It-tema ta' MALTA: Niżviluppaw *Growth Mindset*

Li tiżviluppa *growth mindset* huwa essenzjali biex mhux biss tegħleb b'suċċess l-isfidi li tiltaqa' magħhom iżda anke biex titgħallem u tikber minnhom (Seligman, Parks & Steen, 2004; Peterson, Ruch, Beerman, Park, & Seligman, 2007). L-iskola tista' toffri ambjent pożittiv u kurrikulu addattat sabiex it-tfal jitgħallmu kif, b'mod pożittiv, jegħlbu l-isfidi li jiltaqgħu magħhom fil-ħajja (Masten, 2001). F'dan il-kurrikulu t-tfal se jiġu mgħallma diversi ħiliet konjittivi bħal pereżempju, l-ottimiżmu, is-*self talk* pożittiv u li tipprova tiġġieled il-ħsibijiet negattivi tiegħek kif ukoll l-għarfien, l-espressjoni u r-regolar ta' xi emozzjonijiet pożittivi. B'hekk l-attivitajiet f'din it-tema huma fi ħdan il-qasam tal-psikoloġija pożittiva (*Positive Psychology*). Din it-tip ta' psikoloġija tenfasizza kemm hu importanti li l-bniedem iħares b'mod pożittiv lejn il-passat, il-preżent u l- futur u li nħarsu iktar lejn il-kwalitajiet pożittivi li għandna biex negħlbu l-problemi psikoloġiċi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Sottotema 1: L-Ottimiżmu u l-Pessimiżmu meta Niffaċċjaw l-Isfidi

Din is-sottotema tiffoka fuq l-ottimiżmu u l-pessimiżmu meta t-tfal ikunu qegħdin jiffaċċjaw xi sfida. Fit-tliet settijiet ta' attivitajiet ta' din is-sottotema, it-tfal se jingħataw opportunitajiet biex jiżviluppaw ħsieb ottimist, jirriflettu fuq il-ħsibijiet negattivi tagħhom u jiġġieldu kontra dawn il-ħsibijiet negattivi. Dawn huma ħiliet li t-tfal għandhom bżonn sabiex jegħlbu l-isfidi li jiltaqgħu magħhom b'attitudni pożittiva (Seligman, 2002; Noble & McGrath, 2008).

L-ewwel sett ta' attivitajiet, 'Ħsieb Pożittiv u Ħsieb Negattiv' jintroduċi lit-tfal għall-ħsibijiet pożittivi u negattivi b'modi differenti. It-tfal fis-snin bikrin se jiġu mgħallma li jistgħu jħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja. Tfal ikbar imbagħad se jiġu mgħallma li nistgħu nispjegaw xi problemi li ġraw b'mod pożittiv jew b'mod negattiv. It-tfal se jiġu mħeġġa jagħrfu d-differenza bejn, jirriflettu fuq u jużaw stili ta' spjegazzjoni ottimistiċi u pessimistiċi (Buchanan & Seligman, 1995), sabiex ikunu jistgħu jifhmu d-differenza bejn ħsieb pożittiv u dak negattiv.

Fit-tieni sett, 'Tajjeb li nkunu Pożittivi!', it-tfal se jibdew jifhmu kif il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet tagħna huma marbutin flimkien. Tfal ikbar se jiġu mgħallma kif problema jew xi ħaġa ħażina li tkun ġrat tista' twassal għal ħsibijiet negattivi (eż: ħadd ma jħobbni) u kif dawn jistgħu jwasslu għal ċerti konsekwenzi (eż: li tħossok imdejjaq jew irrabjat). B'dan il-mod it-tfal jibdew jifhmu u joħolqu *ABC flowcharts* (*Adversity, Beliefs, Consequences*) (Seligman, 2006).

Fl-aħħar sett, 'Niġġieldu l-Ħsibijiet Negattivi', it-tfal se jiżviluppaw modi kif jiġġieldu l-ħsibijiet negattivi tagħhom, bħal pereżempju, isemmu l-evidenza kontra ħsieb jew twemmin negattiv, isaqsu l-ħbieb tagħhom x'jagħmlu huma kieku kellhom problema partikolari biex jibdew jħarsu lejn il-problemi b'modi differenti, u jsemmu kieku xi tkun l-aħjar, l-agħar, u l-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri meta nkunu qegħdin ninkwetaw fuq problema. Fl-aħħar, it-tfal jistgħu jżidu żewġ kolonni oħra mal-*ABC flowcharts* tagħhom: *Disputation* (li nagħtu ħsieb li jiġġieled kontra l-ħsieb negattiv (eż: Mhux vera li ħadd ma jħobbni. Il-ġenituri tiegħi jħobbuni ħafna) u *Energization* (kif qed tħossok issa li biddilt il-ħsieb) (Seligman, 2006).

L-Ewwel Sett ta’ Attivitajiet: Ħsieb Pożittiv u Ħsieb Negattiv

It-Tieni Sett ta’ Attivitajiet: Tajjeb li nkunu Pożittivi!

It-Tielet Sett ta’ Attivitajiet: Niġġieldu l-Ħsibijiet Negattivi

L-Ewwel Sett: Ħsieb Pożittiv u Ħsieb Negattiv

Għanijiet tat-Tagħlim

Fi tmiem il-unit, it-tfal se jkunu kapaċi:

Snin Bikrin (3-5 snin)

- Jagħrfu li aħna nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiha jew lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja
- Jidentifikaw x’jgħid min iħares lejn in-naħa s-sabiħa u x’jgħid min iħares lejn in-naħa l-kerha
- Jagħrfu u juru kif min iħares lejn in-naħa s-sabiħa u min iħares lejn in-naħa l-kerha jirreaġixxi għall-isfidi li jiltaqa’ magħhom

Snin Bikrin tal-Primarja (6-8 snin)

- Jagħtu eżempji ta’ kieku x’jgħidu nies li jħarsu lejn in-naħa s-sabiħa u x’jgħidu nies li jħarsu lejn in-naħa l-kerha waqt li qegħdin jiffaċċjaw l-isfidi li jiltaqgħu magħhom
- Jidentifikaw u juru kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa sabiħa u lejn in-naħa l-kerha waqt li qegħdin niffaċċjaw l-isfidi li niltaqgħu magħhom
- Jaqsmu ħsieb pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) u ħsieb negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi tliet partijiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja (9-11 snin)

- Jaqsmu stil ta’ spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) u stil ta’ spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi tliet partijiet
- Jibdlu stil ta’ spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi stil ta’ spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox)

Għajnuniet għall-Għalliema

1. It-tfal jiżviluppaw l-attitudni tagħhom lejn il-ħajja billi josservaw l-attitudni tan-nies ta’ madwarhom. Għalhekk għinhom jaħsbu b’mod pożittiv billi inti stess turi attitudni pożittiva lejn il-ħajja.

2. L-istudenti jistgħu jagħmlu *scrapbook* tal-aqwa xogħlijiet tagħhom. Mod ieħor kif tista’ tiċċelebra l-ħiliet tat-tfal huwa billi parti mill-klassi tkun riservata għax-xogħol tat-tfal. Ix-xogħol jista’ jinbidel kull ġimgħa biex tagħti ċans lill-istudenti kollha juru xi xogħol minn tagħhom.

3. Jekk ikun baqa’ ħin fl-aħħar tal-ġurnata, ħeġġeġ lit-tfal isemmu x’kienet l-isbaħ jew l-aħjar ħaġa li ġrat dakinhar. Tista’ tkun ukoll l-aħjar ħaġa li ġrat dik il-ġimgħa, x’qed jistennew l-iktar mill-ġurnata li jmiss eċċ.

- Jiddeskrivu sitwazzjoni li tinkludi stil ta’ spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) u jbiddluh fi stil ta’ spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox)

Attività 1: Imxi bħali

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li aħna nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li aħna nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja billi nimxi bħas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika ta' ferħ, mużika tad-dwejjaq.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets:

Sam u l-Muntanja tal-Istilel

Sam l-iskwiril u Helen il-qanfuda kienu jgħixu fil-foresta. Fil-foresta, kien hemm muntanja jisimha l-Muntanja tal-Istilel. Il-Muntanja tal-Istilel kienet l-ikbar muntanja fil-foresta. Li titla' l-Muntanja tal-Istilel kienet biċċa xogħol diffiċli. Din is-sena kien imiss lil Sam li jitla' l-Muntanja tal-Istilel. Imma xi annimali mill-foresta ma kinux jaħsbu li Sam se jitla' l-muntanja sa fuq nett! "U inti skwiril żgħir. Qatt m'inti ħa titla' sa fuq nett!", kienu jgħajruh. Sam kien jaqbdu d-dwejjaq meta l-annimal tal-foresta kienu jgħajruh hekk. Iżda l-ġurnata waslet. Kien imiss lil Sam biex jitla' l-Muntanja tal-Istilel. Beda tiela' u tiela'. Iżda f'nofs triq, Sam beda jgħejja. "Jien ma nistax nitla' l-muntanja", qal Sam, "Jien ma jien tajjeb għal xejn!". U għalhekk dar lura. L-għada Sam reġa' pprova jitla' l-muntanja. Iżda f'nofs triq, Sam reġa' beda jgħejja. "Jien ma nistax nitla' l-muntanja", qal Sam, "Jien ma jien tajjeb għal xejn!" Sam kien se jibda jdur lura meta sema' leħen Helen. "Tista' tagħmilha Sam!", qaltlu. Sam kien

għajjien ħafna. Sam beda jħoss ħafna bard. Sam kellu ħafna ġuħ. Iżda baqa' tiela' u tiela'. "Jien nista' nagħmilha", beda jgħid Sam ma' kull pass. Fl-aħħar, wara ħafna xogħol, Helen u Sam laħqu l-quċċata tal-muntanja. Sam kien ferħan li ma qatax qalbu u kien kburi ħafna li laħaq il-quċċata! Helen u Sam iċċelebraw għeluq snin Sam fuq il-quċċata tal-muntanja u qagħdu jħarsu lejn l-istilel. U talli għamlu biċċa xogħol tajba, Helen tat *badge* lil Sam talli tela' sal-quċċata tal-muntanja!

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'ħasbu l-annimali l-oħra dwar Sam?
- Sam l-ewwel ħares lejn in-naħa l-kerha u ma ħasibx li jista' jitla' sal-quċċata! X'ħaseb?
- Imbagħad il-ħabiba ta' Sam għenietu biex iħares lejn in-naħa s-sabiħa. X'kien jisimha l-ħabiba ta' Sam?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- X'affarijiet issib l-iktar diffiċli li tagħmel?
- Meta jkun hemm xi ħaġa diffiċli x'tagħmel, jew meta hemm problema, taħseb li jkun aħjar li tħares lejn in-naħa s-sabiħa jew in-naħa l-kerha?

5. Itfa' ftit mużika. Għid lit-tfal li se tkunu qed tipprattikaw modi differenti ta' mixi. Inkoraġġixxi lit-tfal biex jipprattikaw jibdlu l-mixja tagħhom l-ewwel. Uri l-mixjiet lit-tfal jekk ma jistgħux jifhmu. Dawn huma uħud mill-bidliet differenti li t-tfal jistgħu jagħmlu għall-mixjiet tagħhom:

- Ibdel il-qis (żgħira, għolja, baxxa, dejqa...)
- Ibdel il-ħin (iktar bil-mod jew iktar mgħaġġel)
- Ibdel id-direzzzjoni

6. Issa itfa' ftit mużika ta' ferħ. Għid lit-tfal li se timxi bħas-Sinjura Xemx, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa s-sabiħa tal-ħajja. Waqt li qed timxi, staqsi lit-tfal, "Miexi/miexja b'rasi 'l fuq jew 'l isfel? B'mod ħafif jew b'mod tqil? B'passi kbar jew passi żgħar? Qiegħed/qiegħda nidħaq?" It-tfal jistgħu jippruvaw il-mixja huma stess.

7. Agħmel l-istess eżerċizzju b'mużika ta' dwejjaq u imxi bħas-Sur Dlam, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja. Erġa' staqsi lit-tfal biex jikkuppjawk. Jistgħu wkoll jagħmlu l-mixjiet tagħhom b'modi differenti.

8. Staqsi lit-tfal:

- Kien aħjar li timxi bħas-Sinjura Xemx jew bħas-Sur Dlam? Għalfejn?

9. Fi tmiem l-attività t-tfal jistgħu jpinġu stampa tas-Sinjura Xemx jew is-Sur Dlam.

Attività għad-Dar

Meta tkunu qegħdin taqraw storja, staqsi lit-tfal fuq il-karattri u jekk hux qed iħarsu lejn is-sabiħ jew lejn l-ikrah. Iddiskuti għalfejn.

