

# Δοκιμάστε νέα πράγματα:

## Courage Dance Party

Αυτό το μάθημα βοηθά τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν την αξία του να είναι όχι μόνο θαρραλέοι, αλλά και θαρραλέοι να είναι ο εαυτός τους. Είναι δύσκολο να είμαστε θαρραλέοι για τους άλλους αν δεν έχουμε το θάρρος να είμαστε ο εαυτός μας. Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να δώσει στους μαθητές στρατηγικές για να είναι ο εαυτός τους, να δοκιμάζουν νέα πράγματα, να παίρνουν ρίσκα και να πετύχουν.

**Υπο-έννοια καλοσύνης**  
Ευαλωτότητα, Ταπεινοφροσύνη

**Χρονοδιάγραμμα μαθήματος**  
30-40 λεπτά

### Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Μουσική και χορευτικό τραγούδι.
- ☐ Χαρτί και εργαλεία γραφής.

### 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 ότι το να είμαστε ο καλύτερος εαυτός μας απαιτεί θάρρος και μερικές φορές ρίσκο.
- Εξασκηθείτε σε εκφράσεις θάρρους και αυτο-ένταξης.

### Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Πολλοί άνθρωποι συνδέουν τον όρο «θάρρος» με το να είσαι δυνατός, να αντιστέκεσαι στην καταπίεση και να μάχεσαι για το σωστό. Ενώ όλοι αυτοί οι ορισμοί στην πραγματικότητα αναφέρονται σε διάφορους τύπους θάρρους, υπάρχει μια άλλη εστίαση που είναι εξίσου πολύτιμη: το θάρρος να ανταποκριθείς με καλοσύνη. Αυτή η ενότητα θα επικεντρωθεί στην ευγένεια ως μια μορφή γενναίας δράσης. Η ικανότητά σας να εμπνέετε καλοσύνη στην καθημερινότητά σας είναι το πιο θαρραλέο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Όταν αλλάζουν οι σκέψεις σας, αλλάζουν και οι συμπεριφορές σας και αυτό οδηγεί τελικά σε μια θετική αλλαγή και στους γύρω σας. Αυτή η αλυσιδωτή αντίδραση ευγένειας ξεκινά από εσάς! Αυτή την εβδομάδα, γράψτε μια ιδιαίτερα ευγενική σκέψη για τον εαυτό σας και δημοσιεύστε την στον καθρέφτη του μπάνιου σας. Επαναλάβετε το στον εαυτό σας δυνατά κάθε φορά που το διαβάζετε. Στην αρχή αυτό μπορεί να αισθάνεται άβολο και περιττό. Ωστόσο, όσο περισσότερο ακούτε καλά λόγια δυνατά, τόσο πιο πιθανό είναι να τα εσωτερικεύσετε. Πώς μπορείτε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας σήμερα;

### Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Οι μαθητές που είναι πολύ ντροπαλοί ή έχουν άγχος μπορεί να αισθάνονται υπερβολικά άβολα με την εμπνευσμένη δραστηριότητα. Αν ναι, διευκρινίστε ότι οι μαθητές δεν χρειάζεται να χορέψουν αν δεν θέλουν (αν και μια μικρή δυσφορία ή δισταγμός είναι φυσιολογική και απαραίτητη για να αναγνωρίσουν οι μαθητές την

ανάγκη τους να είναι θαρραλέοι... επομένως μην απογοητεύετε όλους ο γάντζος, αν είναι δυνατόν!).

- Οι μαθητές με περιορισμένες δεξιότητες γραφής μπορούν να χρησιμοποιήσουν βασικούς όρους για να ολοκληρώσουν τη δράση τους (γράψτε στοιχεία #1, #2 ή #3). Μπορεί να θέλετε να τοποθετήσετε μαθητές με περιορισμένες δεξιότητες, ώστε να γράφουν #3 (επιβεβαιώσεις), καθώς αυτές θα είναι πιο σύντομες και θα μπορούσαν να γίνουν ακόμη και μέσω ενός σχεδίου.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

*Καλώς ήρθατε στην τελευταία μας μονάδα! Θάρρος! Όταν σκέφτεστε το θάρρος, τι σας έρχεται στο μυαλό;*

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

*Οι περισσότεροι από εμάς πιθανώς σκεφτόμαστε το θάρρος με την έννοια του να είμαστε γενναίοι σε τρομακτικές καταστάσεις. Και αυτό μπορεί να είναι το θάρρος. Ωστόσο, το θάρρος μπορεί να μοιάζει με άλλα πράγματα. Το θάρρος μπορεί επίσης να μοιάζει και να αισθάνεται σαν να είσαι απλά ο εαυτός σου - αφήνοντας τον εαυτό σου να αισθάνεται λυπημένος όταν είσαι λυπημένος ή χαρούμενος όταν είσαι χαρούμενος. Θάρρος είναι να πιστεύεις στον εαυτό σου ή να αφήνεις τον εαυτό σου να δοκιμάσει κάτι νέο, ακόμα κι αν δεν είσαι σίγουρος ότι θα είσαι καλός σε αυτό. Θάρρος είναι να αποδέχεσαι αυτό που είσαι και να προσπαθείς να είσαι πάντα η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.*



