

My Happy Place

Αυτό είναι το αρχικό μάθημα στη Μονάδα Φροντίδας. Για να ξεκινήσετε σωστά τη συζήτηση και να ενισχύσετε την έννοια του σεβασμού από την προηγούμενη ενότητα, οι μαθητές θα δημιουργήσουν πίνακες κολάζ «My Happy Place» για χρήση όταν αισθάνονται αναστατωμένοι ή αγωνίζονται κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το μάθημα θα λειτουργούσε πολύ καλά σε συνδυασμό με τον χρόνο τέχνης σας κατά τη διάρκεια των ειδικών. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να ρωτήσετε τον δάσκαλο καλλιτεχνικών σας εάν θα ήθελε να συνεργαστεί! Είναι ένας πολύ καλός τρόπος να δείξετε ότι ενδιαφέρεστε και για την ακαδημαϊκή τους εστίαση.

Φροντίδα μικρούβ-Έννοια
Συμπόνια, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
45 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Διάφορα μεγέθη χαρτονιού
- ☐ Κόλλα ξυλάκια
- ☐ Ψαλίδι για κάθε παιδί
- ☐ Περιοδικά ή έντυπες εικόνες από το διαδίκτυο
- ☐ Βασικά είδη τέχνης
- ☐ Glitter (προαιρετικό)
- ☐ Modge Podge (προαιρετικό)
- ☐ Θραύσματα χαρτιού με διάφορες υφές (προαιρετικά)
- ☐ Ανακυκλωμένα είδη (προαιρετικά)

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Δημιουργήστε ένα εξατομικευμένο κολάζ που απεικονίζει εικόνες που εμπνέουν ένα αίσθημα ευτυχίας.
- Εξασκηθείτε στη χρήση δεξιοτήτων αντιμετώπισης όταν οι περιστάσεις προκαλούν αρνητικά συναισθήματα.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Εγώ Στην πρώτη ενότητα μιλήσαμε για τη σημασία του αυτοσεβασμού ως δομικού στοιχείου για τον σεβασμό στον κόσμο μας. Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται στη Φροντίδα, η οποία ενσωματώνει συμπόνια, εξυπηρετικότητα, ευγνωμοσύνη και ενσυναίσθηση. Η φροντίδα ορίζεται ως το να αισθάνεσαι και να δείχνεις ενδιαφέρον για τον εαυτό σου και τους άλλους. Έχοντας κατά νου αυτόν τον ορισμό, προσπαθήστε να αξιολογήσετε πώς νοιάζεστε για τον εαυτό σας.

Η αυτοφροντίδα είναι ένα ζωτικής σημασίας εργαλείο για να διασφαλίσουμε ότι έχουμε χρόνο για επανεκκίνηση. Δεν είναι εγωιστικό να παρέχεις χρόνο κάθε μέρα για να εστιάζεις μόνο σε ΕΣΕΝΑ. Τι κάνετε μόνο για εσάς κάθε μέρα; Εάν η απάντηση είναι δύσκολο να εντοπιστεί, σκεφτείτε μερικές ιδέες για το πώς μπορείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας καθημερινά. Εάν έχετε ήδη ξεκινήσει αυτή τη διαδικασία, προσπαθήστε να επεκτείνετε ή να εμβαθύνετε την αυτοφροντίδα σας για να συμπεριλάβετε μακροπρόθεσμους στόχους (όπως η άσκηση ή η συμμετοχή σε ένα διασκεδαστικό μάθημα). Αν δεν νοιάζεστε για εσάς, πώς μπορείτε να περιμένετε να παρέχετε σταθερή φροντίδα στους άλλους;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Βοηθήστε έναν μαθητή με περιορισμένες λεπτές κινητικές δεξιότητες κόβοντάς του εικόνες.
- Παρέχετε μια ποικιλία διαφορετικών μεγεθών χαρτονιού για να επιλέξουν οι μαθητές.
- Παρέχετε ένα τελικό προϊόν για να βοηθήσετε στην οπτικοποίηση.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASSEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα
για λεπτομέρειες.



Μερίδιο

3 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην ώρα του κύκλου σας ή στην περιοχή της κοινότητας.
Ζητήστε τους να μοιραστούν έναν τρόπο με τον οποίο έδειξαν σεβασμό σε έναν φίλο αυτή την εβδομάδα.

