

# Σεβασμός

Στο δεύτερο εβδομάδα αυτής της ενότητας, Οι μαθητές συνεχίζουν τη συζήτηση για τη νοοτροπία, αυτή τη φορά εξετάζοντας τι σημαίνει να έχεις σταθερή νοοτροπία και πώς αυτό επηρεάζει την ικανότητά τους να σέβονται. Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αυτο-στοχαστούν, να αλλάξουν τη νοοτροπία τους από σταθερή στην ανάπτυξη και να αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους δυνάμεις από την οπτική της νοοτροπίας ανάπτυξης.

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

### Σταθερή νοοτροπία εναντίον νοοτροπίας ανάπτυξης

Αυτό το μάθημα συνεχίζει το θέμα από το κύριο μάθημα της Εβδομάδας 1, όπου οι μαθητές έμαθαν για τον εγκέφαλο και την ανάπτυξη νοοτροπίας. Αυτή την εβδομάδα μιλάμε για το τι σημαίνει να έχεις σταθερή νοοτροπία και πώς μπορούμε να εργαστούμε για να ξεπεράσουμε αυτή τη σταθερή κατάσταση και να προχωρήσουμε σε μια κατάσταση ανάπτυξης. (Δείτε τη σελίδα 3 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

## Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες  
15 λεπτά



### Αναπλαισίωση της νοοτροπίας

Η αποτυχία μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε ότι θέλουμε να τα παρατήσουμε. Όταν λέμε στον εαυτό μας ότι δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι ή ότι δεν θα είμαστε ποτέ καλοί σε κάτι, έχουμε μια σταθερή νοοτροπία. Αυτό είναι διαφορετικό από μια νοοτροπία ανάπτυξης. Με σταθερή νοοτροπία δεν κάνουμε σχέδια για βελτίωση και δεν πιστεύουμε στην ικανότητά μας να αναπτυχθούμε, να αλλάξουμε και να βελτιωθούμε. Μια σταθερή νοοτροπία μας κρατά κολλημένους. Μια σταθερή νοοτροπία μας εμποδίζει επίσης να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας και στους άλλους με τον σεβασμό που όλοι μας αξίζουμε. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τότε είστε σε μια σταθερή νοοτροπία και να χρησιμοποιείτε γλώσσα που σας μετατοπίζει σε μια νοοτροπία ανάπτυξης.

Σε μικρές ομάδες, διαβάστε μια ποικιλία από σταθερές εκφράσεις νοοτροπίας και ξαναγράψτε τις ώστε να είναι εκφράσεις νοοτροπίας ανάπτυξης.

- Δεν θα είμαι ποτέ καλός σε αυτό.
- Δεν έχω αυτό που χρειάζεται.
- Αυτό είναι πολύ δύσκολο για μένα.
- Μπορεί και να τα παρατήσω.
- Πραγματικά το μισώ αυτό.
- Όλοι είναι καλύτεροι από εμένα.
- Φυσικά δεν ξέρω πώς να το κάνω αυτό!
- Τίποτα δεν μου πηγαίνει ποτέ σωστά.

- Αυτό είναι το χειρότερο θέμα μου!

**Για Συνεργάτες**  
15 λεπτά



### **Μετάβαση από το Fixed στο Growth**

Τι είναι κάτι για το οποίο έχετε σταθερή νοοτροπία; Πώς αυτή η σταθερή νοοτροπία περιορίζει την ικανότητά σας να σέβεστε τον εαυτό σας ή τους άλλους; Πώς μπορείτε να το αλλάξετε ώστε να έχετε μια νοοτροπία ανάπτυξης; Με ποιους τρόπους αυτό θα αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεστε και αισθάνεστε για τον εαυτό σας ή/και τους άλλους;