Attività 2: Tkellem u imxi

Għan tat-Tagħlim

It-tfal ikunu kapaċi jidentifikaw x'jaħsbu li jistgħu jgħidu dawk li jaħsbu b'mod sabiħ u dawk li jaħsbu b'mod ikrah.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħti eżempji ta' dak li jistgħu jgħidu dawk li jaħsbu b'mod sabiħ u dawk li jaħsbu b'mod ikrah billi nirreċta kif jimxu u jitkellmu s-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika ta' ferħ, mużika tad-dwejjaq.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'ħasbu l-annimali l-oħra dwar Sam?
- Sam l-ewwel ħares lejn in-naħa l-kerha u ma ħasibx li jista' jitla' sal-quċċata! X'ħaseb?

- Imbagħad il-ħabiba ta' Sam għenietu biex iħares lejn in-naħa s-sabiħa. X'kien jisimha l-ħabiba ta' Sam?
- X'ħaseb Sam meta ħares lejn in-naħa s-sabiħa?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- X'affarijiet issib l-iktar diffiċli li tagħmel?
- Meta jkun hemm xi ħaġa diffiċli x'tagħmel, jew meta hemm problema, taħseb li jkun aħjar li tħares lejn in-naħa s-sabiħa jew in-naħa l-kerha?
- Meta jkun hemm xi ħaġa diffiċli x'tagħmel, kultant inħarsu biss lejn il-partijiet il-ħżiena kif għamel Sam. Jista' jkun li ngħidu "Ma nistax nagħmilha". X'affarijiet oħra jista' jkun li ngħidu?
- Meta jkun hemm xi ħaġa diffiċli x'nagħmlu, kultant inħarsu lejn il-partijiet is-sbieħ kif għamel Sam fl-aħħar. Nistgħu ngħidu "Nista' nagħmilha!" X'affarijiet oħra nistgħu ngħidu?

5. Itfa' ftit mużika. Għid lit-tfal li se tkunu qed tipprattikaw modi differenti ta' mixi. Inkoraġġixxi lit-tfal biex jipprattikaw jibdlu l-mixja tagħhom l-ewwel. Uri l-mixjiet lit-tfal jekk ma jistgħux jifhmu. Dawn huma uħud mill-bidliet differenti li t-tfal jistgħu jagħmlu għall-mixjiet tagħhom:

- Ibdel il-qis (żgħira, għolja, baxxa, dejqa...)
- Ibdel il-ħin (iktar bil-mod jew iktar mgħaġġel)
- Ibdel id-direzzzjoni

6. Issa itfa' ftit mużika ta' ferħ. Staqsi lit-tfal biex jimxu bħas-Sinjura Xemx, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa s-sabiħa tal-ħajja. Huma u mexjin, staqsi lit-tfal, 'X'tgħid is-Sinjura Xemx?' Jekk it-tfal isibu din diffiċli, urihom. Inti tista' tgħid "Illum jum sabiħ!" jew "Illum għandi burdata tajba!"

7. Agħmel l-istess eżerċizzju b'mużika ta' dwejjaq u agħżel tifel/tifla biex jimxi/ timxi bħas-Sur Dlam, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja. Jekk it-tfal isibu din diffiċli, urihom. Inti tista' tgħid "Din hija ġurnata kerha ħafna!" jew "Jien ma jien tajjeb għal xejn".

8. Staqsi lit-tfal:

- Kien aħjar li timxi bħas-Sinjura Xemx jew bħas-Sur Dlam? Għalfejn?
- Liema mixja għenitek tħossok aħjar?

9. Fi tmiem l-attività t-tfal jistgħu jpinġu stampa tas-Sinjura Xemx jew is-Sur Dlam.

Attività għad-Dar

Flimkien mal-ġenituri, it-tfal jistgħu jiddiskutu sfida jew problema. Xi ħsibijiet koroh jistgħu jwasslu biex ikunu mdejqa? Xi ħsibijiet sbieħ jistgħu jgħinunhom iħossuhom aħjar?

Attività 3: Kieku x'tagħmel?

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu u juru kif min iħares lejn in-naħa s-sabiħa u min iħares lejn in-naħa l-kerha jirreaġixxi għall-isfidi li jiltaqa' magħhom.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf u nuri kif min iħares lejn in-naħa s-sabiħa u min iħares lejn in-naħa l-kerha jirreaġixxi għall-isfidi li jiltaqa' magħhom billi nirreċta kif is-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam jirreaġixxu għall-isfidi li jiltaqgħu magħhom fil-ġurnata.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika ta' ferħ, mużika tad-dwejjaq.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'ħasbu l-annimali l-oħra dwar Sam?

- Sam l-ewwel ħares lejn in-naħa l-kerha u ma ħasibx li jista' jitla' sal-quċċata! X'ħaseb?
- Imbagħad il-ħabiba ta' Sam għenietu biex iħares lejn in-naħa s-sabiħa. X'kien jisimha l-ħabiba ta' Sam?
- X'ħaseb Sam meta ħares lejn in-naħa s-sabiħa?
- X'ġara fl-aħħar tal-istorja?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- X'affarijiet issib l-iktar diffiċli li tagħmel?
- Meta jkun hemm xi ħaġa diffiċli x'tagħmel, jew meta hemm problema, taħseb li jkun aħjar li tħares lejn in-naħa s-sabiħa jew in-naħa l-kerha?
- Meta jkun hemm xi ħaġa diffiċli x'tagħmel, kultant inħarsu biss lejn il-partijiet il-ħżiena kif għamel Sam. Jista' jkun li ngħidu "Ma nistax nagħmilha". X'affarijiet oħra jista' jkun li ngħidu?
- Meta jkun hemm xi ħaġa diffiċli x'nagħmlu, kultant inħarsu lejn il-partijiet is-sbieħ kif għamel Sam fl-aħħar. Nistgħu ngħidu "Nista' nagħmilha!" X'affarijiet oħra nistgħu ngħidu?
- Jekk naraw il-ħbieb qegħdin iħarsu lejn in-naħa l-kerha kif nistgħu ngħinuhom?

5. Itfa' ftit mużika ta' ferħ. Għid lit-tfal li se timxu bħas-Sinjura Xemx, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa s-sabiħa tal-ħajja. Ibda rrakkonta l-ġurnata tas-Sinjura Xemx u t-tfal iridu jirreċtaw bħas-Sinjura Xemx. Tista' tibda billi tgħid "Se tqum mis-sodda u tibda l-ġurnata". Imbagħad inkludi xi sfidi waqt li tiddeskrivi l-ġurnata. It-tfal iridu jirreaġġixxu għal dawn l-isfidi skont kif tirreaġġixxi s-Sinjura Xemx.

- Is-Sinjura Xemx twaqqa' s-*cereal* mal-art
- Il-ħin wasal biex tmur l-iskola imma s-Sinjura Xemx ma tħobbx tmur l-iskola
- It-tfal tal-klassi ma jridux ipoġġu ħdejn is-Sinjura Xemx
- Is-Sinjura Xemx m'għandha lil ħadd ma min tilgħab
- Is-Sinjura Xemx tixtieq tilgħab mat-tfal imma ma tistax tifhem il-logħba

6. Issa itfa' ftit mużika ta' ferħ. Staqsi lit-tfal biex jimxu bħas-Sinjura Xemx, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa s-sabiħa tal-ħajja. Huma u mexjin, staqsi lit-tfal, 'X'tgħid is-Sinjura Xemx?' Jekk it-tfal isibu din diffiċli, urihom. Inti tista' tgħid "Illum jum sabiħ!" jew "Illum għandi burdata tajba!"

7. Agħmel l-istess eżerċizzju b'mużika ta' dwejjaq. Għid lit-tfal biex jimxu bħas-Sur Dlam, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja. Uża l-istess sfidi miktubin hawn fuq.

8. Staqsi lit-tfal:

- Kif ħassejtek meta bdejt tirreċta bħas-Sinjura Xemx?
- Kif bdiet tagħmel is-Sinjura Xemx meta kellha problema?
- Kif ħassejtek tirreċta bħas-Sur Dlam?
- Kif beda jagħmel is-Sur Dlam meta kellu problema?
- Kien aħjar li timxi bħas-Sinjura Xemx jew bħas-Sur Dlam? Għalfejn?

9. Fi tmiem l-attività t-tfal jistgħu jpinġu stampa tas-Sinjura Xemx jew is-Sur Dlam.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jistaqsu lill-familjari tagħhom jekk qatt kienx hemm xi tfal li ma ridux jilagħbu magħhom jew jekk qatt kienx hemm xi tfal li għajruhom, jew xi żmien ieħor diffiċli . Il-familjari għamlu bħas-Sinjura Xemx jew bħas-Sur Dlam? Kif ħassewhom aħjar?

Attività 4: Kieku x'tagħmel u xi tgħid?

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħtu eżempji ta' kieku x'jgħidu nies li jħarsu lejn in-naħa s-sabiħa u x'jgħidu nies li jħarsu lejn in-naħa l-kerha waqt li qegħdin jiffaċċjaw l-isfidi li jiltaqgħu magħhom

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħti eżempji ta' kieku x'jgħidu nies li jħarsu lejn in-naħa s-sabiħa u x'jgħidu nies li jħarsu lejn in-naħa l-kerha waqt li qegħdin jiffaċċjaw l-isfidi li jiltaqgħu magħhom billi nirreċta kif is-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam jirreaġixxu għall-isfidi li jiltaqgħu magħhom fil-ġurnata.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika ta' ferħ, mużika tad-dwejjaq.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets.

Sam u l-Muntanja tal-Istilel

Sam l-iskwiril u Helen il-qanfuda kienu jgħixu fil-foresta. Meta jagħlqu 3 snin, kienet drawwa għall-annimali kollha tal-foresta li jitilgħu l-Muntanja tal-Istilel. Il-Muntanja tal-Istilel kienet l-ikbar muntanja fil-foresta. Li titla' l-Muntanja tal-Istilel kienet biċċa xogħol diffiċli. Imma Sam ma tantx kien qed jistenna dan il-jum! Xi annimali tal-foresta kienu kattivi miegħu minħabba li hu kien differenti minn skwirils oħrajn. Hu twieled kulur differenti minn skwirils oħrajn u ma tantx kien tajjeb biex jiġbor il-ġewż. Issa kien imiss lilu li jitla' l-Muntanja tal-Istilel imma xi annimali tal-foresta ma kinux jaħsbu li Sam se jirnexxielu. "U inti biċċa skwiril żgħir iswed!", kienu jgħidulu, jidħqu. "inti qatt m'inti ħa titla' sa fuq nett! Inti ma inti tajjeb għal xejn". Sam kien jaqbdu d-dwejjaq meta l-annimal tal-foresta kienu jgħidu dawn l-affarijiet dwaru, u ġieli vera beda jemmen li kien skwiril żgħir iswed li ma kien kapaċi jagħmel xejn.

Meta wasal iż-żmien li Sam jitla' l-Muntanja tal-Istilel, hu beda jaħseb dwar dak li qalu fuqu l-annimali l-oħrajn. "Jien ma nistax nagħmilha", qal Sam, "L-annimali kellhom raġun. Qatt ma jien se nitla' dal-quċċata!". U għalhekk reġa' dar lura. L-għada Sam reġa' pprova jitla' l-muntanja. Beda tiela' u tiela'. Iżda f'nofs triq, Sam beda jgħejja. "Jien ma nistax nagħmilha", qal Sam, "L-annimali kellhom raġun. Qatt ma jien se nasal sal-quċċata!" U għalhekk reġa' dar lura. L-għada Sam talab lill-ħabiba tiegħu Helen biex tmur miegħu. Iżda f'nofs triq, Sam reġa' beda jgħejja. "Jien ma nistax nagħmilha", qal Sam, "L-annimali kellhom raġun. Qatt ma jien se nasal sal-quċċata!" Sam kien se jibda jdur lura meta sema' leħen Helen. "Tista' tagħmilha Sam!", qaltlu. Sam kien għajjien ħafna. Sam beda jħoss ħafna bard. Sam kellu ħafna ġuħ. Iżda baqa' tiela' u tiela'. "Jien nista' nagħmilha", beda jgħid Sam ma' kull pass. Fl-aħħar, wara ħafna xogħol, Helen u Sam laħqu l-quċċata tal-muntanja. Kemm kien ferħan Sam! Kien ferħan li tela' sal-quċċata tal-muntanja anke jekk l-annimali l-oħra ħasbu li mhux se jirnexxielu. "Għamiltha Helen!", qal Sam, ferħan. "M'iniex BIĊĊA skwiril żgħir iswed. Jista' jkun li m'iniex tajjeb biex niġbor il-ġewż bħal skwirils oħrajn, imma jien tajjeb biex nitla' l-muntanji!" Helen u Sam iċċelebraw għeluq snin Sam fuq il-quċċata tal-muntanja u qagħdu jħarsu lejn l-istilel. U talli għamlu biċċa xogħol tajba, Helen tat *badge* lil Sam talli tela' sal-quċċata tal-muntanja!

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'kienet il-problema ta' Sam?
- L-ewwel x'ħaseb Sam?

