

Δραστηριότητες για την ενίσχυση των δεξιοτήτων και των τεχνικών στη συμβουλευτική

ΣΧΕΣΙΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3^ο

Μάρτιος 2021

Η δεξιότητα της ενσυναίσθησης (1)

Η ενσυναίσθηση αποτελεί μια από τις πιο βασικές δεξιότητες του συμβούλου, καθώς παίζει καθοριστικό ρόλο στην εγκαθίδρυση και στην ανάπτυξη της συμβουλευτικής σχέσης, αλλά και στην εξέλιξη της συμβουλευτικής διαδικασίας.

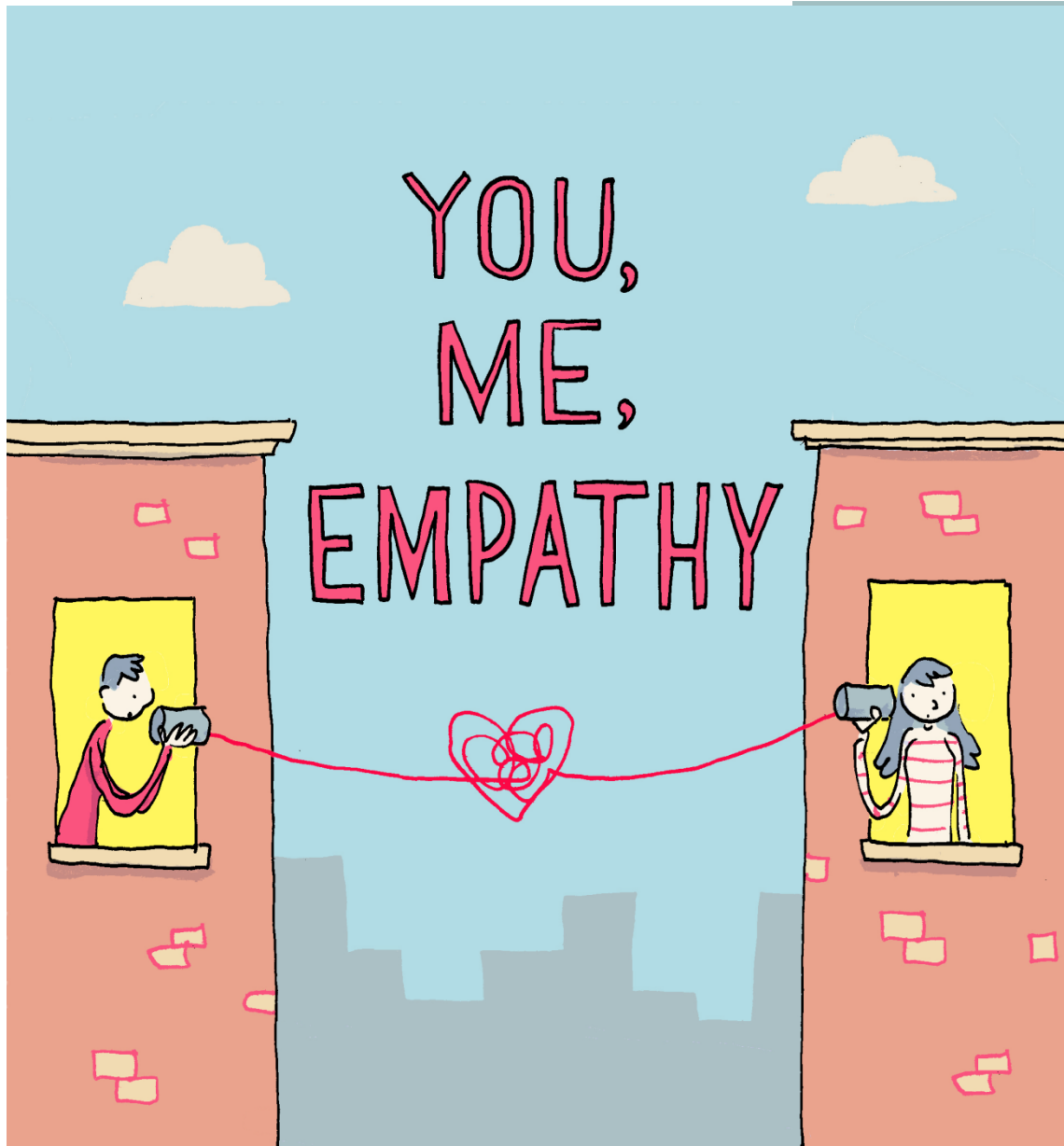
Η δεξιότητα της ενσυναίσθησης (2)

Ο Carl Rogers (1959), πρότεινε τον παρακάτω ορισμό, ο οποίος έκτοτε συναντάται όλο και συχνότερα στη βιβλιογραφία: ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να *«αντιλαμβάνομαι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς ενός άλλου ανθρώπου με την ακρίβεια σαν να ήμουν εκείνο το άτομο, χωρίς όμως να χάνω αυτή τη «σαν να» συνθήκη»*. Λίγα χρόνια αργότερα επανήλθε και περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως την κατάσταση κατά την οποία υπεισέρχομαι στον ιδιωτικό κόσμο του άλλου και τον βιώνω σαν να ήμουν εκείνος.

(Rogers,1959, όπ. αναφ. στον Κιοσσέ, 2017)

Προϋποθέτει ότι ο σύμβουλος ανταποκρίνεται με ευαισθησία και ακρίβεια στα συναισθήματα και τα βιώματα του συμβουλευόμενου, «ως εάν» να ήταν δικά του.

(Κολέτση & Τράγου, 2013)



[Πηγή φωτογραφίας](#)

Τι είναι η ενσυναίσθηση; (3)

- Είναι βασικό ανθρωπινό χαρακτηριστικό που απαντάται στα περισσότερα άτομα (Κουντουράς, 2017).
- Είναι η κατανόηση του άλλου, όχι μόνο σε νοητικό επίπεδο αλλά και σε συναισθηματικό, η δεξιότητα του να μπαίνεις στη θέση του άλλου (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).
- Το να βλέπουμε τον κόσμο, όπως τον βλέπει ο άλλος, να αισθανόμαστε ό,τι αισθάνεται (Ivey, Gluckstern & Ivey, 1992).
- Η ενσυναίσθητική συμπεριφορά προς τους άλλους θεωρείται κοινωνικά επιθυμητή και χαρακτηριστικό στοιχείο της συναισθηματικά ευφυούς συμπεριφοράς (Κουντουράς, 2017).

Τι είναι η ενσυναίσθηση; (4)

Τρία videos που θα σας εισαγάγουν στην έννοια της ενσυναίσθησης.

Ενσυναίσθηση: Ο καλύτερος τρόπος να κάνεις έναν άνθρωπο να νιώσει καλύτερα είναι...

<https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ>

Η σημασία της ενσυναίσθησης (με ελληνικούς υπότιτλους)

<https://www.youtube.com/watch?v=CtLF-EC96Wo>

Η ενσυναίσθηση πηγάζει από την αυτεπίγνωση

https://www.youtube.com/watch?v=FyMoxn2-hgo&fbclid=IwAR3-IBfZ77jZBOzUwEw-hDdov1HCP4DL-s-LKpcMPHL9IjuWzq1u_vjLk0w

3^η εβδομάδα. Δραστηριότητα 1

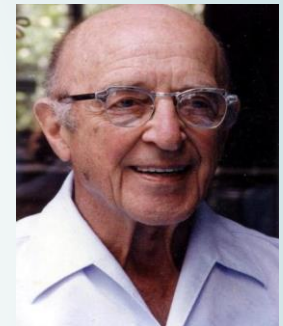
Δείτε το παρακάτω βίντεο και απαντήστε συνοπτικά στα ακόλουθα ερωτήματα:

