

Όνομα Ομάδας:Πολεμιστές του Άγχους

Σχολείο:Γυμνάσιο Αγίου Γεωργίου

Μάθημα:Σ.Κ.Ζ

Εργασία Τριτου Τριμηνου

Θεμα:Βελτιωνω την Κοινωνικη μου ζωη

Μελη ομαδας:Μαρια Μπιμη,
Δημητρης Λαιος,Ντενισα Νταικο

Το θεμα με το οποιο ασχοληθηκαμε κατα τη διαρκεια του δευτερου τριμηνου ειναι το πως να βελτιωσω την κοινωνικη μου ζωη.Το θεμα αυτο το επελεξε ο καθενας απο εμας διοτι σκεφτηκαμε πως αφου μπορεσαμε να αντιμετωπισουμε το αγχος,τοτε με τον ιδιο τροπο θα θελαμε να μαθουμε με τον ιδιο τροπο να βελτιωσουμε τον κοινωνικο μας εαυτο και να μπορεσουμε επισης να βελτιωσουμε τον τροπο που μας βλεπουν οι φιλοι και οι συγγενεις μας.



Για το τρίτο τρίμηνο πιστεύουμε ότι επιτεύχθηκε ο στόχος σε αρκετά ικανοποιητικό βαθμό. Βεβαίως θα θέλαμε κάποια πράγματα να ήταν λίγο καλύτερα σχετικά με την συνεργατικότητα και το κλίμα της ομάδας, αλλά και πάλι είμαστε αρκετά ευχαριστημένοι.

Για το θέμα του τρίτου τριμήνου κάναμε αρκετές εργασίες και δραστηριότητες. Μέσα από αυτές θα θέλαμε να μάθουμε και να κατανοήσουμε τα εξής

Να ορίσουμε την έννοια της ενσυναισθησης

Να περιγράψουμε συμπεριφορές ενσυναισθησης

Να ανακαλύψουμε πώς μπορούμε να αναπτύξουμε την δεξιότητα αυτή

Να αναζητήσουμε τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους συμμαθητές μας

Να αναπτύξουμε ικανότητες διαπραγματεύσης-διαμεσολάβησης

Η ομάδα μας ήταν η ίδια όπως και στο δεύτερο τρίμηνο. Η μόνη αλλαγή που έγινε είναι πως ένα μέλος της ομάδας μας, η Κατερίνα, άλλαξε ομάδα.

Κατα την διάρκεια του δυτέρου τριμήνου πραγματοποιήσαμε πολλαπλές εργασίες και δραστηριότητες για να μπορέσουμε να επιτύχουμε το στοχο μας. Πρωτα ζητηθηκε απο την καθηγητρια μας να βρουμε πληροφορίες σχετικά με την ενσυναισθηση, μια λειτουργία του οργανισμού που δεν ειχαμε ξανακουσει ποτε.

Μετα αφου μαθαμε τι είναι η ενσυναισθηση, γραψαμε καποια παραδειγματα οπου εδειχναν ανθρωπους οπου εμπαιναν στην θεση αλλων ανθρωπων για να καταλαβουν πως νιωθουν. Η καθηγητρια μας επισης μας εδωσε καποια παραδειγματα ενσυναισθησης ή ανθρωπων οι οποιοι ειχαν ελλειψη ενσυναισθησης μεσα απο δικες της πληροφορίες και μερικα βιβλια. Επισης θα επρεπε να συνεργαστουμε για να μπορέσουμε να φτιαξουμε ενα μικρο παιχνίδι ρόλων οπου θα μπορούσαμε να αναπαραστήσουμε καποιες δυσκολες καταστάσεις οπου μπορούν να συμβουν σε καθε ανθρωπο στην καθημερινοτητα



Με τις πληροφορίες που αντλήσαμε μπορέσαμε να κατανοήσουμε τι σημαίνει ενσυναισθηση. Η ενσυναισθηση είναι μια λειτουργία του οργανισμού η οποία μας κανει να μπορούμε να μπουμε στην θεση του αλλου και να καταλαβουμε πως νιωθει σχετικά με διαφορες καταστασεις

που του συμβαινουν στην καθημερινοτητα του.Οταν χρησιμοποιεις την ενσυναισθηση μπορεις να ακουσεις και να σταθεις διπλα στον αλλον,να νιωσεις τα συναισθηματα του και να καταλαβεις πως νιωθει,να τουλες πως μπορεί να αντιμετωπισει δυσκολες καταστασεις.Επισης χαρη στην ενσυναισθηση αποκτουμε Ικανοποιηση- αυτοεκτιμηση,ενδιαφερον για τους αλλους,δυνατοτητα να αναπαριστας και να μπαινεις στην θεση του αλλου.

Με την ενσυναισθηση μπορουμε να εχουμε μια καλυτερη σχεση με τους γυρω μας επειδη μπορουμε μπαινοντας στην θεση των αλλων σε καποιες δυσκολες καταστασεις να μην μαλωνουμε μαζί τους και να ετσι μπορουμε να ζουμε αρμονικα με τους συμμαθητες,τους φιλους και τους συγγενεις μας.Με τον ιδιο τροπο μπορουμε να βελτιωσουμε τον κοινωνικο μας εαυτο διοτι μεσα απο την ενσυναισθηση μπορουμε να αποκτησουμε πολλες αρετες και ετσι να φτιαξουμε μια ολοκληρωμενη και σωστη προσωπικοτητα.Τα δεδομενα που συλλεξμε ηταν κυριως απο την καθηγητρια μας και το διαδικτυο.

Η επεξεργασια της ενσυναισθησης μας βοηθησε στο να καταλαβουμε τους ανθρωπους γυρω μας και να μπορουμε να μπουμε στην θεση τους.

Εμεις μαθαμε πως να μπορουμε να μπουμε στην θεση του αλλου οταν του συμβαινει κατι κακο διοτι μπορεί να εχουμε νιωσει και εμεις το ιδιο συναισθημα με αυτον.Ετσι τον κάνουμε να νιώσει καλυτερα και τον ενθαρρύνουμε.



Αυτο που μας αρεσε περισσοτερο στο τριτο τριμηνο ηταν οταν καναμε εκεινο το μικρο θεατρικο στο οποιο ειχαμε ο

καθενας δικους μας ρολους και διαδραματιζαμε δυσκολες καταστασεις.

Δεν υπαρχει κατι αλλο που θα θελαμε να μαθουμε για το θεμα του τριτου τριμηνου.Οτι ειπαμε κατα τη διαρκεια του μαθηματος το κατανοησαμε.

Το κλιμα της ομαδας ειχε μεινει το ιδιο σε σχεση με το δευτερο τριμηνο,βεβαια καποια πραγματα σχετικά με την συνεργατικοτητα της ομαδας ειχαν βελτιωθει.Με τις αλλες ομαδες τις ταξεις ειχαμε καλες σχεσεις και μπορεσαμε να συνεργαστουμε αρκετα καλα.

ενσυναισθηση