- Aħna nistgħu nħarsu lejn in-naħa sabiħa u lejn l-affarijiet sbieħ tal-ħajja jew inkella nistgħu nħarsu lejn in-naħa l-kerha u lejn l-affarijiet tal-koroh tal-ħajja. Fil-bidu taħsbu li Sam beda jħares lejn in-naħa sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- X'ħaseb Sam fl-aħħar?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Sam kien iħossu differenti mill-annimali l-oħra. Aħna kif nistgħu nħossuna differenti minn ħaddieħor?
- Kif jistgħu jaħsbu t-tfal fuq dawn id-differenzi? (Għin lit-tfal jagħrfu jekk hux qed iħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha)
- Taħsbu li l-aħjar nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?

5. Itfa' ftit mużika ta' ferħ. Għid lit-tfal li se timxu bħas-Sinjura Xemx, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa s-sabiħa tal-ħajja. Ibda rrakkonta l-ġurnata tas-Sinjura Xemx u t-tfal iridu jirreċtaw bħas-Sinjura Xemx. Tista' tibda billi tgħid "Se tqum mis-sodda u tibda l-ġurnata". Imbagħad inkludi xi sfidi waqt li tiddeskrivi l-ġurnata. It-tfal iridu jirreaġġixxu għal dawn l-isfidi skond kif tirreaġġixxi s-Sinjura Xemx.

Imbagħad inkludi xi sfidi li s-Sinjura Xemx tiltaqa' magħhom matul il-ġurnata. Staqsi lit-tfal, "kieku x'tagħmel s-Sinjura Xemx meta twaqqa' s-cereal mal-art?" Jekk it-tfal isibuha diffiċli, urihom. Is-Sinjura Xemx kieku tgħid xi ħaġa hekk: "Ma jimpurtax, ħa niġbru". Dawn huma iktar sfidi li s-Sinjura Xemx tiltaqa' magħhom matul il-ġurnata:

- Is-Sinjura Xemx twaqqa' s-*cereal* mal-art
- Il-ħin wasal biex tmur l-iskola imma s-Sinjura Xemx ma tħobbx tmur l-iskola
- It-tfal tal-klassi ma jridux ipoġġu ħdejn is-Sinjura Xemx
- Is-Sinjura Xemx m'għandha lil ħadd ma' min tilgħab
- Is-Sinjura Xemx tixtieq tilgħab mat-tfal imma ma tistax tifhem il-logħba

7. Agħmel l-istess eżerċizzju b'mużika ta' dwejjaq. Għid lit-tfal biex jirreċtaw bħas-Sur Dlam, persuna li dejjem tħares lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja. Uża l-istess sfidi miktubin hawn fuq.

8. Staqsi lit-tfal:

- Kif ħassejtek meta bdejt tirreċta bħas-Sinjura Xemx?
- Kif bdiet tagħmel is-Sinjura Xemx meta kellha problema?
- Kif ħassejtek tirreċta bħas-Sur Dlam?
- Kif beda jagħmel is-Sur Dlam meta kellu problema?
- Kien aħjar li timxi bħas-Sinjura Xemx jew bħas-Sur Dlam? Għalfejn?

Attività għad-Dar

Għin lit-tfal iħarsu lejn in-naħa s-sabiħa billi ssaqsihom: “X’kienet l-aħjar ħaġa li ġrat illum?”, “X’inhi l-aħjar ħaġa li se tiġri dan il-weekend?”, “X’inhi l-iktar ħaġa li togħġbok fuq il-familja tagħna?” eċċ.

Attività 5: In-naħa s-sabiħa u n-naħa l-kerha

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u juru kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa u lejn in-naħa l-kerha waqt li qegħdin niffaċċjaw l-isfidi li niltaqgħu magħhom.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u nuri kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa sabiħa u lejn in-naħa l-kerha waqt li qegħdin niffaċċjaw l-isfidi li niltaqgħu magħhom billi nirreċta u nikteb eżempji ta’ kif inħarsu lejn in-naħa sabiħa u kif inħarsu lejn in-naħa l-kerha.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, ‘Is-Sinjura Xemx, il-handout ‘Is-Sur Dlam u l-lezzjoni tal-Maths’.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f’Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X’kienet il-problema ta’ Sam?
- L-ewwel x’ħaseb Sam?

- Aħna nistgħu nħarsu lejn in-naħa sabiħa u lejn l-affarijiet sbieħ tal-ħajja jew inkella nistgħu nħarsu lejn in-naħa l-kerha u lejn l-affarijiet koroh tal-ħajja. Fil-bidu taħsbu li Sam beda jħares lejn in-naħa sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- X'ħaseb Sam fl-aħħar?
- Min għen lil Sam iħares lejn in-naħa s-sabiħa?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Sam kien iħossu differenti mill-annimali l-oħra. Aħna kif nistgħu nħossuna differenti minn ħaddieħor?
- Kif jistgħu jaħsbu t-tfal fuq dawn id-differenzi? (Għin lit-tfal jagħrfu jekk hux qed iħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha)
- Taħsbu li l-aħjar nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa f'dawn id-differenzi li semmejna?

5. Introduċi s-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam bl-użu tal-puppets. Spjega kif is-Sinjura Xemx tħares lejn in-naħa s-sabiħa filwaqt li s-Sur Dlam iħares lejn in-naħa l-kerha. Illum s-Sinjura Xemx u s-Sinjura d-Dlam għandhom lezzjoni tal-Maths imma ma tantx iħossuhom tajbin fis-suġġett. Bl-użu tal-puppet, irreċta kieku x'tgħid is-Sinjura Xemx. Ħalli lit-tfal jilbsu l-puppet u jirreċtaw huma wkoll kieku x'tgħid is-Sinjura Xemx. Jistgħu jaħsbu fi ħsibijiet ġodda. Irrepeti din l-attività bil-puppet tas-Sur Dlam.

6. Qassam il-handout. It-tfal jistgħu jaħdmu fi gruppi ta' tnejn biex jiktbu ħsieb li jħares lejn in-naħa s-sabiħa u ħsieb li jħares lejn in-naħa l-kerha. Fi tmiem l-attività staqsi lit-tfal:

- Kieku inti tħares lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha? Għalfejn?
- Taħsbu li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu japplikaw dak li għamlu fil-handout għal sfida li esperjenzaw huma stess. Staqsihom jekk hux qed iħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha. Għinhom ibiddlu ħsieb negattiv f'wieħed pożittiv billi jħarsu lejn l-affarijiet sbieħ jew tajbin li tista' toffri l-problema.

Attività 6: 3 modi kif naħsbu pożittiv

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jaqsmu ħsieb pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) u ħsieb negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi tliet partijiet.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Naqsam ħsieb pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) u ħsieb negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi tliet partijiet billi nirreċta u nikteb eżempji ta' ħsibijiet pożittivi u ħsibijiet negattivi.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout 'Il-ħsibijiet ta-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'kienet il-problema ta' Sam?
- L-ewwel x'ħaseb Sam?
- Aħna nistgħu nħarsu lejn in-naħa sabiħa u lejn l-affarijiet sbieħ tal-ħajja jew inkella nistgħu nħarsu lejn in-naħa l-kerha u lejn l-affarijiet tal-koroh tal-ħajja. Fil-bidu taħsbu li Sam beda jħares lejn in-naħa sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- X'ħaseb Sam fl-aħħar?
- Min għen lil Sam iħares lejn in-naħa s-sabiħa?
- Kif ħassu Sam fl-aħħar tal-istorja?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Sam kien iħossu differenti mill-annimali l-oħra. Aħna kif nistgħu nħossuna differenti minn ħaddieħor?
- Kif jistgħu jaħsbu t-tfal fuq dawn id-differenzi? (Għin lit-tfal jagħrfu jekk hux qed iħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha)
- Taħsbu li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa f'dawn id-differenzi li semmejna?

5. Introduċi s-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam bl-użu tal-puppets. Spjega kif is-Sinjura Xemx tħares lejn in-naħa s-sabiħa filwaqt li s-Sur Dlam iħares lejn in-naħa l-kerha. Illum s-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam għandhom lezzjoni tal-Maths imma ma tantx iħossuhom tajbin fis-suġġett. Bl-użu tal-puppet, irreċta kieku x'tgħid is-Sinjura Xemx billi tuża t-tliet fatturi. Ħalli lit-tfal jilbsu l-puppet u jirreċtaw huma wkoll kieku x'tgħid is-Sinjura Xemx. Jistgħu jaħsbu fi ħsibijiet ġodda. Irrepeti din l-attività bil-puppet tas-Sur Dlam.

6. Qassam il-handout u spjega lit-tfal kif qegħdin jaħsbu s-Sinjura Xemx u s-Sinjur Dlam. Għid lit-tfal biex jagħżlu sfida jew problema u jirreċtaw kieku kif jaħsbu s-Sinjura Xemx u Sur Dlam. Jekk it-tfal isibu din il-parti diffiċli, issuġġerixxi xi problemi jew sfidi inti stess (eż: tintgħażel l-aħħar biex tmur ma' tim fil-lezzjoni tal-P.E., iġġib marka ħażina fil-*homework*, tisma' li sħabek qalu xi ħaġa fuqek) u agħti eżempji.

Attività għad-Dar

Irrepeti din l-attività mat-tfal id-dar. Staqsihom jagħżlu xi sfida li għaddew minnha jew xi problema li tista' tinqala'. Għinhom iħarsu lejn il-problema b'dawn it-tliet fatturi. Għinhom jaħsbu b'mod iktar pożittiv billi tiddiskuti magħhom kif sfidi jew problemi ma jiġrux lilhom biss, kif mhux dejjem ngħaddu minn żmien ħażin, li żmien ħażin jgħaddi, u li jekk ikollna problema waħda ma jfissirx li ħa taffetwalna ħajjitna kollha.

Attività 7: Stili ta' spjegazzjoni

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jaqsmu stil ta' spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) u stil ta' spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi tliet partijiet.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Naqsam stil ta' spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) u stil ta' spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi tliet partijiet billi nirreċta u nagħti eżempji ta' ħsibijiet pożittivi u negattivi bl-użu tat-tliet partijiet.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout 'Il-ħsibijiet tas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Introduċi s-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam bl-użu tal-puppets. Spjega kif is-Sinjura Xemx tħares lejn in-naħa s-sabiħa filwaqt li s-Sur Dlam iħares lejn in-naħa l-kerha. Illum s-Sinjura Xemx u s-Sinjura d-Dlam għandhom lezzjoni tal-Maths imma ma tantx iħossuhom tajbin fis-suġġett. Bl-użu tal-puppet, irreċta kieku x'tgħid is-Sinjura Xemx billi tuża t-tliet fatturi. Ħalli lit-tfal jilbsu l-puppet u jirreċtaw huma wkoll kieku x'tgħid is-Sinjura Xemx. Jistgħu jaħsbu fi ħsibijiet ġodda. Irrepeti din l-attività bil-puppet tas-Sur Dlam.

3. Qassam il-klassi fi gruppi ta' tlieta. Għid lit-tfal jagħżlu waħda mis-sitwazzjonijiet ta' hawn taħt. Fi gruppi, iridu jagħtu eżempji ta' kieku x'tgħid is-Sinjura Xemx, li tħares lejn in-naħa s-sabiħa, u x'jgħid is-Sur Dlam, li jħares lejn in-naħa l-kerha, billi jużaw it-tliet fatturi fil-handout.

- Studjajt ħafna għal eżami iżda ġibt marka baxxa.
- Tixtieq tagħmel ħbieb ġodda imma hemm xi tfal ma jridux jilagħbu miegħek.
- Il-ħabib/a tiegħek qed jgħid/tgħid affarijiet fuqek minn wara dahrek.
- Il-familja tiegħek se tmur toqgħod xi mkien ieħor u jkollok tibda tmur skola ġdida.

4. Bħala konklużjoni għall-attività, it-tfal jistgħu jippreżentaw ix-xogħol tagħhom quddiem il-klassi.

Attività għad-Dar

Waqt li qegħdin taraw xi *cartoons* jew programm fuq it-televixin, iddiskuti l-karattri mat-tfal. Il-karattri qed ikunu ottimisti jew pessimisti? Kif jistgħu jaħsbu b'mod iktar pożittiv?

Attività 8: Ittra lil ħabib/a

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jibdlu *stil ta' spjegazzjoni* negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi stil ta' spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox).

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nibdel stil ta' spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) fi stil ta' spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) billi nikteb ittra lill-ħabib/a nispjegalu/nispjegalha kif tbiddel ħsieb negattiv f'wieħed iktar pożittiv.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Stili ta' spjegazzjoni Pożittivi u Negattivi', il-handout 'Ittra lill-ħabib/a'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Għaddi l-handout 'Stili ta' spjegazzjoni Pożittivi u Negattivi' mat-tfal.

3. Ibda diskussjoni fuq l-ottimiżmu u l-pessimiżmu. Uża dawn il-mistoqsijiet bħala gwida:

- Inti s-soltu tħares lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa kerha tal-ħajja?
- Kulħadd jgħaddi minn problem u sfidi. Xi sfidi nistgħu niltaqgħu magħhom fil-ħajja?

- Aħseb fi sfida jew problema li ġratlek. F'din l-isfida jew problema, inti ħsibt b'mod pożittiv jew b'mod negattiv?
- Għalfejn tajjeb li nkunu ottimisti lejn il-ħajja?

4. Aqta' kull 'problema' fil-handout u agħti waħda lil kull tifel u tifla. It-tfal iridu jiktbu ittra lill-ħabib jew ħabiba u jgħinuhom ikunu ottimisti. Fakkarhom jispjegawlhom sew kif ikunu iktar ottimisti bit-tliet fatturi. Jekk iridu, it-tfal jistgħu jaħdmu fi gruppi.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jżommu djarju tal-ħsibijiet tagħhom, speċjalment meta jkunu għaddejjin minn xi sfida jew problema. B'dan il-mod it-tfal ikunu qed jimmoniterjaw jekk hux qed jaħsbu b'mod ottimist jew pessimist.

Attività 9: Għandi bżonn l-għajnuna!

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jiddeskrivu sitwazzjoni li tinkludi stil ta' spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) u jbiddluh fi stil ta' spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox)

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Niddeskrivi sitwazzjoni li tinkludi stil ta' spjegazzjoni negattiv (Jien/ Dejjem/ Kollox) u mbagħad nbiddlu fi stil ta' spjegazzjoni pożittiv (Mhux Jien/ Mhux Dejjem Mhux Kollox) billi nikteb avviż ta' għajnuna u mbagħad nwieġbu billi ngħin lill-persuna tħares lejn il-pożittiv.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Stili ta' spjegazzjoni Pożittivi u Negattivi', Karti A4 ikkuluriti.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Għaddi l-handout ‘Stili ta’ spjegazzjoni *Pożittivi u Negattivi*’ mat-tfal.

3. Ibda diskussjoni fuq l-ottimiżmu u l-pessimiżmu. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jiggwidawk:

- Inti s-soltu tħares lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa kerha tal-ħajja?
- Kulħadd jgħaddi minn problem u sfidi. Xi sfidi nistgħu niltaqgħu magħhom fil-ħajja?
- Aħseb fi sfida jew problema li ġratlek. F’din l-isfida jew problema, inti ħsibt b’mod pożittiv jew b’mod negattiv?
- Għalfejn tajjeb li nkunu ottimisti lejn il-ħajja?

4. Għid lit-tfal li taparsi hemm persuna li għandha problema jew sfida u se tikteb avviż fuq il-gazzetta jew magażin sabiex tfittex l-għajnuna. Din il-persuna tħares lejn in-naħa l-kerha u għandha bżonn l-għajnuna biex tħares lejn in-naħa s-sabiħa. Għid lit-tfal biex jimmaġinaw li huma din il-persuna u jiktbu avviż għall-għajnuna. Imbagħad iridu jiktbu ittra lura lil din il-persuna biex jifhmuha u jgħinuha. It-tfal jistgħu jiktbu fuq il-karti kkuluriti u jiddekorawha jekk iridu. It-tfal jistgħu jaħdmu fi gruppi jekk iridu.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jżommu djarju tal-ħsibijiet tagħhom, speċjalment meta jkunu għaddejjin minn xi sfida. B’dan il-mod it-tfal ikunu qed jimmoniterjaw jekk hux qed jaħsbu b’mod ottimist jew pessimist. Imbagħad jistgħu jaraw kif qed iħossuhom wara l-ħsieb: b’dan il-ħsieb qed iħossuhom aħjar jew agħar? Kif jistgħu jirranġaw il-ħsieb b’mod iktar pożittiv?

It-Tieni Sett: Tajjeb li nkunu Pożittivi!

Għanijiet tat-Tagħlim

Fi tmiem il-unit, it-tfal se jkunu kapaċi:

Snin Bikrin (3-5 snin)

- Jagħrfu li meta nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa nistgħu nħossuna aħjar filwaqt li meta nħarsu lejn in-naħa l-kerha nistgħu nħossuna agħar
- Jagħrfu li l-ħsibijiet li jkollna jistgħu jaffettwaw kif inħossuna u dak li nagħmlu
- Ibiddlu ħsieb negattiv fi ħsieb pożittiv

Snin Bikrin tal-Primarja (6-8 snin)

- Jidentifikaw ħsieb negattiv meta jkun hemm sfida jew problema u juru l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet li jistgħu jiġu wara
- Ipinġu sekwenza ta' ħsibijiet → emozzjonijiet → azzjonijiet
- Jagħrfu kif il-ħsibijiet tagħhom fuq sfida jew problema jistgħu jaffettwaw l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet li jiġu wara f' *ABC flowchart*

Snin Iktar Tard fil-Primarja (9-11 snin)

- Jimlew il-vojt f'*ABC flowchart*
- Jagħtu eżempju ta' sekwenza ta' *ABC*
- Jipproduċu *ABC flowchart* tagħhom stess

Għajnuniet għall-Għalliema

1. Ipprova inkludi l-ottimiżmu fir-rutina ta' kuljum. Tista' tieħdu brejk ta' ħames minuti mil-lezzjonijiet u tkantaw kanzunetta ferriħija, jew billi tħeġġeġ lit-tfal iħarsu lejn il-ġurnata li kellhom l-iskola u jsemmu x'għoġobhom l-iktar mill-ġurnata jew dak li għamlu tajjeb.

2. Meta tinqala' problema jew sfida fil-klassi, ħeġġeġ lit-tfal jiffokaw fuq kif qegħdin jaħsbu. Għinhom ibiddlu ħsieb negattiv f'wieħed pożittiv.

3. Meta tkunu qegħdin taqraw storja jew taraw xi DVD, għin lit-tfal jifhmu l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet ta' wieħed mill-karattri. Jistgħu wkoll joħolqu ABC flowchart wara l-istorja jew id-DVD.

Attività 1: Ħsibijiet u emozzjonijiet

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li meta nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa nistgħu nħossuna aħjar filwaqt li meta nħarsu lejn in-naħa l-kerha nistgħu nħossuna agħar.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li meta nħares lejn in-naħa s-sabiħa nista' nħossni aħjar filwaqt li meta nħares lejn in-naħa l-kerha nista' nħossni agħar billi nirreċta l-ħsibijiet u l-emozzjonijiet tas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika ta' ferħ, mużika tad-dwejjaq, ballun b'wiċċ ferħan impinġi fuqu.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets.

Sam u x-Xitwa Kiefra

Sam l-iskwiril u Helen il-qanfuda kienu jgħixu fil-foresta. Kienet ix-xitwa fil-foresta u l-art kollha kienet mgħottija bis-silġ. Il-mamà u l-papà ta' Sam u oħtu ż-żgħira kienu ma jifilħux u ma setgħux joħorġu. Il-familja ma kienx għad baqgħalha ikel x'tiekol. Il-papà qal lil Sam li hu biss seta' joħroġ biex isib il-ġewż biex jieklu. Il-ġewż li kien għad baqa' kienu fl-ogħla siġra fil-foresta. Sam ried joħroġ barra fil-kesħa, jitla' s-siġra sa fuq nett, iġib il-ġewż u jerġa' jiġi lura d-dar.

"Issa kieku ma jirnexxilix?", beda jinkwieta Sam. "Issa jekk nintilef fil-foresta?" Meta beda jaħseb fuq dawk l-affarijiet il-ħżiena li jistgħu jiġru Sam beda jibża' iktar! Sam ma riedx imur. Imbagħad Sam mar fil-post il-favorit tiegħu u qagħad jaħseb. Sam ftakar meta kien tela' l-

muntanja ma' Helen. "Jekk tlajt l-ikbar muntanja fil-foresta, nista' nitla' l-ogħla siġra!", ħaseb Sam.

Hekk Sam beda jħossu aħjar. Sam ippakkja l-basket, sellem lill-familja tiegħu u telaq lejn il-foresta. Beda jitla' u jitla' mas-siġra. Fl-aħħar wasal sa fuq nett u ġab il-ġewż li kien hemm. Sam kien kuntent ħafna li rnexxielu jitla' sa fuq nett, u iktar kuntent li rnexxielu jgħin lill-familja tiegħu.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- Meta Sam ma rebaħx, ħares lejn in-naħa l-kerha. X'beda jgħid?
- Kif ħassu meta beda jħares lejn in-naħa l-kerha ?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta Sam ma rebaħx, beda jħares lejn in-naħa l-kerha. Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa l-kerha meta nkunu tlifna logħba?
- Imbagħad Sam ħares lejn in-naħa s-sabiħa. Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa meta nkunu tlifna logħba?

5. Fakkar lit-tfal fuq l-attività ta' qabel meta rreċtaw bħas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam. Fakkarhom fuq il-karattri. Itfa' ftit mużika tad-dwejjaq. Ibda rrakkonta l-ġurnata tas-Sur Dlam u inkludi dawn l-isfidi:

- Is-Sur Dlam iwaqqa' s-*cereal* mal-art
- Il-ħin wasal biex imur l-iskola imma s-Sur Dlam ma jħobbx imur l-iskola
- It-tfal tal-klassi ma jridux ipoġġu ħdejn is-Sur Dlam
- Is-Sur Dlam m'għandu lil ħadd ma' min jilgħab
- Is-Sur Dlam jixtieq jilgħab mat-tfal imma ma jistax jifhem il-logħba

Ma' kull sfida staqsi lit-tfal "X'qed jaħseb is-Sur Dlam?" Waqqaf il-mużika u isma' s-suġġerimenti tat-tfal. Erġa' itfa' l-mużika. Staqsi lit-tfal "Kif qed iħossu s-Sur Dlam?" Erġa' waqqaf il-mużika u isma' s-suġġerimenti tat-tfal.

6. Irrepeti l-attività għas-Sinjura Xemx.

7. Ikkonkludi b'attività żgħira. Għid lit-tfal li meta nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa nistgħu nħossuna aħjar u li se tipprattikaw billi taħsbu fuq affarijiet sbieħ. Poġġi lit-tfal f'ċirku u itfa' l-ballun lil tifel jew tifla. Staqsihom biex isemmu xi ħaġa tajba li ġrat dik il-ġurnata. Waqt l-attività tista' tibdel il-mistoqsija u tistaqsi lit-tfal isemmu xi ħaġa tajba fuq l-iskola tagħhom, fuq il-ġimgħa, fuq l-istaġun li qegħdin fih eċċ.

8. Fi tmiem l-attività staqsi lit-tfal:

- Kif qed tħossukom issa li ħaristu lejn l-affarijiet is-sbieħ?

9. It-tfal jistgħu jagħmlu tpinġija ta' kif qed iħossuhom wara l-attività.

Attività għad-Dar

Flimkien mal-ġenituri tagħhom, it-tfal jistgħu jaħsbu fi żmien ħażin li għaddew minnu jew f'xi sfida li għaddejjin minnha bħalissa. X'tajjeb jista' joħroġ minn dan iż-żmien ħażin? Permezz ta' din l-attività t-tfal jistgħu jitgħallmu jsibu xi ħaġa tajba għalkemm ikunu għaddejjin minn żmien ikrah. Staqsi lit-tfal: Kif qed tħossok issa li ħarist lejn in-naħa s-sabiħa?

Attività 2: Ħsibijiet, Emozzjonijiet u Azzjonijiet

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li l-ħsibijiet li jkollna jistgħu jaffettwaw kif inħossuna u dak li nagħmlu.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li l-ħsibijiet li jkolli jistgħu jaffettwaw kif inħossni u dak li nagħmel billi nirreċta l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet tas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika ta' ferħ, mużika tad-dwejjaq.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- Meta Sam ma rebaħx, ħares lejn in-naħa l-kerha. X'beda jgħid?
- Kif ħassu meta beda jħares lejn in-naħa l-kerha?
- Imbagħad x'għamel Sam?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta Sam ma rebaħx, beda jħares lejn in-naħa l-kerha. Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa l-kerha meta nkunu tlifna logħba?
- Imbagħad Sam ħares lejn in-naħa s-sabiħa. Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa meta nkunu tlifna logħba?
- Kif tħossok meta tħares lejn in-naħa s-sabiħa?

5. Fakkar lit-tfal fuq l-attività ta' qabel meta rreċtaw bħas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam. Fakkarhom fuq il-karattri. Itfa' ftit mużika tad-dwejjaq. Ibda rrakkonta l-ġurnata tas-Sur Dlam u inkludi dawn l-isfidi:

- Is-Sur Dlam iwaqqa' s-*cereal* mal-art
- Il-ħin wasal biex imur l-iskola imma s-Sur Dlam ma jħobbx imur l-iskola
- It-tfal tal-klassi ma jridux ipoġġu ħdejn is-Sur Dlam
- Is-Sur Dlam m'għandu lil ħadd ma' min jilgħab
- Is-Sur Dlam jixtieq jilgħab mat-tfal imma ma jistax jifhem il-logħba

Ma' kull sfida staqsi lit-tfal "X'qed jaħseb is-Sur Dlam?" Waqqaf il-mużika u isma' s-suġġerimenti tat-tfal. Erġa' itfa' l-mużika. Staqsi lit-tfal "Kif qed iħossu s-Sur Dlam?" Erġa' waqqaf il-mużika u isma' s-suġġerimenti tat-tfal. Erġa' itfa' l-mużika. Staqsi lit-tfal "X'ħa jagħmel is-Sur Dlam issa?" Osserva x'jagħmlu waqt li qegħdin fir-rwol tas-Sur Dlam u staqsihom fuq dak li rreċtaw.

6. Irrepeti l-attività għas-Sinjura Xemx.

7. Ikkonkludi b'attività żgħira. Għid lit-tfal li meta nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa nistgħu nħossuna aħjar u li se jipprattikaw billi taħsbu fuq affarijiet sbieħ. Poġġi lit-tfal f'ċirku u itfa' l-ballun lil tifel jew tifla. Saqsihom biex isemmu xi ħaġa tajba li ġrat f'din il-ġurnata. Waqt l-attività tista' tbiddel il-mistoqsija u ssaqsi lit-tfal isemmu xi ħaġa tajba fuq l-iskola tagħhom, fuq il-ġimgħa, fuq l-istaġun li qegħdin fih eċċ.

8. Fi tmiem l-attività staqsi lit-tfal:

- Kif qed tħossukom issa li ħaristu lejn l-affarijiet is-sbieħ?

9. It-tfal jistgħu jagħmlu tpinġija ta’ kif qed iħossuhom wara l-attività.

Attività għad-Dar

It-tfal u l-ġenituri jistgħu jilagħbu logħba jisimha ‘X’ħadem tajjeb illum’. Kulħadd irid isemmi xi ħaġa tajba li ġrat dik il-ġurnata. Kif ikkontribwixxew għal dik il-ħaġa tajba li ġrat?

Attività 3: Ngħinu lis-Sur Dlam

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jbiddlu ħsieb negattiv fi ħsieb pożittiv.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Inbiddel ħsieb negattiv fi ħsieb pożittiv billi nirreċta l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet tas-Sur Dlam.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika ta’ ferħ, mużika tad-dwejjaq.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f’Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- Meta Sam ma rebaħx, ħares lejn in-naħa l-kerha. X’beda jgħid?

- Kif ħassu meta beda jħares lejn in-naħa l-kerha?
- Imbagħad x'għamel Sam?
- Min għen lil Sam iħares lejn in-naħa s-sabiħa?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta Sam ma rebaħx, beda jħares lejn in-naħa l-kerha? Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa l-kerha meta nkunu tlifna logħba?
- Imbagħad Sam ħares lejn in-naħa s-sabiħa. Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa meta nkunu tlifna logħba?
- Kif tħossok meta tħares lejn in-naħa s-sabiħa?

5. Fakkar lit-tfal fuq l-attività ta' qabel meta rreċtaw bħas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam. Fakkarhom fuq il-karattri. Itfa' ftit mużika tad-dwejjaq. Ibda rrakkonta l-ġurnata tas-Sur Dlam u inkludi dawn l-isfidi:

- Is-Sur Dlam iwaqqa' s-*cereal* mal-art
- Il-ħin wasal biex imur l-iskola imma s-Sur Dlam ma jħobbx imur l-iskola
- It-tfal tal-klassi ma jridux ipoġġu ħdejn is-Sur Dlam
- Is-Sur Dlam m'għandu lil ħadd ma' min jilgħab
- Is-Sur Dlam jixtieq jilgħab mat-tfal imma ma jistax jifhem il-logħba

Ma' kull sfida staqsi lit-tfal "X'qed jaħseb is-Sur Dlam?" Waqqaf il-mużika u isma' s-suġġerimenti tat-tfal. Erġa' itfa' l-mużika. Staqsi lit-tfal "Kif qed iħossu s-Sur Dlam?" Erġa' waqqaf il-mużika u isma' s-suġġerimenti tat-tfal. Erġa' itfa' l-mużika. Staqsi lit-tfal "X'ħa jagħmel is-Sur Dlam issa?" Osserva x'jagħmlu waqt li qegħdin fir-rwol tas-Sur Dlam u staqsihom fuq dak li rreċtaw.

6. Għid it-tfal li s-Sur Dlam jixtieq li jibda jħares lejn in-naħa s-sabiħa kif għamel Sam fl-istorja. Erġa' rrepeti l-attività u għin lit-tfal ibiddlu l-ħsibijiet tas-Sur Dlam fuq l-isfidi li jiltaqa' magħhom. Minflok jgħid, "Ħadd ma jrid jilgħab miegħi. Ħadd ma jħobbni! Dejjem waħdi!", jista' jgħid "Ħadd ma jrid jilgħab miegħi imma nista' nsaqsi lil xi ħadd ieħor biex nilgħab miegħu". Jekk it-tfal isibu din diffiċli, urihom il-ħsieb biex imbagħad huma jirreċtaw kif iħossu u x'jagħmel is-Sur Dlam.

7. Ikkonkludi b'attività żgħira. Għid lit-tfal li meta nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa nistgħu nħossuna aħjar u li se tipprattikaw billi taħsbu fuq affarijiet sbieħ. Poġġi lit-tfal f'ċirku u itfa' l-ballun lil tifel jew tifla. Saqsihom biex isemmu xi ħaġa tajba li ġrat f'din il-ġurnata. Waqt l-attività tista' tbiddel il-mistoqsija u ssaqsi lit-tfal isemmu xi ħaġa tajba fuq l-iskola tagħhom, fuq il-ġimgħa, fuq l-istaġun li qegħdin fih eċċ.

8. Fi tmiem l-attività staqsi lit-tfal:

- Kif qed tħossukom issa li ħaristu lejn l-affarijiet is-sbieħ?

10. It-tfal jistgħu jagħmlu tpinġija ta' kif qed iħossuhom wara l-attività.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jiddiskutu l-ġurnata li kellhom mal-ġenituri tagħhom. Ħeġġeġ lit-tfal biex jidentifikaw it-tipi ta' ħsibijiet li kellhom matul il-ġurnata. Kif jistgħu jbiddlu l-ħsibijiet tagħhom fi ħsibijiet iktar pożittivi?

Attività 4: Role Play

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw ħsieb negattiv meta jkun hemm sfida jew problema u juru l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet li jistgħu jiġu wara.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika ħsieb negattiv meta jkun hemm sfida jew problema u nuri l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet li jistgħu jiġu wara billi nirreċta ħsibijiet, emozzjonijiet u azzjonijiet għal sfida jew problema.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-cards għar-'role play' maqtugħin lesti.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets.

Sam u l-Logħba tal-Ġewz

Sam l-iskwiril u Helen il-qanfuda kienu joqogħdu fil-foresta. Meta kienet titla' x-xemx fil-foresta, l-annimali kienu jieħdu gost jilagħbu logħba speċjali. Kull annimal kellu jiġbor il-ġewż mill-foresta. L-annimal li kien jiġbor l-iktar ġewż jirbaħ! Sam kien eċitat ħafna dwar din il-logħba. Hu kien skwiril. U kulħadd jaf li l-iskwirils suppost huma tajbin ħafna biex jiġbru l-ġewż. Sam veru ried jirbaħ. "Veru nixtieq nirbaħ Helen! Ikun imbarazzanti jekk skwiril ma jirbaħx kompetizzjoni tal-ġbir tal-ġewż!", qal Sam.

L-annimali kollha qagħdu ħdejn xulxin wara l-linja. Wieħed...Tnejn...Tlieta! Sam u Helen ġrew malajr biex jiġbru l-ġewż tagħhom. Huma ġrew madwar il-foresta kollha u ġabru ġewż kemm felħu. Fl-aħħar tal-logħba Sam straħ u beda jgħodd kemm ġabar ġewż. "Waħda, tnejn, tlieta, erbgħa, ħamsa!", beda jgħodd Sam. Sam kien eċitat ħafna li ġabar ħames ġewżiet.

Meta mar jagħti l-ġewż lill-ġurija, ma setax jemmen lil għajnejh! Mika kienet ġabret għaxar ġewżiet! Dak kien ħafna iktar minn kemm ġabar Sam. "Uff!", ħaseb Sam, "Xi DWEJJAQ! Jiena skwiril u lanqas biss naf niġbor il-ġewż! Jien TELLIEF kbir! Jien QATT ma nirbaħ xi logħba! Il-kompetizzjonijiet huma STUPIDI!"

Imbagħad Sam ra lil Helen. "Hello Sam!", qalet Helen, "Jien ġbart żewġ ġewżiet biss illum! Ma rbaħtx imma OK għax din il-logħba kienet ftit tqila. Xi annimali oħrajn sabuha tqila wkoll. Mark u Sara ġabru żewġ ġewżiet bħali. Sam, inti ġbart ħames ġewżiet! Prosit!"

Sam ipprova jagħmel bħal Helen u prova jħares lejn in-naħa s-sabiħa wkoll. "Forsi ma rbaħtx Helen", qal Sam, "imma rnexxieli niġbor ħames ġewżiet u mort tajjeb! Jien għadni skwiril żgħir. Forsi la nikber, Helen, inkun kapaċi niġbor ħafna iktar ġewż". Sam xorta xtaq jirbaħ, imma ħassu wkoll kuntent li hu ra t-tajjeb li għamel. Filgħaxija, Helen u Sam marru għall-party ta' Mika u kielu l-ġewż kollu li ġabru. U Sam ħassu kuntent li ġabar ħames ġewżiet biss għax żaqqu ma kinitx kbira biżżejjed biex jitfa' iktar ġewż fiha!

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'beda jaħseb Sam meta tilef il-logħba?
- Hekk Sam beda jħares lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- Kif beda jħossu meta beda jħares lejn in-naħa l-kerha?
- X'għamel meta ħares lejn in-naħal-kerha u ħassu mdejjaq?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa l-kerha meta jkollna problema? Kif nistgħu nħossuna meta naħsbu hekk?

- Kif nistgħu nħarsu lejn in-naħa s-sabiħa meta jkollna problema? Kif nistgħu nħossuna meta naħsbu hekk?

6. Poġġi l-cards tar-'role play' wiċċhom 'l isfel fiċ-ċentru taċ-ċirku. Staqsi lil xi ħadd biex jagħżel waħda u aqra dak li hemm miktub. Għin lit-tifel/tifla billi tistaqsi "Kieku x'taħseb? Kieku xi tħoss? Kieku x'tagħmel?" waqt li qiegħed/qiegħda jirreċta/tirreċta. It-tfal l-oħra jridu jaqtgħu x'tip ta' ħsieb qed juża min qed jirreċta u kif qed iħossu. It-tfal jistgħu jaħsbu wkoll f'modi oħra kif ibiddlu l-ħsieb f'wieħed iktar pożittiv.

Attività għad-Dar

Il-ġenituri jistgħu jkomplu din l-attività mat-tfal. Din id-darba tista' tinkludi wkoll il-konsegwenzi tal-ħsibijiet u l-azzjonijiet. Ħeġġeġ li-tfal biex jaħsbu fl-azzjonijiet li jistgħu jiġu wara l-ħsibijiet u l-emozzjonijiet. Per eżempju, jekk it-tfal jinsew jieħdu l-kuluri l-iskola, u jaħsbu b'mod negattiv, jistgħu jħossuhom imbarazzati li jsaqsu għall-għajnuna. Min-naħa l-oħra, jekk jaħsbu b'mod pożittiv, it-tfal ikollhom il-kuraġġ jgħidu lill-għalliem/a u jistgħu jsaqsu lil xi ħadd biex jużaw il-kuluri tagħhom. B'dan il-mod, it-tfal ikunu qed jaraw id-differenza fil-ħsieb pożittiv u negattiv anke fil-konsegwenzi li jiġu wara.

Attività 5: Komik

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jpinġu sekwenza ta' ħsibijiet → emozzjonijiet → azzjonijiet.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Inpinġi komik li juri sekwenza ta' ħsibijiet → emozzjonijiet → azzjonijiet.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, kuluri.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'beda jaħseb Sam meta tilef il-logħba?
- Hekk Sam beda jħares lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- Kif beda jħossu meta beda jħares lejn in-naħa l-kerha?
- X'għamel meta ħares lejn in-naħa l-kerha u ħassu mdejjaq?
- Min għen lil Sam iħares lejn in-naħa s-sabiħa?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Ikteb is-sekwenza ta' ħsibijiet→ emozzjonijiet → azzjonijiet fuq il-board u staqsi lit-tfal x'kienu l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet ta' Sam fl-istorja.
- Agħti ftit eżempji ta' ħsibijiet pożittivi u negattivi li jista' jkollna. Kif nistgħu nħossuna jekk naħsbu hekk? X'jista' jiġri wara? Ikteb x'qalu t-tfal taħt is-sekwenza li tkun għadek kemm ktibt biex it-tfal jifhmu r-relazzjoni bejn il-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet.

