

# Πάρε πέντε

Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές έναν λειτουργικό ορισμό του άγχους και τους επιτρέπει να διακρίνουν μεταξύ αρνητικού και θετικού στρες. Δίνει επίσης την ευκαιρία στους μαθητές να εντοπίσουν πέντε πρακτικές στρατηγικές ανακούφισης από το άγχος που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν βρεθούν σε στρεσογόνες καταστάσεις. Ο στόχος είναι να δοθούν στους μαθητές στρατηγικές αυτοφροντίδας σε πραγματικό χρόνο, ώστε να μπορούν να ελαχιστοποιήσουν το κακό άγχος και να μεγιστοποιήσουν τον αυτοσεβασμό.

## Υπο-έννοια φροντίδας

Συμπόνια, Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

25-30 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Λευκό ή έγχρωμο χαρτί - ιδανικά χαρτόνι - για τους μαθητές ίχνος των χεριών τους
- ☐ Μαρκαδόροι

## Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης 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:

- Συγκρίνετε/αντιστάτε το καλό και το κακό άγχος.
- Προσδιορίστε στρατηγικές που θα βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση του αυτοσεβασμού.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Στην πρώτη ενότητα μιλήσαμε για τη σημασία του αυτοσεβασμού ως δομικό στοιχείο 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

- Να είστε ευαισθητοποιημένοι σε μαθητές που υποφέρουν από διαταραχές άγχους ή κατάθλιψη με ιατρική διάγνωση. Δεν μιλάμε για αυτό το επίπεδο άγχους σε αυτό το μάθημα, αλλά μπορεί να προκαλέσει τους μαθητές να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

- Επιτρέψτε σε μαθητές με περιορισμένες γλωσσικές ή γραπτές ικανότητες να ζωγραφίσουν τις στρατηγικές τους «Take Five».



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

*Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Φροντίδας! Ποιος θυμάται το θέμα της τελευταίας μας ενότητας;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

*Σωστός! Ήταν σεβασμός. Ο σεβασμός είναι πολύ σημαντικός, όχι μόνο στην τάξη μας, αλλά στη ζωή! Όταν δείχνουμε σεβασμό, δείχνουμε και δείχνουμε καλοσύνη. Μπορεί κάποιος να μοιραστεί τους τέσσερις τομείς που δείχνουμε σεβασμό;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή. Οι απαντήσεις πρέπει να περιλαμβάνουν: εαυτό, άλλους, πράγματα ή μέρη.

*Καλός! Από εμάς αναμένεται να προσφέρουμε σεβασμό και καλοσύνη στον εαυτό μας, στους άλλους, στα πράγματα και στους τόπους. Ένα μεγάλο μέρος αυτού που μας κάνει ικανούς να δείχνουμε σεβασμό στον εαυτό μας και στους άλλους είναι η ικανότητά μας να νοιαζόμαστε. Η φροντίδα ορίζεται ως το να αισθάνεσαι και να δείχνεις ενδιαφέρον για τους άλλους. Σε αυτή την ενότητα, θα μιλήσουμε για το πώς νοιαζόμαστε - ή δείχνουμε συναίσθημα και ανησυχία - για τον εαυτό μας και για τους άλλους. Ας ξεκινήσουμε από τον εαυτό μας.*

*Κάτι που μπορεί να κάνει ξεχνάμε. Το να περιποιούμαστε τον εαυτό μας με προσοχή είναι άγχος. Μπορεί κάποιος να μοιραστεί τον ορισμό του για το άγχος;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών

*Καλός! Το άγχος για μένα είναι \_\_\_\_\_. νιώθω τόνισε τότε \_\_\_\_\_ (προσφέρετε προσωπικό ορισμό και παράδειγμα).*

*Γυρίστε τώρα στον γείτονά σας και μοιραστείτε ένα πράγμα που σας κάνει να αισθάνεστε άγχος.*



## Εμπνέω

5 λεπτά

Δείτε αυτό το βίντεο διάρκειας 1 λεπτού για το τι είναι το άγχος και πώς μπορούμε να το διαχειριστούμε:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



## Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

Επειδή η πρώτη μας δουλειά πρέπει να είναι να σεβόμαστε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας, πρέπει να προσέχουμε πράγματα που μας κάνουν να νιώθουμε ανησυχία, άγχος ή αναστάτωση. Αυτά που μας κάνουν να ξεχνάμε να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας με τον σεβασμό και την καλοσύνη που μας αξίζει. Αυτοί είναι οι τύποι άγχους που μπορεί να είναι κακός για εμάς. Κάποιο άγχος - όπως ο ενθουσιασμός ή η αδρεναλίνη που νιώθουμε όταν πρόκειται να διαγωνιστούμε σε ένα παιχνίδι ή να παίξουμε ένα όργανο σε ένα ρεσιτάλ ή να κάνουμε ένα τεστ ή να παίξουμε σε μια παράσταση - μπορεί να είναι πολύ καλό για εμάς. Αλλά ακόμη και αυτού του είδους το άγχος και ο ενθουσιασμός πρέπει να αντιμετωπιστούν διαφορετικά θα αρχίσουμε να νιώθουμε συγκλονισμένοι από αυτό. Το να γνωρίζουμε πώς να διαχειριζόμαστε όλες τις μορφές άγχους είναι σημαντικό για την αυτοφροντίδα και τον αυτοσεβασμό μας!