<https://www.youtube.com/watch?v=9uCRa6xrGao>

- 1) Τι είναι οι «νευρώνες-καθρέπτες» ή «καθρεπτικοί νευρώνες»;
- 2) Τι είναι η 'αλεξιθυμία';
- 3) Πού οφείλεται η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στο άτομο;
- 4) Από πότε αρχίζουν τα άτομα να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση; Πώς εξελίσσεται η ενσυναίσθηση στον άνθρωπο;
- 5) Υπάρχουν διαφυλικές διαφορές στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης;
- 6) Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν/εμποδίζουν την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης;
- 7) Ποια τα πλεονεκτήματα της ενσυναίσθησης;
- 8) Πώς καλλιεργείται η ενσυναίσθηση στο παιδί;

3^η εβδομάδα. Δραστηριότητα 2

Ο Αμερικανός ψυχολόγος **Carl Rogers** (1902 – 1987), δημιουργός της προσέγγισης που ονομάζεται **Προσωποκεντρική** ή **Μη Κατευθυντική Συμβουλευτική**, ήταν ο πρώτος που καθιέρωσε τον όρο ενσυναίσθηση (empathy) στο χώρο της συμβουλευτικής. Διαβάστε το κείμενο που αναφέρεται στην Προσωποκεντρική Συμβουλευτική (Eclass-Συμπληρωματικός Φάκελος-σελ. 77-86 και 97-101) και προσπαθήστε να απαντήσετε συνολτικά στις παρακάτω ερωτήσεις:

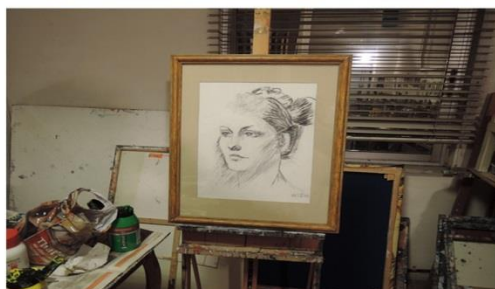


- 1) Τι είναι το «φαινομενολογικό πεδίο»;
 - 2) Τι είναι το «εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς»;
 - 3) Πώς αντιλαμβάνεται ο Rogers τον ενσυναισθητικό σύμβουλο;
 - 4) Ποιες βασικές διαστάσεις περιλαμβάνει η ενσυναίσθηση στη συμβουλευτική;
 - 5) Από ποιον κίνδυνο μας προφυλάσσει η ενσυναίσθηση;
 - 6) Τι δεν είναι η ενσυναίσθηση;
 - 7) Τι είναι η «ενεργητική ακρόαση»;
 - 8) Είναι η ενσυναισθητική ικανότητα εγγενές ή επίκτητο χαρ/κό;
- Στο επόμενο powerpoint θα δοθούν οι απαντήσεις για να τις συγκρίνετε με τις δικές σας. Μην ανησυχείτε αν δεν κατανοείτε κάποια πράγματα. Σημειώστε τις απορίες σας και στις τηλεδιασκέψεις που θα κάνουμε αργότερα θα έχουμε την ευκαιρία να τα συζητήσουμε όλα αυτά.

ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΣΥΝΟΔΕΥΤΟ



ΑΝΗΛΙΚΟ ΠΡΟΣΦΥΓΑ



Ο Hussein γράφει στο περιοδικό μας για όσα πέρασε και ονειρεύεται, ενώ μοιράζεται τα υπέροχα έργα του.

Επιμέλεια: Λάμπρος Αραπάκος



«Είμαι ο Hussein, 17 ετών από την Δαμασκό της Συρίας. Μεγάλησα στη γειτονιά Ρέκν Αλ Ντιν. Η γειτονιά μου χαρακτηρίζεται από τον παραδοσιακό της χαρακτήρα και έχει το πλεονέκτημα της μεγάλης ομορφιάς, καθώς βρίσκεται στο όρος Κουασσιούν, το οποίο έχει θέα στην πόλη της Δαμασκού. Η ζωή μου ήταν όπως η ζωή του κάθε Σύριου. Είχα συνηθίσει να πηγαίνω σχολείο, έπειτα να γυρίζω στο σπίτι και να τρώω μεσημεριανό με την οικογένειά μου. Στη συνέχεια, να διαβάζω, να κάνω κάποιες δουλειές μέσα στο σπίτι, να κάθομαι με τον πατέρα μου, για να συζητήσουμε διάφορα θέματα και ύστερα να επισκέπτομαι συγγενείς ή γείτονες. Το καλοκαίρι εργαζόμουν, καθώς οι νέοι πρέπει να αναζητήσουν δουλειά, προκειμένου να εξασφαλίσουν το χαρτζιλίκι τους και να αγοράσουν τα απαραίτητα πράγματα για το σχολείο.

