

Ευθύνη

Αυτή την εβδομάδα οι μαθητές θα μάθουν για την υπευθυνότητα, πώς χρησιμοποιούμε την αυτοπειθαρχία για να εκπληρώσουμε τις ευθύνες μας και να παίρνουμε υπεύθυνες αποφάσεις. Οι μαθητές διερευνούν την ιδέα της επιλογής και συζητούν πώς να αποφύγουμε να κατηγορούμε όταν υστερούμε στις ευθύνες μας.

Ξεκινήστε την ενότητα με το μάθημα ολόκληρης της τάξης και στη συνέχεια στοχεύστε να ολοκληρώσετε τουλάχιστον δύο από τα μίνι μαθήματα με τους μαθητές σας όλη την εβδομάδα. Κάθε μίνι μάθημα έχει σχεδιαστεί για να παρουσιάζει στοιχεία του κύριου μαθήματος με νέους και συναρπαστικούς τρόπους.

Κύριο Μάθημα

Μάθημα όλης της
τάξης
30 λεπτά

START
HERE

Ανάληψη ευθύνης

Αυτό το μάθημα εισάγει την έννοια της ευθύνης και της αυτοπειθαρχίας και εξηγεί πώς μπορεί να είναι εύκολο να κατηγορούμε άλλους ή καταστάσεις για στιγμές που υστερούμε στις ευθύνες μας. Το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εξετάσουν μια ποικιλία καταστάσεων και να λάβουν αποφάσεις σχετικά με το πώς να ανταποκριθούν με τρόπο που αντανάκλα την ευθύνη και με τρόπο που αντανάκλα την ιδιοκτησία και την αυτοπειθαρχία. (Δείτε τη σελίδα 3 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Αποφάσεις, Αποφάσεις

Σε μικρές ομάδες, αφήστε τους μαθητές να δουλέψουν με πολλές σύντομες αποφάσεις όπου πρέπει να γίνει μια επιλογή. Μετά την απόφαση, ζητήστε από τις ομάδες να σταματήσουν για να συζητήσουν εάν αυτή είναι η επιλογή που θα έκαναν άλλοι και γιατί ή γιατί όχι. Συζητήστε την ιδέα ότι οι απόψεις για την υπεύθυνη επιλογή θα διαφέρουν από μαθητή σε μαθητή. Πρέπει να θυμόμαστε να σεβόμαστε τις επιλογές των άλλων.

Περίπτωση 1: Έχετε προσκληθεί στο πάρτι γενεθλίων του ξαδέρφου σας που θα είναι σε ένα κλειστό πάρκο τραμπολίνο και θα τελειώσει με πίτσα και μια ταινία! Ο ξάδερφός σου θέλει πολύ να έρθεις. Όμως, είναι η ίδια μέρα με το ρεσιτάλ πιάνου του φίλου σου και ήδη είχες πει ότι θα πάτε να τον παρακολουθήσετε να παίζει. Θέλετε πολύ να παραλείψετε το ρεσιτάλ και να πάτε στο πάρτι. Τι κάνεις?

Κατάσταση 2: Δεν μελετήσατε για το τεστ ιστορικού σας, αλλά η φίλη σας, η οποία έκανε το τεστ νωρίς επειδή θα φύγει για μια οικογενειακή εκδήλωση, λέει ότι μπορεί να σας πει ακριβώς τι περιλαμβάνει το τεστ. Τι κάνεις?

Κατάσταση 3: Υποτίθεται ότι πρέπει να διαβάσετε για 30 λεπτά πριν έχετε χρόνο στην οθόνη. Δυσκολεύεσαι με το διάβασμα, όμως, και δεν θέλεις να αφιερώσεις αυτόν τον επιπλέον χρόνο. Η αδερφή σας δεν χρειάζεται ποτέ να διαβάσει πριν πάρει το τηλέφωνό της ή το Xbox. Η μαμά σου δεν γυρίζει σπίτι μέχρι τις 5 και δεν θα ήξερε πραγματικά αν διαβάζεις ή όχι. Σε

εμπιστεύεται να κάνεις το διάβασμά σου και τις περισσότερες μέρες το κάνεις. Σήμερα απλά δεν σας αρέσει, αλλά θέλετε πραγματικά να παίξετε Minecraft. Τι κάνεις?