## Εμπνέω

7-10 λεπτά

*Θα δοκιμάσουμε κάτι τώρα. Θα απαιτήσει ο καθένας μας να είναι λίγο ευάλωτος. Ξέρει κανείς τι σημαίνει ευάλωτος; Σημαίνει να βρισκόμαστε σε μια θέση όπου μπορεί να νιώθουμε αδύναμοι ή ντροπισμένοι ή σαν να μας επικρίνουν. Ακούγεται σαν διασκεδαστικό, σωστά!;*

*Θα έχει πλάκα, όμως, αν το αφήσεις. Έτσι, θα σταθούμε όλοι σε έναν κύκλο και θα παίξω ένα τραγούδι.*

Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε δημοφιλές αλλά κατάλληλο τραγούδι. πρέπει να είναι «χορευτικό».

*Όταν ξεκινήσω το τραγούδι, θα πάω στη μέση του κύκλου και θα χορέψω. Σωστά. Χορός. Όταν επιστρέφω στη θέση μου στον κύκλο, χρειάζομαι κάποιον άλλο αμέσως να πηδήξει και να χορέψει για 10 δευτερόλεπτα. Μετά από 10 δευτερόλεπτα, θα πω "Επόμενο!" και αμέσως ο μεσαίος χορευτής επιστρέφει στη θέση του και ένα νέο άτομο πηγαίνει στη μέση. Εάν δύο από εσάς πάνε ταυτόχρονα, κάποιος κάνει πίσω. μπορείτε να πάτε στη συνέχεια. Αυτό θα το κάνουμε μέχρι να τελειώσει το τραγούδι. Όλοι πρέπει να πάρουν την ευκαιρία και να χορέψουν στη μέση! Νιώθει κανείς λίγο νευρικός γι' αυτό; Είναι εντάξει αν το κάνεις! Δοκιμάστε αυτό, όμως! Μπορείς να το κάνεις! Ακόμα κι αν νομίζεις ότι δεν μπορείς να χορέψεις, μπορείς, τουλάχιστον για 10 δευτερόλεπτα!*



## Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Μετά το τραγούδι, βάλτε τον καθένα να καθίσει στη θέση του στον κύκλο.

*Πώς ένιωσες όταν ήσουν εκεί μέσα και χορεύεις;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

*Πώς ένιωσες όταν περιμένες και συζητούσες πότε να πηδήξεις;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Σκεφτείτε να ρωτήσετε τους μαθητές γιατί δεν χόρεψαν αν υπήρχαν κάποιοι που δεν θα πήγαιναν στο κέντρο του κύκλου. Πιθανότατα οφείλεται στο γεγονός ότι δεν πιστεύουν ότι μπορούν να χορέψουν, ντρέπονται ή φοβούνται ότι οι άνθρωποι θα γελάσουν μαζί τους.

*Πώς συγκρίνεται αυτή η άσκηση με το να είσαι νέο παιδί κάπου; Ή προσπαθείτε για μια νέα δραστηριότητα; Ή να παίζεις σε ένα μεγάλο παιχνίδι ή να έχεις ένα μουσικό σόλο ή να είσαι σε μια παράσταση; Τι γίνεται με την παρουσίαση ή την ανάγνωση δυνατά στην τάξη; Κάποια από αυτές τις δραστηριότητες σας κάνει να αισθάνεστε λίγο ευάλωτοι; Γιατί πιστεύετε ότι είναι αυτό; Πώς είναι η ευπάθεια;*

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

*Έτσι, με βάση τις περιγραφές σας σχετικά με την αίσθηση της ευπάθειας, είναι πιθανώς ασφαλές να πούμε ότι θα προτιμούσαμε να μην κάνουμε τίποτα από αυτά τα πράγματα ή να είμαστε το νέο παιδί ή να δοκιμάσουμε κάτι νέο που δεν έχουμε κάνει ποτέ. Αλλά, αν δεν δοκιμάσουμε νέα πράγματα, δεν θα μάθουμε ποτέ πόσο θα απολαύσουμε αυτό το νέο πράγμα ή αυτό το νέο άτομο. Θυμηθείτε στην ενότητα μας για την Ενσωμάτωση πώς χρησιμοποιούσαμε γραφήματα T για να εντοπίσουμε ομοιότητες και διαφορές μεταξύ πραγμάτων και πώς τα πράγματα ήταν πραγματικά περισσότερο ίδια παρά διαφορετικά; Αυτό πρέπει να κάνουμε όταν νιώθουμε ευάλωτοι ή φοβόμαστε να δοκιμάσουμε κάτι νέο. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε όλους τους λόγους για τους οποίους πρέπει να δοκιμάσουμε αυτό το νέο πράγμα, ή να συστηθούμε σε νέους φίλους ή να χορέψουμε.*

