

1^ο ΓΕΛ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ
2015-2016

em • pa • thy

noun

The ability to step into the shoes of another person, aiming to understand their feelings and perspectives, and to use that understanding to guide our actions.

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να μπαίνεις στη θέση του άλλου, να νιώθεις και να κατανοείς τις εμπειρίες του.

μια πολυσύνθετη διαδικασία που αφορά

- Τη γνωστική επίγνωση της εσωτερικής κατάστασης του άλλου προσώπου

γνωστική ενσυναίσθηση

- Την αυθόρμητη συναισθηματική ανταπόκριση προς αυτό

συναισθηματική ενσυναίσθηση

Υπάρχει εγγενώς



Σε ποια ηλικία αποκτιέται;

Αναπτύσσεται μερικώς μετά τα 2 χρόνια και με επάρκεια μετά τα 5 χρόνια της ζωής μας



Με ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο, με παροχή φροντίδας και βοήθειας και αλτρουϊσμό.



Συμβάλλει στην κοινωνική ανάπτυξη



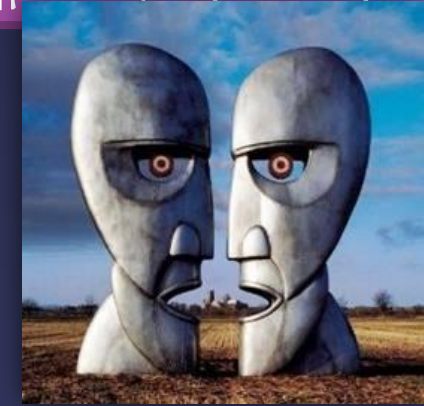


Η ενσυναίσθηση μας βοηθά;



- Να αναπτύσσουμε σχέσεις που θα στηρίζονται στην εμπιστοσύνη και στο σεβασμό

- Να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας στους άλλους



- Να μειώνουμε τις εντάσεις

- Να δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον που θα ευνοεί την επίλυση προβλημάτων

- Να αποκτήσουμε ανεκτικότητα στο διαφορετικό, στις απόψεις των άλλων, έστω κι αν δεν συμπίπτουν με τις δικές μας

Είμαι πρόθυμος να ακούσω τον άλλο



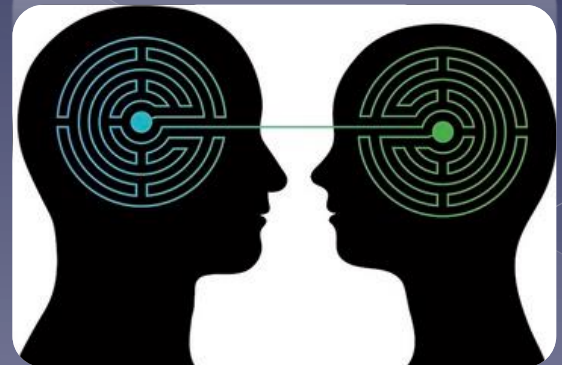
Έχω ενσυναίσθηση σημαίνει πως:



Κατανοώ τον άλλο



Μπαίνω στη θέση του άλλου



Μερικοί τρόποι να βελτιώσεις την ενσυναίσθησή σου

Να ακούς πραγματικά τον άλλο

Να αμφισβητείς τις δικές σου προκαταλήψεις



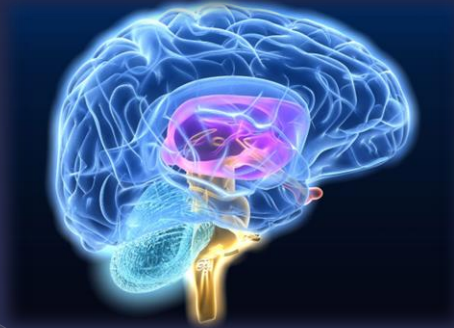
Να χρησιμοποιείς κατάλληλες φράσεις και λεξιλόγιο π.χ.: Ξέρω πως νιώθεις

