

Σεβασμός

Την τρίτη εβδομάδα αυτής της ενότητας, εστιάζουμε στην αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση. Αυτό είναι ένα σημαντικό θέμα για όλους, αλλά ειδικά για τους μαθητές σε αυτήν την ηλικία και σε αυτό το σημείο του ουσχολική εμπειρία. Τα μαθήματα αυτής της εβδομάδας διερευνούν πώς σεβόμαστε τον εαυτό μας μέσω του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε και νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας, και πώς οικοδομούμε ο ένας τον άλλον, όχι γκρεμίζοντας ο ένας τον άλλον.

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

Αυτοεικόνα και Αυτοεκτίμηση

Αυτό το μάθημα συζητά την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα, τα οποία συνδέονται με τη νοοτροπία και τον σεβασμό, ιδιαίτερα με τον αυτοσεβασμό. Οι μαθητές θα μιλήσουν για το τι επηρεάζει την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα μας και τι μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα μας. Υπάρχει επίσης μια δραστηριότητα επέκτασης τέχνης, εάν ο χρόνος και το ενδιαφέρον το επιτρέπουν. (Δείτε τη σελίδα 3 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Τα Μηνύματα που Στέλνουμε

Για αυτό το μίνι μάθημα, οι μαθητές θα παίξουν ένα παιχνίδι που τους βοηθά να δουν πώς τα λόγια που λέμε στον εαυτό μας και στους άλλους μπορούν είτε να ενισχύσουν είτε να βλάψουν τον αυτοσεβασμό μας και πώς σκεφτόμαστε τον εαυτό μας. Δείτε το φυλλάδιο δραστηριότητας «Τα μηνύματα που στέλνουμε» παρακάτω για λεπτομέρειες.

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Αυτό το άτομο είναι...

Συνδυάστε χαλαρά τους μαθητές έτσι ώστε κάθε άτομο να έχει για κάποιον να γράψει. Στη συνέχεια, εξηγήστε ότι πρέπει να γράψουν το όνομα του ατόμου για το οποίο γράφουν σε ένα χαρτί. Στη συνέχεια, θα πρέπει να γράψουν μια δήλωση ξεκινώντας με «Αυτό το άτομο είναι...» και στη συνέχεια να αναφέρουν μερικά πράγματα που περιγράφουν θετικά το άτομο που τους ανατέθηκε. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν πράγματα που περιγράφουν μια μοναδική ικανότητα, χόμπι, ταλέντο ή κάτι που τους κάνει να ξεχωρίζουν με καλό τρόπο. Πρέπει να είναι συγκεκριμένες γιατί θα διαβάσετε τις δηλώσεις αφού τις συγκεντρώσετε όλες για να δείτε αν η τάξη μπορεί να μαντέψει ποιος περιγράφεται. Έτσι, γενικές δηλώσεις όπως «Αυτό το άτομο είναι καλό και εξυπηρετικό», δεν θα είναι πολύ χρήσιμες. Κάτι καλύτερο θα μπορούσε να είναι, «Αυτό το άτομο εργάζεται σκληρά στα μαθηματικά, παίζει τρομπέτα πολύ καλά και είναι ο ηγέτης του συλλόγου Math Masters.» Όσο πιο συγκεκριμένο τόσο το καλύτερο! Όταν συγκεντρώσετε τις δηλώσεις, ανακατέψτε τις αλλά και

ψάξτε μέσα από αυτές για κατάλληλη γλώσσα και περιγραφικούς παράγοντες. Στη συνέχεια, διαβάστε τις δηλώσεις και δείτε εάν η τάξη μπορεί να μαντέψει ποιος περιγράφεται.

