



Co-funded by
the European Union



* ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. ΗΠΕΙΡΟΥ

ERASMUS+ :

2020-1EL01-KA101-077952

CONSORTIUM- ΚΟΙΝΟΤΡΑΞΙΑ

«ΜΕΤΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΣΕ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ
ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ»

■ 1^η Θεματική

«Συναισθηματική νοημοσύνη
Αξιοποιώντας τεχνικές ενσυναίσθησης»

➤ Επιστημονικά υπεύθυνη:
Δρ. Κλεοπάτρα Ν. Βασιλείου

➤ Υπεύθυνη διαχείρισης του έργου:
Εύχαρις Γουβέλη
Γραφείο Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων
ΠΕ.ΔΙ.ΕΚ. Ηπείρου

«The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein».

ΚΟΙΝΟΤΡΑΞΙΑ

10^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ:
ΣΟΦΙΑ ΑΓΙΟΠΕΤΡΙΤΟΥ

21^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ:
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΠΟΥΛΙΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΛΤΑΚΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ:
ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ ΜΑΣΤΟΡΑΣ

1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ:
ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΠΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΛΚΙΑΔΩΝ ΑΡΤΑΣ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΙΡΚΙΖΑΤΩΝ ΑΡΤΑΣ:
ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΣΠΙΡΙΔΩΝΑ ΑΡΤΑΣ:
ΒΙΚΗ ΚΩΣΤΑΒΑΣΙΛΗ

3^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ:
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΙΑ



Erasmus+

Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

* Εγσυναίσθηση

Οι άνθρωποι...δεν χρειάζονται πάντα συμβουλές...
Μερικές φορές...το μόνο που χρειάζονται είναι...
ένα χέρι για να κρατηθούν...ένα αυτί...να τους ακούσει...
και μιά καρδιά...που να μπορεί...να τους καταλάβει...

...Μικρός Τρίγκιπας..



https://www.youtube.com/watch?v=9_1Rt1R4xbM&t=8s

Ενσυναίσθηση είναι...



Να καταλαβαίνεις
πως νιώθει
ή σκέφτεται ο άλλος
και να το δείχνεις.



Να "μπαίνεις
στα παπούτσια
του άλλου"
και να νιώθεις
αυτό που βιώνει.



Να ακούς
τον άλλον
χωρίς να κρίνεις.



Η συναισθηματική
επικοινωνία
με τους άλλους
ανθρώπους.



Να καταλαβαίνεις
όχι μόνο τα αρνητικά
συναισθήματα
του άλλου
αλλά και τα θετικά.



Η ικανότητα
να ανταποκριθείς
κατάλληλα στα
συναισθήματα
του άλλου.



Να κατανοείς
ότι ο κάθε
άνθρωπος είναι
διαφορετικός.



Να κατανοείς
την αντίδραση
του άλλου
σε μια
κατάσταση.



- * Ως ενσυναίσθηση ορίζουμε την κατάσταση εκείνη κατά την οποία ταυτιζόμαστε συναισθηματικά με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου. Επιπλέον, είμαστε σε θέση να κατανοήσουμε τόσο τη συμπεριφορά όσο και τα κίνητρα του.
- * *Διαφέρει από τη συμπάθεια;; ΝΑΙ*
- * *Στη συμπάθεια βρίσκω ένα καλό λόγο, θυμίζω τα θετικά, παρηγορώ .*
- * [Ht=tps://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ&t=6s)
- * https://www.youtube.com/watch?v=9_1Rt1R4xbM&t=8s

Βήματα προς την ενσυναίσθηση:

«Για να συνδεθώ με άλλο πρόσωπο, θα πρέπει να συνδεθώ με κάτι μέσα μου που γνωρίζει αυτό το συναίσθημα» (Brene Brown)

- ❖ Είναι επιλογή και καλλιεργείται από την μικρή ηλικία.
- ❖ Παραμερίζω κρίσεις και γνώμες προσωπικές.
- ❖ Ενσυναίσθηση δεν είναι αυτό που νιώθεις ή σκέφτεσαι εσύ, αλλά αυτό που βιώνει ο άλλος στην συγκεκριμένη κατάσταση, π.χ. απογοήτευση, λύπη, θυμό, ντροπή.

Εξασκούμε στην Ενσυναίσθηση

4 βήματα

Ακούω με πρόθεση για να κατανοήσω (όχι για να να απαντήσω), αποφεύγοντας την επίκριση

01

Αναγνωρίζω το συναίσθημα μου, αναγνωρίζω το συναίσθημα του συνομιλητή μου

02

Αποδέχομαι και διαχειρίζομαι τα συναισθήματα μου, όπως και του συνομιλητή μου

03

Επιβεβαιώνω με τον συνομιλητή μου τα όσα άκουσα & ένιωσα. Αξιολογώ την κατάσταση

04



* Αγαπώντας την ενσυναίσθηση

* Φράσεις όπως:

* "Πώς νιώθεις γι αυτό;"

* "Πρέπει να είναι πολύ δύσκολο για σένα."

* "Σ` ευχαριστώ πολύ που το μοιράστηκες μαζί μου."

* "Είμαι εδώ για σένα.",

είναι μερικές από αυτές που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε ως προς το άτομο που βιώνει μια δύσκολη για εκείνο κατάσταση.

** Σχολικό περιβάλλον*

- * Η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης σε εργασιακές καταστάσεις όπως, ηγεσία, ομαδικές εργασίες, επίλυση συγκρούσεων είναι ευεργετική.*
- * Στο σχολικό περιβάλλον και στην τάξη βοηθάει στην επίλυση δύσκολων καταστάσεων ανταγωνισμού και αντιπαραθέσεων ανάμεσα σε μαθητές.*

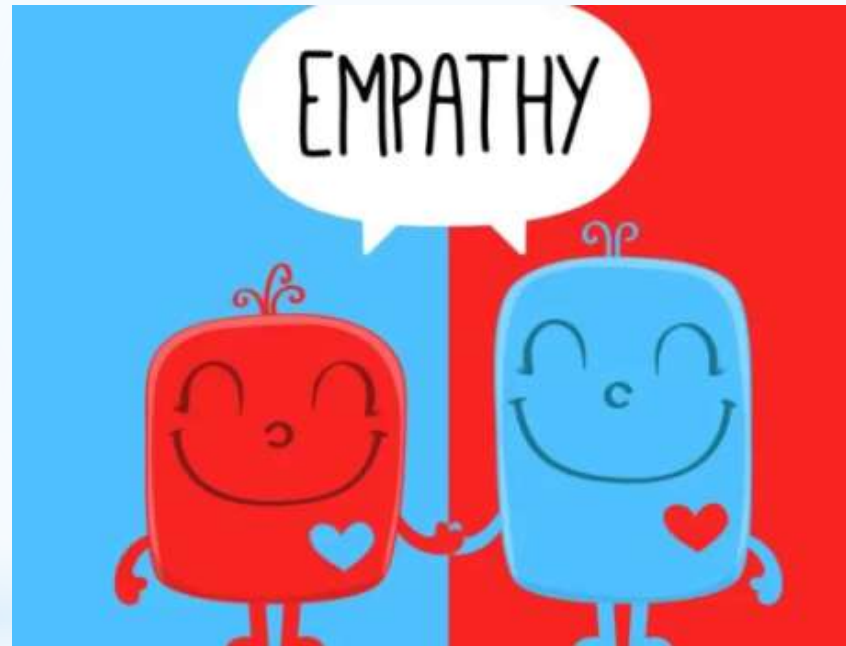


Η ενσυναίσθηση είναι το «εργαλείο» εκείνο το οποίο μας βοηθά να μπούμε στην ψυχολογία του άλλου ατόμου ούτως ώστε

- να μπορέσουμε να δούμε με τα μάτια του,
 - να ακούσουμε με τα αυτιά του και
 - να αισθανθούμε με την καρδιά του

χωρίς ωστόσο να χάσουμε τη δική μας συναισθηματική ταυτότητα.

