

Формирање храбрих одговора помоћу И-изјава

Ова лекција даје ученицима стратегије за реаговање другима на храбар и љубазан начин. Ученици ће играти уобичајене сценарије које доживљавају у школи у којима неко каже нешто нељубазно не размишљајући о томе како ће се друга особа осећати. Ученици вежбају да реагују на ове ситуације користећи И-изјаве и на крају дискутују о томе како да користе стратегије мирног дисања да помогну у контроли физичког одговора који се може десити када смо стављени на место и морамо да одговоримо некоме.

Под-концепт(и) љубазности
Рањивост, понизност

Временски оквир лекције
30-40 минута

Потребни материјали

- ☐ Сценарији
- ☐ Хулахоп(и)
- ☐ Приступ вебу за повезани материјал

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:

- Разговарајте о личним границама када одговарате другима.
- Користите И-изјаве да дате храбре и љубазне одговоре другима.
- Користите технике дисања на стомаку или мирном дисању да бисте помогли у одржавању физичке смирености када одговарате другима.

Веза са наставником/негу самога себе

Да ли сте икада чули фразу „платите унапред“? Односи се на радњу особе која чини непризнато добро дело за странца уз претпоставку да ће прималац заузврат „исплатити то унапред“ тако што ће учинити добро дело за неког другог. Можда је особа испред вас већ платила вашу наруџбу кафе или је на вашем столу остављена позитивна порука. Ово су оба сјајна примера овог једноставног, али моћног концепта. Ове недеље потражите начине да одговорите љубазно тако што ћете идентификовати три различита начина да то на неки начин платите колегама. Проведите неко време размишљајући о малим изненађењима за оне око вас, додајући малу белешку са добрим делом које их подстиче да одрже ланац преносећи мало љубазности и на другог.

Савети за различите ученике

- Прилагодите сценарије тако да најбоље одговарају вашој групи ученика.
- Користите реквизите да бисте помогли да глумите ствари ако је то прикладно или корисно за вашу групу ученика.
- Одредите унапред да ли је тражење волонтера или додела улога боље за ваше ученике.



Објави

5-7 минута

У нашој последњој јединици писали смо песме „Ја сам“! Какво је то искуство за вас?

Позовите ученике да поделе.

Да ли се неко сећа која је била њихова рефрена? Ја сам.....? Ако можете да се сетите и желите да то поделите, подигните руку.

Позовите ученике да изговоре своју линију „Ја сам“ (не целу песму).



Инспири

5-7 минута

Разговарали смо и о томе како је понекад потребна храброст да будемо своји. Данас ћемо говорити о храбрости да будемо љубазни према другима. Ово би могло звучати смешно. Зашто би била потребна храброст да се буде љубазан према другима?

Позовите ученике да одговоре.

Понекад је тешко бити љубазан када се неко према вама понаша лоше. Можда ћемо бити у искушењу да будемо нељубазни према тој особи. Такође бисмо могли бити у искушењу да будемо нељубазни према некоме ко мисли, изгледа или верује другачије од нас. Понекад се плашимо или не волимо или смо сумњичави према стварима које не знамо или не разумемо. Потребна је храброст да одговоримо на начин који нас држи смиреним, фокусираним и пажљивим према другој особи, и да будемо љубазни према њој и према себи.

Такође желим да размислимо о речи „границе“. Може ли ми неко рећи шта је граница? Позовите ученике да одговоре.

Добро! Границе су маркери који помажу да се дефинишу ивице простора или области. Јасна граница у нашим двориштима су ограде. Четири зида наше учионице су наше границе. Беле и жуте линије на путевима су границе за саобраћајне траке.

Границе нам могу помоћи да знамо како да користимо храброст са другима. Ево шта то значи:

Позовите студента волонтера да вам се придружи. Нека тај волонтер уђе у центар хула обруча који сте поставили на земљу.

Замислите да овај хула обруч представља вашу личну границу. Ако се неко лоше опходи према вама и налази се у вашем личном простору, ако вас задиркује, упада вам у лице, гужва вас или вас физички удара или додирује, требало би да кажете другој особи асертивно (са силом поштовања) да престане, и требало би да одете и позовете одраслу особу да вам помогне. Ова врста понашања захтева асертиван одговор и помоћ одрасле особе. Не ради се о томе да сте нељубазни, али имате

право на самопоштовање и личну сигурност и томе морате дати приоритет. Да ли то има смисла?

Дакле, искористите идеју хула обруча да замислите границу вашег личног простора и запамтите да будете храбри и за себе у том простору.



Оснажити

15-20 минута

Сада ћемо вежбати да имамо храброст да одговоримо другима на начин који поштује њих и себе. То су ситуације у којима нам се не прети или физички не повреди; ово су више као свакодневне ситуације у којима је неко можда рекао нешто нељубазно или без размишљања, а ми морамо да одговоримо. Увек имамо два избора: 1) Можемо изабрати да одговоримо са љубазношћу и поштовањем. Или, 2) Можемо изабрати да одговоримо негативним или саркастичним или нељубазним ставом.

Понекад се не чини да имамо избора, зар не? Понекад се чини да је једина опција да се наљутите. Еленор Рузвелт, бивша прва дама Сједињених Америчких Држава, једном је рекла: „Нико те не може натерати да се осећаш инфериорно без вашег пристанка. Да ли неко зна шта ово значи?

Позовите ученике да одговоре.

