



SOFT SKILLS+

Σχέδια μαθήματος για τη συναισθηματική νοημοσύνη

**ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ
ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Πίνακας περιεχομένων

Συναισθηματική νοημοσύνη – Σχέδιο μαθήματος 1	3
Συναισθηματική νοημοσύνη – Σχέδιο μαθήματος 2	12
Συναισθηματική νοημοσύνη – Σχέδιο μαθήματος 3	18
Συναισθηματική νοημοσύνη – Σχέδιο μαθήματος 4	23
Συναισθηματική νοημοσύνη – Σχέδιο μαθήματος 5	28
Συναισθηματική νοημοσύνη – Σχέδιο μαθήματος 6	39
Πρόσθετοι πόροι	52

Συναισθηματική νοημοσύνη

- Σχέδιο μαθήματος 1

Συναισθηματική νοημοσύνη – Σχέδιο μαθήματος 1

Συναισθήματα σε δράση: Κατανόηση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων

Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, να χτίσουν ισχυρότερες σχέσεις με τα άλλα άτομα και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και συμπόνια.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Κατανόηση των βασικών συναισθημάτων (ευτυχία, θλίψη, θυμός, φόβος).
- Αναγνώριση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων ατόμων.
- Ανάπτυξη συναισθηματικής αυτογνωσίας.

Υλικά

- [Φύλλο εργασίας 1: Πίνακας συναισθημάτων \(επιλογή 1\).](#)
- [Φύλλο εργασίας 2: Πίνακας συναισθημάτων \(επιλογή 2\).](#)

Διάρκεια:

60 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή: «Έλεγχος συναισθημάτων» (10 λεπτά)

- Εμφανίστε έναν πίνακα συναισθημάτων με απλές εκφράσεις του προσώπου (χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, φοβισμένος, ήρεμος, ενθουσιασμένος). Χρησιμοποιήστε τους πίνακες συναισθημάτων από το Φύλλο εργασίας 1 ή 2 για αυτό.
- Ζητήστε από κάθε εκπαιδευόμενο να δείξει ή να περιγράψει το συναίσθημα που νιώθει.
- Συνεχίστε με ανοιχτές ερωτήσεις:
 - Γιατί νιώθεις έτσι;
 - Συνέβη κάτι σήμερα που σε έκανε να νιώθεις έτσι;

Δραστηριότητα 1: Κατανόηση των συναισθημάτων μέσω καθημερινών καταστάσεων (20 λεπτά)

- Παρουσιάστε τέσσερα απλά σενάρια για συζήτηση:
 - Σενάριο 1: Έλαβες ένα κομπλιμέντο από έναν φίλο σου.→ Πώς θα ένιωθες; (Ευτυχισμένος)
 - Σενάριο 2: Έχασες κάτι σημαντικό.→ Πώς θα αισθανόσουν; (Λυπημένος)
 - Σενάριο 3: Κάποιος μπήκε μπροστά στη σειρά στο κατάστημα.→ Πώς θα αισθανόσουν; (Θυμωμένος)
 - Σενάριο 4: Περιπατάς μόνος σε ένα άγνωστο μέρος.→ Πώς θα αισθανόσουν; (Φοβισμένος)
- Μετά από κάθε σενάριο, συζητήστε:
 - Ποιο συναίσθημα ένιωσες;
 - Πώς αισθάνθηκες στο σώμα σας; (π.χ. γρήγορος καρδιακός παλμός, σφιγμένο στομάχι).

- Πραγματοποιήστε ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων με τους εκπαιδευόμενους με βάση τα σενάρια, για να ενθαρρύνετε την αυτογνωσία, τον έλεγχο των συναισθημάτων και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων με έναν τρόπο που είναι εύκολο να κατανοηθεί και να εφαρμοστεί στην καθημερινή ζωή.
- Σενάριο 1:
 - Πώς νιώθεις σωματικά όταν είσαι ευτυχισμένος; (π.χ. χαμόγελο, αίσθηση ελαφρότητας, ζεστασιά στην καρδιά).
 - Πώς μπορείς να δείξεις την ευτυχία σου στα άλλα άτομα; (π.χ. λέγοντας ευχαριστώ, χαμογελώντας).
 - Τι μπορείς να κάνεις για να μεταδώσεις ευτυχία στα άλλα άτομα; (π.χ. ανταποδώστε ένα κομπλιμέντο, μοιραστείτε καλά νέα).
- Σενάριο 2:
 - Πώς νιώθεις τη θλίψη στο σώμα σου; (π.χ. βαριά καρδιά, δάκρυα στα μάτια, αίσθημα νωθρότητας).
 - Τι μπορείς να κάνεις όταν νιώθεις θλίψη; (π.χ. πάρτε βαθιές αναπνοές, ζητήστε βοήθεια, μιλήστε σε έναν φίλο).
 - Με ποιον μπορείς να μιλήσεις όταν αισθάνεσαι λυπημένος; (π.χ. οικογένεια, φίλος, πρόσωπο υποστήριξης).
 - Ποιοι είναι μερικοί τρόποι για να νιώσεις καλύτερα; (π.χ. ακούστε μουσική, κάντε μια βόλτα, κάντε κάτι που σας αρέσει).
- Σενάριο 3:
 - Πώς νιώθει το σώμα σου όταν είσαι θυμωμένος; (π.χ. τεντωμένοι μύες, σφιγμένες γροθιές, γρήγορος καρδιακός παλμός).
 - Τι μπορείς να κάνεις για να ηρεμήσεις πριν αντιδράσεις; (π.χ. να μετρήσεις μέχρι το 10, να πάρεις βαθιές ανάσες, να απομακρυνθείς).
 - Ποιοι είναι οι καλοί τρόποι για να ανταποκριθείς σε μια κατάσταση χωρίς να μπλέξεις σε καβγά; (π.χ. να παραμείνεις ήρεμος, να ρωτήσεις ευγενικά το άτομο, να το αφήσεις να περάσει).
 - Πώς μπορείς να εκφράσεις τα συναισθήματά σου με σεβασμό; (π.χ. πείτε ήρεμα «Συγγνώμη, ήμουν εδώ πρώτος»).
- Σενάριο 4:
 - Πώς νιώθεις τον φόβο στο σώμα σου; (π.χ. γρήγορος καρδιακός παλμός, ιδρωμένα χέρια, αίσθημα τρέμουλου).
 - Τι μπορείς να κάνεις για να νιώσεις πιο ασφαλής σε ένα νέο μέρος; (π.χ. να καλέσεις κάποιον, να μείνεις σε καλά φωτισμένους χώρους, να ζητήσεις βοήθεια).
 - Σε ποιον μπορείς να ζητήσεις βοήθεια αν νιώθεις ανασφάλεια; (π.χ. σε φύλακα, υπάλληλο καταστήματος, κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε).
 - Τι μπορείς να πεις στον εαυτό σου για να νιώσεις πιο ήρεμος; (π.χ. «Θα είμαι εντάξει», «Μπορώ να βρω το δρόμο μου»).