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Αξιοσημείωτα αποσπάσματα: Σεβασμός

Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω εισαγωγικά και βάλτε τα στον πίνακα. Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν ημερολόγιο για ένα από αυτά, απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις:

«Το να θέλεις να είσαι κάποιος άλλος είναι σπατάλη αυτού που είσαι».
– Marilyn Monroe, ηθοποιός

«Υπάρχουν συντριπτικά στοιχεία ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο αυτοεκτίμησης, τόσο πιο πιθανό θα είναι κάποιος να συμπεριφέρεται στους άλλους με σεβασμό, ευγένεια και γενναιοδωρία». – Nathaniel Branden, Ψυχολόγος

«Μια στιγμή αυτοσυμπόνιας μπορεί να αλλάξει ολόκληρη τη μέρα σου. Μια σειρά από τέτοιες στιγμές μπορεί να αλλάξει την πορεία της ζωής σας».
– Christopher Germer, Ψυχολόγος

«Αν η συμπόνια δεν περιλαμβάνει τον εαυτό σου, είναι ελλιπής».
– Τζακ Κόρνφιλντ, συγγραφέας

- Τι σημαίνει για εσάς το απόσπασμα;
- Πώς σχετίζεται με τον σεβασμό και την αυτοεκτίμηση;
- Συμφωνείτε με το απόσπασμα; Γιατί ή γιατί όχι?

**Με επίκεντρο την
τεχνολογία**
15 λεπτά



Διαδίδοντας μια θετική λέξη

Συζήτηση σε μεγάλη ομάδα: Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία για να μεταδώσουμε σεβασμό και καλοσύνη και να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας και την αυτοεκτίμηση των άλλων;

Αυτοεικόνα και Αυτοεκτίμηση

Αυτό το μάθημα συζητά την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα, τα οποία συνδέονται με τη νοοτροπία και τον σεβασμό, ιδιαίτερα με τον αυτοσεβασμό. Οι μαθητές θα μιλήσουν για το τι επηρεάζει την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα μας και τι μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμηση και την αυτοεικόνα μας. Υπάρχει επίσης μια δραστηριότητα επέκτασης τέχνης, εάν ο χρόνος και το ενδιαφέρον το επιτρέπουν.

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

☐ Υπολογιστής/Προβολέας/ή 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:

- Διαφοροποιήστε την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση.
- Εξερευνήστε πώς η αυτοεικόνα και η αυτοεκτίμηση συνδέονται με τη νοοτροπία και τον αυτοσεβασμό.
- Αξιολογήστε τι επηρεάζει την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Τελικά, το πώς δείχνουμε σεβασμό για τον εαυτό μας και τους άλλους εξαρτάται από εμάς. Όμως, η ικανότητά μας να το κάνουμε αυτό μπορεί να επηρεαστεί από πολλά πράγματα, όπως ο πολιτισμός, η πολιτική, τα μέσα ενημέρωσης και οι δικές μας προκαταλήψεις σχετικά με το ποιοι είμαστε και τι σεβόμαστε. Αυτή την εβδομάδα, αφιερώστε χρόνο για να παρατηρήσετε τι επηρεάζει την ικανότητά σας να σέβεστε τον εαυτό σας και τους άλλους και, στη συνέχεια, αναρωτηθείτε: «Είναι αλήθεια;» και "Ποιος κρύβεται πίσω από αυτό το μήνυμα;" Εάν διαβάζετε μια σχολική πολιτική σχετικά με το σεβασμό, τότε πιθανότατα είναι αληθινή και γραμμένη έχοντας κατά νου το καλύτερο συμφέρον όλων. Επιπλέον, η πηγή πίσω από το μήνυμα - το προσωπικό, η διοίκηση, η σχολική επιτροπή ή/και οι σχολικές οικογένειες - είναι μια αξιόπιστη αρχή. Αλλά, αν τα μηνύματα είστε λαμβάνοντας επιρροή πώς βλέπετε και σέβεστε τον εαυτό σας ή τους άλλους είναι από τα μέσα ενημέρωσης ή οι προσωπικές προκαταλήψεις, αναρωτηθείτε εάν είναι αληθινές και από πού προήλθαν. Μπορεί να ανακαλύψετε κάτι ψευδές που επηρεάζει αρνητικά την ικανότητά σας να δείχνετε σεβασμό. Εάν συμβαίνει αυτό, πατήστε το κουμπί επαναφοράς και αξιολογήστε πώς μπορείτε να βελτιώσετε την ικανότητά σας να αγνοείτε τον θόρυβο και αντί να δίνετε και να λαμβάνετε σεβασμό.



