



## Mimi – αλλαγή τρόπου σκέψης

### Εξασκώντας την ανεκτικότητα

Αυτή η δραστηριότητα με στόχο την αλλαγή του τρόπου σκέψης προάγει την ενσυναίσθηση και την ανεκτικότητα. Φανταστείτε ότι διδάσκετε ή εργάζεστε με μια ομάδα ανθρώπων, μερικοί από τους οποίους έχουν μεταναστευτικό υπόβαθρο. Έχετε παρατηρήσει ότι οι εκπαιδευόμενοι χωρίς μεταναστευτικό υπόβαθρο δεν συναναστρέφονται ή δεν μιλούν ποτέ με εκείνους που έχουν μεταναστευτικό υπόβαθρο και το αντίστροφο. Χρησιμοποιήστε αυτό το παράδειγμα κατάστασης ως ευκαιρία για να μιλήσετε με τους εκπαιδευόμενους σας σχετικά με το γεγονός ότι μαθαίνοντας για άλλους πολιτισμούς μπορούμε να εμπλουτίσουμε τη ζωή μας και ότι είναι μια ευκαιρία να εξασκήσουμε την ενσυναίσθηση και την ανεκτικότητά μας προς τους άλλους.

#### Βήμα 01

##### Προετοιμασία

Σκεφτείτε την έννοια της ανεκτικότητας και τι αντιπροσωπεύει. Κρατήστε σημειώσεις. Εξηγήστε την στους εκπαιδευόμενους σας στο Βήμα 02.

#### Βήμα 02

##### Υλοποίηση

Εξηγήστε την έννοια της ανεκτικότητας. Παρουσιάστε στους εκπαιδευόμενους το παράδειγμα της κατάστασης που περιγράφεται παραπάνω. Ρωτήστε τους για τις απόψεις τους σχετικά με το πώς θα χειριστούν την κατάσταση με ανεκτικότητα.

#### Βήμα 03

##### Ανάπτυξη

Οι εκπαιδευόμενοι αναπτύσσουν ιδέες και στρατηγικές για το πώς να ασκούν την ανεκτικότητα στην καθημερινή τους ζωή.

#### Βήμα 04

##### Συνέχεια

Οι εκπαιδευόμενοι γράφουν ένα σύντομο κείμενο και εξηγούν γιατί η ενσυναίσθηση και η ανεκτικότητα είναι σημαντικές αξίες σε μια πολυπολιτισμική κοινωνία.

#### Συστάσεις, Συμβουλές & Υποδείξεις

Φροντίστε να εξηγήσετε στους εκπαιδευόμενους την έννοια της ενσυναίσθησης και της ανεκτικότητας. Επισημάνετε ότι η ενσυναίσθηση αποτελεί κλειδί για το πρόβλημα της γρήγορης και αδικαιολόγητης κριτικής προς τους μετανάστες.

#### Υλικό για την τάξη

Flipchart/πίνακας  
Χαρτί  
Στυλό

#### Διάρκεια

60 - 90 λεπτά



## Εξασκώντας την ανεκτικότητα

Φανταστείτε αυτό:

Αρκετοί από τους υπαλλήλους/συναδέλφους σας είναι άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Στις εβδομαδιαίες συσκέψεις, παρατηρείτε συχνά ότι αυτοί οι υπάλληλοι μιλούν μεταξύ τους, ενώ ένας άλλος συναδελφός, για παράδειγμα, παρουσιάζει την ημερήσια διάταξη. Αμέσως, σκέφτεστε ότι είναι αγένεια να γίνονται "ιδιωτικές συζητήσεις" κατά τη διάρκεια των συσκέψεων. Τώρα, βάλτε τον εαυτό σας στη θέση των συναδέλφων σας: θα μπορούσε πραγματικά να ήταν πρόθεσή τους να είναι αγενείς; Ίσως η συνάντηση να είναι πραγματικά σημαντική γι' αυτούς και απλώς ήθελαν να βεβαιωθούν ότι κατάλαβαν όλα όσα ειπώθηκαν στη συνάντηση. Επομένως, υιοθετώντας μια διαφορετική οπτική γωνία και βλέποντας τα πράγματα μέσα από τα μάτια των συναδέλφων σας, εξασκείτε μια πιο ανεκτική στάση. Αυτό θα ενισχύσει τις δεξιότητές σας στη διαπολιτισμική επικοινωνία.



### ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ακούνε άραγε;

Δεν είμαι σίγουρη ότι το καταλαβαίνω σωστά;

Η ευθύνη της ανεκτικότητας ανήκει σε εκείνους που έχουν το ευρύτερο όραμα. - George Eliot

### Σχετικά με το εργαλείο

Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση και την ανεκτικότητα απέναντι στους άλλους ανθρώπους.

### Τροφή για σκέψη

Τι νομίζετε ότι βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι όταν σας κοιτάζουν; Προσπαθήστε να μπειτε στη θέση τους.

### Λέξεις-κλειδιά

Ενσυναίσθηση, κατανόηση και ανοιχτό μυαλό

### Διαβάστε ακόμα:

<https://www.theodysseyonline.com/important-put-yourself-someone-elses-shoes>