισθηματικής σύνδεσης κι επικοινωνίας



Παντομίμα συναισθημάτων

- Βάζουμε τα παιδιά να σταθούν όρθια σ' έναν κύκλο, το ένα δίπλα απ' το άλλο.
- Τους ζητάμε να μπαίνει ένα ένα στο κέντρο του κύκλου, να μας δείχνει με το σώμα του και το πρόσωπό του πώς αισθάνεται σήμερα και να επιστρέφει στη θέση του.
- Τα παιδιά, σηκώνοντας χέρι, προσπαθούν να μαντέψουν τι νιώθει το παιδί που μπαίνει στον κύκλο, εξηγώντας τι τα βοήθησε να κατανοήσουν το συναίσθημα.
- Αφού παρουσιάσουν όλα τα παιδιά το συναίσθημά τους και αναγνωρίσουμε τι προσπάθησαν να αποτυπώσουν, μαζευόμαστε για συζήτηση. Ρωτάμε τα παιδιά αν κατάλαβαν με ευκολία ποια συναισθήματα παρουσιάστηκαν νωρίτερα. Γίνεται ένα συναίσθημα να εκφράζεται διαφορετικά από άνθρωπο σ' άνθρωπο; Είναι εύκολο για εκείνα να εκφράζουν τα συναισθήματά τους στους άλλους; Έχει συμβεί οι άλλοι να μην καταλαβαίνουν πώς τα ίδια νιώθουν; Τι μπορούν να κάνουν για αυτό;

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: αναγνωρίζω το συναίσθημα του άλλου, εστίαση προσοχής στο πώς αισθάνεται ο άλλος, καλλιέργεια συναισθηματικής παρατήρησης

Καθρέφτες και είδωλα

- Χωρίζουμε όλη την ομάδα σε ζευγάρια και ζητάμε από τα παιδιά να καθίσουν αντικριστά το ένα απ' το άλλο.
- Προαιρετικά, βάζουμε μουσική να παίζει, εναλλάσσοντας μελωδίες που προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα.
- Το ένα παιδί είναι ο «καθρέφτης» του άλλου. Το ένα παιδί κάνει κινήσεις με το σώμα και το πρόσωπο, ανάλογα με το τι νιώθει εκείνη τη στιγμή, ή ανάλογα με το συναίσθημα που του προκαλεί η μουσική· ο «καθρέφτης» προσπαθεί να αντιγράψει κάθε κίνηση του άλλου παιδιού, όσο καλύτερα μπορεί.
- Μετά από λίγο ζητάμε από τα παιδιά να αλλάξουν ρόλους.
- Μαζευόμαστε στη μεγάλη ομάδα και συζητάμε πώς τους φάνηκε το παιχνίδι. Πόσο εύκολο μας είναι να αντιγράψουμε τις κινήσεις του άλλου; Πώς ένιωσαν όταν ο «καθρέφτης» αντέγραφε τις κινήσεις τους; Πώς ένιωσαν σε κάθε ρόλο; Ποιο ρόλο προτιμούν; Εντοπίζουμε ευκολίες και δυσκολίες κάθε ρόλου.

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: συναισθηματικός και κινητικός συντονισμός, σύνδεση και μοίρασμα του βιώματος

