

Поштовање

У трећој недељи ове јединице фокусирамо се на слику о себи и самопоштовање. Ово је важна тема за све, а посебно за ученике у овом узрасту иу овом тренуткуњихово школско искуство. Лекције ове недеље истражују како поштујемо себе кроз начин на који размишљамо о себи и бринемо о себи, и како градимо једни друге, а не рушимо једни друге.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута

START
HERE

Слика о себи и самопоштовање

Ова лекција говори о самопоштовању и самопоуздању, а оба су везана за начин размишљања и поштовање, посебно самопоштовање. Ученици ће говорити о томе шта утиче на наше самопоштовање и слику о себи и шта можемо учинити да побољшамо своје самопоштовање и слику о себи. Постоји и активност проширења уметности ако време и интересовање то дозвољавају. (Види страницу3 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Поруке које шаљемо

За ову мини-час, ученици ће играти игру која им помаже да виде како речи које говоримо себи и другима могу или да побољшају или нашкоде нашем самопоштовању и како размишљамо о себи. Погледајте „Поруке које шаљемо“ активности испод за детаље.

За партнере
15 минута



Ова особа је...

Лабаво упарите ученике тако да свака особа има о коме да пише. Затим објасните да треба да запишу име особе о којој пишу на папирић. Затим би требало да напишу изјаву која почиње са „Ова особа је...“, а затим наброје неке ствари које позитивно описују особу којој су додељене. Подстакните ученике да размишљају о стварима које описују јединствену способност, хоби, таленат или нешто због чега се истичу на добар начин. Морају да буду конкретни јер ћете прочитати изјаве након што их све прикупите да видите да ли разред може да погоди о коме се говори. Дакле, генеричке изјаве попут „Ова особа је фина и од помоћи“ неће бити од велике користи. Нешто боље би могло бити: „Ова особа вредно ради у математици, заиста добро свира трубу и вођа је клуба Матх Мастерс.“ Што конкретније, то боље! Када прикупите исказе, помешајте их, али и потражите одговарајући језик и дескрипторе. Затим прочитајте изјаве и погледајте да ли разред може да погоди о коме се говори.

За појединце
15 минута



Значајни цитати: Поштовање

Изаберите један или више следећих цитата и ставите их на таблу. Замолите ученике да воде дневник о једном од њих, одговарајући на питања у наставку:

„Желети да будете неко други је губитак особе која јесте.”
– Мерилин Монро, глумица

„Постоје неодољиви докази да што је виши ниво самопоштовања, већа је вероватноћа да ће се према другима односити с поштовањем, љубазношћу и великодушношћу. – Натханиел Бранден, психолог

„Тренутак самосаосећања може да вам промени цео дан. Низ таквих тренутака може променити ток вашег живота.”
– Кристофер Гермер, психолог

„Ако саосећање не укључује себе, оно је непотпуно.”
– Џек Корнфилд, аутор

- Шта за тебе значи цитат?
- Како се то односи на поштовање и самопоштовање?
- Да ли се слажете са цитатом? Зашто или зашто не?

Фокусирано на технологију
15 минута



Ширење позитивне речи

Дискусија у великој групи: Како можемо да користимо технологију да ширимо поштовање и љубазност и да побољшамо своје самопоштовање и самопоштовање других?

Слика о себи и самопоштовање

Ова лекција говори о самопоштовању и самопоуздању, а оба су везана за начин размишљања и поштовање, посебно самопоштовање. Ученици ће говорити о томе шта утиче на наше самопоштовање и слику о себи и шта можемо учинити да побољшамо своје самопоштовање и слику о себи. Постоји и активност проширења уметности ако време и интересовање то дозвољавају.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

☐ Рачунар/проектор/или табла

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Разликујте слику о себи и самопоштовање.
- Истражите како су слика о себи и самопоштовање повезани са начином размишљања и самопоштовањем.
- Процените шта утиче на слику о себи и самопоштовање.