5. Għid lit-tfal biex ipinġu komik ta' sfida jew problema li tinvolvi sekwenza ta' ħsibijiet, emozzjonijiet u azzjonijiet. Fi tmiem l-attività, it-tfal jistgħu jippreżentaw il-komik li pinġew quddiem il-klassi. Jekk jixtiequ jistgħu wkoll jirreċtawha.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jistaqsu lill-ġenituri fuq sfida jew problema li jkunu esperjenzaw huma u flimkien jistgħu jpinġu komik jew jagħmlu flowchart ta' ħsibijiet → emozzjonijiet → azzjonijiet tal-isfida jew il-problema li jkunu esperjenzaw il-ġenituri. Imbagħad jistgħu jagħmlu oħra għal xi sfida jew problema li jkunu esperjenzaw it-tfal stess.

Attività 6: Imla l-flowchart

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu kif il-ħsibijiet tagħhom fuq sfida jew problema jistgħu jaffettwaw l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet li jiġu wara f' *ABC flowchart*.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf kif il-ħsibijiet tiegħi fuq sfida jew problema jistgħu jaffettwaw l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet li jiġu wara, f'ABC flowchart, billi nimla l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-azzjonijiet neqsin f'*ABC flowchart*.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout '*ABC*'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'beda jaħseb Sam meta tilef il-logħba?
- Hekk Sam beda jħares lejn in-naħa s-sabiħa jew lejn in-naħa l-kerha?
- Kif beda jħossu meta beda jħares lejn in-naħa l-kerha?
- X'għamel meta ħares lejn in-naħal-kerha u ħassu mdejjaq?
- Min għen lil Sam iħares lejn in-naħa s-sabiħa?
- Kif beda jħares lejn in-naħa s-sabiħa Sam?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Ikteb il-kliem *Adversity*, *Beliefs* u *Consequences* fuq il-*board*. Spjega lit-tfal li l-ħsibijiet li jkollna dwar sfida jew problema jaffettwaw dak li nħossu u dak li nagħmlu. Fl-istorja x'kienet il-problema ta' Sam? X'beda jaħseb? X'għamel minħabba li beda jħares lejn in-naħa l-kerha?
- Ejja naħsbu fuq sfida jew problema li nistgħu ngħaddu minnha. Xi ħsibijiet negattivi jista' jkollna f'din is-sitwazzjoni? Jekk naħsbu hekk kif nistgħu nħossuna? Jekk inħossuna b'dan il-mod, x'nagħmlu mbagħad? Issa aħseb f'xi ħsibijiet pożittivi? Jekk naħsbu hekk kif nistgħu nħossuna? Jekk inħossuna b'dan il-mod, x'nagħmlu mbagħad?

5. Għid lit-tfal jaħdmu f'pari u jimlew il-vojt fl-*ABC flowchart*.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu joħolqu ABC flowchart għal sfida jew problema li jkunu għaddew minnha. Staqsihom jiddeskrivu l-isfida jew il-problema u x'ġara. Issa aħseb ftit fuq dak li ħsibt fuq l-isfida jew il-problema. Kif qed tħossok meta taħseb hekk? X'għamilt minħabba dak li ħsibt u ħassejt? Kieku xi stajt għamilt differenti?

Attività 7: Faċli daqs l-ABC

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jimlew il-vojt f'*ABC flowchart*.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nimla l-vojt f'*ABC flowchart*.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Faċli daqs l-*ABC*', il-handout '*ABC Flowchart*'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Ibda diskussjoni mat-tfal billi ssaqsihom fuq dak li jiftakru fuq l-attività ta' qabel fuq il-ħsieb pożittiv u negattiv.

3. Spjega l-mudell tal-*ABC* bil-handout u bl-eżempji li hemm miktubin. Importanti li t-tfal jifhmu d-differenza bejn ħsibijiet, emozzjonijiet, u azzjonijiet. Enfasizza li dak li naħsbu fuq sfida jew problema jaffettwa kif inħossuna u dak li nagħmlu. Meta ninnutaw il-mod kif qed naħsbu, nistgħu nbiddlu l-ħsibijiet tagħna u nħossuna aħjar.

4. Għin lit-tfal jiktbu l-konsegwenzi tal-ħsibijiet ta' Emma u ta' Lara.

5. Spjega l-*flowchart* lit-tfal. Aqsam il-klassi fi gruppi u għidilhom jaħdmu flimkien biex jimlew il-vojt. It-tfal jistgħu jaħsbu fi sfida jew problema huma stess.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jkomplu joħolqu ABC flowcharts għal xi sfidi oħrajn li għaddew jew għaddejjin minnhom. Il-ġenituri jistgħu jgħinuhom ibiddlu l-ħsibijiet tagħhom fi ħsibijiet iktar pożittivi.

Attività 8: Reċta tal-*ABC*

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħtu eżempju ta' sekwenza ta' *ABC*.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

It-tfal se jkunu kapaċi jagħtu eżempju ta' sekwenza ta' *ABC* billi jiktbu u jirreċtaw reċta li turi t-tliet partijiet tal-mudell tal-*ABC*.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Faċli daqs l-*ABC*'

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Ibda diskussjoni mat-tfal billi ssaqsihom fuq dak li jiftakru fuq l-attività ta' qabel fuq il-ħsieb pożittiv u negattiv.

3. Spjega l-mudell tal-ABC bil-handout u bl-eżempji li hemm miktubin. Importanti li t-tfal jifhmu d-differenza bejn ħsibijiet, emozzjonijiet, u azzjonijiet. Enfasizza li dak li naħsbu fuq sfida jew problema jaffettwa kif inħossuna u dak li nagħmlu. Meta ninnutaw il-mod kif qed naħsbu, nistgħu nbiddlu l-ħsibijiet tagħna u nħossuna aħjar.

4. Għin lit-tfal jiktbu l-konsegwenzi tal-ħsibijiet ta' Emma u Lara.

3. Aqsam il-klassi fi gruppi ta' erbgħa jew ħamsa. Għidilhom jiktbu u jirreċtaw reċta li turi l-mudell tal-*ABC*: sfida jew problema, il-ħsibijiet tal-karattru, u l-konsegwenzi tal-ħsibijiet. It-tfal li qegħdin jaraw ir-reċta jistgħu jiddiskutu liema kienet l-isfida jew il-problema, il-ħsibijiet u l-konsegwenzi.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu joħolqu *ABC flowchart* ta' sfida jew problema li esperjenzaw huma stess. Il-flowchart tista' tiġi diskussa flimkien mal-ġenituri.

Attività 9: *ABC flowchart*

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jipproduċu *ABC flowchart* tagħhom stess.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nipproduċi *ABC flowchart* tiegħi stess.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Il-handout ‘Faċli daqs l-*ABC*’

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Ibda diskussjoni mat-tfal billi ssaqsihom fuq dak li jiftakru fuq l-attività ta’ qabel fuq il-ħsieb pożittiv u negattiv.

3. Spjega l-mudell tal-ABC bil-handout u bl-eżempji li hemm miktubin. Importanti li t-tfal jifhmu d-differenza bejn ħsibijiet, emozzjonijiet, u azzjonijiet. Enfasizza li dak li naħsbu fuq sfida jew problema jaffettwa kif inħossuna u dak li nagħmlu. Meta ninnutaw il-mod kif qed naħsbu, nistgħu nbiddlu l-ħsibijiet tagħna u nħossuna aħjar.

4. Għin lit-tfal jiktbu l-konsegwenzi tal-ħsibijiet ta’ Lara u Nina.

5. Għid lit-tfal biex isegwu l-mudell li hemm fil-handout u joħolqu l-ABC flowchart tagħhom stess. Għidilhom jiktbu l-isfida jew il-problema li għaddew jew għaddejjin minnha u jiktbu żewġ tipi ta’ ħsibijiet: ħsieb pożittiv u ħsieb negattiv. Imbagħad jistgħu jiktbu l-konsegwenzi li jistgħu jirriżultaw minn kull ħsieb. It-tfal jistgħu jsibu din l-attività diffiċli u jkollhom bżonn l-għajnuna.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jingħataw handout oħra għad-dar u jirrepetu din l-attività flimkien mal-ġenituri tagħhom. Agħżlu sfida jew problema li l-ġenituri għaddew minnha, li t-tfal esperjenzaw, jew li jistgħu jesperjenzaw it-tfal.

It-Tielet Sett: Niġġieldu l-Ħsibijiet Negattivi

Għanijiet tat-Tagħlim

Fi tmiem il-unit, it-tfal se jkunu kapaċi:

Snin Bikrin (3-5 snin)

- Jidentifikaw għalfejn oġġett hu importanti, u ħaġa waħda tajba li togħġobhom fihom infushom
- Jidentifikaw u jpinġu xi ħaġa tajba li togħġobhom fihom u xi ħaġa tajba li togħġobhom f'xi ħadd ieħor
- Jipprattikaw jiġġieldu kontra xi ħsibijiet negattivi

Għajnuniet għall-Għalliema

1. Bħala attività fil-klassi, it-tfal jistgħu jaħsbu fi slogan li jistgħu jiftakru bħala klassi meta jkunu għaddejjin minn xi sfida jew problema. Fakkar lit-tfal fuq dan l-islogan meta jkunu qed jaħsbu b'mod negattiv.

2. Ħeġġeġ lit-tfal jiktbu noti ta' ringrazzjament lill-familjari u lill-ħbieb tagħhom bħala mod biex juru l-apprezzament tagħhom.

3. Kun mudell ta' ħsieb pożittiv inti stess billi tagħti lit-tfal kummenti pożittivi fuq dak li jagħmlu l-iskola.

Snin Bikrin tal-Primarja (6-8 snin)

- Jagħrfu li meta nkunu għaddejjin minn sfida jew problema, xorta jkun hemm affarijiet tajbin f'ħajjitna
- Jidentifkaw u jsemmu l-evidenza li turi li ħsieb negattiv mhux neċessarjament vera
- Jagħrfu d-differenza bejn l-aħjar, l-agħar u l-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri, u jagħrfu li meta naħsbu fl-agħar ħaġa li tista' tiġri nistgħu nħossuna agħar

Snin Iktar Tard fil-Primarja (9-11 snin)

- Jagħrfu li hemm modi differenti kif naħsbu fuq problema
- Jidentifikaw modi oħra kif jaħsbu fuq sfida jew problema (Mhux Jien/ Mhux Dejjem/ Mhux Kollox)
- Jaħsbu f'alternattivi għal ħsibijiet negattivi tagħhom (*Disputation*), isemmu l-konsegwenzi li dawn l-alternattivi jistgħu jġibu magħhom (*Energization*), u jżiduhom mal-*ABC flowcharts* tagħhom

Attività 1: Le ma tistax teħodni!

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw għalfejn oġġett hu importanti, u ħaġa waħda tajba li togħġobhom fihom infushom.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika għalfejn oġġett hu importanti, u ħaġa waħda tajba li togħġobni fija nnifsi

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, muzika.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets.

Sam u l-Album tar-Ritratti

Sam l-iskwiril u Helen il-qanfuda kienu jħobbu jilagħbu mal-ħbieb tagħhom fil-foresta. Darba waħda lagħbu l-logħba tat-tuffieħ u l-lariġ. L-annimali nqasmu f'żewġ timijiet: wieħed kellu jiġbor it-tuffieħ u t-tim l-ieħor kellu jiġbor il-lariġ. Kellhom jiġbru tuffieħ u lariġ kemm jifilħu.

Mika u Freddie kienu ż-żewġ *captains* tat-tim. Imma meta Mika u Freddie bdew jagħżlu il-ħbieb tagħhom għat-tim, Sam spiċċa wieħed mill-aħħar annimali li kien fadal! Peress li ma għażluhx mill-ewwel, Sam ħaseb li Mika u Freddie ma kinux iħobbuh. "Ħadd ma jħobbni", ħaseb Sam. Sam veru ħassu mdejjaq u beda jibki. Mar f'rokna, rabat idejh u ma riedx jilgħab.

Kull meta kien iħossu mdejjaq Sam kien iħobb imur jitkellem ma' Helen. Hu qalilha li beda jaħseb li Mika u Freddie mhux vera ħbieb tiegħu. Helen urietu ftit ritratti ta' xi memorji sbieħ li kellhom ma' Mika u Freddie. Kien hemm ritratti tiegħu qed jilgħab noli ma' Mika u Freddie.

Kien hemm ritratt meta Mika u Freddie kienu stiednuh biex imur magħhom picnic f'jum għeluq snin Freddie. Kien hemm ritratt ta' meta Sam rebaħ il-logħba meta tela' ma' siġra għolja ħafna u kulħadd beda jċapċaplu.

