

Мој камен афирмације

Ова почетна лекција у јединици Брига проширује концепт поштовања фокусирајући се на бригу о себи. Ученици ће креирати камење за афирмацију које ће држати у својим столовима као алат који ће им помоћи да остану позитивни током дана и да се фокусирају на оно што их чини посебним. Ова лекција би веома добро функционисала у комбинацији са вашим уметничким временом током специјалних емисија. Размислите о томе да питате свог наставника ликовног да ли желе да сарађују! То је одличан начин да покажете да вам је стало и до њиховог академског фокуса.

Брижни под-Концепт(и)
Саосећање, Кинднесс

Временски оквир лекције
45 минута

Потребни материјали

- ☐ Течни бели лепак
- ☐ Четкице
- ☐ Маказе за свако дете
- ☐ Часописи или слике са интернета
- ☐ Стонес
- ☐ Торба за лоптице или пасуљ

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**
Погледајте последњу страницу за детаље.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Направите персонализовани камен за афирмацију користећи речи и слике које инспиришу осећај среће.
- Вежбајте коришћење вештина суочавања када околности изазивају негативна осећања.

Веза са наставником/негу самога себе

У првој целини смо говорили о важности самопоштовања као градивног елемента поштовања у нашем свету. Ова јединица је наш фокус на Бригу, која укључује саосећање, услужност, захвалност и емпатију. Брига се дефинише као осећање и показивање бриге за себе и друге. Имајући на уму ову дефиницију, покушајте да процените како бринете о себи.

Самобрига је витална алатка која осигурава да имамо времена за поновно покретање. Није себично давати време сваки дан да се фокусирате само на ВАС. Шта радите само за вас сваки дан? Ако је одговор тешко идентификовати, смислите неке идеје о томе како се можете бринути о себи свакодневно. Ако сте већ започели овај процес, покушајте да проширите или продубите своју бригу о себи како бисте укључили дугорочне циљеве (као што су вежбање или забаван час). Ако вам није стало до себе, како можете очекивати да ћете пружити солидну бригу о другима?

Савети за различите ученике

- Помозите ученику са ограниченим финим моторичким вештинама тако што ћете им изрезати слике.
- Обезбедите низ различитих величина камења за ученике да бирају.
- Обезбедите готов производ за помоћ у визуелизацији.



Објави

3-5 минута

Играјте кружну игру: „Бригам за себе када...”

Користећи лоптицу или врећу за пасуљ, почните игру завршавајући реченицу.

Баците предмет особи са ваше десне стране. Наставите док сви не доврше реченицу личним примером.



Инспири

Шта је брига?

5-7 минута

Објасните да је брига осећање и показивање бриге за друге. Ова јединица се фокусира на бригу и изражавање тога у нашој учионици, нашим домовима и нашој заједници. Већ смо научили како нам је поштовање себе, наших пријатеља и нашег простора помогло да се осећамо безбедно и свакодневно показујемо љубазност. Брига се надовезује на ово. Када смо ми брижни, наши поступци показују љубазност и други уживају у нашем друштву!

Шта је брига о себи?

3-5 минута

Објасните да је брига о себи када одвојимо време да се бринемо о себи. Запамтите, ако не одвојимо време да се бринемо о себи, нисмо баш добри у бризи о другима. Један од начина да практикујете бригу о себи је да често проверавате своја осећања и да их иматеалати који ће вам помоћи да промените своја осећања када сте узнемирени. Ове алате називамо вештинама суочавања. Када користимо вештину суочавања, то нам омогућава да одвојимо мало времена од проблема, разбистримо ум и да се поново осећамо срећним!

- Можда ћете желети да одредите простор у својој соби који је тих за ученике да га користе када вежбају вештине суочавања (библиотека у учионици је одлична опција).



25-30 минут

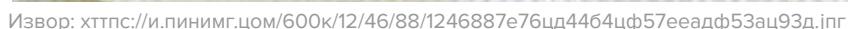
Данас ће свака особа направити свој посебан камен афирмације користећи слике из часописа или штампане слике са интернета и фразе. Афирмација је позитивна слика или фраза због које се осећате боље о себи. Ово је ваш сопствени камен, персонализована вештина суочавања коју можете користити кад год се осећате преоптерећено, тужно или вам је чак потребан осмех о томе колико сте сјајни. Нико вам не може рећи шта да га ставите, како да га направите, па чак ни да га користите са собом. То је само за тебе.

Корак 1:

Сваки ученик ће изабрати камен са гомиле. Или, ако живите у области која има камење напољу, размислите о одласку у мини шетњу природом да скупите камење за овај пројекат са разредом. Нека сваки ученик опере свој камен сапуном и водом. Пустите да се камење осуши на ваздуху док довршавате корак 2.

Корак 2:

Док се камење суши, нека сваки ученик прегледа часописе како би изрезао инспиративне речи и слике због којих се одмах осећа срећним. Циљ је одабрати речи и слике које ће вас брзо довести до „срећног места“. Нагласите да речи и слике морају бити довољно мале да стану на камен. Нека преклапања су у реду, али веће слике и фразе се неће добро залепити. Ако желите, покажите ученицима слику узорка испод или креирајте сопствену како би имали коначан производ за референцу.



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Корак 3:

Користећи бели лепак, нека свако дете наслика своје слике/речи на каменчићима. Охрабрите их да рашире лепак док не буде танак слој тако да речи и слике неће имати комаде лепка који их ометају. (Лепак ће деловати као везиво за папир и такође ће сачувати камен од природног хабања.)

Након што су сви каменчићи за афирмацију готови, објасните да ће их ученици користити током целе године да им помогне када се осећају лоше или узнемирено. Ученици могу извадити свој камен и разговарати о неким сликама или фразама на њему са наставником или асистентом када су преоптерећени, фрустрирани или чак љути. Ово је сјајан начин да покажемо бригу о себи. Када предуго држимо негативна осећања у себи, не показујемо љубазност. Наш став се мења и постаје теже поштовати и показивати љубазност према другима због свих ових тешких осећања. Коришћење камена за афирмацију може вам помоћи да се брзо поново осећате позитивно!

- Помоћу волонтера покажите како да користите камен за афирмацију да промените осећања. Једна идеја је да водите особу кроз промену става тако што ћете показати на неколико слика/речи и питати је како им оне помажу да се осећају срећним.
- Мораћете да креирате сигнал или план за своје ученике када желе/требају ову вештину суочавања.
- Мораћете да изаберете посебну локацију на којој ће ученици чувати своје камење.



Одразити

5-7 минута

Нека сваки ученик подели са одељењем 1 предмет из свог камена. Нагласите да су ови каменчићи за афирмацију лични и да се неки људи можда неће осећати пријатно када деле све што стављају на њега. Поставите следећа питања док бирају одређене слике или фразе:

- *Како се то осећаш?*
- *Зашто сте ту слику ставили на свој камен за афирмацију?*
- *Да ли вас та слика/фраза подсећа на особу, место, ствар или забавно време у вашем животу?*



Идеје за проширење

- **Ат Хоме Ектенсион:** Направите додатни камен за афирмацију за кућну употребу. Објасните активност и позовите их да користе камен током борбе са својим дететом како би смањили негативне емоције.

РАК Нотебоок Промпт (За више детаља погледајте РАК Нотебоок Пројект у јединици Респект):

- Нацртајте своје срећно место. Да можете да будете било где сада, где би то било и зашто?
- Дозволите ученицима да бесплатно цртају или записују своје одговоре на овај упит. Подстицати потпуне реченице и конкретне примере.



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассroom® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассroom® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

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