Να αναζητάς τα κοινά σημεία με τους άλλους και όχι τις διαφορές

Να μην κρίνεις αυστηρά τους άλλους

Να μην βάζεις ταμπέλες στους ανθρώπους

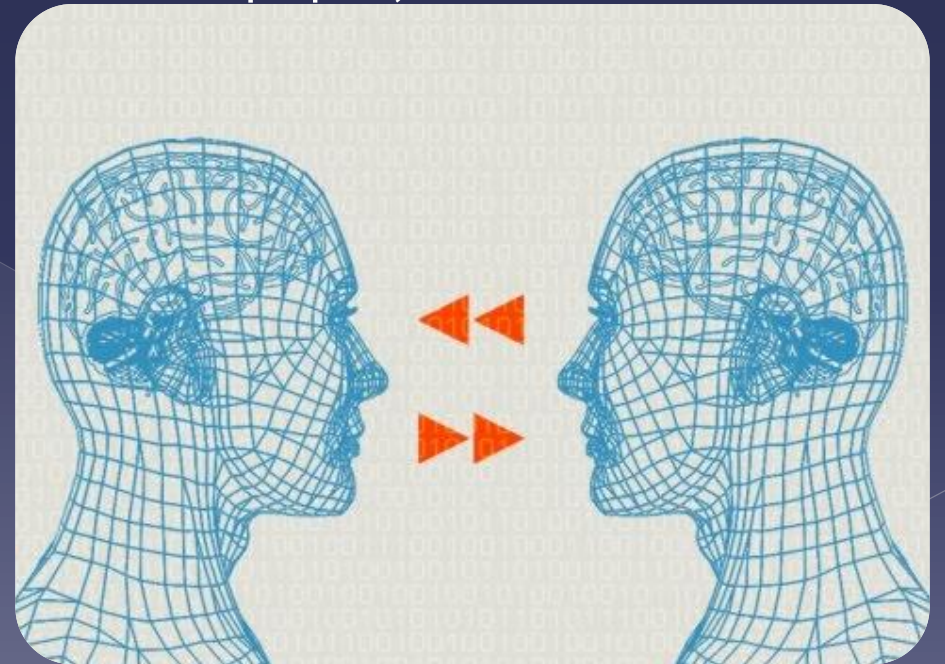
Και τώρα Βιολογία



Η ενσυναίσθηση οφείλεται σε κάποια κύτταρα (νευρώνες) που υπάρχουν στο εγκέφαλό μας και έχουν την ιδιότητα να ενεργοποιούνται τόσο όταν κάνουμε εμείς οι ίδιοι κάτι, όσο κι όταν παρατηρούμε κάποιον άλλον να κάνει κάτι.



Αυτά τα κύτταρα ονομάστηκαν «νευρώνες-καθρέφτες»



Αντιδράσεις...μαϊμού

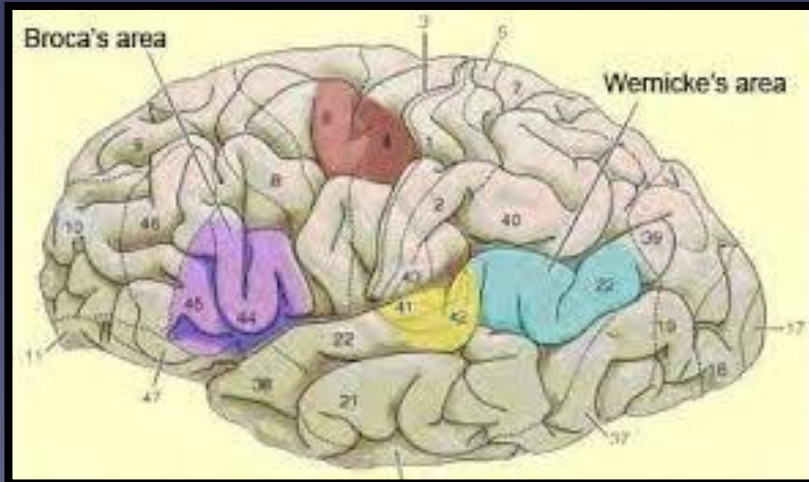


Κοντά στα μέσα της δεκαετίας του 1990 οι «νευρώνες-καθρέφτες» εντοπίστηκαν στους πιθήκους μακάκους.

Έτσι ανακάλυψαν ότι το ίδιο σύστημα νευρικών κυττάρων «πυροδοτούνται» όχι μόνο όταν ο πίθηκος εκτελούσε συγκεκριμένες κινήσεις, αλλά και την ώρα που παρατηρούσε πώς τις εκτελούσαν οι άλλοι.