Δραστηριότητα 2: Ενσυναίσθηση και οικοδόμηση σχέσεων: «Τι θα έλεγες;» (15 λεπτά)

- Παρουσιάστε μια σειρά από σενάρια όπου ένα άτομο νιώθει έντονα συναισθήματα.
- Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους: Τι θα έλεγες για να βοηθήσεις αυτό το άτομο να αισθανθεί καλύτερα;

Τι θα μπορούσες να πεις;

- Παραδείγματα καταστάσεων:
 - Ένας φίλος φαίνεται λυπημένος.
 - Κάποιος φαίνεται νευρικός πριν από ένα ραντεβού.
 - Ένας φίλος είναι θυμωμένος επειδή είχε μια διαφωνία με κάποιον.
 - Κάποιος είναι ενθουσιασμένος με τα καλά νέα.
 - Ένας φίλος φοβάται να δοκιμάσει κάτι καινούργιο.
 - Ένας φίλος είχε μια άσχημη μέρα και φαίνεται κουρασμένος.
- Ενισχύστε απλές και ευγενικές φράσεις όπως:
 - «Καταλαβαίνω πώς νιώθεις».
 - «Είμαι εδώ αν θέλεις να μιλήσεις».
 - «Ας πάρουμε μαζί βαθιές ανάσες».

Δραστηριότητα 3: Ρύθμιση των συναισθημάτων: Απλές τεχνικές (10 λεπτά)

- Εισάγετε τρεις απλές τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων:
 - Βαθιά αναπνοή – Εισπνεύστε βαθιά για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 2 δευτερόλεπτα και εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα.
 - Στρατηγική «κάνε ένα διάλειμμα» – Αν νιώθεις αναστατωμένος, κάνε μια παύση και μέτρησε μέχρι το 10 πριν αντιδράσεις.
 - Χρησιμοποιήστε θετικές σκέψεις – Απλές φράσεις όπως «Μπορώ να το χειριστώ» ή «Σύντομα θα νιώσω καλύτερα».
- Εξασκηθείτε μαζί σε κάθε τεχνική.

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Επισημάνετε ότι τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και ότι όλοι μπορούμε να μάθουμε να τα διαχειριζόμαστε, ενώ μπορούμε να βοηθήσουμε τα άλλα άτομα προσπαθώντας να κατανοήσουμε τα συναισθήματά τους.
- Οδηγήστε μια σύντομη άσκηση αναπνοής: Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα, κρατήστε την αναπνοή σας για 2 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα.
- Τελειώστε με μια θετική επιβεβαίωση, π.χ. «Μπορώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματά μου και να κατανοήσω τα άλλα άτομα»..”

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή, αλλά σεβαστείτε τα επίπεδα άνεσης του καθενός. Μερικοί εκπαιδευόμενοι μπορεί να προτιμούν να υποδείξουν ένα συναίσθημα αντί να μιλήσουν.

2

Δείξτε πώς εκφράζονται τα συναισθήματα, π.χ. δείξτε βαθιά αναπνοή πριν ζητήσετε από τους εκπαιδευόμενους να το δοκιμάσουν.

3

Συσχετίστε τα συναισθήματα με καθημερινές εμπειρίες για να κάνετε τη μάθηση πιο ουσιαστική. Αν ένας εκπαιδευόμενος μοιραστεί ένα παράδειγμα, επιβεβαιώστε τα συναισθήματά του.



Φύλλο εργασίας 1 – Πίνακας συναισθημάτων (επιλογή 1):



Φύλλο εργασίας 2 – Πίνακας συναισθημάτων (επιλογή 2):





ΑΝΗΣΥΧΟΣ



ΕΚΠΛΗΚΤΟΣ



ΝΕΥΡΙΚΟΣ



ΑΝΗΣΥΧΟΣ



ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ



ΖΕΣΤΟΣ



ΠΙΚΡΑΜΕΝΟΣ



ΑΝΑΣΤΑΤΩΜΕΝΟΣ



ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΕΝΟΣ



ΕΥΓΝΩΜΩΝ



ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ



ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ



ΠΕΙΝΑΣΜΕΝΟΣ



ΕΝΟΧΛΗΜΕΝΟΣ



ΠΛΗΓΩΜΕΝΟΣ



ΑΡΡΩΣΤΟΣ

Συναισθηματική νοημοσύνη

- Σχέδιο μαθήματος 2



Ανάπτυξη συναισθηματικού λεξιλογίου και ανταπόκριση με ευγένεια

Στόχος της δραστηριότητας είναι να εμπλουτίσει το συναισθηματικό λεξιλόγιο των εκπαιδευομένων, να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες ακρόασης και να εξασκήσει την ανταπόκριση στα συναισθήματα με ευγένεια και σεβασμό.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Επέκταση του συναισθηματικού λεξιλογίου πέρα από τα βασικά συναισθήματα.
- Αναγνώριση λεπτών συναισθηματικών ενδείξεων στα άλλα άτομα.
- Εξάσκηση στην ανταπόκριση με ενσυναίσθηση και σεβασμό σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Ενίσχυση των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και συναισθηματικής επικοινωνίας.

Υλικά:

- [Φύλλο εργασίας 1: Πίνακας συναισθημάτων \(επιλογή 1\).](#)
- [Φύλλο εργασίας 2: Πίνακας συναισθημάτων \(επιλογή 2\).](#)
- [Φύλλο εργασίας 3: Θερμόμετρο συναισθημάτων.](#)

Διάρκεια:

60 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή: «Συναισθηματικές παντομίμες» (10 λεπτά)

- Χρησιμοποιήστε ένα σετ καρτών από τον πίνακα συναισθημάτων του μαθήματος 1. Ένας εκπαιδευόμενος διαλέγει μια κάρτα (χωρίς να την δείξει), υποδύεται το συναίσθημα και η ομάδα προσπαθεί να το μαντέψει.
- Μετά από κάθε μαντεψιά, συζητήστε σχετικά με:
 - Ποια γλώσσα του σώματος σε βοήθησε να μαντέψεις το συναίσθημα;
 - Θυμάσαι κάποια στιγμή που ένιωσες αυτό το συναίσθημα;

Δραστηριότητα 1: Έλεγχος έντασης μέσω του θερμομέτρου συναισθημάτων (15 λεπτά)

