

Σύνδεση συμπόνιας: Καθημερινά συναισθήματα

Αυτό το μάθημα παρέχει στους μαθητές την ευκαιρία να αναπτύξουν δεξιότητες γύρω από τη συμπόνια και να είναι ευγενικοί απέναντι στο πώς νιώθουν οι άλλοι. Αυτό το μάθημα είναι το πρώτο μέρος δύο μερών.

Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- Ενδιαφέροντα άρθρα που πρέπει να διαβάσετε για να προετοιμαστείτε για ερωτήσεις που σχετίζονται με την επιστήμη των συναισθημάτων: <https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179> και <https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

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.



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

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εφαρμόστε την κατανόησή τους για τα συναισθήματα και τα συναισθήματα και προβλέψτε πώς μπορεί να αισθάνονται οι άλλοι ως απάντηση σε διαφορετικές καταστάσεις.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η πράξη συμπόνιας για τους άλλους φαίνεται συχνά εύκολη για εμάς τους ενήλικες όταν παρακολουθούμε ένα συγκινητικό ντοκιμαντέρ ή μια εκπομπή ειδήσεων. Ωστόσο, ο αγώνας για να δείξουμε συμπόνια μέσα στην κοινότητά μας είναι μερικές φορές λίγο πιο δύσκολος. Γίνουμε ανοσία στον άστεγο με το σημάδι ή στην ανύπαντρη μητέρα που παλεύει με τα πακέτα. Αυτή την εβδομάδα ρίξτε μια συγκεντρωμένη ματιά στην κοινότητά σας, στο σχολείο σας, ακόμα και στην τάξη σας. Ποιος μπορεί να έχει ανάγκη που μπορεί να έχετε αγνοήσει στο παρελθόν; Το να καλέσετε τη συμπόνια σας στο άμεσο περιβάλλον σας μπορεί πραγματικά να αυξήσει τη συνδεσιμότητα με τους μαθητές σας, τους συμμαθητές σας και την κοινότητά σας στο σύνολό της. Όταν είμαστε συνδεδεμένοι, είμαστε παρόντες, οπότε ρίξτε μια ματιά τριγύρω. Ποιος έχει πέσει μέσα από τις χαραμάδες; Πώς μπορεί η συμπόνια σας να σας βοηθήσει να παραμείνετε συνδεδεμένοι με το σχολείο σας;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού μπορεί να δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα στις εκφράσεις του προσώπου των ανθρώπων. Εάν έχετε μαθητές που θα δυσκολευτούν αυτό το μάθημα, μπορείτε να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα σε μια μεγάλη ομάδα (έναντι ζευγαριών) ή να εργαστείτε με αυτόν τον μαθητή (ή ομάδα μαθητών) μόνοι σας (ή με έναν βοηθό στην τάξη) για να βοηθήσετε στην καθοδήγηση της συζήτησης.
- Για την ολοκλήρωση, θα μπορούσατε να αφήσετε τους μαθητές αυτής της ομάδας να μελετήσουν περαιτέρω την εικόνα και να τους δώσετε συγκεκριμένα συναισθήματα για να δουλέψουν για την αναγνώριση βάσει της εικόνας. Πώς φαίνεται να μοιάζει η ευτυχία;

Πώς φαίνεται να μοιάζει η θλίψη; Δώστε σε αυτούς τους μαθητές συγκεκριμένα πράγματα που πρέπει να αναζητήσουν (συνοφρυωμένος, χαμόγελο, αυλακωμένα φρύδια, μεγάλα μάτια) και συσχετίστε με ένα συναίσθημα.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Όταν ακούτε τη λέξη συναισθήματα, τι σκέφτεστε;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Δείξτε μια εικόνα των χαρακτήρων της Disney Inside Out: Χαρά, Λύπη, Θυμό, Αηδία και Φόβο.



Πηγή: http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

Ποιος αναγνωρίζει αυτούς τους χαρακτήρες; Τι αντιπροσωπεύουν;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Συχνά σκεφτόμαστε συναισθήματα όπως χαρά (ή ευτυχία), λύπη, φόβο ή θυμό. Μερικοί επιστήμονες πιστεύουν ότι οι άνθρωποι έχουν οκτώ παγκόσμια συναισθήματα. Αυτό σημαίνει ότι όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το ποιος είστε ή από πού προέρχετε, βιώνουν αυτά τα οκτώ συναισθήματα: χαρά, λύπη, φόβο, θυμό, αηδία, εμπιστοσύνη, έκπληξη και προσμονή.

Γράψτε αυτά τα συναισθήματα στον πίνακα ή προβάλτε τα στον έξυπνο πίνακα.

