

# Θάρρος

Αυτή είναι η τρίτη εβδομάδα της ενότητας Courage μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στο θάρρος και στο πώς να το χρησιμοποιήσουν για να δείξουν ταπεινότητα σε καταστάσεις που συχνά εμπνέουν υπερηφάνεια και αλαζονεία.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

## Κύριο Μάθημα

**Μάθημα όλης της τάξης**  
30 λεπτά



### Ταξική Ταπεινότητα

Οι μαθητές θα εργαστούν μαζί για να εξετάσουν 15 ταπεινές δηλώσεις και να επιλέξουν 3 στις οποίες θα επικεντρωθούν ως τάξη. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

**Για Μικρές Ομάδες**  
15 λεπτά



### Ταπεινές Πράξεις

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 6-8 και δώστε τους ένα διαφορετικό σενάριο (δείτε παρακάτω για το φυλλάδιο). Οι μαθητές πρέπει να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι ρόλων που απεικονίζει μια ταπεινή απάντηση σε μια δύσκολη κατάσταση. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει το παιχνίδι ρόλων της στην τάξη όσο το επιτρέπει ο χρόνος.

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### Ταπεινότητα Μπίνγκο

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα κομμάτι κενό χαρτί και βάλτε τους να δημιουργήσουν μια κάρτα μπίνγκο 9 μπλοκ. Κάθε τετράγωνο πρέπει να έχει ένα καλό παράδειγμα ταπεινότητας. Η μεσαία πλατεία είναι ένα ελεύθερο σημείο! Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να μοιραστεί την κάρτα του δυνατά. Πόσες ομοιότητες υπάρχουν μεταξύ άλλων ζευγαριών;

**Για Ιδιώτες**  
15 λεπτά



### Ταπεινές Παρατηρήσεις

Γράψτε μια παράγραφο που να απεικονίζει τουλάχιστον ένα παράδειγμα ταπεινότητας που έχετε παρατηρήσει στην κοινότητά σας τον περασμένο μήνα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν την οικοδόμηση των άλλων, την εργασία υπηρεσίας και την καλοσύνη μπροστά στον θυμό. Φροντίστε να εξηγήσετε όχι μόνο αυτό που παρατηρήσατε, αλλά και τις αντιδράσεις των γύρω τους.

**Με επίκεντρο την τεχνολογία**  
15 λεπτά



### Ταπεινή Πρόκληση

Δημιουργήστε μια εικονική «ανάρτηση» που μοιράζεστε ένα επίτευγμά σας με τους φίλους/την οικογένειά σας. Πώς μπορείτε να παραμείνετε ταπεινοί στην ανάρτησή σας ενώ μοιράζεστε τα καλά σας νέα;



# Ταξική Ταπεινότητα

Οι μαθητές θα εργαστούν μαζί για να εξετάσουν 15 ταπεινές δηλώσεις και να επιλέξουν 3 στις οποίες θα επικεντρωθούν ως τάξη.

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

### Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Πίνακας αφίσας
- ☐ Sharpies

### Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Αποκτήστε μια βαθύτερη κατανόηση της καλοσύνης και του θάρρους που απαιτείται για να αγκαλιάσετε την ταπεινοφροσύνη σε διάφορες καταστάσεις.
- Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας θάρρος και ταπεινότητα στο σχολείο και στο σπίτι.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Μερικές φορές υπάρχει μια εσφαλμένη αντίληψη ότι οι δάσκαλοι πρέπει να είναι ειδικοί σε όλα τα πράγματα. Νιώθετε πίεση να μην κάνετε ποτέ λάθος, να έχετε πάντα τις απαντήσεις, να έχετε τον έλεγχο ανά πάσα στιγμή; Αν ναι, ξεχάστε τα όλα. Τώρα αμέσως. Απλά πετάξτε το. Δεν χρειάζεται να είστε τα πάντα για όλους τους ανθρώπους. Δεν μπορείς να είσαι. Χρειάζεται πραγματικά περισσότερο θάρρος για να παραδεχτούμε όταν δεν τα ξέρουμε όλα, όταν δεν έχουμε τον απόλυτο έλεγχο και όταν χρειαζόμαστε βοήθεια. Να θυμάστε ότι είστε άνθρωποι και ότι η δουλειά σας ως δάσκαλος είναι στην πραγματικότητα να οδηγείτε, να εμπνέετε, να διευκολύνετε, να πυροδοτείτε και να υπηρετείτε. Σήμερα, σκεφτείτε πώς ηγήσατε και οδηγήσατε όλη αυτή τη χρονιά μέσω της υπηρεσίας: υπηρεσία στους μαθητές σας, στο σχολείο, στους συναδέλφους σας και στον εαυτό σας. Υπάρχουν λίγα πράγματα πιο θαρραλέα από αυτό.



