

Дај пет

Ова лекција се надовезује на претходне лекције у овој јединици. Стрес долази од унутрашњих и спољашњих стимуланса. Немамо увек контролу над својим окружењем, али свест о томе шта је узрок стреса може нам помоћи да знамо одакле да почнемо са ослобађањем од стреса и опуштањем. Такође нам може помоћи да препознамо стрес код других и понудимо бригу и бригу како бисмо им помогли да преброде тешку или стресну ситуацију. У овој лекцији ученици ће сами проценити окидаче стреса и развити пет стратегија које могу користити да помогну другима да се носе са стресом.

БрижанПод-концепт(и)

захвалност, Услужност, љубазност

Временски оквир лекције

30-40 минута

Потребни материјали

- ☐ Бели папир/картон, као оно што је коришћено у лекцији 1
- ☐ Маркери
- ☐ Знакови стресне активности (могу бити на папиру, картону или чак написани на белој/паметној табли ако има места)

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:

- Препознајте шта узрокује стрес.
- Испитајте како су сви под стресом због различитих ствари.
- Развијте пет стратегија за бригу о другима када се осећају под стресом.

Веза са наставником/негу самога себе

Услужност. Сама реч може да вас подсети на позитивне и негативне слике. Да ли сте тип који помаже у свему? Или сте од оних који избегавате да помогнете јер изгледа не можете да нађете времена? Проналажење равнотеже када је у питању помоћ је од виталног значаја за самоочување у овој професији.

Успостављање и одржавање јасних граница са својим тимом, школом и да, чак и сопственом породицом помоћи ће вам да боље организујете своје време, што ће вам омогућити да или упарите помоћ коју пружате или нађете времена да се укључите у више прилика. Услужност је сјајна особина карактера, али се од наставника често може превише очекивати. Говорите када сте опорезовани.

Нико не воли мрзовољног помагача! Потребне су вам идеје о томе КАКО рећи не?

Погледајте овај

ресурс: <http://теацхерхабитс.цом/еффективе-ваи-теацхерс-саи-но/>

Савети за различите ученике

- Слике ће бити од помоћи за изазивање одговора већине ученика; приступ писаним објашњењима ситуације такође може помоћи.
- Прилагодите слике/ситуације тако да најбоље одговарају вашим ученицима; препоручује се да избегавате експлицитне окидаче као што су стресне ситуације у кући, слике сиромаштва итд.

- Дозволите ученицима са ограниченим језичким или писменим способностима да нацртају слике својих стратегија „Дај пет“.



Објави

2-3 минута

У реду, сви подигните једну своју руку и дајте петицу. Сада се окрените особи поред себе и дајте јој пет, а затим им реците своје стратегије „Узми пет“ за ублажавање стреса на којима смо радили у прошлој лекцији. Ок, иди!



Инспире

15-20 минута

Да бисте уштедели време на овом делу лекције, одвојите време пре часа да припремите просторију: поставите наглашене, ненаглашене и донекле наглашене знакове на зидове (шаблони испод) и припремите слике за пројектовање слика на паметној табли (ако је ово није опција, можете написати ситуације на табли). Померите столице са пута тако да ученици могу лако да приђу до знакова током активности. Алтернативно, можете дати ученицима да покажу својим прстима од 1-10 колико им је свака ситуација стресна.

Важно је схватити да свако од нас има сличне, али јединствене начине на које помажемо да се бринемо о себи када се осећамо под стресом. Можда сте приметили неке сличности и неке разлике у Таке Фиве вашег партнера. Нису сви под стресом због истих ствари и не користе сви исте методе да се смире.

Ипак, корисно је схватити због чега се осећате под стресом, тако да можете размислити о томе како се и други осећају. Ово се зове емпатија и о томе ћемо касније у јединици. Међутим, за сада ћемо пажљивије погледати неке уобичајене стресоре са којима бисмо се могли суочити и испитати како они утичу на нас.

Дакле, сада ћу вам показати серију слика(или запишите низ ситуација, ако је применљиво) а ви ћете одлучити колико вас ситуација чини под стресом: само мало под стресом, веома под стресом или негде између. Када одлучите, идите уз знак који најбоље представља ваш одговор на стрес.

