

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Α΄ ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΖΩΗ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΕΣ

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΦΟΥΝΤΑ
ΜΑΡΙΓΟΥΛΑ ΛΙΚΑΙ
ΣΤΑΘΗΣ ΜΠΙΜΗΣ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΠΟΥΣΙ

Άγιος Γεώργιος Γ΄ Τρίμηνο
Σχολικό έτος: 2013-14

Το θέμα μας είναι πώς να βελτιώσουμε τον εαυτό μας και τη σχέση μας με τους άλλους , κατανοώντας τα συναισθήματα των άλλων .Καθένας από εμάς το επέλεξε γιατί ήταν ενδιαφέρον για μας και για να μάθουμε να κατανοούμε τους άλλους . Πολλοί από εμάς αντιμετώπιζαν κάποια προβλήματα στις σχέσεις τους με τους άλλους και η ευκαιρία που τους δόθηκε να μάθουν χρησιμοποιούν την ενσυναίσθηση ήταν μοναδική.

Ο σκοπός της ομάδας μας ήταν:

- Να καταλάβουμε την έννοια της ενσυναίσθησης
- Να μπορούμε να περιγράψουμε συμπεριφορές την ενσυναίσθησης
- Να μπορούμε να καταλαβαίνουμε τους άλλους
- Να αναζητήσουμε σκοπούς αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους συμμαθητές μας κ.α.

Όλα τα μέλη της ομάδας συμφωνούν ότι οι σκοποί αυτοί επιτεύχθηκαν σε αρκετά ικανοποιητικό βαθμό.



Η ομάδα μας στο τρίτο τρίμηνο παρέμεινε ίδια. Μόνο στο δεύτερο τρίμηνο είχε προστεθεί και ένα τέταρτο άτομο, η Κατερίνα. Επίσης, όλα τα μέλη της ομάδας μας τηρήσανε το συμβόλαιο που είχαμε υπογράψει στην αρχή της σχολικής χρονιάς. Τέλος, σε αυτό το τρίμηνο μας δόθηκαν κάποια φυλλάδιο και κάποιες πολύ δημιουργικές δραστηριότητες που μας βοήθησαν να καταλάβουμε καλύτερα τι είναι η ενσυναίσθηση.

Όπως ανέφερα και πριν στο τρίτο τρίμηνο κάναμε αρκετές δραστηριότητες. Μια από τις πιο αγαπημένες δραστηριότητες όλων των ομάδων ήταν όταν σκεφτήκαμε κάποιες καταστάσεις ενσυναίσθησης και έτσι δημιουργήσαμε κάποια μικρά σκετσάκια (παιχνίδι ρόλων) προσπαθώντας να μπούμε στη θέση κάποιου άλλου!!! Ακόμα, διαβάσαμε μια ιστορία ενσυναίσθησης στην οποία μετά από μια μεγάλη ερωτική απογοήτευση ο γιος ζητάει από τον πατέρα να τον παρηγορήσει και αυτός θέλοντας να τον καθησυχάσει του λέει ότι θα βρει μια άλλη κοπέλα και να μην στεναχωριέται. Μια συμβουλή που ο καθένας μας να μπορούσε να είχε δώσει πιστεύοντας ότι είναι η πιο κατάλληλη συμβουλή, αλλά τελικά μετά από αυτό ο γιος αυτοκτόνησε! Ένιωσε ότι ο πατέρας του δεν μπορούσε να τον καταλάβει και αισθανόταν φοβερή μοναξιά και αποφάσισε να δώσει ένα τέλος στην ζωή του. Ακόμα, βρήκαμε πολλές πληροφορίες και απαντήσαμε στα παρακάτω ερωτήματα που μας δόθηκαν:

- Τι είναι η ενσυναίσθηση;
- Υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα;
- Τι είναι συναίσθημα; Είναι σημαντικά τα συναισθήματα μας; Καθορίζουν τις σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας;

Μέσω των πληροφοριών που συλλέξαμε μάθαμε έννοιες και καινούρια πράγματα που δεν είχαμε ξανακούσει και τα αγνοούσαμε εντελώς. Αυτές οι νέες γνώσεις πιστεύω ότι θα μας φανούν πολύ χρήσιμες.

Ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με ένα άλλο άτομο. Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου. Ένα άτομο που χρησιμοποιεί την ενσυναίσθηση μπορεί να αναγνωρίσει, να αντιληφθεί και να αισθανθεί αυτό που αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να βάλει τον εαυτό του στη θέση του άλλου, να κατανοήσει τη συμπεριφορά του και να αναγνωρίσει τα κίνητρά της. Να δει δηλαδή τον κόσμο μέσα από τα μάτια του. Τα στοιχεία που τη συγκροτούν είναι τα εξής:

1. Να ακούσεις και να σταθείς δίπλα απ' αυτόν που πονάει και χρειάζεται βοήθεια.
2. Να νιώθεις τα συναισθήματα του, και να έχεις σωματική επαφή μαζί του.
3. Να του καλλιεργείς την πεποίθηση ότι ακόμα και στη μεγαλύτερη απογοήτευση κρύβουν νέες δυνάμεις έτοιμες να δράσουν για να ξαναβρεί το κουράγιο του.