*Σε ένα κομμάτι χαρτί, θέλω να γράψετε ένα ρεαλιστικό πράγμα που φοβάστε να κάνετε, να δοκιμάσετε ή να πείτε. Αυτό δεν πρέπει να είναι κάτι που θα μπορούσατε να κάνετε σε τακτική βάση, αλλά φοβάστε πολύ να το δοκιμάσετε (άρα, πράγματα όπως το αλεξίπτωτο δεν θα λειτουργήσουν). Και μετά θέλω να γράψεις γιατί το φοβάσαι. Αυτά δεν πρέπει να είναι εξαιρετικά προσωπικά γιατί θα τα μοιραστείτε με τους συμμαθητές σας. Ένα καλό παράδειγμα μπορεί να είναι, «Θα ήθελα να δοκιμάσω για την ομάδα μπάσκετ, αλλά φοβάμαι γιατί δεν έχω παίξει ποτέ και δεν θέλω να κάνω κακή δουλειά».*

*Μόλις το κάνετε αυτό, περάστε το χαρτί σας στο άτομο στα δεξιά σας. Αυτό θα σημαίνει ότι όλοι τώρα κοιτάζουν τη λίστα κάποιου άλλου με πράγματα που φοβούνται να δοκιμάσουν. Η δουλειά σας, τώρα, είναι να γράψετε έναν λόγο για τον οποίο αυτό το άτομο πρέπει να προσπαθήσει αυτό που*

φοβούνται να δοκιμάσουν. Γιατί τελικά αυτό δεν είναι τόσο τρομακτικό; Βάλτε το #1 μπροστά από την απάντησή σας.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα...

Στη συνέχεια θα περάσουμε ξανά τις σελίδες προς τα δεξιά. Τώρα η δουλειά σας είναι να εξηγήσετε ένα πράγμα που μπορεί να κάνει αυτό το άτομο για να το κάνει να αισθάνεται λιγότερο φόβο. Για παράδειγμα, εάν το πράγμα που φοβάται ο συμμαθητής σας είναι να δοκιμάσει για την ομάδα μπάσκετ, τότε ένα πράγμα που θα μπορούσατε να σημειώσετε είναι ότι το άτομο πρέπει να βρει έναν φίλο που είναι καλός στο μπάσκετ και να εξασκηθείτε μαζί. Ίσως μείνετε μετά το σχολείο και εξασκηθείτε στην ντρίμπλα και στο σουτ ή να δουλέψετε σε κάποιες δεξιότητες στο διάλειμμα. Ή, θα μπορούσε να εξασκηθεί στο σπίτι πριν από την ημερομηνία δοκιμής. Βάλτε ένα #2 μπροστά από την απάντησή σας.

Θα περάσουμε τη σελίδα μια τελευταία φορά, τώρα, και η δουλειά αυτού του ατόμου είναι να γράψει μια επιβεβαίωση ή μια λέξη ή φράση ενθάρρυνσης και θάρρους στο χαρτί, υπενθυμίζοντας στον αρχικό συγγραφέα ότι μπορεί να είναι επιτυχημένος. ότι είναι ικανοί? ότι δεν πρέπει να υπολογίζουν τον εαυτό τους. Ένα παράδειγμα μπορεί να είναι κάτι σαν, "Μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις!" ή «Μην τα παρατάς ποτέ!» Βάλτε ένα #3 μπροστά από την απάντησή σας.

Θα βάλω αυτά τα τρία πράγματα στον πίνακα για να σας υπενθυμίσω τι να γράψετε όταν λάβετε ένα χαρτί. Η δουλειά σας είναι να συμπληρώσετε το επόμενο κενό διάστημα. Έτσι, αν έχουν γραφτεί για το #1 και το #2, αυτό σας αφήνει με το #3. Εάν λάβετε ένα χαρτί και μόνο το #1 έχει ολοκληρωθεί, συμπληρώνετε το #2.



## Κατοπτρίζω

3-5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν πίσω τις σελίδες μέχρι να επιστραφεί ο καθένας το δικό του χαρτί. Αφήστε τους μαθητές να διαβάσουν και να επεξεργαστούν τις εργασίες τους. Προσκαλέστε μερικούς μαθητές να μοιραστούν αυτό που γράφτηκε.

- Πώς νιώσατε όταν σκεφτόσασταν ή γράφατε αυτό που φοβόσασταν να δοκιμάσετε;
- Πώς νιώθετε τώρα διαβάζοντας την ενθάρρυνση και τις στρατηγικές επιτυχίας που έδωσαν οι συμμαθητές σας;
- Πόσοι από εσάς νιώθετε τώρα πιο πρόθυμοι να δοκιμάσετε αυτό το πράγμα που φοβηθήκατε; Γιατί;



## Ιδέες επέκτασης

- Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν τα χαρτιά τους στο σπίτι και να συζητήσουν το πράγμα που θέλουν να δοκιμάσουν με τους γονείς/κηδεμόνες. Είναι πιθανό οι φροντιστές να μην έχουν ιδέα ότι ο μαθητής τους ενδιαφέρεται να δοκιμάσει κάτι καινούργιο και έτσι δεν τους έχουν ενθαρρύνει ή δεν τους έχουν δώσει μια ευκαιρία.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι ο καταλύτης για να εμπλακούν οι μαθητές σε νέα πράγματα με την υποστήριξη των φροντιστών τους.



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 Οδηγό 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/>