- Παρουσιάστε το «Θερμόμετρο Συναισθημάτων» (Φύλλο εργασίας 3) – μια οπτική κλίμακα από 1 (ήπιο) έως 5 (έντονο).
 - Χρησιμοποιήστε γνωστές λέξεις όπως: Ήρεμος → Ενοχλημένος → Θυμωμένος → Εξοργισμένος → Νευρικός → Ανήσυχος → Πανικόβλητος
- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να τοποθετήσουν τις κάρτες με τις λέξεις συναισθημάτων στο θερμόμετρο ανάλογα με το πόσο έντονο θεωρούν ότι είναι το συναίσθημα.
- Στη συνέχεια, συζητήστε:
 - Μπορείς να ονομάσεις ένα συναίσθημα που είναι «μεγαλύτερο» από τη θλίψη; Ή μικρότερο από τον θυμό;
 - Πώς συμπεριφέρεσαι όταν τα συναισθήματά σου είναι πολύ έντονα;

Δραστηριότητα 2: Πώς θα αισθανόσουν και πώς θα αντιδρούσες; (δραστηριότητα βασισμένη σε σενάριο) (15 λεπτά)

- Χωρίστε τους εκπαιδευόμενους σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα διαφορετικό σενάριο και στη συνέχεια οι εκπαιδευόμενοι αναπαριστούν τις αντιδράσεις.
- Κάρτες σεναρίων:
 - Ο φίλος σας κερδίζει ένα βραβείο, αλλά εσείς όχι.
 - Έχυσες κατά λάθος κάτι στην τάξη.
 - Κάποιος σε διέκοψε ενώ μιλούσες.
 - Έκανες ένα λάθος μπροστά σε άλλα άτομα.
 - Ο φίλος σου είναι αναστατωμένος και δεν μιλάει.
- Κάθε ομάδα συζητά:
 - Πώς θα αισθανόσουν σε αυτή την κατάσταση; (Επιλέξτε ένα συναίσθημα από τον πίνακα συναισθημάτων).
 - Πόσο έντονο είναι αυτό το συναίσθημα; (Χρησιμοποιήστε το θερμόμετρο).
 - Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να ανταποκριθείς με ευγένεια στον εαυτό σου ή στα άλλα άτομα;

Δραστηριότητα 3: «Αν ήμουν στη θέση σου...» (Δραστηριότητα ζωγραφικής ή γραφής με θέμα την ενσυναίσθηση) (10 λεπτά)

- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να επιλέξουν μία κατάσταση από την προηγούμενη δραστηριότητα και μία από τις παρακάτω επιλογές:
 - Να ζωγραφίσουν τι θα έκαναν για να υποστηρίξουν έναν φίλο εκείνη τη στιγμή.
 - Γράψτε ένα ευγενικό ή ενθαρρυντικό μήνυμα που θα μπορούσες να πεις.

Δραστηριότητα 4: Τεχνικές ηρεμίας (5 λεπτά)

- Παρουσιάστε στους εκπαιδευόμενους το παιχνίδι της ηρεμίας - 5-4-3-2-1:
 - Αφιερώνουν χρόνο για να παρατηρήσουν... «5 πράγματα που μπορείς να δεις, 4 πράγματα που μπορείς να αγγίξεις, 3 πράγματα που μπορείς να ακούσεις, 2 πράγματα που μπορείς να μυρίσεις και 1 πράγμα που μπορείς να γευτείς».

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Σχηματίστε έναν κύκλο και ρωτήστε:
 - Ποιο νέο συναίσθημα/λέξη έμαθες σήμερα;
 - Πώς μπορείς να βοηθήσεις έναν φίλο να νιώσει καλύτερα;
 - Τι σε βοηθά να ηρεμήσεις όταν τα συναισθήματα γίνονται έντονα;
- Προαιρετικά, ολοκληρώστε με μια χαλαρωτική άσκηση αναπνοής και μια ομαδική επιβεβαίωση: «Μπορώ να ονομάσω τα συναισθήματά μου, να κατανοήσω τα άλλα άτομα και να ανταποκριθώ με ευγένεια».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή για να αναλάβουν ηγετικό ρόλο και επιτρέψτε τους να περιγράψουν τα συναισθήματα με δικά τους λόγια.

2

Αναγνωρίστε όλα τα συναισθήματα ως έγκυρα, δεν υπάρχουν «κακά» συναισθήματα.

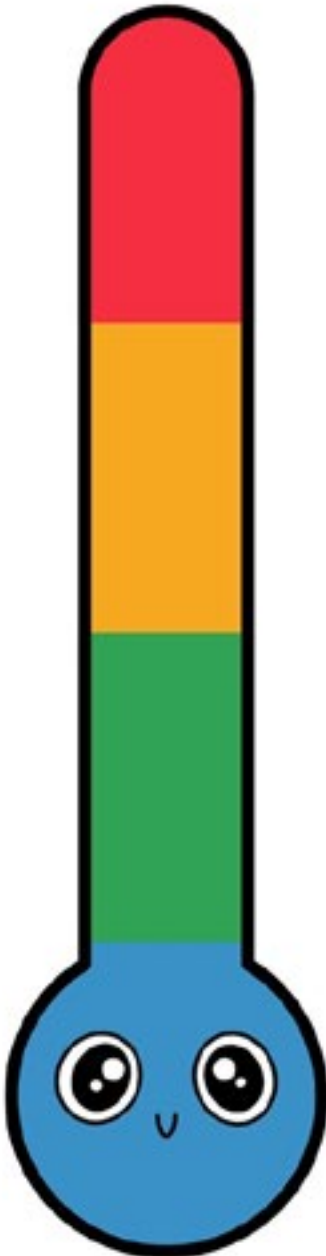
3

Επαινέστε τις προσπάθειες ενσυναίσθησης, ακόμα και αν δεν είναι τέλειες.



ΖΩΝΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Γράψε μέσα σε κάθε κουτί τι σε βοηθάει όταν είσαι σε αυτή τη ζώνη.



←

←

←

←

Κόκκινη
Ζώνη

Κίτρινη
Ζώνη

Πράσινη
Ζώνη

Μπλέ
Ζώνη

Συναισθηματική νοημοσύνη

- Σχέδιο μαθήματος 3



Κατανόηση των άλλων ατόμων και εκτίμηση του εαυτού μου

Στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν την ενσυναίσθηση αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα των άλλων ατόμων, προσφέροντας υποστήριξη και εκτιμώντας τα δικά τους δυνατά σημεία και τις θετικές τους ιδιότητες.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Κατανόηση της σημασίας της ενσυναίσθησης – «να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου».
- Επιλογή ευγενικών λέξεων ή πράξεων για την υποστήριξη των άλλων ατόμων.
- Αναγνώριση και εκτίμηση των δικών τους δυνατών σημείων και θετικών χαρακτηριστικών.

Υλικά:

- Χαρτί.
- Μολύβια και χρώματα.