Ποιες λέξεις σε αυτή τη λίστα είναι νέες λέξεις για εσάς;

Πρόσκληση απάντησης μαθητή. μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για να αντιμετωπίσουν την αηδία, την προσμονή και ίσως την εμπιστοσύνη.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Οι επιστήμονες μας είπαν επίσης ότι έχουμε περίπου 42 μύες στο πρόσωπό μας που δημιουργούν εκφράσεις του προσώπου που δείχνουν συναισθήματα. Δεν είναι καταπληκτικό; Οι επιστήμονες μας λένε επίσης ότι το μεγαλύτερο μέρος του τρόπου με τον οποίο επικοινωνούμε με άλλους ανθρώπους (θυμάστε πότε μάθαμε για την επικοινωνία;) δεν συμβαίνει με αυτό που λέμε, αλλά μέσω αυτού που κάνουμε, τη γλώσσα του σώματός μας! Οι εκφράσεις του προσώπου μας αποτελούν ένα μεγάλο μέρος αυτής της γλώσσας του σώματος.

Όλοι, ας εξασκηθούμε να φτιάχνουμε πρόσωπα που δείχνουν τα οκτώ καθολικά συναισθήματα (σημειώστε αν οι μαθητές χρησιμοποιούν φυσικά τα χέρια τους για να εκφράσουν το συναίσθημα):

1. Εντάξει, στο "3", κάντε ένα χαρούμενο πρόσωπο. 1 - 2 - 3!
2. Στο "3", κάντε ένα λυπημένο πρόσωπο. 1 - 2 - 3!
3. Στο "3", κάντε ένα φοβισμένο πρόσωπο. 1 - 2 - 3!
4. Στο "3", κάντε ένα θυμωμένο πρόσωπο. 1 - 2 - 3!
5. Εντάξει, στο "3", κάντε μια γκριμάτσα που δείχνει ότι είστε αηδιασμένοι. 1 - 2 - 3!
6. Στο "3", κάντε ένα πρόσωπο που δείχνει εμπιστοσύνη. 1 - 2 - 3! (Αυτό θα είναι πιο δύσκολο! Μπορεί να είναι δύσκολο να γίνει ή να το αναγνωρίσετε, αλλά ενθαρρύνετε την προσπάθειά τους!)
7. Στο "3", κάντε μια έκπληξη. 1 - 2 - 3!
8. Εντάξει, στο "3", κάντε ένα πρόσωπο που μοιάζει σαν να περιμένετε κάτι καλό (αυτό είναι προσμονή). 1 - 2 - 3!

Καλός! Νομίζω ότι όλοι καταλαβαίνετε πώς μπορεί να μοιάζουν αυτά τα συναισθήματα εξωτερικά. Σχολιάστε τη χρήση των χεριών εάν το προσέξατε. Πιθανότατα οι μαθητές το έκαναν αυτόματα (να βάλουν τα χέρια με πρόσωπο από έκπληξη, να σηκώσουν τα χέρια σε άμυνα ή πάνω από το κεφάλι τους από φόβο, κ.λπ.)



Εξουσιοδοτώ


12-15 λεπτά

Τώρα θα δούμε πόσο εύκολα μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα όταν τα βλέπουμε στα πρόσωπα άλλων ανθρώπων.

Χρησιμοποιήστε τη συνημμένη εικόνα ή άλλες εικόνες που έχετε.

Για αυτή τη δραστηριότητα, ζητήστε από τους μαθητές να συμμετάσχουν σε ασκευτείτε. ζευγαρώστε. μοιραστείτε. Βάλτε τους μαθητές σε ομάδες των δύο και προσκαλέστε και τους δύο μαθητές να μοιράζονται εναλλάξ ο ένας με τον άλλο αυτό που βλέπουν στις εικόνες (1-9) και γιατί αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν αυτό το συναίσθημα.

Είτε περπατήστε με τις φωτογραφίες ή τοποθετήστε τις στον smartboard. Προσκαλέστε τους μαθητές να μιλήσουν με τον σύντροφό τους για το ποια από τα οκτώ συναισθήματα πιστεύουν ότι βιώνει κάθε άτομο και τι μπορεί να συμβαίνει για να κάνει αυτό το άτομο να φορέσει αυτήν την έκφραση και να νιώσει αυτό το συναίσθημα.

- 
1. Κοιτάξτε προσεκτικά ένα από τα πρόσωπα.
 2. Προσδιορίστε το συναίσθημα που εκφράζεται.
 3. Συζητήστε γιατί αυτό το άτομο μπορεί να αισθάνεται έτσι.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αυτό που είναι σημαντικό να καταλάβετε από αυτό το μάθημα είναι ότι όλοι στον κόσμο, ανεξάρτητα από το ποιος είστε, νιώθουν αυτά τα συναισθήματα. Και, όλοι κάνουμε πολύ παρόμοιες εκφράσεις όταν νιώθουμε αυτά τα συναισθήματα, επομένως είναι πολύ εύκολο να αναγνωρίσουμε πότε κάποιος είναι λυπημένος ή φοβισμένος ή αναστατωμένος ή χαρούμενος. Θυμάστε πώς λέγαμε πριν να είμαστε βοηθοί; Τι πιστεύετε ότι οι βοηθοί είναι πραγματικά καλοί στο να βλέπουν στους άλλους ανθρώπους;

Προσκαλέστε την απάντηση του μαθητή. Αναζητήστε τους μαθητές να πουν «συναισθήματα» ή «εκφράσεις προσώπου που δείχνουν συναισθήματα» κ.λπ.

