



EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Προσωπική ιστορία

Δραστηριότητες στην τάξη

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Κύκλος ιστοριών

Συναφής μέθοδος: Προσωπική ιστορία

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για συμμετέχοντες/ουσες με μεταναστευτικό υπόβαθρο, μακροχρόνια άνεργους ή άτομα που βιώνουν κοινωνική απομόνωση και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Η δραστηριότητα απευθύνεται σε εκπαιδευόμενους/ες που μπορεί να μη διαθέτουν υποστηρικτικό περιβάλλον για να εκφραστούν. Η τοποθέτηση σε κύκλο ενισχύει την ισότητα, την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη, βοηθώντας τους να συνδεθούν μέσα από κοινές εμπειρίες ανθεκτικότητας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες, χρησιμοποιώντας προτροπές με δομημένο τρόπο και με σεβασμό.
- Εξασκούνται στην ενεργητική ακρόαση χωρίς διακοπές.
- Εντοπίζουν τουλάχιστον μία στρατηγική ανθεκτικότητας από την ιστορία ενός/μιας συναδέλφου.
- Ενισχύουν την ενσυναίσθηση και καλλιεργούν την αμοιβαία εμπιστοσύνη σε ομαδικό περιβάλλον.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με προτροπές για ιστορίες (π.χ. «Μια πρόκληση που ξεπέρασα», «Μια στιγμή που ένιωσα περήφανος/η για τον εαυτό μου»)

Αντικείμενο συζήτησης (μπάλα ή μαρκαδόρος για την εναλλαγή των ρόλων)

Χρονόμετρο για εξασφάλιση ίσου χρόνου ομιλίας

Πίνακας καταγραφής κοινών θεμάτων ανθεκτικότητας (προαιρετικά)



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα δημιουργεί έναν κύκλο αφήγησης ιστοριών, όπου κάθε συμμετέχων/ουσα μοιράζεται μια προσωπική εμπειρία με βάση κάρτες προτροπών/ιδεών για ιστορίες. Οι υπόλοιποι ακούν χωρίς διακοπές, εστιάζοντας στην ενσυναίσθηση και όχι στην κριτική. Η κοινή αναστοχαστική διαδικασία προάγει την ανθεκτικότητα, την αντιμετώπιση δυσκολιών και την αξία της ενσυναίσθησης σε διαφορετικές καταστάσεις της ζωής.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια καλωσορίζει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες και εξηγεί τον στόχο: μοίρασμα προσωπικών εμπειριών για την ανάπτυξη ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας. Καθορίζονται από κοινού οι βασικοί κανόνες: εμπιστευτικότητα, σεβασμός, όχι διακοπές, εθελοντική συμμετοχή.

Γίνεται παρουσίαση του «αντικείμενου ομιλίας» (μιλά μόνο όποιος/α το κρατά).

Ο/Η συντονιστής/τρια μοιράζεται μια σύντομη προσωπική ιστορία (2–3 λεπτά), δείχνοντας διάθεση για μοίρασμα εμπειριών και συναισθημάτων.

Βασική δραστηριότητα:

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την πρώτη προτροπή για ιστορία (π.χ. «Μια φορά που ξεπέρασα μια πρόκληση»).

Οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν 2 λεπτά για να σκεφτούν ή να κρατήσουν σύντομες σημειώσεις.

Ο πρώτος εκπαιδευόμενος/η κρατά το αντικείμενο και μοιράζεται την ιστορία του/της (μέγιστο 3 λεπτά).

Τα μέλη της ομάδας ακούν προσεκτικά, με έμφαση στην κατανόηση και χωρίς αξιολογικές παρεμβάσεις. Μετά από κάθε ιστορία, δίνονται μόνο υποστηρικτικά σχόλια (π.χ. «Σε ευχαριστώ που το μοιράστηκες», «Σε καταλαβαίνω»), χωρίς συμβουλές ή διορθώσεις.

Το αντικείμενο περνάει δεξιόστροφα, ώστε να μοιραστούν την ιστορία τους όσοι/όσες το επιθυμούν.