Διάρκεια:

60 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή: «Πώς θα αισθανόσουν» (10 λεπτά)

- Εξηγήστε και δείξτε διάφορες καταστάσεις (π.χ. ένα παιδί που του πέφτει το παγωτό, κάποιος που παίρνει ένα δώρο, κάποιος που παίζει μόνος του, ένα άτομο που κάθεται μόνο του κατά τη διάρκεια του γεύματος κ.λπ.).
- Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους:
 - Πώς νομίζεις ότι αισθάνεται αυτό το άτομο;
 - Τι θα μπορούσες να κάνεις για να τον βοηθήσεις;

Δραστηριότητα 1: Ρόλος «Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του» (15 λεπτά)

- Χρησιμοποιήστε ένα απλό παιχνίδι ρόλων για να εξερευνήσετε την ενσυναίσθηση.
- Παραδείγματα σεναρίων:
 - Ένας φίλος είναι λυπημένος επειδή έχασε ένα παιχνίδι.
 - Κάποιος είναι νευρικός επειδή προσπαθεί να κάνει κάτι καινούργιο.
 - Ένας φίλος γιορτάζει κάτι συναρπαστικό.
 - Ένα άτομο είναι νευρικό πριν από μια παράσταση μπροστά σε ένα κοινό.
 - Κάποιος φοράει αταίριαστες κάλτσες και τα άλλα άτομα γελάνε.
 - Ένας φίλος σε προσκαλεί στο πάρτι γενεθλίων του.
 - Κάποιος δίνει σε κάποιο άλλο άτομο ένα μικρό δώρο.
 - Ένα άτομο κάθεται μόνο του κατά τη διάρκεια του γεύματος.

- Ρωτήστε:
 - Πώς νιώθεις;
 - Πώς θα αισθανόσουν στη θέση τους;
 - Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να βοηθήσεις;
- Οι εκπαιδευόμενοι αναλαμβάνουν εκ περιτροπής τον ρόλο του ατόμου και του βοηθού στην κάθε κατάσταση.

Δραστηριότητα 2: Κύκλος ευγενικών λέξεων (10 λεπτά)

- Σχηματίστε κύκλο. Ένας εκπαιδευόμενος κρατά ένα μαλακό παιχνίδι ή ένα ραβδί ομιλίας.
- Πείτε κάτι ευγενικό ή ενθαρρυντικό (π.χ. «Είσαι καλός φίλος», «Με βοήθησες», «Μου αρέσει το χαμόγελό σου») στο άτομο που βρίσκεται δίπλα του.
- Η διαδικασία ολοκληρώνεται αφού μιλήσουν όλα τα άτομα.

Δραστηριότητα 3: Οι υπερδυνάμεις μου (15 λεπτά)

- Δώστε σε κάθε εκπαιδευόμενο ένα λευκό χαρτί με την ερώτηση: «Οι υπερδυνάμεις μου – Πράγματα στα οποία είμαι καλός!»
- Πρέπει να ζωγραφίσουν ή να γράψουν (με βοήθεια αν χρειαστεί) 2-3 πράγματα που τους αρέσουν στον εαυτό τους.
- Παραδείγματα
 - Είμαι καλός φίλος.
 - Είμαι εξυπηρετικός.
 - Ζωγραφίζω καλά.
 - Είμαι αστείος.
- Αφήστε τους εκπαιδευόμενους να διακοσμήσουν τη σελίδα με αυτοκόλλητα ή χρώματα και (προαιρετικά) να κοιτάξουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και να πουν ένα θετικό χαρακτηριστικό δυνατά!

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Χρησιμοποιήστε απλές ερωτήσεις αναστοχασμού:
 - Τι σου άρεσε στη σημερινή συνεδρία;
 - Ποια ευγενική λέξη είπες σήμερα;
 - Για ποιο πράγμα είσαι περήφανος για τον εαυτό σου;
- Προαιρετικά, ολοκληρώστε με μια ομαδική επιβεβαίωση. Κρατήστε τα χέρια ή καθίστε όλοι μαζί και πείτε: «Μπορώ να καταλάβω τα άλλα άτομα. Μπορώ να είμαι ευγενικός. Μου αρέσει ο εαυτός μου».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Αντικαταστήστε την «ενσυναίσθηση» με φράσεις όπως «φαντάσου πώς αισθάνεται κάποιος άλλος» ή «βάλε τον εαυτό σου στη θέση του».

2

Μερικοί εκπαιδευόμενοι μπορεί να προτιμούν να δείχνουν, να ζωγραφίζουν ή να χρησιμοποιούν κάρτες αντί να μιλάνε. Δώστε πάντα επιλογές όπως: «Θέλεις να το αναπαραστήσεις ή απλά να μου το πεις;»

3

Αν το παιχνίδι ρόλων φαίνεται περίπλοκο, χωρίστε το σε μικρότερα βήματα ή αναπαραστήστε το πρώτα εσείς. Αφήστε τους εκπαιδευόμενους να παραλείψουν ή να παρατηρήσουν τις δραστηριότητες αν δεν αισθάνονται άνετα και εντάξτε τους αργότερα με ευγένεια.



Συναισθηματική νοημοσύνη

– Σχέδιο μαθήματος 4

Δουλεύουμε μαζί: Βοηθώντας, μοιράζοντας και νιώθοντας καλά

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να εξασκήσουν την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και την ευγνώμοσύνη, δουλεύοντας μαζί, προσφέροντας υποστήριξη σε καθημερινές καταστάσεις και αναγνωρίζοντας τη θετική επίδραση της καλοσύνης και της ομαδικής εργασίας.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Κατανόηση της σημασίας της ενσυναίσθησης – «να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου».
- Να εξασκηθείτε στην αλληλοβοήθεια και τη συνεργασία σε καθημερινές καταστάσεις.
- Επίλυση μικρών κοινωνικών προκλήσεων χρησιμοποιώντας συναισθηματική ευαισθησία και επικοινωνία.

Υλικά:

- Μπάλα, τουβλάκια, παζλ, χρωματιστές χάντρες και/ή ποτήρια (ανάλογα με την πρόκληση της ομάδας που επιλέχθηκε στη δραστηριότητα 2).
- Χαρτιά, στυλό και χρώματα.

Διάρκεια:

60 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή: Πίνακας συναισθημάτων (5 λεπτά)

- Χρησιμοποιώντας έναν πίνακα συναισθημάτων (Φύλλο εργασίας 1 ή 2 από το σχέδιο μαθήματος 1), ρωτήστε απλά κάθε εκπαιδευόμενο: «Πώς νιώθεις σήμερα;»
- Αφήστε τους να το δείξουν, να το πουν ή να το αναπαραστήσουν!