Μερίδιο

5-7 λεπτά

Τις τελευταίες δύο εβδομάδες, έχουμε μιλήσει για νοοτροπίες ανάπτυξης και σταθερές νοοτροπίες. Πώς συνδέεται η ύπαρξη μιας νοοτροπίας ανάπτυξης ή μιας σταθερής νοοτροπίας με το πώς σεβόμαστε τον εαυτό μας; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Καλός! Τώρα, από πού πιστεύετε ότι προέρχεται η ικανότητά μας να έχουμε μια νοοτροπία ανάπτυξης; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Τι γίνεται με μια σταθερή νοοτροπία; Από πού προέρχεται αυτό; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



Εμπνέω

3-5 λεπτά

Μέρος της νοοτροπίας μας, είτε σταθερής είτε ανάπτυξης, προέρχεται από αυτό που πιστεύουμε ότι είμαστε. Όλοι έχουμε μια διανοητική εικόνα του ποιοι είμαστε, πώς φαινόμαστε, σε τι είμαστε καλοί και ποιες μπορεί να είναι οι αδυναμίες μας. Αναπτύσσουμε αυτή την εικόνα με την πάροδο του χρόνου, ξεκινώντας όταν είμαστε πολύ νέοι. Μια άλλη λέξη για αυτό είναι **αυτοεικόνα**. Η εικόνα του εαυτού μας βασίζεται στις αλληλεπιδράσεις που έχουμε με άλλους ανθρώπους. Το πώς αντιδρούμε στις εμπειρίες της ζωής μας μπορεί να συμβάλει στην αυτοεκτίμησή μας. **Αυτοεκτίμηση** αφορά το πόσο πολύ εκτιμούμε, αγαπάμε και αποδεχόμαστε τον εαυτό μας. Τα άτομα με υγιή αυτοεκτίμηση αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, εκτιμούν την αξία τους και περηφανεύονται για τις ικανότητες, τις δεξιότητες και τα επιτεύγματά τους. Έχουν υψηλά ποσά αυτο-συμπόνιας και δεν χτυπούν τον εαυτό τους για πράγματα στα οποία δεν είναι καλοί ή όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Συχνά έχουν μια νοοτροπία ανάπτυξης.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να αισθάνονται ότι κανείς δεν θα τα συμπαθεί ή θα τα αποδεχτεί ή ότι δεν είναι καλοί σε πράγματα. Αυτό συχνά οδηγεί σε μια σταθερή νοοτροπία.

Όλοι αντιμετωπίζουμε προβλήματα με την αυτοεκτίμηση κατά καιρούς στη ζωή μας. Τα καλά νέα είναι ότι, επειδή η εικόνα του καθενός για τον εαυτό του αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, η αυτοεκτίμηση δεν είναι σταθερή για τη ζωή. Έτσι, αν αισθάνεστε ότι η αυτοεκτίμησή σας δεν είναι το μόνο που θα μπορούσε να είναι, μπορείτε να εργαστείτε πάνω σε αυτό! Μπορείτε να έχετε μια νοοτροπία ανάπτυξης όχι μόνο για τη μάθηση αλλά και για το πώς αγαπάτε και φροντίζετε τον εαυτό σας!



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Συζητήστε τα παρακάτω με την τάξη. Αυτή η συζήτηση μπορεί να γίνει ως μεγάλη ομάδα, σε μικρότερες ομάδες ή μεμονωμένα και στη συνέχεια να συζητηθεί στη μεγαλύτερη ομάδα:

1. Ποιος ή τι πιστεύεις ότι έχει επηρεάσει το πώς νιώθεις για τον εαυτό σου;
2. Ποια πιστεύετε ότι είναι μερικά πράγματα που μπορούν να βλάψουν την αυτοεικόνα ή την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων; (Πιθανές απαντήσεις: Κριτική από τους άλλους ή τον εαυτό, μη ρεαλιστικές προσδοκίες, να προσπαθείς να κάνεις τα πράγματα τέλεια, να επικρίνεις τον εαυτό σου για λάθη κ.λπ.)
3. Ποιοι πιστεύετε ότι είναι μερικοί τρόποι βελτίωσης της αυτοεκτίμησης; (Πιθανές απαντήσεις: Σκεφτείτε θετικές σκέψεις, προσπαθήστε να κάνετε κάτι καλά αντί να είστε τέλειοι, δείτε τα λάθη ως ευκαιρίες μάθησης, δοκιμάστε νέα πράγματα, αναγνωρίστε

τι μπορείτε να αλλάξετε και τι όχι, θέστε στόχους, περηφανεύεστε για τις απόψεις και τις ιδέες σας , ασκηθείτε και διασκεδάστε.)