Οι νευρώνες αυτοί εντοπίστηκαν στην περιοχή F5 του προκινητικού εγκεφάλου των πιθήκων.

Εγκεφαλική "φωτογραφική μηχανή"



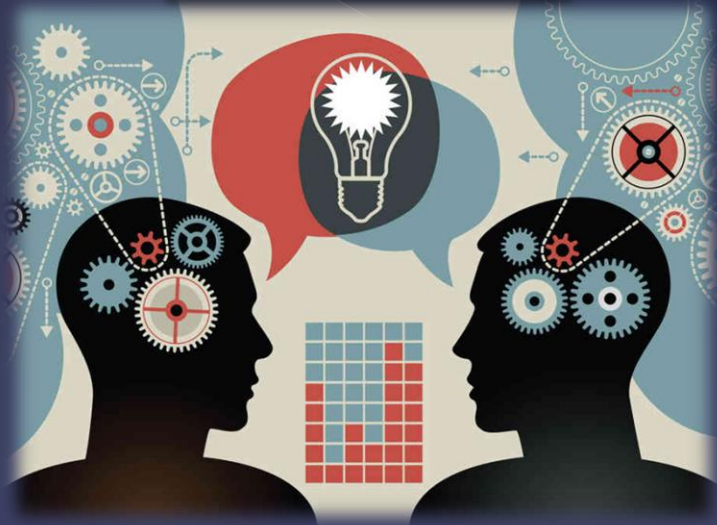
Σύμφωνα με μια έρευνα που έγινε από τον νευρολόγο Chris Firth, οι νευρώνες-καθρέφτες υπάρχουν και στον ανθρώπινο εγκέφαλο, κοντά στην περιοχή Broca (Μπροκά), η οποία συνδέεται με τις γλωσσικές δεξιότητες.

Στα παραπάνω νευρικά κύτταρα οφείλεται η ικανότητά μας να μιμούμαστε. Μέσω αυτών, οι γονείς μεταδίδουν στα παιδιά του στοιχία της προσωπικότητάς τους.

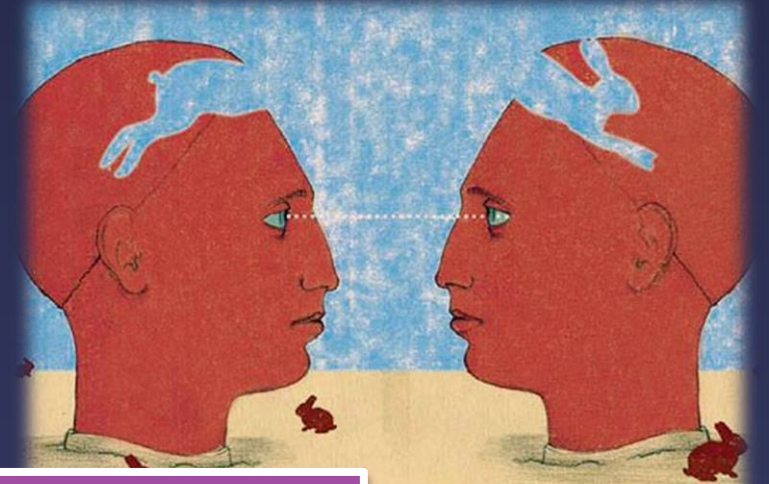


Σε τι μας βοηθούν οι "νευρώνες-καθρέφτες";

Να μαθαίνουμε.



