

Φροντίδα

Αυτή είναι η 4η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στη συμπόνια ως τη φυσική εξέλιξη της φροντίδας μόλις εντοπιστεί η ενσυναίσθηση.

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



Τοίχος συμπόνιας

Αυτή είναι η 4η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στη συμπόνια ως τη φυσική εξέλιξη της φροντίδας μόλις εντοπιστεί η ενσυναίσθηση.
(Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Παιχνίδια ρόλων

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο και αφήστε τους 5-7 λεπτά να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι ρόλων που να δείχνει συμπόνια. (Τα σενάρια βρίσκονται παρακάτω.)

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Εφέ Ντόμινο

Με έναν σύντροφο, αναγνωρίστε ένα προσωπικό παράδειγμα συμπόνιας. Συζητήστε πώς αυτό σας έκανε να νιώσετε και τι κάνατε διαφορετικά λόγω αυτής της εμπειρίας. Πώς άλλαξε αυτή η πράξη συμπόνιας εσάς και την εμπειρία σας εκείνη τη στιγμή;

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Κάνω μια αλλαγή

Στο ημερολόγιό σας, γράψτε για τα ακόλουθα: Τι είναι κάτι στο σχολείο, την κοινότητα, τη χώρα ή ακόμα και τον κόσμο μας που θα θέλατε να βοηθήσετε να αλλάξει; Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητές σας για να κάνετε τη διαφορά;

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Μειώθηκε η συμπόνια

Πώς περιορίζει η χρήση της τεχνολογίας την ικανότητά μας για συμπόνια; Ως ομάδα, καθοδηγήστε μια συζήτηση γύρω από τον αγώνα για να αισθανθείτε συμπόνια όταν η μόνη πηγή πληροφοριών είναι μέσω κειμένου. Πώς οι υποθέσεις μας οδηγούν την ικανότητά μας να συμπάσχουμε και να δείχνουμε συμπόνια; Ως τάξη, σκεφτείτε μια λύση σε αυτό το πρόβλημα.

Τοίχος συμπόνιας

Αυτή είναι η 4η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στη συμπόνια ως τη φυσική εξέλιξη της φροντίδας μόλις εντοπιστεί η ενσυναίσθηση.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Χαρτί χασάπη
- ☐ Σημάδι
- ☐ Στυλό/Μολύβια
- ☐ Μεγάλες Σημειώσεις Post-It

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:

- Χρησιμοποιήστε την ενσυναίσθηση ως κίνητρο για να αυξήσετε τη συμπόνια στην καθημερινότητά σας.
- Ασκήστε τη συμπόνια τόσο σε τοπική όσο και σε εθνική κλίμακα.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Στη Μονάδα Φροντίδας μας, το βασικό συναίσθημα είναι η συμπόνια: η επιθυμία να βοηθήσουμε όσους έχουν ανάγκη. Πώς σας χρειάζονται οι μαθητές σας σήμερα; Πώς σας χρειάζονται οι συνάδελφοί σας; Με ποιους τρόπους μπορείτε να δείξετε συμπόνια διατηρώντας παράλληλα επαγγελματικά και προσωπικά όρια; Να θυμάστε ότι το να είστε συμπονετικοί δεν σημαίνει ότι είστε υπεύθυνοι για την επίλυση των προβλημάτων όλων. Δεν μπορείτε να αλλάξετε τη ζωή ενός μαθητή στο σπίτι. Δεν μπορείτε να βελτιώσετε ως δια μαγείας τις δεξιότητες διαχείρισης της τάξης ενός άλλου δασκάλου. Τι μπορείτε να κάνετε για να δείξετε συμπόνια όταν βλέπετε άλλους να αγωνίζονται; Μπορείτε να παρέχετε ένα σταθερό, υγιές περιβάλλον στην τάξη για να ευδοκιμούν οι μαθητές όσο βρίσκονται στη φροντίδα σας. Μπορείτε να προσφέρετε στρατηγικές, εάν σας ζητηθούν, για να βοηθήσετε τον συνάδελφό σας να κάνει μικρές, θετικές αλλαγές στη διαχείριση της τάξης του. Η συμπόνια είναι να βοηθάς όπου μπορείς και να είσαι υποστηρικτικός ενώ αναγνωρίζεις ότι δεν είναι δικό σου να λύνεις κάθε πρόβλημα. Το να είστε παρόντες, να ακούτε, να συμπονάτε και να ενεργείτε όταν μπορείτε είναι καλά βήματα για να δείξετε συμπόνια προς τους μαθητές και τους συναδέλφους σας.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Φτάσαμε στην τελευταία μας εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Το τελευταίο κομμάτι του παζλ φροντίδας είναι η συμπόνια. Η συμπόνια ορίζεται ως το να νιώθεις ενσυναίσθηση και να θέλεις να βοηθήσεις έναν άλλον που έχει ανάγκη.

Σκεφτείτε μια στιγμή που είχατε συμπόνια για κάποιον άλλο. Στροφήτο γείτονάς σας και μοιραστείτε αυτό το παράδειγμα.



