

LOOK LIKE ME

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ενσυναίσθηση μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα διάκρισης μεταξύ των συναισθημάτων του ατόμου και των συναισθημάτων των άλλων. Έχει να κάνει με το να μπαίνεις στη θέση του άλλου, να βλέπεις τα πράγματα από τη σκοπιά του και να ρυθμίζεις τις δικές σου συναισθηματικές αντιδράσεις. Η ενσυναίσθηση είναι βασικό συστατικό στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί. Επιπλέον, υπάρχουν διάφοροι βαθμοί ενσυναίσθησης και η εξάσκηση μπορεί να τους βελτιώσει. Για τους εφήβους, η ικανότητα ανάπτυξης ενσυναίσθησης είναι ένα σημαντικό βήμα, καθώς βελτιώνει τις κοινωνικές δεξιότητες και την ικανότητα να φροντίζουν τους άλλους.

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ενσυναίσθησης είναι ένας πιθανός παράγοντας για αντικοινωνική συμπεριφορά όπως ο εκφοβισμός και η επιθετική διάθεση. Όταν το άτομο δεν μπορεί να δει ή να διακρίνει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και δεν νιώθει ενοχές ή ντροπή, δεν αλλάζει εύκολα. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί αυτή η ικανότητα.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**

Πρωθούμε μια θετική εικόνα του εαυτού μας

- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ**

Συμβάλουμε στη συναισθηματική σταθερότητα και στην σύνδεση με τα συναισθήματα άλλων

- ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ**

Να σκεφτόμαστε πως σκέφτονται και πως αισθάνονται οι άλλοι.

- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ**

Για τη βελτίωση της κοινωνικής προσαρμογής, την προώθηση της συνεργατικής και φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς και τη μείωση της βίαιης συμπεριφοράς (εκφοβισμός και διαδικτυακός εκφοβισμός).

- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 1**

Ενθάρρυνση της λήψης αποφάσεων και της κριτικής σκέψης

- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 2**

Ρύθμιση της αυτοδιαχείρισης και της αντιμετώπισης προβλημάτων

- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ 3**

Ενθάρρυνση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ

Η ενσυναίσθηση και η αποδοχή των αναγκών των άλλων πάνε χέρι-χέρι. Μια συμβουλή θα ήταν να οργανώνετε τακτικές σχολικές ανταλλαγές μεταξύ των μαθητών σας ή ατόμων από διαφορετικά υπόβαθρα και καταστάσεις.

Σκεφτείτε να συνεργαστείτε με ένα σχολείο στο εξωτερικό. Τα προγράμματα σχολικής κινητικότητας Erasmus+ μπορούν να διευκολύνουν τους εκπαιδευτικούς να έρθουν σε επαφή με άλλα ευρωπαϊκά σχολεία που θέλουν να συμμετάσχουν. Μπορείτε επίσης να συνεργαστείτε με κέντρα ηλικιωμένων, κέντρα κράτησης νέων ή παρόμοιες οργανώσεις. Οι πιθανότητες είναι ατελείωτες!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Goleman, D. (2005). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books. <https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>
- Equipo Santillana UNICEF Ecuador (2019). Seamos amigos para la vida. Una guía para promover la empatía y la inclusión. https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf
- Harvard Business Review (2017). Empathy. HBR Emotional Intelligence Series. Boston, Massachusetts. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qG0fDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=empathy+daniel+goleman&ots=zDMQuinK Wb&sig=a4-ZeK8HoPCMllm4uMQBfnEb0D4#v=onepage&q=empathy%20daniel%20goleman&f=false>

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΧΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΧΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους