

Θάρρος

Αυτή είναι η τρίτη εβδομάδα της ενότητας Courage μας. Οι μαθητές θα επικεντρωθούν στο θάρρος και στο πώς να το χρησιμοποιήσουν για να δείξουν ταπεινότητα σε καταστάσεις που συχνά εμπνέουν υπερηφάνεια και αλαζονεία.

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



Το "HumbleBrag"

Οι μαθητές θα δουλέψουν μαζί για να βρουν τρόπους για να μοιραστούν τα επιτεύγματα χωρίς να είναι «HumbleBrag». (Δείτε τη σελίδα 2 για λεπτομέρειες του μαθήματος.)

Μίνι Μαθήματα

Για Μικρές Ομάδες
15 λεπτά



Επίδειξη ταπεινοφροσύνης

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4-6 και κάντε μια μικρή ομαδική συζήτηση σχετικά με: Πώς μπορούμε να επιδείξουμε ταπεινότητα ως ομάδα/σύλλογος κ.λπ. ακόμα κι όταν είμαστε προφανώς καλύτεροι από τους αντιπάλους μας;

Για Συνεργάτες
15 λεπτά



Πώς μοιάζει η ταπεινοφροσύνη;

Με τον σύντροφό σας, μοιραστείτε ένα άτομο στη ζωή σας που είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα ταπεινότητας παρά όλα τα επιτεύγματά του. Εάν δεν γνωρίζετε κανέναν προσωπικά, σκεφτείτε διάσημους ανθρώπους που μοιράζονται επίσης αυτό το χαρακτηριστικό!

Για Ιδιώτες
15 λεπτά



Αύξηση της Ταπεινοφροσύνης

Εφημερίδα σχετικά με την ακόλουθη ερώτηση: Πώς μπορείτε να αυξήσετε την ταπεινοφροσύνη σας σε καταστάσεις που σας δελεάζουν να καυχηθείτε και να καυχηθείτε; Πώς μπορείτε να μοιραστείτε τα επιτεύγματά σας χωρίς να καυχήστε φανερά και να κάνετε τους άλλους να αισθάνονται άσχημα;

Με επίκεντρο την
τεχνολογία
15 λεπτά



Δημιουργία μιας ταπεινής ανάρτησης

Δημιουργήστε μια ψεύτικη ανάρτηση που ανακοινώνει ένα πρόσφατο επίτευγμα. Θυμηθείτε τι μάθαμε για το "HumbleBrag". Προσπάθησε το καλύτεροαποφύγετε τότε δημιουργία της ανάρτησής σας. Μοιραστείτε το με έναν συνεργάτη για να ελέγξει ξανά για κόκκινες σημαίες HumbleBrag!

To "HumbleBrag"

Οι μαθητές θα δουλέψουν μαζί για να βρουν τρόπους για να μοιραστούν τα επιτεύγματά τους χωρίς να είναι «HumbleBrag».

Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

30 λεπτά

Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Χαρτί
- ☐ Μολύβια

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 Χάρτης προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.

Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Αποκτήστε μια βαθύτερη κατανόηση της καλοσύνης και του θάρρους που απαιτείται για να αγκαλιάσετε την ταπεινοφροσύνη σε διάφορες καταστάσεις.
- Εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας θάρρος και ταπεινότητα στο σχολείο και στο σπίτι.

Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Μερικές φορές υπάρχει μια εσφαλμένη αντίληψη ότι οι δάσκαλοι πρέπει να είναι ειδικοί σε όλα τα πράγματα. Νιώθετε πίεση να μην κάνετε ποτέ λάθος, να έχετε πάντα τις απαντήσεις, να έχετε τον έλεγχο ανά πάσα στιγμή; Αν ναι, ξεχάστε τα όλα. Τώρα αμέσως. Απλά πετάξτε το. Δεν χρειάζεται να είστε τα πάντα για όλους τους ανθρώπους. Δεν μπορείς να είσαι. Χρειάζεται πραγματικά περισσότερο θάρρος για να παραδεχτούμε όταν δεν τα ξέρουμε όλα, όταν δεν έχουμε τον απόλυτο έλεγχο και όταν χρειαζόμαστε βοήθεια. Να θυμάστε ότι είστε άνθρωποι και ότι η δουλειά σας ως δάσκαλος είναι στην πραγματικότητα να οδηγείτε, να εμπνέετε, να διευκολύνετε, να πυροδοτείτε και να υπηρετείτε. Σήμερα, σκεφτείτε πώς οδηγείτε και έχετε οδηγήσει όλο αυτό το έτος μέσω της υπηρεσίας: υπηρεσία στους μαθητές σας, στο σχολείο, στους συναδέλφους σας και στον εαυτό σας. Υπάρχουν λίγα πράγματα πιο θαρραλέα από αυτό.



