ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

ΕΞΑΓΩΓΗ ΑΝΑΓΚΩΝ ΑΠΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΚΑΛΥΠΤΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: Ενσυναίσθηση
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ: 50 λεπτά
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 10-14 ετών

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα συναισθήματα έχει αναγνωριστεί εδώ και πολύ καιρό ότι μεταδίδουν πληροφορίες στο άτομο. Τα συναισθήματα παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με το εάν οι προσωπικές ανάγκες ικανοποιούνται ή όχι. Με απλά λόγια, μια ανάγκη είναι κάτι που είναι απαραίτητο για ένα άτομο για να ζήσει μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή. Γενικά, τα αρνητικά συναισθήματα δείχνουν ότι μια συγκεκριμένη ανάγκη δεν ικανοποιείται. Τα αρνητικά συναισθήματα ειδοποιούν ένα άτομο ότι είναι απαραίτητο να κάνει παύση και να ασχοληθεί με αυτήν την ανάγκη. Τα θετικά συναισθήματα, από την άλλη πλευρά, δηλώνουν ότι οι ανάγκες κάποιου έχουν ικανοποιηθεί και ότι μια δραστηριότητα πρέπει να συνεχιστεί. Η κατανόηση του τι χρειάζονται οι άλλοι άνθρωποι είναι το κλειδί για να κατακτήσετε την ενσυναίσθηση.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ/ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Αυτή η δραστηριότητα αποτελεί προσαρμογή από το γυμνάσιο «Ivan Apostolov», δραστηριότητας πουδημιουργήθηκε αρχικά από τον Hugo Alberts (Ph.D).

ΣΤΟΧΟΣ

Να εντοπίσουν τις ανάγκες των άλλων μαθητών που ικανοποιούνται όπως υποδεικνύει η εμπειρία θετικών συναισθημάτων. Να εντοπίσουν τις ανάγκες των άλλων που δεν ικανοποιούνται όπως υποδεικνύει η εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων.

Co-funded by the European Union

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ζευγάρια και σε ομάδες όσον αφορά τις ερωτήσεις απολογισμού και τη συζήτηση προβληματισμού.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Πρότυπα των παρακάτω δύο πινάκων με δύο στήλες για σύγκριση μεταξύ αναγκών και συναισθημάτων
- Κραγιόνια, μολύβια, στυλό και κάθε άλλο πολύχρωμο εργαλείο γραφής
- Αυτοκόλλητα φύλλα σημειώσεων
- Πρότυπα όπως τα παρακάτω:

ΘΕΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	ΑΝΑΓΚΗ ΠΟΥ ΙΚΑΝΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ	ΑΝΑΓΚΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ

Βήμα 1: Αποσαφήνιση της σχέσης μεταξύ συναισθημάτων και αναγκών
Καθοδηγήστε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους:

Τα συναισθήματα μας λένε κάτι για τον εαυτό μας. Μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τις ανάγκες μας. Η ανάγκη είναι κάτι απαραίτητο για να ζήσει ένα άτομο μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή (βλ. Παράρτημα Α για μια επισκόπηση των κοινών αναγκών).

Τα αρνητικά συναισθήματα μας λένε ότι μια συγκεκριμένη ανάγκη δεν ικανοποιείται. Για παράδειγμα, ένα άτομο που χωρίς να το περιμένει δεν είναι προσκεκλημένο σε ένα δείπνο μπορεί να αισθάνεται αποκλεισμένο. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι χρειάζεται σύνδεση, ανάγκη να ανήκει κάπου.

Τα θετικά συναισθήματα, από την άλλη πλευρά, σηματοδοτούν ότι οι ανάγκες μας έχουν ικανοποιηθεί και ότι μια δραστηριότητα πρέπει να συνεχιστεί. Για παράδειγμα, ένα άτομο που μπορεί να ολοκληρώσει μια περίπλοκη εργασία χωρίς βοήθεια από άλλους μπορεί να βιώσει υπερηφάνεια. Η υπερηφάνεια σηματοδοτεί ότι η ανάγκη κάποιου για αυτονομία και αποδοτικότητα ικανοποιείται.

Βήμα 2: Ανάλυση καθημερινών αναγκών
Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν μια λίστα και στους δύο πίνακες με τις ανάγκες και τα συναισθήματα αναλύοντας την ημέρα τους/ή τις προηγούμενες ημέρες και ρωτήστε τους:

- Κάθε φορά που βιώνετε ένα συναίσθημα, προσπαθήστε να προσδιορίσετε το συναίσθημα.
- Νιώθετε χαρά ή ανακούφιση;
- Νιώθετε θυμό, σύγχυση, απογοήτευση ή απλώς θλίψη; Μην ανησυχείτε αν το χαρακτηρίσατε «σωστά» – ακολουθήστε το ένστικτό σας για αυτό που βιώνετε.

Εάν το συναίσθημα είναι θετικό, καταγράψτε το συναίσθημα στην πρώτη στήλη του Πίνακα 1. Καταγράψτε τα αρνητικά συναισθήματα στην πρώτη στήλη του Πίνακα 2. Στη συνέχεια, ρωτήστε τους μαθητές τι τους λέει το συναίσθημα για τις ανάγκες τους: με απλά λόγια: είναι χαρούμενοι ή όχι Ζητήστε τους να καταγράψουν τις ανάγκες στη δεύτερη στήλη του Πίνακα 1.

Εάν βιώνουν ένα αρνητικό συναίσθημα, ποιες ανάγκες μπορεί να μην ικανοποιήθηκαν όπως υποδεικνύει αυτό το συναίσθημα; Καταγράψτε τις ανάγκες στη δεύτερη στήλη του Πίνακα 2. Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν σε ζευγάρια, να εξηγήσουν τις ανάγκες τους και να επιδείξουν συναισθήματα, ώστε οι άλλοι μαθητές να μπορούν να τα μαντέψουν.

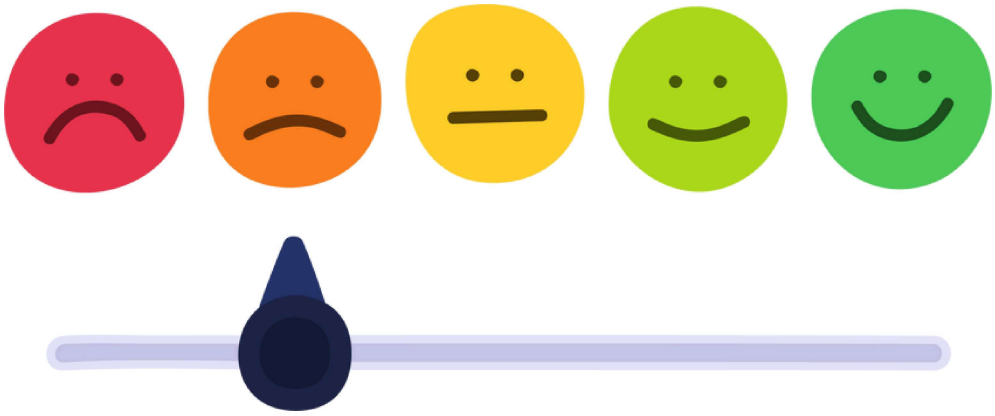
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ:

1. Τι ξεχωρίσατε περισσότερο για τον εαυτό σας από αυτή την άσκηση;
2. Τι μάθατε για τον εαυτό σας;
3. Τι θα μπορούσατε να κάνετε με αυτά που έχετε μάθει;
4. Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την άσκηση στο μέλλον;

ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι μαθητές μπορούν να κάνουν αυτή την άσκηση αναστοχαζόμενοι πάνω σε προσωπικές ανάγκες όταν πραγματικά βιώνουν συναισθήματα, είναι επίσης δυνατό να αναστοχστούν πάνω σε συναισθήματα του παρελθόντος.



This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED