



## Mimi – αλλαγή τρόπου σκέψης

### Βρίσκοντας το σημείο αναφοράς σας

Αυτή η δραστηριότητα με στόχο την αλλαγή του τρόπου σκέψης έχει σχεδιαστεί για να αποκτήσετε μια ανοιχτόμυαλη προσέγγιση απέναντι στους άλλους ανθρώπους και τον τρόπο ζωής τους. Πρόκειται για την αναγνώριση της διαφορετικότητας στην καθημερινή μας ζωή. Υποστηρίζει τα άτομα στο να γίνουν πιο στοχαστικά όσον αφορά την αντίληψη/παρατήρηση και την ερμηνεία/κριτική τους και να είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ των δύο.

#### Βήμα 01

##### Προετοιμασία

Σκεφτείτε τη διαφορά μεταξύ αντίληψης/παρατήρησης και ερμηνείας/κρίσης. Κρατήστε σημειώσεις και εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους σας στο Βήμα 02.

#### Βήμα 02

##### Υλοποίηση

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν παραδείγματα που να καταδεικνύουν αυτή τη διαφορά.

#### Βήμα 03

##### Ανάπτυξη

Παρουσιάστε και συζητήστε παραδείγματα στην τάξη.

#### Βήμα 04

##### Συνέχεια

Προβληματιστείτε σχετικά με την άσκηση: Γιατί μερικές φορές κρίνουμε τους άλλους ανθρώπους τόσο γρήγορα; Ποια είναι η αξία της υιοθέτησης μιας ανοιχτής νοοτροπίας;

#### Συστάσεις, Συμβουλές & Υποδείξεις

Η αντίληψη είναι πολύ ατομική και υποκειμενική. Βεβαιωθείτε ότι οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν τη διαφορά μεταξύ των δύο εννοιών.

**Υλικό για την τάξη**  
Flipchart/πίνακας  
Στυλό

**Διάρκεια**  
60 λεπτά



## Βρίσκοντας το σημείο αναφοράς σας

Φανταστείτε αυτό:

Ζείτε σε μια πολυσύχναστη πόλη και, όπως είναι φυσικό, συναντάτε καθημερινά πολλούς ανθρώπους. Ορισμένοι από αυτούς έχουν διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο από το δικό σας. Είτε πρόκειται για τη γλώσσα τους, είτε για τον τρόπο ένδυσης είτε για τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με άλλους ανθρώπους. Τώρα, σκεφτείτε τις εσωτερικές πολιτισμικές σας παραμέτρους βάσει των οποίων αντιλαμβάνεστε ότι οι άνθρωποι αυτοί ταυτίζονται με μια κουλτούρα διαφορετική από τη δική σας. Η άσκηση αυτή σας επιτρέπει να συνειδητοποιήσετε πώς αντιλαμβάνεστε τον κόσμο γύρω σας. Το καθήκον σας είναι μόνο να παρατηρείτε και να προσδιορίζετε αυτό που παρατηρείτε. Για να πάρετε έμπνευση, δείτε την παρακάτω ιστορία.



ΣΥΝΑΝΤΩΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ...

ΠΩΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΟΥ;

ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΝΤΩ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ;

ΤΙ ΑΞΙΑ ΕΧΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ;

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ! ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ! ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ!

ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΑΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ...

...ΕΤΣΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

### Σχετικά με το εργαλείο

Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να διαφοροποιήσετε καλύτερα το πώς αντιλαμβάνεστε τα πράγματα από το πώς τα ερμηνεύετε.

### Τροφή για σκέψη

Παρατηρείτε κάτι (π.χ. τη συμπεριφορά ενός συναδέλφου σας) και το ερμηνεύετε με βάση τις εμπειρίες σας. Πώς ερμηνεύουν οι συνάδελφοί σας την ίδια παρατήρηση; Ανταλλάξτε τις απόψεις σας.

### Λέξεις-κλειδιά

Αναγνωρίζοντας τη διαφορετικότητα, εξασκώντας την ενσυναίσθηση

### Διαβάστε ακόμα:

<https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/introduction-to-perception/>