4. Πώς επηρεάζει η νοοτροπία την αυτοεκτίμηση;

Καθώς οι μαθητές απαντούν στην ερώτηση 3 παραπάνω, γράψτε τις απαντήσεις τους σε χαρτί αφίσας, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί στο 'Spreading ένα έργο τελικής ενότητας του Positive Word.

Προαιρετική επέκταση τέχνης: Αυτοπροσωπογραφία

Θα φτιάξουμε ένα κολάζ αυτοπροσωπογραφίας χρησιμοποιώντας αυτά τα περιοδικά και τα είδη τέχνης. Σκεφτείτε τα δυνατά σημεία για τα οποία γράψατε στην τελευταία δραστηριότητα και μερικές λέξεις που χρησιμοποιήσατε για να περιγράψετε τον εαυτό σας στο εσωτερικό. Πώς βλέπεις τον εαυτό σου ή πώς θα ήθελες να είσαι; Μπορείτε να δημιουργήσετε οτιδήποτε θέλετε χρησιμοποιώντας αυτά τα υλικά ή σχεδιάζοντας το πορτρέτο σας. Παρέχετε περιοδικά ή καλλιτεχνικό υλικό. Μπορεί επίσης να θέλετε να παρουσιάσετε το έργο μια μέρα και να ενθαρρύνετε τους μαθητές να φέρουν υλικό από το σπίτι για να το συμπεριλάβουν στην αυτοπροσωπογραφία τους. Δώστε χρόνο στους μαθητές να δημιουργήσουν το κολάζ τους. Όταν τελειώσουν, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν την αυτοπροσωπογραφία τους με ένα άλλο άτομο, σε μικρά κομμάτια ομάδες ή με την τάξη.



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Η αυτοεικόνα και η αυτοεκτίμηση συνδέονται. Καθώς το ένα ανεβαίνει, συχνά το κάνει και το άλλο. Μπορούμε να επηρεάσουμε θετικά την εικόνα του εαυτού των άλλων μέσω καλών λόγων και πράξεων. Το να ενθαρρύνουμε τους άλλους να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να σκορπίσουμε καλοσύνη. Η ενθάρρυνση του εαυτού μας είναι επίσης ένας τρόπος να σκορπίσουμε καλοσύνη μέσω της αυτοφροντίδας. Αυτό μας οδηγεί επίσης σε μια νοοτροπία ανάπτυξης, η οποία βελτιώνει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, μιλάμε και αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας.

Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τις αυτοπροσωπογραφίες τους ή να τις κρεμάσουν γύρω από δωμάτιο, αν έκαναν την καλλιτεχνική επέκταση.

Τα Μηνύματα που Στέλνουμε

Σήμερα θα μιλήσουμε για το τι μπορεί να συμβεί όταν δεν φροντίζουμε τον εαυτό μας και δεν πιστεύουμε σε αυτό που είμαστε. Θέλω να σκεφτείτε τέσσερα πράγματα που λένε οι άνθρωποι που κάνουν τους άλλους να αισθάνονται άσχημα και να γράψετε μια δήλωση σε κάθε κομμάτι χαρτί. Αυτά δεν χρειάζεται να είναι πράγματα που έχουν πει οι άνθρωποι σε εσάς ή για εσάς, αν και μπορεί να είναι αν θέλετε. Μην συμπεριλάβετε λέξεις κατάρας ή υποτιμητική γλώσσα. Δώστε σε κάθε μαθητή ένα κενό κομμάτι χαρτί και πείτε στους μαθητές να σκίσουν το χαρτί σε τέσσερα τετράγωνα περίπου ίσου μεγέθους. Συλλέξτε τα κομμάτια χαρτιού και ανακατέψτε τα (κάντε μια γρήγορη προεπισκόπηση για να βεβαιωθείτε ότι όλες οι φράσεις είναι κατάλληλες για το σχολείο).

