

Ευθύνη

Οι μαθητές έχουν εκτεθεί στην ιδέα της ευθύνης για πολλά χρόνια, επομένως αυτή η εβδομάδα επικεντρώνεται στην αυτοπειθαρχία. Οι μαθητές θα μιλήσουν για το τι είναι η αυτοπειθαρχία και πώς μπορούν να καλλιεργήσουν μεγαλύτερη αυτοπειθαρχία στην καθημερινότητά τους. Μέσα από μεγάλη ομαδική συζήτηση και ημερολόγιο, οι μαθητές θα αξιολογήσουν ποιες στρατηγικές αυτοπειθαρχίας θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν περισσότερο την ευθύνη τους μέσω της αυτοπειθαρχίας.

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



Χτίζοντας την Αυτοπειθαρχία

Αυτό το πρώτο μάθημα εισάγει τους μαθητές στην υπευθυνότητα και στο πώς η αυτοπειθαρχία παίζει μεγάλο ρόλο στο να είναι υπεύθυνοι και αξιόπιστοι. Οι μαθητές θα μάθουν για πέντε πράγματα που επηρεάζουν την ικανότητά μας να αναπτύξουμε αυτοπειθαρχία και θα γράψουν ημερολόγιο για ένα από αυτά τα πράγματα στα οποία θέλουν να εργαστούν σε όλη την ενότητα Υπευθυνότητας. (Δείτε τη σελίδα 3 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Χτίζοντας Αυτοπειθαρχία – Σενάρια

Σε ομάδες, διαβάστε τα σενάρια που περιλαμβάνουν κάποιον που πρόκειται να εγκαταλείψει μια εργασία ή μια ευθύνη. Συζητήστε την καλύτερη στρατηγική αυτοπειθαρχίας που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν για να τους βοηθήσουν να ολοκληρώσουν την εργασία ή να είναι πιο επιτυχημένοι την επόμενη φορά. Σενάρια:

Ο Mario έχει ένα επιστημονικό έργο που αναμένεται την Παρασκευή. Είναι Δευτέρα και έχει όλα όσα χρειάζεται, αλλά δεν έχει κίνητρο να ξεκινήσει. Δεν τα πάει καλά στην επιστήμη και χρειάζεται πραγματικά έναν καλό βαθμό σε αυτό το έργο. Τι μπορεί να κάνει ο Mario για να αυξήσει την αυτοπειθαρχία του και όχι μόνο να κάνει το έργο, αλλά και να το κάνει καλά;

Η Σαμαρά έχει εβδομαδιαίες δουλειές στο σπίτι. Πρέπει να ξεσκονίσει, να σκουπίσει με ηλεκτρική σκούπα ή να σκουπίσει και να καθαρίσει το μπάνιο. Μισεί τις μικροδουλειές. Όλοι οι φίλοι της παίρνουν επίδομα για να κάνουν δουλειές στο σπίτι, αλλά ο μπαμπάς της λέει ότι είναι απλώς μέρος της οικογένειας. Περιμένει πάντα την Παρασκευή για να κάνει τη δουλειά της και μετά πρέπει να κάνει τα πάντα με τη μία και συνήθως χάνει να βγει με φίλους την Παρασκευή μετά το σχολείο εξαιτίας αυτού. Πώς μπορεί η Σαμαρά να είναι πιο πειθαρχημένη για να κάνει τις εβδομαδιαίες δουλειές

της όλη την εβδομάδα αντί να τις αποθηκεύει όλες μέχρι την Παρασκευή που θέλει να βγει με τους φίλους της;

Ο Adyson παλεύει με το διάβασμα. Υποτίθεται ότι διαβάζει για 20 λεπτά στο σπίτι, αλλά η μαμά της δουλεύει με διπλές βάρδιες και δεν είναι σπίτι μέχρι να κοιμηθεί ο Άντισον. Η νανά της μένει με τον Άντισον τα περισσότερα βράδια και συνήθως βλέπει τηλεόραση ή κοιμάται. Η Adyson δεν θέλει να διαβάζει μόνη της. Απλώς δεν τη νοιάζει να το κάνει. Τι μπορεί να κάνει η Adyson για να είναι πιο πειθαρχημένη και να διαβάζει 20 λεπτά κάθε μέρα, ακόμα κι αν δεν έχει κανέναν να διαβάσει μαζί της;

