

Διαμόρφωση θαρραλέων απαντήσεων με χρήση των δηλώσεων I

Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές στρατηγικές για να ανταποκρίνονται στους άλλους με θαρραλέους και ευγενικούς τρόπους. Οι μαθητές θα παίξουν ρόλων κοινά σενάρια που βιώνουν στο σχολείο όπου κάποιος λέει κάτι αγενές χωρίς να σκέφτεται πώς θα κάνει το άλλο άτομο να νιώσει. Οι μαθητές εξασκούνται στην ανταπόκριση σε αυτές τις καταστάσεις χρησιμοποιώντας δηλώσεις I και συζητούν στο τέλος πώς να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές ήρεμης αναπνοής για να βοηθήσουν στον έλεγχο της σωματικής απόκρισης που μπορεί να συμβεί όταν βρισκόμαστε επιτόπου και χρειάζεται να απαντήσουμε σε κάποιον.

Υπο-έννοια καλοσύνης

Ευαλωτότητα, Ταπεινοφροσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Σενάρια
- ☐ Ηυλοθοορ(α)
- ☐ Πρόσβαση στον Ιστό για το συνδεδεμένο υλικό

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.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Συζητήστε τα προσωπικά όρια όταν απαντάτε σε άλλους.
- Χρησιμοποιήστε τις δηλώσεις I για να δώσετε θαρραλέα και ευγενικές απαντήσεις στους άλλους.
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές κοιλιάς ή ήρεμης αναπνοής για να διατηρήσετε μια φυσική ηρεμία όταν ανταποκρίνεστε στους άλλους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Έχετε ακούσει ποτέ τη φράση, "πληρώστε το προς τα εμπρός"; Αναφέρεται στη δράση ενός ατόμου που κάνει μια παραγνωρισμένη καλή πράξη για έναν ξένο με την προϋπόθεση ότι ο παραλήπτης θα το «πληρώσει» με τη σειρά του κάνοντας μια καλή πράξη για κάποιον άλλο. Ίσως το άτομο που έχετε μπροστά σας να έχει ήδη πληρώσει για την παραγγελία του καφέ σας ή να έχει μείνει ένα θετικό σημείωμα στο γραφείο σας. Αυτά είναι και τα δύο καταπληκτικά παραδείγματα αυτής της απλής αλλά ισχυρής ιδέας. Αυτή την εβδομάδα, αναζητήστε τρόπους να ανταποκριθείτε με ευγένεια, εντοπίζοντας τρεις διαφορετικούς τρόπους για να το πληρώσετε στους συναδέλφους με κάποιο τρόπο. Αφιερώστε λίγο χρόνο κάνοντας μικρές εκπλήξεις για τους γύρω σας, προσθέτοντας μια μικρή σημείωση με την καλή πράξη που τους ενθαρρύνει να διατηρήσουν την αλυσίδα συνεχίζοντας μεταδίδοντας λίγη καλοσύνη και σε κάποιον άλλο.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

- Προσαρμόστε τα σενάρια ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στην ομάδα μαθητών σας.
- Χρησιμοποιήστε στηρίγματα για να βοηθήσετε να κάνετε τα πράγματα, εάν είναι κατάλληλα ή ωφέλιμα για την ομάδα των μαθητών σας.
- Προσδιορίστε εκ των προτέρων εάν το να ζητήσετε εθελοντές ή να αναθέσετε ρόλους ταιριάζει καλύτερα στους μαθητές σας.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Στην τελευταία μας ενότητα, γράψαμε ποιήματα «Εγώ είμαι»! Πώς ήταν αυτή η εμπειρία για εσάς;

Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν.

Θυμάται κανείς ποια ήταν η γραμμή του ρεφρέν τους; Είμαι.....? Αν μπορείτε να το θυμηθείτε και θέλετε να το μοιραστείτε, σηκώστε το χέρι σας.

Καλέστε τους μαθητές να πουν τη γραμμή τους «I Am» (όχι το πλήρες ποίημα).



