

Επιστρέψτε με θάρρος: Παιχνίδι ρόλων

Το μάθημα επικεντρώνεται στη χρήση θάρρους για να κάνετε καλές επιλογές ακόμα και όταν είναι δύσκολο να το κάνετε. Επιπλέον, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν διεκδικητικές δεξιότητες στο να λένε «όχι» στην αρνητική πίεση των συνομηλίκων. Αυτές οι δεξιότητες χτίζονται μέσω καταιγισμού ιδεών και παιχνιδιού ρόλων με επακόλουθη συζήτηση και πιθανές επεκτάσεις ερωτήσεων συζήτησης και προβληματισμού.

Υπο-έννοια καλοσύνης

Ευαλωτότητα, Ταπεινοφροσύνη

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

35-40 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Ελάτε πίσω με
Courage Role-Play σενάρια (δείτε παρακάτω)

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:

- Εξασκηθείτε σε τρόπους με σεβασμό να λέτε «όχι» όταν αυτοί βιώσουν την πίεση των συνομηλίκων.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Έχετε ακούσει ποτέ τη φράση, "πληρώστε το προς τα εμπρός"; Αναφέρεται στη δράση ενός ατόμου που κάνει μια παραγνωρισμένη καλή πράξη για έναν ξένο με την προϋπόθεση ότι ο παραλήπτης θα το «πληρώσει» με τη σειρά του κάνοντας μια καλή πράξη για κάποιον άλλο. Ίσως το άτομο που έχετε μπροστά σας να έχει ήδη πληρώσει για την παραγγελία του καφέ σας ή να έχει μείνει ένα θετικό σημείωμα στο γραφείο σας. Αυτά είναι και τα δύο καταπληκτικά παραδείγματα αυτής της απλής, αλλά ισχυρής ιδέας. Αυτή την εβδομάδα, αναζητήστε τρόπους να ανταποκριθείτε με ευγένεια, εντοπίζοντας τρεις διαφορετικούς τρόπους για να το πληρώσετε στους συναδέλφους με κάποιο τρόπο. Αφιερώστε λίγο χρόνο κάνοντας μικρές εκπλήξεις για τους γύρω σας, προσθέτοντας μια μικρή σημείωση με την καλή πράξη που τους ενθαρρύνει να διατηρήσουν την αλυσίδα συνεχίζοντας μεταδίδοντας λίγη καλοσύνη και σε κάποιον άλλο.

Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Προεπιλέξτε ομάδες εάν υπάρχουν ισχυρές προσωπικότητες που δεν πρέπει (ή πρέπει!) να βρίσκονται στην ίδια ομάδα παιχνιδιού ρόλων.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Στο πρώτο μας μάθημα, μάθαμε ότι μερικές φορές χρειάζεται θάρρος για να είμαστε ο καλύτερος εαυτός μας και να δοκιμάζουμε νέα πράγματα. Δοκίμασε κανείς από εσάς κάτι νέο από τώρα μέχρι το τελευταίο μάθημα; Τι ήταν αυτό?

Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Για αυτή τη δραστηριότητα, θα σκεφτούμε τους τρόπους με τους οποίους μας επηρεάζουν οι συνομήλικοί μας. Πρώτα απ' όλα, κάποιος ορίζει το peer.

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Κόλλα! Πώς πιστεύετε ότι οι συνομήλικοι και οι φίλοι μας μπορούν να μας επηρεάσουν με θετικούς τρόπους;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.

Εντάξει, τι θα λέγατε για το πώς οι συνομήλικοι και οι φίλοι μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά;

Απάντηση πρόσκλησης μαθητή.



Εμπνέω

7-10 λεπτά

Μερικές φορές οι συνομήλικοί μας μπορούν να μας πιάσουν να κάνουμε πράγματα που δεν θέλουμε να κάνουμε. Το να παραμείνουμε συναισθηματικά και ψυχικά υγιείς σημαίνει να ξέρουμε πότε να ακούμε τους συνομηλίκους μας και πότε να ακούμε την καρδιά και το μυαλό μας. Είναι σημαντικό να διατηρήσουμε την ακεραιότητά μας, ώστε να μπορούμε να σεβόμαστε τον εαυτό μας και να κάνουμε καλές επιλογές. Αυτό σημαίνει να έχεις το θάρρος να πεις «όχι» μερικές φορές. Γιατί πιστεύεις ότι χρειάζεται θάρρος για να πεις όχι; Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.

Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να πείτε «όχι» όταν κάποιος σας πιέζει να κάνετε κάτι που δεν θέλετε να κάνετε;

Επιτρέψτε στους μαθητές να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να πουν «όχι» όταν κάποιος τους πιέζει. Γράψτε τις απαντήσεις τους στον πίνακα ή στο χαρτί γραφήματος.

Εάν δεν καταλήξουν στις ακόλουθες πέντε στρατηγικές, φροντίστε να τα προσθέσετε:

1. Χρησιμοποιήστε μια ισχυρή δήλωση «Όχι», όπως «Όχι, ευχαριστώ» ή «Όχι, δεν με ενδιαφέρει».
2. Κοιτάξτε τον άλλον στα μάτια.
3. Σταυρώστε τα χέρια σας. Η γλώσσα του σώματός σας δείχνει ότι δεν ενδιαφέρεστε.
4. Δείξτε ότι έχετε αυτοπεποίθηση. Μη χαμογελάτε, μη γελάτε ή γελάτε νευρικά!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

5. Φύγε!

Κάντε μια εξάσκηση 30 δευτερολέπτων βάζοντας τους μαθητές να στέκονται σε έναν μεγάλο κύκλο και, ένας μαθητής τη φορά, να περιστρέφονται γύρω από τον κύκλο λέγοντας «όχι» στο άτομο στα αριστερά τους χρησιμοποιώντας τις 5 στρατηγικές. «Φύγε» πίσω στο γραφείο τους αφού κάθε μαθητής πει «όχι». Ο τελευταίος μαθητής που μένει στον κύκλο θα σας πει «όχι» και εσείς και οι δύο «φεύγετε» στο δικό σας θρανίο.



Εξουσιοδοτώ

15-20 λεπτά

Τώρα θα παίξουμε παιχνίδια ρόλων που επικεντρώνονται στο τι μπορούμε να κάνουμε όταν οι άνθρωποι μας πιέζουν να κάνουμε πράγματα που δεν θέλουμε να κάνουμε.

Χωρίστε τους μαθητές σε τέσσερις έως έξι ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα ένα παιχνίδι ρόλων. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα παιχνίδι ρόλων. Θα χρειαστεί να καθορίσετε τους ακόλουθους ρόλους:

- Ένα μέλος της ομάδας θα διαβάσει την κατάσταση στην τάξη.
- Ένα μέλος της ομάδας θα εκπροσωπεί την «Πίση των συνομηλίκων» και θα προσπαθήσει να πιέσει τους άλλους να κάνουν κάτι λάθος.
- Κάθε άλλο μέλος της ομάδας θα χρειαστεί να πει «όχι» στην πίεση φίλοι χρησιμοποιώντας μια από τις δεξιότητες που συζητήσαμε και είναι γραμμένη στον πίνακα.

Ζητήστε από τους μαθητές να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να καταλάβουν πώς θα παίξουν το παιχνίδι ρόλων. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να παίξουν τα παιχνίδια ρόλων για την τάξη.



Κατοπτρίζω

7-10 λεπτά

Μετά από όλα τα παιχνίδια ρόλων, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια από αυτές τις καταστάσεις πιστεύετε ότι θα χρειαζόταν το μεγαλύτερο θάρρος για να σηκωθείτε και να κάνετε το σωστό; Γιατί;
- Ποια από τις τεχνικές που εφαρμόσαμε σήμερα θα λειτουργούσε καλύτερα για εσάς; Με ποιους άλλους τρόπους μπορείτε να πείτε «όχι»;
- Πώς χρησιμοποιούμε το θάρρος και τον αυτοσεβασμό σε αυτές τις καταστάσεις;

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι όταν οι άλλοι σας βλέπουν να κάνετε θαρραλέα καλές επιλογές, ακόμα και όταν είναι δύσκολο να πείτε «όχι» ή να κάνετε το σωστό, επηρεάζετε θετικά τους άλλους. Παίρνετε μια κατάσταση αρνητικής πίεσης από ομοτίμους και τη μετατρέπετε σε κατάσταση θετικής πίεσης από ομοτίμους! Πόσο καταπληκτικό είναι αυτό;!



