

Dear Me: A Letter on Compassion

Αυτό το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εξετάσουν τη φροντίδα των ευρύτερων κοινοτήτων τους, ακόμη και όταν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι κοινότητές τους είναι μεγάλα. Υπάρχει αρκετός χρόνος τόσο για ομαδική συζήτηση όσο και για προσωπικό προβληματισμό καθώς οι μαθητές παρακολουθούν πώς ένα αγόρι ανέπτυξε μια οργάνωση για την αντιμετώπιση της τοπικής πείνας στην κοινότητά του. Οι μαθητές θα ενδυναμώσουν τους εαυτούς τους μέσω μιας προσωπικής επιστολής που θα γράψουν και ο δάσκαλος θα ανταποδώσει τελικά, υπενθυμίζοντας ιδανικά στους μαθητές τις δικές τους ιδέες και παροτρύνσεις για δράση.

ΦροντίδαΥπο-έννοια

Συμπόνια, Εξυπηρέτηση, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Φύλλο εργασίας Dear Me ή χαρτί σημειωματάριου μαθητή
- ☐ Φάκελοι με επιστολή, ένας για κάθε μαθητή

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο [Χάρτη 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 ρευστοποιήσουν τις έννοιες της φροντίδας και της συμπόνιας.

- Παρακολουθήστε το compassion in action μέσω του βίντεο για την Καρδιά του Joshua.
- Αναλογιστείτε τις κύριες ιδέες του βίντεο και συσχετίστε τις με τις δικές τους προσωπικές ευκαιρίες να δείξουν φροντίδα και συμπόνια.
- Γράψτε ένα γράμμα στον εαυτό τους μιλώντας για το πώς θα μπορούσαν να εμπλακούν περισσότερο στη φροντίδα των κοινοτήτων τους.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Η πράξη συμπόνιας για τους άλλους φαίνεται συχνά εύκολη για εμάς τους ενήλικες όταν παρακολουθούμε ένα συγκινητικό ντοκιμαντέρ ή μια εκπομπή ειδήσεων. Ωστόσο, ο αγώνας για να δείξουμε συμπόνια μέσα στην κοινότητά μας είναι μερικές φορές λίγο πιο δύσκολος. Γίνουμε ανοσία στον άστεγο με το σημάδι ή στην ανύπαντρη μητέρα που παλεύει με τα πακέτα. Αυτή την εβδομάδα ρίξτε μια συγκεντρωμένη ματιά στην κοινότητά σας, στο σχολείο σας, ακόμα και στην τάξη σας. Ποιος μπορεί να έχει ανάγκη που μπορεί να έχετε αγνοήσει στο παρελθόν; Το να καλέσετε τη συμπόνια σας στο άμεσο περιβάλλον σας μπορεί πραγματικά να αυξήσει τη συνδεσιμότητα με τους μαθητές σας, τους συμμαθητές σας και την κοινότητά σας στο σύνολό της. Όταν είμαστε συνδεδεμένοι είμαστε παρόντες, οπότε ρίξτε μια ματιά τριγύρω. Ποιος έχει πέσει μέσα από τις χαραμάδες; Πώς μπορεί η συμπόνια σας να σας βοηθήσει να παραμείνετε συνδεδεμένοι με το σχολείο σας;

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Δείτε τα βίντεο κλιπ περισσότερες από μία φορές.

- Δείξτε τις ερωτήσεις καθώς παρακολουθούν το κλιπ ή σας ακούνε να περιγράφετε το ίδρυμα. σκεφτείτε να γράψετε τις ερωτήσεις στον πίνακα ή να δώσετε στους μαθητές τις τυπωμένες ερωτήσεις.
- Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις με έναν συνεργάτη πριν απαντήσουν σε ολόκληρη την ομάδα.
- Επιτρέψτε στους μαθητές να γράψουν τα γράμματά τους στη μητρική τους γλώσσα, εάν αυτό θα τους βοηθήσει να μοιραστούν τις ιδέες τους με τους γονείς τους. Ωστόσο, ζητήστε τους να έχουν μια σύντομη αγγλική έκδοση, ώστε να μπορείτε να παρέχετε σχόλια.



Μερίδιο

2-3 λεπτά

Εντάξει, όλοι κρατήστε ψηλά το ένα από τα χέρια σας σε μια μεγάλη πεντάδα. Τώρα, στραφείτε στο άτομο που έχετε δίπλα σας και δώστε του ένα υψηλό πέντε και μετά πείτε του τις στρατηγικές σας «ΔΩΣΤΕ Πέντε» για να βοηθήσετε τους άλλους να ανακουφίσουν το άγχος που δουλέψαμε στο τελευταίο μάθημα. Εντάξει, πηγαινε!



Εμπνέω

15-20 λεπτά

Στο τελευταίο μάθημα, όλοι κοιτάξαμε εικόνες (ή συζητήσαμε καταστάσεις) που μας έδειχναν μια αγχωτική κατάσταση, είτε μια κατάσταση θετικού άγχους είτε μια κατάσταση αρνητικού στρες. Και ανακαλύψαμε ότι όλοι βιώνουμε το άγχος λίγο διαφορετικά, αλλά ότι όλοι βιώνουμε άγχος. Μιλήσαμε επίσης για μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε άλλους σε μια αγχωτική κατάσταση. Το συναίσθημα που έχουμε όταν βλέπουμε άλλους να στρεσάρονται ή να πληγώνονται ή να είναι μόνοι ή να αγωνίζονται και θέλουμε να τους βοηθήσουμε ονομάζεται συμπόνια.

Πόσοι από εσάς έχετε ξανακούσει αυτή τη λέξη;

Η συμπόνια είναι συχνά κάτι που δεν σκοπεύουμε να νιώσουμε. Είναι απλά κάτι που αναβλύζει μέσα μας όταν βλέπουμε κάποιον που έχει ανάγκη.

Μερικές φορές, ωστόσο, δεν είμαστε σίγουροι για το πώς να βοηθήσουμε ή δεν πιστεύουμε ότι μπορούμε να βοηθήσουμε, οπότε χαμηλώνουμε τον μετρητή συμπόνιας μας. Ή, μερικές φορές, ο πόνος ή ο αγώνας ή η μοναξιά κάποιου άλλου μας κάνει να νιώθουμε άβολα ή αγχωμένοι οι ίδιοι, οπότε αποφασίζουμε να μην τον βοηθήσουμε.

Και, μερικές φορές, το πρόβλημα είναι πολύ μεγάλο για εμάς, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι το αγνοούμε. Όταν αντιμετωπίζετε ένα πρόβλημα ή όταν βλέπετε κάποιον άλλον σε στενοχώρια, αλλά μόνοι σας δεν μπορείτε να βοηθήσετε, ποια είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε;

Πρόσκληση απάντησης μαθητή.

Θα παρακολουθήσουμε ένα σύντομο βίντεο για ένα αγόρι που ένιωθε συμπόνια και την επιθυμία να βοηθήσει άλλους στην κοινότητά του, αλλά δεν ήξερε πώς να ξεκινήσει. Πήρε τα συναισθήματα συμπόνιας του για τους άλλους που είχαν ανάγκη και, με τη βοήθεια άλλων, το μετέτρεψε σε πραγματική και ουσιαστική δράση. Ας δούμε:

Παρακολουθήστε Joshua, Feeding The Need | Citizen Kid της Disney: <https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

Εάν δεν μπορείτε να παίξετε το κλιπ, εδώ είναι μια σύνοψη:
Ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά είναι βοηθώντας ανθρώπους που δεν έχουν αρκετό φαγητό. Ίσως έχετε μαζέψει κονσέρβες στο σχολείο ή τις έχετε φέρει στην τοπική τράπεζα τροφίμων. Ένα αγόρι, ο Τζόσουα Γουίλιαμς, ίδρυσε ακόμη και τη δική του οργάνωση στο Μαϊάμι της Φλόριντα, για να βοηθήσει στην εξάλειψη της παγκόσμιας πείνας. Όταν ο Τζόσουα ήταν τεσσεράμισι ετών, είδε έναν άστεγο στο δρόμο και συνειδητοποίησε ότι ήθελε να βρει έναν τρόπο να τον βοηθήσει. Με τη βοήθεια της μαμάς του, ο Joshua δημιούργησε το Joshua's Heart Foundation το 2006. Έκτοτε, έχει εργαστεί με περισσότερους από 3.000 εθελοντές (1.200 παιδιά και 2.000 ενήλικες) που έχουν μοιράσει σχεδόν ένα εκατομμύριο λίβρες τροφίμων σε ανθρώπους της κοινότητάς του! Αμέτρητοι άνθρωποι έχουν βοηθηθεί και είναι πολύ ευγνώμονες που ο Joshua φρόντισε αρκετά για να τους παρέχει την τροφή που χρειάζονται.



Εξουσιοδοτώ

5 λεπτά

Τώρα ας μιλήσουμε λίγο για αυτό που παρακολουθήσαμε!

Μπορείτε να το κάνετε ως μεγάλη ομάδα ή σε μικρές ομάδες.

- Γιατί πιστεύετε ότι ο Joshua Williams θέλει να βοηθήσει άλλους;
- Από πληροφορίες στον ιστότοπο αυτού του οργανισμού, γνωρίζουμε ότι η Claudia, η μαμά του Joshua, υποστηρίζει αυτό που κάνει. Πώς πιστεύετε ότι οι οικογένειές μας ή τα άτομα με τα οποία ζούμε μπορούν να μας βοηθήσουν να μάθουμε πώς να νοιαζόμαστε για τους άλλους και την κοινότητά μας; Υπάρχουν πράγματα που κάνετε ήδη ως οικογένεια για να βοηθήσετε στη φροντίδα των άλλων;
- Οι άνθρωποι στο κλιπ φαίνονται ευγνώμονες για το φαγητό που έλαβαν. Το βίντεο λέει ότι ο Joshua και οι εθελοντές έδωσαν 400.000 λίβρες φαγητό, αλλά τώρα είναι πιο κοντά στο ένα εκατομμύριο λίβρες! Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να είμαστε ευγνώμονες και ευγνώμονες για όσα κάνουν οι άλλοι για εμάς; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πιστεύετε ότι είναι ευθύνη μας να φροντίζουμε και να υποστηρίζουμε τους άλλους στην κοινότητα; Με ποιό τρόπο;
- Πιστεύετε ότι αυτό που έκανε ο Τζόσουα ήταν εξαιρετικό;

Όλες αυτές είναι υπέροχες απαντήσεις! Τώρα, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε πώς αυτό μπορεί να ισχύει προσωπικά για τον καθένα μας.

Μοιραστείτε τα φύλλα εργασίας «Αγαπητέ μου» ή προσκαλέστε τους μαθητές να βγάλουν ένα κομμάτι χαρτί εάν δεν χρησιμοποιείτε το φύλλο εργασίας.

Θα γράψετε στον εαυτό σας μια επιστολή απαντώντας σε αυτή την ερώτηση: Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να κάνετε τη διαφορά στην κοινότητά σας; Ξεκινά με το "Dear Me"

Στη συνέχεια, γράψτε μερικές φράσεις για το τι μάθαμε σε αυτά τα μαθήματα. Μέχρι στιγμής, έχουμε μιλήσει για σεβασμό και άγχος και τώρα συμπόνια και φροντίδα.

Στη συνέχεια, περιγράψτε πώς η παρακολούθηση του βίντεο για τον Τζόσουα επηρέασε το πώς νιώθετε ότι νοιάζεστε για τους άλλους, ακόμα κι αν το πρόβλημα σας φαίνεται πολύ μεγάλο.

Τέλος, γράψτε μερικά πράγματα που πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε στη φροντίδα των ατόμων στην κοινότητά σας. πώς θα μπορούσατε να κάνετε τη διαφορά. Να θυμάστε ότι η κοινότητά σας θα μπορούσε να είναι η πόλη και όσοι βρίσκονται σε αυτήν, η σχολική μας κοινότητα, η κοντινή σας γειτονιά ή η οικογένειά σας. Πού βλέπετε μια ανάγκη που θα μπορούσατε να φροντίσετε, είτε μόνοι σας είτε με τη βοήθεια κάποιου άλλου;

Όταν τελειώσετε με το γράμμα σας, υπογράψτε το και βάλτε το στον φάκελο που θα σας δώσω, αλλά μην το σφραγίσετε! Βάλτε το όνομά σας στο εξωτερικό του φακέλου και αφήστε τα σε αυτό το καλάθι στο γραφείο μου.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Υπάρχουν μικρά πράγματα που μπορεί να κάνει ο καθένας μας για να δείξει γενναιοδωρία και καλοσύνη στους άλλους στην κοινότητά του και σε όλο τον κόσμο. Αυτές οι μικρές πράξεις μπορεί να είναι ένας κυματισμός στο νερό που απλώνεται σε άλλα μέλη της κοινότητας. Ο Τζόσουα ξεκίνησε με μια ιδέα ότι ήθελε να βοηθήσει έναν άστεγο και τώρα έχει βοηθήσει στην παροχή τροφής σε εκατοντάδες ανθρώπους. Απλώς γράψατε μερικές ιδέες για το πώς θα μπορούσατε να νοιάζεστε για τους άλλους γύρω σας. Θα εξετάσω τις ιδέες σας και τελικά θα σας επιστρέψω για να σας υπενθυμίσουμε πώς νομίζετε ότι μπορεί να νοιάζεστε για τους άλλους. Ανυπομονώ να δω όλες τις καλές σας ιδέες. Ίσως υπάρξει κάτι που μπορούμε να κάνουμε ακόμη και μαζί ως τάξη.



Ιδέες επέκτασης

- Εάν θέλετε να ενσωματώσετε ένα στοιχείο έρευνας, αυτοί οι ιστότοποι παρέχουν καλές ιδέες για το τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά για να δείξουν φροντίδα και καλοσύνη:

[5 τρόποι για να βοηθήσετε τα παιδιά να νοιάζονται περισσότερο για τους άλλους](#)

[Ripple Kindness Project: How You Can Make A Difference](#)

- Μπορείτε να επιστρέψετε τις επιστολές στους μαθητές με οποιονδήποτε τρόπο και ανά πάσα στιγμή. Ίσως στο τέλος του τριμήνου, στο τέλος της Μονάδας Συμμετοχής (η οποία είναι στενά συνδεδεμένη με το σεβασμό και τη φροντίδα), σε συνέδρια ή, ίσως τα ταχυδρομήσετε στον μαθητή στο σπίτι σε ένα μεγάλο διάλειμμα. Μπορείτε επίσης να εξετάσετε το ενδεχόμενο να γράψετε μια προσωπική σημείωση σε κάθε μαθητή σχολιάζοντας πώς έχετε δει τον μαθητή να νοιάζεται για τους άλλους στο σχολείο, ενθαρρύνοντας αυτόν τον μαθητή να συνεχίσει την καλή δουλειά.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ.

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 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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Φύλλο εργασίας Dear Me

Ημερομηνία_____

Αγαπητέ μου:

Στις μέχρι τώρα μονάδες καλοσύνης μας, μάθαμε για:

Σήμερα παρακολουθήσαμε ένα βίντεο για ένα αγόρι που ονομάζεται Joshua που ξεκίνησε ένα πρόγραμμα that βοηθά να ταΐσουν άτομα που δεν έχουν αρκετό φαγητό. Αυτό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα που ένα παιδί αποφάσισε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει να λυθεί! Καθώς έβλεπα το βίντεο, ένιωσα:

Εδώ βλέπω μια ανάγκη στην κοινότητά μας (θα μπορούσε να είναι οικογένεια, σχολείο ή γενική κοινότητα):

Και εδώ είναι μερικά πράγματα που νομίζω ότι θα μπορούσα να κάνω για να βοηθήσω στη φροντίδα των ατόμων στην κοινότητά μας:

Με εκτίμηση,

