

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



Πρόκληση συμπόνιας

Οι μαθητές θα περιηγηθούν στο σχολείο, θα εντοπίσουν περιοχές που δεν είναι ιδιαίτερα φιλόξενες και θα δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης για τουλάχιστον μία περιοχή που έχει εντοπιστεί.
(Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Συμπόνια σε Δράση

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα σενάριο που δείχνει έναν κοινό αγώνα που βιώνουν στο σχολείο ή στην κοινότητα (εκφοβισμός, κουτσομπολιά, κ.λπ.). Πραγματοποιήστε συναλλαγές με μια άλλη ομάδα και δημιουργήστε ένα παιχνίδι ρόλων για να δείξετε πώς θα μπορούσατε να ξεπεράσετε αυτόν τον αγώνα.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Συνεχής Συμπόνια

Με τον σύντροφό σας, συζητήστε μια στιγμή που έχετε λάβει απροσδόκητη συμπόνια από έναν άγνωστο. Για παράδειγμα, κάποιος πλήρωσε για το ποτό σου, σε βοήθησε να κουβαλήσεις κάτι βαρύ κ.λπ. Πώς άλλαξε αυτό τη στάση σου; Πώς μπορείτε να το μεταβιβάσετε/να το πληρώσετε;

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Κοινή χρήση συμπόνιας

Επιλέξτε ένα άτομο στο σπίτι σας με το οποίο συνήθως δεν κάνετε παρέα. Κάντε 3 συμπνετικά πράγματα για αυτούς σήμερα. Αυτό περιλαμβάνει καλά λόγια, μικρές χειρονομίες και βοήθεια πέρα από τις συνηθισμένες δουλειές/προσδοκίες σας.

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Compassion Apps

Με έναν συνεργάτη, εξερευνήστε διαφορετικές εφαρμογές που εστιάζουν στη συμπόνια για τους άλλους. Επιλέξτε το αγαπημένο σας και παρουσιάστε το στην τάξη. Εάν είναι δυνατόν, κατεβάστε το και δοκιμάστε το αυτήν την εβδομάδα!

Πρόκληση συμπόνιας

Οι μαθητές θα περιηγηθούν στο σχολείο, θα εντοπίσουν περιοχές που δεν είναι ιδιαίτερα φιλόξενες και θα δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης για τουλάχιστον μία περιοχή που έχει εντοπιστεί.

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 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 συναίσθημα ορόσημο είναι η συμπόνια, που είναι 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, λοιπόν, 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

4-6 λεπτά

Πώς θα ορίζατε τη συμπόνια; (Επιτρέψτε απαντήσεις από πολλούς εθελοντές.)

Ναι, όλες αυτές οι απαντήσεις δείχνουν έναν κοινό τόπο ευγένειας. Η συμπόνια ορίζεται ως το να νιώθεις ενσυναίσθηση και να θέλεις να βοηθήσεις έναν άλλον που έχει ανάγκη.



Εμπνέω

4-6 λεπτά

Φτάσαμε στην τελευταία μας εβδομάδα στη μονάδα φροντίδας μας. Έχουμε εξερευνήσει την αυτοφροντίδα, την ευγνωμοσύνη και την ενσυναίσθηση. Το τελευταίο συστατικό είναι η συμπόνια. Σε αυτό το σημείο της ζωής μας, έχουμε ξανακούσει αυτόν τον όρο. Ωστόσο, ο ορισμός μας μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις προσωπικές μας εμπειρίες.

Σκεφτείτε το παιχνίδι μας την περασμένη εβδομάδα. Έπρεπε να αποφασίσουμε σε ποια κατάσταση θα μπορούσαμε να συμπάσχουμε πιο στενά: να μας εκφοβίζουν ή να μείνουν έξω. Ακριβώς επειδή θα μπορούσατε να συμπάσχετε με το άτομο που εκφοβίστηκε δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αισθάνεστε αυτόματα έμπνευση να το βοηθήσετε. Η συμπόνια είναι το επόμενο βήμα μετά την ενσυναίσθηση. Είναι η δράση που ακολουθεί τη συναισθηματική σύνδεση.

Τώρα, σκεφτείτε μια στιγμή όπου θα μπορούσατε να δείξετε ενσυναίσθηση και να δείξετε συμπόνια. Μοιραστείτε την απάντησή σας με έναν γείτονα. (Επιτρέψτε σε πολλούς εθελοντές να μοιραστούν τα παραδείγματά τους με όλη την τάξη, εάν το επιτρέπει ο χρόνος.)



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα μεταφέρει τώρα την ικανότητά της να συμπάσχει στο επόμενο επίπεδο χρησιμοποιώντας τη συμπόνια για να κάνει μικρές αλλά σημαντικές αλλαγές στο σχολείο της. Το μάθημα θα προχωρήσει σε "συμπόνια πρόκληση βόλτα" σε όλο το σχολείο.

- Αναζητήστε τυχόν περιοχές που μπορεί να μην είναι κατάλληλοι για όλους στο σχολείο. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει σωματικούς αγώνες (σκάλες και χωρίς ράμπα, κ.λπ.) ή επιλογές προστασίας της ιδιωτικής ζωής (αποδυτήρια, μπάνια κ.λπ.).
- Μετά τη βόλτα, συγκεντρωθείτε ξανά και δημιουργήστε μια λίστα με τις περιοχές που σημειώθηκαν και σκεφτείτε λύσεις όπου είναι δυνατόν.
- Συζητήστε ποιος έχει τη δύναμη να κάνει αυτές τις αλλαγές (μαθητές, δάσκαλοι, διοίκηση) και συνεχίστε να μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας με αυτά τα άτομα.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Ως τάξη, συζητήστε τις προκλήσεις της αληθινής έκφρασης του αισθήματος ενσυναίσθησης με τη δράση της συμπόνιας.

- Γιατί είναι δύσκολο να ανταποκριθείς με δράση μερικές φορές;
- Πώς δείξατε συμπόνια για τους άλλους στο παρελθόν;
- Πώς ένιωσες να βοηθάς κάποιον σε μια κατάσταση με την οποία μπορείς να συμπάσχεις;

Όταν συμπάσχεις πραγματικά με κάποιον, χρειάζεται θάρρος να τον ακολουθήσεις και να τον βοηθήσεις να αντιμετωπίσει την κατάστασή του. Η

συμπόνια σας μπορεί να είναι το θετικό σημείο καμπής σε μια πραγματικά δύσκολη κατάσταση!