Εφόσον υπάρχει χρόνος, μπορεί να ακολουθήσει δεύτερος γύρος με νέα προτροπή.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια συντονίζει μια συζήτηση απολογισμού:

- Ποια κοινά θέματα ή συναισθήματα προέκυψαν;
- Ποιες στρατηγικές ανθεκτικότητας ακούσατε από τους/τις συναδέλφους σας;

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια προσωπική τους σκέψη: κάτι που έμαθαν από μια άλλη ιστορία ή μια στρατηγική που θέλουν να εφαρμόσουν στη δική τους ζωή.

Η ομάδα κλείνει με έναν σύντομο γύρο: κάθε άτομο μοιράζεται μια λέξη για το πώς αισθάνεται.



Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της ενεργητικής ακρόασης και της συμπεριφοράς που δείχνει σεβασμό.

Συζήτηση στο τέλος: οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται μία νέα στρατηγική ή οπτική που απέκτησαν.

Προαιρετικά φύλλα ανατροφοδότησης με αυτοαξιολόγηση, όπως: «Σήμερα ένιωσα ότι με σεβάστηκαν», «Εξάσκησα την ακρόαση με σεβασμό».

Συμβουλές προσαρμογής

Χρησιμοποιήστε απλές προτροπές με εικόνες για ομάδες με χαμηλό επίπεδο αλφαριθμητισμού.

Ενθαρρύνετε τη χρήση δύο γλωσσών από τους/τις μετανάστες/τριες, με σύντομες περιλήψεις στην κοινή γλώσσα της ομάδας.

Για διαδικτυακές ομάδες, χρησιμοποιήστε breakout rooms και οπτικές προτροπές.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Ανταλλαγή ιστοριών σε ζευγάρια

Συναφής μέθοδος: Προσωπική ιστορία

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για συμμετέχοντες/ουσες με μεταναστευτικό υπόβαθρο, μακροχρόνια άνεργους ή άτομα που βιώνουν κοινωνική απομόνωση και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Δουλεύοντας σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες/ουσες ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους στο μοίρασμα εμπειριών και καλλιεργούν βαθύτερη ενσυναίσθηση μέσω συζήτησης. Η πιο οικεία συνθήκη τους επιτρέπει να εξασκούνται τόσο στη διατύπωση όσο και στην απάντηση ερωτήσεων που απαιτούν αναστοχασμό, αναδεικνύοντας τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.

Μαθησιακά αποτελέσματα

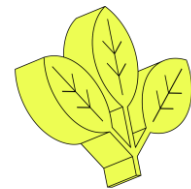
Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

- Μοιράζονται προσωπικές ιστορίες σε πλαίσιο ένας-προς-έναν.
- Χρησιμοποιούν αναστοχαστικές ερωτήσεις για να δείχνουν ενσυναίσθηση και να εμβαθύνουν στον διάλογο.
- Αναγνωρίζουν παράγοντες που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις, καθώς και στρατηγικές ανθεκτικότητας μέσα από τις αφηγήσεις των συναδέλφων τους.
- Καλλιεργούν διαπροσωπική εμπιστοσύνη μέσω αυθεντικής αφήγησης ιστοριών.

Διάρκεια: 45-60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με προτροπές για ιστορίες (π.χ. «Μια φορά που ένιωσα υποστήριξη», «Μια πρόκληση που αντιμετώπισα και ξεπέρασα με βοήθεια»), καρέκλες σε ζευγάρια, χρονόμετρο, φύλλα αναστοχασμού για ανατροφοδότηση από τους/τις συναδέλφους.



EARTHE

Περιγραφή δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα διαμορφώνει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για αφήγηση ιστοριών σε ζευγάρια και ενεργητική ακρόαση. Ένα άτομο μοιράζεται μια σύντομη προσωπική ιστορία, ενώ ο/η συνομιλητής/τρια ακούει και απαντά με ερωτήσεις που ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό χωρίς κριτική. Η δραστηριότητα ενισχύει την ενσυναίσθηση, την εμπιστοσύνη και τις δεξιότητες διαλόγου.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί ότι η δραστηριότητα εστιάζει στην προσεκτική ακρόαση και την ενσυναίσθηση μέσω αφήγησης ιστοριών σε ζευγάρια.

Παρουσιάζει προτροπές για ιστορίες (π.χ. «Μια φορά που ένιωσα την υποστήριξη των άλλων», «Πώς διαχειρίστηκα το άγχος σε μια δύσκολη περίοδο»).