Αργότερα, ήρθε η φλόγα του πολέμου που οδήγησε στην καταστροφή της χώρας. Στη Συρία, κάθε οικογένεια έχασε ένα τουλάχιστον μέλος της και η ζωή με τον πόλεμο έγινε πιο δύσκολη, πιο επικίνδυνη, ενώ οι πόλεις καταστρέφονταν. Οι άνθρωποι άρχισαν να διακρίνονται σε καλούς και κακούς, σε πρόσφυγες, σε αγνοούμενους, σε νεκρούς. Όλα υπήρχαν πια. Αναγκάστηκα να φύγω από τη χώρα μου και να πάω στην Τουρκία, για ν' αναζητήσω μόνος ένα καλύτερο μέλλον, μακριά από τα δεινά του πολέμου.

Στην Τουρκία, έμαθα ότι ο σεβασμός έρχεται μόνο αν έχεις λεφτά. Είδα τι σημαίνει να πεθαίνεις στον κόσμο της εκμετάλλευσης, εξαιτίας της πείνας. Δούλησα 12 ώρες την ημέρα, για να πάρω λίγα χρήματα, τα οποία δεν επαρκούσαν.

Ουσιαστικά, έφταναν μόνο για να πληρώσω ένα δωμάτιο όπου έμενα και τίποτα άλλο. Είχα πλέον χάσει τις ελπίδες μου! Έψαχνα να βρω την αξιοπρέπεια! Αποφάσισα να επιβιβαστώ στη βάρκα του θανάτου, ακόμη κι αν μου κόστιζε τη ζωή. Είχα την ελπίδα, πως θα ξεχάσω ό,τι μου είχε συμβεί. Η μικρή βάρκα ήταν σαν ένα αστέρι στο σκοτάδι της νύχτας...

Φτάσαμε στο νησί της Χίου. Η κατάσταση ήταν ελαφρώς καλύτερη στο σημείο υποδοχής. Εκεί τους είπα πως είμαι ανήλικος και εκείνοι μου ζήτησαν να περιμένω. Ύστερα, μίλησα με μια γυναίκα από κάποια Οργάνωση και μου εξήγησε πώς θα με βοηθήσουν να φτάσω στον προορισμό μου. Με ενημέρωσε, ότι επρόκειτο για μια καινούργια διαδικασία που λέγεται Relocation, η οποία είχε διάρκεια τριών μηνών. Παρ' όλα αυτά, έζησα στην Ελλάδα 8 μήνες. Σ' αυτό το διάστημα, ωστόσο, δεν σπατάλησα το χρόνο μου, καθώς ασχολήθηκα με πολλά πράγματα. Έμεινα στο Κέντρο Φιλοξενίας ΣΤΕΓΗ PLUS στην Πάτρα. Οι άνθρωποι που δουλεύουν εκεί, με βοήθησαν να καλύτερεύω τα Αγγλικά μου και μου πρότειναν να κάνω μαθήματα ζωγραφικής διότι αγαπώ πολύ αυτή την τέχνη. Μάλιστα, με τη βοήθεια της δασκάλας μου πήρα μέρος σε μία ομαδική έκθεση ζωγραφική τον Ιούλιο του 2016 στην Πάτρα! Συνήθιζα να ζωγραφίζω και στη χώρα μου! Όταν ζωγραφίζω δεν νιώθω τίποτα, νιώθω ότι είμαι σ' έναν άλλον πλανήτη μόνος μου. Ξεχνώ τα πάντα και ηρεμώ... Έχω ζωγραφίσει και σκηνές πολέμου από τη Συρία...