Ναι, οι βοηθοί είναι καλοί στο να βλέπουν πότε οι άνθρωποι είναι φοβισμένοι, αναστατωμένοι ή λυπημένοι, και αυτό τους κάνει να θέλουν να βοηθήσουν. Υπάρχει ένα άλλο συναισθήμα μέσα μας που ονομάζεται συμπόνια και για το οποίο θα μιλήσουμε στο επόμενο μάθημά μας. Η συμπόνια είναι κάτι σαν ένα συναισθήμα υπερδύναμης που μας βοηθά να μετατραπούμε σε βοηθούς. Συχνά αναγνωρίζουμε τη συμπόνια από αυτά που κάνει ή λέει κάποιος σε σχέση με αυτά που βλέπετε στο πρόσωπό του. Ωστόσο, θα μιλήσουμε για αυτό περισσότερο στο επόμενο μάθημα.

Σήμερα, όμως, αφιερώστε λίγο χρόνο μελετώντας τα πρόσωπα των ανθρώπων. Δείτε αν μπορείτε να καταλάβετε, μόνο από αυτό που βλέπετε, πώς αισθάνονται. Αν παρατηρήσετε κάποιον που φαίνεται λυπημένος ή αναστατωμένος, τι μπορείτε να κάνετε για να δείξετε καλοσύνη σε αυτό το άτομο και να δείξετε ότι ενδιαφέρεστε για το πώς νιώθει; Μερικές φορές μπορείτε να βοηθήσετε απλώς αναγνωρίζοντας ότι είναι λυπημένοι και ότι τους προσέξατε. Απλώς λέγοντας, «Γεια! Φαίνεσαι λυπημένος. Είσαι καλά?» μπορεί να τους κάνει να νιώσουν καλύτερα.



Ιδέες επέκτασης

- Για μια επιστημονική σύνδεση, θα μπορούσατε να κάνετε περισσότερα με τους 42 μύες του προσώπου. Δείξτε μια εικόνα αυτών των μυών ή ερευνήστε τους κύριους μύες που κινούν τα μάτια και το στόμα μας για να σχηματίσουν εκφράσεις και βάλτε τους μαθητές να κάνουν προσεκτικά διάφορες εκφράσεις και να αισθάνονται τους μύες να κινούνται όπως κάνουν. Χρειάζονται περισσότεροι μύες για να συνοφρυωθούν παρά για να χαμογελάσουν, έτσι μπορείτε να πείτε στους μαθητές να εργάζονται λιγότερο και να χαμογελούν περισσότερο!
- Εάν έχετε επιπλέον χρόνο, θα μπορούσατε να ολοκληρώσετε το μάθημα παίζοντας ένα κλιπ από το Inside Out όταν η Riley δεν έχει τα συναισθήματά της να τη βοηθήσει (η σκηνή όταν φεύγει από το σπίτι και μπαίνει στο λεωφορείο). Μπορείτε να επεκτείνετε τη συζήτηση μιλώντας για το πώς τα συναισθήματά μας, ακόμα και συναισθήματα όπως η λύπη, ο θυμός και ο φόβος, είναι καλά για εμάς και μας βοηθούν να κάνουμε καλές επιλογές.
- Θα ήταν διασκεδαστικό να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα με τη δική σας κατηγορία προσώπων! Εάν έχετε τα μέσα, επαναλάβετε τις εικόνες συναισθημάτων χρησιμοποιώντας τους δικούς σας μαθητές (η λήψη φωτογραφιών με ένα έξυπνο τηλέφωνο θα λειτουργήσει!)

και μετά μοιραστείτε τη δραστηριότητα με μια γειτονική τάξη της 2ης τάξης.

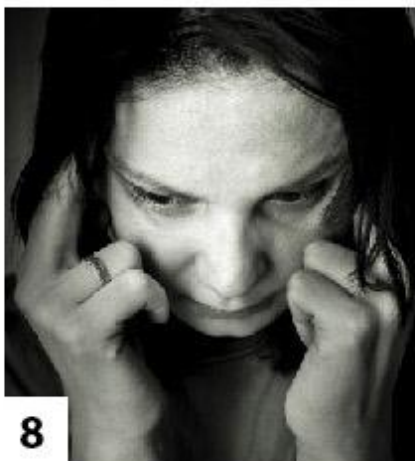


ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

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/>



Πηγή: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται www.randomactsofkindness.org | Σελίδα 8