Δείχνει τη διαδικασία με έναν/μία εθελοντή/τρια: το ένα άτομο αφηγείται μια ιστορία, ενώ το άλλο ακούει προσεκτικά και κάνει 1–2 ερωτήσεις που ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό (π.χ. «Πώς σε έκανε να νιώσεις αυτή η εμπειρία;», «Τι σε βοήθησε να ξεπεράσεις την πρόκληση;»).

Βασική δραστηριότητα:

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται αντικριστά.

Ο πρώτος αφηγητής μοιράζεται την ιστορία του/της για 3–4 λεπτά, ενώ ο συνομιλητής ακούει χωρίς να παρεμβαίνει, διατηρώντας οπτική επαφή και ανοιχτή στάση σώματος.

Μετά το μοίρασμα, ο συνομιλητής κάνει μία ή δύο ερωτήσεις αναστοχασμού, ώστε να δείξει ενσυναίσθηση. Ο αφηγητής απαντά σύντομα.

Οι ρόλοι ανταλλάσσονται: το δεύτερο άτομο μοιράζεται την ιστορία του/της και το πρώτο ακούει και κάνει ερωτήσεις που ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό.

Αφού ακουστούν και οι δύο ιστορίες, τα ζευγάρια αφιερώνουν 2–3 λεπτά για κοινό αναστοχασμό: Τι έμαθα από την ιστορία του/της συνομιλητή/τριας μου; Τι με εξέπληξε;

Ο/Η συντονιστής/τρια κινείται στον χώρο, παρατηρώντας τη διαδικασία και παρέχοντας διακριτική καθοδήγηση όπου χρειάζεται.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Η ομάδα συγκεντρώνεται ξανά στην ολομέλεια. Ο/Η συντονιστής/τρια καλεί εθελοντές να μοιραστούν τις σκέψεις τους:

- Πώς ένιωσες όταν σε άκουσαν προσεκτικά;
- Τι παρατήρησες για τον εαυτό σου ενώ άκουγες;
- Ποιες στρατηγικές ανθεκτικότητας προέκυψαν από τις ιστορίες;

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια συγκεκριμένη δράση: πώς θα εφαρμόσουν την ενσυναίσθηση ή την ανθεκτικότητα στην καθημερινή τους ζωή;



Μέθοδος αξιολόγησης

Ανατροφοδότηση από τους/τις συναδέλφους σχετικά με την ποιότητα της ακρόασης.
Ο/Η συντονιστής/τρια παρατηρεί τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης και ερωτήσεων.
Σημειώσεις προσωπικού αναστοχασμού: «Μια νέα οπτική που απέκτησα σήμερα είναι...»

Συμβουλές προσαρμογής

Δώστε επιπλέον χρόνο προετοιμασίας στους ντροπαλούς εκπαιδευόμενους/ες.
Απλοποιήστε τις προτροπές για ομάδες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού.
Για πολυπολιτισμικές ομάδες, βεβαιωθείτε ότι οι προτροπές είναι διαπολιτισμικά ευαίσθητες.

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Ιστορία για την υπέρβαση μιας πρόκλησης

Συναφής μέθοδος: Προσωπική ιστορία

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–55 ετών

Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Ιδιαίτερα χρήσιμη για συμμετέχοντες/ουσες με μεταναστευτικό υπόβαθρο, μακροχρόνια άνεργους ή άτομα που βιώνουν κοινωνική απομόνωση και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Η δραστηριότητα αυτή καλεί τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να μοιραστούν μια προσωπική ιστορία για το πώς ξεπέρασαν μια πρόκληση. Μέσα από την αφήγηση και την ακρόαση, οι συμμετέχοντες/ουσες αναπτύσσουν την ενσυναίσθηση, αναγνωρίζουν την ανθεκτικότητα στον εαυτό τους και στους άλλους και εξασκούνται στην υποστηρικτική επικοινωνία σε ομαδικό περιβάλλον.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες/ουσες θα:

- Μοιραστούν μια προσωπική ιστορία σε ένα ασφαλές και δομημένο περιβάλλον.
- Αναστοχαστούν για τις δικές τους στρατηγικές αντιμετώπισης και ανθεκτικότητας.
- Εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση καθώς ακούνε τις ιστορίες των συναδέλφων τους.
- Ενισχύσουν την εμπιστοσύνη στην ομάδα και την συναισθηματική επίγνωση.