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Γιατί τα παρατάμε;

Στους συνεργάτες, συζητήστε γιατί μερικές φορές δεν τελειώνουμε αυτό που ξεκινάμε ή τα παρατάμε. Τι μας κάνει να εγκαταλείπουμε τις ευθύνες μας και τι πρέπει να κάνουμε για να παραμείνουμε σε κάτι; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να ξεπεράσετε την απογοήτευση και την απόγνωση που οδηγούν στο να μην εκπληρώσετε μια ευθύνη;

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Η στρατηγική μου για την αυτοπειθαρχία

Ποια είναι μια στρατηγική αυτοπειθαρχίας που ήδη χρησιμοποιείτε και λειτουργεί καλά και ποια είναι μια νέα στρατηγική που θα θέλατε να δοκιμάσετε; Δημοσιεύστε σχετικά με αυτό και για μια τακτική ευθύνη που έχετε που δεν σας αρέσουν πολλά και χρειάζεστε περισσότερη αυτοπειθαρχία για να ολοκληρώσετε. Πώς θα χρησιμοποιήσετε τη νέα στρατηγική σας την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί αυτή η ευθύνη;

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Τεχνολογία και Αυτοπειθαρχία

Με ποιους τρόπους η τεχνολογία μας βοηθά να είμαστε πιο πειθαρχημένοι; Υπάρχουν εφαρμογές που χρησιμοποιούμε για να παραμένουμε πειθαρχημένοι; ΕΝΑκινητοποιηθήκαμε από το να μην χάσουμε την τεχνολογία μας άρα κάνουμε πάντα αυτό που πρέπει; Με ποιους τρόπους η τεχνολογία μας αποσπά την προσοχή και μας εμποδίζει να είμαστε αυτοπειθαρχημένοι;

Χτίζοντας την Αυτοπειθαρχία

Αυτό το πρώτο μάθημα εισάγει τους μαθητές στην υπευθυνότητα και στο πώς η αυτοπειθαρχία παίζει μεγάλο ρόλο στο να είναι υπεύθυνοι και αξιόπιστοι. Οι μαθητές θα μάθουν για πέντε πράγματα που επηρεάζουν την ικανότητά μας να αναπτύξουμε αυτοπειθαρχία και θα γράψουν ημερολόγιο για ένα από αυτά τα πράγματα στα οποία θέλουν να εργαστούν σε όλη την ενότητα Υπευθυνότητας.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- Υλικό περιοδικών/σημειώσεων

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:

- Κατανοήστε τον ρόλο που παίζει η αυτοπειθαρχία στο να είστε υπεύθυνοι.
- Εξασκηθείτε σε στρατηγικές για να βελτιώσετε την αυτοπειθαρχία τους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ως δάσκαλος, έχετε πολλές ευθύνες κατά τη διάρκεια μιας σχολικής ημέρας. Είστε επίσης υπεύθυνοι για και για έναν αριθμό ατόμων. Μπορεί να είναι δύσκολο να κρατάς τους πάντες και τα πάντα οργανωμένους και σε καλό δρόμο με ό,τι πρέπει να επιτευχθεί. Ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι εκπληρώνετε όλες τις ευθύνες σας είναι να κάνετε μια λίστα με όλα όσα είστε υπεύθυνοι και τι χρειάζεστε για να εκπληρώσετε αυτήν την ευθύνη. Αυτό σας βοηθά να κάνετε σχέδια, να θέσετε στόχους και να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες για το τι μπορείτε να κάνετε σε μια μέρα. Έχετε ποτέ πραγματικά σκεφτεί κάθε καθημερινή ευθύνη, την απαριθμήσατε και προσδιορίσατε αναλυτικά τι χρειάζεστε ή βάλατε προτεραιότητες τι πρέπει να κάνετε πρώτα; Δοκιμάστε το, αν όχι. Θα εκπλαγείτε με α) πόσο υπεύθυνοι είστε και β) πόσο καλό είναι να είστε οργανωμένοι. Μπορείτε επίσης να εντοπίσετε πράγματα που μπορείτε να βγάλετε από το πιάτο σας. Είστε πραγματικά υπεύθυνοι για το «x» ή είναι αυτή η δουλειά κάποιου άλλου που έχετε κληρονομήσει με κάποιο τρόπο; Ίσως υπάρχει μια ευκαιρία να απαλύνετε κάποιες από τις ευθύνες σας και να πάρετε λίγο από τον χρόνο σας πίσω.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Καλώς ήρθατε στη μονάδα Υπευθυνότητας! Αυτή θα είναι μια εξαιρετική ενότητα γιατί μαθαίνουμε για διάφορα στοιχεία ευθύνης. Ξέρω ότι όλοι ξέρετε τι είναι ευθύνη, σωστά; Ποιος μπορεί να ορίσει την ευθύνη για εμάς; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Ο ορισμός που θα χρησιμοποιήσουμε από το RAK είναι, «να είσαι αξιόπιστος για να κάνεις τα πράγματα που αναμένονται ή απαιτούνται από σένα». Νομίζω ότι μια λέξη κλειδί εδώ είναι "αξιόπιστο". Όταν σκέφτεστε τη λέξη αξιόπιστη, τι σας έρχεται στο μυαλό; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Καθώς μεγαλώνετε, θα πρέπει να είστε πιο αξιόπιστοι. Καθώς έχετε περισσότερες ευκαιρίες, περισσότερη ελευθερία, περισσότερη εμπειρία ζωής και μεγαλύτερη ηλικία, οι άνθρωποι θα περιμένουν περισσότερα από εσάς. Θα εξαρτηθούν περισσότερο από εσάς. Σκεφτείτε από ποιον εξαρτάστε τώρα. Ποιοι είναι μερικοί άνθρωποι από τους οποίους εξαρτάστε (ακόμη και πέρα από τους γονείς ή τους κηδεμόνες); Ποιος, στη ζωή σας, αν δεν εμφανιζόταν για εσάς σε τακτική βάση, θα είχε μεγάλο αντίκτυπο; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. Ενθαρρύνετε τους να σκέφτονται έξω από το κουτί. Σκεφτείτε εάν δεν εμφανίστηκαν δάσκαλοι, οδηγοί λεωφορείων, γιατροί, εργαζόμενοι στην υγιεινή, διευθυντές παντοπωλείων κ.λπ.)

Η ευθύνη είναι δουλειά όλων.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Ένα άλλο μέρος του να είσαι αξιόπιστος και υπεύθυνος είναι η αυτοπειθαρχία. Ο Πρόεδρος Theodore Roosevelt είπε κάποτε: «Με αυτοπειθαρχία, όλα είναι δυνατά». Το να είσαι αυτοπειθαρχημένος σημαίνει ότι μπορείς να παρακινήσεις τον εαυτό σου να κάνει αυτό που αναμένεται ή απαιτείται από σένα. Δεν χρειάζεστε κάποιον ή κάτι άλλο για να σας παρακινήσει. μπορείτε να παρακινήσετε τον εαυτό σας.

[Για ένα teaser, θα μπορούσατε να δείξετε στους μαθητές το TED Talk της Angela Duckworth: [Grit: Η δύναμη του πάθους και της επιμονής](#) και ρωτήστε τους μαθητές τι πιστεύουν για τις ιδέες που παρουσιάζονται.]

Πόσοι από εσάς πιστεύετε ότι είστε ήδη αρκετά αυτοπειθαρχημένοι; Για παράδειγμα, ποιος θα σηκωνόταν, θα ετοιμαζόταν για το σχολείο, θα έφτανε εδώ στην ώρα του και θα έκανε όλα τα μαθήματά σας χωρίς κάποιος άλλος να σας πει να κάνετε αυτά τα πράγματα; (Προσκαλέστε τους μαθητές να σηκώσουν τα χέρια τους.)

Πόσοι από εσάς θα θέλατε να εργαστείτε για να είστε λίγο πιο πειθαρχημένοι; (Προσκαλέστε τους μαθητές να σηκώσουν τα χέρια τους.)

