

Από μέσα προς τα έξω

Αυτό το μάθημα εξετάζει τη βασική διαφορά μεταξύ συναισθημάτων και συναισθημάτων, ενώ δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εξασκηθούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων μέσω ενός παιχνιδιού παρωδιών. Το μάθημα υπογραμμίζει επίσης το γεγονός ότι είναι φυσικό να έχουμε συναισθηματικές εμπειρίες και ότι, παρόλο που μπορεί να είναι δύσκολο, είμαστε σε θέση να ελέγξουμε πώς νιώθουμε και να ανταποκρινόμαστε σε αυτά τα συναισθήματα.

Υπο-έννοια σεβασμού

Αυτοφροντίδα, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

25-30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Καπέλο, τσάντα ή κουτί (κάτι από το οποίο μπορείτε να αντλήσετε συναισθήματα γλιστρά)
- ❑ Τα συναισθήματα που αναφέρονται στο Inspire, κομμένα σε λωρίδες για να τα αντλήσουν οι μαθητές από κάποιο είδος δοχείου.

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:

- Προσδιορίστε διαφορετικά συναισθήματα και εξερευνήστε πώς τα συναισθήματά μας επηρεάζονται από τους άλλους.
- Κατανοήστε την καθολική φύση των συναισθημάτων και των συναισθημάτων.
- Ενδυναμώστε τον εαυτό τους να πάρει τον έλεγχο των συναισθηματικών τους αντιδράσεων.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας ως δάσκαλος προτού να περιμένετε να μοιράζεστε το ίδιο επίπεδο σεβασμού μέσα στην τάξη σας. Πώς ασκείτε τον αυτοσεβασμό προσωπικά; Η τροφοδοσία του σώματός σας, η διασφάλιση του κατάλληλου ύπνου και η ησυχία κάθε μέρα είναι καταπληκτικές επιλογές για να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας κατά την προετοιμασία για την τάξη σας κάθε μέρα.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Αυτό είναι ένα μάθημα που απαιτεί συζήτηση, επομένως οι μαθητές με περιορισμένες γλωσσικές ικανότητες μπορεί να ωφεληθούν από την εργασία σε μικρότερες ομάδες ή τη σύνταξη/ζωγραφική των ιδεών τους.
- Εάν έχετε μαθητές που είναι πολύ συναισθηματικοί ή που έχουν βιώσει τραύμα, μπορεί να είναι δύσκολο να συζητήσετε συναισθήματα. η ενότητα κοινής χρήσης εστιάζει στην περιγραφή ενός χαρούμενου συναισθήματος, αλλά οι ερωτήσεις «ενδυνάμωσης» θα μπορούσαν να πυροδοτήσουν αναμνήσεις αρνητικών συναισθηματικών εμπειριών. Προσαρμόστε και επιλέξτε τις ερωτήσεις με βάση τους μαθητές σας.



Μερίδιο

7-10 λεπτά

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Σεβασμού! Ο σεβασμός είναι πολύ σημαντικός, όχι μόνο στην τάξη μας, αλλά στη ζωή! Ξέρω ότι όλοι έχετε ξανακούσει αυτόν τον όρο. Μπορεί κάποιος να μοιραστεί μαζί μας τον ορισμό του σεβασμού;

(Πρόσκληση απάντησης μαθητή)

Καλός! Η ουσία του σεβασμού είναι η καλοσύνη. Θα δούμε τον σεβασμό μέσα από τρεις φακούς: 1) Πώς σεβόμαστε τον εαυτό μας. 2) Πώς σεβόμαστε τους άλλους. 3) Πώς σεβόμαστε μέρη και πράγματα. Δηλαδή, πώς αντιμετωπίζουμε όλους αυτούς τους τομείς με καλοσύνη;

Πριν ξεκινήσουμε, όμως, ας μιλήσουμε για το πού προέρχεται η ικανότητά μας να είμαστε ευγενικοί. Προέρχεται σε μεγάλο βαθμό από τον συναισθηματικό μας εαυτό: πώς ανταποκρινόμαστε στα πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας. Τα συναισθήματά μας είναι αυτόματα και ασυνείδητες απαντήσεις. Δεν σχεδιάζουμε τα συναισθήματά μας, απλά τα βιώνουμε. Όπως δεν σκοπεύουμε να ανοιγοκλείσουμε ή να αναπνεύσουμε, έτσι απλά τα κάνουμε.