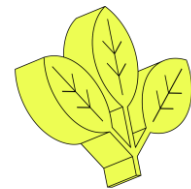
Διάρκεια: 60 λεπτά

Υλικά και πόροι

Κάρτες με προτροπές ή καθοδηγητικές ερωτήσεις (π.χ. «Περιγράψτε μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε και πώς την ξεπεράσατε», «Τι σας έδωσε δύναμη εκείνη τη στιγμή;»), καρέκλες διατεταγμένες σε κύκλο, χαρτοπίνακας/ πίνακας τάξης για τις σημειώσεις του/της συντονιστή/τριας (προαιρετικά)

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι εκπαιδευόμενοι/ες μοιράζονται σύντομες ιστορίες για προκλήσεις που αντιμετώπισαν και πώς κατάφεραν να τις ξεπεράσουν. Η διαδικασία δίνει έμφαση στη δύναμη, την



EARTHE

ανθεκτικότητα και την ενσυναίσθηση, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την αλληλοϋποστήριξη και τον αναστοχασμό σχετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης.

Λεπτομερή βήματα υλοποίησης

Εισαγωγή

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί ότι η ανταλλαγή ιστοριών για προκλήσεις μπορεί να ενισχύσει τη σύνδεση και την ανθεκτικότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/ες διαβεβαιώνονται ότι θα μοιραστούν μόνο όσα επιθυμούν, ανάλογα με το πόσο άνετα νιώθουν. Τονίζονται ο σεβασμός, η εμπιστευτικότητα και η ενσυναίσθηση ως βασικές αξίες της ομάδας.

Βασική δραστηριότητα:

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τη διαδικασία, μοιραζόμενος/η μια σύντομη προσωπική ιστορία για την υπέρβαση μιας πρόκλησης, αναδεικνύοντας την ανθεκτικότητα και την προσωπική ανάπτυξη.

Στη συνέχεια, κάθε εκπαιδευόμενος/η καλείται να μοιραστεί τη δική του/της ιστορία, ενώ η ομάδα ακούει προσεκτικά, χωρίς διακοπές.

Μετά από κάθε ιστορία, η ομάδα αναφέρει με σύντομία τα δυνατά σημεία που παρατήρησε στον/στην αφηγητή/τρια (π.χ. επιμονή, δημιουργικότητα, συναισθηματική ισορροπία).

Οι εκπαιδευόμενοι/ες ενθαρρύνονται να καταγράψουν κοινά θέματα, όπως η υποστήριξη από άλλους, οι στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων ή η αποφασιστικότητα.

Συμπέρασμα και αναστοχασμός

Ο/Η συντονιστής/τρια κλείνει με μια ομαδική συζήτηση:

- «Τι σας βοήθησε να νιώσετε πιο δυνατοί σε δύσκολες στιγμές;»
- «Τι μάθατε ακούγοντας τις εμπειρίες των άλλων;»

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια στρατηγική αντιμετώπισης που άκουσαν και που θα μπορούσαν να εφαρμόσουν στη δική τους ζωή.

Μέθοδος αξιολόγησης

Παρατήρηση της συμμετοχής και του σεβασμού κατά τη διάρκεια της αφήγησης.

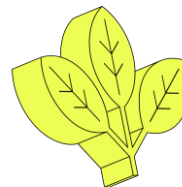
Ομαδική συζήτηση αναστοχασμού που δείχνει κατανόηση των εννοιών της ανθεκτικότητας και της ενσυναίσθησης.

Προσωπικός αναστοχασμός των εκπαιδευόμενων σχετικά με τις δικές τους στρατηγικές αντιμετώπισης.

Συμβουλές προσαρμογής

Για τους/τις πιο ντροπαλούς/ές εκπαιδευόμενους/ες, επιτρέψτε την ανταλλαγή ιστοριών σε ζευγάρια πριν από τη συζήτηση στην ολομέλεια.

Σε ομάδες με αυξημένη ευαισθησία σε τραυματικές εμπειρίες, οι συντονιστές/τριες μπορούν να επιτρέψουν φανταστικές ή συμβολικές αφηγήσεις αντί για αυστηρά προσωπικές.



EARTHE

Σε διαδικτυακές συνεδρίες, μπορούν να χρησιμοποιηθούν breakout rooms για συζήτηση σε μικρές ομάδες.