Καλός! Είσαι τυχερός! Αυτό είναι που θα δουλέψουμε αυτή την εβδομάδα!

Για την πρώτη μας δραστηριότητα, θα μιλήσουμε για μερικές αρκετά συνηθισμένες καταστάσεις που απαιτούν αυτοπειθαρχία και θα μιλήσουμε για ορισμένες συγκεκριμένες στρατηγικές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να είμαστε πιο αυτοπειθαρχημένοι. Όλοι έχουμε τη δύναμη να είμαστε αυτοπειθαρχημένοι, αλλά μπορεί να μην έχουμε τις στρατηγικές για να το κάνουμε πραγματικά. Θα δουλέψουμε πάνω σε αυτό σήμερα!

Έτσι, σύμφωνα με έρευνα, τα ακόλουθα πράγματα μπορούν να μας βοηθήσουν να χτίσουμε την ικανότητα του εγκεφάλου μας να είναι πιο αυτοπειθαρχημένος. Αποδεικνύεται ότι η αυτοπειθαρχία είναι κάτι που ο εγκέφαλός μας μπορεί να μας βοηθήσει να κάνουμε αυτόματα αν τον εκπαιδεύσουμε. Να λοιπόν τι ρλένε οι ερευνητέςθα μας βοηθήσει να εκπαιδεύσουμε τον εγκέφαλό μας ώστε να είναι πιο αυτοπειθαρχημένος: [Οι παρακάτω στρατηγικές ελήφθησαν από το [ιστολόγιο Wanderlust Worker](#) και προσαρμοσμένο για μαθητές της 8ης τάξης.]

- **Ευγνωμοσύνη:** Αυτό μπορεί να μην φαίνεται λογικό, αλλά, όταν ο εγκέφαλός μας θέλει συνεχώς περισσότερα ή θέλει αυτό που έχει κάποιος άλλος, δεν μπορούμε πραγματικά να εκτιμήσουμε αυτό που ήδη έχουμε. Και όταν δεν μπορούμε να εκτιμήσουμε αυτό που έχουμε, ο εγκέφαλος και το σώμα μας πέφτουν σε κατάσταση άγχους και καθιστά πολύ δύσκολο να έχουμε την αυτοπειθαρχία που χρειαζόμαστε για να εργαστούμε για την επίτευξη των στόχων μας. Είμαστε πολύ λυπημένοι ή πολύ φθονεροί ή πολύ θυμωμένοι που δεν έχουμε αυτό που έχει κάποιος άλλος. Αν εξασκούμε να είμαστε ευγνώμονες, όμως, μπορούμε να επιτρέψουμε στον εγκέφαλό μας να είναι πιο αυτοπειθαρχημένος φτάνοντας σε έναν νέο στόχο αντί να είμαστε τρελοί για αυτά που δεν έχουμε.
- **Συγχώρεση:** Παρόμοια με την ευγνωμοσύνη, αν περνάμε τον χρόνο μας θυμωμένοι ή αγανακτισμένοι με κάποιον για κάτι, δεν μπορούμε ποτέ να προχωρήσουμε. Θα μείνουμε κολλημένοι στο παρελθόν και δεν θα συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε μεγαλύτερα και καλύτερα πράγματα να πετύχουμε. Δεν χρειάζεται αυτοπειθαρχία για να παραμείνετε τρελοί, αλλά χρειάζονται πολλά για να συγχωρήσετε και να προχωρήσετε. Αυτό, με τη σειρά του, βοηθά τον εγκέφαλο να χαράξει νέες νευρικές οδούς, όπως συμβαίνει με την ευγνωμοσύνη, για αυτοπειθαρχία.
- **Ο καθορισμός του στόχου:** Μπορεί να μην συνειδητοποιήσουμε τι θέλουμε να πετύχουμε μέχρι να θέσουμε πραγματικά στόχους και να εργαστούμε προς την κατεύθυνση τους. Επίσης, μπορεί να μην συνειδητοποιούμε ότι πρέπει να εργαστούμε προς αυτό που θέλουμε. Τα πράγματα δεν θα πέσουν μαγικά από τον ουρανό και στην αγκαλιά μας. Αν θέλουμε να συμβούν καλά πράγματα στη ζωή μας, πρέπει να εργαστούμε ενεργά για να τα πραγματοποιήσουμε. Ο καθορισμός έξυπνων στόχων μπορεί να βοηθήσει και η χρήση της αυτοπειθαρχίας για την επίτευξη αυτών των στόχων θα βοηθήσει πραγματικά!
- **Τρώτε υγιεινά, κοιμάστε πολύ και ασκείστε!:** Αυτό είναι τόσο βασικό που μπορεί να μην τα θεωρούμε χρήσιμα για την αυτοπειθαρχία, αλλά είναι! Εάν το σώμα μας δεν είναι υγιές, δεν θα θέλουμε να κάνουμε άλλα πράγματα που είναι καλά για εμάς. Προκειμένου ο εγκέφαλός μας να έχει κίνητρα, πρέπει να διατηρήσουμε και το σώμα μας κίνητρο.
- **Μείνετε οργανωμένοι και επίμονοι:** Αν θέλετε να αυξήσετε την αυτοπειθαρχία σας, πρέπει να είστε οργανωμένοι σχετικά με το τι θέλετε να κάνετε και να είστε επίμονοι όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά ή σωστά. Ακριβώς επειδή κάτι δεν λειτουργεί την πρώτη φορά δεν σημαίνει ότι δεν θα λειτουργήσει τη δεύτερη φορά. Η παραίτηση είναι ΜΕΓΑΛΟΣ δολοφόνος της αυτοπειθαρχίας. Το ίδιο και το χάος. Εάν δεν μπορείτε να βρείτε τίποτα στο ντουλάπι σας ή αν δεν ξέρετε ποτέ τι μέρα είναι ή τι κάνετε, θα αισθανθείτε απογοητευμένοι. Θα χάσεις πράγματα, θα ξεχάσεις πράγματα και θα αγχωθείς. Όλα αυτά περιορίζουν την ικανότητά σας να παραμένετε συγκεντρωμένοι και πειθαρχημένοι.

