

Κάρτες αυτοεπιβεβαίωσης

ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΞΗ™
ΜΙΚΡΟ ΟΜΑΔΑ • ΕΠΙΛΟΓΗ 1 • ΘΑΡΡΟΣ

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος
25-30 λεπτά μικρό

Υλικά

- ☐ 3 κάρτες ευρετηρίου/μαθητής
- ☐ Μολύβια/Μαρκαδόροι
- ☐ Θάρρος αφίσα (προαιρετικό)



Μερίδιο

Προσδιορίστε το θάρρος: ΘΑΡΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΓΕΝΝΑΙΟΙ ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΝΕΕΣ Ή ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ. (Δείξτε την αφίσα του Courage αν θέλετε.) Συχνά θεωρούμε ότι το θάρρος είναι δυνατό και ατρόμητο. Ωστόσο, θάρρος σημαίνει επίσης να παραμένετε πιστοί σε αυτό που είστε και να αγκαλιάζετε αυτό που σας κάνει διαφορετικό, αντί να το κρύβετε, κάτι που μερικές φορές μπορεί να αισθάνεται τρομακτικό ή δύσκολο. Ως ομάδα, σκεφτείτε ένα μοναδικό πράγμα για κάθε άτομο στην ομάδα:

- Τι είναι ένα μοναδικό πράγμα για εσάς που οι άλλοι μπορεί να μην γνωρίζουν;

Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, ζητήστε από κάθε άτομο στην ομάδα σας να απαντήσει. Εάν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος ή η ομάδα σας είναι πολύ μεγάλη, στοχεύστε σε 5-10 απαντήσεις από διάφορες ηλικίες.



Εμπνέω

Μπορεί να ακούγεται ανόητο, αλλά χρειάζεται θάρρος για να είσαι ο εαυτός σου. Οι περισσότεροι από εμάς δεν σκεφτόμαστε πώς συμπεριφερόμαστε στους εαυτούς μας, αλλά η ευγένεια στην πραγματικότητα ξεκινά από αυτά που λέτε και κάνετε πρώτα στον εαυτό σας! Εάν δεν μπορείτε να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας, πώς μπορείτε να περιμένετε να είστε ευγενικοί με τους άλλους; Πώς συνδέεται λοιπόν αυτό με το θάρρος; Θέλει κουράγιο να είσαι ΕΣΥ ανά πάσα στιγμή!



Εξουσιοδοτώ

Εξηγήστε ότι σήμερα κάθε μαθητής θα δημιουργήσει κάρτες Αυτοεπιβεβαίωσης που μπορούμε να διαβάζουμε δυνατά στον εαυτό μας κάθε μέρα. Αυτές είναι δηλώσεις για τον εαυτό μας που μας ανεβάζουν, μας φέρνουν χαρά και μας υπενθυμίζουν γιατί είμαστε τόσο ξεχωριστοί. Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες ανά βαθμό (PK-2 και 3-6).

Στη νεότερη ομάδα, κάθε μαθητής θα δημιουργήσει 3 διαφορετικές κάρτες που απαντούν στην ερώτηση: «Είμαι ξεχωριστός γιατί...»

Στην ομάδα μεγαλύτερης ηλικίας, κάθε μαθητής θα γράψει 3 επιβεβαιώσεις (ανυψωτικές δηλώσεις) για τον εαυτό του. Πρέπει να είναι αληθινά και συγκεκριμένα. (Παράδειγμα: «Είμαι κουλ!» δεν είναι συγκεκριμένο. Το «Είμαι σπουδαίος πιανίστας» είναι καλύτερο!)

- Εάν το επιτρέπει ο χρόνος, καλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν θάρρος για να διαβάσουν δυνατά τουλάχιστον μια κάρτα με την ομάδα τους.
- Στείλτε τις κάρτες στο σπίτι και ενθαρρύνετε τους μαθητές να τις βάζουν σε ένα μέρος όπου μπορούν να τις διαβάζουν κάθε πρωί καθώς ετοιμάζονται για το σχολείο (κάτω από το μαξιλάρι τους, δίπλα στο κρεβάτι τους, στο μπάνιοκαθρέφτης, και τα λοιπά.)



Κατοπτρίζω

Καθοδηγήστε μια συζήτηση σχετικά με το ΘΑΡΡΟΣ να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας.

- Πώς χρειάζεται θάρρος για να είσαι ευγενικός μαζί σου;
- Πώς σε πληγώνει όταν σκέφτεσαι ή λες αρνητικά πράγματα για τον εαυτό σου;
- Τι μπορούμε να κάνουμε αν δούμε ή ακούμε τους φίλους μας να χρησιμοποιούν αρνητικές λέξεις για να περιγράψουν τον εαυτό τους; (Είμαι ηλίθιος, δεν θα το καταλάβω ποτέ, κλπ.)