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Μιλήσαμε επίσης για το πώς χρειάζεται κουράγιο να είμαστε ο εαυτός μας μερικές φορές. Σήμερα θα μιλήσουμε για το θάρρος να είμαστε ευγενικοί με τους άλλους. Αυτό μπορεί να ακούγεται αστειό. Γιατί θα χρειαζόταν θάρρος για να είσαι ευγενικός με τους άλλους;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Μερικές φορές είναι δύσκολο να είσαι ευγενικός όταν κάποιος σου φέρεται άσχημα. Μπορεί να μπούμε στον πειρασμό να είμαστε αγενείς με αυτό το άτομο. Μπορεί επίσης να μπούμε στον πειρασμό να είμαστε αγενείς με κάποιον που σκέφτεται, κοιτάζει ή πιστεύει διαφορετικά από εμάς. Μερικές φορές φοβόμαστε ή αντιπαθούμε ή είμαστε καχύποπτοι για πράγματα που δεν ξέρουμε ή δεν καταλαβαίνουμε. Χρειάζεται θάρρος για να ανταποκριθούμε με τρόπο που να μας κρατά ήρεμους, συγκεντρωμένους και να προσέχουμε το άλλο άτομο και να είμαστε ευγενικοί με εκείνον και τον εαυτό μας.

Θέλω επίσης να σκεφτούμε τη λέξη «όρια». Μπορεί κάποιος να μου πει τι είναι το όριο; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Καλός! Τα όρια είναι δείκτες που βοηθούν στον καθορισμό των άκρων του χώρου ή της περιοχής. Ένα ξεκάθαρο όριο στις αυλές μας είναι οι φράχτες. Οι τέσσερις τοίχοι της τάξης μας είναι τα όριά μας. Οι λευκές και κίτρινες γραμμές στους δρόμους είναι όρια για τις λωρίδες οδήγησης.

Τα όρια μπορούν να μας βοηθήσουν να ξέρουμε πώς να χρησιμοποιούμε το θάρρος με τους άλλους. Να τι σημαίνει αυτό:

Προσκαλέστε έναν μαθητή εθελοντή να έρθει μαζί σας. Ζητήστε από αυτόν τον εθελοντή να μπει στο κέντρο ενός χούλα χουπ που έχετε βάλει στο έδαφος.

Φανταστείτε αυτό το χούλα χουπ αντιπροσωπεύει τα προσωπικά σας όρια. Εάν κάποιος σας συμπεριφέρεται άσχημα και βρίσκεται στον προσωπικό σας χώρο, εάν σας μαζεύει, σας μπαίνει στο πρόσωπό σας, σας συνωστίζει ή σας χτυπά ή σας αγγίζει σωματικά, θα πρέπει να πείτε στο άλλο άτομο κατηγορηματικά (με σεβασμό) να σταματήσει, και πρέπει να φύγει και να

πάρεις έναν ενήλικα να σε βοηθήσει. Αυτός ο τύπος συμπεριφοράς απαιτεί μια δυναμική απάντηση και τη βοήθεια ενός ενήλικα. Δεν είναι ότι είστε αγενείς, αλλά έχετε το δικαίωμα στον αυτοσεβασμό και την προσωπική ασφάλεια και πρέπει να το δώσετε προτεραιότητα. Βγάζει νόημα αυτό?

Επομένως, χρησιμοποιήστε την ιδέα ενός χούλα χουπ για να φανταστείτε τα όρια του προσωπικού σας χώρου και θυμηθείτε να είστε θαρραλέοι και για τον εαυτό σας σε αυτόν τον χώρο.



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Τώρα θα εξασκηθούμε να έχουμε θάρρος να ανταποκρινόμαστε στους άλλους με τρόπους που τους σέβονται και τους εαυτούς μας. Αυτές είναι καταστάσεις όπου δεν απειλούμαστε ή μας βλάπτουν σωματικά. Αυτά μοιάζουν περισσότερο με καθημερινές καταστάσεις όπου κάποιος μπορεί να ειπεί κάτι αγενές ή χωρίς να το σκεφτεί, και πρέπει να απαντήσουμε. Έχουμε πάντα δύο επιλογές: 1) Μπορούμε να επιλέξουμε να απαντήσουμε με ευγένεια και σεβασμό. Ή, 2) Μπορούμε να επιλέξουμε να απαντήσουμε με αρνητική ή σαρκαστική ή αγενή στάση.