Δραστηριότητα 1: Ώρα για μια σύντομη ιστορία (15 λεπτά)

- Πείτε μια απλή ιστορία για κάποιο άτομο που βοηθά έναν φίλο. Για παράδειγμα:
 - Ήταν η πρώτη μέρα του Λέο σε μια νέα τάξη. Η αίθουσα ήταν φωτεινή και θορυβώδης. Όλοι μιλούσαν και ο Λέο ένιωθε νευρικός. Κάθισε σε μια γωνία, κρατώντας σφιχτά το σακίδιό του. Δεν ήξερε τι να κάνει. Η Μία τον πρόσεξε. Πλησίασε αργά και χαμογέλασε. «Γεια, είμαι η Μία. Θέλεις να καθίσεις μαζί μου;» ρώτησε. Ο Λέο χαμογέλασε λίγο και κούνησε το κεφάλι. Κάθισαν μαζί και έπαιξαν ένα παιχνίδι αντιστοίχισης. Αργότερα εκείνη την ημέρα, ο Λέο βοήθησε τη Μία να μαζέψει τους μαρκαδόρους της όταν αυτά έπεσαν στο πάτωμα. Και οι δύο ένιωσαν χαρούμενοι. Ο Λέο δεν ήταν πια νευρικός. Είχε κάνει μια νέα φίλη.
- Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους:
 - Πώς ένιωθε ο Λίο στην αρχή;
 - Τι έκανε η Μία για να τον βοηθήσει;
 - Πώς ένιωσε ο Λίο αφού τον βοήθησε η Μία;
 - Πώς βοήθησε ο Λίο τη Μία αργότερα;
 - Πώς νιώθεις όταν κάποιος σε προσκαλεί να παίξετε ή να μιλήσετε;

Δραστηριότητα 2: Ομαδική πρόκληση (25 λεπτά)

- Επιλέξτε μια ομαδική εργασία όπου οι εκπαιδευόμενοι θα εργαστούν σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες.
- Παραδείγματα
 - Χτίστε μαζί έναν μικρό πύργο με τουβλάκια.
 - Περάστε μια μπάλα μεταξύ σας χωρίς να την αφήσετε να πέσει.
 - Συναρμολογήστε ένα παζλ 6 τεμαχίων ως ομάδα.
 - Συνεργαστείτε για να ταξινομήσετε χρωματιστές χάντρες σε ποτήρια.
- Στη συνέχεια, ρωτήστε:
 - Πώς ένιωσες που συνεργαστήκατε;
 - Τι έκαναν καλά οι συμπαίκτες σου;
 - Είπε κάποιος κάτι χρήσιμο ή ευγενικό;

Δραστηριότητα 3: Δραστηριότητα με ευχαριστήριες κάρτες (10 λεπτά)

- Κάθε εκπαιδευόμενος δημιουργεί μια ευχαριστήρια κάρτα για κάποιον στην τάξη ή στη ζωή του (π.χ. άλλον εκπαιδευόμενο, δάσκαλο, μέλος της οικογένειας κ.λπ.).
- Οδηγίες για να τους καθοδηγήσετε:
 - Ποιος σας βοήθησε σήμερα ή αυτή την εβδομάδα;
 - Τι ευγενικό έκανε κάποιος για εσάς;
 - Τι σας αρέσει στον φίλο σας;
- Αφήστε τους να ζωγραφίσουν ή να γράψουν με τη βοήθειά σας. Τα αυτοκόλλητα και τα πολύχρωμα διακοσμητικά στοιχεία κάνουν αυτή τη δραστηριότητα διασκεδαστική και προσωπική!

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Καθίστε σε κύκλο και σκεφτείτε:
 - Τι καλό έκανες σήμερα;
 - Τι είναι κάτι για το οποίο είσαι περήφανος;
 - Πώς ένιωσες όταν κάποιος σε βοήθησε ή σε ευχαρίστησε;
- Προαιρετικά, τελειώστε με μια ήρεμη άσκηση αναπνοής και μια επιβεβαίωση: «Μπορούμε να βοηθήσουμε. Μπορούμε να μοιραστούμε. Συνεργαζόμαστε καλά».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Δώστε επιπλέον χρόνο για ομαδικές δραστηριότητες, επιβραβεύστε την προσπάθεια, όχι το αποτέλεσμα

2

Ενισχύστε συγκεκριμένες θετικές συμπεριφορές με επαίνους:
«Μοιράστηκες όμορφα!» / «Υπέροχη ομαδική εργασία!»

3

Δημιουργήστε τις ομάδες με προσοχή, ταιριάζοντας διαφορετικά δυνατά σημεία, και καθοδηγήστε τους ώστε να μιλάνε μεταξύ τους κατά τη διάρκεια της εργασίας.



Συναισθηματική νοημοσύνη

- Σχέδιο μαθήματος 5



Να είστε εκεί για τα άλλα άτομα – Καλοσύνη και υποστήριξη στην πραγματική ζωή

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν πότε τα άλλα άτομα χρειάζονται συναισθηματική υποστήριξη και να ανταποκριθούν με καλοσύνη, σεβασμό και συμπόνια σε καθημερινές καταστάσεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να αναγνωρίζουν πότε κάποιος χρειάζεται υποστήριξη σε πραγματικές καταστάσεις της ενήλικης ζωής.
- Να εξασκηθούν σε ευγενικές αντιδράσεις απέναντι στα συναισθήματα των άλλων ατόμων.
- Κατανόηση του προσωπικού χώρου και των μη λεκτικών σημείων συμπόνιας.
- Χρήση βασικών φράσεων και συμπεριφορών που δείχνουν ενεργητική ακρόαση και συναισθηματική υποστήριξη.

Υλικά:

- Φύλλο εργασίας 4: Κάρτες ανταπόκρισης.

Διάρκεια:

60 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή (5 λεπτά)

- Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους πώς νιώθουν σήμερα, χρησιμοποιώντας λέξεις, κάρτες ή τη γλώσσα του σώματος.
- Εισαγάγετε το θέμα της ημέρας: «Πώς μπορείς να στηρίξεις τα άλλα άτομα όταν χρειάζονται βοήθεια;»

Δραστηριότητα 1: Πραγματικές καταστάσεις (20 λεπτά)

- Διαβάστε δυνατά σύντομες, απλές πραγματικές καταστάσεις. Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να ακούσουν και να σκεφτούν πώς αισθάνεται το πρόσωπο στην ιστορία και πώς θα μπορούσαν να ανταποκριθούν με ευγένεια.
- Παραδείγματα ιστοριών:
 - Ο Μαρκ ξεκινά μια νέα δουλειά. Κάθεται μόνος του στην αίθουσα διαλείμματος. Κοιτάζει το πάτωμα και δεν μιλάει σε κανέναν.
 - Η Σάρα είναι στο κατάστημα. Η τσάντα της σκίζεται και τα ψώνια της πέφτουν στο πάτωμα. Φαίνεται έκπληκτη και ντροπιασμένη.
 - Η Άννα μόλις τελείωσε το πρώτο της μάθημα γιόγκα. Χαμογελά και φαίνεται περήφανη. Κανείς άλλος στην αίθουσα δεν λέει τίποτα.
 - Ο Τομ περιμένει στο ιατρείο. Κουνάει το πόδι του και κοιτάζει συνεχώς το ρολόι του.
 - Η Λένα βοηθάει στο καθάρισμα της κουζίνας και κατά λάθος ρίχνει ένα ποτήρι. Λέει «Συγγνώμη» και φαίνεται αναστατωμένη.
- Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς νομίζεις ότι αισθάνονται;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις ευγένεια;
- Τι μπορεί να κάνει κάποιος για να βοηθήσει;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να δείξεις ευγένεια;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις που να δείχνει σεβασμό;