Προτάσεις δραστηριοτήτων



Ενσυναίσθηση



Όλοι έχουμε γεννηθεί με την ικανότητα να έχουμε ενσυναίσθηση απέναντι στους άλλους.

Η ικανότητά μας να αναπτύξουμε μια ισχυρή αίσθηση ενσυναίσθησης εξαρτάται από το πόση εξάσκηση κάνουμε.

Παίζει τεράστιο ρόλο στην ικανότητά μας (ή την αδυναμία) να δημιουργήσουμε ουσιαστικές σχέσεις με τους συνανθρώπους μας.

Αν διδαχτεί σωστά, είναι μια ικανότητα που μπορεί να συμβάλει μακροπρόθεσμα σε επιτυχία και ευτυχία στη ζωή.



Ο δάσκαλος της τάξης ενισχύει το ενδιαφέρον και την εκδήλωση της ενσυναίσθησης στους μαθητές διευκολύνοντας την επικοινωνία, τις ομαδικές δραστηριότητες και τις φιλικές σχέσεις μεταξύ τους.

Για να έχει το παιδί μια συμπεριφορά με ενσυναίσθηση, θα πρέπει :

- να κατανοεί πλήρως το ευρύ φάσμα των συναισθημάτων που νιώθει σε καθημερινή βάση,
 - να εκτιμά ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετικά συναισθήματα από τα δικά του,
 - να είναι σε θέση να μπαίνει στα «παπούτσια του άλλου» και να καταλαβαίνει πώς μπορεί να αισθάνεται,
- να επιλέγει την κατάλληλη απάντηση και να μπορεί να προτείνει λύσεις, αν του ζητείται,
 - να εντάσσεται στον κόσμο.

Οι δραστηριότητες ενσυναίσθησης στα παιδιά αποσκοπούν κυρίως στους εξής 5 άξονες:

- Να αναγνωρίζουν το συναίσθημά τους
- Να αναγνωρίζουν τι νιώθουν οι άλλοι
- Να φαντάζονται ότι είναι στα «παπούτσια του άλλου»»
- Να παίρνουν μέρος στη λύση του προβλήματος
- Να «ανοίξουν» στον κόσμο



Συναισθηματική Νοημοσύνη στην τάξη



- Θέτω συγκεκριμένους στόχους ανάλογα με το επίπεδο της τάξης
- Σχεδιάζω προσεκτικά τις δραστηριότητες τροποποιώντας παραμέτρους ανάλογα με το υλικό
- Κάνω τις δραστηριότητες που θα χτίσουν το αποτέλεσμα
- Αξιολογώ και αναπροσαρμόζω

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

❖ Γονείς και δάσκαλοι γινόμαστε ισχυρό πρότυπο ρόλου



Η εκδήλωση ενσυναίσθησης με το παράδειγμα είναι ο πρώτος και πιο αποτελεσματικός τρόπος για να μεταδοθεί σε άλλους.

- Δείχνουμε στα παιδιά τη δύναμη της ενσυναίσθησης
- Γινόμαστε οι πρώτοι που ακούμε τους άλλους και ταυτιζόμαστε με τα λόγια τους
 - Δείχνουμε καθημερινά καλοσύνη και ευγένεια στους άλλους
- Επιλύουμε τις συγκρούσεις με σεβασμό στη διαφορετική άποψη του άλλου

Κάνουμε πράξη αυτά που διδάσκουμε

❖ Άσκηση ηρεμίας και αυτοσυγκέντρωσης



- Κλείνω μάτια και παίρνω 3 βαθιές αναπνοές
- Φαντάζομαι το κατάλληλο μέρος όπου αισθάνομαι οικεία, άνετα ή με ασφάλεια, πραγματικό ή φανταστικό
 - Παρατηρώ τι υπάρχει γύρω (αντικείμενα, χρώματα, ήχοι)
 - Είναι κάποιος μαζί μου και τι κάνω με αυτόν
- Τι νιώθω; Τι σκέφτομαι; Διαλέγω μία - δύο λέξεις που ονομάζουν το συναίσθημα
 - Ποιες άλλες λέξεις μπορώ να βρω παρόμοιες με το συναίσθημα αυτό; ... (άσκηση κατάλληλη για εμπλουτισμό λεξιλογίου από τους μαθητές)

Τα παιδιά μπορούν να επωφεληθούν πολύ από το να μάθουν **να είναι σε επαφή πρώτα και κύρια με τα δικά τους συναισθήματα**. Αφιερώνουμε 5-10 λεπτά κάποια στιγμή στη μέρα ή για να ξεκινήσουμε το πρωί με πιο θετικό τρόπο.

❖ Τι συναίσθημα έχουμε σήμερα;



Γράφουμε το όνομά μας στο emoji που δείχνει το συναίσθημά μας στην αρχή αλλά και στο τέλος της ημέρας ή κάποιου μαθήματος.

Βοηθάμε τα παιδιά να συνδεθούν με τα συναισθήματά τους. Δίνουμε χρόνο να μοιραστούν το τι νιώθουν, εάν αισθάνονται άνετα.

Όχι μόνο οι ίδιοι μαθητές θα επωφεληθούν από το να εκφραστούν, αλλά και όλοι οι υπόλοιποι θα καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση ακούγοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα των γύρω τους.

Το παιδί μαθαίνοντας να αναγνωρίζει τα δικά του συναισθήματα θα μπορέσει να αναγνωρίσει και των άλλων.

❖ Ημερολόγιο συναισθημάτων

ΑΕΙΟΥΥ

A : have I been abstinent from my emotion today?
- **Απέχω από τα συναισθήματά μου σήμερα;**

E : Have I expressed emotions today and now?
- **Εκφράζω τα συναισθήματα σήμερα και τώρα;**

I : What have I done for my emotional well-being today?
- **Τι έχω κάνει για τη συναισθηματική μου ευημερία σήμερα;**

O : What have I done for others today?
- **Τι έχω κάνει για τους άλλους σήμερα;**

U : Am I holding on to unexpressed emotions today?
- **Κρατάω ανέκφραστα συναισθήματα σήμερα;**

Y : Yeah! What is something good that's happened today?
- **Ναι! Τι καλό συνέβηκε σήμερα;**