Μερίδιο

3-5 λεπτά

Μέχρι στιγμής έχουμε εξερευνήσει την έννοια του θάρρους και πώς συνδέεται με την ευαλωτότητα. Εξερευνήσαμε επίσης την έννοια των ηγετών και πώς ο καθένας από εμάς είναι ηγέτης από μόνος του. Καθώς στρογγυλεύουμε τα μισά της διαδρομής στη μονάδα θάρρους μας, στρέφουμε την εστίασή μας σε μια έννοια που πολλοί άνθρωποι δεν συνδέουν με το θάρρος, αυτή της ταπεινότητας.

Τι σημαίνει για εσάς η λέξη ταπεινός; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτεστε τη λέξη ταπεινοφροσύνη; (Προσκαλέστε τις απαντήσεις των μαθητών.)



Εμπνέω


4-6 λεπτά

Η έννοια της ταπεινότητας συχνά συγχέεται με τη λέξη ταπείνωση. Η ταπείνωση είναι αρνητική και συχνά προκαλεί αμηχανία και μερικές φορές ακόμη και ντροπή. Ένα παράδειγμα αυτού μπορεί να είναι να αισθάνεστε ταπεινωμένοι όταν κάποιος ενήλικας σας επιπλήττει μπροστά στους φίλους σας ή όταν κάποιος σας κοροϊδεύει δημόσια.

Η ταπεινοφροσύνη ΔΕΝ είναι αρνητική. Είναι μια επιλογή που κάνουμε για το πώς αλληλεπιδρούμε με τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας. Για αυτήν την ενότητα ορίζεται ως το να είμαστε σεμνοί για τις δικές μας ικανότητες και να είμαστε πρόθυμοι να βάζουμε το καλό των άλλων πάνω από τις δικές μας επιθυμίες. Αυτή η συνειδητή απόφαση απαιτεί πραγματικά πολύ θάρρος και καλосύνη. Παίρνετε μια απόφαση να εξυψώσετε τους άλλους και τις επιθυμίες/ανάγκες/προτιμήσεις τους μπροστά από τον εαυτό σας. Αυτό δεν σημαίνει ότι υποτιμάτε τα δικά σας επιτεύγματα, ιδέες ή επιθυμίες. Έχετε τον έλεγχο αυτών των αποφάσεων και μπορείτε να βρείτε μια ισορροπία ανάμεσα στο να βάζετε τον εαυτό σας και τις επιθυμίες και τις ανάγκες σας πρώτα και τη σημασία της ταπεινότητας με τους άλλους όταν παρουσιαστεί η ευκαιρία.

Αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο όταν είστε περήφανοι για ένα επίτευγμα. Ίσως μελετήσατε πολύ σκληρά και λάβατε 100% στο πιο πρόσφατο τεστ μαθηματικών. Ίσως πετύχατε το νικητήριο γκολ για το τελευταίο παιχνίδι της ομάδας σας. Αυτά είναι εκπληκτικά επιτεύγματα και θέλετε να τα μοιραστείτε με τον κόσμο! Ωστόσο, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί σχετικά με κάτι που ονομάζεται "HumbleBrag". Το "HumbleBrag" είναι όταν ανακοινώνετε το επίτευγμά σας με τρόπο που είναι ταπεινός στην αρχή, αλλά ολοκληρώνεται με ένα λεπτό "καμάρι". Ένα παράδειγμα είναι: «Ουφ, κερασάκι στο πόδι μου! Δύσκολο να πετύχεις το γκολ της νίκης και μετά να πας κατευθείαν στο ER!». Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να υποβαθμίσουν τα επιτεύγματά τους με αυτόν τον τρόπο σε μια προσπάθεια να είναι πιο ταπεινοί. Ωστόσο, αυτό πολλές φορές έχει το αντίθετο αποτέλεσμα! Αυτός ο τύπος ταπεινότητας αισθάνεται ψεύτικο και στην πραγματικότητα τραβάει ακόμη περισσότερη προσοχή στον εαυτό σας, κάτι που προσπαθούσατε να αποφύγετε εξ αρχής! Πώς μπορούμε λοιπόν να αποφύγουμε ένα «HumbleBrag»;

