

Αλυσίδες Ευγνωμοσύνης

Αυτό το μάθημα εστιάζει στη φροντίδα μέσω της ευγνωμοσύνης. Η τάξη σας είναι μια γιγάντια ομάδα που πρέπει να συνεργάζεται καθημερινά για να μαθαίνει και να αναπτύσσεται. Η ανάδειξη του άλλου με θετικούς τρόπους τονώνει το ηθικό και εμπνέει κάθε μέλος της ομάδας προς το μεγαλείο! Η δημιουργία αλυσίδων ευγνωμοσύνης θα κάνει ακριβώς αυτό.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια,
Ευγνωμοσύνη, Χρησιμότητα, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Πολλαπλά χρώματα κατασκευαστικού χαρτιού, κομμένα σε μακριές λωρίδες πλάτους 2-3 ίντσες
- ☐ Κόλλα ξυλάκια

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Επισημάνετε ευγνώμονες πράξεις και λόγια μεταξύ των συνομηλίκων τους.
- Δείξετε ευγνωμοσύνη μέσω προφορικής και γραπτής έκφρασης.
- Αναγνωρίστε τη βοήθεια μεταξύ των συμμαθητών ευχαριστώντας τους για τη συνεισφορά τους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Χρησιμότητα: η λέξη από μόνη της μπορεί να φέρει στο μυαλό τόσο θετικές όσο και αρνητικές εικόνες. Είστε ο τύπος που βοηθάει σε όλα; Ή είστε από αυτούς που αποφεύγουν να βοηθήσουν επειδή δεν βρίσκετε τον χρόνο; Η εύρεση μιας ισορροπίας όσον αφορά την εξυπηρετικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την αυτοσυντήρηση σε αυτό το επάγγελμα.

Ο καθορισμός και η διατήρηση σαφών ορίων με την ομάδα σας, το σχολείο σας και ναι, ακόμη και με την οικογένειά σας, θα σας βοηθήσει να οργανώσετε καλύτερα τον χρόνο σας, επιτρέποντάς σας έτσι είτε να συνδυάσετε τη βοήθεια που παρέχετε είτε να βρείτε χρόνο για να προσφέρετε περισσότερα περιστασίες. Η εξυπηρετικότητα είναι ένα καταπληκτικό χαρακτηριστικό χαρακτήρα, αλλά συχνά μπορεί να είναι υπερβολικά αναμενόμενο με τους δασκάλους. Μίλα όταν φορολογείσαι. Σε κανέναν δεν αρέσει ένας γκρινιάρης βοηθός! Χρειάζεστε ιδέες για το ΠΩΣ να πείτε όχι;

Δείτε αυτόν τον πόρο:

<http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Ζητήστε από τους μη λεκτικούς ή περιορισμένης ομιλίας μαθητές να ζωγραφίσουν εικόνες στις αλυσίδες ευγνωμοσύνης τους.
- Παίξτε κάθε σύνδεσμο ευγνωμοσύνης καθώς διαβάζεται δυνατά για να βοηθήσετε στην κατανόηση



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ζητήστε από όλους να φέρουν τους πίνακες "My Happy Place" στην κοινότητά σας/χώρο συνεδριάσεων. Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω για να καθοδηγήσετε μια συνομιλία:

- Σηκώστε το χέρι σας αν έχετε μια φωτογραφία ενός ζώου στη σανίδα σας.
- Σηκωθείτε αν έχετε τουλάχιστον μία φωτογραφία από ένα ιδιαίτερο μέρος στο ταμπλό σας.
- Καθίστε οκλαδόν αν έχετε μια εικόνα οποιουδήποτε είδους φαγητού στη σανίδα σας.
- Ποια είναι η πιο χαρούμενη εικόνα στον πίνακα σας; Γιατί;
- Αν μπορούσατε να προσθέσετε μια επιπλέον εικόνα στον πίνακα σας ποια θα ήταν αυτή; Γιατί;
- Υπάρχουν φωτογραφίες στον πίνακα σας που δείχνουν ανθρώπους να βοηθούν; Πες μου για αυτό!
- Αν μπορούσατε να προσθέσετε μια φωτογραφία κάποιου που σας βοηθά, ποιος θα ήταν και γιατί;



Εμπνέω

Τι είναι η Ευγνωμοσύνη;

5-7 λεπτά

Έχουμε μιλήσει για το πώς νοιαζόμαστε για τους άλλους, αλλά τι γίνεται όταν οι άλλοι νοιάζονται για εμάς; Το συναίσθημα που έχουμε όταν μας νοιάζονται ονομάζεται Ευγνωμοσύνη. Είμαστε ευγνώμονες για τα καλά τους λόγια, τις πράξεις φροντίδας και τις γενναιόδωρες προσφορές βοήθειας τους. Βοήθησαν να κάνουμε τη μέρα μας λίγο πιο εύκολη ή πιο χαρούμενη και είμαστε ευγνώμονες για όλα όσα κάνουν. Για ποιο πράγμα είστε ευγνώμονες εδώ στο σχολείο; Ποιο είναι ένα πράγμα για το οποίο είστε ευγνώμονες στο σπίτι; Δείξατε ευγνωμοσύνη για αυτά τα πράγματα λέγοντας στην οικογένειά σας πόσο χαρούμενοι σας έκαναν να νιώσετε;

Πώς δείχνουμε ευγνωμοσύνη στην τάξη μας;

7-10 λεπτά

Χρησιμοποιώντας τον πίνακα εργασιών της τάξης σας, εξετάστε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαμε να δείξουμε ευγνωμοσύνη στους ανθρώπους όταν επιδεικνύουν εξυπηρετικότητα ολοκληρώνοντας τις εργασίες της τάξης τους.

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καλά λόγια για να τους ευχαριστήσουμε.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πράξεις με σεβασμό για να δείξουμε την ευγνωμοσύνη μας.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Μπορούμε να πούμε στους άλλους πόσο εξυπηρετικοί είναι (όπως ο δάσκαλος!).

Μπορούμε επίσης να δείξουμε ευγνωμοσύνη όταν κάποιος δείχνει καλοσύνη και φροντίδα απροσδόκητα. Σκεφτείτε μια εποχή κατά τη διάρκεια της σχολικής μας χρονιάς, όταν ένας από τους συμμαθητές σας έχει παράσχει απροσδόκητη βοήθεια μέσω ευγενικών λέξεων ή πράξεων φροντίδας. Πώς δείξατε ευγνωμοσύνη για αυτό;



Εξουσιοδοτώ

20 λεπτά

Εξηγήστε ότι κάθε μέρα αυτής της εβδομάδας θα τελειώνει με μια συγκέντρωση ευγνωμοσύνης. Αυτό θα βοηθήσει την τάξη μας να τονίσει όλους τους υπέροχους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι φροντίζουν για εμάς και επιδεικνύουν εξυπηρετικότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Χρησιμοποιώντας λωρίδες από χαρτί κατασκευής, κάθε παιδί θα γράψει ή/και θα ζωγραφίσει κάτι για το οποίο είναι ευγνώμων για εκείνη την ημέρα.

- Αφού ολοκληρωθεί κάθε ταινία, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν την ευγνωμοσύνη τους δυνατά.
- Συνδυάστε όλους τους κρίκους μαζί για να δημιουργήσετε μια αλυσίδα ευγνωμοσύνης.
- Κρεμάστε την αλυσίδα μας στην κορυφή της οροφής, ξεκινώντας από μια γωνία του δωματίου σας.
- Συνεχίστε αυτή τη δραστηριότητα κάθε μέρα (και ακόμη και καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, αν θέλετε) με κύριο στόχο να προσπαθήσετε να έχετε ολόκληρη την τάξη σας περικυκλωμένος από την αλυσίδα της ευγνωμοσύνης σου.
- Αποφασίστε για ένα βραβείο για την ολοκλήρωση ολόκληρης της αλυσίδας ευγνωμοσύνης σας. Μια επιλογή θα μπορούσε να είναι να προσκαλέσετε οικογένειες σε ένα πάρτι πίτσας για να τους δείξετε πόσο ευγνώμονες είστε για αυτές!



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Κάντε τις παρακάτω ερωτήσεις στην τάξη σας και συζητήστε τις απαντήσεις.

- Τι Ευγνωμοσύνη λάβατε κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού;
- Πώς σας έκανε αυτό να νιώσετε;
- Πώς νιώσατε όταν λάβατε ευγνωμοσύνη αφού βοηθήσατε κάποιον άλλο;

Η πράξη της έκφρασης ευγνωμοσύνης είναι μια φοβερή συνήθεια για να ξεκινήσει κανείς σε αυτή τη νεαρή ηλικία. Η εισαγωγή του λεξιλογίου και των ενεργειών που συνδέουν αυτήν την έννοια από νωρίς βοηθά στη δημιουργία μιας καρδιάς ευγνωμοσύνης και φροντίδας από νωρίς, οδηγώντας σε μια δια βίου συνήθεια ευγνωμοσύνης.



Ιδέες επέκτασης

- Χρησιμοποιήστε την αλυσίδα ευγνωμοσύνης για να εξασκηθείτε στα μοτίβα, να παραλείψετε το μέτρημα και να προσθέσετε βάση

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

δέκαιόν. Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα για κάθε 2, 5 ή 10 αλυσίδες για να βοηθήσετε στην εξάσκηση βασικών μαθηματικών εννοιών. Αφού προσθέσετε αλυσίδες στο τέλος κάθε ημέρας, μετρήστε τις συνολικές αλυσίδες χρησιμοποιώντας διαφορετικά μοτίβα για να απεικονίσετε την πρόσθεση και τον πολλαπλασιασμό χαμηλού επιπέδου.

- Εστιάστε την ευγνωμοσύνη σας στους μαθητές της ημέρας/εβδομάδας. Να τους πλημμυρίζετε με ευγνωμοσύνη κάθε μέρα για να τα χτίζετε!
- Επέκταση στο σπίτι: Ξεκινήστε μια αλυσίδα ευγνωμοσύνης για την οικογένεια κάθε παιδιού και αυτή την εβδομάδα! Η εστίαση στα θετικά στο σπίτι είναι ένα καταπληκτικό εργαλείο για να εμπνεύσει τη φροντίδα και τη βοήθεια και στα παιδιά.
- Συνεχίστε αυτήν την αλυσίδα ευγνωμοσύνης πέρα από αυτόν τον μήνα, κωδικοποιώντας τις αλυσίδες με χρώμα κάθε μήνα. Αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε πόσο ευγνώμων είναι η τάξη σας και πότε μπορεί να είναι καιρός να βάλετε τη στάση της ευγνωμοσύνης σε υψηλό εξοπλισμό!



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) επανεξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Kindness in the Classroom®

πληροί το Πρόγραμμα SElect της CASL και περιλαμβάνεται στο Οδηγός CASL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASL για υψηλή ποιότητα

Προγραμματισμός SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASL

για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>