(Παρέχετε παραδείγματα εάν χρειάζεται.)



Εμπνέω

Τι είναι Φροντίδα;

5-7 λεπτά

Εξηγήστε ότι η φροντίδα είναι να αισθάνεστε και να δείχνετε ενδιαφέρον για τους άλλους. Αυτή η ενότητα εστιάζει στη φροντίδα και την έκφραση αυτού στην τάξη μας. Έχουμε ήδη μάθει πώς ο σεβασμός του εαυτού μας, των φίλων μας και του χώρου μας μάς έχει βοηθήσει να νιώθουμε ασφαλείς και να δείχνουμε καλοσύνη καθημερινά. Η φροντίδα βασίζεται σε αυτό. Όταν νοιαζόμαστε, οι πράξεις μας δείχνουν καλοσύνη και οι άλλοι απολαμβάνουν την παρέα μας!

Τι είναι η Αυτοφροντίδα;

5-7 λεπτά

Εξηγήστε ότι η αυτοφροντίδα είναι όταν αφιερώνουμε χρόνο για να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Αυτό μπορεί να ακούγεται ανόητο, αλλά αν δεν αφιερώνουμε χρόνο για να φροντίσουμε τον εαυτό μας, δεν είμαστε πολύ καλοί στο να φροντίζουμε τους άλλους. Ένας τρόπος για να εξασκήσετε τη φροντίδα του εαυτού σας είναι να ελέγχετε συχνά τα συναισθήματά σας και να έχετε μερικά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να αλλάξετε τα συναισθήματά σας όταν είστε αναστατωμένοι. Αυτά τα εργαλεία ονομάζουμε δεξιότητες αντιμετώπισης. Όταν χρησιμοποιούμε μια δεξιότητα αντιμετώπισης, μας επιτρέπει να αφαιρέσουμε λίγο χρόνο από το πρόβλημα, να καθαρίσουμε το μυαλό μας και να επιστρέψουμε στο να νιώθουμε ξανά ευτυχισμένοι!

- Μπορεί να θέλετε να ορίσετε μια περιοχή στο δωμάτιό σας που να είναι ήσυχη για χρήση από τους μαθητές κατά την εξάσκηση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης (η βιβλιοθήκη της τάξης σας είναι μια εξαιρετική επιλογή).



Εξουσιοδοτώ

30 λεπτά

Σήμερα κάθε άτομο θα δημιουργήσει το δικό του ειδικό κολάζ «My Happy Place» χρησιμοποιώντας εικόνες περιοδικών ή εκτυπωμένες εικόνες από το διαδίκτυο, είδη τέχνης και χαρτόνι. Αυτός είναι ο δικός σας πίνακας. κανείς δεν μπορεί να σας πει τι να βάλετε πάνω του, πώς να το φτιάξετε ή ακόμα και να το χρησιμοποιήσετε μαζί σας.

Είναι μόνο για σένα.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Βήμα 1:

Κάθε μαθητής θα επιλέξει ένα χαρτόνι για το κολάζ του. Φροντίστε να προσφέρετε διαφορετικά μεγέθη, καθώς ορισμένοι μαθητές μπορεί να αισθάνονται συγκλονισμένοι από αυτήν την εργασία, ενώ άλλοι θα θέλουν περισσότερο χώρο. Γράψτε το όνομα του μαθητή στον πίνακα και βάλτε τον/την να βάλει κόλλα και γκλίτερ πάνω από τα γράμματα για να γυαλίσουν. Σημείωση: Ανγκλίτερ δεν είναι δυνατό/επιθυμητό, έχουν κάθε μαθητής γράψτε το όνομά του/της σε μια κάρτα ευρετηρίου και κολλήστε το στο κέντρο του πίνακα.