Έτσι, τώρα θα προσδιορίσετε πέντε πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διαχειριστείτε ή να ανακουφίσετε το άγχος σας. Ονομάζεται "Take Five" και πρόκειται να γράψετε αυτές τις στρατηγικές σε ένα περίγραμμα του χεριού σας. Το κόλπο θα είναι ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μόνο μία ή δύο λέξεις για την ανακούφιση από το άγχος σας, ώστε να χωρούν στο χέρι σας και να είναι εύκολο να τις θυμάστε. Προτού μπορέσετε να το κάνετε αυτό, ίσως πρώτα σκεφτείτε μερικά από τα πράγματα που φέρνουν άγχος στη ζωή σας.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα:

*Stressor:* Νιώθω άγχος όταν πρέπει να πάω στο σπίτι κάποιου άλλου.

Ανακουφίζει από το άγχος: Αναπνεύστε!

Αυτό που θα κάνω στο περίγραμμα του χεριού μου είναι να γράψω **BREATHE** σε ένα από τα δάχτυλα ή τον αντίχειρά μου (κάντε αυτό ως παράδειγμα).

Ποια είναι κάποια άλλα μονολεκτικά ανακουφιστικά του στρες που μπορείτε να σκεφτείτε;

Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

- Άσκηση
- Κίνηση
- Τραγουδώ
- Σφίξιμο
- Προσεύχομαι
- ΜΙΛΑ ρε
- Χορός
- Χαλαρώστε (αυτό είναι εντάξει, αλλά δεν είναι πολύ συγκεκριμένο)
- μετρώ

Εντάξει! Πάρτε αυτό το κομμάτι χαρτί (χαρτί φυλλαδίου ή, καλύτερα, χαρτόνι) και χαράξτε ένα από τα χέρια σας. Μην το κόψετε ακόμα. Γράψτε πρώτα όλες τις στρατηγικές σας για την ανακούφιση από το άγχος.

θυμηθείτε, χρησιμοποιήστε μόνο πέντε και βάλτε ένα σε κάθε δάχτυλο και τον αντίχειρά σας.

Όταν τελειώσετε, μπορείτε να χρωματίσετε ή να διακοσμήσετε το χέρι σας. Στο τέλος, θα τα κόψουμε. Θέλω να τα βάλετε στο ντουλάπι σας, μέσα στο ημερολόγιο/τετράδιό σας ή να τα κολλήσετε με ταινία στο γραφείο σας (αυτό μπορεί να μην είναι πρακτικό εάν οι μαθητές αλλάζουν δωμάτια) για να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τι μπορείτε να κάνετε όταν χρειάζεται να "Πάρτε 5" και καταπολεμά το άγχος.



## Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν τις στρατηγικές τους δείχνοντας τα χέρια τους. Δείξτε πρώτα το δικό σας παράδειγμα και εμφανίστε το όπου μπορούν να το δουν.

Δώστε στους μαθητές ένα λεπτό για να τοποθετήσουν το χέρι τους σε ένα σημείο όπου μπορεί να χρειάζονται περισσότερο στρατηγικές διαχείρισης του άγχους.



## Ιδέες επέκτασης

- Προσκαλέστε τους γονείς να φτιάξουν ένα Family Take 5 για να δημοσιεύσετε στο σπίτι για το νοικοκυριό για να βοηθήσετε στη διαχείριση του άγχους.
- Ζητήστε από τους μαθητές να δουλέψουν σε ένα «εγχειρίδιο» στην τάξη για την αυτοφροντίδα, τον αυτοσεβασμό και τη διαχείριση του άγχους. Θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως μια μελλοντική «εβδομαδιαία λειτουργία» όπου επισημαίνετε μια νέα τεχνική διαχείρισης του άγχους κάθε εβδομάδα και ενθαρρύνετε τους μαθητές να τη χρησιμοποιούν εκείνη την εβδομάδα όταν αισθάνονται καταβεβλημένοι. Ή, οδηγήστε τους μαθητές συλλογικά σε μια δραστηριότητα διαχείρισης άγχους πριν από ένα μεγάλο τεστ ή έργο.
- Ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν (είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι) μπάλες άγχους: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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®