

Дан бриге 1 • Увод

РАК Дефиниција: Брига је осећање и показивање бриге за друге.

Ова лекција уводи концепт бриге и даје ученицима прилику да успоставе нову везу са нечим о чему су вероватно чули цео живот.

Недељни циљеви

Ученици ће:

- ☐ Направите персонализовану дефиницију бриге како на индивидуалном тако и на интерперсоналном нивоу.
- ☐ Испитајте њихову заједницу кроз сочиво бриге.

Ресурси / Материјали

- ☐ **ЧЛАНАК:** [Тинејџери су брижнији када осете подршку других](#)
- ☐ **ЧЛАНАК:** [Тхе Царинг Еффект](#)

Рефлект / Ассес

Испорука:

- ☐ Дневни бодови за учешће
- ☐ **Царинг Јоурнал Ентри:**
Наведите 5 најбољих начина на које други људи могу да брину о вама и 5 најбољих начина на које можете да бринете о другима.

Објави

Пронађите и покажите ученицима слике животиња које се брину једни о другима, људи који помажу и брину једни о другима, или људи и животиње који помажу и брину једни о другима. Затим разговарајте о томе шта су осетили када су видели фотографије:

- Шта сте видели на тим сликама?
- Како сте се осећали када сте видели слике?
- Прегледајте РАК дефиницију бриге.
- Наведите време када вам је неко посебно помогао или се бринуо о вама у тренутку када вам је то било потребно. Како сте се осећали?



Инспире

Читати: Прочитајте чланак [Тинејџери су брижнији када осете подршку других](#) (3 мин читања)



Дискутовати:

- ☐ Да ли се сада осећате више збринутим или мање збринутим него када сте били у основној или средњој школи? Објасни.
- ☐ Због чега се тада осећате брижним у односу на. Сада?
- ☐ Да ли се слажете да је већа вероватноћа да ћете бринути о другима или када се осећате о њима? Зашто или зашто не?

Људи су природно егоцентрични. Често прво мислимо на себе пре него на друге. И док бригу о себи морамо схватити озбиљно, не желимо да заборавимо да треба да бринемо и о другима. Да бисмо то урадили, морамо *објави* други. Морамо да слушамо, посматрамо и обраћамо пажњу.

Урадите: Упарите све и нека стоје у паралелним линијама преко пута свог партнера. Подесите тајмер на 30 секунди и нека сваки ученик ментално примети три ствари о свом партнеру које би ту особу учиниле јединственом и посебном, или због којих би се осећао виђеним и збринутим.

Оснажити

Према члану [Тхе Царинг Еффект](#), наши мозгови су повезани да дају приоритет прослави (осећај да смо цењени, виђени и збринути) изнад потребе да се осећамо безбедно. Дobar је осећај



када је некому стало до нас и добар је осећај када нам је стало до других.

Цнаставио...

Урадите: Идентификујте једну особу до које бисте могли да бринете данас (ово може укључивати слављење или поштовање према њој). Размислите о једној ствари коју ћете урадити данас славити, ценити или бринути о тој особи. Овај чин може бити једноставан, али треба да буде намеран. **Сутра ћете извести шта сте урадили, како је примљено, како сте се осећали и како се друга особа осећала.**