Τα συναισθήματά μας, από την άλλη πλευρά, είναι λίγο πιο ελεγχόμενα. Αυτές είναι οι εξωτερικές εκφράσεις των συναισθημάτων μας. Έτσι, εάν βιώνουμε το συναίσθημα της λύπης, τότε το συναίσθημά μας πιθανότατα εκφράζεται με κλάμα ή ένα λυπημένο βλέμμα στο πρόσωπό μας ή μια πεσμένη στάση. Το λάκκο στο στομάχι μας όταν νιώθουμε νευρικότητα είναι το πώς νιώθουμε αυτό το νευρικό συναίσθημα. Η καρδιά που τρέχει και οι παλάμες που ιδρώνουν είναι το πώς νιώθουμε το συναίσθημα του ενθουσιασμού.

Ομοίως, όταν βιώνουμε το συναίσθημα της προσωπικής ευγνωμοσύνης ή ικανοποίησης ή ειρήνης, είμαστε σε θέση να νιώσουμε αυτά τα συναισθήματα μέσω εκφράσεων αυτοσεβασμού και φροντίδας του εαυτού μας. Είμαστε καλύτερα σε θέση να φροντίζουμε τον εαυτό μας όταν βιώνουμε τα συναισθήματα της ασφάλειας, της ευτυχίας και της ολοκλήρωσης. Θέλουμε να χαμογελάμε, να γελάμε, να είμαστε δραστήριοι όταν βιώνουμε αυτά τα θετικά συναισθήματα. Νιώθουμε ζεστασιά μέσα μας και σαν να ανήκουμε. Είναι υπέροχο συναίσθημα!

Γυρίστε στο άτομο που έχετε δίπλα σας και πείτε του για κάτι που σας κάνει να βιώσετε το συναίσθημα της ευτυχίας και της ικανοποίησης. Τι σας κάνει να νιώθετε ζεστή και ασφαλή και σαν στο σπίτι σας;



Εμπνέω

Emotion Charades

7-10 λεπτά

Έχουμε πολλά μέρη του εαυτού μας: σωματικά, κοινωνικά, ψυχικά και συναισθηματικά. Θα μιλήσουμε σήμερα και για τα επόμενα μαθήματα για τον συναισθηματικό μας εαυτό και τι επηρεάζει αυτό το κομμάτι του ποιοι είμαστε. Αρχικά, θα παίξουμε ένα παιχνίδι όπου ένας μαθητής υποδύεται ένα συναισθήμα που διαλέγει από το κουτί χωρίς να πει το συναισθήμα. Η υπόλοιπη τάξη πρέπει να μαντέψει το συναισθήμα που εκδηλώνεται. Όποιος μαντέψει σωστά θα πάει στη συνέχεια.

***Προσδιορίστε πώς οι μαθητές μπορούν να μαντέψουν. σηκώστε τα χέρια, πρώτα για να φωνάξετε την απάντηση, κ.λπ. Επιτρέψτε στους μαθητές να διαλέξουν ένα συναισθήμα από ένα καπέλο, τσάντα, κουτί κ.λπ., και να αναδείξουν το συναισθήμα για τους άλλους μαθητές και να τους ζητήσουν να μαντέψουν. Παίξτε όσους γύρους θέλετε.*

Πριν ξεκινήσουμε, ας δούμε μερικά από τα συναισθήματα που βιώνουν συχνά οι άνθρωποι - αν δεν είστε σίγουροι, σκεφτείτε την ταινία Inside Out:

- Χαρά
- Θυμός
- Αηδία
- Φόβος
- Θλίψη
- Μοναξιά
- Ευτυχία
- Ικανοποίηση
- Προσδιορισμός
- Ήττα
- Ελπίδα
- Απελπισία



Εξουσιοδοτώ

7-10 λεπτά

Ήθελα να ξεκινήσω με αυτό το απλό παιχνίδι για να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε κάποια συναισθήματα. Είναι σαφές ότι όλοι είμαστε εξοικειωμένοι με τις εξωτερικές εκφράσεις που μας λένε ποια συναισθήματα βιώνουμε: το κλάμα συνήθως σηματοδοτεί λύπη. Οι σφιγμένες γροθιές ή ένα σιχαμένο γκρίνια σημαίνει συχνά θυμό. ένα μεγάλο χαμόγελο σημαίνει χαρά.

