

# Συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας

Αυτό το μάθημα βοηθά τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν την αξία όχι μόνο του να συμπεριλάβουν τους άλλους αλλά και του να συμπεριλάβουν τον εαυτό τους. Είναι δύσκολο να συμπεριλάβουμε άλλους, αν αισθανόμαστε ότι εμείς, οι ίδιοι, είμαστε αποκλεισμένοι. Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να δώσει στους μαθητές στρατηγικές για να ζητήσουν να συμπεριληφθούν, να δοκιμάσουν νέα πράγματα και να πάρουν κάποια ρίσκα και να πετύχουν.

**Υπο-έννοια της ενσωμάτωσης**  
Καλοσύνη

**Χρονοδιάγραμμα μαθήματος**  
45 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Ένα ησίο ή κουβά για να συγκρατήσετε τις ταινίες ρόλων
- ☐ Σενάρια παιχνιδιού ρόλων κομμένα σε λωρίδες (δείτε παρακάτω)

## 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:

- Αναγνωρίστε την αξία της συμπερίληψης του εαυτού μας σε δραστηριότητες ως μέσο για να συμπεριλάβουμε τους άλλους.
- Εξασκηθείτε στις εκφράσεις αυτο-ένταξης.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ακόμη και ως ενήλικας, μπορεί να είναι δύσκολο να είσαι το «νέο παιδί στο μπλοκ». Κάθε νέα δουλειά, κάθε μετακόμιση, κάθε φορά που τα παιδιά σας μεταβαίνουν σε ένα νέο σχολείο. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα μια νέα ομάδα ανθρώπων που θα συναντηθούν! Μία από τις πιο προκλητικές πτυχές αυτών των νέων ξεκινήματων είναι η εύρεση σημείων εισόδου σε ήδη σχηματισμένους κοινωνικούς κύκλους. Καθώς εισάγετε αυτό το πολύτιμο μάθημα στους μαθητές σας, αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε πώς αισθάνεστε όταν αυτό απαιτείται από εσάς. Εάν είστε περισσότερο εσωστρεφής, το να βάλετε τον εαυτό σας εκεί έξω την πρώτη μέρα μπορεί να αισθάνεται αδύνατο. Ξεκινήστε αργά και προσδιορίστε ένα άτομο την εβδομάδα για να προσεγγίσετε. Είναι σίγουρα πιο εύκολο να αναζητήσετε μικρές ομάδες 2-3 ατόμων παρά να προσεγγίσετε μια μεγαλύτερη ομάδα. Στο αντίθετο άκρο, οι εξωστρεφείς μπορεί να συναντήσουν υπερβολικά αυταρχικούς, ομιλητικούς ή ακόμα και δυνατούς. Προσπαθήστε να εμπλακείτε με παραγωγικούς τρόπους μέσω επιτροπών, συναντήσεων ή άλλων δραστηριοτήτων που εστιάζουν τη νευρική σας ενέργεια. Είτε είστε εσωστρεφής, εξωστρεφής ή κάπου στο ενδιάμεσο, το να ζητάτε άδεια σε νέες κοινωνικές καταστάσεις μπορεί να είναι ενοχλητικό, αλλά η εξάσκηση κάνει τέλεια, οπότε βγείτε έξω!

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να αφήσετε τους μαθητές να ζευγαρώσουν μόνοι τους (καθώς θέλετε να ζευγαρώσουν με

κάποιον που δεν γνωρίζουν καλά ή συνεργάζονται τακτικά μαζί του), ζευγαρώστε μαθητές εκ των προτέρων, ώστε τα παιχνίδια ρόλων να είναι ισορροπημένα με μαθητές που είναι πρόθυμοι να παίξουν ρόλους και όσοι είναι πιο διστακτικοί. Αυτός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τους μαθητές να μοντελοποιήσουν και να διδάξουν ο ένας τον άλλον και να χτίσουν αυτοπεποίθηση, για να μην αναφέρουμε νέες σχέσεις.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ας δούμε τι συζητήσαμε στο τελευταίο μάθημά μας για την Ενσωμάτωση. Σε εκείνο το μάθημα μιλήσαμε για το τι σημαίνει να είσαι σε μια ομάδα και μετά παίξαμε ένα παιχνίδι βασισμένο στην ομάδα. Μπορεί κάποιος να μοιραστεί τι σημαίνει να είσαι σε μια ομάδα;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Καλός! Μπορεί κάποιος να μας πει πώς οι ομάδες χρησιμοποιούν τη συνεκτικότητα για να είναι επιτυχημένες;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Ναί! Και θυμηθείτε την ιστορία μας από το τελευταίο μάθημα. Θυμάστε πώς οι φίλοι από την Κίνα έφτιαξαν μια ομάδα και έκαναν καταπληκτικά πράγματα παρόλο που δεν έβλεπε κανείς και δεν είχε χέρια; Περιμένατε ότι αυτοί οι άνδρες θα μπορούσαν να κάνουν ό,τι έκαναν; Δεν το έκανα! Μερικές φορές μπορεί να πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι επειδή δεν το έχουμε κάνει ποτέ ή πιστεύουμε ότι είμαστε περιορισμένοι με κάποιο τρόπο. Αυτό μας οδηγεί στον αποκλεισμό του εαυτού μας. Μερικές φορές δεν είναι οι άλλοι που μας αποκλείουν, αλλά εμείς που αποκλείουμε τον εαυτό μας!



## Εμπνέω

7-10 λεπτά

Ας μιλήσουμε λίγο για το γιατί μπορεί να επιλέξουμε να μην δοκιμάσουμε κάτι ή να ζητήσουμε να συμπεριληφθεί. Θυμηθείτε, οι άλλοι άνθρωποι δεν μπορούν να διαβάσουν το μυαλό σας. Αν θέλετε να συμπεριληφθείτε σε κάτι, μερικές φορές χρειάζεται να ζητήσετε να συμπεριλάβετε τον εαυτό σας. Αυτό όμως μπορεί να είναι άβολο.

Ποιοι είναι μερικοί λόγοι για τους οποίους μπορεί να μην ζητήσετε να συμπεριληφθείτε σε κάτι;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Μερικές φορές νιώθουμε ότι δεν ανήκουμε ή ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί ή η ομάδα ή το άτομο δεν θέλει να μας συμπεριλάβει. Αυτό είναι το κέντρο συναισθημάτων του εγκεφάλου μας που μας λέει κάτι που φοβόμαστε, αλλά όχι κάτι που είναι πραγματικά αληθινό. Καταλαβαίνετε τι εννοώ εδώ; Ας υποθέσουμε ότι θα θέλαμε να συμμετάσχουμε σε ένα παιχνίδι που βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη σε διάλειμμα. ΞΕΡΟΥΜΕ ότι η ομάδα που παίζει θα πει «όχι»; ΞΕΡΟΥΜΕ ότι δεν θα κάνουμε καλή δουλειά; Φυσικά και όχι! Δεν έχουμε ιδέα γιατί τίποτα από αυτά δεν έχει συμβεί ακόμα! Απλώς φοβόμαστε ότι θα πουν όχι ή ότι θα τα μπερδέψουμε με κάποιο τρόπο. Ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος μας λέει ψέματα για την κατάσταση.

Λοιπόν, εδώ είναι τι πρέπει να κάνουμε. Χρειαζόμαστε το λογικό ή σκεπτόμενο μέρος του εγκεφάλου μας (το οποίο είναι ένα ξεχωριστό μέρος από τον συναισθηματικό μας εγκέφαλο) για να μιλήσει και να πει: «Δοκιμάστε το! Απλά ζητήστε να παίξετε! Μπορεί να κάνετε εξαιρετική δουλειά! Ή, μπορεί να μην πάει καλά. Είτε έτσι είτε αλλιώς, μάλλον θα είναι διασκεδαστικό. Δεν θα ξέρετε μέχρι να δοκιμάσετε! Μάλλον θα πουν ότι μπορείτε να συμμετάσχετε και θα ήθελαν να σας έχουν. Δεν ξέρεις μέχρι να

ρωτήσεις!» Αυτό το μέρος του εγκεφάλου σας υπενθυμίζει ότι δεν ξέρετε τίποτα μέχρι να το δοκιμάσετε, γι' αυτό δοκιμάστε το! Κατάλαβες τι εννοώ?

Πόσο συχνά έχετε βιαστεί να βγάλετε ένα συμπέρασμα ή να πάρετε μια απόφαση για κάτι πριν καν το δοκιμάσετε; Έχετε αποφασίσει ποτέ ότι δεν σας αρέσει ένα φαγητό πριν το δοκιμάσετε; Ποιες άλλες αποφάσεις παίρνουμε συχνά χωρίς καν να προσπαθήσουμε πραγματικά; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.



## Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Έτσι, αυτό που πρέπει να θυμόμαστε με τη συμπερίληψη είναι ότι έχει να κάνει τόσο με τη συμπερίληψη των άλλων όσο και με τον εαυτό μας. Δεν πρέπει να μετράμε τόσο γρήγορα τον εαυτό μας ή να φοβόμαστε να συμμετάσχουμε, να μιλήσουμε, να κάνουμε φίλους ή να μοιραστούμε το χρόνο ή τις ιδέες μας. Θα είναι δύσκολο να συμπεριλάβουμε άλλους αν δεν σκεφτόμαστε καν να συμπεριλάβουμε τον εαυτό μας.

