



BLOOMING
Inclusion and Diversity in STEAM

Οδηγίες για Μαθητές για τη Συμπλήρωση του Χάρτη Ενσυναίσθησης

A. Κατανόηση του Προτύπου Χάρτη Ενσυναίσθησης

Ο χάρτης ενσυναίσθησης θα σε βοηθήσει να εξερευνήσεις τις προσωπικές σου σκέψεις, συναισθήματα και επιρροές σχετικά με την επιδίωξη μιας καριέρας στο STEAM

Ένας τυπικός χάρτης ενσυναίσθησης έχει 4 ενότητες::

Σκέφτομαι & Αισθάνομαι: Ποιες είναι οι εσωτερικές σου σκέψεις και συναισθήματα όταν σκέφτεστε μια καριέρα στην επιστήμη;

Ακούω: Ποιες είναι οι απόψεις, οι συμβουλές και τα σχόλια που ακούς από άλλους σχετικά με το ενδιαφέρον σου για την επιστήμη;

Κοιτάω: Τι παρατηρείς στο περιβάλλον σου που επηρεάζει τις αποφάσεις σταδιοδρομίας σου; Σκέψου τα πρότυπα, τις αναπαραστάσεις στα μέσα ενημέρωσης και τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες.

Λέω & Κάνω: Ποιες ενέργειες κάνεις για την εξερεύνηση μιας καριέρας στην επιστήμη; Τι έχεις πει σε άλλους για τις φιλοδοξίες σου;



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

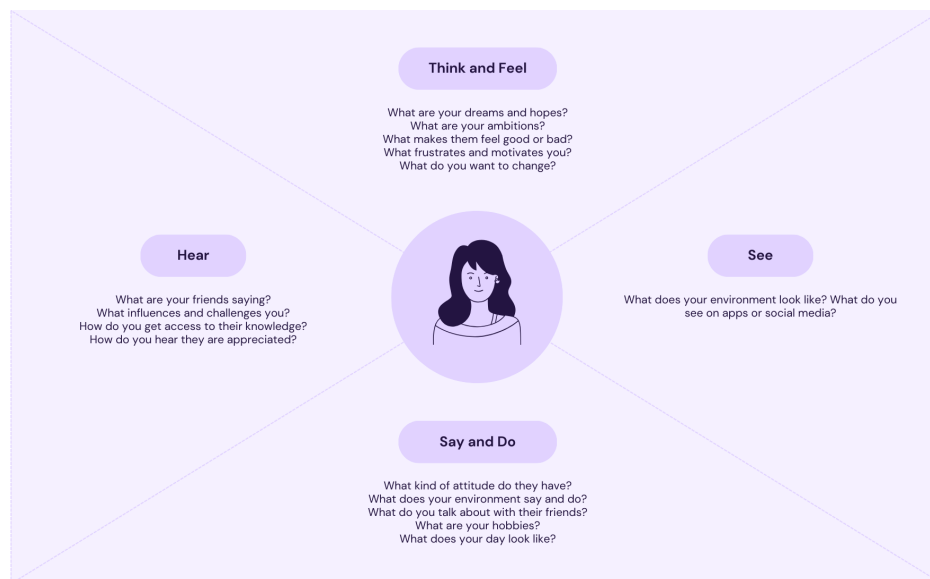


BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

B. Empathy map template

Empathy Map



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



BLOOMING
Inclusion and Diversity in STEAM

C. Συμπλήρωση των Τεταρτημορίων του Χάρτη Ενσυναίσθησης

Τεταρτημόριο «Σκέφτομαι & Αισθάνομαι»

Οδηγίες: Σκέψου τα προσωπικά σου συναισθήματα και σκέψεις σχετικά με μια καριέρα στην επιστήμη. Αισθάνεσαι ενθουσιασμό, περιέργεια, φόβο; Καταγράψτε τα ειλικρινή σου συναισθήματα και τυχόν σκέψεις που διαμορφώνουν αυτά τα συναισθήματα. Αναζήτησε βαθιά μέσα σου για να βρεις τις εσωτερικές σου σκέψεις. Σε ενθουσιάζουν ή είσαι σκεπτικός/ή με αυτά τα γνωστικά αντικείμενα; Σου αρέσουν τα αντίστοιχα μαθήματα στο σχολείο; Σε γοητεύουν αυτοί οι τομείς/επαγγέλματα ή τα βαριέσαι (π.χ. μαθηματικά, μηχανική, αστροφυσική, κατασκευές, χημεία, ιατρικές επιστήμες, αίμα, χειρωνακτική εργασία, εργασία σε εργαστήριο, κ.λπ.);

Παραδείγματα: "Νιώθω έμπνευση όταν διαβάζω για επιτυχημένες γυναίκες επιστήμονες" ή "Νομίζω ότι μπορεί να μην είμαι αρκετά καλή για μια θέση εργασίας στον τομέα της επιστήμης υψηλής τεχνολογίας", "Μου αρέσει η ρομποτική", "Είμαι πολύ περίεργη για το διάστημα", "Θέλω να κάνω τη διαφορά στο μέλλον", "Θα πρέπει να είμαι μετριοφρων - δεν είμαι τόσο καλός/ή στις επιστήμες", "Έχω υψηλούς/χαμηλούς στόχους για την επαγγελματική μου ζωή", "Το STEAM είναι για άνδρες/γυναίκες/όλους"

Τεταρτημόριο "Ακούω"

Λάβετε υπόψη τις απόψεις από τον περίγυρό σας. Τι λένε οι καθηγητές σας, τα μέλη της οικογένειάς σου και οι φίλοι σου για το ενδιαφέρον σου για την επιστήμη; Συμπερίλαβε τόσο θετικά όσο και αρνητικά σχόλια.

Παραδείγματα: «Ο δάσκαλός μου λέει ότι έχω κλίση στη βιολογία» ή «Ο θεός μου πιστεύει ότι οι επιστήμες είναι ένας δύσκολος δρόμος για τις γυναίκες», «Επιλέξτε μια πιο ασφαλή επαγγελματική πορεία», «Τα κορίτσια είναι καλύτερα στη φροντίδα της οικογένειας», «Τα κορίτσια πρέπει να στηρίζουν τους συζύγους τους», «Οι δάσκαλοί μου λένε ότι είμαι εξαιρετική/ός στα Μαθηματικά και τις Επιστήμες», «Οι γονείς μου μου λένε ότι πρέπει να ακολουθήσω τα όνειρά μου για το μέλλον»



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

Τεταρτημόριο «Βλέπω»

Οδηγίες: Σκέψου τι βλέπεις στην καθημερινή σου ζωή και στα μέσα ενημέρωσης που επηρεάζουν την αντίληψή σου για μια καριέρα στις επιστήμες. Αυτό θα μπορούσε να είναι επιστημονικά προγράμματα στην τηλεόραση, άρθρα για επιστημονικές ανακαλύψεις ή ακόμα και η αναλογία των φύλων στα μαθήματα των επιστημών σας.

Παραδείγματα: «Βλέπω περισσότερους άνδρες παρά γυναίκες στο μάθημα φυσικής» ή «Διάβασα το προφίλ μιας γυναίκας αστροναύτη και ένιωσα πραγματικά έμπνευση», «Βλέπω μόνο άνδρες να μιλάνε σε τηλεοπτικές εκπομπές για μηχανική/επιστήμες/STEAM», «Παρακολουθώ μερικές σπουδαίες γυναίκες επιστήμονες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης», «Διάβασα μια πολύ εμπνευσμένη/ενδιαφέρουσα συνέντευξη μιας γυναίκας που ηγείται μιας εταιρείας υψηλής τεχνολογίας»

Τεταρτημόριο «Λέω & Κάνω»

Οδηγίες: Σκέψου τις πράξεις και τις συζητήσεις σου που σχετίζονται με το επαγγελματικό σου ενδιαφέρον. Ποια βήματα έχεις κάνει; Τι έχεις συζητήσει με συμβούλους ή φίλους;

Παραδείγματα: «Έγινα μέλος της επιστημονικής λέσχης για να μάθω περισσότερα» ή «Ρώτησα τον καθηγητή μου για σταδιοδρομίες στην περιβαλλοντική επιστήμη». «Μου αρέσει πολύ να διαβάζω ειδήσεις και άρθρα για την αστρονομία», «Μου αρέσει να λύνω προβλήματα», «Μου αρέσει πάντα να καταλαβαίνω πώς λειτουργούν τα πράγματα, γι' αυτό ανοίγω συχνά ηλεκτρονικές συσκευές», «Δεν συμμετέχω πολύ στο μάθημα των μαθηματικών», «Όταν περνάω χρόνο με τις/τους φίλες/ους μου μιλάμε κυρίως για μόδα και ειδήσεις»

Επανεξέταση και Αναστοχασμός

Έλεγε τον ολοκληρωμένο χάρτη σου. Σκέψου τα μοτίβα και τις γνώσεις που μπορείς να αντλήσεις από τα διαφορετικά τεταρτημόρια. Προσπάθησε να εντοπίσεις τα δυνατά σου σημεία και τους τομείς στους οποίους πιστεύεις ότι θα πρέπει να αναζητήσεις επιπλέον υποστήριξη. Ποιες είναι οι κύριες ιδιότητές σου; Ποιοι είναι οι μεγαλύτεροι φόβοι και οι ανησυχίες σου; Πώς βλέπεις τον εαυτό σου σε 10 χρόνια με βάση την περιγραφή σου μέσω του χάρτη ενσυναίσθησης σήμερα; Τι πιστεύεις ότι πρέπει να παραμείνει το ίδιο ή να αλλάξει;



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

Συζήτηση: Μοιράσου τα ευρήματά σου με έναν συμμαθητή ή σε μια ομαδική συζήτηση. Αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να διατυπώσεις τις σκέψεις σου και να βελτιώσεις τις επαγγελματικές σου φιλοδοξίες. Εστίασε σε δυνατά χαρακτηριστικά και υποστήριξη. Έκφρασε τη θέλησή σου και ζήτα σχόλια. Προσπάθησε να μάθεις περισσότερα για τον εαυτό σου και αν ο τρόπος που βλέπεις τον εαυτό σου ταιριάζει με τον τρόπο που βλέπουν οι άλλοι τον εαυτό σου.

Θέσε στόχους με βάση τις γνώσεις

Με βάση τις γνώσεις από τον χάρτη ενσυναίσθησής σου, θέσε συγκεκριμένους, εφαρμόσιμους στόχους που θα σε βοηθήσουν να προχωρήσεις στο επαγγελματικό σου ταξίδι.

Παραδείγματα: "Θα επικοινωνήσω με έναν τοπικό επιστήμονα για μια ενημερωτική συνέντευξη" ή "Θα συμμετάσχω σε μια επιστημονική έκθεση για να αποκτήσω περισσότερη εμπειρία", "Θα υιοθετήσω μια πιο θετική στάση, μπορώ να κάνω ό,τι θέλω", "Θα προσπαθήσω να αποκτήσω το πολυπόθητο μικροσκόπιο/τηλεσκόπιο/υπολογιστή μου", "Θα διαβάσω περισσότερα για σπουδαίες γυναίκες επιστήμονες στην ιστορία"



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.