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Θυμάσαι την προηγούμενη εβδομάδα; Συζητήσαμε την ενσυναίσθηση και πώς να βρούμε κοινό έδαφος οποιονδήποτε, ακόμη και εκείνους που ζουν σε άλλα μέρη του κόσμου. Το επόμενο φυσικό βήμα είναι η συμπόνια. Η ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να αισθανόμαστε κάποιον και να βλέπουμε τα πράγματα από τη δική του οπτική γωνία, κάτι που με τη σειρά του μας παρακινεί να θέλουμε να τον βοηθήσουμε στην ώρα που χρειάζεται. Αυτό είναι συμπόνια!



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα εντοπίσει τώρα τρόπους με τους οποίους μπορεί να δείξει περισσότερη συμπόνια στο σχολείο μέσω ανεξάρτητων υποσχέσεων. Στη συνέχεια θα προσκαλέσουν την υπόλοιπη σχολική κοινότητα να κάνει επίσης μια υπόσχεση προσθέτοντας στο Compassion Wall καθώς περνούν.

Βήμα 1: Σε χαρτί κρεοπωλείου, γράψτε τη φράση, «Δείχνω συμπόνια με...» Αυτό θα γίνει το Compassion Wall σας που θα εμφανίζεται στο διάδρομο έξω από την τάξη σας. (Εάν διαθέτετε πίνακα ανακοινώσεων, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να τον ρυθμίσετε επίσης.) Γράψτε τον τίτλο "Compassion Wall" στην κορυφή, με την αρχή της πρότασης, "I show compassion by..."

Βήμα 2: Χρησιμοποιώντας ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, κάθε μαθητής θα γράψει μια προσωπική υπόσχεση προσδιορίζοντας έναν τρόπο με τον οποίο μπορούν να δείξουν συμπόνια στο σχολείο φέτος.

Βήμα 3: Στο τέλος του μαθήματος, χρησιμοποιήστε τις δεσμεύσεις ως εισιτήριο εξόδου. Ζητήστε από κάθε μαθητή να διαβάσει δυνατά την υπόσχεσή του και να την τοποθετήσει στον Τοίχο της Συμπόνιας έξω από την τάξη σας.

Βήμα 4: Παρέχετε πρόσθετες αυτοκόλλητες σημειώσεις και αιχμηρά στοιχεία για να προσκαλέσετε τους περαστικούς την ευκαιρία να προσθέσουν τη δική τους απάντηση σε όλη αυτή την ενότητα! Εάν θέλετε, κρατήστε το Compassion Wall όρθιο για ολόκληρο το έτος. Όσο το επιτρέπει ο καιρός, διαβάστε δυνατά τις νέες προσθήκες στην τάξη σας για να διατηρήσετε τον τόνο φροντίδας και συμπόνιας μετά το τέλος της εβδομάδας!



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Ως τάξη, συζητήστε παραδείγματα συμπόνιας που έχετε παρατηρήσει στο σχολείο σας μέχρι τώρα φέτος. Ποιες εμπειρίες σας επηρέασαν περισσότερο; Πώς μπορείτε να το πάρετε αυτό και να το γυρίσετε για να είστε συμπονετικοί με τους άλλους;

Επικοινωνήστε με κάθε μαθητή τουλάχιστον μία φορά αυτή την εβδομάδα για να μετρήσετε το επίπεδο συμπόνιας του στο σχολείο. Σε ποιους τομείς αγωνίζονται; Πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ενσυναίσθηση ως καταλύτη για να δείξουν συμπόνια;

Σενάρια συμπόνιας

Σενάριο #1

Ένα νέο αγόρι ξεκινάει το σχολείο στα μέσα της χρονιάς. Δεν γνωρίζει κανέναν και ντύνεται αρκετά διαφορετικά από όλους τους άλλους. Μπαίνει στην τάξη σας για πρώτη φορά αλλά φαίνεται πολύ νευρικός. Πώς μπορείτε να δείξετε συμπόνια;

Σενάριο #2

Το κορίτσι που κάθεται δίπλα σου στην τάξη έλαβε κακό βαθμό στο τεστ της. Έβαλε το κεφάλι κάτω και είναι φανερά αναστατωμένη. Πώς μπορείτε να δείξετε συμπόνια;

Σενάριο #3

Βλέπεις μια γυναίκα να μιλάει μια άλλη γλώσσα και να δείχνει μπερδεμένη καθώς κοιτάζει πάνω-κάτω στο δρόμο. Αναγνωρίζετε τη γλώσσα και μπορείτε να μιλήσετε λίγο από αυτήν. Πώς μπορείτε να δείξετε συμπόνια;

Σενάριο #4

Ο φίλος σας μόλις κρυφάκουσε κάποια κουτσομπολιά για τον εαυτό του και είναι εξαιρετικά αναστατωμένος γι' αυτό. Πώς μπορείτε να δείξετε συμπόνια;

Σενάριο #5

Ο φίλος σου έρχεται στο σχολείο πολύ αναστατωμένος. Σου λέει ότι οι γονείς της χωρίζουν και ο πατέρας της έχει φύγει από το σπίτι. Πώς μπορείτε να δείξετε συμπόνια;

Σενάριο #6

Ο συμπαίκτης σας μόλις τραυμάτισε το πόδι του κατά τη διάρκεια του αγώνα του πρωταθλήματος και πρέπει να καθίσει έξω για το υπόλοιπο του παιχνιδιού. Πώς μπορείτε να δείξετε συμπόνια;