Δραστηριότητα 2: Ευγενικό ή μη ευγενικό; Παιχνίδι ταξινόμησης καρτών (10 λεπτά)

- Δείξτε στους εκπαιδευόμενους τις κάρτες απαντήσεων (Φύλλο εργασίας 4):
 - «Θα ήθελες να καθίσεις μαζί μου;»
 - Να μιλάς για κάποιον πίσω από την πλάτη του.
 - «Μπορώ να σε βοηθήσω αν θέλεις.»
 - «Αυτό δεν είναι δικό μου πρόβλημα.»
 - «Είναι φυσιολογικό να νιώθεις έτσι.»
 - «Πάντα τα κάνεις θάλασσα.»
 - «Με την ησυχία σου.»
 - Δείχνεις ενόχληση με τα μάτια και φεύγεις.
 - «Είμαι εδώ αν με χρειαστείς.»
 - Να λες σε κάποιον «Ηρέμησε!» με δυνατή ή θυμωμένη φωνή
 - «Έκανες ό,τι μπορούσες!»
 - Να αγνοείς κάποιον όταν είναι αναστατωμένος
 - «Μπορώ να σε αγκαλιάσω;» (ρωτώντας πρώτα!)
 - Να λες «Κανείς δεν νοιάζεται» όταν κάποιος μοιράζεται ένα συναίσθημα.
 - Να κοροϊδεύεις κάποιον επειδή κλαίει.
 - «Θέλεις να το συζητήσουμε;»
 - «Πρέπει να το ξεπεράσεις.»
 - «Είμαι περήφανος για σένα.»
 - Να διακόπτεις κάποιον που προσπαθεί να μιλήσει για το πώς αισθάνεται.
- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να τα ταξινομήσουν σε δύο ομάδες:
 - «Καλοσυνάτος και ευγενικός» και «Αγενής ή αδιάφορος».

Δραστηριότητα 3: Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση (20 λεπτά)

- Χρησιμοποιήστε δύο καρτέλες που βρίσκονται η μία απέναντι από την άλλη για να εξασκηθούν τα ζευγάρια στην ενεργητική ακρόαση:
 - Οπτική επαφή
 - Κούνημα του κεφαλιού
 - Ήρεμη φωνή
 - «Σ' ακούω» / «Αυτό ακούγεται δύσκολο» / «Είμαι εδώ».
- Δείξτε πώς νιώθουμε όταν κάποιος μας ακούει και όταν κάποιος δεν μας ακούει.

- Αφήστε τα ζευγάρια να εξασκηθούν: Το ένα άτομο μοιράζεται κάτι μικρό (πραγματικό ή φανταστικό) και το άλλο ανταποκρίνεται με συμπόνια και προσοχή.

Αξιολόγηση (5 λεπτά)

- Ζητήστε από κάθε εκπαιδευόμενο να επιλέξει ή να ονομάσει:
 - Ένα ευγενικό πράγμα που μπορείς να πεις σε κάποιον που νιώθει λυπημένος.
 - Ένα πράγμα που μπορείς να κάνεις για να δείξεις ότι νοιάζεσαι.
 - Έναν τρόπο με τον οποίο μπορείς να ακούς ενεργά.
- Προαιρετικά, ολοκληρώστε με μια σύντομη ομαδική επιβεβαίωση: «Μπορώ να ακούσω. Μπορώ να νοιάζομαι. Μπορώ να βοηθήσω με ευγενικό τρόπο».

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Επαναλάβετε και ενισχύστε τις βασικές φράσεις (π.χ. «Είναι εντάξει να ρωτάς πρώτα», «Είμαι εδώ για σένα», «Η ευγένεια είναι να ακούς»).

2

Μιλήστε καθαρά και αργά όταν διαβάζετε τα σενάρια δυνατά. Κάντε συχνές παύσεις και κάντε μία ερώτηση κάθε φορά για να ελέγξετε την κατανόηση. Προσφέρετε επιλογές αν χρειαστεί: «Πιστεύεις ότι νιώθει λυπημένη ή χαρούμενη;» – αντί για ανοιχτές ερωτήσεις.

3

Στη Δραστηριότητα 2, αν ένας εκπαιδευόμενος δεν είναι σίγουρος, ανοίξτε το θέμα στην ομάδα με την ερώτηση «Τι πιστεύουν οι άλλοι;».



Θα ήθελες να
καθίσεις μαζί μου;

Να μιλάς για
κάποιον πίσω από
την πλάτη του.

ΚΑΛΟΣΥΝΑΤΟΣ
ΚΑΙ ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ

ΑΓΕΝΗΣ Ή
ΑΔΙΑΦΟΡΟΣ

Μπορώ να σε
βοηθήσω αν θέλεις.

Δεν είναι δικό μου
θέμα.

Είναι εντάξει να
νιώθεις έτσι.

Πάντα τα χαλάς όλα.

Είμαι εδώ αν με
χρειαστείς.

Να φωνάζεις σε
κάποιον «Ηρέμησε!»
θυμωμένα.

Πάρε το χρόνο σου.

Δείχνεις ενόχληση
με τα μάτια και
φεύγεις.

Έκανες το καλύτερο
που μπορούσες!

Να αγνοείς κάποιον
όταν είναι
αναστατωμένος.

Μπορώ να σε
αγκαλιάσω;

Να λες «Κανένας δεν
νοιάζεται» όταν
κάποιος μοιράζεται ένα
συναίσθημα.

Να κοροϊδεύεις
κάποιον επειδή
κλαίει.

Θα ήθελες να
μιλήσεις γι' αυτό;

Πρέπει απλά να το
αφήσεις πίσω σου.

Είμαι περήφανος για
σένα.

Να διακόπτεις κάποιον
που προσπαθεί να
μιλήσει για το πώς
νιωθει.

Συναισθηματική νοημοσύνη

– Σχέδιο μαθήματος 6

Καλοσύνη σε δράση – Παρατήρηση, ακρόαση και ανταπόκριση

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να παρατηρούν τα συναισθήματα στην καθημερινότητα και να εξασκηθούν σε ευγενικές, έγκαιρες και με σεβασμό απαντήσεις που χτίζουν εμπιστοσύνη και σύνδεση.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Αναγνώριση συναισθηματικών ενδείξεων σε πραγματικές καταστάσεις.
- Ανταπόκριση με ευγενικά και υποστηρικτικά λόγια ή πράξεις.
- Εξάσκηση στη διατήρηση της ηρεμίας και της ψυχραιμίας όταν τα άλλα άτομα νιώθουν έντονα συναισθήματα.
- Συλλογισμός σχετικά με το τι σημαίνει ευγένεια στις καθημερινές στιγμές.