Τώρα θέλω να σκεφτείτε την προηγούμενη εβδομάδα. Ποια είναι μερικά συναισθήματα που βιώσατε; Πιστεύετε ότι κάποιο γεγονός ή άτομο επηρέασε το πώς νιώσατε; Αφιερώστε ένα λεπτό για να το σκεφτείτε σιωπηλά. Στη συνέχεια, απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις στο ημερολόγιό σας (ή, αυτό θα μπορούσε να μετατραπεί σε φύλλο εργασίας που συμπληρώνουν οι μαθητές) Κάντε όσες ερωτήσεις από τα παρακάτω έχετε χρόνο/θέλετε:

- Πιστεύετε ότι τα συναισθήματά σας επηρεάζονται από αυτό που συμβαίνει σε εσάς ή γύρω σας; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πιστεύετε ότι τα συναισθήματά σας επηρεάζονται από αυτό που βλέπετε στην τηλεόραση, τη μουσική που ακούτε ή τα παιχνίδια στον υπολογιστή που παίζετε;

- Πιστεύεις ότι τα συναισθήματά σου επηρεάζονται από τους φίλους σου και τους ανθρώπους με τους οποίους ζεις; Με ποιους τρόπους;
- Πώς πιστεύετε ότι η επίγνωση των συναισθημάτων μας μπορεί να μας βοηθήσει να σεβόμαστε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους;



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι όλοι βιώνουμε παρόμοια συναισθήματα και επίσης εκφράζουμε αυτά τα συναισθήματα με παρόμοιους τρόπους. Αν κάποιος από εμάς έπρεπε να σηκωθεί μπροστά σε ολόκληρο το σχολείο και να τραγουδήσει ένα σόλο, πιθανότατα θα είχαμε πεταλούδες στο στομάχι μας και θα νιώθαμε νευρικότητα ή φόβο. αυτά είναι καθολικά συναισθήματα και συναισθήματα. Η ικανότητά μας να νιώθουμε και να εκφράζουμε συναισθήματα είναι φυσική και είναι αυτό που μας κάνει ανθρώπους.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε αυτά τα συναισθήματα για αυτό που είναι και να συνειδητοποιήσουμε ότι είναι φυσιολογικό να βιώνεις συναίσθημα και να το εκφράσεις. Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσετε τι σας κάνει να νιώθετε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Αν νιώθετε φόβο, τι σας προκαλεί αυτό το συναίσθημα και υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να το αλλάξετε; Εάν νιώθετε αμήχανα, γιατί; Τι μπορείς να κάνεις;

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε υπεύθυνοι για το σώμα, το μυαλό και την καρδιά μας. Η Eleanor Roosevelt, σύζυγος του Franklin D. Roosevelt, ο οποίος ήταν ο 26ος πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών, είπε κάποτε: «Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να νιώσεις κατώτερος χωρίς τη συγκατάθεσή σου». Αυτό σημαίνει ότι κανείς δεν έχει τη δύναμη από μόνος του να σας κάνει να νιώσετε άσχημα ή αποκλεισμένοι ή «λιγότεροι» από κάποιον άλλο. Μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε αν θα αφήσετε τον εαυτό σας να νιώσει έτσι. Ομολογουμένως, οι άνθρωποι μπορούν να μας φέρονται άσχημα, κάτι που μας κάνει να νιώθουμε άσχημα, αλλά μπορούμε να επιλέξουμε να μην ενδώσουμε σε αυτή τη συναισθηματική εμπειρία. Μπορούμε πάντα να επιλέξουμε να νιώθουμε αλλιώς. Μην δώσετε ποτέ σε κάποιον τέτοια εξουσία πάνω σας. Αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να το κάνετε - ειδικά αν αισθάνεστε ότι το άλλο άτομο είναι πιο δυνατό από εσάς - αλλά αν πρώτα σέβεστε τον εαυτό σας, γίνεται πιο εύκολο. Και μπορείτε πάντα να ζητάτε βοήθεια από τους άλλους, ώστε να παραμείνετε δυνατοί και ευγενικοί με τον εαυτό σας και με τους άλλους.

Στο επόμενο μάθημά μας, θα μιλήσουμε περισσότερο για τον αυτοσεβασμό. Μέχρι τότε, δώστε μεγάλη προσοχή στις συναισθηματικές σας εμπειρίες και στο πώς σας κάνουν να νιώθετε. Ελέγχετε τα συναισθήματα και τα συναισθήματά σας ή σας ελέγχουν; Θα σας ρωτήσω για αυτό στο επόμενο μάθημά μας, οπότε προσέξτε αυτή την εβδομάδα!



Ιδέες επέκτασης

- Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν κάποια έρευνα για την Eleanor Roosevelt και τον αντίκτυπο που είχε στην αμερικανική ζωή στις αρχές του 1900.
- Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν άλλα εμπνευσμένα αποσπάσματα σχετικά με τα συναισθήματα, τον αυτοσεβασμό και τη συναισθηματική υγεία ή ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

άλλα εμπνευσμένα αποσπάσματα και να τα παρουσιάσουν στην τάξη.



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/>

Χαρά

Θυμός

Αηδία

Φόβος

Θλίψη

Μοναξιά

Ευτυχία

Ικανοποίηση

Προσδιορισμός

Ήττα

Ελπίδα

Απελπισία