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε. Χρησιμοποιήστε κολλητική ταινία για να κάνετε μια γραμμή περίπου 12 πόδια μακριά από έναν τοίχο. Ή μπορείτε να βάλετε δύο κομμάτια κολλητικής ταινίας στο πάτωμα 12 πόδια μακριά το ένα από το άλλο, αν αυτό είναι ευκολότερο. Θα μπορούσατε επίσης να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα έξω, αν θέλετε περισσότερο χώρο. Ζητήστε από τις ομάδες να παρατάξουν μια λίμα πίσω από την ταινία κάλυψης που βλέπει στον τοίχο.

Γύρος 1:

Ένα άτομο σε κάθε ομάδα περπατά με κανονική ταχύτητα (δεν τρέχει) στον τοίχο, τον αγγίζει, γυρίζει πίσω και, στη συνέχεια, μαρκάρει το επόμενο άτομο στην ομάδα του. Συνεχίστε αυτό μέχρι να φύγει κάθε μέλος της ομάδας. Παρακολουθήστε τον χρόνο τερματισμού κάθε ομάδας.

Γύρος 2:

Δώστε ένα κομμάτι χαρτί με τις αρνητικές δηλώσεις σε κάθε άτομο. Εξηγήστε ότι για αυτόν τον γύρο, θα περπατήσουν ξανά στον τοίχο και πίσω, αλλά θα πρέπει να βάλουν το κομμάτι χαρτί κάτω από το ένα πόδι και να το σύρουν μαζί τους καθώς περπατούν. Όταν φτάσουν στον τοίχο, μπορούν να σηκώσουν το χαρτί, να το μεταφέρουν πίσω και να επισημάνουν το επόμενο άτομο. Το επόμενο άτομο πηγαίνει και κάνει το ίδιο μέχρι κάθε μέλος της ομάδας να έχει σειρά. Παρακολουθήστε τον χρόνο τερματισμού κάθε ομάδας.

Γύρος 3:

Περάστε άλλο ένα κομμάτι χαρτί έτσι ώστε να έχουν τώρα δύο κομμάτια χαρτιού. Αυτή τη φορά θα πρέπει να περπατήσουν στον τοίχο με δύο κομμάτια χαρτί και στη συνέχεια να μεταφέρουν τα χαρτιά πίσω στη γραμμή εκκίνησης στα χέρια τους. Κάθε μέλος της ομάδας θα έχει μια σειρά. Καταγράψτε τους χρόνους τους και συγκρίνετε με τον προηγούμενο γύρο.

Γύροι 4 και 5:

Δώστε τους άλλο ένα χαρτί. Θα πρέπει να σύρουν αυτά τα κομμάτια χαρτιού κατά μήκος του δαπέδου με τα χέρια τους εκτός από το να σύρουν τα άλλα χαρτιά τους κάτω από τα πόδια τους. Μόλις αγγίξουν τον τοίχο, μπορούν να σηκωθούν και να κουβαλήσουν πίσω τα χαρτιά τους και να επισημάνουν το μέλος της ομάδας τους. Καταγράψτε τον χρόνο της ομάδας και για αυτούς τους γύρους.

Μετά τη δραστηριότητα, συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πόσο δύσκολος ήταν κάθε γύρος;
- Τι συνέβη με τους χρόνους για κάθε ομάδα καθώς προσθέταμε συνέχεια χαρτιά;
- Πώς μπορεί αυτή η δραστηριότητα να συγκριθεί με αυτό που συμβαίνει στους ανθρώπους όταν επιτρέπουν αρνητικά, αναληθή σχόλια να επηρεάσουν το πώς νιώθουν για τον εαυτό τους (τον αυτοσεβασμό μας);
- Πιστεύετε ότι μπορείτε να ελέγξετε τι λένε ή τι κάνουν οι άλλοι; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πιστεύετε ότι μπορείτε να ελέγξετε πώς αισθάνεστε για αυτά που λένε; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πιστεύεις ότι μπορείς να ελέγξεις πώς νιώθεις για τον εαυτό σου;
- Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να πιστέψετε θετικά πράγματα για τον εαυτό σας;