Υλικά:

- Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας.
- [Φύλλο εργασίας 5: Φύλλο εργασίας «Στιγμιότυπα ιστοριών».](#)
- [Φύλλο εργασίας 6: Φύλλο εργασίας για αναστοχασμό σχετικά με την καλοσύνη \(για ζωγραφική ή γραφή για τη Δραστηριότητα 3\).](#)
- Μαλακό αντικείμενο (π.χ. μπάλα ή νήμα, προαιρετικά).

Διάρκεια:

60 λεπτά

Δραστηριότητες:

Εισαγωγή: Αντίκτυπος συναισθημάτων (5 λεπτά)

- Πείτε ένα συναίσθημα δυνατά (π.χ. κουρασμένος, περήφανος, απογοητευμένος, ενθουσιασμένος) και δείξτε την έκφραση του προσώπου ή τη στάση του σώματος.
- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να το «αντικατοπτρίσουν» με το πρόσωπο ή το σώμα τους.
- Στη συνέχεια, ρωτήστε:
 - «Πού θα μπορούσες να δεις κάποιον να αισθάνεται έτσι;»
 - «Τι θα μπορούσες να του πεις;»

Δραστηριότητα 1: Εντόπισε το συναίσθημα (20 λεπτά)

- Διαβάστε μερικά αποσπάσματα από μικρές ιστορίες από το Φύλλο εργασίας 1, αλλά αυτή τη φορά παρατηρήστε τον τόνο της φωνής, τη γλώσσα του σώματος ή τις προφορικές λέξεις.
- Σύντομα αποσπάσματα ιστοριών:
 - Ο Άλεξ μιλάει χαμηλόφωνα και δεν κοιτάζει κανέναν. Όταν κάποιος τον ρωτάει πώς είναι, απαντά «Είμαι καλά».
 - Ο Λούκα μπαίνει αργά στο δωμάτιο και κάθεται μόνος του. Κοιτάζει το πάτωμα. Όταν κάποιος τον ρωτάει «Πώς είσαι σήμερα;», αυτός σηκώνει τους ώμους και απαντά χαμηλόφωνα «Είμαι καλά»,

χωρίς οπτική επαφή.

- Η Τίνα χαμογελά, μιλάει γρήγορα και δείχνει σε όλους το νέο της πίνακα. Λέει: «Δούλεψα πολύ σκληρά για αυτό!» και τα μάτια της λάμπουν.
- Ο Μπεν περπατάει νευρικά. Έχει σταυρωμένα τα χέρια και είναι θυμωμένος. Λέει δυνατά: «Γιατί όλα πάνε στραβά σήμερα;» και χτυπάει το τετράδιό του στο τραπέζι.
- Η Αϊσα στέκεται κοντά στην πόρτα, αναπνέει βαθιά και κινεί νευρικά τα χέρια της. Λέει: «Έχω εκείνη τη συνέντευξη σήμερα... Δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω».
- Ο Τομ ρίχνει λίγο νερό κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού και λέει: «Ωχ, όχι! Είμαι τόσο αδέξιος». Κοιτάζει κάτω και προσπαθεί γρήγορα να το καθαρίσει, χωρίς να κοιτάζει κανέναν.

- Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν πραγματικά;
- Τι σου το δείχνει αυτό;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις καλοσύνη;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα;
- Έχεις νιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο;

Δραστηριότητα 2: Τι σε βοηθά να παραμένεις ήρεμος; (15 λεπτά)

- Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους: Τι σε βοηθά να παραμένεις ήρεμος όταν κάποιος άλλος είναι θυμωμένος, λυπημένος ή φωνάζει;
- Φτιάξτε μια κοινή λίστα σε ένα flipchart ή στον πίνακα.
- **Παραδείγματα:**
 - Πάρε μια βαθιά ανάσα.
 - Κάνε ένα βήμα πίσω και δώσε χώρο.
 - Ζήτη βοήθεια.
 - Μέτρησε μέχρι το 5.
 - Πες κάτι ευγενικό στον εαυτό σου.
- Αφήστε κάθε εκπαιδευόμενο να επιλέξει τη δική του στρατηγική ευγένειας που μπορεί να χρησιμοποιήσει σε πραγματικές καταστάσεις, όταν θέλει να παραμείνει ευγενικός, αλλά αισθάνεται αβέβαιος.

Δραστηριότητα 3: Προβληματισμός σχετικά με την ευγένεια (10 λεπτά)

- Προτρέψτε τους εκπαιδευόμενους να θυμηθούν ή να φανταστούν:
 - Μια στιγμή που ήταν ευγενικοί πρόσφατα.
 - Μια στιγμή που κάποιος ήταν ευγενικός μαζί τους.
 - Μια στιγμή στο μέλλον που θα μπορούν να δείξουν φροντίδα.
- Μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους συζητώντας, να ζωγραφίσουν ή να χρησιμοποιήσουν κάρτες. Το Φύλλο εργασίας 2 υποστηρίζει αυτή τη δραστηριότητα.

Αξιολόγηση (10 λεπτά)

- Καθίστε ή σταθείτε σε κύκλο και με τη σειρά, δώστε ο ένας στον άλλον ένα μαλακό αντικείμενο.
 - Ζητήστε από κάθε εκπαιδευόμενο να συμπληρώσει μία από τις παρακάτω προτάσεις:
 - Σήμερα έμαθα ότι η καλοσύνη μπορεί να είναι...
 - Ένα ευγενικό πράγμα που μπορώ να πω είναι...
 - Μπορώ να δείξω φροντίδα με...
 - Όταν κάποιος είναι στεναχωρημένος, μπορώ να...
 - Την επόμενη φορά που θα δω κάποιον που χρειάζεται βοήθεια, θα...
-
- Προαιρετικά, ολοκληρώστε με την επιβεβαίωση: «Η καλοσύνη είναι κάτι που κάνω, ακόμα και σε μικρές στιγμές»..”

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

1

Αναγνωρίστε ότι είναι εντάξει να μην ξέρετε τι να κάνετε. Η καλοσύνη μπορεί επίσης να εκφράζεται ως υπομονή, ακρόαση ή απλά στήριξη.

2

Τονίστε ότι η καλοσύνη δεν σημαίνει πάντα να μιλάς. Μερικοί εκπαιδευόμενοι μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα να δείχνουν την φροντίδα τους με μικρές πράξεις (όπως να κάθονται κοντά, να χαμογελούν ή να ζωγραφίζουν). Αναγνωρίστε όλες αυτές τις μορφές καλοσύνης εξίσου.