Περπατήματα

- Ζητάμε απ' όλα τα παιδιά να σταθούν όρθια στον χώρο στη μία πλευρά της αίθουσας.
- Παροτρύνουμε έναν εθελοντή να κάνει την αρχή και να περπατήσει στην αίθουσα με όποιο τρόπο επιθυμεί, για παράδειγμα σαν ένας νυσταγμένος γίγαντας, σαν ένα πεινασμένο λιοντάρι, σαν ένα ποντικάκι που αναζητάει την τροφή του, σαν μια ηλικιωμένη κυρία που κουβαλάει τα ψώνια της. Όλες οι κινήσεις γίνονται με το σώμα μας χωρίς να μιλάμε.
- Τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να περπατήσουν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.
- Όταν ο συντονιστής χτυπάει παλαμάκια, όλοι σταματούν και παγώνουν στη στάση που βρίσκονται για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι ν' ακούσουν ξανά παλαμάκια.
- Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με άλλον εθελοντή, μέχρι να πραγματοποιηθούν πολλοί διαφορετικοί τύποι περπατήματος.
- Μαζευόμαστε στη μεγάλη ομάδα και συζητάμε πώς μας φάνηκε το παιχνίδι. Σχολιάζουμε τις ομοιότητες και τις διαφορές στα περπατήματα. Αναρωτιόμαστε αν μπορούμε από το περπάτημα του άλλου να καταλάβουμε τη διάθεσή του, πώς αισθάνεται. Πώς θα ήταν ο κόσμος μας αν όλοι περπατούσαμε με τον ίδιο ακριβώς τρόπο; Γιατί αυτό είναι δύσκολο; Πώς νιώθουν όταν μπαίνουν στα παπούτσια του άλλου και περπατούν όπως περπατάει; Πώς νιώθουν όταν κάποιος άλλος προσπαθεί πραγματικά να μπει στη θέση τους;

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: συναισθηματική παρατήρηση, αναγνώριση μοναδικότητας του κάθε ανθρώπου, μοίρασμα συναισθημάτων

Τα χρώματα των συναισθημάτων

- Ξεκινάμε μια συζήτηση με τα παιδιά για το πώς τα συναισθήματα μπορούν να παρομοιαστούν με τα χρώματα. Τους λέμε ένα χρώμα και ζητάμε να σκεφτούν συναισθήματα που τους έρχονται στο μυαλό όταν το βλέπουν. Για παράδειγμα, ποιο συναισθήμα τους έρχεται στο μυαλό όταν βλέπουν το κόκκινο χρώμα; Θα μπορούσε να είναι θυμός, αγάπη, τρόμος ή και κάτι άλλο;
- Ζητάμε από το καθένα να φτιάξει μια ζωγραφιά με το χρώμα που ταιριάζει στο συναίσθημά του σήμερα και να την παρουσιάσει στην ομάδα λέγοντας: «Σήμερα είμαι το κόκκινο χρώμα γιατί νιώθω...».
- Κλείνουμε με σχόλια, σκέψεις και συναισθήματα για τις ζωγραφιές των παιδιών. Πόσα διαφορετικά χρώματα αποδόθηκαν στο ίδιο συναίσθημα; Αλλάζει το χρώμα ανάλογα με την ένταση που βιώνουμε το συναίσθημα; Πόσο εύκολα μπορούμε από το ένα χρώμα να περάσουμε στο άλλο; Υπήρχαν ζωγραφιές με αντιφατικά χρώματα (για παράδειγμα μαύρο αλλά και ζωηρό κίτρινο); Πότε συμβαίνει αυτό; Ευκαιρία να μιλήσουμε για τα πολλά, διαφορετικά συναισθήματα που χωράει η καρδιά!

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: αποτύπωση και έκφραση συναισθημάτων μέσω της τέχνης, αναγνώριση της ποικιλότητας των συναισθημάτων, σύνδεση με τον εαυτό μας

Η ζεστή καρέκλα

- Βάζουμε τα παιδιά να κάτσουν σ' έναν κύκλο, το ένα δίπλα απ' το άλλο, και στο κέντρο του κύκλου τοποθετούμε μια άδεια καρέκλα, τη «ζεστή καρέκλα».
- Ένα ένα παιδί κάθεται στην καρέκλα. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, για λίγα λεπτά, το «βομβαρδίζουν» με θετικά σχόλια, λόγια θαυμασμού, επαίνους. Το παιδί που κάθεται στην καρέκλα ακούει προσεκτικά χωρίς να απαντάει. Προσοχή! Τα σχόλια θέλουμε να είναι αυθεντικά και ειλικρινή.
- Η δράση ολοκληρώνεται όταν όλα τα παιδιά καθίσουν στη «ζεστή καρέκλα» και γεμίσουν από θετικά σχόλια και όμορφα λόγια.
- Συζητάμε στη μεγάλη ομάδα πώς αισθάνθηκαν όταν έκαναν τα θετικά σχόλια στους άλλους. Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν για εκείνα να σκεφτούν κάτι θετικό και συγχρόνως αντιπροσωπευτικό για τον άλλον; Πώς αισθάνθηκαν όταν κάθονταν στη «ζεστή καρέκλα» και δέχονταν τα όμορφα σχόλια των άλλων; Πόσο οικείο τούς είναι να ακούν θετικά σχόλια στην καθημερινότητά τους; Πόσοι διαφορετικοί τρόποι υπάρχουν για να επαινέσουμε κάποιον;