Λοιπόν, ας αναθεωρήσουμε - για να ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΜΕ τις δεξιότητές μας στην αυτοπειθαρχία, πρέπει:

- 1) Να είστε ευγνώμονες
- 2) Συγχώρεσε
- 3) Θέστε στόχους
- 4) Να έχετε υγιή σώματα
- 5) Να είστε οργανωμένοι και επίμονοι. δοκιμάστε, δοκιμάστε ξανά!

Θέλω ο καθένας σας να διαλέξετε ΕΝΑ από αυτά τα πράγματα και να τα εξασκήσετε τώρα. Στα ημερολόγιά σας [ή σε ένα κομμάτι χαρτί], γράψτε για την περιοχή που επιλέξατε και πώς θέλετε να εργαστείτε σε αυτήν σε όλη αυτήν την ενότητα Υπευθυνότητας. Προσπαθήστε να πλαισιώσετε την ιδέα σας ως έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο (έναν που είναι συγκεκριμένος, εφικτός τις επόμενες τέσσερις εβδομάδες και ρεαλιστικός). Όλοι θα χρειαστεί να χτίσουμε τις δεξιότητες αυτοπειθαρχίας μας και αυτή είναι η ώρα να ξεκινήσουμε! Μπορεί να μην αλλάξετε από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά το να γνωρίζετε σε ποιο τομέα θέλετε να εργαστείτε θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να χτίζετε τους μυς της αυτοπειθαρχίας σας.

Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν μια συνεδρία ημερολογίου/συγγραφής 5-7 λεπτών σχετικά με τον ένα τομέα στον οποίο θέλουν να εργαστούν και στη συνέχεια να συλλέξουν τις ιδέες τους.

Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες που συλλέγετε για να κάνετε περιοδικά check-in μαζί τους τον επόμενο μήνα. Ενθαρρύνετε τα όταν τα βλέπετε να κάνουν καλές επιλογές προς τον στόχο της αυτοπειθαρχίας τους.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους αν θέλουν και αν υπάρχει χρόνος. Συλλέξτε τις σκέψεις και χρησιμοποιήστε τις αργότερα στην ενότητα για να ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία τους.