

Узети пет

Ова лекција даје ученицима радну дефиницију стреса и омогућава им да направе разлику између негативног и позитивног стреса. Такође даје ученицима прилику да идентификују пет практичних стратегија за ослобађање од стреса које могу користити када се нађу у стресним ситуацијама. Циљ је да се ученицима дају стратегије за самопомоћ у реалном времену како би могли да минимизирају лош стрес и максимизирају самопоштовање.

Брижни подконцепт(и)

Саосећање, љубазност

Временски оквир лекције

25-30 минута

Потребни материјали

- ☐ Бели или обојени папир - идеално од картона - за ученике пратити њихове руке
- ☐ Маркери

Мапа стандарда

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**
Погледајте последњу страницу за детаље.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Упоредите/упоредите добар и лош стрес.
- Идентификујте стратегије које ће вам помоћи да управљате стресом и побољшате самопоштовање.

Веза са наставником/негу самога себе

У првој целини смо говорили о важности самопоштовања као градивног елемента поштовања у нашем свету. Ова јединица је наш фокус на Бригу, која укључује саосећање, услужност, захвалност и емпатију. Брига се дефинише као осећање и показивање бриге за себе и друге. Имајући на уму ову дефиницију, покушајте да процените како бринете о себи.

Самобрига је витална алатка која осигурава да имамо времена за поновно покретање. Није себично давати време сваки дан да се фокусирамо само на ВАС. Шта радите само за вас сваки дан? Ако је одговор тешко идентификовати, смислите неке идеје о томе како се можете бринути о себи свакодневно. Ако сте већ започели овај процес, покушајте да проширите или продубите своју бригу о себи како бисте укључили дугорочне циљеве (као што су вежбање или забаван час). Ако вам није стало до себе, како можете очекивати да ћете пружити солидну бригу о другима?

Савети за различите ученике

- Будите осетљиви на ученике који пате од медицински дијагностикованих стресних поремећаја или депресије; не говоримо о том нивоу стреса у овој лекцији, али то може подстаћи ученике да поделе своја искуства.
- Дозволите ученицима са ограниченим језичким или писменим способностима да нацртају слике својих стратегија „Узми пет“.



Објави

3-5 минута

Добродошли у Јединицу за бригу! Ко се сећа теме наше последње јединице?

Позовите ученике да одговоре.

Тачно! То је било поштовање. Поштовање је веома важно, не само у нашој учионици, већ и у животу! Када показујемо поштовање, показујемо и показујемо љубазност. Може ли неко да подели четири области које поштујемо?

Позовите ученике да одговоре. Одговори треба да садрже: себе, друге, ствари или места.

Добро! Од нас се очекује да пружимо поштовање и љубазност према себи, према другима, према стварима и местима. Велики део онога што нас чини способним да покажемо поштовање према себи и другима је наша способност да бринемо. Брига се дефинише као осећање и показивање бриге за друге. У овој јединици ћемо причати о томе како бринемо - или показујемо осећање и бригу - за себе и за друге. Почнимо од себе.

Нешто што може да направизаборавамо да се пажљиво опходимо према себи је стрес. Може ли неко да подели своју дефиницију стреса?

Позовите ученике да одговоре

Добро! Стрес за мене је _____. ја осећамистакао када _____ (понудите личну дефиницију и пример).

Окрените се сада комшији и поделите једну ствар због које се осећате под стресом.



Инспире

5 минута

Погледајте овај 1-минутни видео о томе шта је стрес и како га можемо управљати:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ипбиД28вДг>



Оснажити

10-15 минута

Пошто наш први посао треба да буде да поштујемо и бринемо о себи, морамо да пазимо на ствари због којих се осећамо забринуте, узнемирено или узнемирено. Ствари због којих заборавимо да се према себи односимо са поштовањем и љубазношћу коју заслужујемо. Ово су врсте стреса које могу бити лоше за нас. Неки стрес – попут узбуђења или адреналина које осећамо када ћемо се такмичити у игрици или свирати неки инструмент на рециталу, полагати тест или наступити у представи – може бити заиста добар за нас. Али чак и са том врстом стреса и узбуђења треба управљати или ћемо почети да се осећамо преплављеним. Знати како да управљамо свим облицима стреса важно је за нашу бригу о себи и самопоштовање!

Дакле, сада ћете идентификовати пет ствари које можете учинити да бисте помогли у управљању или ублажавању стреса. Зове се „Узми пет“ и ове стратегије ћете написати на обрису своје руке. Трик ће бити у томе што можемо да користимо само једну или две речи за ваш лек за ублажавање стреса, тако да могу да стану на вашу руку и да их је лако запамтити. Пре него што то урадите, можда прво размислите о неким стварима које доносе стрес у вашем животу.

Ево примера:

Стресор: Осећам се анксиозно када морам да идем у кућу друге особе.

Средство за ублажавање стреса: диши!

Оно што ћу урадити на обрису своје руке је да напишем ДИШИ на један од прстију или палац (уради ово као пример).

Који су други лекови за ублажавање стреса у једној речи којих се можете сетити?

Примери могу укључивати:

- Вежбање
- Потез
- Певај
- Скуеезе
- Молите се
- Причај
- Данце
- Опустите се (ово је у реду, али није баш специфично)
- Цоунт

Ок! Узмите овај комад папира (хартују за издавање или, боље, картон) и оцртајте једну од својих руку. Не исеци га још. Прво напишите све своје стратегије за ослобађање од стреса; запамтите, користите само пет и ставите по један на сваки прст и палац.

Када завршите, можете обојити или украсити своју руку. На крају крајева, ми ћемо их избацити. Желим да их ставите у свој ормарић/кубицу, у свој дневник/биљежницу, или их залијепите за свој

сто (ово можда неће бити практично ако ученици замијене собе) да бисте се подсјетили шта можете да урадите када требате „Узмите 5” и де-стрес.



Одразити

5 минута

Позовите ученике да поделе своје стратегије показујући своје руке. Прво покажите свој пример и прикажите га где могу да га виде.

Дајте ученицима један минут да ставе своје изрезивање руке на место где ће им можда највише требати стратегије управљања стресом.



Идеје за проширење

- Позовите родитеље да направе Породични запис 5 за постављање код куће за домаћинство како би помогли у управљању стресом.
- Нека ученици раде на „приручнику“ у учионици о бризи о себи, самопоштовању и управљању стресом. Могла би послужити као будућа „недељна карактеристика“ где сваке недеље истичете једну нову технику управљања стресом и подстичете ученике да је користе те недеље када се осећају преоптерећено. Или, колективно водите ученике у активности управљања стресом пре великог теста или пројекта.
- Нека ученици направе (било у школи или код куће) лопте за стрес: <https://цопингскиллсфоркидс.цом/блог/хомемаде-стресс-ба-лс>



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ
ПРОГРАМ ЗА
СОЦИЈАЛНО И
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассroom® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕцт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассroom® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

<https://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®