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: θετική επικοινωνία, ενθάρρυνση του διπλανού μας, υποστήριξη και επιβράβευση, αναγνώριση της σπουδαιότητας της θετικής επικοινωνίας για όλους μας

Λόγια που στηρίζουν

- Χρειαζόμαστε δύο μεγάλα κομμάτια από χαρτί του μέτρου και μαρκαδόρους.
- Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ισάριθμες υποομάδες (Α και Β) και τους μοιράζουμε από ένα κομμάτι χαρτί. Τους ζητάμε να σκεφτούν και να γράψουν λόγια που θα μπορούσαν να πουν για να στηρίξουν κάποιον, λόγια που τα ίδια θα ήθελαν να ακούν σε δύσκολες στιγμές, λόγια συμπόνιας, στήριξης, αγάπης (μπορούν να χρησιμοποιήσουν και παραδείγματα από το βιβλίο, π.χ. «Σε καταλαβαίνω», «Είναι πραγματικά δύσκολο για εσένα», «Δεν είσαι μόνος» κλπ.).
- Παρουσιάζουμε τα χαρτιά μας στη μεγάλη ομάδα και μοιραζόμαστε σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς.
- Μπορούμε προαιρετικά να αναρτήσουμε τα χαρτιά αυτά στην τάξη μας και να τα εμπλουτίζουμε καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς δημιουργώντας μια «αφίσα στήριξης».

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: καλλιέργεια ενσυναισθητικής έκφρασης και αντιμετώπισης των γύρω μας, εκπαίδευση στη θετική και συμπονετική αντιμετώπιση του εαυτού και των γύρω μας, ενδυνάμωση και συμπαράσταση

Το χανζαπλάστ

- Θα χρειαστούμε ένα κουτί χανζαπλάστ, ένα χαρτί και ένα μολύβι.
- Προσκαλούμε τα παιδιά να σκεφτούν μια συμπεριφορά τους, κάτι που είπαν ή έκαναν, που ίσως στενοχώρησε/πλήγωσε κάποιον συμμαθητή τους (ιδανικά θέλουμε να γίνει στο πλαίσιο της τάξης, αλλά μπορούμε να συμπεριλάβουμε και την οικογένεια).
- Μοιράζουμε από ένα χανζαπλάστ και ενθαρρύνουμε το κάθε παιδί να κάνει ένα βήμα επανόρθωσης, προσφέροντας το χανζαπλάστ και γράφοντας στο χαρτί γιατί αποφάσισε να το προσφέρει στο συγκεκριμένο παιδί. Δίνουμε ένα παράδειγμα αν θεωρούμε πως θα βοηθήσει: «Σου προσφέρω αυτό το χανζαπλάστ επειδή χθες σου μίλησα απότομα και κατάλαβα πως αυτό σε στενοχώρησε. Σου ζητώ συγγνώμη». Προσοχή! Όταν επανορθώνουμε, αναλαμβάνουμε την ευθύνη της συμπεριφοράς μας και δεν χρησιμοποιούμε λέξεις όπως «αλλά», «κι εσύ όμως», γιατί μ' αυτές τις λέξεις είναι σαν να κατηγορούμε τελικά τον άλλον.

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: εκπαίδευση στην επανόρθωση, αναγνώριση και ανάληψη ατομικής ευθύνης, ενσυναίσθηση και σύνδεση

Πέραν τη γραμμή!

