

My Kindness Treasure Box

Το αρχικό μάθημα στην ενότητα Θάρρος εστιάζει στην ευγένεια ως την απόλυτη μορφή θάρρους. Αυτό το μάθημα ξεκινά με την καλοσύνη προς τον εαυτό, μέσω της δημιουργίας ενός προσωπικού κουτιού θησαυρού επιβεβαίωσης.

Έννοια καλοσύνης

Θάρρος, Καλοσύνη, Επιβεβαίωση

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Κουτί με καπάκι για κάθε μαθητή
- ☐ Προμήθειες τέχνης (θα εξαρτηθούν από τις ικανότητες/επιθυμίες της τάξης σε επίπεδο πολυπλοκότητας για αυτήν την προσφορά)
- ☐ Λωρίδες χαρτιού (5 ανά παιδί)

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:

- Δημιουργήστε 5 προσωπικές επιβεβαιώσεις για να δείξετε καλοσύνη στον εαυτό σας.
- Εξηγήστε πώς χρειάζεται θάρρος για να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Πολλοί άνθρωποι συνδέουν τον όρο «θάρρος» με το να είσαι δυνατός, να αντιστέκεσαι στην καταπίεση και να μάχεσαι για το σωστό. Ενώ όλοι αυτοί οι ορισμοί στην πραγματικότητα αναφέρονται σε διάφορους τύπους θάρρους, υπάρχει μια άλλη εστίαση που είναι εξίσου πολύτιμη: το θάρρος να ανταποκριθείς με καλοσύνη. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην ευγένεια ως μια μορφή γενναίας δράσης. Η ικανότητά σας να εμπνέετε καλοσύνη στην καθημερινότητά σας είναι το πιο θαρραλέο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Όταν αλλάζουν οι σκέψεις σας, αλλάζουν και οι συμπεριφορές σας που τελικά οδηγεί σε μια θετική αλλαγή και στους γύρω σας. Αυτή η αλυσιδωτή αντίδραση ευγένειας ξεκινά από εσάς! Αυτή την εβδομάδα, γράψτε μια ιδιαίτερα ευγενική σκέψη για τον εαυτό σας και δημοσιεύστε την στον καθρέφτη του μπάνιου σας. Επαναλάβετε το στον εαυτό σας δυνατά κάθε φορά που το διαβάζετε. Στην αρχή αυτό μπορεί να αισθάνεται άβολο και περιττό. Ωστόσο, όσο περισσότερο ακούτε καλά λόγια δυνατά, τόσο πιο πιθανό είναι να τα εσωτερικεύσετε.

Πώς μπορείτε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας σήμερα;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν μια εικόνα για κάθε επιβεβαίωση.
- Ζητήστε από τους μαθητές να υπαγορεύουν τις δηλώσεις τους στον δάσκαλο καθώς γράφουν.
- Δώστε προτροπές έναρξης προτάσεων για κάθε επιβεβαίωση για να αυξήσετε την κατανόηση.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές υψηλότερου επιπέδου να προσθέσουν μια πρόσθετη πρόταση κάτω από την επιβεβαίωσή τους που παρέχει

ένα παράδειγμα. (Π.χ. είμαι έξυπνος. Είμαι έξυπνος όταν διαβάζω νέα βιβλία!)



Μερίδιο

5 λεπτά

Τι θα κάνατε στις παρακάτω περιπτώσεις; Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στην υπεύθυνη επιλογή!

- Βρίσκεις το ημερολόγιο της αδερφής σου. Είναι κλειδωμένο, αλλά το κλειδί βρίσκεται στην κλειδαριά. Τι θα έκανες?
- Ο πατέρας σου μόλις έφτιαξε μπισκότα, αλλά λέει ότι πρέπει να περιμένεις να τα έχεις. Φεύγει από το δωμάτιο. Τι θα έκανες?
- Ξέχασες την εργασία σου και ο δάσκαλός σου σε ρωτάει γιατί δεν την είχες. Τι θα έλεγες?
- Σχεδίασες κατά λάθος στο τραπέζι με μόνιμο μαρκαδόρο. Τι θα έκανες?

Όταν κάνουμε υπεύθυνες επιλογές, δείχνουμε καλοσύνη στους άλλους και στον χώρο μας!



Εμπνέω

Τι είναι το Θάρρος;

7-10 λεπτά

Εξηγήστε ότι το θάρρος σημαίνει ότι είστε γενναίοι όταν αντιμετωπίζετε νέες ή δύσκολες συνθήκες. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στο θάρρος καθώς συνδέεται με την καλοσύνη. Το να είμαστε ευγενικοί απαιτεί να είμαστε γενναίοι και πρόθυμοι να δοκιμάσουμε κάτι νέο ή διαφορετικό με τον εαυτό μας, τους άλλους, ακόμα και με τους χώρους μας (όπως το σχολείο μας). Όταν έχουμε το θάρρος να είμαστε ευγενικοί, νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας και βοηθάμε και τους άλλους να νιώσουν καλύτερα!

Εξηγήστε ότι υπάρχουν 3 τρόποι για να δείξετε θάρρος μέσω της καλοσύνης:

- Καλοσύνη στον εαυτό σας: Μπορεί να ακούγεται ανόητο, αλλά χρειάζεται θάρρος να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου. Οι περισσότεροι από εμάς δεν σκεφτόμαστε πώς συμπεριφερόμαστε στους εαυτούς μας, αλλά η ευγένεια στην πραγματικότητα ξεκινά από αυτά που λέτε και κάνετε πρώτα στον εαυτό σας! Εάν δεν μπορείτε να είστε ευγενικοί μαζί σας, πώς μπορείτε να περιμένετε να είστε ευγενικοί με τους άλλους;
- Καλοσύνη προς τους άλλους: Μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να συμπεριφέρεσαι στους άλλους με καλοσύνη. Μπορείτε να είστε γενναίοι και να χρησιμοποιήσετε θάρρος για να εστιάσετε τα λόγια και τις πράξεις σας στην καλοσύνη σε οποιαδήποτε κατάσταση. Ακόμα κι αν οι άλλοι είναι κακοί, μπορείτε να επιλέξετε να δείξετε θάρρος μέσω της καλοσύνης. Μπορεί να εκπλαγείτε βλέποντας πόσο γρήγορα αλλάζουν οι άλλοι όταν τους πλημμυρίζετε με καλοσύνη!
- Καλοσύνη προς το περιβάλλον (Σχολείο): Το σχολείο μας είναι ένα υπέροχο μέρος για να μαθαίνεις κάθε μέρα. Γιατί; Γιατί ο καθένας από εμάς κάνει το ρόλο του για να είναι ασφαλές, χαρούμενο και φιλόξενο κάθε μέρα. Η θαρραλέα επιλογή σας να δείξετε ευγένεια στον τρόπο

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

με τον οποίο φροντίζετε το σχολείο, συμπεριφερόμενοι με ευγένεια στα υλικά μας, σεβόμενοι τον χώρο μας και με ασφάλεια στην παιδική χαρά, είναι όλοι οι τρόποι που βοηθούν να γίνει το σχολείο μας το υπέροχο μαθησιακό περιβάλλον που έχουμε σήμερα!

Τι είναι ένα Αεπιβεβαίωση?

3-5 λεπτά

Εξηγήστε ότι ένας τρόπος για να δείξετε καλοσύνη στον εαυτό σας είναι χρησιμοποιώντας επιβεβαιώσεις.

Οι επιβεβαιώσεις είναι «καλά λόγια». Όταν λέτε ή διαβάζετε καλά λόγια για τον εαυτό σας κάθε μέρα, σας βοηθά να αισθάνεστε καλύτερα για το ποιο είστε μέσα σας. Όσο καλύτερα νιώθετε για τον εαυτό σας, τόσο περισσότερο θάρρος έχετε να επιλέξετε την καλοσύνη με τους άλλους και στο σχολείο!



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Σήμερα θα επικεντρωθούμε στο πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το θάρρος για να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας. Εξηγήστε ότι κάθε μαθητής θα δημιουργήσει ένα κουτί θησαυρού καλοσύνης που θα γεμίσει με προσωπικές επιβεβαιώσεις που θα διαβάζονται δυνατά στον εαυτό τους πριν από το σχολείο κάθε μέρα.

Βήμα 1:

Δώστε σε κάθε μαθητή ένα κουτί. Ένα κουτί παπουτσιών λειτουργεί καλά για αυτό, αλλά κάθε τύπος κουτιού με καπάκι θα λειτουργήσει. Δώστε χρόνο στους μαθητές να διακοσμήσουν τα κουτιά τους. Εάν είναι δυνατόν, σκεφτείτε να συνεργαστείτε με τον δάσκαλο τέχνης για ένα μάθημα που συμπίπτει με τη δημιουργία των κουτιών θησαυρών τους! (χαρτί Mache, μικτά μέσα κ.λπ.)

Βήμα 2:

Ζητήστε από κάθε μαθητή να γράψει 5 επιβεβαιώσεις για τον εαυτό του σε λωρίδες χαρτιού. Χρησιμοποιήστε τις αρχικές προτάσεις παρακάτω και σκεφτείτε μερικές απαντήσεις για να μοντελοποιήσετε αυτό το μέρος της δραστηριότητας:

Το αγαπημένο μου πράγμα για μένα είναι _____.
Είμαι πολύ καλός στο _____.
Λατρεύω το _____ μου γιατί _____.
Όταν μεγαλώσω θα γίνω _____.
Μου αρέσει να μαθαίνω για _____ γιατί _____.

Βήμα 3:

Ζητήστε από τους μαθητές να διπλώσουν τις δηλώσεις τους και να τις τοποθετήσουν στα κουτιά του θησαυρού της Καλοσύνης. Καθοδηγήστε τους

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

να διαβάζουν ένα δυνατά στον εαυτό τους κάθε μέρα για την υπόλοιπη εβδομάδα.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αφού συμπληρώσετε τα κουτιά του θησαυρού, ζητήστε από κάθε μαθητή να επιλέξει μια επιβεβαίωση για να διαβάσει δυνατά στην τάξη. Εάν οι μαθητές νιώθουν ντροπαλοί, μπορούν να επιλέξουν ένα και να ζητήσουν από τον δάσκαλο να το διαβάσει δυνατά.

- Παρέχετε θετικά σχόλια στους μαθητές καθώς μοιράζονται.
- Υπενθυμίστε τους ότι μόνο η πράξη του/το να μοιράζεσαι μια προσωπική επιβεβαίωση θέλει θάρρος!



Ιδέες επέκτασης

- Κρατήστε τα κουτιά του θησαυρού σας στο σχολείο και προσθέστε μια νέα προσωπική επιβεβαίωση στο πλαίσιο στο τέλος κάθε εβδομάδας. Στη συνέχεια, στο τέλος της σχολικής χρονιάς, στείλτε τα κουτιά στο σπίτι. Οι μαθητές θα έχουν άφθονες επιβεβαιώσεις για να τους κρατήσουν ψηλά όλο το καλοκαίρι!
- Ζητήστε από κάθε μαθητή να προσθέτει επιβεβαιώσεις σε 3 διαφορετικούς συμμαθητές κάθε εβδομάδα επίσης. Όσο περισσότερα θετικά πράγματα διαβάζετε για τον εαυτό σας, τόσο το καλύτερο!



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®