## Μερίδιο

3-4 λεπτά

Μέχρι στιγμής έχουμε εξερευνήσει την έννοια του θάρρους και πώς συνδέεται με την ευαλωτότητα. Αυτή την εβδομάδα θα εισαγάγουμε την έννοια της ταπεινότητας και πώς χρειάζεται θάρρος για να είμαστε ταπεινοί στη ζωή μας.

Τι σημαίνει για εσάς η λέξη ταπεινός; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Τι σας κάνει να σκεφτείτε ο όρος ταπεινοφροσύνη; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



## Εμπνέω

4-6 λεπτά

Οι άνθρωποι συχνά αποδίδουν την έννοια της ταπεινότητας με αρνητικό πρίσμα, συνδέοντάς τη με τη λέξη ταπείνωση. Ένα παράδειγμα αυτού θα

μπορούσε να είναι, «Ταπεινώθηκα όταν οι γονείς μου με ανάγκασαν να φορέσω αυτή την άσχημη στολή δημόσια!» Ωστόσο, η ταπεινοφροσύνη καθώς σχετίζεται με την πράξη του να είσαι ταπεινός είναι στην πραγματικότητα ένα εξαιρετικά θετικό και ευγενικό χαρακτηριστικό χαρακτήρα που απαιτεί πολύ θάρρος για να το αγκαλιάσεις.

Ταπεινοφροσύνη είναι όταν είμαστε σεμνοί όσον αφορά τις ικανότητές μας και είμαστε πρόθυμοι να βάζουμε το καλό των άλλων πάνω από τις δικές μας επιθυμίες.

Πώς μοιάζει αυτό; Σκεφτείτε μια στιγμή που σημειώσατε πολύ υψηλή βαθμολογία σε ένα τεστ ή κερδίσατε ένα βραβείο ή ένα σημαντικό παιχνίδι: πώς αντιδράσατε; Εάν αντιδράτε με ταπεινότητα, εστιάζετε στη δράση και τη δουλειά που χρειάστηκε για να πετύχετε τον στόχο σας, παρά στο πώς τα καταφέρατε σε σύγκριση με άλλους. Μπορεί να είναι πολύ δελεαστικό να γίνετε περήφανοι για τα επιτεύγματά σας: κοίτα με, κοίτα πόσο καλός είμαι! Ωστόσο, χρειάζεται θάρρος για να αφήσετε τα φώτα της δημοσιότητας να είναι στο σύνολο της ομάδας σας ή να υπενθυμίσετε στους άλλους ότι πετύχατε τον στόχο σας με σκληρή δουλειά και επιμονή.



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα επανεξετάσει τώρα τις συχνά χρησιμοποιούμενες δηλώσεις που σχετίζονται με την ταπεινοφροσύνη και θα δημιουργήσει μια ειδική λίστα με 3 θέματα στην τάξη στα οποία θα επικεντρωθούμε καθ' όλη τη διάρκεια του έτους για να αυξήσουμε την ταπεινοφροσύνη μας. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εξετάσει ορισμένες σκληρές έννοιες και να τονίσει το θάρρος που χρειάζεται για να αγκαλιάσει κανείς την ταπεινοφροσύνη, ακόμη και όταν δεν είναι ένα εύκολη επιλογή.

**Βήμα 1:** Διαβάστε δυνατά τις παρακάτω 10 δηλώσεις. Εάν είναι δυνατόν, δώστε ένα αντίγραφο αυτής της λίστας ελέγχου ή προβάλετε το στον πίνακα για να το ακολουθήσουν όλοι. Αφιερώστε χρόνο για να εξηγήσετε το καθένα και να το εξερευνήσετε ως τάξη.