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Κάνοντας Επιλογές

«Η ζωή σου δίνει τόσες πολλές αποφάσεις. Πολλές φορές, είναι ακριβώς μπροστά στο πρόσωπό σας και είναι πραγματικά δύσκολα, αλλά πρέπει να τα φτιάξουμε».

— Μπρίτανι Μέρφι

Συζητήστε μια στιγμή που είχατε μια δύσκολη επιλογή να κάνετε. Πώς καταλήξατε τελικά στην απόφασή σας; Πώς ένιωσες που έκανες μια επιλογή; Πώς σε βοήθησε η αυτοπειθαρχία να πάρεις την απόφασή σου;

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Για τι είμαι υπεύθυνος;

Γράψτε μια λίστα με πράγματα για τα οποία είστε υπεύθυνοι κάθε μέρα στο σπίτι, στο σχολείο και εκτός σχολείου (στην κοινότητα, σε ομάδες, σε ομάδες, σε μια δουλειά κ.λπ.). Ίσως εκπλαγείτε με το πόσες ευθύνες έχετε. Όταν αρχίζετε να κατακλύζετε από όλα όσα έχετε να κάνετε, ποια είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε δυνατοί και πειθαρχημένοι για να τα κάνετε όλα;

Θα μπορούσατε να ζητήσετε από τους μαθητές να κάνουν καταιγισμό ιδεών ανεξάρτητα από αυτές τις λίστες και στη συνέχεια να συζητήσουν [στρατηγικές ανθεκτικότητας](#) σαν ομάδα. [Αυτά τα βίντεο από τον Dan Siegel](#) μπορεί να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για να διευκολύνετε και αυτή τη συζήτηση.

Με επίκεντρο την τεχνολογία
15 λεπτά



Πώς να Χρησιμοποιούμε Τεχνικά Υπεύθυνα;

Συζήτηση μεγάλης ομάδας: Λαμβάνοντας υπόψη πόσο μεγάλο μέρος της καθημερινής μας ζωής εξαρτάται από την τεχνολογία (υπολογιστές, iPad, τηλέφωνα, μουσική, τηλεοράσεις, συστήματα παιχνιδιών), μπορεί να είναι δύσκολο να κάνουμε καλές επιλογές σχετικά με το πόσο χρησιμοποιούμε ή εξαρτόμαστε από την τεχνολογία. Πρώτον, ποιες είναι κάποιες κακές επιλογές που μπορούμε να κάνουμε όσον αφορά την τεχνολογία και πώς τη χρησιμοποιούμε; Ποιες είναι μερικές καλές επιλογές που μπορούμε να κάνουμε για να διασφαλίσουμε ότι έχουμε μια υγιή σχέση με την τεχνολογία όπου έχουμε τον έλεγχό της και όχι το αντίστροφο;

Ανάληψη ευθύνης

Αυτό το μάθημα εισάγει την έννοια της ευθύνης και της αυτοπειθαρχίας και εξηγεί πώς μπορεί να είναι εύκολο να κατηγορούμε άλλους ή καταστάσεις για στιγμές που υστερούμε στις ευθύνες μας. Το μάθημα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εξετάσουν μια ποικιλία καταστάσεων και να λάβουν αποφάσεις σχετικά με το πώς να ανταποκριθούν με τρόπο που αντανakλά την ευθύνη και με τρόπο που αντανakλά την ιδιοκτησία και την αυτοπειθαρχία.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Ταινίες σεναρίου ευθύνης (δείτε το συνημμένο)

Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας, τα Πρότυπα της Διεθνούς Εταιρείας Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση, κατά περίπτωση, και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Εξερευνήστε πώς να φτάσετε σε υπεύθυνες αποφάσεις
- Αξιολογήστε πώς το να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας όταν υστερούμε είναι καλύτερο από το να κατηγορούμε τους άλλους για τις ελλείψεις μας

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ως δάσκαλος, έχετε πολλές ευθύνες κατά τη διάρκεια μιας σχολικής ημέρας. Είστε επίσης υπεύθυνοι για και για έναν αριθμό ατόμων. Μπορεί να είναι δύσκολο να κρατάς τους πάντες και τα πάντα οργανωμένους και σε καλό δρόμο με ό,τι πρέπει να επιτευχθεί. Ένας τρόπος για να διασφαλίσετε ότι εκπληρώνετε όλες τις ευθύνες σας είναι να κάνετε μια λίστα με όλα όσα είστε υπεύθυνοι και τι χρειάζεστε για να εκπληρώσετε αυτήν την ευθύνη. Αυτό σας βοηθά να κάνετε σχέδια, να θέσετε στόχους και να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες για το τι μπορείτε να κάνετε σε μια μέρα. Έχετε ποτέ πραγματικά σκεφτεί κάθε καθημερινή ευθύνη, την απαριθμήσατε και προσδιορίσατε αναλυτικά τι χρειάζεστε ή βάλσατε προτεραιότητες τι πρέπει να κάνετε πρώτα; Δοκιμάστε το, αν όχι. Θα εκπλαγείτε με α) πόσο υπεύθυνοι είστε και β) πόσο καλό είναι να είστε οργανωμένοι. Μπορείτε επίσης να εντοπίσετε πράγματα που μπορείτε να βγάλετε από το πιάτο σας. Είστε πραγματικά υπεύθυνοι για το «x» ή είναι αυτή η δουλειά κάποιου άλλου που έχετε κληρονομήσει με κάποιο τρόπο; Ίσως υπάρχει μια ευκαιρία να απαλύνετε κάποιες από τις ευθύνες σας και να πάρετε λίγο από τον χρόνο σας πίσω.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Σε αυτή την ενότητα θα μιλήσουμε για την υπευθυνότητα και πώς να χρησιμοποιήσουμε την αυτοπειθαρχία και άλλες δεξιότητες για να κάνουμε υπεύθυνες επιλογές. Όταν σκέφτεστε την ευθύνη, τι σας έρχεται στο μυαλό; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



Εμπνέω

5-7 λεπτά

Μερικές φορές η ευθύνη μπορεί να μοιάζει περισσότερο με αγγαρεία ή κάτι που πρέπει να κάνουμε, σωστά; Και από πολλές απόψεις, αυτό είναι. Η RAK ορίζει την ευθύνη ως τη δυνατότητα να κάνετε τα πράγματα που αναμένονται ή απαιτούνται από εσάς. Μπορεί να ακούγεται σαν αυταρχικό, σωστά; Όμως, το να έχεις ευθύνες μπορεί επίσης να είναι πραγματικά διασκεδαστικό και συναρπαστικό! Όσο μεγαλώνετε, θα έχετε την ευκαιρία να έχετε κάθε είδους ευθύνες.

Ποιες είναι μερικές ευθύνες που έχετε φέτος ως μαθητής της 7ης δημοτικού που δεν είχατε πριν (στο δημοτικό); Αυτές μπορεί να είναι ευθύνες που έχετε εδώ στο σχολείο ή ευθύνες που έχετε στο σπίτι. (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Καλός! Όλες αυτές είναι πραγματικά συναρπαστικές ευθύνες. Το γεγονός ότι σας εμπιστεύονται περισσότερα σημαίνει ότι οι άλλοι σας βλέπουν ως ικανούς να κάνετε αυτά τα πολύ σημαντικά πράγματα.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί κάποιο προσχεδιασμό. Εάν επιλέξετε να διανείμετε τα σενάρια με τον προτεινόμενο τρόπο, θα χρειαστεί να κόψετε τις λωρίδες του σεναρίου και να τις κολλήσετε με ταινία στο κάτω μέρος των φοιτητικών καρεκλών πριν από την τάξη.

Τώρα, ας μιλήσουμε λίγο για δύο πράγματα: την αυτοπειθαρχία και την ενοχοποίηση. Αυτοπειθαρχία σημαίνει ότι είμαστε σε θέση να ελέγχουμε αυτά που λέμε και κάνουμε ώστε να μην βλάψουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους. Αυτό ισχύει για την ευθύνη γιατί μερικές φορές δεν θέλουμε να κάνουμε αυτό που περιμένουμε από εμάς (ή αυτό που είπαμε ότι θα κάνουμε) και χρειάζεται αυτοπειθαρχία για να το ακολουθήσουμε (έτσι δεν πληγώνουμε τους άλλους με το να υστερούμε στις ευθύνες μας). Έχει κανείς κάποιο παράδειγμα για το πώς χρησιμοποίησε την αυτοπειθαρχία για να ολοκληρώσει μια ευθύνη; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών. Εάν κανείς δεν είναι εθελοντής, ρωτήστε πώς σηκώθηκαν οι μαθητές για το σχολείο εκείνο το πρωί. Μάλλον θα προτιμούσαν να μείνουν στο κρεβάτι, αλλά χρησιμοποίησαν αυτοπειθαρχία για να σηκωθούν από το κρεβάτι, να ετοιμαστούν και να φτάσουν στο σχολείο.)

Τώρα, όταν υστερούμε στις ευθύνες μας, ποιες είναι οι τυπικές απαντήσεις σας; Υπάρχουν μερικά που μπορεί να έχετε. 1) Μπορεί να αποδεχτείτε ότι υπολείπεστε και να «αναλάβετε την ευθύνη» για αυτό, να ζητήσετε συγγνώμη και να το διορθώσετε. Ή, 2) Μπορεί να κατηγορήσετε κάποιον ή κάτι άλλο γιατί δεν εκπληρώθηκε η ευθύνη. Το έχει κάνει ποτέ κανείς αυτό; Κατηγόρησε έναν αδερφό, έναν δάσκαλο, έναν γονέα ή κηδεμόνα, έναν προπονητή, την άλλη ομάδα ή ακόμα και το πολυάσχολο πρόγραμμά σου; (Προσκαλέστε τους μαθητές να σηκώσουν τα χέρια ψηλά.)

Νομίζω ότι εμείς όλοι έχουν. Και οι δύο αποδέχονται όταν έχουμε πέσει κάτω και κατηγορούν κάποιον ή κάτι άλλο για όταν υπολείπονται. Όλοι έχουμε ευθύνες στο σπίτι ή στο σχολείο που πιθανώς δεν μας αρέσει απαραίτητα να έχουμε. Το κλειδί είναι να θυμόμαστε ότι έχουμε πάντα μια επιλογή.

Μπορούμε να επιλέξουμε να αποδεχθούμε τις ευθύνες μας και να τις ακολουθήσουμε (ακόμα κι αν δεν τις αγαπάμε), ή μπορούμε να επιλέξουμε να απορρίψουμε τις ευθύνες μας και να κατηγορήσουμε τους άλλους όταν το κάνουμε (πράγμα που συχνά μας δημιουργεί περισσότερα προβλήματα).

Σήμερα θα εργαστούμε για να χρησιμοποιήσουμε την αυτοπειθαρχία για να κάνουμε καλές, υπεύθυνες επιλογές.

