

## Επεκτείνοντας Τη Συμπόνια: Το Αληθινό Μου Δένδρο

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ



Αυτογνωσία

### ΥΛΙΚΑ



Στυλό και χαρτί

### ΧΡΟΝΟΣ



30 λεπτά

### 1. Τι ?

Μια δημιουργική άσκηση που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντα/ες να αναλογιστούν ποιοι είναι, από πού προέρχονται και πού πάνε.

### 2. Γιατί ?

Η ενθάρρυνση του αυτοστοχασμού βοηθά τους συμμετέχοντα/ες να αποκαλύψουν τον αυθεντικό τους εαυτό και να αναγνωρίσουν ότι οι εμπειρίες τους αλλάζουν από στιγμή σε στιγμή.

### 3. Πως ?

Ρωτήστε τους συμμετέχοντα/ες, να χρησιμοποιήσουν είτε την απεικόνιση του Αληθινό Μου Δένδρο, ή να ζωγραφίσουν σε ένα κομμάτι χαρτί, ένα δένδρο με ρίζες, έναν κορμό, κλαδιά, και φύλλα. Ξεκινήστε εστιάζοντας στις ρίζες του δένδρου. Ζητήστε από τους συμμετέχοντα/ες να προσθέσουν λέξεις και προτάσεις που περιγράφουν καλύτερα τις «ρίζες» τους. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες προτροπές:

- + Γεννήθηκα.
- + Η οικογένειά μου περιλαμβάνει
- + Ήμουν χαρούμενος/η όταν
- + Θυμάμαι
- + Είχα δυσκολίες με
- + Ο καλύτερος μου φίλος

Προχωρήστε στον «κορμό». Οι Συμμετέχοντα/ες εστιάζουν στο παρόν και στο πού βλέπουν τον εαυτό τους. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες προτροπές:

- + Τι μου δίνει δύναμη
- + Νιώθω πιο ευγνώμων όταν
- + Προκαλούμε όταν
- + Νιώθω συμπόνια όταν

Τέλος, εστιάστε στα «φύλλα», και ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να οραματιστεί πού θέλει να βρίσκεται στο μέλλον. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες προτροπές:

- + Ονειρεύομαι σχετικά με
- + Βοηθώ τους άλλους με
- + Σημασία έχει ότι είμαι
- + Ελπίζω να
- + Πιστεύω σε
- + Όταν θα είμαι μεγαλύτερος

Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες μοιράζονται την εμπειρία τους χρησιμοποιώντας τους προτεινόμενους εκκινητές συζητήσεων ως σημείο εκκίνησης.

### 4. Εκκινητές Συζητήσεων

- + Τι ανακαλύψατε για τον εαυτό σας?

## Το Ηξερες ?

Βοηθώντας τους νέους μαθητές να καλλιεργήσουν μια ισχυρή αίσθηση του εαυτού τους, τους επιτρέπει να ζουν πιο αυθεντικά και με συμπονετική κατανόηση προς τον εαυτό τους και τους άλλους.

# Για Την Απεικόνιση Του Δένδρου

## Τα Φύλλα

Ονειρεύομαι

Βοηθώ τους άλλους κάνοντας

Σημασία έχει ότι είμαι

Ελπίζω να

Πιστεύω σε

Όταν θα είμαι μεγαλύτερος

## Ο Κορμός

Αυτό που μου δίνει δύναμη είναι

Νιώθω πιο ευγνώμων όταν

Προκαλούμε όταν

Νιώθω συμπόνια ότα

## Οι Ρίζες

Γεννήθηκα

Η οικογένειά μου περιλαμβάνει

Ημουν χαρούμενος όταν

Θυμάμαι

Είχα Δυσκολίες με

Ο καλύτερος μου φίλος