Покажите сваку слику, једну по једну. Ако постоји много варијација у томе како ученици мисле о одређеној слици, разговарајте о томе зашто ученици имају то посебно мишљење о ситуацији. Додајте све сценарије или недозвољене предлоге ученика као што су: пресељење, полазак у нову школу, нестанак некога итд.

(Наставак на следећој страници)
ситуације:

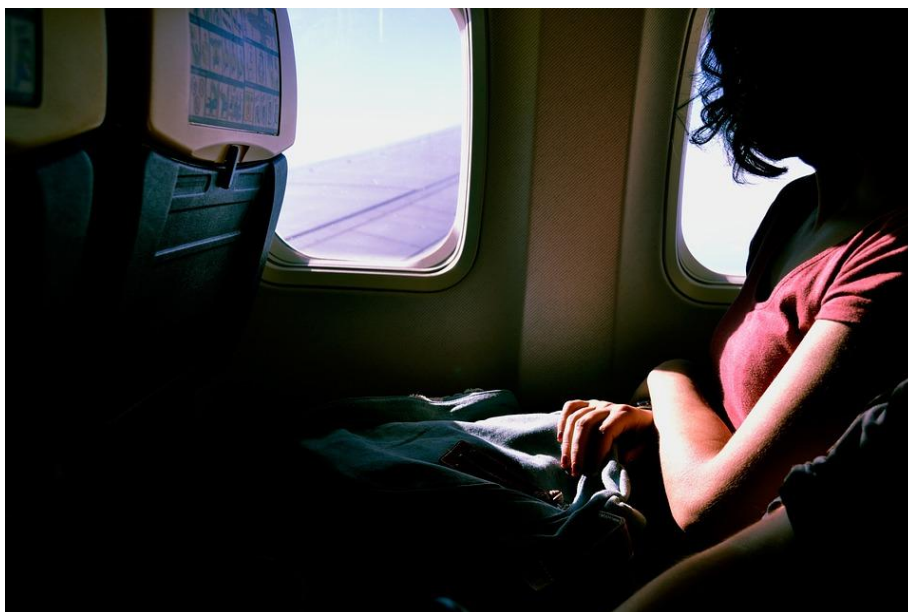
Одржавање презентације пред школским друговима или целом школом:



Играње важне спортске утакмице и покушај да се постигне победнички поен:



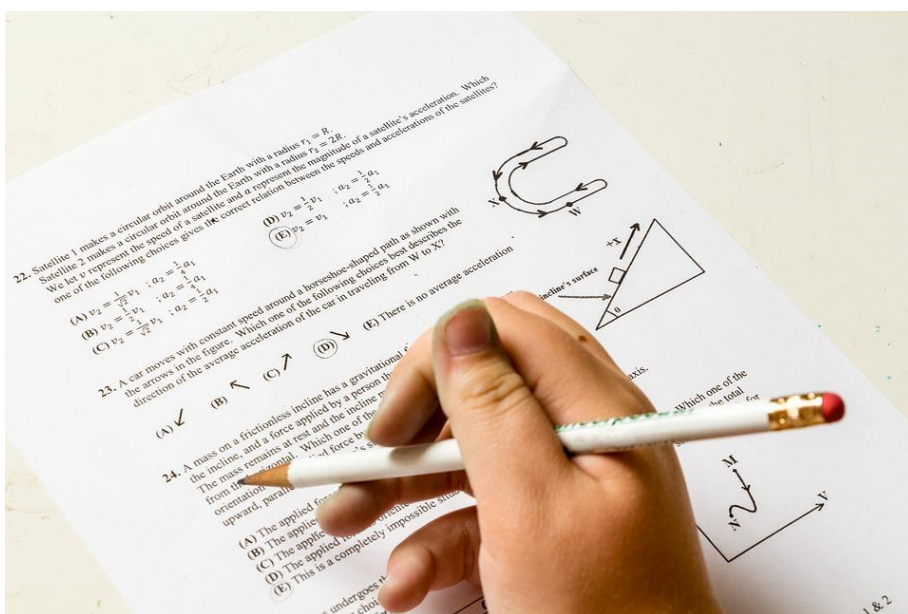
Лет у авиону:



Снимање у лекарској ординацији:



(Наставак на следећој страници)
Полагање теста:



Уплакане бебе:



Наставак на следећој страници...
Одлазак на рођенданску забаву за неког другог:



