



Καλωσήρθες στο Καλοσύνη στο Αίθουσα διδασκαλίας!

Χαιρόμαστε που επιλέξατε αυτό το εγκεκριμένο από την CASEL πρόγραμμα σπουδών κοινωνικής συναισθηματικής μάθησης (SEL) για να βοηθήσετε το προσωπικό σας να δημιουργήσει μια κουλτούρα ευγένειας στο σχολείο σας.

Το έργο της δημιουργίας μιας υγιούς, ευγενικής σχολικής κουλτούρας *θέματα*, και ξεκινά με ισχυρούς σχολικούς ηγέτες, όπως εσείς. Λοιπόν, πώς μπορείτε να βοηθήσετε να γίνει αυτό το πρόγραμμα όσο το δυνατόν πιο επιτυχημένο; Ξεκινά με την αντιμετώπιση της αυτοφροντίδας σας και της αυτοφροντίδας των δασκάλων και του προσωπικού σας.

Εάν εσείς, οι εκπαιδευτικοί, δεν είστε κοινωνικά και συναισθηματικά υγιείς, θα είναι δύσκολο να καλλιεργήσετε αυτό το είδος υγείας στους μαθητές σας.

Για το σκοπό αυτό, το καθένα *Η ευγένεια στην τάξη* Το σχέδιο μαθήματος ανοίγει με μια σύντομη «Σύνδεση δασκάλου/αυτοφροντίδα» αντανάκλαση¹ που βοηθά τους δασκάλους να εφαρμόσουν τις έννοιες αυτού του μαθήματος προσωπικά και στους επαγγελματικούς τους χώρους και σχέσεις, κάτι που θα τους δώσει μια μοναδική και θεμελιωμένη προοπτική μέσω της οποίας θα παραδώσουν το μάθημα. Ενθαρρύνουμε τους δασκάλους να συμμετάσχουν σε αυτούς τους προβληματισμούς πριν κάνουν το μάθημα με τους μαθητές.

¹ ΕΝΑ δείγμα Αναστοχασμός Σύνδεσης Δασκάλου/Αυτοφροντίδα από το μάθημα της 6ης τάξης, "ΣΕΒΑΣΜΟΣ. - Στον πολιτισμό

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ο πολιτισμός είναι ένας μεγάλος ανακλαστήρας σεβασμού. Εάν οι άνθρωποι μέσα στον πολιτισμό δείχνουν σεβασμό για τον εαυτό τους και τους άλλους, ο πολιτισμός είναι υγιής και έχει την ικανότητα να αναπτύσσεται. Εάν οι άνθρωποι μέσα στον πολιτισμό δεν δείχνουν σεβασμό για τον εαυτό τους και τους άλλους, ο πολιτισμός είναι ανθυγιεινός και θα παραμείνει σταθερός και στάσιμος, αν όχι οπισθοδρομικός. Πώς είναι η σχολική σας κουλτούρα αυτή τη στιγμή; Τι γίνεται με την κουλτούρα σας στην τάξη; Ποια είναι μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την κουλτούρα και να βελτιώσετε την ικανότητά σας για σεβασμό; Θέστε έναν στόχο αυτήν την εβδομάδα γύρω από τη βελτίωση της κουλτούρας στην τάξη σας και εργαστείτε για να τον πετύχετε τις επόμενες εβδομάδες. Παρατηρήστε πώς εσείς και οι μαθητές σας βελτιώνετε το να δίνετε και να λαμβάνετε σεβασμό μετά την επίτευξη αυτού του στόχου.

Μπορείτε επίσης να υποστηρίξετε τους δασκάλους στην έντονη ανάγκη τους για αυτοφροντίδα. Ακολουθούν μερικές συστάσεις:

- ❑ **Συμμετέχω:** Διαβάστε τις Συνδέσεις δασκάλων κάθε εβδομάδα. Πείτε στο προσωπικό σας ότι θα εξασκήσετε αυτές τις δεξιότητες μαζί τους και εισαγάγετε τις ιδέες και τα θέματα από τις συνδέσεις στις επικοινωνίες του προσωπικού σας.
- ❑ **Δείξε ευγνωμοσύνη:** Ανοίξτε τις συναντήσεις προσωπικού με μια «επιταγή ευγνωμοσύνης». Ενημερώστε το προσωπικό σας για τι είστε ευγνώμονες σχετικά με τη δουλειά τους και την σχολική σας κοινότητα και προσκαλέστε άλλους να μοιραστούν κάτι για το οποίο είναι ευγνώμονες.

**RANDOM ACTS
OF KINDNESS**
FOUNDATION®

- ❑ **Ενσωματώστε την Αυτοφροντίδα στο Πρόγραμμα:**Εξετάστε το ημερήσιο/εβδομαδιαίο πρόγραμμα και δείτε εάν υπάρχει η ευκαιρία να δημιουργήσετε την «αυτοφροντίδα του εκπαιδευτικού» μέσα στην ημέρα. Ακόμη και 15 λεπτά όπου ο καθένας κάνει μια σκόπιμη παύση μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά!
- ❑ **Check-in:**Δεσμευτείτε να επικοινωνήσετε με το προσωπικό σας σχετικά με την αυτοφροντίδα τους. Αν παρατηρήσετε ότι κάποιος φαίνεται πολύ κουρασμένος ή κουρασμένος, κάντε check in. Δείτε τι χρειάζεται για να είναι το καλύτερο!
- ❑ **Αναγνωρίζω:**Να είστε σκόπιμοι να αναγνωρίσετε τη σκληρή δουλειά του προσωπικού σας και να το κάνετε ονομαστικά, φροντίζοντας να αναγνωρίζετε τους πάντες κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της θητείας.