

Σεβασμός

Αυτή την εβδομάδα θα διερευνήσουμε τι σημαίνει να σέβεσαι τους άλλους και πώς το να δείχνεις σεβασμό προς τα έξω μπορεί να έχει θετική επίδραση εσωτερικά.

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



ΣΕΒΑΣΜΟΣ. - Το φαινόμενο του σεβασμού

Αυτό το μάθημα εισάγει τους μαθητές στη φυσική αντίδραση του εγκεφάλου και του σώματος στον σεβασμό, που είναι να είναι πιο χαρούμενοι, πιο παραγωγικοί, πιο δημιουργικοί και πιο συνεργατικοί. Οι μαθητές μαθαίνουν επίσης την επίδραση της ασέβειας στο σώμα, η οποία μας κάνει να νιώθουμε άγχος, θυμό, θλίψη, κ.λπ. Οι μαθητές κάνουν καταιγισμό ιδεών μια λίστα με τα «10 κορυφαία» για το πώς θα δείξουν σεβασμό στους άλλους στην τάξη. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Δείχνοντας σεβασμό στην 6η τάξη!

Σε μικρές ομάδες, συζητήστε πώς οι μαθητές της 6ης τάξης δείχνουν σεβασμό ο ένας για τον άλλον και πώς όχι. Καταγράψτε πέντε θέματα δράσης που μπορεί να κάνει η ομάδα σας για να βελτιώσει τον σεβασμό όλων των μαθητών της 6ης τάξης στο σχολείο.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Τι Σέβομαι σε Σένα!

Συνεργαστείτε και ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν ή να μοιραστούν τρία πράγματα που σέβονται για το άλλο άτομο.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Σεβασμός στους άλλους: Σκόπιμος σεβασμός

Αναρωτηθείτε: «Πώς μπορώ να δείξω περισσότερο σεβασμό στους άλλους;» Προσδιορίστε τρία άτομα με τα οποία αλληλεπιδράτε καθημερινά και τουλάχιστον ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να δείξετε περισσότερο σεβασμό σε αυτό το άτομο. Δοκιμάστε το αμέσως και σημειώστε την αντίδρασή τους.

Με επίκεντρο την
τεχνολογία
15 λεπτά



The Respect Emoji

Αν μπορούσατε να σχεδιάσετε ένα emoji που αντιπροσωπεύει τον σεβασμό, πώς θα έμοιαζε; Σχεδιάστε το και μοιραστείτε το με όλη την τάξη στο τέλος του καθορισμένου χρόνου ζωγραφικής.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ. - Το φαινόμενο του σεβασμού

Αυτό το μάθημα εισάγει τους μαθητές στη φυσική αντίδραση του εγκεφάλου και του σώματος στον σεβασμό, που είναι να είναι πιο χαρούμενοι, πιο παραγωγικοί, πιο δημιουργικοί και πιο συνεργατικοί. Οι μαθητές μαθαίνουν επίσης την επίδραση της ασέβειας στο σώμα, η οποία μας κάνει να νιώθουμε άγχος, θυμό, θλίψη, κ.λπ. Οι μαθητές κάνουν καταγισμό ιδεών μια λίστα με τα «10 κορυφαία» για το πώς θα δείξουν σεβασμό στους άλλους στην τάξη.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Διάγραμμα εγκεφάλου που μπορεί να προβληθεί σε έναν έξυπνο πίνακα ή να εκτυπωθεί (μπορεί επίσης να σχεδιάσει χονδρικά το διάγραμμα)
- ❑ Λευκός πίνακας και μαρκαδόροι για καταγισμό ιδεών
- ❑ Χαρτί αφίσας και μαρκαδόροι για τη μεταφορά του Top 10 από τον πίνακα σε μια αφίσα
- ❑ Μάθετε περισσότερα για το Respect Effect (συμπεριλαμβανομένων ορισμένων ιδεών για το πώς να βελτιώσετε τον σεβασμό στις ομάδες)
εδώ: <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusi-on-at-work/>

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:

- Αξιολογήστε το «Επίδραση σεβασμού» και πώς το να δείχνετε σεβασμό ή να βρίσκεστε σε περιβάλλον με σεβασμό έχει θετική προσωπική επίδραση.
- Βρείτε τρόπους για να δείξετε σεβασμό στους άλλους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ο σεβασμός στην τάξη ξεκινά από εσάς. Ας ελπίσουμε ότι αφιερώσατε λίγο χρόνο για να εργαστείτε για την ικανότητά σας να σεβαστείτε πρώτα τον εαυτό σας. Οι μαθητές θα δυσκολευτούν να σεβαστούν τον εαυτό τους, αν δεν δουν τον αυτοσεβασμό να έχει ως πρότυπο για αυτούς. Θυμήσου πόσο δυνατός και καλός και πολύτιμος είσαι! Κατέχετε αυτό! Αυτή την εβδομάδα, αξιολογήστε επίσης πόσο καλά σέβεστε τους άλλους. Αυτό μπορεί να φαίνεται σαν «μη εγκεφαλικό» στους δασκάλους, καθώς αγαπάμε τους μαθητές μας και αυτό που κάνουμε! Όμως, όλοι κουραζόμαστε, όλοι βιώνουμε εξάντληση και όλοι έχουμε μαθητές που μας προκαλούν. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα καθώς αυτά τα παιδιά μέσης ηλικίας αρχίζουν να ξεπερνούν κάποια όρια και βιώνουν κάποιες έντονες σωματικές, διανοητικές και συναισθηματικές αλλαγές. Σε αυτούς τους καιρούς ιδιαίτερα να θυμάστε ότι όλοι αξίζουν σεβασμό ακόμα κι αν δεν αισθάνονται ότι τον έχουν κερδίσει. Αυτό δεν σημαίνει ότι παραιτούμαστε από τη διαχείριση της τάξης ή τις στρατηγικές πειθαρχίας, αλλά μπορούμε να προσεγγίσουμε κάθε κατάσταση με σεβασμό και ευγένεια. Μερικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη αυτή την εβδομάδα: Πώς ακούτε τους μαθητές σας (και τους συναδέλφους σας, εν προκειμένω); Ακούσακούω ή ακούστεαπαντώ? Πώς είναι η δεξαμενή υπομονής σας; Αρκετά γεμάτο ή με αναθυμιάσεις; Έχετε γονείς που δυσκολεύουν να θέλουν να δείξουν σεβασμό σε αυτούς ή στους δικούς τους Φοιτητές? Όταν αισθάνεστε πρόκληση, κουρασμένοι, απογοητευμένοι ή ακόμα και λυπημένοι και αγωνίζεστε να ανταποκριθείτε με ευγενικό τρόπο και σεβασμό, θυμηθείτε ότι είστε ΟΚ. Τα πράγματα θα πάνε καλά. Μπορείτε να επαναφέρετε ένα μέτρο σεβασμού με διάφορους τρόπους: χρησιμοποιήστε στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης, πάρτε πέντε βαθιές αναπνοές πριν απαντήσετε σε μια κατάσταση, χρησιμοποιήστε τις δηλώσεις I αντί για τις δηλώσεις σας, χαμηλώστε τη φωνή σας και ακολουθήστε μια

ήπια προσέγγιση σε μια δύσκολη κατάσταση , ή, καλέστε σε αντίγραφο ασφαλείας (αν έχετε ομάδα PLC ή δάσκαλο-συνεργάτη και χρειάζεστε μια ανάσα, ζητήστε βοήθεια!). Μπορείτε να αυξήσετε την ικανότητά σας να δείχνετε σεβασμό για τους άλλους και αν αποτύχετε, να το αναγνωρίσετε, να ζητήσετε συγγνώμη και να προχωρήσετε. Αύριο είναι μια νέα μέρα.

