

# Θάρρος

Αυτή είναι η πρώτη εβδομάδα της μονάδας Courage μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στο θάρρος και στο πώς συνδέεται με την υπο-έννοια της ευαλωτότητας όταν αναλαμβάνουμε κινδύνους.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

## Κύριο Μάθημα

**Μάθημα όλης της τάξης**  
30 λεπτά



### Το κάνατε ποτέ αυτό?

Οι μαθητές θα εισαχθούν στις έννοιες του θάρρους και της ευαλωτότητας και θα εξασκήσουν αυτές τις έννοιες μοιράζοντας χαρακτηριστικά που τους κάνουν ξεχωριστούς και μοναδικούς. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

**Για Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



### Περιγράψτε το Κουράγιο

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες των 4-6. Ζητήστε από κάθε ομάδα να χρησιμοποιήσει λέξεις για να δημιουργήσει ένα συννεφάκι σκέψης που δείχνει πώς μοιάζει το θάρρος. Ενθαρρύνετε τους να συμπεριλάβουν και παραδείγματα ευπάθειας! Παραδείγματα περιλαμβάνουν το να υπερασπίζεστε τον εαυτό σας, να χρησιμοποιείτε καλά λόγια μπροστά στο μίσος κ.λπ. Δείτε παρακάτω για μια σκέψη πρότυπο φυσαλίδων εάν θέλετε.

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### Ανάρρωση

Με έναν σύντροφο, συζητήστε την ακόλουθη ερώτηση και σκεφτείτε 2-3 απαντήσεις για να τις μοιραστείτε με την τάξη: «Πώς μπορείτε να «αναρρώσετε» όταν είστε ευάλωτοι και η αντίδραση των άλλων είναι αρνητική ή βλαβερή;

**Για Ιδιώτες**  
15 λεπτά



### Προσωπικός Κύκλος Ταυτότητας

Χρησιμοποιώντας κύκλους για να αναπαραστήσετε διαφορετικές πτυχές αυτού που σας κάνει μοναδικό, δημιουργήστε μια αφίσα για να απεικονίσετε διαφορετικά στοιχεία του εαυτού σας. Ξεκινήστε σχεδιάζοντας έναν μεγάλο κύκλο στη μέση του χαρτιού σας με το όνομά σας. Γύρω από αυτόν τον κύκλο, προσθέστε άλλους κύκλους διαφορετικών μεγεθών που αντιπροσωπεύουν πτυχές της ταυτότητάς σας. Αν ένα συστατικό είναι περισσότερο σημαντικό, αύξησε το μέγεθος του κύκλου σας. Ομοίως, εάν η έννοια είναι λιγότερο σημαντική στο μυαλό σας, κάντε αυτόν τον κύκλο μικρότερο.

**Με επίκεντρο την  
τεχνολογία**  
15 λεπτά



### **Κουράγιο Emoji**

Δημιουργείο ένα emoji για να σας αντιπροσωπεύει το θάρρος. Αυτό ΔΕΝ χρειάζεται να είναι πρόσωπο. Χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητα και την ευαλωτότητά σας για να σχεδιάσετε ένα πραγματικά προσωπικό emoji που δείχνει τι σημαίνει θάρρος για εσάς. Εξηγήστε το emoji σας και το σκεπτικό πίσω από αυτό με την υπόλοιπη τάξη, αν το επιτρέπει ο χρόνος.

# Το κάνατε ποτέ αυτό?

Οι μαθητές θα εισαχθούν στις έννοιες του θάρρους και της ευαλωτότητας και θα εξασκήσουν αυτές τις έννοιες μοιράζοντας χαρακτηριστικά που τους κάνουν ξεχωριστούς και μοναδικούς.

**Χρονοδιάγραμμα μαθήματος**  
30 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Κάρτες ευετηρίου
- ☐ Μολύβια

## Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε τη σύνδεση μεταξύ θάρρους και ευαλωτότητας
- Εξετάστε πώς φαίνεται το θάρρος στη ζωή τους και πώς να ενσωματώσετε μια ποικιλία από θαρραλέες στιγμές προχωρώντας