Έτσι, θα εξασκηθούμε να συμπεριλάβουμε τον εαυτό μας σε κάποιες καταστάσεις παιχνιδιού ρόλων.

Αφήστε τους μαθητές να χωριστούν σε ζευγάρια και προκαλέστε τους να ζευγαρώσουν με κάποιον με τον οποίο συνήθως δεν συνεργάζονται (οι δάσκαλοι μπορεί να θέλουν να το κανονίσουν εκ των προτέρων εάν δεν πιστεύουν ότι οι μαθητές θα είναι σε θέση να το κάνουν αποτελεσματικά).

Φέρτε ένα καπέλο ή έναν κουβά με τα παιχνίδια ρόλων κομμένα σε λωρίδες. Η επαναχρησιμοποίηση παίζει ρόλο, ώστε να υπάρχουν αρκετοί γύροι. Αφήστε τους μαθητές να διαλέξουν από το καπέλο/κουβά. Αν έχουν την ίδια κατάσταση, έχουν τον τελευταίο να κληρώσει εκ νέου κλήρωση. Όταν κάθε μαθητής έχει κάνει το ρόλο του/της, αλλάζει σενάρια με τον/τη σύντροφό του και το άλλο άτομο παίζει ρόλο σε αυτήν την κατάσταση.

Καταστάσεις (προσθέστε ή αφαιρέστε όπως επιθυμείτε ή χρειάζεται)

1. Είσαι νέος στο σχολείο. Όταν φτάνεις στην καφετέρια με το μεσημεριανό σου, βλέπεις όλα τα τραπέζια να είναι γεμάτα εκτός από ένα. Εξασκηθείτε στο να ζητάτε να καθίσετε σε αυτό το σημείο.
2. Δεν έχετε παίξει ποτέ ποδόσφαιρο, αλλά θέλετε να το δοκιμάσετε φέτος. Όταν φτάσετε στην πρώτη προπόνηση, συνειδητοποιείτε ότι δεν έχετε τον κατάλληλο εξοπλισμό (όπως προστατευτικά κνήμης και σίτες) και όλοι εκεί είναι σαφώς έμπειροι. Τι λες στον εαυτό σου για να μείνεις και να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου; Εξάσκησε το τώρα.
3. Θέλετε πολύ να δοκιμάσετε για το σχολικό παιχνίδι, αλλά φοβάστε ότι θα ξεχάσετε τις γραμμές σας. Τι κάνετε ή λέτε στον εαυτό σας για να μην δοκιμάσετε; Εξάσκησε το τώρα.
4. Υπάρχει μια ομάδα παιδιών στο διάλειμμα που παίζουν τετραγωνικά. Λατρεύεις το four-square και θέλεις να παίξεις, αλλά δεν σου έχουν ζητήσει να συμμετάσχεις. Τι κάνετε για να συμπεριληφθείτε; Εξασκηθείτε σε αυτό που θα κάνατε ή θα λέγατε.

5. Φαίνεται ότι τα παιδιά στην τάξη σας έχουν πάντα ραντεβού μετά το σχολείο ή συναντιούνται στο πάρκο για να κάνουν παρέα. Δεν νιώθετε ότι σας συμπεριλαμβάνουν και αυτό σας κάνει να νιώθετε λυπημένοι. Τι μπορείτε να κάνετε για να συμπεριληφθείτε και να είστε χωρίς αποκλεισμούς, καθώς και να αισθάνεστε καλύτερα και πιθανόν να κάνετε περισσότερους φίλους; Εξασκηθείτε με τον σύντροφό σας.



## Κατοπτρίζω

3-5 λεπτά

*Καθώς μαθαίνουμε σε αυτή την ενότητα, είναι σημαντικό να συμπεριλάβουμε και άλλους, να εργαζόμαστε ως ομάδα και να συμπεριφερόμαστε ο ένας στον άλλον με σεβασμό και ευγένεια. Ωστόσο, πρέπει να θυμόμαστε το πρώτο μας μάθημα στην πρώτη μας ενότητα: τον αυτοσεβασμό. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι όσο πρέπει να συμπεριλάβουμε τους άλλους, πρέπει να συμπεριλάβουμε και τον εαυτό μας. Μην υπολογίζετε τον εαυτό σας! Μην αφήσετε το κέντρο συναισθημάτων του εγκεφάλου σας να σας πει ότι δεν μπορείτε να παίξετε, δεν μπορείτε να συμμετάσχετε, δεν μπορείτε να μοιραστείτε ή δεν μπορείτε να πετύχετε. Μπορείτε! Πρέπει όμως να δώσεις στον εαυτό σου την ευκαιρία. Η ευκαιρία μπορεί να μην σας έρχεται πάντα.*