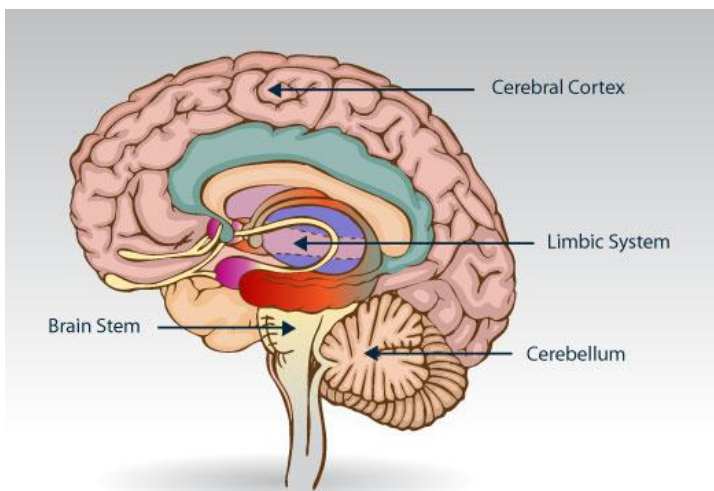


Μερίδιο

5-7 λεπτά

Την περασμένη εβδομάδα μιλήσαμε για τρόπους να δείξουμε σεβασμό στον εαυτό μας. Αυτή την εβδομάδα θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να δείξουμε σεβασμό για τους άλλους και γιατί αυτό θα είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της τάξης μας φέτος. Ο λόγος για τον οποίο θα είναι σημαντικό είναι επειδή το να έχουμε ένα περιβάλλον όπου όλοι νιώθουν το ίδιο σεβασμό δημιουργεί ένα περιβάλλον που είναι πιο χαρούμενο, απαλλαγμένο από αρνητικό άγχος και που μας βοηθά να μαθαίνουμε και να αλληλεπιδρούμε καλύτερα. Πόσοι από εσάς θα θέλατε να βρίσκεστε σε ένα μέρος όπου οι άνθρωποι είναι χαρούμενοι, δεν αγχώνονται και μαθαίνουν και διασκεδάζουν; (Περιμένετε την απάντηση των μαθητών.) Κι εγώ! Θέλω να είμαι κι εγώ σε αυτό το μέρος. Έτσι, σήμερα, θα μιλήσουμε λίγο για τις επιπτώσεις του σεβασμού προς τους άλλους που μπορεί να έχει στον δικό μας εγκέφαλο, που μεταφράζεται στο πώς σκεφτόμαστε, ανταποκρινόμαστε και αλληλεπιδρούμε.

Για να ξεκινήσουμε, ας δούμε τον εγκέφαλο: (Δείξτε την παρακάτω εικόνα ή μια άλλη εικόνα του εγκεφάλου που έχετε. Η προβολή σε έξυπνο πίνακα είναι ιδανική, αλλά ένα στοιχειώδες σχέδιο στον πίνακα ή εκτυπώσεις θα λειτουργούσε επίσης.)



Πηγή: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

Ο εγκεφαλικός φλοιός είναι γνωστός ως **σκεπτόμενος εγκέφαλος**. Αυτό είναι το μέρος του εγκεφάλου μας που μας βοηθά να κάνουμε καλές επιλογές, μας βοηθά να λογικευόμαστε και να εκλογικευόμαστε. Αυτό είναι που μας κάνει ανθρώπους. Μπορούμε πραγματικά να καταλάβουμε τι συμβαίνει γύρω μας και να λάβουμε αποφάσεις και προσδιορισμούς για την κατάστασή μας.

Το μεταχιμακό σύστημα είναι γνωστό ως **συναισθηματικός εγκέφαλος**. Αυτό είναι το μέρος του εγκεφάλου "πάλη, φυγή ή παγώματος". Αυτό είναι το μέρος του εγκεφάλου που *αντιδρά* σε ερεθίσματα *vs. απαντά* με λογικό, ορθολογικό τρόπο. Ο συναισθηματικός εγκέφαλος είναι αυτό που ενεργοποιείται όταν είμαστε φοβισμένοι, ανήσυχοι, θυμωμένοι ή ενθουσιασμένοι. Ο συναισθηματικός εγκέφαλος είναι συχνά υπεύθυνος όταν πρέπει να κάνουμε κάτι νέο ή άγνωστο - ή αν νιώθουμε ότι κάποιος

είναι θυμωμένος μαζί μας ή δεν μας περιλαμβάνει - ή αν κάτι πραγματικά συναρπαστικό συμβαίνει και τρέχουμε με αδρεναλίνη. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο συναισθηματικός εγκέφαλος στην πραγματικότητα αναλαμβάνει ο σκεπτόμενος εγκέφαλος. Στην πραγματικότητα, ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος είναι υπεύθυνος για τη σκέψη μας πλέον της εποχής.



Εμπνέω

15 λεπτά

Λοιπόν, τι σχέση έχει η λειτουργικότητα του εγκεφάλου μας με τον σεβασμό; Λοιπόν, ας μιλήσουμε για αυτό. Ένας ερευνητής με το όνομα Paul Meshanko μελέτησε τον εγκέφαλο και πώς συμβάλλει στην ανάγκη μας για σεβασμό (από τον εαυτό μας και από τους άλλους) και πώς νιώθουμε όταν δείχνουμε σεβασμό στους άλλους.