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καλώς ήρθατε στη Μονάδα Θάρρους, την τελευταία ενότητα της χρονιάς! Υπέροχη δουλειά με τους μαθητές σας σε αυτό το πρόγραμμα σπουδών! Σκεφτείτε όλα όσα έχουν μάθει και όλους τους τρόπους με τους οποίους τους έχετε δει να δείχνουν σεβασμό, φροντίδα, συμμετοχή, ακεραιότητα και υπευθυνότητα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Τώρα μπορείτε να τους δείξετε πώς μοιάζουν το θάρρος και η καλοσύνη. Τι δυνατός συνδυασμός! Μπορεί φυσικά να μην σκεφτόμαστε το θάρρος και την καλοσύνη μαζί, αλλά στην πραγματικότητα, η καλοσύνη είναι η απόλυτη μορφή θάρρους. Είναι το θάρρος να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας και με τους άλλους (ειδικά αν δεν το νιώθουμε). Χρειάζεστε ένα κουράγιο σε αυτό το σημείο του έτους; Γίνεται όλο και πιο δύσκολο να είσαι ευγενικός και υπομονετικός;

Έχετε προσθέσει πίεση για να τελειώσετε τα πάντα μέχρι το τέλος του έτους; Θα ήταν πιο εύκολο να περάσετε απλά τον Μάιο και τον Ιούνιο; Μπορεί. Αλλά, να είσαι δυνατός και να έχεις θάρρος. Θα τα καταφέρεις και οι μαθητές σου το ίδιο. Περπατήστε γενναία στις τελευταίες εβδομάδες, ρίξτε ένα επιπλέον μέτρο ευγένειας στους μαθητές σας, ειδικά σε εκείνους που έχουν πραγματικά κολλήσει εκεί όλο το χρόνο. Χρειάζονται τη δύναμή σας τώρα περισσότερο από ποτέ. Να είστε ιδιαίτερα ευγενικοί και με τον εαυτό σας. Τα κατάφερες. Το κάνεις. Άλλος ένας χρόνος είναι σχεδόν στα βιβλία και είστε πολύ καλύτεροι για αυτό. Σκεφτείτε όλα όσα έχετε κάνει, μάθετε και έχετε βιώσει. Σημειώστε πώς έχει αλλάξει τις διδακτικές σας προσεγγίσεις και νοοτροπία. Πώς είσαι καλύτερος δάσκαλος σήμερα από ό,τι ήσουν στην αρχή της χρονιάς; Δεν υπάρχει κανείς πιο θαρραλέος στην τάξη σας από εσάς. Αγκαλιάστε το και προχωρήστε γενναία, ευγενικά!



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Σκεφτείτε μια εποχή που μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε θάρρος σε μια από τις αναφερόμενες καταστάσεις. Μοιραστείτε το παράδειγμά σας με έναν γείτονα. (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.) Όλα αυτά τα σενάρια απαιτούν πολύ θάρρος. Αυτά τα μεσαία χρόνια είναι γεμάτα ευκαιρίες για να ασκήσουμε θάρρος καθώς συνεχίζουμε να αυξάνουμε το

χρόνο μας μακριά από τις οικογένειές μας και να επεκτείνουμε τους κοινωνικούς μας κύκλους σε μια ευρύτερη ποικιλία ανθρώπων που μοιράζονται διαφορετικές πεποιθήσεις και προοπτικές από εμάς.



## Εμπνέω

4-6 λεπτά

Φτάσαμε στην τελευταία μας ενότητα της χρονιάς: Κουράγιο! Τώρα που έχετε πλοηγηθεί στο γυμνάσιο για σχεδόν δύο ολόκληρα χρόνια, η καθημερινή σας εμπειρία με την ανάγκη για θάρρος έχει σίγουρα επεκταθεί! Πολλοί από εσάς έχετε βρει τον εαυτό σας να χρησιμοποιεί θάρρος καθώς υπερασπίζεται αυτό που πιστεύει, βοηθά άλλους που υφίστανται εκφοβισμό ή αποκλεισμό και ακόμη και βρίσκει τη δύναμη να αντισταθεί στον πειρασμό να συμμετάσχει σε επιλογές που αντιβαίνουν στις δικές σας πεποιθήσεις ή στον ηθικό κώδικα.

Ένα συστατικό με το οποίο πολλοί άνθρωποι παλεύουν με τον τίτλο του θάρρους είναι η έννοια της ευαλωτότητας. Αν και το επίκεντρο των χρόνων του γυμνασίου είναι συχνά να καταλάβετε πώς να «ταιριάζετε», χρειάζεται θάρρος για να είστε πρόθυμοι να «παραμείνετε έξω» ή να κάνετε τον εαυτό σας ευάλωτο σε αυτό που μπορεί να σκέφτονται και να πουν οι άλλοι. Η ευπάθεια δείχνει στον κόσμο τα αληθινά σας χρώματα, αυτό που σας κάνει ξεχωριστό και μοναδικό, ακόμα κι όταν μπορεί να μην ταιριάζει άμεσα με τους άλλους γύρω σας. Αυτό περιλαμβάνει τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά στοιχεία του εαυτού σας. Οι πεποιθήσεις σας, τα ήθη σας, οι προσωπικές σας αποφάσεις σε διάφορες καταστάσεις, ακόμη και η προθυμία να δοκιμάσετε κάτι όταν οι άλλοι είναι απρόθυμοι είναι όλες διαφορετικές πτυχές της ευαλωτότητας. Είστε πρόθυμοι να διακινδυνεύσετε οι άλλοι να αντιδράσουν αρνητικά με βάση τις αποφάσεις σας, αλλά είστε αρκετά θαρραλέοι για να παραμείνετε πιστοί σε εσάς, ανεξάρτητα από το τι πιστεύουν ή λένε οι άλλοι!