3

Αν ένας εκπαιδευόμενος πλησιάσει πολύ ή δείξει μεγάλο ενθουσιασμό στο παιχνίδι ρόλων, σταματήστε λίγο και με ηρεμία βοηθήστε τον να κρατήσει τον σωστό χώρο και τόνο.





Co-funded by
the European Union



Διάβασε την ιστορία και εντόπισε το συναίσθημα.

Διάβασε τα αποσπάσματα της ιστορίας και παρατήρησε τον τόνο φωνής, τη στάση σώματος ή τις φράσεις που χρησιμοποιούνται.

Ο Άλεξ μιλάει χαμηλόφωνα και δεν κοιτάζει κανέναν. Όταν κάποιος τον ρωτάει πώς είναι, απαντά «Είμαι καλά».



Απάντησε στις ερωτήσεις:

- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν πραγματικά;
- Τι σου το δείχνει αυτό;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις καλοσύνη;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα;



Διάβασε την ιστορία και εντόπισε το συναίσθημα.

Διάβασε τα αποσπάσματα της ιστορίας και παρατήρησε τον τόνο φωνής, τη στάση σώματος ή τις φράσεις που χρησιμοποιούνται.

Ο Λούκα μπαίνει αργά στο δωμάτιο και κάθεται μόνος του. Κοιτάζει το πάτωμα. Όταν κάποιος τον ρωτάει «Πώς είσαι σήμερα;», αυτός σηκώνει τους ώμους και απαντά χαμηλόφωνα «Είμαι καλά», χωρίς οπτική επαφή.



Απάντησε στις ερωτήσεις:

- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν πραγματικά;
- Τι σου το δείχνει αυτό;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις καλοσύνη;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα;
- Έχεις νιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο;



Διάβασε την ιστορία και εντόπισε το συναίσθημα.

Διάβασε τα αποσπάσματα της ιστορίας και παρατήρησε τον τόνο φωνής, τη στάση σώματος ή τις φράσεις που χρησιμοποιούνται.

Η Τίνα χαμογελά, μιλάει γρήγορα και δείχνει σε όλους το νέο της πίνακα. Λέει: «Δούλεψα πολύ σκληρά για αυτό!» και τα μάτια της λάμπουν.



Απάντησε στις ερωτήσεις:

- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν πραγματικά;
- Τι σου το δείχνει αυτό;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις καλοσύνη;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα;
- Έχεις νιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο;



Διάβασε την ιστορία και εντόπισε το συναίσθημα.

Διάβασε τα αποσπάσματα της ιστορίας και παρατήρησε τον τόνο φωνής, τη στάση σώματος ή τις φράσεις που χρησιμοποιούνται.

Ο Μπεν περπατάει νευρικά. Έχει σταυρωμένα τα χέρια και είναι θυμωμένος. Λέει δυνατά: «Γιατί όλα πάνε στραβά σήμερα;» και χτυπάει το τετράδιό του στο τραπέζι.



Απάντησε στις ερωτήσεις:

- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν πραγματικά;
- Τι σου το δείχνει αυτό;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις καλοσύνη;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα;
- Έχεις νιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο;



Διάβασε την ιστορία και εντόπισε το συναίσθημα.

Διάβασε τα αποσπάσματα της ιστορίας και παρατήρησε τον τόνο φωνής, τη στάση σώματος ή τις φράσεις που χρησιμοποιούνται.

Η Άισα στέκεται κοντά στην πόρτα, αναπνέει βαθιά και κινεί νευρικά τα χέρια της. Λέει: «Έχω εκείνη τη συνέντευξη σήμερα... δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω.»



Απάντησε στις ερωτήσεις:

- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν πραγματικά;
- Τι σου το δείχνει αυτό;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις καλοσύνη;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα;
- Έχεις νιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο;



Διάβασε την ιστορία και εντόπισε το συναίσθημα.

Διάβασε τα αποσπάσματα της ιστορίας και παρατήρησε τον τόνο φωνής, τη στάση σώματος ή τις φράσεις που χρησιμοποιούνται.

Ο Τομ ρίχνει λίγο νερό κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού. Λέει: «Ωχ, όχι είμαι τόσο αδέξιος.» Κοιτάζει κάτω και προσπαθεί γρήγορα να το καθαρίσει, χωρίς να κοιτάζει κανέναν.



Απάντησε στις ερωτήσεις:

- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν πραγματικά;
- Τι σου το δείχνει αυτό;
- Τι θα μπορούσες να πεις ή να κάνεις για να δείξεις καλοσύνη;
- Τι θα μπορούσες να πεις για να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα;
- Έχεις νιώσει ποτέ κάτι παρόμοιο;

Φύλλο εργασίας 6 – Φύλλο εργασίας για
αναστοχασμό σχετικά με την καλοσύνη:



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Φαντάσου ή θυμήσου κάτι
και μετά
ζωγράφισε ή γράψε...

A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing.

Θυμήσου μια στιγμή
που έδειξες καλοσύνη
πρόσφατα.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing.

Θυμήσου μια στιγμή
που κάποιος σου έδειξε
καλοσύνη.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing.

Μια μελλοντική περίσταση στην οποία
θα δείξεις ενδιαφέρον και φροντίδα.

Πρόσθετες πηγές:

1. Autism Little Learners: [Emotions Flashcards](#)
2. Beyond Words: Empowering People Through Pictures: [Understanding, Emotions and Books Beyond Words pt. 1](#)
3. Beyond Words: Empowering People Through Pictures: [Understanding, Emotions and Books Beyond Words pt. 2](#)
4. Centervention: [95 Supplemental Social Emotional Learning Activities](#)
5. Centervention: [Body Language Mirroring](#)
6. Centervention: [Feelings Wheel](#)
7. Centervention: [List of Emotions: 135 Words that Express Feelings](#)
8. Centervention: [Think Sheet: Behaviour Reflection Exercise](#)
9. Greater Good in Education: [Making Kinder Classrooms and Schools](#)
10. Random Acts of Kindness Foundation: [Free Kindness in the Classroom® Training Materials](#)
11. Responsive Classroom: [Cooperative Games for Younger Students](#)
12. Therapist Aid: [Basic Emotions Reference](#)
13. Therapist Aid: [Daily Mood Chart](#)
14. Therapist Aid: [Emotion Reference Sheet](#)
15. TherapistAid: [Gratitude Jar Worksheet](#)
16. Therapist Aid: [List of Emotions](#)
17. YouTube Video: [Brené Brown on Empathy](#)
18. YouTube Video: [The Colour Monster](#)
19. YouTube Video: [Snack Attack](#)



SOFT SKILLS+



DIGITAL MEDIA ZONE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-HR01-KA220-ADU-000247169



CC BY-NC-SA 4.0