Ο Meshanko λέει ότι όταν μας δείχνουν ασέβεια (ίσως κάποιος να σας αγνοήσει ή να μην σας συμπεριλάβει ή να είναι εντελώς αγενής μαζί σας), ο σκεπτικός μας εγκέφαλος κλείνει και ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος πυροδοτείται. Αισθανόμαστε αμέσως θυμωμένοι, λυπημένοι, αμυντικοί ή εκδικητικοί (όπως στο εξής, θέλουμε να επιστρέψουμε στο άτομο που ασέβηται). Όταν συμβεί αυτό, το σώμα μας απελευθερώνει μια ορμόνη που ονομάζεται κορτιζόλη που μας κρατά σε αυτή την κατάσταση αυξημένου άγχους και επίγνωσης. Τι άλλο πιστεύετε ότι συμβαίνει στο φυσικό μας σώμα (όχι μόνο στον εγκέφαλό μας) λόγω αυτής της επιπλέον κορτιζόλης στα συστήματά μας; Τι συμβαίνει με σας σώμα όταν αισθάνεστε ανήσυχος ή αναστατωμένοι; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. Οι απαντήσεις πρέπει να περιλαμβάνουν τα εξής: πονάει το στομάχι μου, πονάει το κεφάλι μου, κλαίω, νιώθω άρρωστος, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, σκέφτομαι μόνο το άτομο και πώς με φέρθηκε, κ.λπ.)

Και, ο Meshanko λέει ότι μπορεί να πάρει το σώμα έως και τέσσερις ώρες για να απαλλαγεί από όλη αυτή την επιπλέον κορτιζόλη! Έτσι, όταν αισθανόμαστε ασέβεια, είμαστε ψυχικά και συναισθηματικά και σωματικά στα χειρότερα μας για μεγάλο χρονικό διάστημα! Ποιος θέλει να νιώθει έτσι! Ή, ποιος θέλει να κάνει κάποιον άλλο να νιώσει έτσι; Όχι εγώ!



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Υπάρχουν τρόποι με τους οποίους μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τον σκεπτόμενο εγκέφαλό μας να ανταποκρίνεται πρώτα (πριν από τον συναισθηματικό μας εγκέφαλο), αλλά σήμερα, θα μιλήσουμε περισσότερο για το πώς μπορούμε να διαμορφώσουμε το περιβάλλον της τάξης μας έτσι ώστε να είναι ένα περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού, ώστε να μην είμαστε βάζοντας ο ένας τον άλλον σε αυτή την κατάσταση άγχους και δυσφορίας. Ο Meshanko λέει ότι όταν οι άνθρωποι βρίσκονται σε περιβάλλοντα με σεβασμό, είναι πιο παραγωγικοί, πιο χαρούμενοι, καλύτεροι στην εργασία σε ομάδες και πιο δημιουργικοί! Αυτό ονομάζεται αποτέλεσμα σεβασμού. Τώρα αυτό είναι το είδος της τάξης που θέλω να είμαι!

Έτσι, θα αφιερώσουμε μόνο λίγα λεπτά για να συλλάβουμε τους Top 10 τρόπους με τους οποίους θα δείξουμε σεβασμό στους άλλους για να αυξήσουμε το αποτέλεσμα σεβασμού σε αυτήν την τάξη. Αυτά μπορεί να είναι πολύ απλά. Στην πραγματικότητα, θα ξεκινήσω: 1. Ακούμε όλους. (Προσκαλέστε τους μαθητές να εκφράσουν τις ιδέες τους. Ξεκινήστε τον

καθένα με το «Εμείς» για να ενισχύσετε αυτή είναι μια ομαδική προσπάθεια και ομαδική προσδοκία.)



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Δείτε τα Top 10 και ζητήστε από την τάξη να τα διαβάσουν δυνατά μαζί. Μεταφέρετε τη λίστα σε ένα κομμάτι χαρτί αφίσας και εμφανίστε το σε εμφανές σημείο του δωματίου. Εάν υπάρχει χρόνος και έχετε μαθητές που είναι καλλιτεχνικοί ή χρειάζονται κάτι να κάνουν, ζητήστε από αυτούς τους μαθητές να δημιουργήσουν την αφίσα.