Није ли занимљиво како сви на различите стресне ситуације реагујемо на различите начине. Неки стрес је добар стрес, као што је играње у

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

великој игри. Вероватно осећате адреналин и узбуђење, због чега ваше тело ради на вишем нивоу. Међутим, лако се може претворити у лош стрес, ако себе схватите превише озбиљно или, ако изгубите, будете нељубазни према себи или према другима. Неки од нас не воле летење авионом; другима од нас уопште не смета и чак им се свиђа! И скоро сви ми не волимо да пуцамо! Није ли смешно како смо под великим стресом због нечега што је дизајнирано да нам помогне да се осећамо боље и да будемо здрави? Зашто мислите да ствари попут одласка код доктора или зубара изазивају стрес у нашим телима?

Позовите ученике да одговоре. Ово је добра прилика да разговарамо о стварности насупрот перцепцији и страху од онога што не знамо или верујемо да је штетно/болно.

Може се рећи да сви доживљавамо стрес, али да га сви доживљавамо другачије и као одговор на различите ствари. Оно што мени изазива стрес можда неће изазвати стрес код тебе. То не значи да је мој ниво или одговор на стрес више или мање важан од вашег; то једноставно значи да другачије реагујемо на ствари.

Везе до фотографија изнад ако желите да их прикажете на паметној табли:

<https://rika.ai.com/en/cхилд-сцене-едуцатион-пеопле-реад-937643/>
<https://rika.ai.com/en/фун-плаи-соццер-боис-спорт-3023031/>
<https://rika.ai.com/en/аирплане-травел-флигхт-сеат-виндов-1209752/>
<https://rika.ai.com/en/ваццинатион-импфспритзе-медицал-2722937/>
<https://rika.ai.com/en/пхотос/хомеворк-сцхоол-проблем-нумбер-2521144/>
<https://rika.ai.com/en/ср/баби-невборн-теарс-сад-при-сцреам-408262/>
<https://rika.ai.com/en/гирлс-кидс-анниверсари-парти-цаке-1092936/>



Оснажити

10 минута

Важно је да када осетимо да смо под стресом или када видимо некога ко је под стресом, пажљиво реагујемо. На прошлој лекцији смо говорили о томе како можемо да се бринемо о себи када смо под стресом. Сада, хајде да разговарамо о томе шта можемо да урадимо да помогнемо неком другом када је под стресом.

На последњој лекцији сте оцртали једну од својих руку и записали пет стратегија за ослобађање од стреса које можете користити да се смирите. Ово смо назвали „Take Фиве“. Сада ћете пратити другу руку и запишите пет брижних ствари које можете учинити за некога за кога знате да је под стресом. Ово ћемо назвати „Дај пет“. Међутим, пре него што почнемо, хајде да размислимо о неким стварима које можемо да урадимо да бисмо помогли у бризи о другој особи која је под стресом.

Одвојите неколико минута да то урадите; напишите идеје на табли. Идеје могу бити ствари као што су: загрлите, понудите помоћ, седите са њима, разговарајте са њима, помозите им да дишу. Оне могу бити дуже од краћих стратегија које садрже једну реч за активност Take Фиве.

Сада пратите своју супротну руку и изаберите пет стратегија које можете да запишете, по једну по прсту/палцу. Напишите „Дајте пет“ у средини, а затим можете украсити своју руку када завршите.



Одразити

5 минута

Биће важно да пазите на друге који доживљавају негативан стрес. Ако видите некога ко се мучи, размислите о својим стратегијама Дајте пет и покушајте да их понудите. Ако можете да кажете да је ваш родитељ или старатељ заиста уморан и под стресом након дугог дана, како можете помоћи? Да ли тој особи треба загрљај? Бићете запањени колико сте мање под стресом када вам је стало до неког другог.



Идеје за проширење

- Кратки видео снимци за паузе мозга и тренутке свесности (захтева бесплатан налог): www.gooodle.com
- Листа средстава за опуштање: www.kidsrelaxation.com



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.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© Фондација Рандом Актс оф Кинднесс. Сва права задржана www.randomactsofkindness.org | Страна 10

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© Фондација Рандом Актс оф Кинднесс. Сва права задржана www.randomactsofkindness.org | Страна 11

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®