

Μια ευγενική σημείωση

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

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
20-25ελάχμικρό

Υλικά

- ☐ Κάρτες ευρετηρίου (ή χαρτί)
- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Αφίσα φροντίδας (προαιρετικό)



Μερίδιο

Συζητήστε τη σύνδεση μεταξύ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ. Προσδιορίστε τη φροντίδα: ΝΟΙΑΖΕΙ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΙΧΝΕΤΕ ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. (Δείξτε την αφίσα Caring αν θέλετε.) Ως ομάδα, προσδιορίστε ευγενικές συμπεριφορές που μας βοηθούν να φροντίζουμε τους άλλους. Πώς βοηθάτε την οικογένειά σας; Τους φίλους σας? Οι καθηγητές σας; Νέοι μαθητές στην τάξη σας; Στόχος για 2-3 εθελοντές να απαντήσουν για κάθε ομάδα (οικογένεια, φίλοι, κ.λπ.).



Εμπνέω

Όταν επιλέγουμε την καλοσύνη, καταλήγουμε αυτόματα να νοιαζόμαστε για τους άλλους στη ζωή μας. Δείχνουμε ότι νοιαζόμαστε όταν επιλέγουμε καλά λόγια και πράξεις, ακόμα και όταν νιώθουμε απογοήτευση ή θυμό. Η καλοσύνη είναι μεταδοτική. Όταν λαμβάνουμε καλά λόγια, νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Τότε είναι πιο πιθανό να μοιραστούμε καλά λόγια και με άλλους. Σκεφτείτε μια εποχή που λάβατε ένα ευγενικό σημείωμα ή κάρτα. Πώς ένιωσες όταν το διάβασες/κοίταξες;

Εξηγήστε ότι σήμερα θα δημιουργήσουμε μια ευγενική σημείωση για κάποιον στο σπίτι. Είναι εξίσου ωραίο να δίνεις έναν καλό λόγο όσο και να παίρνεις!



Εξουσιοδοτώ

Κάθε συμμετέχων θα γράψει και/ή θα σχεδιάσει ένα ευγενικό σημείωμα σε μια κάρτα ευρετηρίου για κάποιον στο σπίτι του. Αυτός μπορεί να είναι ένας αδερφός, ένας γονέας ή άλλος έμπιστος ενήλικας. Στη συνέχεια, θα επιλέξουν πού στο σπίτι τους θέλουν να αφήσουν το σημείωμα, ώστε το επιλεγμένο άτομο να το βρει «κατά λάθος». Αφού ολοκληρωθούν όλες οι ευγενικές σημειώσεις, συζητήστε μερικές επιλογές για καλές τοποθεσίες μέσα στο σπίτι. Δώστε έμφαση σε κοινόχρηστους χώρους όπως στο ψυγείο, αντί για ιδιωτικούς χώρους όπως ένα υπνοδωμάτιο.

- Πού θα μπορούσατε να αφήσετε το σημείωμά σας;
- Γιατί θα θέλατε να επιλέξετε ένα κύριο δωμάτιο έναντι ενός προσωπικού χώρου (όπως το υπνοδωμάτιο);



Κατοπτρίζω

Όταν νοιαζόμαστε για τους άλλους, επιλέγουμε ευγενικά λόγια για να τους ανυψώσουμε και να τους ενθαρρύνουμε. Μερικές λέξεις μας κάνουν να νιώθουμε πεσμένοι ή λυπημένοι, ενώ άλλες μας κάνουν χαρούμενους και ανεβασμένους. Θυμηθείτε, τα λόγια σας έχουν δύναμη! Επιλέξτε ευγενικούς.

- Ποιες λέξεις συμπεριλάβατε στο σημείωμά σας;
- Πώς θα σας φαινόταν αν λαμβάνατε ένα απροσδόκητο ευγενικό σημείωμα;
- Τι μπορείτε να κάνετε εάν τα ασεβή λόγια ή οι πράξεις σας πληγώνουν τα συναισθήματα κάποιου;

