

Στρατηγικές Αυτοπειθαρχίας

Αυτό το μάθημα εξετάζει τους ορισμούς της ευθύνης και της αυτοπειθαρχίας και δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να προσδιορίσουν τις προσωπικές ευθύνες που έχουν στο σπίτι, στο σχολείο και απέναντι στον εαυτό τους/τους άλλους. Επιπλέον, το μάθημα διερευνά μερικά από τα μικρά πράγματα που μπορεί να συμβούν για να μας εμποδίσουν να εκπληρώσουμε τις ευθύνες μας. Οι μαθητές θα προβληματιστούν σχετικά με αυτά τα εμπόδια και στη συνέχεια θα καθορίσουν ένα πράγμα που μπορούν να κάνουν (για κάθε τομέα) για να διατηρήσουν την αυτοπειθαρχία.

Υπο-έννοια καλοσύνης
Αυτοπειθαρχία

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
25-30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Χαρτί
- ☐ Εργαλείο γραφής
- ☐ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μαθητές θα κληθούν να επιστρέψουν σε αυτές τις λίστες σε άλλο μάθημα αυτής της Ενότητας, επομένως θα θέλουν να τους παρακολουθούν ή μπορεί να θέλετε να τις συλλέξετε.

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:

- Προσδιορίστε τις προσωπικές ευθύνες στο σχολείο, στο σπίτι και στον εαυτό σας/με τους άλλους.
- Αναπτύξτε στρατηγικές αυτοπειθαρχίας για να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές μπορούν να εκπληρώσουν καλύτερα τουλάχιστον μία ευθύνη.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ως δάσκαλος είστε υπεύθυνοι για την ασφάλεια και την εκπαίδευση δεκάδων παιδιών. Πώς προετοιμάζετε για το σχολείο κάθε μέρα; Κάθε δάσκαλος πρέπει να παρέχει κάποιο είδος σχεδίων μαθήματος ως απόδειξη προγραμματισμού, αλλά ο αποτελεσματικός σχεδιασμός προχωρά πολύ περισσότερο από αυτό. Η χαρτογράφηση μιας ενότητας με βάση τον αριθμό των ημερών στην τάξη σε συνδυασμό με τους εκχωρημένους χρονικούς περιορισμούς μπορεί να αλλάξει εντελώς το αρχικό μάθημα. Πολλάκις Ο προγραμματισμός μας γίνεται όλο και πιο σύντομος όσο περισσότερο διδάσκουμε. Ωστόσο, κάθε χρόνο λαμβάνουμε ένα εντελώς νέο σύνολο μαθητών. Αυτή την εβδομάδα, αφιερώστε λίγο επιπλέον χρόνο για να αξιολογήσετε την τρέχουσα τάξη σας. Ποιες ειδικές ανάγκες έχουν (τόσο δυνατά όσο και αδύνατα σημεία) που απαιτούν διαφορετική προσέγγιση από τα προηγούμενα χρόνια; Εάν αυτή είναι η πρώτη χρονιά που διδάσκετε, δοκιμάστε να κατηγοριοποιήσετε τους μαθητές σας με βάση το μαθησιακό στυλ και όχι το ακαδημαϊκό επίπεδο. Μπορεί να αρχίσετε να εκτιμάτε λίγο περισσότερο κάθε μαθητή, κάτι που τελικά οδηγεί σε έναν δάσκαλο που ανταποκρίνεται με καλοσύνη και όχι με απογοήτευση κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου του χρόνου!

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Οι μαθητές με περιορισμένες δεξιότητες γραφής ή γλώσσας θα μπορούσαν να ζωγραφίσουν τις ευθύνες τους. Θα μπορούσατε

επίσης να μειώσετε τον αριθμό των ευθυνών σε κάθε στήλη από 3-5 σε 1-2.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Σε αυτή την ενότητα, θα μιλήσουμε για υπευθυνότητα και αυτοπειθαρχία. Ξέρω ότι αυτές είναι έννοιες που όλοι γνωρίζετε. Λοιπόν, ας γίνουμε δημιουργικοί στον τρόπο με τον οποίο εξετάζουμε αυτούς τους ορισμούς. Μπορεί κάποιος να ξεχωρίσει τι σημαίνει η λέξη ευθύνη; Μπορεί να είναι πολύ απλό. Θα δούμε αν μπορούμε να καταλάβουμε τι κάνετε.

Προσκαλέστε έναν ή δύο μαθητές να ερμηνεύσουν τους ορισμούς τους.

Καλός! Τώρα, ας μιλήσουμε για κάτι που είναι ίσως λίγο λιγότερο γνωστό: την αυτοπειθαρχία. Αυτό είναι επίσης πιο δύσκολο να το κάνουμε, επειδή η αυτοπειθαρχία λαμβάνει χώρα συχνά μέσα μας, στο μυαλό μας, στην καρδιά μας και στα «σπλάχνα» μας. Λοιπόν, ας πάρουμε μια λίγο διαφορετική προσέγγιση για να ορίσουμε την αυτοπειθαρχία. Πρώτα, θα σας δώσω τον ορισμό και μετά θέλω όλοι να σκεφτούν μια λέξη που αντιπροσωπεύει την αυτοπειθαρχία για εσάς. Εδώ είναι ο ορισμός: Η αυτοπειθαρχία είναι ο έλεγχος του τι κάνετε ή λέτε, ώστε να μην βλάψετε τον εαυτό σας ή τους άλλους.

Σκεφτείτε μια λέξη που αντιπροσωπεύει την αυτοπειθαρχία για εσάς. Θα σας δώσω 30 δευτερόλεπτα για να σκεφτείτε τη λέξη σας και μετά θα πάμε και θα μοιραστούμε τα λόγια μας.



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Τώρα, θέλω να φτιάξετε τρεις λίστες με όλα τα πράγματα για τα οποία είστε υπεύθυνοι: στο σπίτι, στο σχολείο, για τον εαυτό σας και για τους άλλους. Τι είστε υπεύθυνοι για το πώς συμπεριφέρεστε στο σώμα σας, το μυαλό σας και τους γύρω σας;

Δημιουργήστε τρεις στήλες στο χαρτί σας (μπορείτε να κάνετε ένα τρίπτυχο για να δημιουργήσετε κενά για στήλες) και να τις επισημάνετε στην κορυφή: Σπίτι, Σχολείο, Κοινότητα. Προσπαθήστε να καταγράψετε 3-5 πράγματα σε κάθε λίστα κάτω από κάθε επικεφαλίδα και είναι εντάξει αν κάποια από τα πράγματα αλληλοεπικαλύπτονται.

Να θυμάστε ότι μερικές φορές οι ευθύνες μας δεν είναι τεράστιες. Μπορούν να είναι τόσο απλά όσο να βουρτσίζουμε τα δόντια μας, να βοηθήσουμε να παρακολουθήσουμε ένα μικρότερο αδερφάκι, να φτάσουμε έγκαιρα στο σχολείο κ.λπ.



Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

Τώρα, θα πω κάποιες επιλογές ή καταστάσεις και θέλω να αποφασίσετε εάν κάποια από αυτές θα σας εμπόδιζε να ολοκληρώσετε οποιαδήποτε από τις ευθύνες σας. Πάρτε ένα κόκκινο κραγιόνι ή το μολύβι σας ή έναν μαρκαδόρο και διαγράψτε μια ευθύνη που θα επηρεαζόταν αρνητικά από αυτό που λέω. Έτσι, για παράδειγμα, αν έλεγα, «Εσείς και οι φίλοι σας κάνετε παρέα μετά το σχολείο μέχρι το σκοτάδι χωρίς την άδεια των γονιών σας», υπάρχει ευθύνη

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

που αυτή η επιλογή θα σας εμποδίζει να ολοκληρώσετε; Αν ναι, θα το διαγράψατε από τη λίστα σας.

Ακούστε τις ακόλουθες επιλογές ή καταστάσεις και αν ακούσετε κάποια που θα επηρεάσει αρνητικά την ικανότητά σας να εκπληρώσετε μία από τις ευθύνες σας, διαγράψτε αυτήν την ευθύνη από τη λίστα.

- Υπερκοιμήθηκες.
- Άφησες την εργασία σου στο τραπέζι της κουζίνας σου.
- Αλλάξατε θέσεις και μετακινηθήκατε από το μπροστινό μέρος του λεωφορείου στο πίσω μέρος καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής με το λεωφορείο προς το σχολείο.
- Μερικές φορές τρέχεις στους διαδρόμους του σχολείου.
- Ονειρεύοσουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Σπάνια τρως όλο το μεσημεριανό σου γεύμα.
- Αναβάλλεις (που σημαίνει ότι περιμένεις την τελευταία στιγμή για να κάνεις πράγματα).
- Μερικές φορές μαλώνετε με τους γονείς ή/και τα αδέρφια σας.

Δείτε τις λίστες σας. Χρειάστηκε να διαγράψετε πολλά πράγματα; Παρατηρήστε ότι τα περισσότερα από αυτά τα πράγματα είναι πιθανώς πράγματα που έχουμε κάνει όλοι (ή ίσως κάνουμε τακτικά). Και ο καθένας από μόνος του μπορεί να μην φαίνεται μεγάλος, αλλά βάλτε τα μαζί και μπορεί να δυσκολευτείτε να εκπληρώσετε τις ευθύνες σας!

Τώρα θέλω να γράψετε ένα πράγμα σε κάθε στήλη που θα κάνετε για να σας βοηθήσει να παραμείνετε πειθαρχημένοι για να εκπληρώσετε τις ευθύνες σας (ακόμα κι αν δεν παρακάμψατε καμία από τις ευθύνες σας!). Όλοι θα έχουμε πράγματα κάποια στιγμή που θα μπορούσαν να μας εμποδίσουν να διατηρήσουμε το τέλος της συμφωνίας. Για παράδειγμα, αν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε πολύ αργά και αυτό σας εμποδίζει να πάτε στο σχολείο στην ώρα σας ή να φάτε ένα καλό πρωινό ή ακόμα και να βγείτε από την πόρτα χωρίς να αγχωθείτε, σε μια από τις στήλες σας μπορείτε να γράψετε: «Θα πήγαινε για ύπνο πέντε λεπτά νωρίτερα απόψε και βάλει το ξυπνητήρι μου το πρωί». Αυτή η στρατηγική θα σας βοηθήσει να παραμείνετε αυτοπειθαρχημένοι για να δώσετε προτεραιότητα στον καλό βραδινό ύπνο και να σηκωθείτε στην ώρα σας.

Η ιδέα είναι να δώσετε στον εαυτό σας τουλάχιστον μια στρατηγική για να σας βοηθήσει να είστε πιο πειθαρχημένοι και υπεύθυνοι, ανεξάρτητα από το εμπόδιο.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Ζητήστε από όλους να επιστρέψουν μαζί και να μοιραστούν μια στρατηγική αυτοπειθαρχίας που θα δοκιμάσουν και σε τι πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσει. Μερικές φορές οι μαθητές δεν αντιλαμβάνονται τον αρνητικό αντίκτυπο μιας αρνητικής συνήθειας (ακόμη και μιας αρκετά καλοήθους συνήθειας όπως ο ύπνος ή το τρέξιμο στην αίθουσα). Όταν οι μαθητές βλέπουν πώς μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να τους επηρεάσει σε άλλους τομείς, είναι πιο πιθανό να λάβουν μέτρα για να αντιμετωπίσουν αυτές τις συμπεριφορές.



Ιδέες επέκτασης

- Ρωτήστε τους μαθητές αργότερα μέσα στην εβδομάδα εάν χρησιμοποιούν τη νέα στρατηγική αυτοπειθαρχίας τους. Επίσης, επαινέστε τους μαθητές όταν παρατηρείτε ότι εφαρμόζουν τη στρατηγική τους στο σχολείο.
- Συλλέξτε λίστες και στρατηγικές μαθητών και στείλτε τη στρατηγική με email στους γονείς (μεμονωμένα). Αυτό μπορεί να παρέχει πρόσθετη υποστήριξη και ενθάρρυνση στο σπίτι, η οποία μπορεί να μεταδοθεί σε σχολικές συμπεριφορές.



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/>