

Φροντίδα

Αυτή είναι η 3η εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στην ενσυναίσθηση και στην εύρεση κοινού εδάφους με άλλους ανεξάρτητα από το υπόβαθρο και την τοποθεσία.

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



Βρείτε την Ενσυναίσθησή σας

Οι μαθητές θα προκαλέσουν τους εαυτούς τους να βρουν ενσυναίσθηση μέσα σε διάφορα σενάρια. Πρέπει να εξηγήσουν το κοινό τους έδαφος ή να το αναζητήσουν μέσω ομαδικής συζήτησης. (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Παρόμοιοι Αγώνες

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Ζητήστε από κάθε ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών ένα κοινό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι μαθητές της 6ης τάξης στο σχολείο σε καθημερινή βάση. Σκέψου 2-3 πιθανές λύσεις για κάθε αγώνα. Μοιραστείτε τον αγώνα και τις λύσεις σας με την τάξη.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Κοινά σημεία

Με έναν σύντροφο, δημιουργήστε μια λίστα με 3-5 κοινές εμπειρίες που έχετε. Προχωρήστε πέρα από τα φυσικά χαρακτηριστικά και τις προσωπικές προτιμήσεις. Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, μοιραστείτε τουλάχιστον μια κοινή εμπειρία δυνατά με την τάξη.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Εμπνευσμένες κάρτες

Δημιουργήστε μια αναζωογονητική κάρτα για ένα παιδί που βρίσκεται στο νοσοκομείο. Πώς μπορεί να νιώθει να είσαι μακριά από τους γονείς ή την οικογένειά σου και να δουλεύεις με τον εαυτό σου μόνο με επισκέψεις; Σχεδιάστε την κάρτα σας για να τους φέρετε χαρά και ειρήνη.

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Η ευαισθητοποίηση διευρύνθηκε

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6. Ζητήστε από κάθε ομάδα να σκεφτεί τουλάχιστον ένα εθνικό και ένα διεθνές πρόβλημα για το οποίο έχει ακούσει. Πώς σας βοήθησε η τεχνολογία να μάθετε για αυτά τα γεγονότα; Πώς σας βοήθησε η τεχνολογία να συμπάσχετε με ανθρώπους που ζουν μακριά και μπορεί να μην έχουν τίποτα προφανώς κοινό μαζί σας;

Βρείτε την Ενσυναίσθησή σας

Οι μαθητές θα προκαλέσουν τους εαυτούς τους να βρουν ενσυναίσθηση μέσα σε διάφορα σενάρια. Πρέπει να εξηγήσουν το κοινό τους έδαφος ή να το αναζητήσουν μέσω ομαδικής συζήτησης.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Δεν απαιτούνται υλικά για αυτό το μάθημα.

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 Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε τη διαφορά μεταξύ συμπάθειας και ενσυναίσθησης.
- Αναπτύξτε την κατανόηση της ενσυναίσθησης όπως ισχύει για αυτούς προσωπικά.
- Εξασκήστε την ενσυναίσθηση σε διάφορα σενάρια σε όλη την καθημερινότητά τους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Κάθε μαθητής με τον οποίο συνεργάζεστε είναι μοναδικός. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που προέρχονται από προκλητικό υπόβαθρο. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που έχουν πολύ σταθερά, αγαπημένα σπίτια. Ίσως εργάζεστε με μαθητές που βρίσκονται σε ανάδοχη φροντίδα ή που ζουν με μεγάλη οικογένεια ή είναι άστεγοι. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που αγαπούν το σχολείο και τα πάνε καλά. Ίσως συνεργάζεστε με μαθητές που δεν τους αρέσει το σχολείο και βρίσκονται πίσω στο επίπεδο του βαθμού. Όποια και αν είναι η κατάσταση, αναζητήστε το κοινό έδαφος που μοιράζεστε με κάθε μαθητή, και τα δυο στις προκλήσεις και στους θριάμβους τους. Το να είστε σε θέση να συμπάσχετε με ό,τι περνούν εκτός της φροντίδας σας, θα σας βοηθήσει να είστε πιο προσεκτικοί και συμπονετικοί μαζί τους όταν είναι υπό την ευθύνη σας. Οι μαθητές σε αυτή την ηλικία διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και θέλουν να τους δουν και να τους γνωρίσουν. Το να δείχνετε ενσυναίσθηση απέναντί τους ως άτομα θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να σχηματίσουν υγιείς εικόνες για τον εαυτό τους.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Μέχρι στιγμής έχουμε εξερευνήσει τη φροντίδα και πώς συνδέεται με την αυτοφροντίδα και την ευγνωμοσύνη. Αυτή την εβδομάδα η εστίασή μας μετατοπίζεται στην ενσυναίσθηση. Αυτή μπορεί να είναι μια έννοια που είναι δύσκολο να εξηγηθεί και να οριστεί. Για να μας βοηθήσετε να κατανοήσουμε καλύτερα αυτήν τη δύσκολη ιδέα, ας διερευνήσουμε τη διαφορά μεταξύ συμπάθειας και ενσυναίσθησης.

