

# Αλυσίδες καλοσύνης

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

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος  
25-30 λεπτά μικρό

## Υλικά

- ❑ Λωρίδα χαρτιού για κάθε συμμετέχοντα.
- ❑ Μολύβια, στυλό κ.λπ.
- ❑ Ταινία ή κόλλα για την κατασκευή αλυσίδων χαρτιού
- ❑ Συμμετοχικότητα αφίσα (προαιρετικό)



## Μερίδιο

Συζητήστε τη σύνδεση μεταξύ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ και ΕΝΤΟΛΙΚΟΤΗΤΑΣ. Προσδιορίστε τη συμπερίληψη: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ, ΝΑ ΤΟΥΣ ΚΑΛΕΣΤΕ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΚΑΛΩΣΕΤΕ ΜΕ ΑΝΟΙΚΤΗ ΑΓΚΑΛΙΑ. (Δείξτε την αφίσα της Συμμετοχικότητας εάν θέλετε.) Ως ομάδα, εντοπίστε ευγενικές συμπεριφορές που μας βοηθούν να συμπεριλάβουμε και άλλους. Πώς συμπεριλαμβάνετε νέα άτομα όταν έρχονται μαζί μας; Πώς συμπεριλαμβάνετε άλλους με τους οποίους μπορεί να μην παίζετε σε τακτική βάση;

Στόχος 2-3 εθελοντές να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση.



## Εμπνέω

Όταν επιλέγουμε την καλοσύνη, αυτόματα καταλήγουμε να συμπεριλαμβάνουμε και άλλους! Συμπεριλαμβάνουμε άλλους όταν επιλέγουμε καλά λόγια και πράξεις. Η καλοσύνη είναι μεταδοτική. Όταν λαμβάνουμε καλά λόγια, νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Τότε είναι πιο πιθανό να μοιραστούμε καλά λόγια με άλλους. Σκεφτείτε μια εποχή που πραγματικά νιώθατε ότι περιλαμβάνατε, παρόλο που ήσασταν νέος. Στόχος μας σε αυτό το πρόγραμμα είναι να νιώθουν όλοι έτσι κάθε φορά που μπαίνουν!

Εξηγήστε ότι σήμερα θα δημιουργούμε αλυσίδες καλοσύνης για να μοιραζόμαστε καλοσύνη κάθε μέρα κατά τη διάρκεια του χρόνου μας μαζί.



## Εξουσιοδοτώ

Δώστε μια λωρίδα χαρτιού για κάθε συμμετέχοντα. Θα γράψουν μια ευγενική και ενθαρρυντική πρόταση που θα απαντά στην ακόλουθη ερώτηση: **Πώς μπορούμε να είμαστε ευγενικοί με τους άλλους για να αυξήσουμε τη συμπερίληψη του προγράμματός μας;** (Παράδειγμα: Προσκαλούμε έναν νέο μαθητή να καθίσει δίπλα μας κατά τη διάρκεια του σνακ.)

- Οι εργαζόμενοι στο πρόγραμμα μπορούν να λειτουργήσουν ως γραφείς για μαθητές που δεν είναι σε θέση να γράψουν τις απαντήσεις τους ανεξάρτητα.

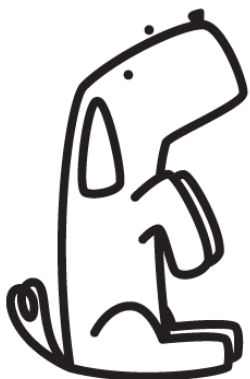
Συνδέστε όλες τις αλυσίδες και κρεμάστε τις στο δωμάτιο αν είναι δυνατόν. Ξεκόψτε πολλά κάθε μέρα και διαβάστε τα δυνατά για να εμπνεύσετε την ομάδα να είναι ευγενική και χωρίς αποκλεισμούς με διάφορους τρόπους.



## Κατοπτρίζω

Όταν συμπεριλαμβάνουμε άλλους, επιλέγουμε καλά λόγια και πράξεις για να τους υποδεχτούμε με ανοιχτές αγκάλες.

- Ποιες ευγενικές λέξεις/φράσεις συμπεριλάβατε στην αλυσίδα καλοσύνης σας;
- Πώς νιώθετε όταν νέοι άνθρωποι επιλέγουν καλά λόγια και πράξεις για να σας βοηθήσουν να νιώσετε ευπρόσδεκτοι;



- Τι μπορείτε να κάνετε εάν τα ασεβή λόγια ή οι πράξεις σας αφήνουν κάποιον να αισθάνεται ότι έχει απομείνει;