Να διαβάζουμε τη σκέψη των άλλων



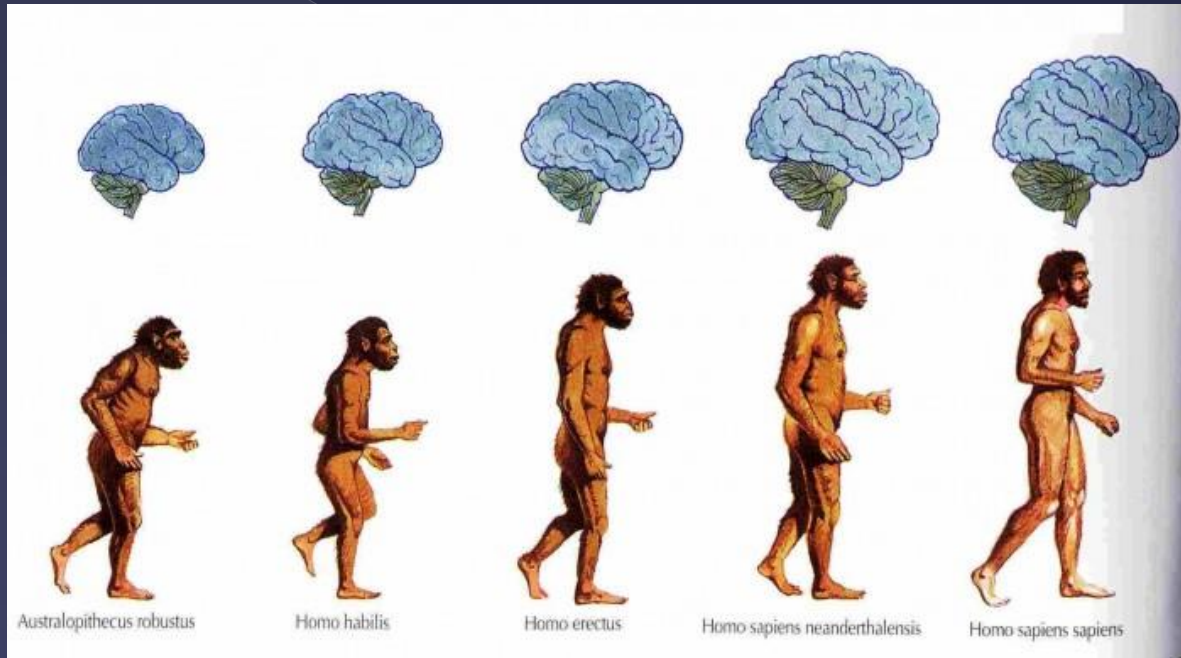
Να δημιουργούμε καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις.



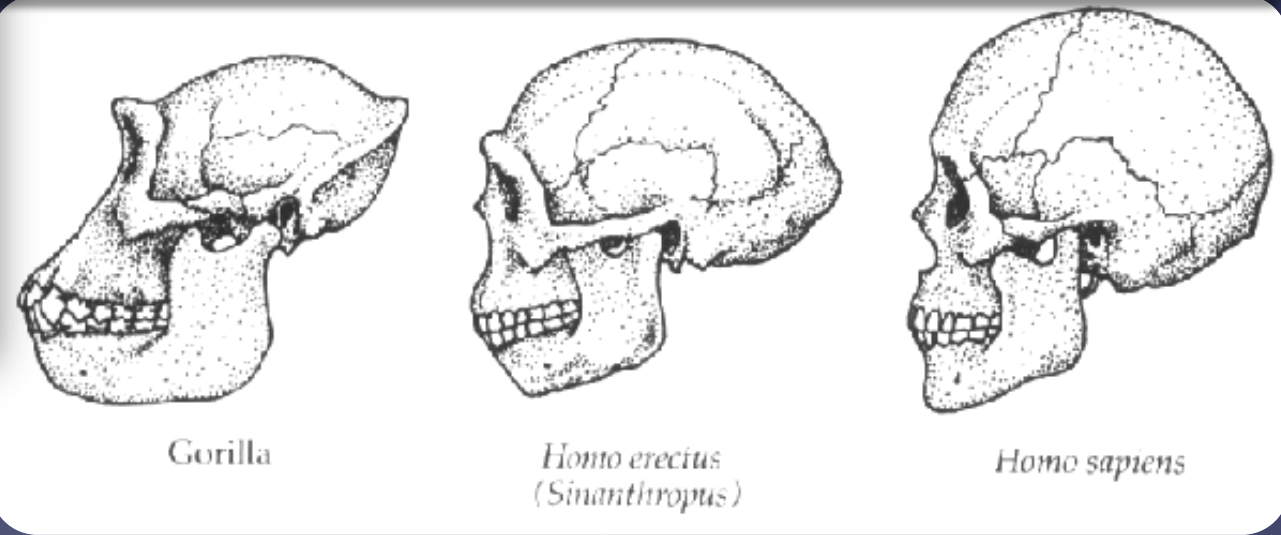
Να είμαστε διορατικοί.



