

# Κουβάδες καλοσύνης

ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ™  
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ • ΕΠΙΛΟΓΗ 1 • ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος  
25-30 mins

## Υλικά

- ❑ Πόσο γεμάτος είναι ο κάδος σας; από τον Tom Rath (Επιλογή ανάγνωσης δυνατά στο <https://youtu.be/mWe6Z3zFwoA>)
- ❑ Αφίσα σεβασμού (προαιρετικό)



## Μερίδιο

Συζητήστε τη σύνδεση μεταξύ της ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ και ΣΕΒΑΣΜΟΣ. Προσδιορίστε τον σεβασμό: ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ, ΤΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΕΥΓΕΝΕΙΑ. (Δείξτε την αφίσα Respect εάν θέλετε.) Ως ομάδα, εντοπίστε ευγενικές συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό. Πώς συμπεριφέρεσαι στην οικογένειά σου, τους φίλους σας, ή νέοι μαθητές στην τάξη σας; Ζητήστε από τους εθελοντές να μοιραστούν έναν τρόπο για να δείξουν καλοσύνη στην τάξη τους. Στόχος 2-3 εθελοντές.



## Εμπνέω

Όταν είμαστε ευγενικοί με τους γύρω μας, φυσικά δείχνουμε σεβασμό για αυτούς. Έχουμε πολλές ευκαιρίες να είμαστε ευγενικοί κάθε μέρα. Σήμερα θα διαβάσουμε ένα βιβλίο για την καλοσύνη. Διαβάστε το "Πόσο γεμάτος είναι ο κάδος σας;" (ή ακούστε το δωρεάν online). Ως ολόκληρη ομάδα, επεξεργαστείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ο παππούς λέει ότι ο καθένας μας έχει έναν αόρατο κουβά που πρέπει να γεμίσει. Τι σημαίνει αυτό;
- Τι συνέβη στο σπίτι, στο λεωφορείο και στο σχολείο για να αδειάσει τον κουβά του Φέλιξ;
- Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της ημέρας στον κουβά του;



## Εξουσιοδοτώ

Κάθε συμμετέχων θα δημιουργήσει έναν εξατομικευμένο κουβά. Δείτε παρακάτω για ένα πρότυπο. Δείξτε πώς να γεμίζετε τον κάδο γράφοντας ή σχεδιάζοντας πράξεις καλοσύνης σε μια «σταγόνα» και προσθέτοντάς την στον κάδο. Ενθαρρύνετε κάθε μαθητή να γεμίσει τουλάχιστον 3 κουβάδες εκτός από τους δικούς του. Εάν το επιτρέπει ο χώρος, κρεμάστε τους κουβάδες καλοσύνης σας για να τους προσθέτουν οι άνθρωποι κάθε μέρα καθώς φτάνουν στο πρόγραμμα.



## Κατοπτρίζω

Όταν δείχνουμε σεβασμό στους άλλους, γεμίζουμε τους κάδους τους με σταγόνες καλοσύνης. Κάποιες ενέργειες αδειάζουν τους κάδους μας ενώ άλλες το γεμίζουν. Θυμηθείτε ότι δεν αφορά μόνο τον κουβά ΣΑΣ.

- Ποιες λέξεις ή τρόπους ενεργούν οι άνθρωποι **γέμισμα** ο κουβάς σου;
- Ποιες λέξεις ή τρόπους ενεργούν οι άνθρωποι **αδειάζω** ο κουβάς σου;
- Όταν γεμίζετε τους κάδους των ανθρώπων, πώς πιστεύετε ότι νιώθουν για εσάς;
- Τι μπορείτε να κάνετε εάν τα ασεβή λόγια ή οι πράξεις σας αδειάζουν τους κάδους κάποιου άλλου;