Веза са наставником/негу самога себе

На крају крајева, на нама је како ћемо показати поштовање према себи и другима. Али, на нашу способност да то урадимо може утицати много ствари, укључујући културу, политику, медије и наше сопствене предрасуде о томе ко смо и шта поштујемо. Ове недеље одвојите време да приметите шта утиче на вашу способност да поштујете себе и друге, а затим се запитајте: „Да ли је то истина?“ и „Ко стоји иза ове поруке?“ Ако читате школску политику о поштовању, онда је вероватно да је истинита и написана имајући на уму најбољи интерес свих. Осим тога, извор који стоји иза поруке – особље, администрација, школски одбор и/или школске породице – је поуздан ауторитет. Али, ако су поруке које стеprimaње утицаја како гледате и поштујете себе или другесу из медијима или личним предрасудама, запитајте се да ли су истините и одакле потичу. Можда ћете открити нешто лажно што негативно утиче на вашу способност да покажете поштовање. Ако је то случај, притисните дугме за ресетовање и процените како можете побољшати своју способност да игноришете буку и уместо тога дајете и примате поштовање.



Објави

5-7 минута

Током последње две недеље, разговарали смо о размишљањима о расту и фиксним начинима размишљања. Како се начин размишљања раста или фиксни начин размишљања повезује са нашим поштовањем? (Позовите ученике да одговоре.)

Добро! Шта мислите, одакле долази наша способност да имамо начин размишљања о расту? (Позовите ученике да одговоре.)

Шта је са фиксним начином размишљања? Одакле то долази? (Позовите ученике да одговоре.)



Инспири

3-5 минута

Део нашег начина размишљања, било фиксног или раста, потиче од онога за шта верујемо да јесмо. Сви ми имамо менталну слику о томе ко смо, како изгледамо, у чему смо добри и које би могле бити наше слабости. Ову слику развијамо током времена, почевши када смо веома млади. Друга реч за ово је **слика о себи**. Наша слика о себи заснива се на интеракцијама које имамо са другим људима; како реагујемо на наша животна искуства може допринети нашем самопоштовању. **Самопоуздање** говори о томе колико себе ценимо, волимо и прихватамо. Људи са здравим самопоштовањем осећају се добро у себи, цене своју вредност и поносе се својим способностима, вештинама и достигнућима. Имају велику количину самосаосећања и не туку себе због ствари у којима нису добри или када ствари крену наопако. Често имају размишљање о расту.

Људи са ниским самопоштовањем могу да се осећају као да их нико неће волети или прихватити или да нису добри у стварима. Ово често доводи до фиксног начина размишљања.

Сви ми понекад у животу имамо проблеме са самопоштовањем. Добра вест је да, пошто се свачија слика о себи временом мења, самопоштовање није фиксно за цео живот. Дакле, ако осећате да ваше самопоштовање није све што би могло бити, можете да радите на томе! Можете имати размишљање о расту не само о учењу, већ и о томе како волите себе и бринете о себи!



Оснажити

15 минута

Разговарајте о следећем са разредом. Ова дискусија се може обавити као велика група, у мањим групама или појединачно, а затим се разговара у већој групи:

1. Ко или шта мислите да је утицало на то како се осећате о себи?
2. Шта мислите, које су неке ствари које могу да повреду слику о себи или самопоштовање људи? (Могући одговори: Критика од других или себе, нереална очекивања, покушај да ствари урадите савршено, премлаћивање због грешака, итд.)
3. Шта мислите, који су неки начини за побољшање самопоштовања? (Могући одговори: Размишљајте о позитивним мислима, покушајте да урадите нешто добро уместо да будете савршени, посматрајте грешке као прилику за учење, испробајте нове ствари, препознајте шта можете да промените, а шта не можете, поставите циљеве, поносите се својим мишљењима и идејама, вежбајте и забавите се.)
4. Како начин размишљања утиче на самопоштовање?

Док ученици одговарају на питање 3 изнад, напишите своје одговоре на постер папиру који ће се користити у 'Ширење пројекат завршне јединице Позитивне речи.

Опциони уметнички додатак: Аутопортрет

Направићемо колаж аутопортрета користећи ове часописе и уметнички материјал. Размислите о предностима о којима сте писали у прошлој активности и неким речима којима сте себе изнутра описали. Како видите себе или како бисте волели да будете? Можете креирати све што желите користећи ове материјале или цртајући свој портрет. Обезбедите часописе или уметнички материјал. Такође ћете можда желети да представите пројекат једног дана и охрабрите ученике да донесу материјале од куће како би их укључили у свој аутопортрет. Дајте времена ученицима да направе свој колаж. Када заврше, нека ученици поделе свој аутопортрет са још једном особом, у маломгрупе или са разредом.



Одразити

5-7 минута

Слика о себи и самопоштовање су повезани. Како један расте, често и други такође. Можемо позитивно утицати на слику других људи кроз лепе речи и поступке. Подстицање других да се осећају добро у вези са собом је начин на који можемо ширити доброту. Подстицање себе је такође начин да ширимо доброту кроз бригу о себи. Ово нас такође доводи до начина размишљања о расту, који побољшава начин на који размишљамо о себи, разговарамо и доживљавамо себе.

Нека ученици поделе своје аутопортрете или их окаче око соба, ако су урадили уметничко проширење.

Поруке које шаљемо

Данас ћемо разговарати о томе шта се може догодити када не водимо рачуна о себи и не верујемо у то ко смо. Желим да размислите о четири ствари које људи кажу због којих се други људи осећају лоше и напишете једну изјаву на сваком комаду папира. То не морају бити ствари које су вам људи рекли или о вама, иако могу бити ако желите. Немојте укључивати псовке или погрдне речи. Дајте сваком ученику празан комад папира и реците ученицима да поцепају папир на четири квадрата приближно једнаке величине. Сакупите папириће и помешајте их (направите брзи преглед да бисте били сигурни да су све фразе прикладне за школу).

Подијелите разред у тимове од четири или пет. Користите траку за маскирање да направите линију удаљену око 12 стопа од зида. Или можете ставити два комада траке за маскирање на под 12 стопа један од другог ако је то лакше. Ову активност можете радити и напољу, ако желите више простора. Нека тимови поставе један фајл иза маскирне траке окренуте према зиду.

Коло 1:

Једна особа у сваком тиму иде нормалном брзином (не трчи) до зида, додирује га, враћа се назад, а затим означава следећу особу у свом тиму. Наставите ово док сваки члан тима не оде. Пратите време завршетка сваког тима.

2. коло:

Проследите по један лист папира са негативним изјавама свакој особи. Објасните да ће за ову рунду још једном ходати до зида и назад, али ће морати да ставе папир под једну ногу и да га вуку са собом док ходају. Када стигну до зида, могу да покупе папир, понесу га назад и обележе следећу особу. Следећа особа иде и ради исту ствар док сваки члан тима не дође на ред. Пратите време завршетка сваког тима.

3. коло:

Проследите још један комад папира тако да сада имају два папира. Овог пута ће морати да одшетају до зида са два папира, а затим у рукама носе папире назад до стартне линије. Сваки члан тима ће имати ред. Забележите њихова времена и упоредите са претходним кругом.

4. и 5. кола:

Дајте им још један папир. Мораће да гурају ове комаде папира по поду својим рукама поред тога што ће гурнути своје остале папире под ноге. Када дотакну зид, могу да устану и понесу своје папире назад и обележе свог члана тима. Забележите и време тима за ове рунде.

Након активности, разговарајте о следећим питањима:

- Колико је сваки круг био тежак?
- Шта се десило са временом за сваки тим док смо додавали папире?
- Како се ова активност може упоредити са оним што се дешава људима када дозволе да негативни, неистинити коментари утичу на то како се осећају о себи (наше самопоштовање)?
- Мислите ли да можете контролисати шта други говоре или раде? Зашто или зашто не?
- Мислите ли да можете контролисати како се осећате у вези са оним што говоре? Зашто или зашто не?
- Мислите ли да можете контролисати како се осећате према себи?
- На које начине можете веровати у позитивне ствари о себи?