Όλοι, πιάστε κάτω από την καρέκλα σας και τραβήξτε τη λωρίδα χαρτιού που είναι κολλημένη εκεί. Εάν το δελτίο σας γράφει "Blame", ευθυγραμμιστείτε στην αριστερή πλευρά του δωματίου. Εάν λέει "Αυτοπειθαρχία", ευθυγραμμιστείτε στα δεξιά. Στη συνέχεια, διαβάστε σιωπηλά το σενάριο στο χαρτί σας. Εάν η περίπτωση σας λέει «Εφθύνω», τότε σκεφτείτε έναν τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να κατηγορήσετε κάποιον άλλο για την κατάσταση. Εάν λέει, «Αυτοπειθαρχία», σκεφτείτε έναν τρόπο με τον οποίο μπορείτε να ανταποκριθείτε αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την κατάσταση. Θα ξεκινήσουμε με την πλευρά του Blame. Όποιος έχει το σενάριο #1, διαβάστε το σενάριο σας και την απάντησή σας που βασίζεται στην κατηγορία. Στη συνέχεια, όποιος έχει το #1 στην πλευρά της Αυτοπειθαρχίας, διαβάστε το σενάριο σας (που είναι το ίδιο με το σενάριο Κατηγορίας) και δώστε μας την αυτοπειθαρχημένη αντίδρασή σας. Αυτό θα μας δώσει την ευκαιρία να ακούσουμε δύο διαφορετικές απαντήσεις στην ίδια κατάσταση.

Περάστε από κάθε σενάριο. Εάν έχετε περισσότερα παιδιά από σενάρια, θα μπορούσατε να γράψετε περισσότερα σενάρια ή να ζευγαρώσετε άτομα (δύο λειτουργούν μαζί επάνω η πλευρά της Κατηγορίας και δύο εργάζονται στην πλευρά της Αυτοπειθαρχίας). Η, απλώς επιλέξτε μια χούφτα εθελοντών για να περάσουν από τα σενάρια ενώ η υπόλοιπη τάξη ακούει. Μετά από κάθε σενάριο, θα μπορούσατε να κάνετε μια δημοσκόπηση (χρησιμοποιώντας ανάταση των χεριών ή κλικ στην τάξη, εάν χρησιμοποιείτε αυτά) για να δείτε ποια απάντηση θα ήταν πιο πιθανό να δώσουν οι μαθητές.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Στο μυαλό σας, τι είναι πιο εύκολο: να κατηγορήσετε ή να χρησιμοποιήσετε την αυτοπειθαρχία για να ολοκληρώσετε τις ευθύνες σας; Μερικές φορές μπορεί να αισθανόμαστε πιο εύκολο να παρακάμψουμε απλώς τις ευθύνες μας και να κατηγορήσουμε άλλους ή καταστάσεις. Ποιο είναι το πρόβλημα με το να κατηγορείς, όμως; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Αν και μπορεί να φαίνεται πιο εύκολο να αποφύγουμε τις ευθύνες, είναι στην πραγματικότητα πιο υγιές και πιο παραγωγικό να ολοκληρώσουμε τις ευθύνες μας και, αν υστερήσουμε, να το αποκτήσουμε και να το κάνουμε σωστά. Χρησιμοποιήστε κάποια από τη γλώσσα που συζητήσαμε σήμερα για να σας βοηθήσουμε να το κάνετε αυτό!

Ταινίες σεναρίου ευθύνης

Αυτά μπορούν να γίνουν προφορικά εάν δεν έχετε χρόνο ή δεν θέλετε να κόψετε τα σενάρια.

Σενάριο 1:

Έχετε ένα μεγάλο τεστ μαθηματικών την Παρασκευή, αλλά με μαθήματα μουσικής, εξάσκηση μπάσκετ, φύλαξη βρεφών και κανονικές εργασίες στο σπίτι, δεν αφιερώσατε καθόλου χρόνο για να μελετήσετε. Κάνεις το τεστ και σχεδόν αποτυγχάνεις. Η δασκάλα σας σε τραβάει στην άκρη την επόμενη μέρα και λέει ότι είναι απογοητευμένη από τη βαθμολογία σου και ρωτάει τι συνέβη. Τι λες?