- Ισορροπήστε πόσο πολύ μιλάτε για τον εαυτό σας και τα επιτεύγματά σας με τις ερωτήσεις σας στους άλλους και πώς τα πάνε. Μιλάς πολύ για τον εαυτό σου; Μοιράζεστε συχνά τα επιτεύγματά σας; Αν ναι, ο πειρασμός για το HumbleBrag είναι ακόμη μεγαλύτερος. Προσπαθήστε να εστιάσετε στους άλλους ΠΡΩΤΑ. Όταν συμβαίνει κάτι για το οποίο είστε εξαιρετικά περήφανοι, μη διστάσετε να το μοιραστείτε, αλλά μην το παρακάνετε, λάμποντας τα φώτα της δημοσιότητας τόσο έντονα πάνω σας και πόσο μεγάλοι είστε! Μοιράσου επιτεύγματα και μετά αναζητήστε τα επιτεύγματα των άλλων.
- Επισημάνετε τις ενέργειές σας αντί για τον εαυτό σας συγκεκριμένα. Λέγοντας, "Είμαι τόσο χαρούμενος που έχω αυτά τα νέα χαράκια για να πετύχω αυτό το νικητήριο γκολ!" είναι πολύ διαφορετικό από το, «Χαίρομαι που όλη αυτή η επιπλέον προπόνηση με τον τερματοφύλακα απέδωσε! Ένιωσα έτοιμος να βάλω αυτό το γκολ!».
- Διαβάστε τη γλώσσα του σώματος των άλλων. Οι άνθρωποι γουρλώνουν τα μάτια τους καθώς μοιράζεστε; Φαίνεται να σας



αγνοούν; Αυτό είναι μια σαφής ένδειξη ότι συνήθως ξοδεύετε πολύ χρόνο μιλώντας για τον εαυτό σας και μοιράζοντας όλα τα πράγματα που καταφέρατε.



Εξουσιοδοτώ

15 λεπτά

Εξηγήστε ότι η τάξη θα εξετάσει τώρα τις δηλώσεις για να αποφασίσει εάν είναι όντως «HumbleBrag» ή αν ειλικρινά ανακοινώνουν ένα επίτευγμα. Όσοι λαμβάνουν ένα HumbleBrag θα ξαναγράψουν τη δήλωση για να δείξουν αληθινή ταπεινοφροσύνη και θάρρος. Η εστίαση είναι στα επιτεύγματά σας και των άλλων, όχι στο να χτίσετε τον εαυτό σας από την ίδια τη δήλωση. Ο στόχος είναι να νιώθεις περήφανος για τον εαυτό σου απλά από το επίτευγμα. Το να μοιράζεσαι το επίτευγμά σου είναι απλώς «κερασάκι στην τούρτα».

Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα μία από τις παρακάτω προτάσεις. Ζητήστε τους να αποφασίσουν γιατί είναι HumbleBrag και σκεφτείτε εναλλακτικούς τρόπους για να μοιραστείτε το επίτευγμα με πιο απλό και ταπεινό τρόπο.

- «Τόσο χαίρομαι που τα μαλλιά μου στα ροκ σταρ έμειναν έξω από το πρόσωπό μου καθώς πέρασα πρώτος τη γραμμή τερματισμού αυτό το Σαββατοκύριακο στο cross country meet!»
- «Χαίρομαι που επιτέλους μπορώ να ξεκουραστώ αφού κέρδισα την άλλη ομάδα συζήτησης μόνος σου! #wordsaremylife»
- «Ποτέ δεν ήξερα ότι ήμουν τόσο καλός στα μαθηματικά μέχρι που έκανα το 5ο τέλειο τεστ στη σειρά. #mathmadeeasy»
- «Βλέπω ανθρώπους να πέφτουν πάνω από το επιστημονικό μου έργο, αλλά ακόμα δεν καταλαβαίνω γιατί κέρδισα!»
- «Γιατί κέρδισα τον ρόλο στη σχολική παράσταση ακριβώς; Δεν έχω παίξει ποτέ πριν!»



Κατοπτρίζω

5-7 λεπτά

Καθοδηγήστε την τάξη σε μια συζήτηση για την ταπεινοφροσύνη.

Τι κάνει αυτή την ιδέα τόσο δύσκολη;

Πώς μπορείτε να μοιραστείτε τα επιτεύγματά σας αποφεύγοντας το επίφοβο «HumbleBrag»;

Πώς χρειάζεται θάρρος για να οδηγείς με ταπεινοφροσύνη;

Εάν αυτή η ιδέα είναι εξαιρετικά δύσκολη, έχετε δίκιο! Πολλοί, πολλοί ενήλικες παλεύουν με αυτήν την έννοια και μπορεί να συναντήσετε και άλλους στη ζωή σας που δίνουν λίγη, έως καθόλου θετική αξία σε αυτό το χαρακτηριστικό. Ωστόσο, το να είσαι ταπεινός και ευγενικός αντί να είσαι περήφανος και αλαζονικός μπορεί να βοηθήσει τους γύρω σου να αισθανθούν καλύτερα με τον εαυτό τους και να αυξήσει τη συνολική διάθεση της ομάδας, του σχολείου, ακόμη και της κοινότητάς σου! Αυτή την εβδομάδα χρησιμοποιήστε θάρρος για να ασκήσετε ταπεινότητα σε τουλάχιστον μία κατάσταση στην οποία θέλετε να μοιραστείτε ένα επίτευγμα. Σκεφτείτε ΠΩΣ μοιράζετε πράγματα. Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ταπεινοφροσύνη για να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας χωρίς να καυχίστε;