**Για Ιδιώτες**  
15 λεπτά



### **Περιοδικό: Διορθώνοντας τη σταθερή νοοτροπία σας**

Journal: Τι είναι κάτι στο οποίο γνωρίζετε ή πιστεύετε ότι είστε καλοί; Γιατί το πιστεύεις αυτό; Τώρα, τι είναι κάτι στο οποίο δεν πιστεύετε ή δεν πιστεύετε ότι είστε καλοί; Γιατί αμφιβάλλεις για τις ικανότητές σου; Γράψε μια φράση που να δηλώνει ότι είσαι ΚΑΛΟΣ σε αυτό που μόλις προσδιόρισες ως αγώνα. (Για παράδειγμα, αν αισθάνεστε ότι δεν είστε καλοί στα μαθηματικά, θα γράφατε, «Είμαι καλός στα μαθηματικά.») Γράψτε αυτή την πρόταση 10 φορές. Την επόμενη φορά που θα βρεθείτε αντιμέτωποι με αυτό το πράγμα, επαναλάβετε αυτή τη φράση στον εαυτό σας.

**Με επίκεντρο την τεχνολογία**  
15 λεπτά



### **Πώς μας κατακλύζει η τεχνολογία;**

Με ποιους τρόπους η τεχνολογία είναι σχεδόν «υπερβολική» για τον εγκέφαλό μας; Πώς εσείς και η οικογένεια/φίλοι σας «αποσυνδέετε» και επαναφέρετε το μυαλό σας όταν αντιμετωπίζετε υπερβολική τεχνολογία; Πώς μας βοηθάει η αποσύνδεση να δίνουμε και να λαμβάνουμε σεβασμό;

# Σταθερή νοοτροπία εναντίον νοοτροπίας ανάπτυξης

Αυτό το μάθημα συνεχίζει το θέμα από το κύριο μάθημα της Εβδομάδας 1, όπου οι μαθητές έμαθαν για τον εγκέφαλο και την ανάπτυξη νοοτροπίας. Αυτή την εβδομάδα μιλάμε για το τι σημαίνει να έχεις σταθερή νοοτροπία και πώς μπορούμε να εργαστούμε για να ξεπεράσουμε αυτή τη σταθερή κατάσταση και να προχωρήσουμε σε μια κατάσταση ανάπτυξης.

**Χρονοδιάγραμμα μαθήματος**  
30 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ❑ Υπολογιστής, Προβολέας ή Λευκός Πίνακας

## 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 [Χάρτη προτύπων](#) Για περισσότερες πληροφορίες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Διακρίνετε μεταξύ μιας σταθερής νοοτροπίας και μιας νοοτροπίας ανάπτυξης.
- Συζητήστε πώς η σταθερή νοοτροπία εμποδίζει την ικανότητά μας να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Ο σεβασμός στην τάξη ξεκινά από εσάς. Ας ελπίσουμε ότι αφιερώσατε λίγο χρόνο για να εργαστείτε για την ικανότητά σας να σεβαστείτε πρώτα τον εαυτό σας. Οι μαθητές θα δυσκολευτούν να σεβαστούν τον εαυτό τους, αν δεν δουν τον αυτοσεβασμό να έχει ως πρότυπο για αυτούς. Θυμήσου πόσο δυνατός και καλός και πολύτιμος είσαι! Κατέχετε αυτό! Αυτή την εβδομάδα, αξιολογήστε επίσης πόσο καλά σέβεστε τους άλλους. Αυτό μπορεί να φαίνεται σαν «μη εγκεφαλικό» στους δασκάλους, καθώς αγαπάμε τους μαθητές μας και αυτό που κάνουμε! Όμως, όλοι κουραζόμαστε, όλοι βιώνουμε εξάντληση και όλοι έχουμε μαθητές που μας προκαλούν. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα καθώς αυτά τα παιδιά μέσης ηλικίας αρχίζουν να ξεπερνούν κάποια όρια και βιώνουν κάποιες έντονες σωματικές, διανοητικές και συναισθηματικές αλλαγές. Σε αυτούς τους καιρούς ιδιαίτερα να θυμάστε ότι όλοι αξίζουν σεβασμό ακόμα κι αν δεν αισθάνονται ότι τον έχουν κερδίσει. Αυτό δεν σημαίνει ότι παραιτούμαστε από τη διαχείριση της τάξης ή τις στρατηγικές πειθαρχίας, αλλά μπορούμε να προσεγγίσουμε κάθε κατάσταση με σεβασμό και ευγένεια. Μερικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη αυτή την εβδομάδα: Πώς ακούτε τους μαθητές σας (και τους συναδέλφους σας, εν προκειμένω); Ακούσακούω ή ακούστεαπαντώ? Πώς είναι η δεξαμενή υπομονής σας; Αρκετά γεμάτο ή με αναθυμιάσεις; Έχετε γονείς που δυσκολεύονται να θέλουν να δείξουν σεβασμό σε αυτούς ή στον μαθητή τους; Όταν αισθάνεστε πρόκληση, κουρασμένοι, απογοητευμένοι ή ακόμα και λυπημένοι και αγωνίζεστε να ανταποκριθείτε με ευγενικό τρόπο και σεβασμό, θυμηθείτε ότι είστε ΟΚ. Τα πράγματα θα πάνε καλά. Μπορείτε να επαναφέρετε ένα μέτρο σεβασμού με διάφορους τρόπους: χρησιμοποιήστε στρατηγικές ενεργητικής ακρόασης, πάρτε πέντε βαθιές αναπνοές πριν απαντήσετε σε μια κατάσταση, χρησιμοποιήστε τις δηλώσεις I αντί για τις δηλώσεις σας, χαμηλώστε τη φωνή σας και ακολουθήστε μια ήπια προσέγγιση σε μια δύσκολη κατάσταση, ή, καλέστε σε αντίγραφο