Ιδέες επέκτασης

- Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τα δικά τους παιχνίδια ρόλων.
- Για να ενισχύσετε τις έννοιες αργότερα (ίσως ως δραστηριότητα εισιτηρίου εξόδου), μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν μία από τις στρατηγικές για να φύγουν από την αίθουσα στο τέλος της ημέρας ή να τους ζητήσετε να γράψουν ημερολόγιο σχετικά με τα ακόλουθα:
 - Τι είναι η πίεση από ομοτίμους;
 - Με ποιους τρόπους μπορείτε να πείτε «όχι» με σεβασμό;
 - Τι είναι η ακεραιότητα;
 - Γράψτε για μια στιγμή που σας πίεσαν να κάνετε κάτι που δεν θέλατε να κάνετε. Τι έκανες; Πώς αισθανθήκατε?
 - Αφού μάθατε μερικές τεχνικές για να πείτε «όχι» σήμερα, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν πιο εύκολη για εσάς να χρησιμοποιήσετε;
 - Είναι δύσκολο να έχεις ακεραιότητα όταν αντιμετωπίζεις την πίεση των συνομηλίκων;



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/>

Επιστρέψτε με θάρρος Παίξτε ρόλους

Σενάρια ρόλων	Πώς «επιστρέφεις με θάρρος»;
Κάπνισμα Επισκέπτεσαι τον παππού και τη γιαγιά σου για το καλοκαίρι και έχεις γνωρίσει μια παρέα φίλων που σε τολμούν να καπνίσεις τσιγάρα μαζί τους. Ξέρετε ότι το κάπνισμα είναι επιβλαβές. Ο θείος σου έχει καρκίνο του πνεύμονα και οι γιατροί πιστεύουν ότι το κάπνισμα ήταν η αιτία.	
Κλοπή Είστε σε ένα κατάστημα και βλέπετε ένα CD που θέλετε να αγοράσετε, αλλά δεν έχετε αρκετά χρήματα. Οι φίλοι σας σας λένε ότι θα παρακολουθούν τους υπαλλήλους του καταστήματος και τις κάμερες, ώστε να μπορείτε να βάλετε το CD στο σακίδιό σας. Θέλετε πολύ το CD, αλλά ξέρετε ότι η κλοπή είναι λάθος.	
Εκφοβισμός Εσείς και μια ομάδα φίλων βρίσκεστε στην παιδική χαρά, όταν ένας μαθητής που δυσκολεύεται να ελέγξει τη συμπεριφορά του στην τάξη πηγαίνει προς το μέρος σας. Τα περισσότερα παιδιά τον κοροϊδεύουν και δεν θέλουν να είναι κοντά του. Ο καλύτερός σου φίλος λέει: «Είδες πώς συμπεριφερόταν στην τάξη σήμερα; Τράβηξε γιατί δεν ήθελε να κάνει το μαθηματικό πρόβλημα. Τι χαμένος!»	
Ξένος Γυρνάς από το σχολείο με τον φίλο σου και βρέχει. Κάποιος σηκώνει ένα καινούργιο, έντονο κόκκινο σπορ αυτοκίνητο και ρωτάει αν θέλετε να κάνετε μια βόλτα. Το άτομο φαίνεται πολύ ωραίο, αλλά δεν έχετε ξαναδεί τον οδηγό. Ο φίλος σας θέλει να μπει στο αυτοκίνητο, αλλά δεν νομίζετε ότι είναι καλή ιδέα.	
Ορθιος Η φίλη σου έχει ένα καινούργιο πουκάμισο που σου αρέσει πολύ, αλλά μια παρέα κοριτσιών την πειράζουν και της λένε ότι είναι άσχημο. Αυτά τα κορίτσια λένε ότι πρέπει να πείτε στη φίλη σας πόσο ανόητη φαίνεται με το πουκάμισο.	
Αποφεύγοντας το σχολείο Είναι μια όμορφη ανοιξιάτικη μέρα και ο φίλος σου σε ρωτάει αν θέλεις να πας στο πάρκο και να χαντακώσεις το σχολείο. Δεν έχετε παραλείψει ποτέ το σχολείο πριν, αλλά δεν θέλετε ο φίλος σας να σας κοροϊδεύει.	