ΤΟ ΜΠΙΓΚ ΜΠΑΝΓΚ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ



Πριν από 200.000 χρόνια ήδη είχαμε τα νευρικά συστήματα που διαθέτουμε και σήμερα. Όμως, απουσίαζαν ακόμη πολλές συνάψεις μεταξύ των νευρώνων.



Η ενσυναίσθηση βασίζεται σε νευρώνες οι οποίοι αναπτύχθηκαν πριν από 40.000 χρόνια, οδηγώντας στο μπίγκ μπάγκ της ευφυΐας.

Πριν από 40.000 χρόνια αυτά τα συστήματα κατάφεραν να ανταλλάξουν πληροφορίες μεταξύ τους. Έτσι ξέσπασε το "Μπίγκ Μπάνγκ" της εξέλιξης, αυτό που προίκισε τους προγόνους μας με εξαιρετικές νοητικές ικανότητες.

Απο τότε οι νέες εφευρέσεις και οι γλωσσικές επινοήσεις διαδόθηκαν και πολλαπλασιάστηκαν με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Κι αυτό χάρη στους νευρώνες καθρέφτες, που άνοιξαν τον δρόμο για την διαδικασία της μίμησης.

Ενσυναίσθηση λοιπόν,



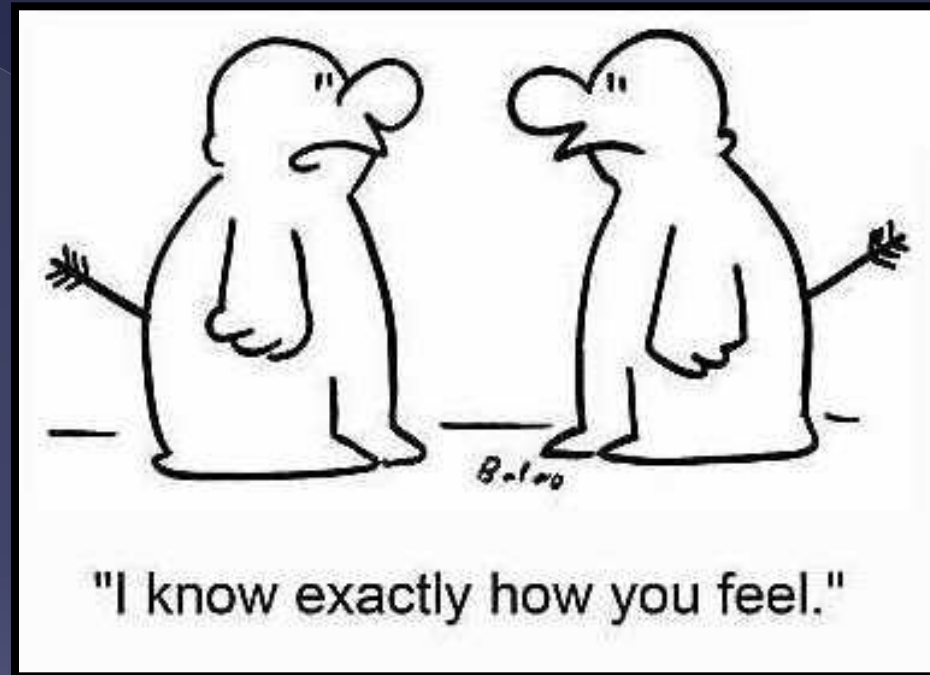
Η μητέρα της συναισθηματικής και κοινωνικής εξυπνάδας

Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων, να κατανοώ την δική τους οπτική και να δείχνω ενεργά το ενδιαφέρον μου για τις ανησυχίες τους, είναι βασική συναισθηματική δεξιότητα.



Ας την αναζητήσουμε, σε εικόνες, σκίτσα, μουσική και συνθήματα γραμμένα σε τοίχους

Ευχαριστούμε πολύ που μας παρακολουθήσατε.



Ελπίζουμε να μην σας κουράσαμε...
Γιατί όταν φτιάχναμε την παρουσίαση...
εσάς σκεφτόμασταν!