

EARTHE

Δραστηριότητα 2

Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος – Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις

Ενότητα 6 – Ενσυναίσθηση και ανθεκτικότητα

Μέθοδος 3 – Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις

Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες

Αυτή η μέθοδος αναπτύσσει την ικανότητα εφαρμογής της ενσυναίσθησης ως εργαλείου για την επίλυση συγκρούσεων, διδάσκοντας στους/στις εκπαιδευόμενους/ες πώς να κατανοούν τις απόψεις των άλλων, να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να επικοινωνούν εποικοδομητικά κατά τη διάρκεια διαφωνιών.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Ορισμός της ενσυναίσθησης και κατανόηση της σημασίας της στην επίλυση συγκρούσεων.
- Εξάσκηση στην υιοθέτηση διαφορετικών οπτικών γωνιών για κατανόηση των απόψεων των άλλων.
- Εφαρμογή τεχνικών ενσυναισθητικής ακρόασης σε προσομοιωμένες καταστάσεις σύγκρουσης.
- Επίδειξη εποικοδομητικών αντιδράσεων που μειώνουν την ένταση και ενισχύουν την εμπιστοσύνη.

Ομάδα-στόχος

Ηλικία: Ενήλικες 20–60 ετών

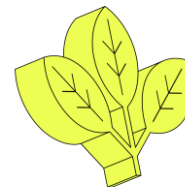
Φύλο: Όλα

Επίπεδο εκπαίδευσης: Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και άνω (προσαρμόσιμο για ομάδες με χαμηλό επίπεδο αλφαριθμητισμού με απλοποιημένες οδηγίες)

Κατάσταση: Απασχολούμενοι, άνεργοι ή άτομα που αναζητούν εργασία

Λιγότερες ευκαιρίες: Κατάλληλη για ενήλικες που βιώνουν έντονο στρες, μετανάστες/τριες που προσαρμόζονται σε νέα περιβάλλοντα ή άτομα που αντιμετωπίζουν άγχος, εξουθένωση ή έλλειψη στρατηγικών αντιμετώπισης.

Πολλοί ενήλικες βιώνουν συγκρούσεις στην εργασία, στο σπίτι ή στην κοινωνική τους ζωή. Αυτή η μέθοδος παρέχει πρακτικά εργαλεία για μείωση της αμυντικής στάσης, την προώθηση της κατανόησης και την εποικοδομητική επίλυση διαφωνιών. Εστιάζοντας στην ενσυναίσθηση, οι εκπαιδευόμενοι/ες ενισχύουν την ανθεκτικότητα και τις δεξιότητες οικοδόμησης σχέσεων.



EARTHE

Περιγραφή της μεθόδου

Η μέθοδος «Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις» εισαγάγει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες στην ενσυναίσθηση ως βασική δεξιότητα επίλυσης συγκρούσεων. Μέσω καθοδηγούμενου αναστοχασμού, παιχνιδιών ρόλων και ομαδικού διαλόγου, οι εκπαιδευόμενοι/ες εξασκούνται στην ενεργητική ακρόαση, στην υιοθέτηση διαφορετικών οπτικών και στην επικοινωνία χωρίς κριτική. Η μέθοδος τονίζει ότι οι συγκρούσεις είναι φυσιολογικές, όμως ο τρόπος αντίδρασης μπορεί είτε να εντείνει είτε να επιλύσει τη σύγκρουση.

Οδηγίες υλοποίησης

Χρόνος: 60–75 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών: 8–20 (λειτουργεί σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες)

Απαραίτητα υλικά: Κάρτες σεναρίων συγκρούσεων, κάρτες ρόλων (ρόλοι συγκρούσεων), λίστες ελέγχου ενσυναίσθησης, χαρτοπίνακας/μαρκαδόροι, χρονόμετρο

Χώρος: Τάξη ή αίθουσα εκπαίδευσης με κινητές καρέκλες για κύκλους ρόλων

Υλοποίηση σε 5 βήματα

Βήμα 1 – Εισαγωγή και πλαίσιο

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί: «Οι συγκρούσεις εμφανίζονται σε κάθε πτυχή της ζωής. Η ενσυναίσθηση μάς βοηθά να κάνουμε μία παύση, να κατανοήσουμε τον άλλο και να ανταποκριθούμε με πιο εποικοδομητικό τρόπο».

Ακολουθεί καταιγισμός ιδεών με την ερώτηση: «Τι συνήθως επιδεινώνει τις συγκρούσεις;» (π.χ. διακοπές, κατηγορίες, υψωμένος τόνος).

Βήμα 2 – Κατανόηση της ενσυναίσθησης

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την έννοια της ενσυναίσθησης ως την ικανότητα να βάζεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου. Ακολουθεί μια σύντομη επίδειξη: ο/η συντονιστής/τρια μοιράζεται ένα προσωπικό παράδειγμα σύγκρουσης και εξηγεί πώς η ενσυναίσθηση άλλαξε την έκβαση.

