

Δώσε πέντε

Αυτό το μάθημα βασίζεται σε προηγούμενα μαθήματα αυτής της ενότητας. Το άγχος προέρχεται τόσο από εσωτερικά όσο και από εξωτερικά ερεθίσματα. Δεν έχουμε πάντα έλεγχο στο περιβάλλον μας, αλλά η επίγνωση της αιτίας του άγχους μπορεί να μας βοηθήσει να ξέρουμε από πού να ξεκινήσουμε με την ανακούφιση από το άγχος και τη χαλάρωση. Μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε το άγχος στους άλλους και να προσφέρουμε φροντίδα και ενδιαφέρον για να τους βοηθήσουμε σε μια δύσκολη ή αγχωτική κατάσταση. Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές θα αυτοαξιολογήσουν τους παράγοντες που προκαλούν άγχος και θα αναπτύξουν πέντε στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να βοηθήσουν τους άλλους να αντιμετωπίσουν το άγχος.

ΦροντίδαΥπο-έννοια

Ευγνωμοσύνη,Εξυπηρέτηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Λευκό χαρτί/χαρτί, όπως αυτό που χρησιμοποιήθηκε στο Μάθημα 1
- ☐ Μαρκαδόροι
- ☐ Σημάδια ασκήσεων με άγχος (μπορεί να είναι σε χαρτί, χαρτόνι ή ακόμα και γραμμένα στον λευκό/έξυπνο πίνακα αν υπάρχει χώρος)

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Αναγνωρίστε τι προκαλεί το άγχος.
- Εξετάστε πώς ο καθένας αγχώνεται από διαφορετικά πράγματα.
- Αναπτύξτε πέντε στρατηγικές για να φροντίζετε τους άλλους όταν αισθάνονται άγχος.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Χρησιμότητα. Η λέξη από μόνη της μπορεί να φέρει στο μυαλό τόσο θετικές όσο και αρνητικές εικόνες. Είστε ο τύπος που βοηθάει σε όλα; Ή είστε από αυτούς που αποφεύγουν να βοηθήσουν επειδή δεν βρίσκετε τον χρόνο; Η εύρεση μιας ισορροπίας όσον αφορά την εξυπηρετικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την αυτοσυντήρηση σε αυτό το επάγγελμα.

Ο καθορισμός και η διατήρηση σαφών ορίων με την ομάδα σας, το σχολείο σας και ναι, ακόμη και η οικογένειά σας θα σας βοηθήσει να οργανώσετε καλύτερα τον χρόνο σας, επιτρέποντάς σας έτσι είτε να συνδυάσετε τη βοήθεια που παρέχετε είτε να βρείτε χρόνο για να μιλήσετε πραγματικά σε περισσότερες περιπτώσεις. Η εξυπηρετικότητα είναι ένα καταπληκτικό χαρακτηριστικό χαρακτήρα, αλλά συχνά μπορεί να είναι υπερβολικά αναμενόμενο με τους δασκάλους. Μίλα όταν φορολογείσαι.

Σε κανέναν δεν αρέσει ένας γκρινιάρης βοηθός! Χρειάζεστε ιδέες για το ΠΩΣ να πείτε όχι;

Δείτε αυτόν τον πόρο: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Οι εικόνες θα είναι χρήσιμες για να προκαλέσουν απάντηση από τους περισσότερους μαθητές. Η πρόσβαση σε γραπτές εξηγήσεις καταστάσεων μπορεί επίσης να βοηθήσει.
- Προσαρμόστε τις εικόνες/καταστάσεις ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στους μαθητές σας. Συνιστάται να αποφεύγετε ξεκάθαρα ερεθίσματα όπως στρεσογόνες καταστάσεις στο σπίτι, εικόνες φτώχειας κ.λπ.
- Επιτρέψτε σε μαθητές με περιορισμένες γλωσσικές ή γραπτές ικανότητες να ζωγραφίσουν τις στρατηγικές τους «Give Five».



Μερίδιο

2-3 λεπτά

Εντάξει, όλοι κρατήστε ψηλά το ένα από τα χέρια σας σε μια μεγάλη πεντάδα. Τώρα, στραφείτε στο άτομο δίπλα σας και δώστε του ένα υψηλό πέντε και, στη συνέχεια, πείτε του τις στρατηγικές «Take Five» για την ανακούφιση από το άγχος που δουλέψαμε στο τελευταίο μάθημα. Εντάξει, πηγαινε!



Εμπνέω

15-20 λεπτά

Για να εξοικονομήσετε χρόνο σε αυτήν την ενότητα του μαθήματος, αφιερώστε χρόνο πριν από το μάθημα για να προετοιμάσετε την αίθουσα: τοποθετήστε τα στρεσαρισμένα, μη πιεσμένα και κάπως τονισμένα σημάδια στους τοίχους (πρότυπα παρακάτω) και προετοιμάστε εικόνες για προβολή εικόνων στον έξυπνο πίνακα (εάν αυτό είναι δεν είναι επιλογή, μπορείτε να γράψετε τις καταστάσεις στον πίνακα). Απομακρύνετε τις καρέκλες έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν εύκολα να περπατήσουν στις πινακίδες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Εναλλακτικά, μπορείτε να βάλετε τους μαθητές να δείξουν στα δάχτυλά τους από το 1-10 πόσο αγχωτική είναι για αυτούς κάθε κατάσταση.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι ο καθένας μας έχει παρόμοιους αλλά μοναδικούς τρόπους με τους οποίους βοηθάμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας όταν νιώθουμε άγχος. Ίσως έχετε παρατηρήσει κάποιες ομοιότητες και κάποιες διαφορές στο Take Five του συντρόφου σας. Δεν αγχώνονται όλοι από τα ίδια πράγματα και δεν χρησιμοποιούν όλοι τις ίδιες μεθόδους για να ηρεμήσουν.

Ωστόσο, είναι χρήσιμο να καταλάβετε τι σας κάνει να αισθάνεστε άγχος, ώστε να μπορείτε να σκεφτείτε πώς μπορεί να αισθάνονται και οι άλλοι. Αυτό ονομάζεται ενσυναίσθηση και θα μιλήσουμε γι' αυτό αργότερα στην ενότητα. Προς το παρόν, ωστόσο, θα εξετάσουμε πιο προσεκτικά ορισμένους κοινούς στρεσογόνους παράγοντες που μπορεί να αντιμετωπίσουμε και θα εξετάσουμε πώς μας επηρεάζουν.

Λοιπόν, τώρα θα σας δείξω μια σειρά από φωτογραφίες(ή καταγράψτε μια σειρά από καταστάσεις, εάν υπάρχουν) και θα αποφασίσετε πόσο αγχωμένοι σας κάνει να νιώθετε: λίγο άγχος, πολύ άγχος ή κάπου ενδιάμεσα. Μόλις αποφασίσετε, πηγαίνετε να σταθείτε δίπλα στο σημάδι που αντιπροσωπεύει καλύτερα την απόκρισή σας στο στρες.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Εμφάνιση κάθε εικόνας, μία κάθε φορά. Εάν υπάρχουν πολλές παραλλαγές στο πώς αισθάνονται οι μαθητές για μια συγκεκριμένη εικόνα, συζητήστε γιατί οι μαθητές έχουν αυτή τη συγκεκριμένη άποψη για την κατάσταση. Προσθέστε τυχόν σενάρια ή παράνομες προτάσεις από μαθητές, όπως: μετακόμιση, έναρξη νέου σχολείου, έλλειψη κάποιου κ.λπ.

(Συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Καταστάσεις:

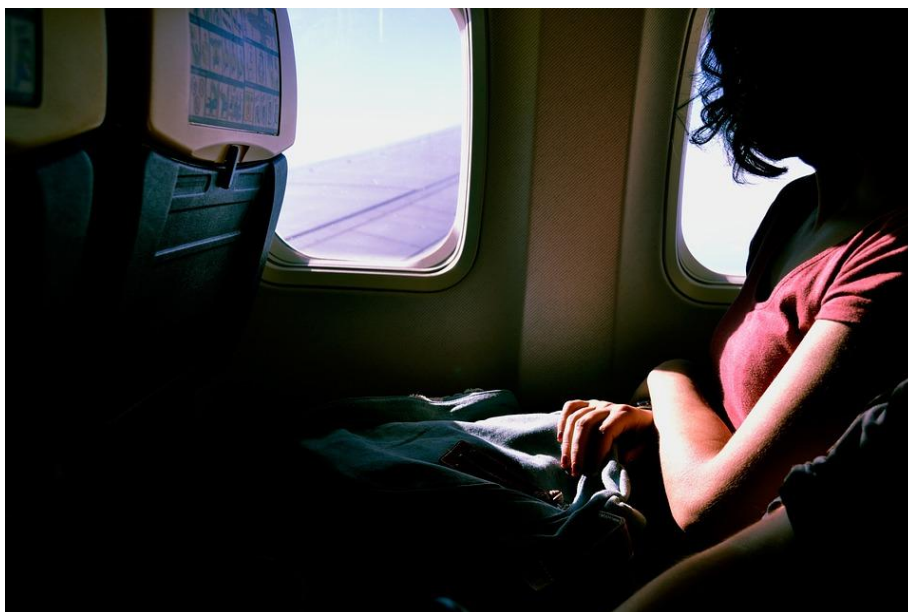
Παρουσίαση μπροστά στους συμμαθητές σας ή σε ολόκληρο το σχολείο:



Παίζοντας σε ένα σημαντικό αθλητικό παιχνίδι και προσπαθώντας να κερδίσετε τον πόντο:



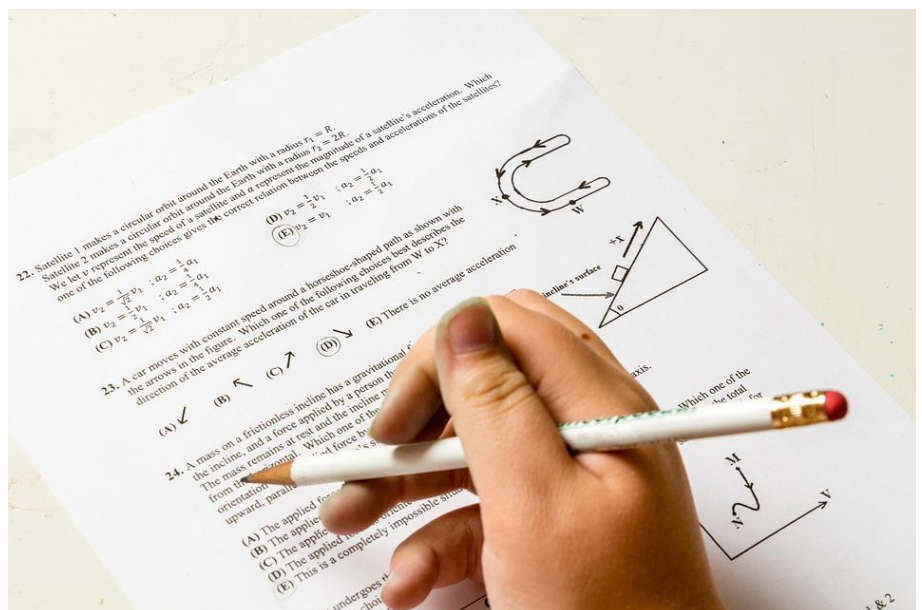
Πετώντας σε αεροπλάνο:



Κάνοντας μια βολή στο ιατρείο:



(Συνέχεια στην επόμενη σελίδα)
Κάνοντας τεστ:



Μωρά που κλαίνε:



Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...
Πηγαίνοντας σε ένα πάρτι γενεθλίων για κάποιον άλλο:



Δεν είναι ενδιαφέρον πώς ανταποκρινόμαστε όλοι σε διαφορετικές καταστάσεις άγχους με διαφορετικούς τρόπους. Κάποιο άγχος είναι καλό

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

άγχος, όπως το να παίζεις σε μεγάλο παιχνίδι. Πιθανότατα νιώθετε αδρεναλίνη και ενθουσιασμό, κάτι που κάνει το σώμα σας να αποδίδει σε υψηλότερο επίπεδο. Μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε κακό άγχος, ωστόσο, εάν παίρνετε τον εαυτό σας πολύ στα σοβαρά ή, εάν χάσετε, είστε αγενείς με τον εαυτό σας ή με τους άλλους. Σε μερικούς από εμάς δεν αρέσει να πετούν με αεροπλάνο. Άλλοι από εμάς δεν τους πειράζει καθόλου και μάλιστα τους αρέσει! Και σχεδόν σε όλους μας δεν αρέσει να παίρνουμε μια βολή! Δεν είναι αστείο το πώς είμαστε πολύ αγχωμένοι για κάτι που έχει σχεδιαστεί για να μας βοηθήσει να νιώθουμε καλύτερα και να είμαστε υγιείς; Γιατί πιστεύετε ότι πράγματα όπως το να πάμε στον γιατρό ή στον οδοντίατρο προκαλούν στρες στο σώμα μας;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή. Αυτή είναι μια καλή ευκαιρία να μιλήσουμε για την πραγματικότητα έναντι της αντίληψης και τον φόβο για αυτό που δεν γνωρίζουμε ή πιστεύουμε ότι είναι επιβλαβές/επώδυνο.

Είναι ασφαλές να πούμε ότι όλοι βιώνουμε άγχος, αλλά ότι όλοι το βιώνουμε διαφορετικά και ως απάντηση σε διαφορετικά πράγματα. Αυτό που μου προκαλεί άγχος μπορεί να μην σας προκαλεί άγχος. Αυτό δεν σημαίνει ότι το επίπεδο ή η απόκρισή μου στο άγχος είναι περισσότερο ή λιγότερο σημαντικό από το δικό σας. Σημαίνει απλώς ότι αντιδρούμε διαφορετικά στα πράγματα.

Σύνδεσμοι στις παραπάνω φωτογραφίες, αν θέλετε να τις εμφανίσετε σε έναν έξυπνο πίνακα:

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/en/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/en/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/en/vaccination-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/en/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/en/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



Εξουσιοδοτώ

10 λεπτά

Είναι σημαντικό όταν νιώθουμε ότι αγχωνόμαστε ή όταν βλέπουμε κάποιον άλλο που αγχώνεται να ανταποκρινόμαστε με προσοχή. Μιλήσαμε στο τελευταίο μάθημα για το πώς μπορούμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας όταν νιώθουμε άγχος. Τώρα, ας μιλήσουμε για το τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε κάποιον άλλο όταν είναι αγχωμένος.

Στο τελευταίο μάθημα, εντοπίσατε ένα από τα χέρια σας και γράψατε πέντε στρατηγικές ανακούφισης από το άγχος που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ηρεμήσετε. Το ονομάσαμε "Take Five". Τώρα, θα ιχνηλατήσετε το άλλο χέρι και γράψτε πέντε πράγματα που σας ενδιαφέρουν να κάνετε για κάποιον που γνωρίζετε ότι βιώνει άγχος. Θα το ονομάσουμε αυτό «Δώσε πέντε». Πριν ξεκινήσουμε, ωστόσο, ας σκεφτούμε ορισμένα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε στη φροντίδα ενός άλλου ατόμου που βιώνει άγχος.

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να το κάνετε αυτό. γράψτε ιδέες στον πίνακα. Ιδέες μπορεί να είναι πράγματα όπως: δώσε μια αγκαλιά, προσφερθείτε να βοηθήσετε, καθίστε μαζί τους, μιλήστε μαζί τους, βοηθήστε τα να αναπνεύσουν. Αυτές μπορεί να είναι μεγαλύτερες από τις πιο σύντομες στρατηγικές μιας λέξης στη δραστηριότητα Take Five.

Τώρα, χαράξτε το αντίθετο χέρι σας και επιλέξτε πέντε στρατηγικές που μπορείτε να γράψετε, μία ανά δάχτυλο/ αντίχειρα. Γράψτε «Δώσε πέντε» στο κέντρο και, στη συνέχεια, μπορείτε να διακοσμήσετε το χέρι σας όταν τελειώσετε.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Θα είναι σημαντικό να είστε σε επιφυλακή για άλλους που βιώνουν αρνητικό στρες. Αν δείτε κάποιον που δυσκολεύεται, σκεφτείτε τις στρατηγικές Give Five και δοκιμάστε να το προσφέρετε. Εάν μπορείτε να πείτε στον γονέα ή τον κηδεμόνα σας ότι είναι πραγματικά κουρασμένος και αγχωμένος μετά από μια κουραστική μέρα, πώς μπορείτε να βοηθήσετε; Αυτό το άτομο χρειάζεται μια αγκαλιά; Θα εκπλαγείτε με το πόσο λιγότερο άγχος αισθάνεστε, επίσης, όταν νοιάζεστε για κάποιον άλλο.



Ιδέες επέκτασης

- Σύντομο βίντεο για εγκεφαλικά διαλείμματα και στιγμές προσοχής (απαιτείται δωρεάν λογαριασμός): www.gonoodle.com
- Κατάλογος πόρων για χαλάρωση: www.kidsrelaxation.com



Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγός CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

Stressed

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. www.randomactsofkindness.org | Σελίδα 11

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®