- Τα παιδιά στέκονται δίπλα δίπλα σε μια οριζόντια γραμμή.
- Ο συντονιστής διαβάζει κάποιες δηλώσεις και όποιο παιδί ταυτίζεται και έχει βιώσει το ίδιο κάνει ένα βήμα μπροστά. Παραδείγματα δηλώσεων, εμπνευσμένων από τις ιστορίες του βιβλίου:
 - «Έχω δεχτεί bullying στο σχολείο και δεν ήθελα να έρχομαι».
 - «Με κοροιδεύουν κάποια παιδιά και νιώθω φόβο».
 - «Δεν με κάλεσαν σε πάρτι συμμαθητή μου κι αυτό με στενοχώρησε πολύ».
 - «Ο αδελφός/Η αδελφή μου παίρνει τα πράγματά μου και νιώθω αδικία».
 - «Νιώθω διαφορετικός και μόνος κάποιες φορές».
 - «Οι γονείς μου μαλώνουν κι αυτό με αγχώνει».
- Επιστρέφουμε στις θέσεις μας και συζητάμε για όσα μοιραστήκαμε. Πώς είναι να βλέπουμε πως έχουμε κοινά βιώματα και πώς να μαθαίνουμε πως κάποιος δίπλα μας περνάει δύσκολα;
- Προαιρετικά, μπορούμε να γράψουμε από ένα σημείωμα σ' εκείνον που το μοίρασμά του μας άγγιξε περισσότερο, χρησιμοποιώντας λόγια στήριξης.
- Τα παιδιά βλέπουν πως δεν είναι μόνα σε όσα βιώνουν, ενώ έχουν την ευκαιρία να αποκαλυφθούν και να εκφραστούν. Επίσης, μπορούν να παρατηρήσουν τις εμπειρίες και τα συναισθήματα των συμμαθητών τους. Εξαιρετικά σημαντικό μετά απ' αυτή τη δράση να έχουμε τον χρόνο να συζητήσουμε, να χρησιμοποιήσουμε την «αφίσα στήριξης» από προηγούμενη δράση, αλλά και να σκεφτούμε όλοι μαζί τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών μας.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ: αυτοαποκάλυψη, καλλιέργεια ενσυναίσθησης, σύνδεση, ομαδικότητα *η δράση είναι εμπνευσμένη από την ταινία *Freedom Writers*, 2007

Μια αγκαλιά στον εαυτό μας – Αυτοσυμπόνια

- Θα χρειαστούμε ένα χαρτί και πολύχρωμους μαρκαδόρους για κάθε παιδί.
- Ενθαρρύνουμε κάθε παιδί να σκεφτεί και να γράψει στο χαρτί κάτι που νιώθει πως έκανε λάθος, δεν το κατάφερε, μια αποτυχία. Έπειτα, προσκαλούμε τα παιδιά να γράψουν στον εαυτό τους φράσεις συμπόνιας και υποστήριξης. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να σκεφτούν δικές τους φράσεις, να προβληματιστούν αναφορικά με τα συναισθήματά τους και να επεξεργαστούν όσα τα ανακουφίζουν και λειτουργούν υποστηρικτικά για εκείνα:
«Είναι φυσιολογικό να κάνουμε λάθη, έτσι μαθαίνουμε», «Αποτυχία δεν είναι να μην τα καταφέρεις σε κάτι, αλλά να αφήσεις αυτό που αγαπάς επειδή δεν τα κατάφερες», «Σ' αγαπώ και σε συγχωρώ», «Αξίζεις όσα λάθη κι αν κάνεις. Είσαι πολύ σημαντικός/ή».
- Ζητάμε από τα παιδιά να κρατήσουν αυτό το χαρτί στο συρτάρι του γραφείου τους και να το κοιτάζουν κάθε φορά που νιώθουν πως δεν τα καταφέρνουν σε κάτι.
- Κλείνουμε τη δράση με μια σφιχτή αγκαλιά στον εαυτό μας!

ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΣΗΣ: καλλιέργεια αυτοσυμπόνιας και θετικής σχέσης με τον εαυτό μας, αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμός, αυτοφροντίδα