Μερικές φορές, όμως, δεν νιώθουμε ότι έχουμε επιλογή, έτσι δεν είναι; Μερικές φορές νιώθεις ότι η μόνη επιλογή είναι να θυμώσεις. Η Eleanor Roosevelt, πρώην Πρώτη Κυρία των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, είπε κάποτε: «Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να νιώσεις κατώτερος χωρίς τη συγκατάθεσή σου». Ξέρει κανείς τι σημαίνει αυτό;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Καλός! Αυτό σημαίνει ότι έχουμε πάντα επιλογή. Κανείς δεν μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε άσχημα ή αναστατωμένοι εκτός κι αν του δώσουμε την άδεια ή την εξουσία να το κάνει. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι λάθος να εκνευρίζεσαι ή να νιώθεις θυμό ή να νιώθεις λύπη. Αυτό είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος. Μπορούμε όμως να επιλέξουμε πώς θα αφήσουμε αυτά τα συναισθήματα να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στους άλλους. Μπορεί να χρειαστεί πολύ θάρρος για να ανταποκριθούμε με καλοσύνη και σεβασμό όταν δεν νιώθουμε ότι μας δείχνουν καλοσύνη και σεβασμός. Χρειάζεται επίσης εξάσκηση, οπότε αυτό θα κάνουμε τώρα.

Θα παίξουμε ρόλο σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις όπου ένα άτομο λέει κάτι σε ένα άλλο άτομο και το άλλο άτομο πρέπει να ανταποκριθεί. Εδώ θέλω να ξεκινήσουν οι απαντήσεις μας. "ΕΓΩ...." - Εντάξει? Ξεκινήστε την απάντησή σας με «εγώ». Θα εξασκηθούμε χρησιμοποιώντας δηλώσεις «εγώ» που μας βοηθούν να κρατάμε την απάντησή μας εστιασμένη στον εαυτό μας και στα συναισθήματα και τις ιδέες μας και όχι στο να κατηγορούμε το άλλο άτομο. Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε με, «αισθάνομαι...» ή «διαφωνώ...» ή «νομίζω...» και στη συνέχεια να συνεχίσετε. Η χρήση των δηλώσεων I είναι ένας ισχυρός τρόπος για να ενημερώσετε το άτομο με το οποίο μιλάτε ότι εξακολουθείτε να ελέγχετε το μυαλό, τα συναισθήματα και το σώμα σας.

Σκεφτείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα ως μια μεγάλη ομάδα για να βοηθήσετε στην καθοδήγηση των απαντήσεων και να διασφαλίσετε ότι διαμορφώνεται η κατάλληλη συμπεριφορά.

Καλέστε έναν μαθητή εθελοντή και δώστε του ένα σενάριο παιχνιδιού ρόλων. Ο ρόλος σας στο ρόλο του πρωταγωνιστή με τον μαθητή για να

βοηθήσετε να οδηγήσετε την κατάσταση και το αποτέλεσμα. Μπορείτε να κάνετε εναλλαγή μεταξύ του ποιος είναι ο ανταγωνιστής και ποιος είναι ο πρωταγωνιστής, αν και συνιστάται να παίξετε πρώτα αυτόν τον ρόλο, για να διαμορφώσετε τις κατάλληλες απαντήσεις. Μετά από κάθε σενάριο, κάντε τις επακόλουθες ερωτήσεις. Μην δείχνεις στον πρωταγωνιστή το σενάριο εκ των προτέρων. η απάντηση πρέπει να είναι αυθεντική και όχι προσχεδιασμένη, αν και είναι συνετό για τον δάσκαλο να εξετάζει όλες τις καταστάσεις εκ των προτέρων. Απαιτείται μια ενιαία ανταλλαγή, αν και αν έχετε χρόνο και ενδιαφέρον, θα μπορούσατε να αφήσετε το σενάριο να διαδραματιστεί για πολλές ανταλλαγές διαλόγου.

Σενάριο 1:

Ανταγωνιστής: [Προς τον πρωταγωνιστή] Όταν βγαίνουμε έξω για διάλειμμα, δεν μπορείτε να παίξετε στην ομάδα μας kickball. Δεν είσαι αρκετά καλός.

Πρωταγωνιστής: ****Εισαγωγή απάντησης****

Επακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η αγενής λέξη ή πράξη;
- Τι ήταν ευγενικό ή αγενές στην απάντηση;
- Τι, αν μη τι άλλο, θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ή πιο ευγενικά;

Σενάριο 2:

Ανταγωνιστής: [Στον πρωταγωνιστή] Τι έφερες για μεσημεριανό; Φαίνεται αηδιαστικό!

Πρωταγωνιστής: ****Εισαγωγή απάντησης****

Επακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η αγενής λέξη ή πράξη από τον ανταγωνιστή;
- Τι ήταν ευγενικό ή αγενές στην απάντηση του πρωταγωνιστή;
- Τι, αν μη τι άλλο, θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ή πιο ευγενικά;

Σενάριο 3:

Ανταγωνιστής: [Προς τον πρωταγωνιστή] Έχεις ένα C σε αυτό; Ήταν τόσο εύκολο!

