



## ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7

### Εμπόδια στην έκφραση της ενσυναίσθησης

Οι κάρτες αυτές υποστηρίζουν τους μαθητές να αναγνωρίσουν είτε ατομικά είτε ομαδικά, ανάλογα με την επιλογή του δασκάλου, τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αποφύγουν το συναισθηματικό μπλοκάρισμα.

#### 1- Ο επιλυτής προβλημάτων :

Η λύση σε ένα πρόβλημα πρέπει να προέρχεται από τον άμεσα εμπλεκόμενο και όχι από κάποιο άλλο πρόσωπο.

(π.χ., θα το διορθώσω αυτό.)

#### 2- Ανεπιθύμητη συμβουλή:

Είναι σημαντικό να δείχνουμε υποστήριξη, αλλά δεν πρέπει να προσφέρουμε ανεπιθύμητες συμβουλές.

#### 3- Υποβάθμιση των συναισθημάτων

Απαντήσεις όπως "Δεν είναι κάτι το σπουδαίο. Δεν θα έπρεπε να αισθάνεσαι έτσι." αναμεταδίδουν την ιδέα ότι το άτομο είναι ανεπαρκές απλά και μόνο με βάση αυτό που αισθάνεται.

#### 4- Σαρκασμός

Μια στάση ή ένα σαρκαστικό σχόλιο όπως το παράδειγμα "Πάντα κάνεις τόσο μεγάλο θέμα με τα πάντα. Ναι, σωστά, συμπεριφέρεσαι σαν να είναι το τέλος του κόσμου..." μπορεί να κάνει ένα άτομο να νιώσει παρεξηγημένο ή ακόμα και ταπεινωμένο.