*Αναζητήστε συγκεκριμένους τρόπους αυτή την εβδομάδα για να συμπεριλάβετε άλλους αλλά και να δημιουργήσετε μια ευκαιρία ένταξης για τον εαυτό σας. Εάν δεν σας ζητήθηκε να παίξετε ένα παιχνίδι στο διάλειμμα, κάνετε το ζητούμενο! Η ξεκινήστε ένα νέο παιχνίδι μόνοι σας και προσκαλέστε άλλους. Αν φοβάστε να δοκιμάσετε για ομάδα, θυμηθείτε τους φίλους από την Κίνα! Εάν μπορούν να φυτέψουν 10.000 δέντρα χωρίς μάτια ή χέρια, μπορείτε να ρισκάρτε κι εσείς! Δεν θα ξέρετε πόσο σπουδαίο μπορεί να είναι κάτι αν δεν το δοκιμάσετε.*



## Ιδέες επέκτασης

- Αυτό θα μπορούσε να μετατραπεί σε ένα μάθημα επιστήμης όπου κοιτάζετε ένα διάγραμμα ή μοντέλο του εγκεφάλου. μπορείτε να συζητήσετε το μεταιχμιακό σύστημα και τον εγκεφαλικό φλοιό του εγκεφάλου και πώς το κέντρο συναισθημάτων και το κέντρο λογικής λειτουργούν και επηρεάζουν τις σκέψεις και τις πράξεις.
- Η επέκταση του σπιτιού θα μπορούσε να περιλαμβάνει την ενημέρωση των γονέων για τις προσπάθειες των μαθητών να δοκιμάσουν νέα πράγματα και να ξεπεράσουν τον φόβο της αποτυχίας ή την αίσθηση της απομόνωσης. Δώστε στους γονείς συμβουλές για να τους ενθαρρύνετε Φοιτητές για να συναντηθείτε με φίλους, να δοκιμάσετε εκδηλώσεις στην κοινότητα, να εργαστείτε εθελοντικά κ.λπ.



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/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## Δελτία παιχνιδιού ρόλων

Είσαι νέος στο σχολείο. Όταν φτάνεις στην καφετέρια με το μεσημεριανό σου, βλέπεις όλα τα τραπέζια να είναι γεμάτα εκτός από ένα. Εξασκηθείτε στο να ζητάτε να καθίσετε σε αυτό το σημείο.

Δεν έχετε παίξει ποτέ ποδόσφαιρο, αλλά θέλετε να το δοκιμάσετε φέτος. Όταν φτάσετε στην πρώτη προπόνηση, συνειδητοποιείτε ότι δεν έχετε τον κατάλληλο εξοπλισμό (όπως προστατευτικά κνήμης και σίτες) και όλοι εκεί είναι σαφώς έμπειροι. Τι λες στον εαυτό σου για να μείνεις και να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου; Εξάσκησε το τώρα.

Θέλετε πολύ να δοκιμάσετε για το σχολικό παιχνίδι, αλλά φοβάστε ότι θα ξεχάσετε τις γραμμές σας. Τι κάνετε ή λέτε στον εαυτό σας για να μην δοκιμάσετε; Εξάσκησε το τώρα.

Υπάρχει μια ομάδα παιδιών στο διάλειμμα που παίζουν τετραγωνικά. Λατρεύεις το four-square και θέλεις να παίξεις, αλλά δεν σου έχουν ζητήσει να συμμετάσχεις. Τι κάνετε για να συμπεριληφθείτε; Εξασκηθείτε σε αυτό που θα κάνατε ή θα λέγατε.



Φαίνεται ότι τα παιδιά στην τάξη σας έχουν πάντα ραντεβού μετά το σχολείο ή συναντιούνται στο πάρκο για να κάνουν παρέα. Δεν νιώθετε ότι σας συμπεριλαμβάνουν και αυτό σας κάνει να νιώθετε λυπημένοι. Τι μπορείτε να κάνετε για να συμπεριληφθείτε και να είστε χωρίς αποκλεισμούς, καθώς και να αισθάνεστε καλύτερα και πιθανόν να κάνετε περισσότερους φίλους; Εξασκηθείτε με τον σύντροφό σας.