❖ Εικόνες από emoji

για να «οπτικοποιούν» το συναίσθημα που νιώθουν σε διάφορες καταστάσεις

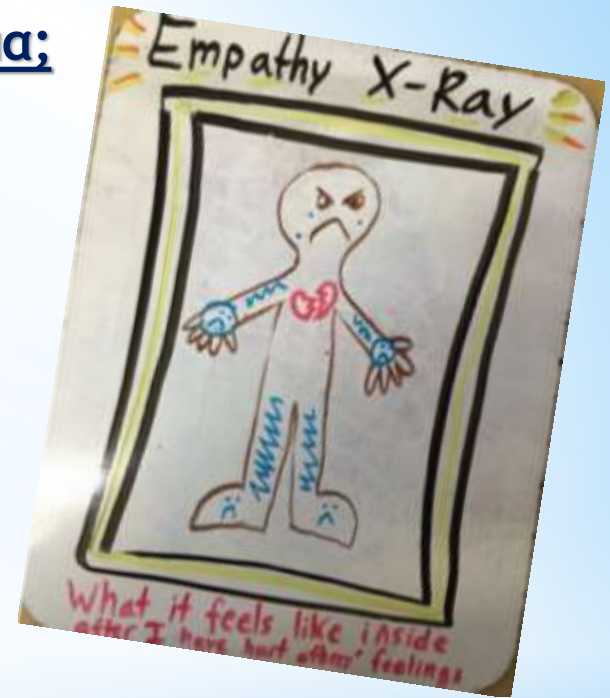
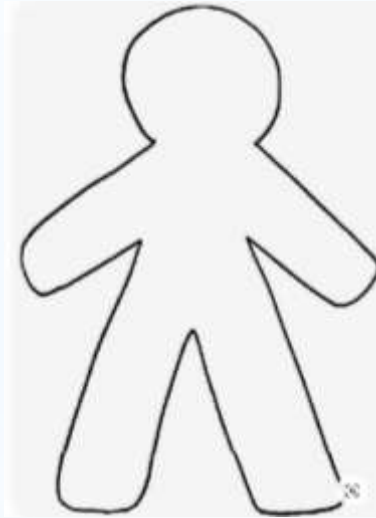


Μιλάμε για τα συναισθήματα και μαθαίνουμε πώς να τα διαχειριζόμαστε.

Π.χ. αν κάποιο παιδί νιώθει λύπη για κάποιο γεγονός που το στενοχώρησε, σεβόμαστε το συναίσθημά του, δεν σπεύδουμε να το βοηθήσουμε να νιώσει χαρά.

Είναι σημαντικό να βιώνονται όλα τα συναισθήματα.

❖ Πού νιώθω το συναίσθημα;



Για μικρά παιδιά: σε φύλλο χαρτί φτιάχνουμε το περίγραμμα ενός ανθρώπινου σώματος.

- Τους ζητάμε να σημαδέψουν σε ποιο σημείο του σώματος νιώθουν το συναίσθημα περισσότερο. Πώς θα το χρωμάτιζαν;
- Μπορούν να κάνουν το ίδιο με μια κούκλα τους.

(Είναι πιο εύκολο για τους μαθητές να εκφραστούν μέσω της ζωγραφικής απ' ό τι μέσα από τον λόγο.)

❖ Κουκλοθέατρο με κουκλάκια emoji



- Το παιδί συζητά με κουκλάκια emoji, κάνει διάλογο με το συναίσθημά του.

Π.χ. Γεια σου Ζήλεια, γιατί μ' ενοχλείς; Τι σου συμβαίνει; Γιατί ήρθες;
Χρειάζεσαι κάτι; ...

ΑΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΝ:

Η **ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ** θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι **ΝΑ ΚΛΑΨΕΙΣ**

Η **ΜΟΝΑΞΙΑ** θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι **ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ**

Η **ΝΤΡΟΠΗ** θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι **ΑΠΟΔΟΧΗ**

Η **ΠΙΚΡΙΑ** θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι να **ΣΥΓΧΩΡΕΣΕΙΣ**

Το **ΚΕΝΟ** θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι να κάνεις κάτι **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ**

Ο **ΘΥΜΟΣ** θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι να **ΤΣΕΚΑΡΕΙΣ ΤΑ** **ΘΡΟΙΑ ΣΟΥ**

Η **ΑΝΗΣΥΧΙΑ** θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι **ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΕΙΣ**

Το **ΑΓΧΟΣ** θα σου έλεγε να προχωράς ένα βήμα τη φορά

❖ Επεξεργασία συναισθημάτων με κάρτες emoji



- Εκτυπώνουμε emoji σε αριθμημένες κάρτες, τόσες όσα και τα παιδιά.
Διαλέγουν αριθμό και τους τυχαίνει κάποιο emoji.
 - Τους ζητάμε να αναγνωρίσουν το συναίσθημα, να το ονομάσουν.
- Ερωτήσεις διαλεύκανσης: πού νιώθεις το συναίσθημα, σε ποιο σημείο του σώματος; Πώς αντιδρά το σώμα σου; Πότε το νιώθεις; Τι το κινητοποιεί; Τι σκέφτεσαι, πώς συμπεριφέρεσαι όταν το νιώθεις; Τι σε βοηθάει όταν νιώθεις έτσι; Πώς το αντιμετωπίζεις; Τι θα μπορούσες να κάνεις διαφορετικά; Ποιος μπορεί να σε βοηθήσει όταν νιώθεις έτσι; Ξέρεις κάποιον που το νιώθει;
 - Παντομίμα/ Παιχνίδια ρόλων

Πότε αισθάνθηκες έτσι;



κακομοίρης



χαρούμενος



θυμωμένος



ανήσυχος



νυσταγμένος



έξυπνος



ευχαριστημένος



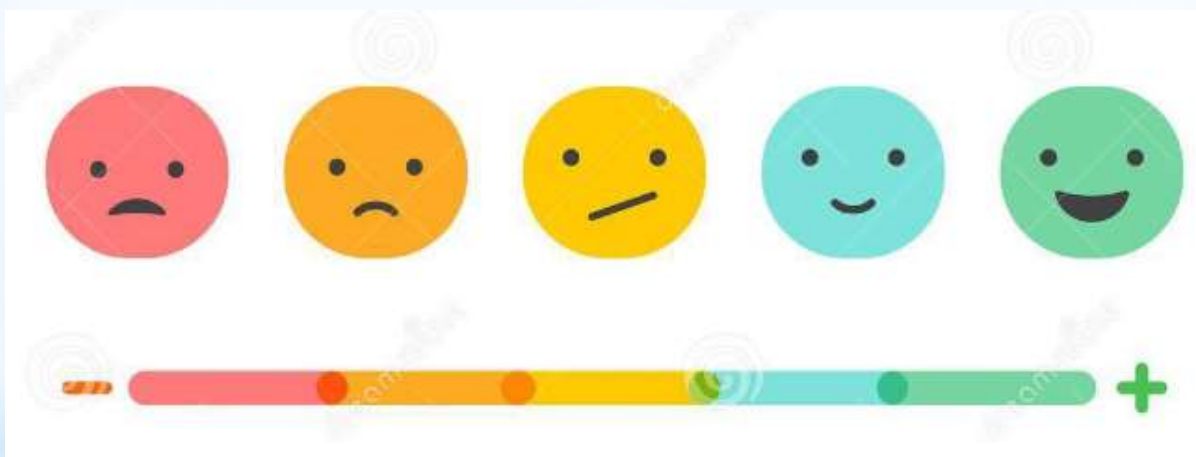
εκτός εαυτού



έξω καρδιά

❖ Χτίζοντας την ενσυναίσθηση (check- in/ check out)

Φύλλα εργασίας για συμπλήρωση προτάσεων



- Αισθάνομαι περίεργος/ φρικαρισμένος/ θλιμμένος/ περήφανος όπως η Ερμιόνη/ ο Πινόκιο/ η Έλσα/ όταν...
- Κάτι όμορφο που συνέβηκε σήμερα/ χτες είναι ...
- Το συναίσθημα που νιώθω έντονα σήμερα/ χτες είναι ...
- Σήμερα είμαι ευγνώμων για...
- Κάτι ευγενικό που έκανα σε μένα ή σε άλλους σήμερα / χτες είναι ...



