

Пробати нове ствари: Цоураге Данце Парти

Ова лекција помаже ученицима да схвате вредност не само да буду храбри, већ и да буду храбри да буду своји. Тешко је бити храбар за друге ако немамо храбрости да будемо своји. Ова лекција је осмишљена тако да ученицима пружи стратегије да буду своји, да испробају нове ствари, да преузму неке ризике и успеју.

Под-концепт(и) љубазности

Рањивост, понизност

Временски оквир лекције

30-40 минута

Потребни материјали

- ☐ Музички плејер и плесна песма.
- ☐ Папир и прибор за писање.

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:

- Схватите да је за то да будемо најбољи у себи потребна храброст и понекад ризик.
- Вежбајте изразе храбрости и самоукључивања.

Веза са наставником/негу самога себе

Многи људи повезују појам „храброст“ са снагом, супротстављањем угњетавању и борбом за оно што је исправно. Иако се све ове дефиниције заправо односе на различите врсте храбрости, постоји још један фокус који је једнако вредан: храброст да се одговори љубазношћу. Ова јединица ће се фокусирати на љубазност као облик храбре акције. Ваша способност да унесете доброту у свој свакодневни живот је најхрабрија ствар коју можете учинити за себе. Када се ваше мисли промене, ваше понашање се мења, а то на крају доводи до позитивне промене и код оних око вас. Ова ланчана реакција љубазности почиње од вас! Ове недеље напишите једну посебно љубазну мисао о себи и поставите је на огледало у купатилу. Понављајте то себи наглас сваки пут када га читате. У почетку ово може изгледати непријатно и непотребно. Међутим, што више чујете љубазне речи наглас, већа је вероватноћа да ћете их интернализовати. Како данас можете бити љубазни према себи?

Савети за различите ученике

- Ученици који су веома стидљиви или имају анксиозност могу бити изузетно непријатни због инспиративне активности. Ако јесте, јасно ставите до знања да ученици не морају да плешу ако то не желе (иако је мала нелагодност или оклевање нормална и неопходна да би ученици препознали своју потребу да буду храбри... тако да не пуштајте све удица, ако је могуће!).
- Ученици са ограниченим вештинама писања могу да користе основне термине да заврше своју радњу (писање предмета #1, #2

или #3). Можда ћете желети да позиционирате ученике са ограниченим вештинама тако да пишу #3 (афирмације) јер ће оне бити краће и могу се чак урадити кроз цртеж.



Објави

3-5 минута

Добродошли у нашу последњу јединицу! Храброст! Када помислите на храброст, шта вам пада на памет?

Позовите ученике да одговоре.

Већина нас вероватно размишља о храбрости у смислу да будемо храбри у страшним ситуацијама. А то може бити оно што храброст изгледа. Међутим, храброст може изгледати и као друге ствари. Храброст такође може изгледати и осећати се као да једноставно будете оно што јесте – дозволите себи да се осећате тужно када сте тужни или срећни када сте срећни. Храброст је да верујете у себе или дозволите себи да испробате нешто ново, чак и ако нисте сигурни да ћете бити добри у томе. Храброст је истовремено прихватање онога што јесте и настојање да увек будете најбоља верзија себе.



Инспири

7-10 минута

Сада ћемо нешто покушати. Од сваког од нас ће бити потребно да будемо мало рањиви. Да ли неко зна шта значи рањив? То значи бити у позицији у којој бисмо се могли осећати слаби или посрамљени или као да бисмо могли бити критиковани. Звучи забавно, зар не!?

Биће забавно, међутим, ако то дозволите. Дакле, сви ћемо стати у круг, а ја ћу одсвирати песму.

Можете одабрати било коју популарну, а прикладну песму; треба да буде "плесна".

Кад почнем песму, идем у средину круга и играм. Тако је. Данце. Када се вратим на своје место у кругу, треба ми одмах неко други да ускочи и заплеше 10 секунди. После 10 секунди, рећи ћу „Даље!“ и одмах се средњи играч враћа на своју позицију и нова особа иде у средину. Ако вас двоје одете одједном, неко одступи; можете ићи следећи. Радићемо то док се песма не заврши. Свако треба да искористи шансу и заплеше у средини! Да ли се неко осећа мало нервозно због тога? У реду је ако то урадите! Ипак, покушајте са овим! Ти то можеш! Чак и ако мислите да не можете плесати, можете, барем на 10 секунди!



Оснажити

15-20 минута

После песме нека свако седне на своје место у кругу.

Како сте се осећали када сте играли?

Позовите ученике да одговоре.

Какав је био осећај када сте чекали и расправљали када да ускочите?

Позовите ученике да одговоре.

Размислите о томе да питате ученике зашто нису плесали ако постоје неки који не би ишли у центар круга; вероватно зато што не мисле да могу да плешу, били су посрамљени или су се плашили да ће им се људи смејати.

Како се ова вежба може поредити са неким новим дететом? Или покушавате за нову активност? Или играти у великој игри или имати соло музику или бити у представи? Шта је са одржавањем презентација или читањем наглас на часу? Да ли вас нека од ових активности чини помало рањивим? Шта мислите зашто је ово? Како се осећа рањивост?

Позовите ученике да одговоре.

Дакле, на основу ваших описа о томе какав је осећај рањивости, вероватно је сигурно рећи да радије не бисмо радили ниједну од ових ствари, или да будемо ново дете, или да покушамо нешто ново што никада нисмо урадили. Али, ако не пробамо нове ствари, никада нећемо знати колико бисмо могли уживати у тој новој ствари или тој новој особи. Сећате се у нашој јединици Инклузивности како смо користили Т-графиконе да идентификујемо сличности и разлике између ствари и како су ствари заиста више исте него различите? То је оно што треба да урадимо када се осећамо рањиво или се плашимо да пробамо нешто ново. Морамо да схватимо све разлоге зашто би требало да пробамо ту нову ствар, или да се представимо новим пријатељима, или да плешемо.

На парчету папира желим да запишете једну реалну ствар коју се плашите да урадите, покушате или кажете. Ово не би требало да буде нешто што бисте могли да радите редовно, али се превише плашите да покушате (тако да ствари попут скакања падобраном неће радити). А онда желим да напишеш зашто се тога плашиш. Ово не би требало да буде супер лично јер ћете их поделити са друговима из разреда. Добар пример би могао бити: „Волео бих да се окушам у кошаркашком тиму, али се плашим јер никада нисам играо и не желим да радим лоше.“

Када то урадите, проследите свој папир особи са ваше десне стране. То ће значити да сви сада гледају нечију листу ствари које се плаше да покушају. Ваш посао је сада да напишете један разлог зашто би та особа требало да покуша тон ствар да се плаше да покушају. Зашто та ствар ипак није тако страшна? Ставите број 1 испред свог одговора.

Наставак на следећој страници...

Затим ћемо поново проследити странице удесно. Сада је ваш посао да објасните једну ствар коју ова особа може да уради како би јој помогла да се осећа мање уплашено. На пример, ако се ваш друг из разреда плаши да се окуша у кошаркашком тиму, онда можете да запишете да та особа треба да нађе пријатеља који је добар у кошарци и да заједно вежба. Можда останете после школе и вежбате дриблинг и шутирање или радите на неким вештинама на одмору. Или би он или она могли да вежбају код куће пре датума пробе. Ставите број 2 испред свог одговора.

Проћи ћемо последњи пут, сада, а посао ове особе је да напише афирмацију или реч или фразу охрабрења и храбрости на папиру, подсећајући оригиналног аутора да могу бити успешни; да су способни; да се не рачунају. Пример може бити нешто попут: „Можеш да урадиш све што ти је на уму!“ или "Никад не одустај!" Ставите број 3 испред свог одговора.

Ставићу ове три ствари на таблу да вас подсетим шта да напишете када добијете рад. Ваш задатак је да попуните следеће празно место. Дакле, ако је писано о #1 и #2, то вам оставља #3. Ако добијете рад, а попуњен је само #1, попуните #2.



Одразити

3-5 минута

Нека ученици проследе странице док свако не врати свој рад. Нека ученици читају и обрађују своје радове. Позовите неке ученике да поделе оно што је написано.

- Како сте се осећали када сте размишљали или записивали оно што сте се плашили да покушате?
- Како се сада осећате читајући охрабрење и стратегије за успех које су вам пружили ваши другови из разреда?
- Колико вас сада осећа више спремности да проба ово чега сте се плашили? Зашто?



Идеје за проширење

- Нека ученици однесу своје радове кући и разговарају о стварима које желе да пробају са родитељима/старатељима. Могуће је да старатељи немају појма да је њихов ученик заинтересован да проба нешто ново и да их стога нису охрабрили или им дали прилику. Ова активност може бити катализатор за укључивање ученика у нове ствари уз подршку њихових старатеља.



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 Цлассруом® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт 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 Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

[хттпс://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kinness-in-the-classroom/)