

# Укључујући себе

Ова лекција помаже ученицима да схвате вредност не само укључивања других, већ и укључивања себе. Тешко је укључити друге ако се осећамо као да смо ми сами искључени. Ова лекција је осмишљена тако да ученицима пружи стратегије да траже да буду укључени, да испробају нове ствари и да преузму неке ризике и успеју.

**Подконцепт(и) инклузивности**  
Љубазност

**Временски оквир лекције**  
45 минута

**Потребни материјали**

- ☐ Ахна или канту за држање трака за играње улога
- ☐ Сценарији играња улога исечени на траке (погледајте доле)

**Мапа стандарда**

Ова лекција је у складу са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на Мапа стандарда за више информација.



**ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ ПРОГРАМ  
ЗА СОЦИЈАЛНО И ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.**  
Погледајте последњу страницу за детаље.

## Циљ лекције

Ученици ће:

- Препознајте вредност укључивања себе у активности као средства за укључивање других.
- Вежбајте изразе самоинклузије.

## Веза са наставником/негу самога себе

Чак и као одрасла особа, може бити тешко бити „ново дете у блоку“. Сваки нови посао, сваки покрет, сваки пут када ваша деца пређу у нову школу; све ово доводи до новог скупа људи за упознавање! Један од најизазовнијих аспеката ових нових почетака је проналажење улазних тачака у већ формиране друштвене кругове. Док својим ученицима представљате ову вредну лекцију, одвојите време да размислите о томе како се осећате када се то од вас тражи. Ако сте више интровертни, ставите се напоље првог дана може се чинити немогућим. Почните полако и идентификујте једну особу седмично којој ћете приступити. Дефинитивно је лакше тражити мале групе од 2-3 особе него прилазити већој групи. На супротном крају, екстроверти могу наићи на превише надмоћне, брбљиве или чак гласне. Покушајте да се укључите на продуктиван начин кроз комисије, састанке или друге активности које фокусирају вашу нервну енергију. Без обзира да ли сте интроверт, екстроверт или негде између, тражење дозволе у новим друштвеним ситуацијама може бити узнемирујуће, али пракса чини савршеним, зато изађите!

### Савети за различите ученике

- Ако вам није пријатно да пустите ученике да се сами упарују (као што желите да се упарују са неким кога не познају добро или са ким редовно раде), упарите ученике унапред како би игре улога биле уравнотежене са ученицима који жељни играња улога и они који се више колебају. Ово је одличан начин да ученици моделирају и подучавају једни друге и изграде самопоуздање, а да не спомињемо нове односе.





## Објави

3-5 минута

*Хајде да прегледамо оно о чему смо разговарали у нашој последњој лекцији о инклузивности. У тој лекцији смо причали о томе шта значи бити у тиму, а затим смо играли тимску игру. Може ли неко да подели шта значи бити у тиму?*

Позовите ученике да одговоре.

*Добро! Може ли нам неко рећи како тимови користе инклузивност да би били успешни?*

Позовите ученике да одговоре.

*Да! И запамтите нашу причу са прошле лекције. Сећате се како су пријатељи из Кине формирали тим и радили невероватне ствари иако се није могло видети и није било руку? Да ли сте очекивали да ће ти људи моћи све што су урадили? Нисам! Понекад можемо помислити да нешто не можемо да урадимо јер то никада нисмо урадили или верујемо да смо некако ограничени. Ово нас доводи до искључивања себе. Понекад нас не искључују други, већ ми сами себе!*



## Инспири

7-10 минута

*Хајде да разговарамо мало о томе зашто бисмо могли да одлучимо да не покушамо нешто или да затражимо да будемо укључени. Запамтите, други људи не могу читати ваше мисли. Ако желите да будете укључени у нешто, понекад морате да тражите да се укључите. Међутим, ово може бити непријатно.*

*Који су неки разлози због којих можда не тражите да будете укључени у нешто?*

Позовите ученике да одговоре.

*Понекад се осећамо као да не припадамо или да нисмо довољно добри или група или особа не желе да нас укључе. Ово је центар за емоције нашег мозга који нам говори нешто чега се плашимо, али не и нешто што је заправо истина. Видите ли на шта мислим овде? Рецимо да бисмо желели да се придружимо игри која је већ у току на паузи. Да ли ЗНАМО да ће група која игра рећи „не“? Да ли знамо да нећемо добро обавити посао? Наравно да не! Немамо појма јер се ништа од тога још није догодило! Једноставно се плашимо да ће они рећи не или да ћемо некако забрљати. Наш емоционални мозак нам говори лажи о ситуацији.*

*Дакле, ево шта треба да урадимо. Потребан нам је логички или мисаони део нашег мозга (који је одвојен од нашег емоционалног мозга) да бисмо проговорили и рекли: „Пробајте! Само питајте да играте! Можда ћете урадити одличан посао! Или, можда неће проћи добро. У сваком случају, вероватно ће бити забавно. Нећете знати док не покушате! Вероватно ће рећи да се можете придружити и волели би да вас имају. Не знаш док не питаш!“ Овај део нашег мозга вас подсећа да не знате ништа док не пробате, па покушајте! Схваташ шта сам мислио?*

Колико често сте пребрзо донели закључак или донели одлуку о нечему пре него што сте то уопште покушали? Да ли сте икада одлучили да вам се храна не свиђа пре него што сте је пробали? Које друге одлуке често доносимо, а да се заиста не трудимо? Позовите ученике да одговоре.