Η μικρή μου αδερφή θα μπορούσε να το δεχτεί!

Πρωταγωνιστής: ****Εισαγωγή απάντησης****

Επακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η αγενής λέξη ή πράξη από τον ανταγωνιστή;
- Τι ήταν ευγενικό ή αγενές στην απάντηση του πρωταγωνιστή;
- Τι, αν μη τι άλλο, θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ή πιο ευγενικά;

Σενάριο 4:

Ανταγωνιστής: [Προς τον πρωταγωνιστή] Άκουσα ότι δεν έκανες την ομάδα. Ηττημένος!! Μαντέψτε αυτό σημαίνει ότι είστε στην ομάδα των μικρών παιδιών!

Πρωταγωνιστής: ****Εισαγωγή απάντησης****

Επακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η αγενής λέξη ή πράξη από τον ανταγωνιστή;
- Τι ήταν ευγενικό ή αγενές στην απάντηση του πρωταγωνιστή;
- Τι, αν μη τι άλλο, θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ή πιο ευγενικά;

Σενάριο 5:

Ανταγωνιστής: [Προς τον πρωταγωνιστή] Γιατί πρέπει να πάτε να διαβάσετε στο διάδρομο με την κα Μπέικερ. Δεν ξέρεις να διαβάζεις;

Πρωταγωνιστής: ****Εισαγωγή απάντησης****

Επακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η αγενής λέξη ή πράξη από τον ανταγωνιστή;
- Τι ήταν ευγενικό ή αγενές στην απάντηση του πρωταγωνιστή;
- Τι, αν μη τι άλλο, θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά ή πιο ευγενικά;



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Αφιερώστε λίγα λεπτά μιλώντας για το πώς αυτές οι αρχικές γραμμές (από τον ανταγωνιστή) έκαναν να νιώθει κάθε πρωταγωνιστής. Ποια συναισθήματα ή συναισθήματα ή σωματικές αντιδράσεις συνέβησαν μέσα; Ίσως ένιωσαν το πρόσωπό τους να ζεσταίνεται. Ίσως ένα εξόγκωμα να έβρεξε στο λαιμό τους. Μπορεί να είναι δύσκολο να ξεπεράσουμε ή να ελέγξουμε αυτές τις αυτόματες σωματικές αντιδράσεις, που μπορεί να μας κάνουν να πανικοβληθούμε και να ξεκινήσουμε αμέσως μια αγενή άμυνα. Συζητήστε μερικές στρατηγικές για να ηρεμήσουν, ώστε να μπορούν να σκεφτούν καθαρά πριν απαντήσουν. Κάντε μερικές ασκήσεις βαθιάς αναπνοής στην κοιλιά ή εξασκηθείτε στο να μετράτε αργά και προς τα πίσω από το 10 για να δώσετε στον εγκέφαλο χρόνο να ηρεμήσει πριν μιλήσετε. Μπορείτε να βρείτε μερικές στρατηγικές αναπνοής για παιδιά εδώ: [Πώς να διδάξετε στο παιδί σας να αναπνέει ήρεμα](#)

Υπενθυμίστε στους μαθητές το απόφθεγμα του Ρούσβελτ. Ζητήστε από τους μαθητές να το εξηγήσουν ξανά και ρωτήστε εάν έχουν μια νέα κατανόηση του απόσπασμα. Ενημερώστε τους μαθητές ότι θα κοιτάξετε να παρατηρήσετε θαρραλέες απαντήσεις σε άλλους την επόμενη εβδομάδα!



Ιδέες επέκτασης

- Στείλτε το απόφθεγμα του Ρούσβελτ στο σπίτι με τους μαθητές και ζητήστε τους να εξηγήσουν το νόημα στους γονείς/κηδεμόνες τους. Ζητήστε από τους γονείς/κηδεμόνες να γράψουν την εξήγηση του

μαθητή τους και να την υπογράψουν και, στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να επιστρέψουν το δελτίο μέχρι μια συγκεκριμένη ημερομηνία ως οποιοδήποτε μέρος ενός πρωινού συνάντησης, ως εισιτήριο εξόδου ή για κάποιο είδος ανταμοιβής ή βραβείου.



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/>

«Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να
νιώσεις
Κατώτερος χωρίς τη συγκατάθεσή
σας».

— Eleanor Roosevelt, Πρώην Πρώτη Κυρία των Ηνωμένων Πολιτειών

Εξήγηση μαθητή:

Υπογραφή γονέα / φροντιστή / κηδεμόνα