Βήμα 3 – Παιχνίδι ρόλων

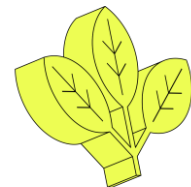
Οι εκπαιδευόμενοι/ες χωρίζονται σε ζευγάρια ή ομάδες των τριών (δύο ρόλοι σύγκρουσης και ένας/μία παρατηρητής).

Κάθε ζευγάρι/ομάδα λαμβάνει μια κάρτα σεναρίου (π.χ. δύο συνάδελφοι διαφωνούν για τον φόρτο εργασίας, γείτονες διαφωνούν για τον θόρυβο).

Πρώτος γύρος: οι συμμετέχοντες/ουσες κάνουν παιχνίδι ρόλων χωρίς καθοδήγηση.

Δεύτερος γύρος: επαναλαμβάνεται το ίδιο σενάριο, με εφαρμογή του «κανόνα της ενσυναίσθησης»: πριν απαντήσει, κάθε άτομο πρέπει να συνοψίσει την άποψη του άλλου.

Οι παρατηρητές χρησιμοποιούν λίστες ελέγχου ενσυναίσθησης για να καταγράψουν συμπεριφορές (ενεργητική ακρόαση, παράφραση, τόνος που δείχνει σεβασμό).



EARTHE

Βήμα 4 – Ομαδικός αναστοχασμός

Κάθε ομάδα μοιράζεται τα συμπεράσματά της: τι άλλαξε από τον πρώτο στον δεύτερο γύρο και πώς η ενσυναίσθηση επηρέασε τον τόνο και την έκβαση της σύγκρουσης. Ο/Η συντονιστής/τρια καταγράφει τις βασικές διαφορές (π.χ. μειωμένη αμυντική στάση, μεγαλύτερη διάθεση για επίλυση προβλημάτων).

Βήμα 5 – Σύνδεση με την πραγματική ζωή και απολογισμός

Ο/Η συντονιστής/τρια συντονίζει την τελική συζήτηση:

- *Πώς μπορεί η ενσυναίσθηση να αλλάξει τις συγκρούσεις στον χώρο εργασίας ή στην οικογένειά σας;*
- *Ποια είναι μια στρατηγική ενσυναίσθησης που θα δοκιμάσετε την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσετε μια σύγκρουση;*

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν ένα προσωπικό σχέδιο δράσης (π.χ. «Την επόμενη φορά που θα διαφωνήσω, θα συνοψίσω τα επιχειρήματα του άλλου πριν απαντήσω»).

Πρακτικές συμβουλές

Συμβουλή 1: Ξεκινήστε με σενάρια χαμηλού κινδύνου πριν προχωρήσετε σε πιο ευαίσθητα ζητήματα.

Συμβουλή 2: Ενθαρρύνετε τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να χρησιμοποιούν ουδέτερη γλώσσα και τόνο που δείχνει σεβασμό.

Συμβουλή 3: Κάντε συχνή εναλλαγή ρόλων, ώστε όλοι να εξασκηθούν τόσο στην έκφραση όσο και στην ακρόαση.

Ερωτήσεις απολογισμού

1. Πώς νιώσατε όταν εξασκήσατε την ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης σε σύγκριση με τη συνήθη προσέγγισή σας;
2. Ποιες στρατηγικές σας βοήθησαν να κατανοήσετε καλύτερα το άλλο άτομο;
3. Πώς μπορεί η ενσυναίσθηση να βελτιώσει όχι μόνο την επίλυση συγκρούσεων, αλλά και την καθημερινή επικοινωνία;

Πρακτικό φύλλο περιγραφής

Τίτλος: Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στις συγκρούσεις

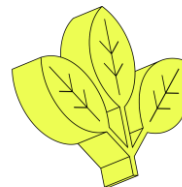
Σκοπός: Να διδάξει στους/στις εκπαιδευόμενους/ες πώς να χρησιμοποιούν την ενσυναίσθηση για να μειώνουν την ένταση και να επιλύουν τις συγκρούσεις με εποικοδομητικό τρόπο.

Διάρκεια: 60–75 λεπτά

Μορφή: Παιχνίδι ρόλων, καθοδηγούμενος αναστοχασμός, ομαδική συζήτηση

Βασικά βήματα: Πλαίσιο → Κατανόηση της ενσυναίσθησης → Παιχνίδι ρόλων → Αναστοχασμός → Απολογισμός

Υλικά: Κάρτες σεναρίων, λίστες ελέγχου ενσυναίσθησης, χαρτοπίνακας



EARTHE

Ομάδα-στόχος: Ενήλικες 20–60 ετών, ειδικά εκείνοι που βιώνουν στρες στον χώρο εργασίας/την οικογένεια

Μαθησιακά αποτελέσματα: Ορισμός της ενσυναίσθησης, εξάσκηση στην υιοθέτηση της οπτικής γωνίας του άλλου, εφαρμογή της ενσυναισθητικής ακρόασης, επικοινωνιακή επίλυση συγκρούσεων

Βασικά οφέλη: Μείωση της έντασης, οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ενίσχυση της ανθεκτικότητας και των σχέσεων