Sam beda jaħseb li mhux veru ħadd ma jħobbu. Kien jaf li Mika u Freddie kienu għażluh f'logħob ieħor. Li ma għażluhx mill-ewwel għal din il-logħba tat-tuffieħ u l-lariġ ma jfissirx li ħadd ma jħobbu. Sam ħassu aħjar meta nduna li mhux veru ħadd ma jħobbu u li Mika u Freddie għadhom iħobbuh bħala l-ħabib tagħhom. Imbagħad Sam qam u mar jiġri jilgħab il-logħba tat-tuffieħ u l-lariġ ma' Helen u l-ħbieb l-oħra.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'kienet il-problema ta' Sam?
- X'ħaseb Sam fuq Mika u Freddie talli m'għażluhx?
- Mika u Freddie veru kienu jobogħdu lil Sam?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta naħsbu xi ħaġa bil-fors tkun vera?
- Meta naħsbu li m'aħna tajbin għal xejn jew li aħna injoranti kif nistgħu nħossuna?
- X'nistgħu nagħmlu meta nħossuna hekk? (nitkellmu ma' xi ħadd kbir, nagħmlu xi ħaġa biex inħossuna aħjar…)

5. Issa ilagħbu "Le ma tistax teħodni!" Aqsam il-klassi f'żewġ gruppi u ibda l-logħba mal-ewwel grupp sakemm l-oħrajn ikunu qed josservaw. Agħti rwol lil kull student u studenta u għidilhom li taparsi huma oġġett mill-kamra li qegħdin fiha (pereżempju: lapes, dustbin, mejda, siġġu, eċċ) Imbagħad irreċta taparsi tixtieq tarmi xi oġġetti mill-klassi. Tista' tibda billi tgħid "Kemm hawn affarijiet li ma rridhomx! Għandi bżonn narmihom!" Imbagħad mur fuq student/a u għid "Naħseb m'għandix bżonn dustbin (jew l-oġġett li jkun/ tkun l-istudent/a). Ħa narmih!" L-istudent/a jrid/trid jirrispondi/tirrispondi billi jgħid/tgħid "Le ma tistax teħodni!" u jagħti/tagħti raġuni għalfejn l-oġġett hu importanti: "Jekk teħodni jkun hawn ħafna żibel mal-art!" Din l-attività tgħin lit-tfal irabbu iktar kunfidenza u jitgħallmu jaħsbu b'mod iktar kritiku, tip ta' ħsieb li għandhom bżonn biex ikunu jistgħu jiġġieldu kontra l-ħsibijiet negattivi tagħhom.

(Meħuda minn www.childdrama.com)

6. Fi tmiem l-attività saqsi lit-tfal isemmu ħaġa waħda tajba li togħġobhom fihom infushom.

Attività għad-Dar

Il-ġenituri u t-tfal jistgħu jingħaqdu flimkien u jsemmu xi ħaġa waħda li togħġobhom fihom. L-attività tkompli billi kulħadd isemmi xi ħaġa tajba li togħġbu fuq xi ħadd ieħor. Fi tmiem l-attività, it-tfal jistgħu jpinġu dak li jogħġobhom fihom infushom (pereżempju: stampa tagħhom jgħinu lil oħrajn) jew inkella dak li jogħġobhom f'xi ħadd ieħor (pereżempju: stampa ta' ħuhom jilgħab magħhom).

Attività 2: Xi ħaġa tajba

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jpinġu xi ħaġa tajba li togħġobhom fihom, u xi ħaġa tajba li togħġobhom f'xi ħadd ieħor.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u npinġi xi ħaġa tajba li togħoġobni fija nnifsi, u xi ħaġa tajba li togħġobni f'xi ħadd ieħor.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika, smiley ball.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'kienet il-problema ta' Sam?
- X'ħaseb Sam fuq Mika u Freddie talli ma għażluhx?
- Mika u Freddie veru kienu jobogħdu lil Sam?
- Sam kif induna li Mika u Freddie kienu vera ħbieb tiegħu?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta naħsbu xi ħaġa bil-fors tkun vera?
- Meta naħsbu li m'aħna tajbin għal xejn jew li aħna injoranti kif nistgħu nħossuna?
- X'nistgħu nagħmlu meta nħossuna hekk? (nitkellmu ma' xi ħadd kbir, inkantaw diska, nagħmlu xi ħaġa oħra li togħġobna, niftakru f'memorji sbieħ, nippruvaw inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa…)

5. Issa ilagħbu "Le ma tistax teħodni!" Aqsam il-klassi f'żewġ gruppi u ibda l-logħba mal-ewwel grupp sakemm l-oħrajn ikunu qed josservaw. Agħti rwol lil kull student u studenta u għidilhom li taparsi huma oġġett mill-kamra li qegħdin fiha (pereżempju: lapes, dustbin, mejda, siġġu eċċ) Imbagħad irreċta taparsi tixtieq tarmi xi oġġetti mill-klassi. Tista' tibda billi tgħid "Kemm hawn affarijiet li ma rridhomx! Għandi bżonn narmihom!" Imbagħad mur fuq student/a u għid "Naħseb m'għandix bżonn dustbin (jew l-oġġett li jkun/tkun l-istudent/a). Ħa narmih!" L-istudent/a jrid/trid jirrispondi/tirrispondi billi jgħid/tgħid "Le ma tistax teħodni!" u jagħti/tagħti raġuni għalfejn l-oġġett hu importanti: "Jekk teħodni jkun hawn ħafna żibel mal-art!" Din l-attività tgħin lit-tfal irabbu iktar kunfidenza u jitgħallmu jaħsbu b'mod iktar kritiku, tip ta' ħsieb li għandhom bzonn biex ikunu jistgħu jiġġieldu kontra l-ħsibijiet negattivi tagħhom.

(Meħuda minn www.childdrama.com)

6. Għid lit-tfal ipoġġu f'ċirku u ibda itfa' l-ballun lil kull tifel u tifla. Staqsihom biex isemmu xi ħaġa tajba li togħġobhom fihom. Erġa' ilgħab il-logħba u din id-darba staqsi lit-tfal isemmu xi ħaġa tajba li togħġobhom f'xi ħadd ieħor.

7. It-tfal jistgħu jpinġu stampa ta' dak li jogħġobhom fihom u dak li jogħġobhom f'ħaddieħor.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jintervistaw lill-ġenituri fuq il-ħsibijiet negattivi tagħhom. Jistgħu jistaqsuhom fuq dak li jaħsbu meta jkollhom sfida jew problema. Jekk il-ġenituri s-soltu jaħsbu b'mod pożittiv, jistgħu jagħtu ideat lit-tfal ta' kif jistgħu jaħsbu b'mod pożittiv huma wkoll. Jekk il-ġenituri min-naħa l-oħra jaħsbu b'mod iktar negattiv, xorta waħda jistgħu jaħdmu mat-tfal u jiddiskutu modi kif jistgħu jaħsbu iktar pożittiv. Wara l-intervista, it-tfal jistgħu jpinġu lill-ġenitur/i waqt sfida jew

problema. Ħdejn it-tpinġija, il-ġenituri jistgħu jiktbu ħsieb pożittiv li jistgħu jużaw waqt din l-isfida.

Attività 3: Niġġieldu l-ħsibijiet negattivi

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jipprattikaw jiġġieldu kontra xi ħsibijiet negattivi.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nipprattika niġġieled kontra xi ħsibijiet negattivi billi nagħraf kif ħsieb negattiv mhuwiex veru.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, muzika.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'kienet il-problema ta' Sam?
- X'ħaseb Sam fuq Mika u Freddie talli m'għażluhx?
- Mika u Freddie veru kienu jobogħdu lil Sam?
- Sam kif induna li Mika u Freddie kienu vera ħbieb tiegħu?
- X'għamel Sam fl-aħħar tal-istorja?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta naħsbu xi ħaġa bil-fors tkun vera?
- Sam beda jaħseb li hu injorant. X'iktar affarijiet nistgħu naħsbu fuqna nfusna li ma jkunux vera?
- X'nistgħu nagħmlu meta nibdew inħarsu lejn in-naħa l-kerha? (nitkellmu ma' xi ħadd kbir, inkantaw diska, nagħmlu xi ħaġa oħra li togħġobna, niftakru f'memorji sbieħ, nippruvaw inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa…)

5. Issa ilagħbu "Le ma tistax teħodni!" Aqsam il-klassi f'żewġ gruppi u ibda l-logħba mal-ewwel grupp sakemm l-oħrajn ikunu qed josservaw. Agħti rwol lil kull student u studenta u għidilhom li taparsi huma oġġett mill-kamra li qegħdin fiha (pereżempju: lapes, dustbin, mejda, siġġu eċċ) Imbagħad irreċta taparsi tixtieq tarmi xi oġġetti mill-klassi. Tista' tibda billi tgħid "Kemm hawn affarijiet li ma rridhomx! Għandi bżonn narmihom!" Imbagħad mur fuq student/a u għid "Naħseb m'għandix bżonn dustbin (jew l-oġġett li jkun/tkun l-istudent/a). Ħa narmih!" L-istudent/a jrid/trid jirrispondi/tirrispondi billi jgħid/tgħid "Le ma tistax teħodni!" u jagħti/tagħti raġuni għalfejn l-oġġett hu importanti: "Jekk teħodni jkun hawn ħafna żibel mal-art!" Din l-attività tgħin lit-tfal irabbu iktar kunfidenza u jitgħallmu jaħsbu b'mod iktar kritiku, tip ta' ħsieb li għandhom bżonn biex ikunu jistgħu jiġġieldu kontra l-ħsibijiet negattivi tagħhom.

(Meħuda minn www.childdrama.com)

6. Għid lit-tfal ipoġġu f'ċirku u ġib xi puppets. Għid lit-tfal li meta nibdew inħarsu lejn in-naħa l-kerha biss, nistgħu niġġieldu kontriha. Staqsihom fuq xi affarijiet li nistgħu naħsbu meta jkollna problema (eż: "Ħadd ma jħobbni"). Kif nistgħu niġġieldu kontra n-naħa l-kerha? (eż: Nistgħu ngħidu "Mhux vera. Il-mamà u l-papà jħobbuni ħafna u jieħdu ħsiebi. Anke oħti tħobbni għax toqgħod tilgħab miegħi").

Jekk it-tfal isibuha diffiċli jsemmu xi ħsibijiet negattivi, issuġġerrixxi dawn il-ħsibijiet bl-użu tal-puppets:

- "Ħadd ma jrid jilgħab miegħi"
- "Jien dejjem waħdi"
- "Ħadd ma jħobbni"
- "Kulħadd jidħaq bija"

7. It-tfal jistgħu jagħżlu ħsieb negattiv u jpinġu stampa li turi li l-ħsieb mhux vera. Pereżempju, jekk il-ħsieb huwa "ħadd ma jrid jilgħab miegħi" it-tfal jistgħu jpinġu stampa tagħhom jilagħbu ma' xi ħadd li jħobb jilgħab magħhom.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jintervistaw lill-ġenituri fuq il-ħsibijiet negattivi tagħhom. Jistgħu jistaqsuhom fuq dak li jaħsbu meta jkollhom sfida jew problema. Jekk il-ġenituri s-soltu jaħsbu b'mod pożittiv, jistgħu jagħtu ideat lit-tfal ta' kif jistgħu jaħsbu b'mod pożittiv huma wkoll. Jekk il-ġenituri min-naħa l-oħra jaħsbu b'mod iktar negattiv, xorta waħda jistgħu jaħdmu mat-tfal u jiddiskutu modi kif jistgħu jaħsbu iktar pożittiv. Il-ġenituri mbagħad jistgħu jistaqsu lit-tfal jaħsbu fi ħsieb pożittiv li jista' jgħinhom waqt sfida jew problema eż: "you can do it!", "jien speċjali!" eċċ. It-tfal jistgħu jpinġu lilhom infushom u mbagħad il-ġenituri jistgħu jiktbu l-ħsieb pożittiv ħdejn l-istampa.

Attività 4: Mhux kollox

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li meta nkunu għaddejjin minn sfida jew problema, xorta jkun hemm affarijiet tajbin f'ħajjitna.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li meta nkunu għaddejjin minn sfida jew problema, xorta jkun hemm affarijiet tajbin f'ħajjitna billi nniżżel dawk l-affarijiet kollha li baqgħu l-istess fi sfida jew problema li għaddejt minnha.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets:

Sam u l-Album tar-Ritratti

Sam l-iskwiril u Helen il-qanfuda kienu jħobbu jilagħbu mal-ħbieb tagħhom fil-foresta. L-aħħar darba li lagħab magħhom Sam, hu ħaseb dwar logħba ġdida li kulħadd seta' jilgħab. L-annimali kellhom jiġbru t-tuffieħ kollu li jkun waqa' mis-siġar. Dawk l-annimali li kienu jitfgħu l-iktar tuffieħ fil-basktijiet kienu jirbħu. L-annimali kollha għoġbithom din il-logħba ġdida li vvinta Sam, u riedu jilagħbuha.

Minħabba li t-tuffieħ kien xi ftit tqil biex iġorruh xi annimali, huma riedu jilagħbu f'timijiet. Kien hemm żewġ timijiet: it-team ta' Mika u t-team ta' Freddie ż-Żriniġ. Imma meta Mika u Freddie bdew jagħżlu l-ħbieb tagħhom għal mat-tim, Sam kien wieħed mill-aħħar li ntgħażel. Kif ra hekk Sam beda jaħseb f'ħafna affarijiet li bdew idejquh.