Συμπάθεια είναι να αισθάνεσαι οίκτο ή λύπη για κάποιον άλλο. Ποιο είναι ένα παράδειγμα μιας στιγμής που έχετε νιώσει οίκτο για κάποιον άλλο;



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Η ενσυναίσθηση υπερβαίνει αυτό το αίσθημα οίκτου ή λύπης. Δεν λυπάσαι μόνο κάποιον και την κατάστασή του. Είστε σε θέση να κατανοήσετε πραγματικά τα συναισθήματα κάποιου άλλου και να δείτε τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία. Ας συνεργαστούμε για να εξερευνήσουμε πώς μοιάζει:

Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε το παρακάτω σενάριο:

Η Μίριαμ σηκώνεται κάθε πρωί στις 6:30 για να προλάβει το λεωφορείο. Αν αργήσει, πρέπει να περπατήσει τα 2 μίλια μέχρι το σχολείο γιατί ο πατέρας της φεύγει για τη δουλειά πριν αυτή σηκωθεί. Σήμερα έχει καθυστερήσει 15 λεπτά και πρέπει να αρχίσει να περπατάει. Ανοίγει την πόρτα και την υποδέχεται με μια ριπή ψυχρού ανέμου και αρκετές νιφάδες χιονιού. Αυτή χαμογελάει.

Εντάξει, μπες τώρα στη θέση της.

Τι μπορεί να αισθάνεται, να σκέφτεται και να βιώνει; Βεβαιωθείτε ότι αυτά δεν είναι δικά σας συναισθήματα αλλά δικά της. Λατρεύει το χιόνι και είναι ενθουσιασμένη που θα περπατήσει σε αυτό σήμερα το πρωί. Εσείς, όμως, μπορεί να συνοφρυώνεστε στη σκέψη!

Η ικανότητά σου να την καταλαβαίνεις συναισθήματα και κοιτάξτε το από τη δική της οπτική παρόλο που μπορεί να διαφέρει από τη δική σας είναι η ενσυναίσθηση. Καταφέρατε να συνδεθείτε μαζί της σε προσωπικό επίπεδο. Ίσως να έχετε καθυστερήσει πριν, να χρειαστεί να περπατήσετε κάπου ή να σας έχει πιάσει μια χιονοθύελλα. Βρήκατε κάποιο κοινό έδαφος και αυτό αύξησε την ενσυναίσθησή σας.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα παίξει τώρα ένα παιχνίδι για να εξασκηθεί χρησιμοποιώντας ενσυναίσθηση. Υπογραμμίστε ότι κάποιες καταστάσεις είναι πιο εύκολο για εμάς να τις κατανοήσουμε καθώς έχουμε βιώσει κάτι παρόμοιο. Ένα απλό παράδειγμα μπορεί να είναι η καθυστέρηση στο μάθημα. Στους περισσότερους από εμάς έχει συμβεί αυτό κάποια στιγμή. Μπορείτε εύκολα να χρησιμοποιήσετε την ενσυναίσθηση για να μπειτε στη θέση ενός καθυστερημένου μαθητή!

Πώς να παίξετε:

Προσδιορίστε τη μία πλευρά της τάξης ως «ναι» και την άλλη πλευρά ως «όχι». Εξηγήστε ότι θα διαβάσετε δυνατά ένα σενάριο για άλλα παιδιά. Κάθε μαθητής θα κλείσει τα μάτια του και θα προσπαθήσει να συμπάσχει με το άτομο. Εάν είναι σε θέση να κατανοήσουν εύκολα τα συναισθήματα αυτού του ατόμου και να δουν τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία, περνούν στην πλευρά «ναι» του δωματίου.

Εάν επιλέξετε την πλευρά του «ναι», ετοιμαστείτε να εξηγήσετε τους λόγους σας. Πώς μπορείτε να συμπάσχετε; Τι σχέση έχετε με την κατάσταση αυτού του ατόμου;

Εάν επιλέξετε την πλευρά του «όχι», ετοιμαστείτε να εξερευνήσετε την πιθανότητα ενός κοινού εδάφους που ίσως δεν είχατε σκεφτεί πριν.

Σημείωση: Εάν οι μαθητές λένε ότι δεν μπορούν να κατανοήσουν το σενάριο, προκαλέστε τους να βρουν κοινό έδαφος. Αν το σκεφτούμε πραγματικά, συνήθως μπορούμε να βρούμε κάτι κοινό!

Σενάρια:

- Ένα αγόρι έρχεται σπίτι και βρίσκει την πόρτα κλειδωμένη. Κανείς δεν είναι σπίτι και το τηλέφωνό του είναι νεκρό. Οι γείτονές του δεν απαντούν στην πόρτα και δεν ξέρει πού είναι η οικογένειά του.
- Δύο παιδιά βρίσκονται χαμένα στο δάσος. Ψάρευαν στη λίμνη και δεν έδωσαν σημασία που περιπλανήθηκαν. Νυχτώνει και η θερμοκρασία πέφτει γρήγορα.
- Ένα 12χρονο παιδί λατρεύει να είναι το «μωρό» της οικογένειας και μόλις ανακάλυψε ότι οι γονείς του/της περιμένουν άλλο παιδί.
- Μια οικογένεια μόλις ανακάλυψε ότι πρέπει να μετακομίσουν την επόμενη εβδομάδα για μια νέα δουλειά. Τα παιδιά θα πρέπει να αλλάξουν σχολείο και είναι ήδη Φεβρουάριος.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Ως τάξη, συζητήστε τη σημασία της ενσυναίσθησης και πώς μας βοηθά να φροντίζουμε τους άλλους τόσο στην κοινότητά μας όσο και σε μεγαλύτερη κλίμακα (εθνικά, παγκοσμίως, κ.λπ.).

Αυτή την εβδομάδα, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ενσυναίσθηση με εκείνους με τους οποίους συνήθως δεν κάνετε παρέα. Τι κοινό μπορεί να έχετε με το κορίτσι που κάθεστε δίπλα στην τάξη; Το αγόρι της γειτονιάς σου; Η οικογένεια στον δρόμο;