Σκεφτείτε μια στιγμή που υπερασπίζεστε αυτό που πιστεύετε, παρόλο που δεν ήταν η κοινή γνώμη. Πώς σας έκανε αυτό να νιώσετε; Επέτρεψες στον εαυτό σου να είσαι ευάλωτος. Οι περισσότερες θαρραλέες πράξεις απαιτούν ένα ορισμένο επίπεδο ευαλωτότητας!



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα παίξει τώρα ένα παιχνίδι εικασίας που ονομάζεται Ποιος είμαι; Να εξασκήσει τόσο το θάρρος όσο και την ευαλωτότητα καθώς κάθε άτομο αναδεικνύει τρία θετικά πράγματα για τον εαυτό του.

Κατευθύνσεις:

- Εξηγήστε ότι κάθε μαθητής (και ο δάσκαλος!) θα λάβει μια κάρτα ευρετηρίου.
- Στη γραμμωμένη πλευρά της κάρτας ευρετηρίου, κάθε άτομο θα γράψει 3 θετικά πράγματα για τον εαυτό του.
- Σημείωση: Προσπαθήστε να περιγράψετε τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά που είναι μοναδικά για εσάς ΑΛΛΑ επίσης όχι πολύ εμφανή για την υπόλοιπη τάξη! Τώρα έχετε την ευκαιρία να εξασκήσετε την ευπάθεια καθώς αποφασίζετε τι θα μοιραστείτε!
- Αφήστε την κάρτα σας ανώνυμη.

- Αφού κάθε άτομο συμπληρώσει την κάρτα του, θα τη μετατρέψει σε δάσκαλο.
- Ο δάσκαλος θα διαβάσει κάθε κάρτα δυνατά και θα ζητήσει από την τάξη να μαντέψει ποιο άτομο περιγράφουν.
- Επαναλάβετε μέχρι να διαβαστούν όλες οι κάρτες.



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Καθοδηγήστε μια συζήτηση σχετικά με το πώς ένιωθε να μοιράζεσαι προσωπικά πράγματα με την υπόλοιπη τάξη.

- Ποια πτυχή αυτής της δραστηριότητας ήταν η πιο δύσκολη;
- Πώς δείχνει θάρρος να είσαι ευάλωτος;

Δώστε έμφαση στη σημασία της ευαλωτότητας ως υποέννοια ή ως «συνεργάτη» με θάρρος. Είτε είσαι ο πρώτος που δοκίμασε κάτι, είτε είσαι εθελοντής για κάτι άγνωστο είτε το άτομο που υπερασπίζεται την αδικία, επιτρέπεις στον εαυτό σου να είσαι ευάλωτος.

Αυτή την εβδομάδα προκαλέστε τον εαυτό σας να βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας σε έναν τομέα της ζωής σας. Πάρτε ένα ρίσκο και χρησιμοποιήστε θάρρος για να γίνετε λίγο ευάλωτοι όταν υπερασπίζεστε κάτι, δοκιμάζετε κάτι νέο ή προσφέρεστε εθελοντικά σε έναν νέο τομέα. Κάθε πράξη θάρρους σας δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσετε και να συνεχίσετε να ξεπερνάτε τους φόβους και να αμφισβητείτε την αδικία.



Ανέβηκε σε βουνό;



Χάσατε έναν αγώνα;





Δοκίμασες ένα εξωτικό ή άγνωστο φαγητό;





Μίλησε μπροστά σε μια μεγάλη ομάδα ατόμων (25+);



Δοκίμασες για ένα νέο άθλημα;



Διαγωνίστηκες σε έναν ακαδημαϊκό διαγωνισμό όπως το Science Fair ή το 4-H;



Στάθηκε απέναντι σε έναν νταή;





Συστήθηκες σε έναν νέο μαθητή στο σχολείο;