❖ Παρατηρώ τον συνάνθρωπό μου διακριτικά



- Με κλήρωση διαλέγω ένα μέλος της όλης ομάδας.
Αν τραβώ το όνομά μου, το επιστρέφω και διαλέγω άλλο.
- Κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας, μέχρι να τελειώσει η άσκηση, παρατηρώ το πρόσωπο αυτό και προσπαθώ να αντιλαμβάνομαι και να αναγνωρίζω τα συναισθήματα, το επίπεδο ενέργειας, τη διάθεσή του.
- Είμαι διακριτικός και δεν φανερώνω στους άλλους για ποιον πρόκειται.
 - Καταγράφω ό,τι παρατηρώ και το παραδίδω στον ίδιο κατά το κλείσιμο της συνάντησης.

❖ Εστιάζουμε στα θετικά χαρακτηριστικά του άλλου



- Παρακινούμε τα παιδιά **να επικεντρώνονται στα θετικά** κι όχι μόνο στα αρνητικά χαρακτηριστικά ενός συμμαθητή τους.
- Αντί να λέμε τι κακό μας έκανε ο άλλος, **να λέμε τι καλό μας έκανε.**
 - Παρατηρούμε **τι ευγενικό κάνει.**

❖ Δραστηριότητα εκτίμησης του άλλου



**Μοιραζόμαστε με τον άλλο είτε προφορικά είτε γραπτά
τις σκέψεις μας για εκείνον**

- Ένα ωραίο πράγμα που έμαθα (μπορώ να μάθω) από σένα είναι...
- Μου αρέσει να περνάω χρόνο μαζί σου γιατί...
- Όταν χαμογελάς, παρατηρώ ότι...
- Μερικά υπέροχα πράγματα για σένα είναι ...
- Σε θαυμάζω γιατί ...
- Νομίζω είναι υπέροχος ο τρόπος που...



❖ Ιστορίες, ταινίες, βίντεο...



Όλα τα παιδιά έχουν το αγαπημένο τους βιβλίο, ταινία ή τηλεοπτική εκπομπή. Ζητώντας από το παιδί **να βάλει τον εαυτό του μέσα στην ιστορία**, θα εξασκήσει την ενσυναίσθηση για τους άλλους.



- Τι πιστεύεις ότι νιώθει ο *χαρακτήρας α* αυτή τη στιγμή;
- Γιατί πιστεύεις ότι ο *χαρακτήρας* αισθάνεται έτσι;
- Τι γίνεται με τον *χαρακτήρα β*, μπορείς να φανταστείς τι περνά;
- Τι μπορεί να σκέφτονται;
- Πώς θα ένιωθες αν ήσουν στη θέση τους;
- Αν ήσουν ο *χαρακτήρας α/β*, τι θα έκανες διαφορετικά;...



❖ ...φωτογραφίες, σχέδια...

Επιλέγουμε φωτό από το διαδίκτυο παιδιού από άλλη κουλτούρα ή που δείχνει έντονα συναισθήματα.

Όσο περισσότερο το παιδί μπορεί να σχετίζεται με τη φωτογραφία (ηλικιακά π.χ.), τόσο μεγαλύτερη ενσυναίσθηση θα δημιουργήσει.

Κάνουμε τις ακόλουθες ερωτήσεις

(αφού φορέσει τα «παπούτσια» του άλλου):

- Πώς είναι να είσαι στη θέση κάποιου άλλου;
- Πώς πιστεύεις ότι είναι η ζωή αυτού του παιδιού;
- Πού νομίζεις ότι περπάτησε με αυτά τα παπούτσια;
- Τι πιστεύεις ότι ένιωθε όταν τράβηξαν τη φωτογραφία;...
- Έχεις δει από κοντά κάποιον να νιώθει έτσι;
- Έκανες κάτι για να νιώσει καλύτερα; Αν όχι, τι θα μπορούσες να κάνεις;
- Εσύ ένιωσες ποτέ κάτι παρόμοιο;...



❖ Κάρτες με σενάρια ενσυναίσθησης (για μικρά παιδιά)

Αναγνώριση συναισθημάτων



Οι κάρτες περιέχουν ερωτήσεις και απαντήσεις με εικόνες.
Το παιδί σημαδεύει αυτό που πιστεύει ότι νιώθει ο ήρωας.

Η δασκάλα είπε στον Ιανό ότι τα πήγε πολύ καλά στην εργασία του.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε ο Ιανός εκείνη τη στιγμή;



pythagoreionip.blogspot.gr

Ο Ιανός έχει μια καλή μέρα στο σχολείο.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε;



Ο Ιανός έπεσε στις κούνιες και χτύπησε άσχημα το πόδι του.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε;



Η μαμά του Ιανού του είπε ότι δεν θα πάνε τελικά εκδρομή σήμερα.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε;



Ο φίλος του Ιανού του μίλησε πολύ άσχημα.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε ο Ιανός;



pythagoreionip.blogspot.gr

Ο Ιανός φοράει το μπουφάν του σε μια πολύ ζεστή ανοιξιάτικη μέρα.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε παίζοντας στο διάλειμμα;



Ήρθε ένα καινούριο παιδί στην τάξη και η δασκάλα το έβαλε να κάτσει δίπλα στον Ιανό.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε;



Η μαμά του Ιανού έσπασε κατά λάθος το αγαπημένο του παιχνίδι.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε ο Ιανός;



Ο Ιανός πήρε ένα καινούριο ποδήλατο για τα γενέθλιά του.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε;



pythagoreionip.blogspot.gr

Ο Ιανός ξέχασε το παλτό του στο σχολείο.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε στο δρόμο για το σπίτι;



Μία φίλη του Ιανού του χάρισε ένα δωρό.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε ο Ιανός;



pythagoreionip.blogspot.gr

Σήμερα στο σπίτι ο Ιανός έφαγε το αγαπημένο του φαγητό.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε;



Ο Ιανός έμαθε πως θα αλλάξει δασκάλα μέσα στη χρονιά.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε;



Ο Ιανός δεν καταλαβαίνει το σημερινό μάθημα στην αριθμητική.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε στην τάξη;



Δύο καλοί φίλοι του Ιανού τσακώθηκαν άσχημα μεταξύ τους και δεν μιλάνε.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε ο Ιανός;



Ο Ιανός προσπαθεί να φτιάξει ένα λέγκο αλλά δεν καταλαβαίνει τις οδηγίες.
Πως νομίζεις ότι ένιωσε ο Ιανός;



❖ 5 Βήματα για να μπει κάποιος στη θέση του άλλου με βάση ένα σενάριο

Ατομικά ή ομαδικά δίνουμε ένα θέμα και ζητάμε να απαντήσουν τα παιδιά με βάση τα 5 βήματα. Στο τέλος, αφού διαβάσουν τις ιδέες των υπολοίπων, τις συνδυάζουν με έναν «καλύτερο» τρόπο για να απαντήσουν με ενσυναίσθηση σε κάθε βήμα του σεναρίου.



Π.χ. «Η Μαρία, αν και είχε προετοιμαστεί για το διαγώνισμα, δεν τα πήγε καθόλου καλά.»

• Βήμα 1:

Παρακολουθώ, ακούω

- Τι κάνει το πρόσωπο;
- Τι λέει το πρόσωπο;

• Βήμα 2:

Θυμάμαι

- Πότε αισθάνθηκα το ίδιο;

• Βήμα 3:

Φαντάζομαι

- Πώς θα ένιωθα αν ζούσα την ίδια κατάσταση;



• Βήμα 4:

Ρωτώ

- Μαθαίνω πώς είναι το πρόσωπο
- Πώς αισθάνεται

• Βήμα 5

Δείχνω ότι νοιάζομαι

- Τον κάνω να καταλάβει ότι νοιάζομαι

❖ Τι θα έκανες αν...