ασφαλείας (αν έχετε ομάδα PLC ή δάσκαλο-συνεργάτη και χρειάζεστε μια ανάσα, ζητήστε βοήθεια!). Μπορείτε να αυξήσετε την ικανότητά σας να δείχνετε σεβασμό για τους άλλους και αν αποτύχετε, να το αναγνωρίσετε, να ζητήσετε συγγνώμη και να προχωρήσετε. Αύριο είναι μια νέα μέρα.



## Μερίδιο

5-7 λεπτά

Την περασμένη εβδομάδα μιλήσαμε για τον εγκέφαλο και την ύπαρξη νοοτροπίας ανάπτυξης. Ποιος μπορεί να μας υπενθυμίσει τι είναι η νοοτροπία ανάπτυξης; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



## Εμπνέω

3-5 λεπτά

Καλός! Μια νοοτροπία ανάπτυξης σημαίνει ότι πιστεύουμε ότι μπορούμε να γίνουμε εξυπνότεροι ή να αναπτύξουμε τη γνωστική μας ικανότητα μέσω σκληρής δουλειάς, μελέτης, προσοχής και διδαχής από τα λάθη. Έχουμε τη δύναμη να είμαστε περισσότεροι!

Έτσι, το αντίθετο από αυτό ονομάζεται σταθερή νοοτροπία. Όταν η νοοτροπία μας είναι σταθερή, είμαστε κολλημένοι. Υποθέτουμε ότι πάντα θα έχουμε, πάντα θα είμαστε, και πάντα θα ξέρουμε τι έχουμε, είμαστε και γνωρίζουμε σήμερα. Δεν μπορούμε ποτέ να είμαστε καλοί στο \_\_\_\_\_. Για μένα, ήταν [δάσκαλε, βάλε τι μπορεί να πιστεύει ότι δεν ήταν καλοί στο σχολείο ως μαθητής της 8ης δημοτικού]. Όμως, το πρόβλημα είναι ότι αυτά τα ψέματα είναι εύκολο να τα πιστέψουμε και έτσι συχνά δημιουργούμε μια σταθερή νοοτροπία για τον εαυτό μας. Επιλέγουμε να είμαστε κολλημένοι.

Αυτό είναι αρκετά κατανοητό, ωστόσο, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα μηνύματα που λαμβάνουμε σε τακτική βάση. Τα μέσα ενημέρωσης μας λένε συχνά τι μπορούμε ή δεν μπορούμε να κάνουμε ή να γίνουμε. Οι γονείς μας μπορεί να μας πουν τι είμαστε ή τι μπορούμε να κάνουμε. Είσαι μπασκετμπολίστας, είσαι πιανίστας, είσαι σταρ του θεάτρου, πρέπει να μείνεις σπίτι και να βοηθάς με τα αδέρφια σου κ.λπ. Ίσως οι δάσκαλοί σου να είναι αυτοί που σου λένε τι μπορείς ή δεν μπορείς να κάνεις ή να γίνεις. Είναι πολλά να λάβετε.



## Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Το περιβάλλον γύρω μας μας δίνει επίσης μηνύματα και, στην πραγματικότητα, ο εγκέφαλός μας απλά δεν μπορεί να τα δεχτεί όλα.

Ας παρακολουθήσουμε αυτό το σύντομο βίντεο σχετικά με τους περιορισμούς που έχει ο εγκέφαλός μας που μπορεί να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε πώς να ξεπεράσουμε μια σταθερή νοοτροπία σε μια νοοτροπία ανάπτυξης:

Παρακολουθώ: [Περιορισμοί του εγκεφάλου](#)

Εάν δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε, τα ακόλουθα σημεία επισημαίνουν τις βασικές πληροφορίες που παρουσιάζονται:

- Οι αισθήσεις μας βοηθούν να λαμβάνουμε και να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες.
- Τα μάτια μας από μόνα τους λαμβάνουν το ισοδύναμο του 1MB πληροφοριών κάθε δευτερόλεπτο. Είναι σαν να διαβάζεις μια ολόκληρη εγκυκλοπαίδεια κάθε λεπτό.
- Το δέρμα μας έχει πάνω από τέσσερα εκατομμύρια υποδοχείς που μας βοηθούν να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες.
- Ο εγκέφαλός μας πρέπει να φιλτράρει όλες τις πληροφορίες που του δίνουν οι αισθήσεις μας κάθε δευτερόλεπτο. Συχνά το φιλτράρει μέσα από ό,τι είναι επικίνδυνο, σημαντικό, ευχάριστο ή ενδιαφέρον.
- Ο εγκέφαλός μας χρησιμοποιεί τις αναμνήσεις, τις εμπειρίες και τα τρέχοντα συναισθήματά μας για να κάνει εικασίες σχετικά με το τι σημαίνουν οι πληροφορίες που επεξεργάζεται. Συχνά ο εγκέφαλός μας μαντεύει σωστά, αλλά μερικές φορές παρερμηνεύουμε αυτό που βλέπουμε, ακούμε, αισθανόμαστε, γευόμαστε ή μυρίζουμε.
- Μπορεί να είναι δύσκολο για τον εγκέφαλό μας να συμβαδίσει με όλα τα μηνύματα που λαμβάνει.
- Ο εγκέφαλός μας μπορεί να λάβει χιλιάδες μηνύματα κάθε φορά, αλλά μπορεί να επεξεργαστεί μόνο περίπου τέσσερα ταυτόχρονα. Αυτό σημαίνει ότι μας αποσπούν ή χάνουμε σημαντικές πληροφορίες όλη την ώρα.
- Η εμπειρία μας από τον κόσμο εξαρτάται από την προσοχή και την αντίληψή μας. Η αντίληψη μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε το περιβάλλον μας και μας βοηθά να κατανοήσουμε τις λεπτομέρειες παντού γύρω μας. Η προσοχή βοηθά την αντίληψη στο ότι μας λέει ποιες από τις λεπτομέρειες πρέπει να προσέξουμε.
- Κατανοώντας πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος, η αντίληψη και η προσοχή μας (και πού είναι οι περιορισμοί), μπορούμε να ζήσουμε πιο συνειδητά και να επικεντρωθούμε περισσότερο στους στόχους μας και στο τι πραγματικά πρέπει να κάνουμε. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε μια νοοτροπία ανάπτυξης έναντι μιας σταθερής.

Μερικές φορές ο εγκέφαλός μας κατακλύζεται από όλες τις πληροφορίες που λαμβάνουμε. Είναι πολλή δουλειά για να εξαλείψουμε τι είναι αληθινό, σημαντικό και υγιές. Μπορεί να είναι πιο εύκολο να παραμείνουμε σταθεροί στον τρόπο σκέψης μας, κάτι που μπορεί να αισθανόμαστε άνετα στην αρχή, αλλά συνήθως μας εμποδίζει να σεβόμαστε πραγματικά τον εαυτό μας και τους άλλους.