Βήμα 2:

Ενώ το γκλίτερ στεγνώνει, επιτρέψτε στους μαθητές να ταξινομήσουν περιοδικά για να βρουν φωτογραφίες που τους κάνουν να νιώθουν χαρούμενοι μέσα τους. Για να παρέχετε έμπνευση και σαφήνεια, δείξτε τους το τελειωμένο κολάζ σας και εξηγήστε γιατί επιλέξατε τις φωτογραφίες σας. Για παράδειγμα, «Αυτός ο σκύλος με κάνει να νιώθω χαρούμενος γιατί με κάνει να σκέφτομαι τον σκύλο μου, τις Φακίδες, στο σπίτι». Οι μαθητές μπορούν να κόψουν εικόνες, να ζωγραφίσουν σε κομμάτια χαρτιού ή ακόμα και να δημιουργήσουν ευτυχία από υφές και ανακυκλωμένα αντικείμενα. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση για το τι αυτοί βάζουν τα κολάζ τους, αρκεί να μπορούν να εξηγήσουν πώς το τελικό αποτέλεσμα τους κάνει να νιώθουν χαρούμενοι. Ζητήστε τους να κολλήσουν όλες τις επιλογές τους στον πίνακα τους. Σημείωση: Για να βοηθήσετε αυτές τις σανίδες να διαρκέσουν περισσότερο, σκεφτείτε να τις βάψετε με Mod Podge ή να τις πλαστικοποιήσετε.

Βήμα 3:

Αφού τελειώσουν όλα τα κολάζ, εξηγήστε ότι οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν τα κολάζΟ πίνακας «My Happy Place» καθ' όλη τη διάρκεια του έτους για να τους βοηθήσει όταν αισθάνονται στεναχωρημένοι ή αναστατωμένοι. Οι μαθητές μπορούν να βγάλουν τον πίνακα τους και να συζητήσουν μερικές από τις εικόνες σε αυτόν με τον δάσκαλο ή τον βοηθό όταν είναι συγκλονισμένοι, απογοητευμένοι ή ακόμα και θυμωμένοι. Αυτός είναι ένας καταπληκτικός τρόπος για να δείξουμε ότι νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας. Όταν αφήνουμε τα αρνητικά συναισθήματα να μείνουν μέσα μας για πολύ καιρό, δεν δείχνουμε καλοσύνη. Η στάση μας αρχίζει να αλλάζει και γίνεται πιο δύσκολο να σεβόμαστε και να δείχνουμε καλοσύνη στους άλλους εξαιτίας όλων αυτών των άχαρων συναισθημάτων. Η χρήση του πίνακα "My Happy Place" μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε ξανά θετικά γρήγορα!

- Χρησιμοποιώντας τον δικό σας πίνακα, δείξτε πώς να χρησιμοποιήσετε το κολάζ για να αλλάξετε τα συναισθήματά σας. Μια ιδέα είναι να καθοδηγήσετε ένα άτομο σε μια αλλαγή στάσης δείχνοντας πολλές εικόνες και ρωτώντας τον/την πώς οι εικόνες φέρνουν ευτυχία.
- Θα χρειαστεί να δημιουργήσετε ένα μήνυμα ή ένα σχέδιο για τους μαθητές σας όταν θέλουν/χρειάζονται αυτή την ικανότητα αντιμετώπισης.
- Θα χρειαστεί επίσης να επιλέξετε μια ειδική τοποθεσία για να αποθηκεύουν οι μαθητές τους πίνακες τους.



Κατοπτρίζω

5-10 λεπτά

Ζητήστε από κάθε μαθητή να μοιραστεί 1-2 αντικείμενα από το κολάζ του στην τάξη. Οι μαθητές δεν χρειάζεται να δείξουν ολόκληρους τους πίνακες τους αν δεν το θέλουν. Τονίστε ότι αυτοί οι πίνακες είναι προσωπικοί και μερικοί άνθρωποι μπορεί να μην αισθάνονται εντελώς άνετα να μοιράζονται όλα όσα βάζουν πάνω τους. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις καθώς οι μαθητές επιλέγουν συγκεκριμένες εικόνες:

- Πώς σας κάνει να νιώθετε αυτή η εικόνα;
- Γιατί έβαλες αυτή την εικόνα στον πίνακα σου;
- Σας θυμίζει αυτή η εικόνα κάποιο άτομο, μέρος, πράγμα ή διασκέδαση στη ζωή σου;



Ιδέες επέκτασης

- Επέκταση στο σπίτι: Τραβήξτε μια φωτογραφία από κάθε κολάζ "Happy Place" και στείλτε το στο σπίτι με τους γονείς. Εξηγήστε τη δραστηριότητα και προσκαλέστε τους είτε να φτιάξουν τη δική τους στο σπίτι είτε να χρησιμοποιήσουν την εικόνα κατά τη διάρκεια αγώνων με τα παιδιά τους για να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

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