Οι δεξιότητες και οι ιδιότητες είναι οι εξής :

1. Ικανοποιητική αυτοεκτίμηση.
2. Ενδιαφέρον για τους άλλους
3. Διάθεση να παραιτηθεί κανείς από την αποκλειστική αγάπη του εαυτού του για να την δωρίσει και στον άλλο .

Εργαλείο της επιστήμης

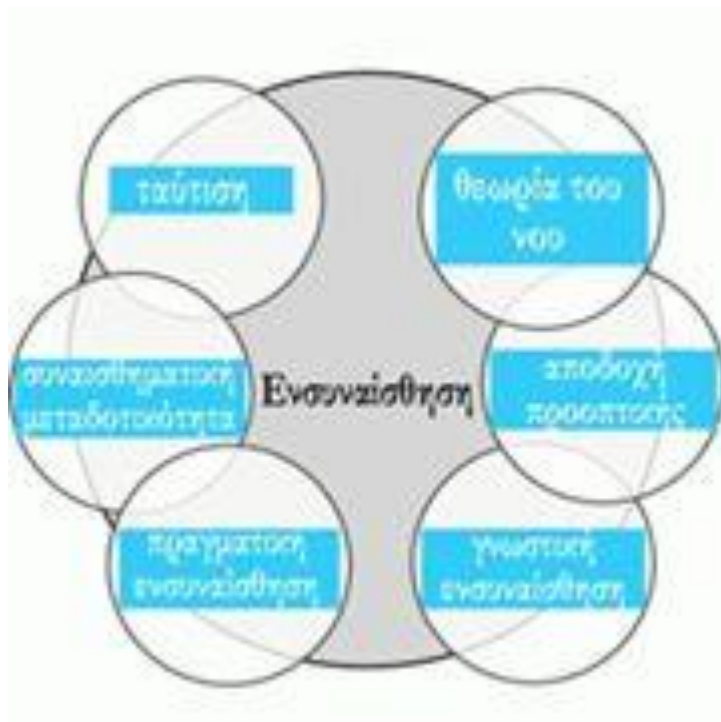
Η ενσυναίσθηση αρχικά αναπτύχθηκε ως εργαλείο της Ψυχοθεραπείας. Σύντομα όμως οι δυνατότητές της αναγνωρίστηκαν σε όλες τις μορφές των διαπροσωπικών

σχέσεων, σε κάθε κατάσταση στην οποία ένας άνθρωπος προσπαθεί να καταλάβει αυτόν που βρίσκεται απέναντί του.

Η έννοια της ενσυναίσθησης αρχίζει με την αντίληψη των συναισθημάτων των άλλων. Θα ήταν πιο εύκολο να αντιληφθούμε τα συναισθήματα των άλλων αν εκείνοι απλά μάς τα έλεγαν, αν βέβαια τα γνώριζαν. Επειδή όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το κάνουν, πρέπει εμείς να τους ρωτήσουμε, να καταλάβουμε τα υπονοούμενα τους, να μαντέψουμε και να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τη μη λεκτική επικοινωνία τους. Οι εκφραστικοί άνθρωποι γίνονται κατανοητοί πιο εύκολα, επειδή τα μάτια και οι εκφράσεις του προσώπου τους μάς βοηθούν να καταλάβουμε πώς αισθάνονται.

Πλεονεκτήματα

Η ενσυναίσθηση φέρνει τους ανθρώπους κοντά, τους βοηθά να καταλάβουν ο ένας τον άλλον. Με αυτό τον τρόπο αναπτύσσεται αμοιβαίος σεβασμός. Όταν κάποιος ακούει με ενσυναίσθηση, δεν ακούει απλά το συνομιλητή του.



Η επεξεργασία της ενσυναίσθησης μας βοήθησε πολύ, γιατί τώρα πια δεν μαλώνουμε με τους φίλους μας, τους συγγενείς μας και γενικά τους συνανθρώπους μας γιατί μπορούμε να μπούμε στη θέση τους, να κατανοήσουμε τι νιώθουν και τι σκέφτονται. Ακόμα, αναπτύσσονται σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ των συνανθρώπων μας, φίλων μας και μη. Όταν μπαίνοντας στην θέση των άλλων, αποκτούμε καινούριους φίλους και γινόμαστε πιο κοινωνικοί.

Επιπλέον μάθαμε τι είναι ενσυναίσθηση και πώς να την χρησιμοποιούμε. Ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με ένα άλλο άτομο. Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου. Η ενσυναίσθηση παρέχει τέλειες συνθήκες για:

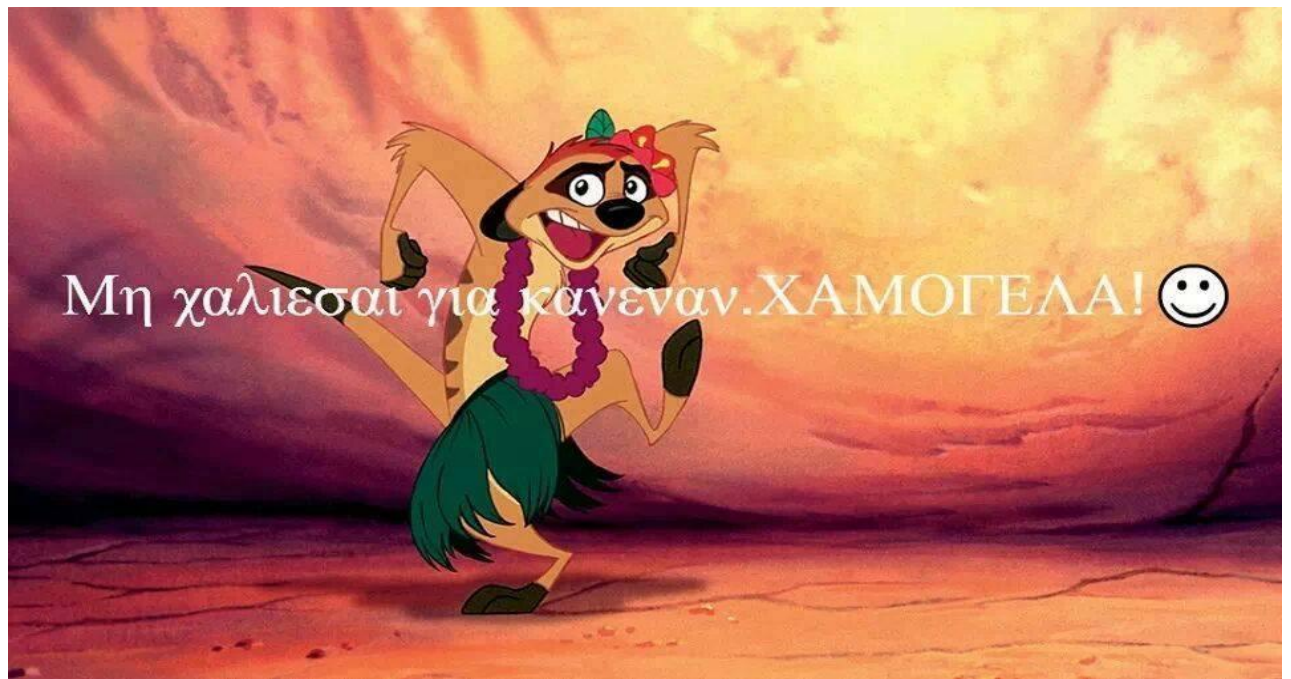
- Δημιουργία εμπιστοσύνης και σεβασμού
- Έκφραση συναισθημάτων

Τέλος μάθαμε και για κάποιες περιπτώσεις που ενώ πιστεύαμε ότι οι συμβουλές που δώσαμε ήταν οι κατάλληλες τελικά μπορεί να ήταν και ότι χειρότερο θα μπορούσαμε να είχαμε πει. Για παράδειγμα, αν μια φίλη ή φίλος μας είχε χωρίσει εμείς πιθανότατα να του λέγαμε για να τον παρηγορήσουμε να μην στεναχωριέται, γιατί θα βρει ένα άλλον ταίρι. Όμως αυτός μπορεί να σκεφτόταν ότι εμείς δεν τον καταλαβαίνουμε και να οδηγηθεί σε χειρότερη κατάσταση, επειδή αυτός πιθανόν να πίστευε ότι δεν θα ξαναβρεί άλλο ταίρι.

Το καλύτερο κομμάτι της εργασίας αυτού του τριμήνου ήταν η κάθε ομάδα ξεχωριστά παρουσίασε στην τάξη ένα πολύ μικρό θεατρικό του οποίου την υπόθεση είχε σκεφτεί μόνη της. Το θέατρο της δικιά μας ομάδα είχε την εξής υπόθεση: Ήταν τρεις πολύ καλοί φίλοι και ξαφνικά ένα παιδί είπε στους δύο από αυτούς ότι ο τρίτος έλεγε κακά πράγματα για τους άλλους δύο. Τότε τα δύο παιδιά πήγαν να ζητήσουν τον λόγο από το άλλο παιδί και έγινε ένας μικρός καβγάς. Στο τέλος τα δύο παιδιά μπήκαν στην θέση του τρίτου παιδιού το οποίο είχε κατηγορηθεί για κάτι που δεν είχε κάνει και όλα πήγαν μια χαρά!

Θα θέλαμε να μάθουμε περισσότερα πράγματα για την ενσυναίσθηση όπως πώς να διδάξουμε στους άλλους να χρησιμοποιούν την ενσυναίσθηση και πώς να καταλαβαίνουμε πάντα τα συναισθήματα των άλλων. Ακόμα, θα θέλαμε να μάθουμε κι άλλες ιστορίες ενσυναίσθησης από την καθημερινή μας ζωή.

Το κλίμα και η συνεργατικότητα της ομάδας μας είναι πάρα πολύ καλά. Όλοι βοήθησαν να συλλέξουμε τις πληροφορίες που συγκεντρώσαμε και όλοι συμμετείχαν στις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν κατά την διάρκεια του τρίτου τριμήνου.





Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΣΕ ΝΟΙΑΖΕΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ

Thelgia J.