## Оснажити

15-20 минута

*Дакле, оно што треба да запамтимо са инклузивношћу је да се ради о укључивању других колико и о укључивању нас самих. Не треба да се рачунамо тако брзо или да се плашимо да се придружимо, проговоримо, склапамо пријатељства или да поделимо своје време или идеје. Биће тешко укључити друге ако ни не помислимо да укључимо себе.*

*Дакле, вежбаћемо да се укључимо у неке ситуације играња улога.*

Нека ученици уђу у парове и изазовите их да се упаре са неким са ким обично не раде (наставници ће можда желети да то унапред договоре ако не сматрају да ће ученици то моћи ефикасно да ураде).

Понесите шешир или канту са играма улога исеченим на траке; поново користите игре улога тако да има довољно за неколико рунди. Нека сваки ученик изабере из шешира/канте. Ако дођу у исту ситуацију, нека последњи извуче поново. Када сваки ученик обави свој део посла, они мењају сценарије са својим партнером и друга особа игра улогу у тој ситуацији.

Ситуације (додајте или одузмите по жељи или потреби)

1. Нови сте у школи. Када уђете у кафетерију са ручком, видите да су сви столови пуни осим једног. Вежбајте да тражите да седнете на то место.
2. Никада нисте играли фудбал, али желите да пробате ове године. Када дођете на први тренинг, схватите да немате одговарајућу опрему (као што су штитници за потколеницу и битве), а сви тамо су очигледно искусни. Шта кажете себи да останете и дате све од себе? Вежбајте то сада.
3. Заиста желите да се окушате у школској представи, али се плашите да ћете заборавити своје реплике. Шта радите или кажете себи да не бисте покушали? Вежбајте то сада.
4. На одмору је група деце која се играју на четири квадрата. Волите четири квадрата и желите да играте, али вас нису позвали да се придружите. Шта радите да бисте били укључени? Вежбајте шта бисте урадили или рекли.
5. Чини се да деца из вашег разреда увек имају састанке после школе или се састају у парку да би се дружили. Не осећате се као да сте укључени и због тога се осећате тужно. Шта можете да урадите да будете укључени и инклузивни, као и да се осећате боље и вероватно стекнете више пријатеља? Вежбајте са својим партнером.



## Одразити

3-5 минута

*Као што смо учили у овој јединици, важно је укључити друге, радити као тим и односити се једни према другима са поштовањем и љубазношћу. Морамо се сетити и наше прве лекције у нашој првој јединици, међутим: самопоштовање. Морамо схватити да онолико колико морамо укључити друге, морамо укључити и себе. Не рачунајте себе! Не дозволите емоционалном центру вашег мозга да вам каже да не можете да играте, не можете да се придружите, не можете да делите или да не можете да успете. Можете! Ипак, морате себи дати прилику. Прилика вам се можда неће увек указати.*

*Потражите специфичне начине ове недеље да укључите друге, али и да створите прилику за укључивање за себе. Ако од вас није затражено да играте игру на паузи, ви то тражите! Или сами започните нову игру и позовите друге. Ако се плашите да се окушате у тиму, сетите се пријатеља из Кине! Ако могу да посаде 10.000 стабала без очију и руку, можете и ви да ризикујете! Нећете знати колико нешто може бити сјајно ако не покушате.*



## Идеје за проширење

- Ово би се могло претворити у научну лекцију где гледате дијаграм или модел мозга; можете разговарати о лимбичком систему и церебралном кортексу мозга и о томе како емоционални и логички центар функционишу и утичу на мисли и акције.
- Продужетак за дом би могао укључивати обавјештавање родитеља о покушајима ученика да испробају нове ствари и превазилажење страха од неуспјеха или осјећаја изолације. Дајте родитељима савете како бисте их охрабрили студенти да се састанете са пријатељима, испробате догађаје у заједници, волонтирате итд.



ДЕСИГНЕД БИ ЦАСЕЛ  
КАО ПРЕПОРУЧЕНИ  
ПРОГРАМ ЗА  
СОЦИЈАЛНО И  
ЕМОЦИОНАЛНО УЧЕЊЕ.

Сарадња за академско, социјално и емоционално учење (ЦАСЕЛ) прегледа СЕЛ програме засноване на доказима од 2003. Кинднесс ин тхе Цлассруом® испуњава ЦАСЕЛ-ов СЕЛЕкт програм и укључен је у ЦАСЕЛ Водич за ефикасне програме социјалног и емоционалног учења.

Љубазност у учионици® је испунила или премашила све критеријуме ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање. Кинднесс ин тхе Цлассруом® је добио највишу ознаку ЦАСЕЛ-а за висококвалитетно СЕЛ програмирање.

[хттпс://цасел.орг/гуиде/кинднесс-ин-тхе-цлассруом/](https://casel.org/guide/kinndness-in-the-classroom/)

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## Листићи за играње улога

Нови сте у школи. Када уђете у кафетерију са ручком, видите да су сви столови пуни осим једног. Вежбајте да тражите да седнете на то место.

Никада нисте играли фудбал, али желите да пробате ове године. Када дођете на први тренинг, схватите да немате одговарајућу опрему (као што су штитници за потколеницу и битве), а сви тамо су очигледно искусни. Шта кажете себи да останете и дате све од себе? Вежбајте то сада.

Заиста желите да се окушате у школској представи, али се плашите да ћете заборавити своје реплике. Шта радите или кажете себи да не бисте покушали? Вежбајте то сада.

На одмору је група деце која се играју на четири квадрата. Волите четири квадрата и желите да играте, али вас нису позвали да се придружите. Шта радите да бисте били укључени? Вежбајте шта бисте урадили или рекли.

Чини се да деца из вашег разреда увек имају састанке после школе или се састају у парку да би се дружили. Не осећате се као да сте укључени и због тога се осећате тужно. Шта можете да урадите да budete укључени и инклузивни, као и да се осећате боље и вероватно стекнете више пријатеља? Вежбајте са својим партнером.