Κοινωνικά σενάρια παιχνιδιού ρόλων

- Συζητάμε για ποικίλες κοινωνικές καταστάσεις
- Ζητάμε από τους μαθητές να απαντήσουν τι μπορούν να κάνουν.
- Κάνουν δραματοποίηση, αν θέλουν.

Π.χ.: «Φανταστείτε ότι βλέπετε κάποιον να πέφτει στο διάδρομο. Τι θα κάνατε;»

« Ο καλύτερός σου φίλος παίρνει ένα νέο παιχνίδι που σου αρέσει , αλλά αρνείται να σου το δώσει. Τι κάνεις;»



Αυτή η κοινωνική κατάσταση ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν πώς μπορεί να αισθάνεται κάποιος άλλος καθώς και πώς πρέπει να ανταποκριθούν.

❖ Βιωματικά σενάρια- παιχνίδια ρόλων



Σπασμένο χέρι



Χωρίς δείπνο



Τυφλός

- Μπαίνουμε στα παπούτσια του άλλου.
- Καταγράφουμε τις δυσκολίες, τις απογοητεύσεις και τα συναισθήματα που σχετίζονται με κάθε κατάσταση.
- Το πιο σημαντικό είναι ότι θέλουμε να μάθουμε πώς να ανταποκρινόμαστε με ενσυναίσθηση.

Πώς θα δράσουμε διαφορετικά στο μέλλον χάρη σ' αυτή την εμπειρία;

❖ Μπορώ να δείξω ενσυναίσθηση ...

Name: _____

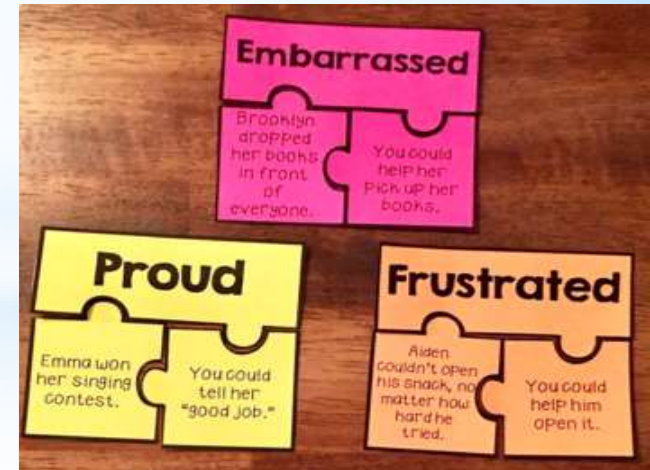
I Can Show Empathy!

When someone is angry, I can...	When someone is anxious, I can...	When someone is confused, I can...
When someone is disappointed, I can...	When someone is embarrassed, I can...	When someone is frustrated, I can...
When someone is hurt, I can...	When someone is lonely, I can...	When someone is proud, I can...
When someone is sad, I can...	When someone is sick, I can...	When someone is scared, I can...

Όταν κάποιος είναι

- Θυμωμένος
- Αγχωμένος
- Μπερδεμένος
- Απογοητευμένος
- Ντροπιασμένος
- Αποτυχημένος
- Πονεμένος
- Μόνος
- Περήφανος
- Θλιμμένος
- Άρρωστος
- Φοβισμένος

μπορώ να....



(κάρτες, φύλλο εργασίας ή παζλ)

❖ Ενισχύουμε θετικά τη συμπεριφορά με ενσυναίσθηση

Αντί να τιμωρούμε ένα παιδί για το ότι δεν είναι ευαίσθητο στα συναισθήματα του άλλου, πρέπει να το επιβραβεύουμε στην πράξη της καλοσύνης και να του δώσουμε να καταλάβει ότι ανταποκρίθηκε με έναν τρόπο που ήταν χρήσιμος.



- Περιγράφουμε την κατάσταση που είδαμε
- Ονομάζουμε τα συναισθήματα και
- επαινούμε το παιδί για την προσπάθειά του να βοηθήσει.

Θα έχει ακόμη μεγαλύτερη τάση να προσφέρει ένα χέρι την επόμενη φορά.

Π.χ. «Ο Τάκης φαινόταν αναστατωμένος, όταν η μπάλα του είχε κολλήσει στο δέντρο. Σε είδα να τον αγκαλιάζεις. Φάνηκε ότι αυτό τον έκανε να νιώσει καλύτερα. Χαίρομαι γι' αυτό, μπράβο σου!»

Ας εκμεταλλευόμαστε κάθε ευκαιρία για να δείξουμε στο παιδί ότι έχει τη δύναμη να βελτιώσει τη μέρα κάποιου δείχνοντας πραγματική έγνοια και προσφέροντας βοήθεια.

❖ Δύο αλήθειες και ένα ψέμα



- Σε ομάδες ο καθένας λέει δύο αλήθειες και ένα ψέμα. Οι άλλοι προσπαθούν να καταλάβουν ποιο είναι το ψέμα, εστιάζοντας στη φωνή, στην έκφραση, στη μη λεκτική επικοινωνία, στο σώμα.

Η εστίαση αυτή είναι βασική για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

(Τι είναι αυτό που μας κάνει να καταλαβαίνουμε ότι κάποιος λέει ψέμα;)

❖ Η «αλφαβήτα» της υποστηρικτικής συζήτησης

- Δώσε προσοχή, να έχεις ανοιχτά αφτιά, χρησιμοποίησε μη λεκτική επικοινωνία.
- Δείξε ενδιαφέρον, εξερεύνησε, επανέλαβε, διευκρίνισε, ζήτα επιπλέον πληροφορίες.
- Μην πιέζεις, κρίνεις, ηθικολογείς ή κριτικάρεις.
- Αναγνώρισε την οπτική, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου προσώπου.
- Δείξε φροντίδα και έλεγξε τι είδους φροντίδα χρειάζεται ο άλλος.
- Μην παραποιείς, να είσαι ειλικρινής, δώσε συμβουλές αν σου το ζητήσει κάποιος και σεβάσου την απόφασή του.



Άσκηση: Πομπός- δέκτης- παρατηρητής

Ο ένας μιλάει για κάποιο πρόβλημά του στη δουλειά ή στην προσωπική ζωή, ο 2^{ος} ακούει προσεκτικά (ενεργητική ακρόαση) και προσπαθεί να είναι υποστηρικτικός συνομιλητής και ο 3^{ος} τους παρατηρεί.

❖ Υποστηρικτική συζήτηση- ενεργητική ακρόαση

- Διαδικασία κατά την οποία **συνειδητά δίνουμε προσοχή στον ομιλητή** και προσπαθούμε να κατανοήσουμε το μήνυμά του.
- Περιλαμβάνει την **ακρόαση με όλες τις αισθήσεις** και το δείχνουμε προσέχοντας τον ομιλητή. Προσέχουμε πιθανές παρεμβολές (άλλες σκέψεις, κινήσεις ...)
- Το **ενδιαφέρον μπορεί να φανεί** με λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα.
- Οι ακροατές πρέπει να παραμένουν **ουδέτεροι, χωρίς να κρίνουν** και **υπομονετικοί**.
- Η ενεργητική ακρόαση **απαιτεί χρόνο** για το άλλο άτομο να εξερευνήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

Ενεργητική ακρόαση

- Μη λεκτική επικοινωνία
- Δεν κρίνω, δεν πιέζω, δεν ηθικολογώ
- Έκφραση ενδιαφέροντος και έλεγχος τι είδους υποστήριξη χρειάζεται ο καθένας
- Προσοχή - Κάνουμε ένα βήμα πίσω για να προφυλάξουμε τον εαυτό μας.