Όταν αισθανόμαστε σταθεροί, αυτό που χρειαζόμαστε είναι στρατηγικές που θα βοηθήσουν να επαναφέρουμε την προσοχή και την εστίασή μας, ώστε να μπορούμε να μάθουμε και να αναπτυχθούμε. Ποια είναι μερικά από τα πράγματα με τα οποία βομβαρδίζονται καθημερινά τα παιδιά της 7ης δημοτικού και τα οποία κατακλύζουν τον εγκέφαλό σας; (Πρόσκληση απάντησης μαθητή.)

Πώς αυτά τα πράγματα μας δίνουν μια σταθερή νοοτροπία έναντι μιας νοοτροπίας ανάπτυξης; (Πρόσκληση απάντησης μαθητή.)

Πώς η σταθερή νοοτροπία μας εμποδίζει να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους; (Πρόσκληση απάντησης μαθητή.)

Ποια είναι μερικά απλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να μας βοηθήσουν να εστιάσουμε ξανά τον εγκέφαλό μας, ώστε να μπορούμε να μαθαίνουμε και να αναπτύσσουμε καλύτερα; Όταν είστε αναστατωμένοι ή απογοητευμένοι, τι σας βοηθά να ηρεμήσετε και να ανανεωθείτε;

(Προσκαλέστε την απάντηση του μαθητή. Συζητήστε τεχνικές αναπνοής, άσκηση, διάβασμα, συζήτηση με κάποιον κ.λπ.)



## Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Για να ολοκληρώσουμε, ας κάνουμε μια γρήγορη απόκριση πυρκαγιάς. Θα σας διαβάσω μερικές φράσεις και λέτε «διορθώθηκε» αν νομίζετε ότι αντιπροσωπεύει μια σταθερή νοοτροπία ή «ανάπτυξη» εάν νομίζετε ότι αντιπροσωπεύει μια νοοτροπία ανάπτυξης. Για παράδειγμα, αν πω, "Δεν θα το μάθω ποτέ αυτό!" θα έλεγες, «Διορθώθηκε!». Ορίστε:

- Δεν ξέρω πώς να παίξω, αλλά είμαι πρόθυμος να προσπαθήσω! - Ανάπτυξη
- Υποθέτω ότι δεν θα είμαι ποτέ αρκετά καλός. - Διορθώθηκε
- Αυτό είναι πολύ δύσκολο για μένα. - Διορθώθηκε
- Αν δουλέψω σκληρά, θα πετύχω τους στόχους μου. - Ανάπτυξη
- Μπορώ να κάνω ό,τι έχω στο μυαλό μου. - Ανάπτυξη
- Μπορεί να μην είμαι τόσο καλός όσο εσύ, αλλά προοδεύω. - Ανάπτυξη
- (Αυτό είναι δύσκολο!) Δεν καταλαβαίνω. - Ανάπτυξη εάν οδηγεί σε περισσότερες ερωτήσεις και μάθηση. διορθώνεται εάν οδηγεί σε παραίτηση και ήττα.

Την επόμενη φορά που θα θελήσετε να πείτε ότι δεν μπορείτε να κάνετε κάτι ή ότι είναι πολύ δύσκολο, ώστε να το παρατήσετε, θυμηθείτε ότι έχετε τη δύναμη να αναπτυχθείτε. Και, αν αισθάνεστε κατακλυσμένοι από το περιβάλλον, όπως ο εγκέφαλός σας δεν μπορεί να συμβαδίσει, κάντε ένα διάλειμμα. Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εστιάστε την προσοχή και την αντίληψή σας και απλώς πάρτε τα πράγματα μέσα σας. Μπορείτε να ανταποκριθείτε στο περιβάλλον σας. δεν χρειάζεται να αντιδράς σε αυτά. Σεβαστείτε τον εαυτό σας αρκετά για να κάνετε ένα διάλειμμα μέχρι να είστε έτοιμοι να είστε σε εγρήγορση και να προχωρήσετε.