Добро! То значи да увек имамо избор. Нико нас не може натерати да се осећамо лоше или узнемирено осим ако им не дамо дозволу или моћ да то урадимо. То не значи да је погрешно бити узнемирен или љут или тужан. То је део људског бића. Али можемо изабрати како ћемо дозволити да та осећања утичу на то како реагујемо на друге. Може бити потребно много храбрости да одговоримо са љубазношћу и поштовањем када не осећамо да нам се љубазност и поштовање показују. Такође је потребна пракса, тако да ћемо то сада да урадимо.

Играћемо неколико различитих ситуација у којима једна особа нешто каже другој особи, а друга особа треба да одговори. Ево како желим да наши одговори почну. „Ја...” - Добро? Започните свој одговор са „ја“. Вежбаћемо употребу „ја“ изјава које помажу да наш одговор буде фокусиран на нас саме и на своја осећања и идеје, а не на окривљавање друге особе. Могли бисте почети са „осећам...“, или „не слажем се...“ или „мислим...“, а затим наставити даље. Коришћење И-изјава је моћан начин да дате до знања особи са којом разговарате да још увек контролишете свој ум, емоције и тело.

Размислите о томе да ову активност радите као велика група како бисте помогли у вођењу одговора и осигурали да се моделира одговарајуће понашање.

Позовите студента волонтера и дајте му сценарио за игру улога. Ви играте улогу главног јунака са учеником како бисте помогли у покретању ситуације и исхода. Можете се пребацивати између тога ко је антагониста и ко је протагониста, мада се препоручује да прво одиграте ту улогу, како бисте моделирали одговарајуће одговоре. Након сваког сценарија, поставите додатна питања. Не показујте протагонисти сценарио унапред; одговор треба да буде аутентичан, а не унапред планиран, мада је мудро да наставник унапред испита све ситуације. Потребна је једна размена,

мада ако имате времена и интереса, можете пустити да се сценарио одигра за неколико размена дијалога.

Сценарио 1:

Антагониста: [Протагонисту] Када изађемо на паузу, не можете играти у нашем кицкбалл тиму. Ниси довољно добар.

Протагониста: ****Убаци одговор****

Накнадна питања:

- Шта је била нељубазна реч или радња?
- Шта је било љубазно или нељубазно у одговору?
- Шта је, ако ишта, могло да се уради другачије или љубазније?

Сценарио 2:

Антагониста: [Главном јунаку] Шта сте донели за ручак? Изгледа одвратно!

Протагониста: ****Убаци одговор****

Накнадна питања:

- Која је била нељубазна реч или радња од стране антагонисте?
- Шта је било љубазно или нељубазно у одговору протагонисте?
- Шта је, ако ишта, могло да се уради другачије или љубазније?

Сценарио 3:

Антагонист: [Протагонисту] Имаш ли Ц на томе? То је било тако лако! Моја мала сестра је могла то да прихвати!

Протагониста: ****Убаци одговор****

Накнадна питања:

- Која је била нељубазна реч или радња од стране антагонисте?
- Шта је било љубазно или нељубазно у одговору протагонисте?
- Шта је, ако ишта, могло да се уради другачије или љубазније?

Сценарио 4:

Антагониста: [Протагонисту] Чуо сам да нисте били у тиму. Губитник!! Претпостављам да то значи да сте у тиму мале деце!

Протагониста: ****Убаци одговор****

Накнадна питања:

- Која је била нељубазна реч или радња од стране антагонисте?
- Шта је било љубазно или нељубазно у одговору протагонисте?
- Шта је, ако ишта, могло да се уради другачије или љубазније?

Сценарио 5:

Антагониста: [Протагонисту] Зашто морате да читате у ходнику са госпођом Бејкер. Зар не знаш да читаш?

Протагониста: ****Убади одговор****

Накнадна питања:

- Која је била нељубазна реч или радња од стране антагонисте?
- Шта је било љубазно или нељубазно у одговору протагонисте?
- Шта је, ако ишта, могло да се уради другачије или љубазније?



Одразити

5-7 минута

Проведите неколико минута причајући о томе како су те почетне реченице (од антагонисте) учиниле да се сваки протагонист осећа. Која осећања, емоције или физичке реакције су се десиле унутра? Можда су осетили да им се лице усијало. Можда им је кнедла навирала у грлу. Може бити изазовно савладати или контролисати те аутоматске физичке реакције, које би нас могле успаничити и кренути право у нељубазну одбрану. Разговарајте о неким стратегијама за смиревање како би могли јасно да размисле пре него што одговоре. Урадите неке вежбе дубоког дисања на стомаку или вежбајте бројање полако и уназад од 10 да бисте мозгу дали времена да се смири пре него што проговори. Овде можете пронаћи неке стратегије дисања за децу: [Како научити своје дете мирном дисању](#)

Подсетите студенте на Рузвелтов цитат; замолите ученике да то поново објасне и питајте да ли имају ново разумевање цитата. Обавестите ученике да ћете желети да посматрате храбре одговоре другима у наредној недељи!



Идеје за проширење

- Пошаљите Рузвелтов цитат кући са ученицима и замолите их да својим родитељима/старатељима објасне значење. Нека родитељи/старатељи запишу објашњење свог ученика и потпишу га, а затим замолите ученике да врате листић до одређеног датума као било који деоод јутра састанак, као излазну карту, или за неку врсту награде или награде.



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 Цлассрум® 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 Цлассрум® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

„Нико те не може учинити да се
осећаш
Инфериоран без вашег
пристанка.”

-Елеанор Роосевелт, Бивша прва дама Сједињених Држава

Објашњење ученика:

Потпис родитеља/старатеља/старатеља