

Σεβασμός στον (Συναισθηματικό) Εαυτό μας

Αυτό το μάθημα βασίζεται στο Μάθημα 1 και επιτρέπει στους μαθητές όχι μόνο να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα εξωτερικά, αλλά και να αναλογίζονται πώς έχουν αναγνωρίσει τα συναισθήματα μέσα τους την τελευταία εβδομάδα. Έχουν επίσης την ευκαιρία να επινοήσουν συγκεκριμένες στρατηγικές για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές εμπειρίες, δίνοντάς τους περισσότερες ευκαιρίες για αυτοφροντίδα και αυτοσεβασμό.

Υπο-έννοια σεβασμού

Αυτοφροντίδα, Καλοσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

25-30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Φύλλο εργασίας Φροντίδα για τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας
- ☐ Εργαλείο γραφής

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:

- Εξερευνήστε υγιείς τρόπους φροντίδας για τη δική τους ψυχική και συναισθηματική υγεία.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Καθώς βουτάμε μπροστά σε αυτή τη μονάδα, αφιερώστε χρόνο για να αναρωτηθείτε: «Πώς μπορώ να δείξω σεβασμό στον εαυτό μου; Πώς εξασκώ την αυτοφροντίδα;» Πρέπει πρώτα να γεμίσετε τον εαυτό σας πριν έχετε κάτι να προσφέρετε στους μαθητές σας! Προσπαθήστε να δημιουργήσετε έναν θετικό στόχο που σχετίζεται με την αυτοφροντίδα κάθε σχολική μέρα για να βεβαιωθείτε ότι βάζετε τις ανάγκες σας στην κορυφή της λίστας. Μερικά παραδείγματα μπορεί να είναι: Επιλέγω να επικεντρώνομαι αποκλειστικά στο φαγητό κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού μου διαλείμματος (και όχι στις γραπτές βαθμολογίες!) ή επιλέγω να γράφω μια θετική επιβεβαίωση στον πίνακα κάθε πρωί για να υπενθυμίζω στον εαυτό μου (και σε όλους όσους τη διαβάζουν) ότι ο καθένας είμαστε ένα πολύτιμο μέλος της τάξης και της σχολικής μας κοινότητας.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Αναθεωρήστε αυτό το μάθημα για να είστε ευαίσθητοι μαθητές που έχουν βιώσαν (ή που βιώνουν τακτικά) τραυματικές καταστάσεις που θα έκαναν δύσκολη τη συζήτηση για το τι τους κάνει να φοβούνται ή να θυμώνουν.
- Εκχωρήστε εκ των προτέρων συνεργάτες (για το ζεύγος σκέψης-μοιράζεστε), έτσι ώστε τα παιδιά να ξεχωρίζουν από τις συνηθισμένες ομάδες φίλων τους.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Έχουμε μιλήσει για το τι επηρεάζει τα συναισθήματα και τα συναισθήματά μας. Σήμερα, θα κάνουμε μια δραστηριότητα όπου σκεφτόμαστε πώς να φροντίζουμε το μυαλό, το σώμα και τα συναισθήματά μας.

Θα ανοίξουμε αυτό το μάθημα με μια σκέψη, ζευγάρι, κοινή χρήση. Απευθυνθείτε στον γείτονά σας (ή στον προκαθορισμένο σύντροφό σας, εάν υπάρχει) και μιλήστε για μερικά από τα συναισθήματα που βιώσατε την περασμένη εβδομάδα από το τελευταίο μας μάθημα. Θυμάστε πώς σας ζήτησα να προσέχετε πολύ τα ενδιάμεσα μαθήματα; Βιώσατε χαρά; Θυμός? Θλίψη? Νευρικότητα (όπως όταν κάνεις κάτι νέο για πρώτη φορά); Όταν βιώσατε αυτά τα συναισθήματα, τι νιώσατε ή πώς ανταποκριθήκατε; Νιώσατε ότι είχατε τον έλεγχο των συναισθημάτων και των συναισθημάτων σας ή τα συναισθήματα και τα συναισθήματά σας σας έλεγχαν;



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Θυμάται κανείς το απόσπασμα της Eleanor Roosevelt που συζητήσαμε στο τελευταίο μας μάθημα;

Ρωτήστε αν κάποιος μπορεί να το θυμηθεί ή, αν όχι, αν μπορεί να αναφέρει την κύρια ιδέα.

«Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να νιώσεις κατώτερος χωρίς τη συγκατάθεσή σου». — Έλινορ Ρούσβελτ

Ένας άλλος τρόπος να το πούμε αυτό είναι να μάθουμε να φροντίζουμε την ψυχική μας υγεία (την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε το άγχος της καθημερινής ζωής) και τη συναισθηματική ευεξία (πώς κατανοείτε, χρησιμοποιείτε και εκφράζετε τα συναισθήματά σας με παραγωγικό τρόπο.) Υπάρχουν υγιεινούς και ανθυγιεινούς τρόπους φροντίδας για την ψυχική υγεία και τη συναισθηματική μας ευεξία, που μπορεί να επηρεάσουν το πώς νιώθουμε. Ποιοι είναι μερικοί ανθυγιεινοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας; Νομίζω ότι η Eleanor Roosevelt θα έλεγε ότι το να επιτρέπουμε σε κάποιον άλλο να μας κάνει να νιώθουμε άσχημα για τον εαυτό μας είναι ένας ανθυγιεινός τρόπος με τον οποίο συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας. Τι νομίζετε;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Τώρα, ποιοι είναι μερικοί υγιεινοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας;

Επαναλάβετε τη συζήτηση.

Θυμηθείτε, στόχος μας είναι να δείχνουμε πρώτα σεβασμό στον εαυτό μας, ώστε να μπορούμε να δείξουμε σεβασμό στους άλλους.



Εξουσιοδοτώ

10-15 λεπτά

Τώρα θα μιλήσουμε για κάποιους άλλους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας.

Μοιράστε το φύλλο «Φροντίδα για τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας». Στη συνέχεια χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια.

Με τον σύντροφό σας, συζητήστε τι σημαίνουν αυτές οι συμβουλές για την αυτοφροντίδα και μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ακολουθήσετε τις συμβουλές. Αφού οι μαθητές συμπληρώσουν το φύλλο δραστηριοτήτων, προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν μερικές από τις ιδέες τους. Εξηγήστε ότι θα πάρουν στο σπίτι τους το φύλλο «Φροντίδα για τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας» για να συζητήσουν με τους γονείς, τον κηδεμόνα τους ή τους ενήλικες με τους οποίους ζουν.



Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Σήμερα μιλήσαμε για μερικούς υγιεινούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Το να συμπεριφέρεστε στον εαυτό σας με ευγενικό τρόπο βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής σας ευεξίας! Και αυτό είναι αυτοσεβασμός!

Για να μετρήσετε την κατανόηση του υλικού, επιλέξτε είτε από τις ερωτήσεις αξιολόγησης είτε από ερωτήσεις προβληματισμού ως προτροπές συζήτησης, γραφής ή περιοδικού. Εξετάστε το ενδεχόμενο να δώσετε επιπλέον χρόνο για βαθύτερη αξιολόγηση και προβληματισμό, όπως απαιτείται.

