

Ενσυναίσθηση: Γνωρίζοντας τα Συναισθήματα των Άλλων

Μαθαίνουμε να αντιλαμβανόμαστε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων. Παρατηρούμε, υποθέτουμε και προβλέπουμε τι νιώθουν οι συμμαθητές μας, για να διαχειριζόμαστε καλύτερα τα δικά μας συναισθήματα.



Αναγνωρίζοντας τη Βία

1 Λεκτική Βία

Προσβολές, κοροϊδία, απειλές

2 Σωματική Βία

Χτυπήματα, σπρωξίματα, κλωτσιές

3 Κοινωνική Απομόνωση

Αποκλεισμός από την ομάδα, αγνόηση



Διαχείριση Δυσάρεστων Καταστάσεων



Παρατήρηση

Κατανόηση των
συναισθημάτων

Πρόβλεψη

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε

Επίλυση

Βρίσκουμε λύσεις χωρίς βία

Σεβασμός στη Διαφορετικότητα



Αποδοχή

Αναγνωρίζουμε και σεβόμαστε τις διαφορές μεταξύ μας.

Συνεργασία

Συνεργαζόμαστε με όλους, ανεξάρτητα από τις διαφορές μας.

Κοινωνική Δικαιοσύνη

Δημιουργούμε ένα δίκαιο και ασφαλές περιβάλλον για όλους.

Στάσεις για την Ενσυναίσθηση



Παρατήρηση

Προσέχουμε τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις προσώπου.



Φαντασία

Προσπαθούμε να μπούμε στη θέση του άλλου.



Περίεργεια

Ρωτάμε για να κατανοήσουμε καλύτερα τα συναισθήματά του.



Η Δύναμη της Ενσυναίσθησης

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας.

Καλύτερες Σχέσεις

Χτίζουμε πιο ισχυρούς δεσμούς με τους άλλους.

Θετικό Σχολικό Κλίμα

Δημιουργούμε ένα περιβάλλον αλληλοϋποστήριξης και σεβασμού.