1. Μιλήστε όσο το δυνατόν λιγότερο για τον εαυτό σας.
2. Μείνετε απασχολημένοι με τις δικές σας υποθέσεις και όχι με αυτές των άλλων.
3. Επισημάνετε τα επιτεύγματα και όχι τα προσωπικά χαρακτηριστικά.
4. Μην ανακατεύετε στις υποθέσεις των άλλων.
5. Αποδεχτείτε τους μικρούς ερεθισμούς με καλό χιούμορ.
6. Μην μένετε στα λάθη των άλλων.
7. Να είστε ευγενικοί και ευαίσθητοι ακόμα και όταν σας προκαλεί κάποιος.
8. Μην επιδιώκετε να σας θαυμάζουν και να σας αγαπούν υπερβολικά.
9. Υποχωρείτε μερικές φορές στις συζητήσεις ακόμα και όταν έχετε δίκιο.
10. Επιλέξτε πάντα το πιο δύσκολο έργο.

**Βήμα 2:** Αφού διαβάσετε και συζητήσετε κάθε σημείο, ψηφίστε σε ποια τρία θα θέλατε να εστιάσετε ως τάξη για το υπόλοιπο του έτους.

**Βήμα 3:** Χρησιμοποιώντας έναν πίνακα αφίσας, γράψτε τις 3 δηλώσεις και τοποθετήστε τις στην πόρτα για να τις διαβάσει κάθε μαθητής καθώς μπαίνει στην τάξη σας!



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Καθοδηγήστε την τάξη σε μια συζήτηση για την ταπεινοφροσύνη.

- Τι κάνει αυτή την ιδέα τόσο δύσκολη;
- Πώς χρειάζεται θάρρος για να ανακατευθύνετε τα φώτα της δημοσιότητας μακριά από εσάς και στους άλλους;
- Πώς χρειάζεται θάρρος να επιτρέψετε στους άλλους να λάμπουν όταν μπαίνεις στον πειρασμό να παρέμβεις και να αναλάβεις;

Εάν αυτή η ιδέα είναι εξαιρετικά δύσκολη, έχετε δίκιο! Πολλά, Πολλοί ενήλικες παλεύουν με αυτήν την έννοια και μπορεί ακόμη και να συναντήσετε άλλους στη ζωή σας που δίνουν ελάχιστη έως καθόλου θετική αξία σε αυτό το χαρακτηριστικό. Ωστόσο, το να είσαι ταπεινός και ευγενικός αντί να είσαι περήφανος και αλαζονικός μπορεί να βοηθήσει τους γύρω σου να αισθανθούν καλύτερα με τον εαυτό τους και να αυξήσει τη συνολική διάθεση της ομάδας, του σχολείου, ακόμη και της κοινότητάς σου! Αυτή την εβδομάδα, χρησιμοποιήστε θάρρος για να ασκήσετε ταπεινότητα σε τουλάχιστον μία κατάσταση. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά η πρακτική κάνει τέλεια.

# Σενάρια μαθήματος ταπεινών Πράξεων

Η ομάδα σας κέρδισε το κρατικό πρωτάθλημα. Σκόραρες το νικητήριο γκολ. Όλοι σας δίνουν συγχαρητήρια.

Πώς μπορείτε να απαντήσετε με ταπεινότητα;

Πήρατε 100% στο τεστ στα μαθηματικά στο τέλος του έτους. Το μεγαλύτερο μέρος της τάξης απέτυχε στο τεστ. Οι άνθρωποι αρχίζουν να σας αποκαλούν ιδιοφυΐα και θέλουν τη βοήθειά σας με την εργασία τους στα μαθηματικά.

Πώς μπορείτε να απαντήσετε με ταπεινότητα;

Έχετε επιλεγεί για να παίξετε τον κύριο ρόλο στη σχολική παράσταση φέτος. Αρκετοί φίλοι σας δεν πήραν καθόλου ρόλο.

Πώς μπορείτε να απαντήσετε με ταπεινότητα;

Τσακώνεσαι με τον φίλο σου μπροστά σε όλο το μεσημεριανό γεύμα. Παρατηρείτε ότι οι άνθρωποι αρχίζουν να σας ενθαρρύνουν να μαλώνετε περισσότερο.

Πώς μπορείτε να απαντήσετε με ταπεινότητα;