Ερωτήσεις Αξιολόγησης

- Τι είναι η αυτοφροντίδα;
- Τι είναι η συναισθηματική ευεξία;
- Τι είναι η ψυχική υγεία;

Ερωτήσεις προβληματισμού

- Πώς μπορούν αυτές οι συμβουλές να σας βοηθήσουν να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας;
- Γιατί πιστεύεις ότι είναι σημαντικό να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου;
- Πιστεύετε ότι η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία; Γιατί;



Ιδέες επέκτασης

- Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν σπίτι το συμπληρωμένο φύλλο εργασίας «Φροντίδα για τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας» και το φύλλο δραστηριότητας επέκτασης σπιτιού. Ζητήστε τους να συζητήσουν μερικές από τις συμβουλές και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να δοκιμάσουν αυτές τις συμβουλές με τον γονέα, τον κηδεμόνα ή έναν ενήλικα με τον οποίο ζουν και επίσης να απαντήσουν στις ερωτήσεις στο φύλλο Δραστηριότητας επέκτασης σπιτιού.
- Μετά από μια εβδομάδα δοκιμής αυτών των τεχνικών συζητήστε τα ακόλουθα με τους μαθητές:
 - Δοκίμασες κάποια από αυτές τις συμβουλές στο σπίτι; Σας βοήθησαν να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας με τρόπο που έδειξε καλοσύνη στον εαυτό σας;
 - Ποιοι είναι μερικοί τρόποι χειρισμού του θυμού ή των αρνητικών συναισθημάτων;
 - Ποιους τρόπους συζήτησε η οικογένειά σας ότι θα μπορούσε να σας υποστηρίξει; Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συνεχίσουν να εξασκούν αυτές τις τεχνικές και να κάνουν check-in μαζί τους τακτικά για το αν τους βοηθούν να διαχειριστούν τα συναισθήματα πιο αποτελεσματικά.



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/>

Φροντίζουμε τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας

Κατευθύνσεις: Παρακάτω είναι μερικές συμβουλές για να παραμείνετε ψυχικά και συναισθηματικά υγιείς. Με τον σύντροφό σας, συζητήστε τι σημαίνει κάθε συμβουλή και τρόπους με τους οποίους μπορείτε να δοκιμάσετε αυτήν τη συμβουλή. Γράψτε τις δικές σας απαντήσεις στον χώρο που παρέχεται.

Υπόδειξη	Τι σημαίνει αυτό?	Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να το δοκιμάσετε;
1. Δώστε στον εγκέφαλό σας ένα διάλειμμα.		
2. Ασκήστε τον εγκέφαλό σας.		
3. Τρώτε υγιεινά.		
4. Παρατηρήστε και νιώστε τα συναισθήματά σας.		
5. Μην αποφεύγετε τα προβλήματά σας.		
6. Αποδεχτείτε τα θλιβερά ή άσχημα πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή σας.		

7. Βοηθήστε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα.

Δραστηριότητα επέκτασης σπιτιού

Όνομα

Επιστροφή από

Ως μέρος του προγράμματος Random Acts of Kindness, έχουμε μιλήσει στην τάξη για τη φροντίδα του εαυτού μας και πώς επηρεάζει το πώς νιώθουμε. Συζητήσαμε τις παρακάτω συμβουλές:

- Δώστε στον εγκέφαλό σας ένα διάλειμμα.
- Ασκήστε τον εγκέφαλό σας.
- Τρώτε υγιεινά.
- Παρατηρήστε και νιώστε τα συναισθήματά σας.
- Μην αποφεύγετε τα προβλήματά σας.
- Αποδεχτείτε τα θλιβερά ή άσχημα πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή σας.
- Βοηθήστε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα.

Κατευθύνσεις: Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις και γράψτε ή ζητήστε από τον μαθητή σας να γράψει απαντήσεις κάτω ή στο πίσω μέρος και επιστρέψτε στο σχολείο μέχρι την ημερομηνία που εμφανίζεται:

Πιστεύετε ότι αυτές οι συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν; Με ποιους συγκεκριμένους τρόπους θα δοκιμάσετε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις συμβουλές αυτή την εβδομάδα για να δείξετε καλοσύνη στον εαυτό σας;

Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να μάθουμε να χειριζόμαστε τον θυμό ή τα αρνητικά μας συναισθήματα;

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Πώς μπορούμε να σας υποστηρίξουμε στο σπίτι;