Έχουμε δύο αυτιά
και ένα στόμα,
γι' αυτό θα πρέπει
να ακούμε
περισσότερο και να
μιλάμε λιγότερο.

Ζήνων ο Κιτιεύς

❖ Συζητώντας για τα συναισθήματα

- Για να καταλάβουμε κάποιον πρέπει να δούμε την οπτική του.
- Είναι σημαντικό να δημιουργούμε **ασφαλές περιβάλλον** για να μπορεί κάποιος να μοιράζεται τι του συμβαίνει.
- **Τον ρωτάμε:** Πώς μπορώ να σε βοηθήσω; Τι χρειάζεσαι; Γινόμαστε ο καθρέφτης του άλλου όταν μιλάμε.



Ομαδική εργασία σε 3άδες





- Σκεφτόμαστε μια στιγμή που βιώσαμε **έντονα συναισθήματα**
- Διαλέγουμε μια κατάσταση που είμαστε πρόθυμοι να μοιραστούμε
- Ο ένας ακούει, ο άλλος παρατηρεί τα συναισθήματα κι ο 3^{ος} μιλάει.
- Μέσα σε 10' ο ομιλητής μοιράζεται την εμπειρία του στην ομάδα.
- 5' ανατροφοδότηση: ποια συναισθήματα εμφανίστηκαν;
- **Ικανότητες ενεργητικής ακρόασης.**
- Αλλαγή ρόλων



(Δεν πιέζουμε, μιλάει όποιος θέλει για ό,τι θέλει είτε για αρνητικά είτε για θετικά.
Δεσμευόμαστε πως ό,τι πούμε μένει στην ομάδα.)

- **Τα παιδιά πρέπει πρώτα να τα προετοιμάσουμε, να χτίσουμε μια βάση.**
- **Μπορούμε να βάλουμε ως θέμα τα χόμπυ ή τη γνώμη τους για το σχολείο, πιο ελαφριά θέματα για να «ζεσταθούν».**

❖ Απαντήσεις με ενσυναίσθηση

	STOP Σταματήστε τη δραστηριότητα που κάνετε και εστιάστε την προσοχή σας στο άλλο άτομο
	ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, κάντε αργές, βαθιές αναπνοές και ηρεμήστε.
	ΑΚΟΥΣΤΕ Να είστε ενεργητικός ακροατής, δώστε την πλήρη προσοχή σας στο άλλο πρόσωπο.
	ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ Απαντήστε με έναν τρόπο ευγενικό και υποστηρικτικό. <ul style="list-style-type: none">- Ω! Αυτό φαίνεται δύσκολο. Πώς μπορώ να βοηθήσω;- Το κατάλαβα σωστά αυτό;

- «Δεν ξέρω τι να πω αυτή τη στιγμή. Μπορώ να νιώσω τον πόνο σου. Λυπάμαι πολύ που σου συνέβη αυτό».
- Ακούω ότι είσαι θυμωμένος μαζί μου και λυπάμαι που άργησα. Μπορώ να κάνω κάτι για να γίνουν καλύτερα τα πράγματα για σένα;
- Φαίνεται ότι αυτή η κατάσταση σε τρομάζει. Μπορούμε να μιλήσουμε για το τι ακριβώς σε φοβίζει;

❖ Διδάσκουμε πώς να βλέπουμε την άλλη πλευρά

Με εικόνες ψευδαισθήσεων



Με ερωτήσεις τύπου:

- ποιο είναι το καλύτερο άθλημα;
- ποια είναι η καλύτερη πίτσα; ...



- Δεν βλέπουμε όλοι το ίδιο πράγμα, με τον ίδιο τρόπο.
- Όλοι έχουμε διαφορετικές απόψεις και σκέψεις.
- Όλοι σκεφτόμαστε διαφορετικά και αυτό είναι απολύτως αποδεκτό!

Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεκινήσει συζήτηση σχετικά με την αντίληψη της προοπτικής του καθενός, τη διαφορετική ερμηνεία των φαινομένων, τον διαφορετικό τρόπο σκέψης και την ενσυναίσθηση.

❖ Μαθαίνουμε να διαφωνούμε με σεβασμό



Μέρος της οικοδόμησης της ενσυναίσθησης είναι η αναγνώριση και η αποδοχή ότι οι **άλλοι μπορούν να σκέφτονται διαφορετικά από εμάς.**

Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να χρησιμοποιούν φράσεις όπως:
«Αντιλαμβάνομαι αυτό που λες»
«Έχω διαφορετική άποψη, αλλά καταλαβαίνω γιατί το λες»...

Στο πλαίσιο μιας διαφωνίας, η ενσυναίσθηση δεν σημαίνει ότι πρέπει το παιδί να μάθει να οπισθοχωρεί, αλλά το βοηθά να διαχειριστεί αυτό που έρχεται από την άλλη πλευρά με σεβασμό.

❖ Ενθαρρύνουμε πράξεις καλοσύνης

Βοηθάμε τα παιδιά να επεκτείνουν τον δικό τους κύκλο έγνοιας , φροντίδας



Ευγένεια είναι να δίνεις χωρίς να περιμένεις τίποτα ως αντάλλαγμα.
Η διδασκαλία και η ενθάρρυνση των ευγενικών πράξεων μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αρχίσουν να σκέφτονται τα συναισθήματα των άλλων.

Διαφορετικές μορφές καλοσύνης :

- καλά λόγια
- καλές πράξεις
- καλά χέρια
- καλές σκέψεις

Τι είναι η καλοσύνη και πώς μας κάνει να νιώθουμε

❖ «Το κουτί της ευγένειας»

<https://www.randomactsofkindness.org/rak-day>



- Στο τέλος της ημέρας (ή του διαστήματος που συμφωνηθεί) γράφουμε εκεί (ανώνυμα, αν θέλουμε):
 - μια ευγενική πράξη που κάναμε,
 - που δεχτήκαμε,
 - ή ένα καλό σχόλιο για κάποιον. Ακόμα πιο σημαντικό όταν αφορά κάποιον που δεν τα πάμε και πολύ καλά. Μας κάνει να σκεφτόμαστε πώς ο καθένας έχει καλά χαρακτηριστικά.
- Όταν γεμίσει, δίνουμε ένα ειδικό βραβείο σε όποιον συνέβαλε.
- Μπορεί να γίνει και στην αρχή της ημέρας γράφοντας τι καλό- ευγενικό είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε μέσα στη μέρα.

Μετά από λίγες μέρες, θα είμαστε πιο προσεκτικοί για το πώς συμπεριφερόμαστε στους άλλους στο σχολείο, επειδή θα θέλουμε να έχουμε κάτι υπέροχο να μοιραστούμε.



