

# Ένα μπολ συμπόνιας

Αυτό το μάθημα εστιάζει στη φροντίδα μέσω της πράξης της συμπόνιας. Οι μαθητές θα παρουσιαστούν με μια σειρά από δύσκολα και εκπληκτικά σενάρια και στη συνέχεια θα μιλήσουν για το τι θα μπορούσαν να κάνουν σε αυτήν την κατάσταση.

## Φροντίδα Υπο-Έννοια

ντοσυμπόνια, ευγένεια

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Κάρτες σεναρίων (δείτε παρακάτω)
- ☐ Μπολ ή κουτί

## Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.



**ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ  
ΜΑΘΗΣΗ.**

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Δείξετε συμπόνια με καταιγισμό ιδεών για δύσκολα σενάρια.
- Εξηγήστε τη συμπόνια με λέξεις.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η πράξη συμπόνιας για τους άλλους φαίνεται συχνά εύκολη για εμάς τους ενήλικες όταν παρακολουθούμε ένα συγκινητικό ντοκιμαντέρ ή μια εκπομπή ειδήσεων. Ωστόσο, ο αγώνας για να δείξουμε συμπόνια μέσα στην κοινότητά μας είναι μερικές φορές λίγο πιο δύσκολος. Γίνουμε ανοσία στον άστεγο με το σημάδι ή στην ανύπαντρη μητέρα που παλεύει με τα πακέτα. Αυτή την εβδομάδα, ρίξτε μια συγκεντρωμένη ματιά στην κοινότητά σας, στο σχολείο σας, ακόμα και στην τάξη σας. Ποιος μπορεί να έχει ανάγκη που μπορεί να έχετε αγνοήσει στο παρελθόν; Το να καλέσετε τη συμπόνια σας στο άμεσο περιβάλλον σας μπορεί πραγματικά να αυξήσει τη συνδεσιμότητα με τους μαθητές σας, τους συμμαθητές σας και την κοινότητά σας στο σύνολό της. Όταν είμαστε συνδεδεμένοι, είμαστε παρόντες, οπότε ρίξτε μια ματιά τριγύρω. Ποιος έχει πέσει μέσα από τις χαραμάδες; Πώς μπορεί η συμπόνια σας να σας βοηθήσει να παραμείνετε συνδεδεμένοι με το σχολείο σας;

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Τοποθετήστε τους μαθητές σε διάφορες ομάδες των 3-4 για να εξισορροπήσετε τα μέρη ομιλίας.
- Χρησιμοποιήστε τις κάρτες σεναρίων στο τέλος αυτού του μαθήματος για να βοηθήσετε στην κατανόηση.
- Προσθέστε μια κάρτα δύσκολου σεναρίου «Δημιουργήστε το δικό σας» για προχωρημένους μαθητές για να επεκτείνουν το μάθημα.



## Μερίδιο

5-7 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην ώρα του κύκλου/ στην περιοχή συνάντησης της κοινότητας.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν με τον γείτονά τους κάτι για το οποίο είναι ευγνώμονες σήμερα.
- Εάν θέλετε, γράψτε τις ευχαριστίες στους συνδέσμους της προηγούμενης εβδομάδας για να τις προσθέσετε στην αλυσίδα αργότερα.



## Εμπνέω

### Τι είναι η Συμπόνια;

10-15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η συμπόνια είναι το συναίσθημα που νιώθετε μέσα σας όταν θέλετε να βοηθήσετε κάποιον που έχει ανάγκη. Αυτό το άτομο μπορεί να είναι ένας φίλος, ο δάσκαλός σας, οι γονείς σας, ένα αδερφάκι ή ίσως ακόμη και κάποιος που δεν έχετε καν γνωρίσει ποτέ! Όταν ένα άτομο είναι λυπημένο, πονάει ή χρειάζεται βοήθεια, φυσικά νιώθουμε συμπόνια για αυτόν. Η καρδιά μας λέει να βοηθήσουμε. Μερικές φορές δεν σταματάμε καν να σκεφτόμαστε να δώσουμε αυτή τη βοήθεια επειδή το αίσθημα συμπόνιας είναι τόσο δυνατό. Η επιθυμία μας να είμαστε ευγενικοί και να νοιαζόμαστε είναι συντριπτική και απλώς πηδάμε στη δράση! Πότε νιώσατε συμπόνια για την οικογένεια ή τους φίλους σας; Πώς καταφέρατε να δείξετε καλοσύνη και φροντίδα;

Εξηγήστε ότι μπορεί να αισθανθούμε συμπόνια για άτομα που δεν έχουμε καν δει ή συναντήσει ποτέ. Δώστε απλά παραδείγματα σεναρίων που θα μπορούσαν φυσικά να οδηγήσουν σε ένα αίσθημα συμπόνιας. Μερικά παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν ένα άρρωστο παιδί, ένα τροχαίο ατύχημα ή ένα νεκρό κατοικίδιο.

- Ζητήστε άλλα παραδείγματα: Έχετε δει ποτέ ταινία που σας έκανε να νιώσετε συμπόνια για έναν από τους χαρακτήρες;
- Διαβάστε το *The Lady in the Box* της Ann McGovern ή δείτε αυτό το βίντεο για να το διαβάσετε δυνατά [The Lady In the Box](#)
- Αφού διαβάσετε δυνατά, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Έχετε δει ποτέ κάποιον να κοιμάται έξω στο δρόμο ή στο πάρκο;
2. Πώς νιώθεις όταν βλέπεις κάποιον που έχει ανάγκη;
3. Πώς θα βοηθούσατε την «Lady in the Box»;

Σημείωση: Αυτό μπορεί να είναι ένα ευαίσθητο θέμα. Να είστε προετοιμασμένοι για ορισμένες ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι μαθητές σχετικά με το γιατί οι άνθρωποι είναι άστεγοι, γιατί κάποιοι έχουν περισσότερα από άλλους κ.λπ.



## Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 3-5, ανάλογα με το μέγεθος της τάξης σας. Χρησιμοποιώντας ένα μπουλ ήκουτί, τοποθετήστε όλες τις κάρτες του σεναρίου μέσα στο μπουλ (φροντίστε να τις διπλώσετε για να μην τις δει κανείς από έξω).

Προσκαλέστε δύο ομάδες κάθε φορά. Ζητήστε από μια ομάδα να επιλέξει μια κάρτα σεναρίου. Διαβάστε τον τίτλο του σεναρίου και περιγράψτε τη δράση της κάρτας. Αφήστε χρόνο και στις δύο ομάδες να συζητήσουν το

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

σενάριο ως ομάδα. Πρέπει να απαντήσουν στην ερώτηση, "Τι θα έκανα αν μου συνέβαινε αυτό;" Μετά από δύο λεπτά, ζητήστε από τις δύο ομάδες να εξηγήσουν την απάντησή τους. Παράδειγμα: Ξέχασα το μεσημεριανό μου στο σπίτι.

Ομάδα 1:

Θα το λέγαμε στη δασκάλα και ίσως μπορούσε να μας βοηθήσει να πάρουμε ένα άλλο γεύμα.

Ομάδα 2:

Θα ζητούσαμε από τον καλύτερό μας φίλο για λίγο από το μεσημεριανό τους γιατί πάντα έχουν επιπλέον.

Αφού απαντήσουν και οι δύο ομάδες, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς θα σας φαινόταν αν σας συνέβαινε αυτό;
- Πώς θα μπορούσατε να δείξετε συμπόνια αν βλέπατε αυτό να συμβαίνει σε κάποιον στην τάξη μας;

Επαναλαμβάνω αυτή τη δραστηριότητα μέχρι να έχουν όλοι οι όμιλοι τουλάχιστον δύο ευκαιρίες μπροστά.

Δοκιμάστε 3 ομάδες ταυτόχρονα για περισσότερες προκλήσεις.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Η συμπόνια είναι ένα πολύπλοκο συναίσθημα και μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγηθεί με συγκεκριμένο τρόπο. Η χρήση σεναρίων πραγματικής ζωής καθώς αναδύονται, ενώ ενσωματώνει αυτή τη γλώσσα, δίνει στα μικρά παιδιά ένα θεμέλιο από το οποίο μπορούν να χτίσουν. Σε περιόδους σύγκρουσης, χρησιμοποιήστε αυτό το ίδιο μοντέλο για να βοηθήσετε και τις δύο πλευρές της διαφωνίας να κατανοήσουν και να δείξουν συμπόνια για την άλλη.



## Ιδέες επέκτασης

- Χρησιμοποιήστε την ίδια τεχνική σε περιόδους σύγκρουσης με μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Αυτό μετατοπίζει την εστίαση από το «η άποψή μου είναι σωστή» σε μια άποψη καλοσύνης και συμπόνιας για το άλλο άτομο.
- Χρησιμοποιώντας την κάρτα σεναρίου «Δημιουργήστε τη δική σας» παρακάτω, δώστε στους μαθητές ευκαιρίες να δημιουργήσουν τις δικές τους και να τις παίξουν στην περιοχή προσποίησης παιχνιδιού του δωματίου σας (αν υπάρχει). Η επιπλέον εξάσκηση στο να δείχνεις συμπόνια είναι πάντα μια καλή επένδυση χρόνου!



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



Ένα παιδί στην παιδική χαρά δεν το κάνει φορέστε ένα παλτό. Έχει κρύο σήμερα.	Η μαμά σου κλαίει γιατί ένα πιάτο μόλις έσπασε.
Ένα κορίτσι μόλις έλειψε το λεωφορείο για το σχολείο.	Ένα αγόρι έσπασε λάστιχο στο ποδήλατό του.
Ένας σκύλος γάβγιζε δυνατά σαν κορίτσι περπάτησε από την αυλή κάποιου.	Ένα αγόρι έπεσε από τις κούνιες και του έκανε το δέρμα του ποδιού.
Μερικά παιδιά παίζουν μπάλα. Ένα αγόρι ζητάει να παίξει και λένε όχι.	Ένα κορίτσι κάθεται μόνο του στα σκαλιά στην εσοχή.