Σενάριο 2:

Πρέπει να κάνετε ένα έργο για την έκθεση επιστήμης, αλλά μισείτε την επιστήμη. Αισθάνεσαι σαν πολυάσχολη δουλειά και δεν βλέπεις το νόημα να κάνεις ένα έργο που δεν θα χρησιμοποιήσεις ποτέ στην πραγματική ζωή. Αναβάλλεις το έργο μέχρι την τελευταία δυνατή στιγμή και μετά, το πρωί της έκθεσης, ξεχνάς όλες σου τις προμήθειες στο σπίτι. Ο δάσκαλός σας αφήνει τους πάντες στο γυμναστήριο για να οργανώσουν τα έργα τους πριν ξεκινήσει η κρίση. Τι κάνεις?

Σενάριο 3:

Κάθε πρωί η δουλειά σας είναι να πλένετε τα πιάτα του πρωινού πριν το σχολείο. Ο πατριός σου δουλεύει τη νυχτερινή βάρδια και η μαμά σου πρέπει να φύγει νωρίς για να πάει τα μικρότερα αδέρφια σου στον παιδικό σταθμό πριν πάει στη δουλειά. Έτσι, μένεις να καθαρίσεις και να φτάσεις στην ώρα σου στο σχολείο. Σήμερα το πρωί κοιμήθηκες και μόλις βγήκες από την πόρτα στην ώρα σου. Ξυπνούσες αρκετά αργά παίζοντας βιντεοπαιχνίδια, οπότε ήσασταν εξαντλημένοι. Δεν έπλενες τα πιάτα και στην πραγματικότητα άφησες ένα σωρό πρωινά στον πάγκο. Αυτή είναι η τρίτη φορά που το κάνετε έκανε αυτό εβδομάδα. Τώρα είστε στο σχολείο και δεν θα είστε σπίτι παρά μόνο μετά το δείπνο, επειδή έχετε εξάσκηση μετά το σχολείο και της νεολαίας ομάδα. Μπορείτε ήδη να ακούσετε την απογοήτευση της μαμάς σας. Όταν τη ρωτάει γιατί δεν κάνεις τη δουλειά σου, τι λες;

Σενάριο 4:

Ο προπονητής ποδοσφαίρου σας έχει ζητήσει από όλους να πουλήσουν βιβλία με κουπόνια ως έρανο ομάδας, αλλά δεν νιώθετε άνετα να το κάνετε αυτό. Δεν σας αρέσει να ζητάτε χρήματα από τους ανθρώπους και οι γονείς σας δεν θέλουν να πουλάτε εκεί που εργάζονται επειδή πιστεύουν ότι αυτό φέρνει τους ανθρώπους σε μια δύσκολη κατάσταση. Επίσης, δεν θα σας αφήσουν να περιπλανηθείτε στη γειτονιά γιατί δεν πιστεύουν ότι είναι ασφαλής. Έτσι, δεν έχετε πουλήσει κανένα, αλλά οι συμπαίκτες σας έχουν πουλήσει τα περισσότερα από τα βιβλία τους. Όταν ο προπονητής σου ρωτάει γιατί δεν πούλησες τίποτα, τι λες;

Σενάριο 5:

Είναι τα γενέθλια του παππού σου και η μαμά σου ζητάει να του τηλεφωνήσεις μετά το σχολείο για να κάνεις check-in και να του ευχηθείς χρόνια πολλά. Ξεχνάς. Καταλήγετε να κρεμάτε στο σπίτι του φίλου σας μέχρι το δείπνο, πριν πάτε σπίτι και δουλέψετε για τις εργασίες και παρακολουθήσετε τηλεόραση. Όταν πηγαίνεις για ύπνο εκείνο το βράδυ, η μαμά σου ρωτάει πώς είναι ο παππούς.
Τι λες?