Εδώ και λίγο καιρό ζω στο Βέλγιο. Δεν ξέρω τι θα δω και τι θα γνωρίσω σ' αυτό τον άγνωστο κόσμο. Θέλω να σπουδάσω σε κάποια σχολή, η οποία θα σχετίζεται με τις γλώσσες, έτσι ώστε να μπορέσω να μάθω όσο το δυνατόν περισσότερες, καθώς επίσης και την ιστορία που κρύβεται πίσω τους.

Το όνειρό μου είναι να επιστρέψω στο σπίτι και να δω τη μητέρα μου να με περιμένει μ' ένα έτοιμο μεσημεριανό φαγητό. Θέλω να κάτσω στο ίδιο τραπέζι με τη μητέρα, τον πατέρα, τους αδελφούς και τις αδελφές μου. Να είναι το φαγητό που θα μας ενώσει ξανά. Τα πιο όμορφα πράγματα της ζωής μου περιστρέφονται όλα γύρω από τη Συρία και όσα έχω εκεί. Ονειρεύομαι να ξαναζήσω αυτή τη ζωή!».

3^η εβδομάδα. Δραστηριότητα 3

- 1) Διαβάστε την ιστορία του Hussein (από το περιοδικό Τα ΣΟΨΥχα μας). Αν ήσασταν στη θέση του Hussein, τι θα νιώθατε; Τι θα σκεφτόσασταν;
- 2) Αν είχατε τη δυνατότητα να γράψετε ένα γράμμα στο Hussein, τι θα γράφατε; Γράψτε ένα γράμμα σε εκείνον δείχνοντας ενσυναισθητική στάση.

Έργο του Hussein



3^η εβδομάδα. Δραστηριότητα 4

Είστε εκπαιδευτικός της Ε' Δημοτικού και επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε μια ομαδική βιωματική δραστηριότητα με τους μαθητές σας με θέμα την ενσυναίσθηση. Ποια δραστηριότητα θα επιλέγατε και γιατί; Περιγράψτε τη δραστηριότητα (Αναζητείστε πληροφορίες στο διαδίκτυο ή σε άλλες διαθέσιμες πηγές).

Πληροφορίες για την κατάθεση της εργασίας με τις δραστηριότητες

- Καταγράφετε σε ένα αρχείο word όλες τις απαντήσεις από τις δραστηριότητες του παρόντος μαθήματος.
- Είναι σημαντικό να γράφετε, πριν από κάθε απάντηση, τον αριθμό της εβδομάδας και της δραστηριότητας.
- Οι εργασίες κατατίθενται μέσω e-class, μέχρι τις **30/3/2021**

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία

Καλή δύναμη και υγεία σε σας και τους οικείους σας!

Βιβλιογραφία

- Αραπάκος, Λ. (2017). Ένα γράμμα από έναν ασυνόδευτο ανήλικο πρόσφυγα. *Τα ΣΟΨΥχα μας*, 9, 38-39.
- Αρχοντάκη, Ζ. και Φιλίππου, Δ. (2003). *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Ivey, A. E., Gluckstern, N. B., & Ivey, M. B. (1992). *Συμβουλευτική: Μέθοδος Πρακτικής Προσέγγισης*. (Μτφ. - Επιμ. Μ. Μαλικιώση-Λοϊζου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κιοσσές, Β. (2017). *Η ενσυναίσθηση στη σχέση γιατρού ασθενή*. Διδακτορική Διατριβή: Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Κολέτση, Μ. και Τράγου, Ε. (2013). *Κλινική αξιολόγηση και συμβουλευτική*. Αθήνα: Καλέντης.
- Κουντουράς, Γ. (2017). Ενσυναίσθηση και Κοινωνική Εργασία στην Εκπαίδευση. *Κοινωνική εργασία*. 125, 48-70.
- Φιλίππου, Δ., και Καραντάνα, Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις... Για εμπύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης*. Αθήνα: Καστανιώτης.