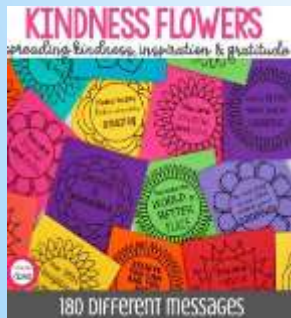
❖ «Κήπος ευγένειας»



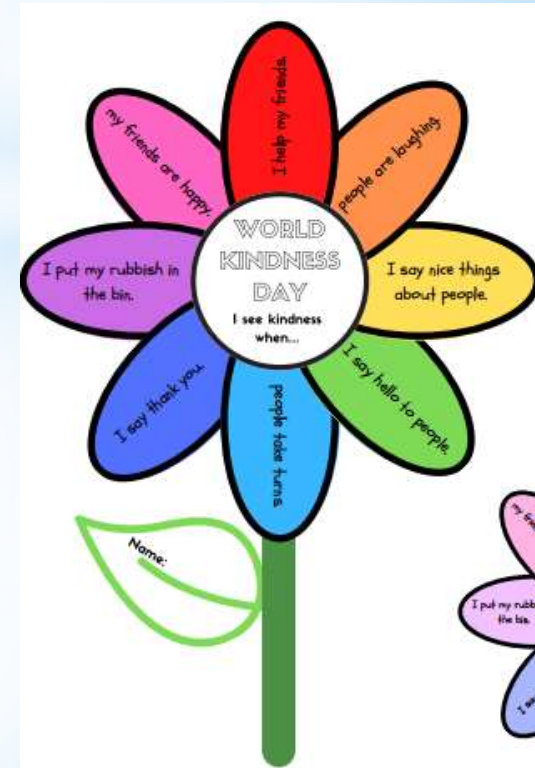
Η προσφορά είναι μια πολύ σημαντική αξία.

Το παιδί μαθαίνει να προσφέρει
αλλά του εξηγούμε γιατί το κάνει.

Δεν πιέζουμε ποτέ το παιδί να προσφέρει ή να μοιραστεί
πράγματα ή συναισθήματα χωρίς να το θέλει, γιατί τότε η
προσφορά χάνει την αξία της ως μια κίνηση από καρδιάς.



«Η επαφή με τη φύση και η ευγνωμοσύνη
για όσα έχουμε γύρω μας είναι άμεσα
συνδεδεμένα με την ενσυναίσθηση».



❖ Βότσαλα ευγένειας

<https://www.thekindnessrocksproject.com/>



- Ζωγραφίζουμε πέτρες με θετικά μηνύματα- συναισθήματα και τις αφήνουμε σε συγκεκριμένο χώρο στο σχολείο. Όποια παιδιά θέλουν παίρνουν μια από αυτές που θεωρούν ότι χρειάζονται, ενώ βάζουν μια δική τους την ίδια ή άλλη στιγμή.
- Επιλέγουμε το πρωί ένα βότσαλο με το συναίσθημα που έχουμε σήμερα ή είχαμε χθες ή είναι κυρίαρχο στη σκέψη μας. Μπορούμε να το αλλάξουμε στη διάρκεια της μέρας ή να το αφήσουμε, όταν δεν το αισθανόμαστε πλέον.

(Για να συνειδητοποιήσουμε ότι το συναίσθημα είναι κάτι που αλλάζει και δεν χρειάζεται να το κουβαλάμε μέσα μας για πολύ χρόνο.)

BINGO ευγένειας

Προσφέρω σε κάποιον ένα μαντήλι	Μένω όλη μέρα με τις πιτζάμες και βλέπω ταινίες	Πετώ κάτι στον κάδο ανακύκλωσης	Κάνω κάποιον να γελάσει	Λέω ευχαριστώ σε κάποιον
Αγκαλιάζω έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας	Αφήνω ένα θετικό μήνυμα σε ένα τυχαίο βιβλίο για να το βρει κάποιος	Προσκαλώ να φάμε μαζί κάποιον που τρώει μόνος	Αφήνω ένα θετικό μήνυμα σε ένα τυχαίο ντουλάπι	Διαβάζω σε κάποιον
Γράφω στο ημερολόγιο για όσα είμαι ευγνώμων	Κάνω κομπλιμέντο σε κάποιον	Συμπλήρωσε με τη δική σου πράξη ευγένειας	Γράφω ένα μήνυμα ευχαριστίας για τον ταχυδρόμο	Γράφω ένα θετικό μήνυμα σε έναν φίλο
Βοηθώ κάποιον	Κάνω τουλάχιστον 30' ασκήσεις σήμερα	Κρατάω ανοιχτή μια πόρτα	Ρωτώ κάποιον για το πώς ήταν η μέρα του	Κάνω μικροδουλιές χωρίς να μου το ζητήσουν
Συπνώ με ένα χαμόγελο στα χείλη	Μαζεύω ένα σκουπίδι	Αφήνω κάποιον να είναι πριν από μένα στη γραμμή	Χαμογελάω σε έναν συμμαθητή	Γράφω ένα χαρούμενο μήνυμα σε μένα

❖ Bingo ευγένειας

- Στα κουτάκια περιγράφονται περιπτώσεις ευγενικών πράξεων
- Ο καθένας, κρατώντας το δικό του φύλλο (υπάρχουν πολλά διαφορετικά), περνά από όλους και τους ζητά να γράψουν το όνομά τους στο κουτάκι που περιγράφει την πράξη που έκαναν.
- Είναι βασικό να συνειδητοποιούμε το καλό που κάνουμε στους άλλους.
- Θέτουμε καθημερινούς στόχους

❖ Δίνουμε αρμοδιότητες



Χρησιμοποιούμε τις δεξιότητες των παιδιών για να ενισχύσουμε την υπευθυνότητά τους στην τάξη ή το σπίτι.

Π.χ. Εάν ένα παιδί αγαπά τη φύση, του ζητάμε να ποτίζει τα φυτά τακτικά. Εάν ένας μαθητής τα πάει καλά με την τεχνολογία, του ζητάμε να είναι υπεύθυνος για την αντιμετώπιση προβλημάτων του υπολογιστή, κλπ.

Η ανάληψη ευθυνών είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να φροντίζει και να σκέφτεται κάθε παιδί **πέρα από τον εαυτό του, να αναγνωρίζει τις ανάγκες** ανθρώπων, ζώων, φυτών και **να παίρνει ενεργό ρόλο.**

❖ Ασχολούμαστε με κοινωνική εργασία



Η ενσυναίσθηση και η κατανόηση των δυσκολιών των άλλων συμβαδίζουν.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να σκεφτούν την κοινότητα και τον κόσμο συμμετέχοντας σε κοινωνικές δράσεις.

- Αφιερώνουμε χρόνο για να καθαρίσουμε την αυλή ή το πάρκο
 - «Υιοθετούμε» μικρότερους μαθητές, παίζουμε και τους βοηθάμε
 - Οργανώνουμε μια δράση για φιλανθρωπικό σκοπό...

❖ Τεστ για την συναισθηματική νοημοσύνη

https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz

ΚΟΥΙΖ

Δοκιμάστε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη
Πόσο καλά διαβάζετε άλλους ανθρώπους;



1. Αυτό το πρόσωπο εκφράζει ...

- Αμηχανία
- Φόβος
- Θλίψη
- Εκπληξη

Υποβολή απάντησης



1. Σωστός

Απάντηση: Φόβος

Εκφράζουμε φόβο όταν αισθανόμαστε σωματικά ή ψυχολογικά απειλημένοι.

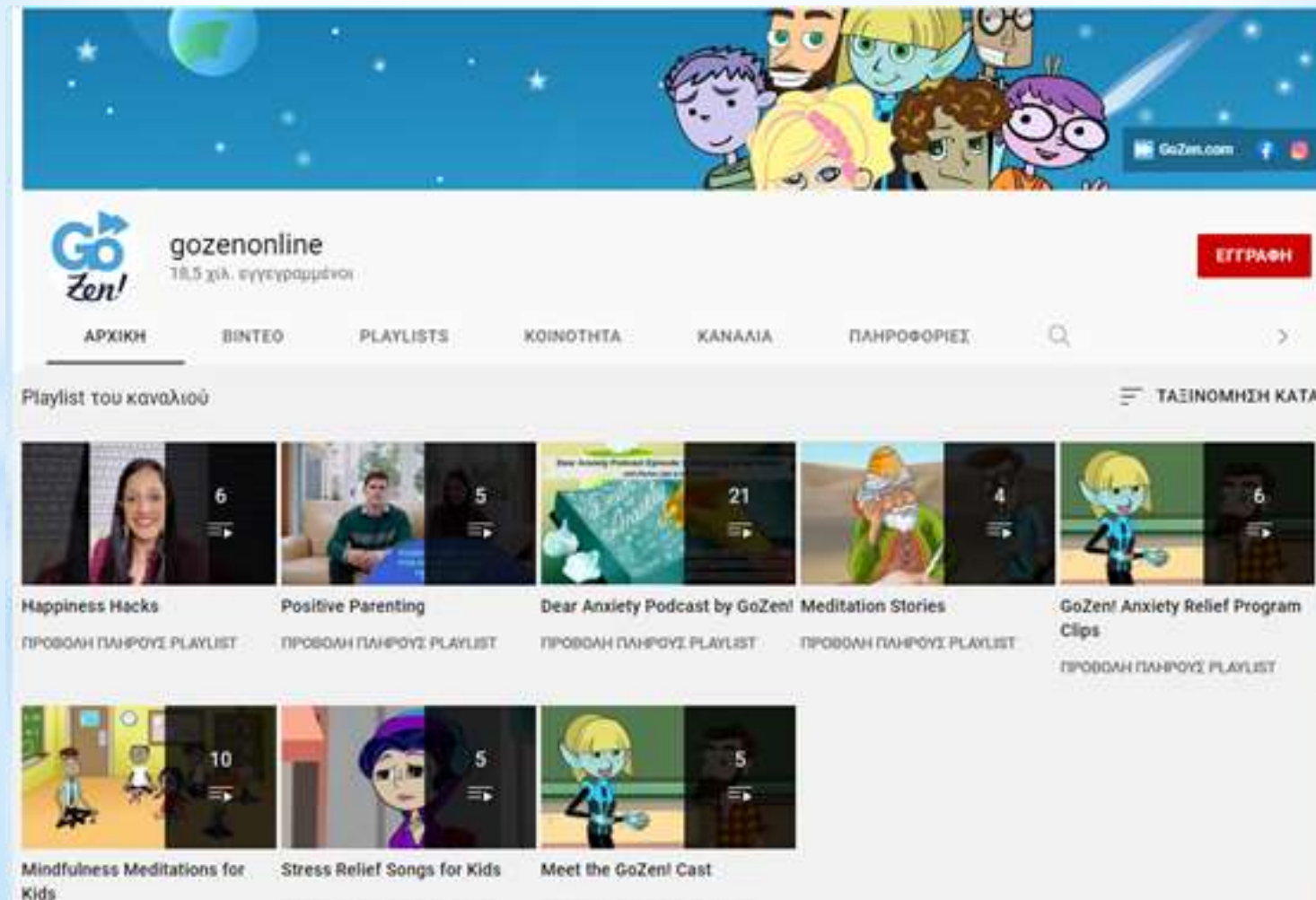
Η έκφραση του φόβου του προσώπου συχνά συγχέεται με την έκπληξη. Αλλά όταν εκπλαγούμε, τα μάτια μας ανοίγουν πιο πλατιά από ό, τι όταν φοβόμαστε, και το στόμα μας δεν τραβιέται πλάγια, όπως είναι εδώ. Αντίθετα, το σαγόνι μας πέφτει και το στόμα μένει ανοιχτό. Επιπλέον, τα φρύδια μας είναι σχετικά επίπεδα όταν φοβόμαστε. καμαρώνουν περισσότερο όταν εκπλαγούμε.

Επόμενη ερώτηση

ΣΚΟΡ: 1/20

❖ Σελίδα GO ZEN με πολλές ασκήσεις και βίντεο για έκφραση-αναγνώριση- διαχείριση συναισθημάτων

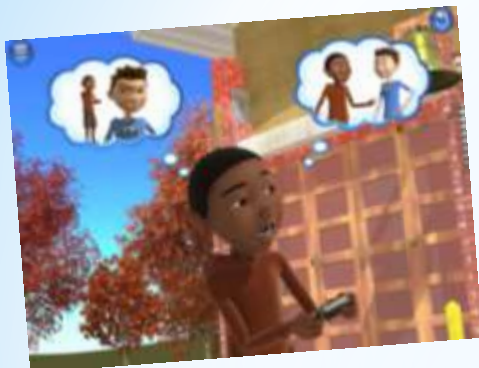
<https://www.youtube.com/user/gozenonline>



The screenshot displays the YouTube channel page for 'gozenonline'. At the top, there is a banner image featuring a group of diverse cartoon characters against a starry night sky. Below the banner, the channel name 'gozenonline' is shown with a subscriber count of '18.5 χιλ. εγγεγραμμένοι'. A red 'ΕΓΓΡΑΦΗ' (Subscribe) button is located on the right. The navigation menu includes 'ΑΡΧΙΚΗ', 'ΒΙΝΤΕΟ', 'PLAYLISTS', 'ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ', 'ΚΑΝΑΛΙΑ', and 'ΠΑΡΡΟΦΟΡΙΕΣ'. The main content area is titled 'Playlist του καναλιού' and lists several video series:

- Happiness Hacks** (6 videos)
- Positive Parenting** (5 videos)
- Dear Anxiety Podcast by GoZen!** (21 videos)
- Meditation Stories** (4 videos)
- GoZen! Anxiety Relief Program Clips** (6 videos)
- Mindfulness Meditations for Kids** (10 videos)
- Stress Relief Songs for Kids** (5 videos)
- Meet the GoZen! Cast** (5 videos)

❖ Διαδραστικά παιχνίδια που διδάσκουν στα παιδιά την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες



- Βιντεοπαιχνίδια που χτίζουν κοινωνικές δεξιότητες και ενθαρρύνουν τους παίκτες να προβληματιστούν για τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους.

<https://www.kqed.org/mindshift/35117/inventive-games-that-teach-kids-about-empathy-and-social-skills>

- Τα καλύτερα παιδικά παιχνίδια, εφαρμογές και ιστοσελίδες για την ενσυναίσθηση

<https://www.commonsemmedia.org/lists/best-empathy-games-apps-for-kids>



Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση στα παιδιά απομακρύνονται από καταστάσεις όπως ο **σχολικός εκφοβισμός** και έρχονται πιο κοντά στην αλληλοβοήθεια, στο μοίρασμα, στον υγιή ανταγωνισμό, στην αποδοχή της διαφορετικότητας και δημιουργούν βαθύτερες και πιο ουσιαστικές σχέσεις και σε μεγαλύτερες ηλικίες.



* Ενδεικτική βιβλιογραφία

- * <https://apothesis.eap.gr/handle/repo/53323>
- * <https://iodevelopment.eu/eisigiseis-gia-enixisi-tis-eyzwias/>
- * <https://repo.lib.duth.gr/jspui/handle/123456789/11532>
- * <http://dspace.uowm.gr/xmlui/handle/123456789/1758>
- * <https://apothesis.eap.gr/handle/repo/57022>
- * <https://apothesis.eap.gr/handle/repo/39777>
- * <http://hephaestus.nup.ac.cy/handle/11728/10375>



«The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein».