

Η πέτρα μου επιβεβαίωσης

Αυτό το αρχικό μάθημα στην ενότητα Φροντίδα επεκτείνει την έννοια του σεβασμού εστιάζοντας στην αυτοφροντίδα. Οι μαθητές θα δημιουργήσουν πέτρες επιβεβαίωσης για να τις κρατήσουν στα θρανία τους ως εργαλείο για να τους βοηθήσουν να παραμείνουν θετικοί όλη την ημέρα και να επικεντρωθούν σε αυτό που τους κάνει ξεχωριστούς.

Αυτό το μάθημα θα λειτουργούσε πολύ καλά σε συνδυασμό με τον χρόνο τέχνης σας κατά τη διάρκεια των ειδικών. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να ρωτήσετε τον καθηγητή Καλών Τεχνών εάν θα ήθελαν να συνεργαστούν! Είναι ένας πολύ καλός τρόπος να δείξετε ότι ενδιαφέρεστε και για την ακαδημαϊκή τους εστίαση.

Φροντίδα Υπο-Γαρχή(ες)

Συμπόνια, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Υγρή λευκή κόλλα
- ☐ Πινέλα
- ☐ Ψαλίδι για κάθε παιδί
- ☐ Περιοδικά ή εικόνες από το διαδίκτυο
- ☐ Πέτρες
- ☐ Τσάντα με μπάλα ή φασόλια

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 μια εξατομικευμένη πέτρα επιβεβαίωσης χρησιμοποιώντας λέξεις και εικόνες που εμπνέουν ένα αίσθημα ευτυχίας.
- Εξασκηθείτε στη χρήση δεξιοτήτων αντιμετώπισης όταν οι περιστάσεις προκαλούν αρνητικά συναισθήματα.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Στην πρώτη ενότητα μιλήσαμε για τη σημασία του αυτοσεβασμού ως δομικού στοιχείου για τον σεβασμό στον κόσμο μας. Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στη Φροντίδα, η οποία ενσωματώνει συμπόνια, εξυπηρετικότητα, ευγνωμοσύνη και ενσυναίσθηση. Η φροντίδα ορίζεται ως το να αισθάνεσαι και να δείχνεις ενδιαφέρον για τον εαυτό σου και τους άλλους. Έχοντας κατά νου αυτόν τον ορισμό, προσπαθήστε να αξιολογήσετε πώς νοιάζεστε για τον εαυτό σας.

Το Self Care είναι ένα ζωτικής σημασίας εργαλείο για να διασφαλίσουμε ότι έχουμε χρόνο για επανεκκίνηση. Δεν είναι εγωιστικό να παρέχεις χρόνο κάθε μέρα για να εστιάζεις μόνο σε ΕΣΕΝΑ. Τι κάνετε μόνο για εσάς κάθε μέρα; Εάν η απάντηση είναι δύσκολο να εντοπιστεί, σκεφτείτε μερικές ιδέες για το πώς μπορείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας καθημερινά. Εάν έχετε ήδη ξεκινήσει αυτή τη διαδικασία, προσπαθήστε να επεκτείνετε ή να εμβαθύνετε τη φροντίδα του εαυτού σας για να συμπεριλάβετε μακροπρόθεσμους στόχους (όπως η άσκηση ή η παρακολούθηση ενός διασκεδαστικού μαθήματος). Αν δεν νοιάζεστε για εσάς, πώς μπορείτε να περιμένετε να παρέχετε σταθερή φροντίδα στους άλλους;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Βοηθήστε έναν μαθητή με περιορισμένες λεπτές κινητικές δεξιότητες κόβοντάς του εικόνες.
- Παρέχετε μια ποικιλία από πέτρες διαφορετικού μεγέθους για να επιλέξουν οι μαθητές.
- Παρέχετε ένα τελικό προϊόν για να βοηθήσετε στην οπτικοποίηση.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Παίξτε ένα στρογγυλό παιχνίδι με το «Νοιάζομαι τον εαυτό μου όταν...».

Χρησιμοποιώντας μια τσάντα με μπάλα ή φασόλια, ξεκινήστε το παιχνίδι τελειώνοντας την αρχή της πρότασης.

Πέταξε το αντικείμενο στο άτομο στα δεξιά σου. Συνεχίστε μέχρι να ολοκληρώσουν όλοι την πρόταση με ένα προσωπικό παράδειγμα.



Εμπνέω

Τι είναι Φροντίδα;

5-7 λεπτά

Εξηγήστε ότι η φροντίδα είναι να αισθάνεστε και να δείχνετε ενδιαφέρον για τους άλλους. Αυτή η ενότητα εστιάζει στη φροντίδα και την έκφραση αυτού στην τάξη μας, στα σπίτια μας και στην κοινότητά μας. Έχουμε ήδη μάθει πώς ο σεβασμός του εαυτού μας, των φίλων μας και του χώρου μας μάς έχει βοηθήσει να νιώθουμε ασφαλείς και να δείχνουμε καλοσύνη καθημερινά. Η φροντίδα βασίζεται σε αυτό. Όταν νοιαζόμαστε, οι πράξεις μας δείχνουν καλοσύνη και οι άλλοι απολαμβάνουν την παρέα μας!

Τι είναι η Αυτοφροντίδα;

3-5 λεπτά

Εξηγήστε ότι η αυτοφροντίδα είναι όταν αφιερώνουμε χρόνο για να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Να θυμάστε ότι αν δεν αφιερώνουμε χρόνο για να φροντίσουμε τον εαυτό μας, δεν είμαστε πολύ καλοί στο να φροντίζουμε τους άλλους. Ένας τρόπος για να εξασκήσετε τη φροντίδα του εαυτού σας είναι να ελέγχετε συχνά τα συναισθήματά σας και να έχετε μερικά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να αλλάξετε τα συναισθήματά σας όταν είστε αναστατωμένοι. Αυτά τα εργαλεία ονομάζουμε δεξιότητες αντιμετώπισης. Όταν χρησιμοποιούμε μια δεξιότητα αντιμετώπισης, μας επιτρέπει να αφαιρέσουμε λίγο χρόνο από το πρόβλημα, να καθαρίσουμε το μυαλό μας και να επιστρέψουμε στο να νιώθουμε ξανά ευτυχισμένοι!

- Μπορεί να θέλετε να ορίσετε μια περιοχή στο δωμάτιό σας που να είναι ήσυχη για χρήση από τους μαθητές κατά την εξάσκηση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης (η βιβλιοθήκη της τάξης σας είναι μια εξαιρετική επιλογή).



Εξουσιοδοτώ

25-30 λεπτά

Σήμερα κάθε άτομο θα δημιουργήσει τη δική του ειδική Πέτρα Επιβεβαίωσης χρησιμοποιώντας εικόνες περιοδικών ή εκτυπωμένες εικόνες από το διαδίκτυο και φράσεις. Η επιβεβαίωση είναι μια θετική εικόνα ή φράση που σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα με τον εαυτό σας. Αυτή είναι η δική σας πέτρα, μια εξατομικευμένη ικανότητα αντιμετώπισης που πρέπει να χρησιμοποιείτε κάθε φορά που νιώθετε συγκλονισμένοι, λυπημένοι ή ακόμα και απλά έχετε ανάγκη από ένα χαμόγελο για το πόσο σπουδαίοι είστε. Κανείς δεν μπορεί να σας πει τι να βάλετε πάνω του, πώς να το φτιάξετε ή ακόμα και να το χρησιμοποιήσετε μαζί σας. Είναι μόνο για σένα.

Βήμα 1:

Κάθε μαθητής θα επιλέξει μια πέτρα από το σωρό. Ή, αν ζείτε σε μια περιοχή που έχει πέτρες έξω, σκεφτείτε να κάνετε έναν μίνι περίπατο στη φύση για να μαζέψετε πέτρες για αυτό το έργο με την τάξη. Ζητήστε από κάθε μαθητή να πλύνει την πέτρα του χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό. Αφήστε τις πέτρες να στεγνώσουν στον αέρα ενώ ολοκληρώνετε το βήμα 2.

Βήμα 2:

Ενώ οι πέτρες στεγνώνουν, ζητήστε από κάθε μαθητή να κοιτάξει μέσα από περιοδικά για να κόψει εμπνευσμένες λέξεις και εικόνες που τον κάνουν να αισθάνεται αμέσως χαρούμενος. Ο στόχος είναι να επιλέξετε λέξεις και εικόνες που σας φέρνουν γρήγορα σε ένα «ευτυχισμένο μέρος». Τονίστε ότι οι λέξεις και οι εικόνες πρέπει να είναι αρκετά μικρές ώστε να χωρούν στην πέτρα. Κάποια επικάλυψη είναι ωραία, αλλά μεγαλύτερες εικόνες και φράσεις δεν θα κολλήσουν καλά. Αν θέλετε, δείξτε στους μαθητές το δείγμα εικόνας παρακάτω ή δημιουργήστε τη δική σας, ώστε να έχουν ένα τελικό προϊόν για αναφορά.



Πηγή: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

Βήμα 3:

Χρησιμοποιώντας λευκή κόλλα, ζητήστε από κάθε παιδί να ζωγραφίσει τις εικόνες/τις λέξεις του πάνω στις πέτρες του. Ενθαρρύνετε τα να απλώσουν την κόλλα μέχρι να γίνει ένα λεπτό στρώμα, έτσι ώστε οι λέξεις και οι εικόνες να μην έχουν κομμάτια κόλλας που τα εμποδίζουν. (Η κόλλα θα λειτουργήσει ως συνδετικό για το χαρτί και επίσης θα προστατεύσει την πέτρα από τη φυσική φθορά.)

Αφού τελειώσετε όλες τις πέτρες επιβεβαίωσης, εξηγήστε ότι οι μαθητές θα τις χρησιμοποιήσουν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους για να τους βοηθάτε όταν αισθάνονται στεναχωρημένοι ή αναστατωμένοι. Οι μαθητές μπορούν να βγάλουν την πέτρα τους και να συζητήσουν μερικές από τις εικόνες ή τις φράσεις σε αυτήν με τον δάσκαλο ή τον βοηθό όταν είναι συγκλονισμένοι, απογοητευμένοι ή ακόμα και θυμωμένοι. Αυτός είναι ένας καταπληκτικός τρόπος για να δείξουμε ότι νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας. Όταν κρατάμε τα αρνητικά συναισθήματα μέσα μας για πολύ καιρό, δεν δείχνουμε καλοσύνη. Η στάση μας αλλάζει και γίνεται πιο δύσκολο να σεβόμαστε και να δείχνουμε καλοσύνη στους άλλους εξαιτίας όλων αυτών των δύσκολων συναισθημάτων. Η χρήση της πέτρας επιβεβαίωσης μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε θετικά ξανά γρήγορα!

- Χρησιμοποιώντας έναν εθελοντή, δείξτε πώς να χρησιμοποιήσετε τον λίθο επιβεβαίωσης για να αλλάξετε συναισθήματα. Μια ιδέα είναι να καθοδηγήσετε ένα άτομο σε μια αλλαγή στάσης δείχνοντας πολλές

εικόνες/λέξεις και ρωτώντας τους πώς το βοηθούν να αισθάνεται ευτυχισμένο.

- Θα χρειαστεί να δημιουργήσετε ένα μήνυμα ή ένα σχέδιο για τους μαθητές σας όταν θέλουν/χρειάζονται αυτή την ικανότητα αντιμετώπισης.
- Θα χρειαστεί να επιλέξετε μια ειδική τοποθεσία για να αποθηκεύσουν οι μαθητές τις πέτρες τους.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Ζητήστε από κάθε μαθητή να μοιραστεί 1 στοιχείο από την πέτρα του στην τάξη. Τονίστε ότι αυτές οι πέτρες επιβεβαίωσης είναι προσωπικές και μερικοί άνθρωποι μπορεί να μην αισθάνονται εντελώς άνετα να μοιράζονται όλα όσα βάζουν πάνω τους. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις καθώς επιλέγουν συγκεκριμένες εικόνες ή φράσεις:

- *Πώς σας κάνει αυτό να νιώθετε;*
- *Γιατί έβαλες αυτή την εικόνα στο λιθαράκι της επιβεβαίωσής σου;*
- *Σας θυμίζει αυτή η εικόνα/φράση κάποιο πρόσωπο, μέρος, πράγμα ή διασκεδαστική στιγμή στη ζωή σας;*



Ιδέες επέκτασης

- Επέκταση στο σπίτι: Δημιουργήστε μια πρόσθετη πέτρα επιβεβαίωσης για οικιακή χρήση. Εξηγήστε τη δραστηριότητα και καλέστε τους να χρησιμοποιήσουν την πέτρα κατά τη διάρκεια αγώνων με το παιδί τους για να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα.

Ερώτηση φορητού υπολογιστή RAK (Δείτε το RAK Notebook Project στη μονάδα Respect για περισσότερες λεπτομέρειες):

- Ζωγραφίστε το χαρούμενο μέρος σας. Αν μπορούσατε να είστε οπουδήποτε αυτή τη στιγμή, πού θα ήταν και γιατί;
- Επιτρέψτε στους μαθητές να ζωγραφίσουν δωρεάν ή να γράψουν τις απαντήσεις τους σε αυτό το μήνυμα. Ενθαρρύνετε ολοκληρωμένες προτάσεις και συγκεκριμένα παραδείγματα.



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®