"Mika u Freddie ma jħobbunix" beda jaħseb. "Ma jridunix fit-tim tagħhom. L-annimali l-oħra tal-foresta żgur qed jaħsbu li jien stupidu u ħmar u ħadd ma jkun iridni iktar fit-team tiegħu. Sam ħassu mdejjaq ħafna u beda jibki.

Sam kien jaf li jekk jitkellem ma' xi ħadd dwar id-dwejjaq tiegħu żgur kien iħossu aħjar. Għalhekk Sam iddeċieda li jgħid kollox dwar dak li kien qed jaħseb u kif kien qed iħossu. Helen bdiet tgħin lil Sam billi qaltlu li mhux dak kollu li nkunu qed naħsbu jkun veru. Billi Mika u Freddie ma għażluhx mill-ewwel għal-logħba ma jfissirx li ma kinux ħbieb tiegħu. U billi ntgħażel l-aħħar ma jfissirx li kien stupidu u ħmar.

Sam beda jirraġuna u jaħseb. Huwa ftakar kif Mika u Freddie kienu għażlu biex jitla' mal-ogħla siġra għax kien skwirill. Sam ftakar ukoll li kien hu li vvinta din il-logħba ġdida u kulħadd għoġbitu. Sam ried ikun wieħed li kapaċi jiġbor il-ġewż u t-tuffieħ u kien jaf li kien tajjeb f'affarijiet oħra. "Kulħadd tajjeb f'xi ħaġa", qal Sam, "Mika u Freddie mhux veru li ma jħobbunix. Aħna veru ħbieb." Helen kompliet tgħin lil Sam jirraġuna u qaltlu ħaġa oħra! Helen qalet lil Sam li kien ħabib ta'veru, għax kien dejjem veru ħabib magħha. Imbagħad Sam u Helen qabdu jiġru wara xulxin biex jiġbru tuffieħ kemm jifilħu.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'kien qed iħoss Sam?
- Għalfejn kien qed iħossu hekk?
- X'beda jaħseb Sam?
- Il-ħsibijiet ta' Sam kienu veri? Għalfejn le?
- X'għamel Sam biex iħossu aħjar?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta naħsbu xi ħaġa bil-fors tkun vera?
- Sam beda jaħseb li hu injorant. X'iktar affarijiet nistgħu naħsbu fuqna nfusna li ma jkunux vera?
- X'nistgħu nagħmlu meta nibdew inħarsu lejn in-naħa l-kerha? (nitkellmu ma' xi ħadd kbir, inkantaw diska, nagħmlu xi ħaġa oħra li togħġobna, niftakru f'memorji sbieħ, nippruvaw inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa…)
- Meta nibdew nħarsu lejn in-naħa l-kerha nistgħu niġġieldu kontra l-ħsibijiet koroh li jkollna?

5. Introduċi l-attività billi tistaqsi lit-tfal isemmu n-nies, l-affarijiet u l-attivitajiet kollha f'ħajjithom (ġenituri, aħwa, annimali, skola, ħbieb, ballet, futbol, ir-rota, noħroġ mal-familja eċċ). Ikteb il-lista fuq il-board. Agħti eżempju bi sfida jew problema ta' kuljum (eż: Martin qed isibha diffiċli jagħmel ħbieb l-iskola). Imbagħad għin lit-tfal jimmarkaw dawk l-aspetti fil-ħajja ta' Martin li jibqgħu l-istess allavolja għandu din il-problema.

6. It-tfal jistgħu jagħmlu l-attività bi sfida jew problema li għaddew minnha huma stess. It-tfal jistgħu jiktbu x'ġara f'din l-isfida jew problema fil-bidu tal-paġna mbagħad taħt l-isfida jew il-problema jiktbu dawk l-affarijiet kollha f'ħajjithom li baqgħu l-istess allavolja ġrat din l-isfida jew problema. Din l-attività tgħin lit-tfal jirrealizzaw li minkejja l-isfidi li niltaqgħu magħhom, ikunu hemm ħafna affarijiet oħra f'ħajjitna li jibqgħu tajbin.

Attività għad-Dar

Għin lit-tfal ikomplu jiġġieldu l-ħsibijiet negattivi tagħhom billi tħeġġiġhom isibu kawżi differenti għall-isfidi jew il-problemi li jiltaqgħu magħhom. Għinhom isemmu u jiktbu l-evidenza kollha li jistgħu jsibu li turi li sfidi jew problemi ma jiġrux lilhom biss (Mhux Jien), li mhux dejjem jgħaddu minn din it-tip ta' problema (Mhux Dejjem), u li mhux kollox jiġi affettwat minħabba din l-isfida jew problema (Mhux Kollox).

Attività 5: Detective

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jsemmu l-evidenza li turi li ħsieb negattiv mhux neċessarjament vera.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifka u nsemmi l-evidenza li turi li ħsieb negattiv mhux neċessarjament vera billi nsaqsi lil sħabi biex jagħtu evidenza kontra l-ħsieb negattiv tiegħi.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, karti kkuluriti, kuluri, dekorazzjonijiet.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'kien qed iħoss Sam?
- Għalfejn kien qed iħossu hekk?
- X'beda jaħseb Sam?
- Il-ħsibijiet ta' Sam kienu veri? Għalfejn le?
- X'għamel Sam biex iħossu aħjar?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta naħsbu xi ħaġa bil-fors tkun vera?
- Sam beda jaħseb li hu injorant. X'iktar affarijiet nistgħu naħsbu fuqna nfusna li ma jkunux vera?
- X'nistgħu nagħmlu meta nibdew inħarsu lejn in-naħa l-kerha? (nitkellmu ma' xi ħadd kbir, inkantaw diska, nagħmlu xi ħaġa oħra li togħġobna, niftakru f'memorji sbieħ, nippruvaw inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa…)
- X'nistgħu ngħidu meta nkunu qed inħarsu lejn in-naħa l-kerha?

5. Staqsi lit-tfal fuq ix-xogħol li jagħmel 'detective'. Iddiskuti mat-tfal kif biex issolvi misteru għandek bżonn l-evidenza. Għid lit-tfal li mod kif nistgħu niġġieldu l-ħsibijiet negattivi li jkollna huwa billi nsibu evidenza li turi li dawn il-ħsibijiet mhumhiex vera. Staqsi lit-tfal jiktbu ħsieb negattiv fuq il-bidu tal-paġna. Tista' tkun "Jien injorant", "Miniex ħabib/a tajjeb/tajba" jew "Ma jien tajjeb/tajba għalxejn". Imbagħad it-tfal iridu isemmu jew iniżżlu modi kif dan il-ħsieb mhux vera. Jistgħu jistaqsu lill-ħbieb u l-għalliema jagħtuhom evidenza kif dan il-ħsieb mhux veru.

6. Fi tmiem l-attività staqsi lit-tfal:

- Kif tħossok issa li ġbart l-evidenza kontra l-ħsieb negattiv tiegħek?
- Temmen li l-ħsieb negattiv veru?

Attività għad-Dar

Ħeġġeġ lit-tfal ifittxu alternattivi oħra meta jkunu qegħdin jaħsbu fuq problema. Staqsihom "Hemm mod ieħor kif nistgħu nħarsu lejn il-problema?", u "Kieku l-ħabib/a tiegħek x'jagħmel/x'tagħmel?". Permezz ta' dawn il-mistoqsijiet, it-tfal jistgħu jieħdu idea ta' kif naħsbu b'modi differenti fuq problema jew sfida u jiżviluppaw iktar flessibiltà fil-ħsieb tagħhom. It-tfal jistgħu jintervistaw lill-membri tal-familja fuq kieku x'jagħmlu huma biex isolvu problema. Imbagħad jistgħu jpinġu ħaġa waħda li kieku jagħmlu l-familjari biex isolvu l-problema.

Attività 6: L-Aħjar, l-Agħar u l-Iktar Ħaġa Realistika li tista' tiġri

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu d-differenza bejn l-aħjar, l-agħar u l-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri, u jagħrfu li meta naħsbu fl-agħar ħaġa li tista' tiġri nistgħu nħossuna agħar.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Inniżżel l-aħjar, l-agħar u l-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri meta jkun hemm sfida jew problema.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout ‘L-Aħjar, l-Agħar u l-Iktar Ħaġa Realistika li Tista’ Tiġri’.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f’Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X’kien qed iħoss Sam?
- Għalfejn kien qed iħossu hekk?
- X’beda jaħseb Sam?
- Il-ħsibijiet ta’ Sam kienu veri? Għalfejn le?
- X’għamel Sam biex iħossu aħjar?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta naħsbu xi ħaġa bil-fors tkun vera?
- Sam beda jaħseb li hu injorant. X’iktar affarijiet nistgħu naħsbu fuqna nfusna li ma jkunux vera?
- X’nistgħu nagħmlu meta nibdew inħarsu lejn in-naħa l-kerha? (nitkellmu ma’ xi ħadd kbir, inkantaw diska, nagħmlu xi ħaġa oħra li togħġobna, niftakru f’memorji sbieħ, nippruvaw inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa…)
- X’nistgħu ngħidu meta nkunu qed inħarsu lejn in-naħa l-kerha?

5. Spjega lit-tfal li mod kif inħarsu lejn in-naħa l-kerha hija meta naħsbu fl-agħar ħaġa li tista’ tiġri. Staqsi lit-tfal jekk qatt ħasbu fl-agħar ħaġa li tista’ tiġri meta kellhom sfida jew problema. Vera ġrat l-agħar ħaġa li ħasbu fiha? Kif ħassewhom meta bdew jaħsbu fl-agħar ħaġa li tista’ tiġri?

6. Qassam il-handout lit-tfal u aħdem l-ewwel mistoqsija magħhom biex tgħinhom jifhmu d-differenza bejn l-aħjar, l-agħar u l-iktar ħaġa realistika li tista’ tiġri. It-tfal jistgħu jiktbu l-aħjar, l-agħar u l-iktar ħaġa realistika li tista’ tiġri għal kull sfida. It-tfal jistgħu jaħdmu fi gruppi u jistgħu jippreżentaw ix-xogħol tagħhom quddiem il-klassi.

Attività għad-Dar

Il-ġenituri jistgħu jirrepetu din l-attività d-dar f'forma ta' logħba. Il-ġenituri u t-tfal jistgħu jiddiskutu xi sfidi jew problemi li jistgħu jiltaqgħu magħhom it-tfal u l-adulti u jiktbu lista. Imbagħad jistgħu jitfgħu kull sfida jew problema fi skutella. Xi ħadd jista' jagħżel waħda u jaqraha. Il-persuna mbagħad trid tirreċta l-aħjar, l-agħar u l-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri f'din l-isfida jew problema. L-oħrajn iridu jaqtgħu x'tip ta' xenarju qed jirreċtaw.

Attività 7: Kieku x'jagħmel il-ħabib tiegħi?

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li hemm modi differenti kif naħsbu fuq problema.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Insemmi modi oħrajn kif nista' naħseb fuq problema jew sfida.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Helpful & Unhelpful Thinking'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Qassam il-handout lit-tfal. Għaddi l-punti mat-tfal u staqsi lit-tfal biex jaħsbu f'xi sfidi jew problem u l-modi kif nistgħu naħsbu tajjeb u ħażin fuqhom. Staqsihom fuq kif huma stess jaħsbu fuq l-isfidi jew il-problemi li jgħaddu minnhom.

3. Spjega kif mod wieħed kif naħsbu tajjeb huwa li naħsbu fuq modi differenti kif inħarsu lejn l-isfida jew il-problema.

4. Staqsi lit-tfal biex jaħsbu fi sfida jew problema u jiktbu x'ġara fuq il-karta. Imbagħad għidilhom jiktbu l-ħsieb tagħhom fuq il-problema, u dak li għamlu jew jixtiequ jagħmlu. It-tfal jistgħu jduru mal-klassi jistaqsu lil sħabhom fuq kieku huma x'jaħsbu u jagħmlu f'din is-sitwazzjoni. Din l-attività tgħin lit-tfal jirrealizzaw li hemm modi differenti kif inħarsu u naħsbu fuq sfida jew problema.

5. Staqsi lit-tfal:

- X'tgħallimt mill-attività tal-lum?

Attività għad-Dar

It-tfal u l-ġenituri jistgħu jiktbu ftit mill-ħsibijiet negattivi tagħhom u jaħdmu flimkien biex ibiddluhom fi ħsibijiet iktar pożittivi permezz tal-punti li hemm imsemmijin fil-handout.

Attività 8: Naħsbu b'mod differenti

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw modi oħra kif jaħsbu fuq sfida jew problema (Mhux Jien/ Mhux Dejjem/ Mhux Kollox).

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nikteb modi oħra kif nista' naħseb fuq sfida jew problema (Mhux Jien/ Mhux Dejjem/ Mhux Kollox).

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Helpful and Unhelpful Thinking', karti kkuluriti.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Qassam il-handout lit-tfal. Għaddi l-punti mat-tfal u staqsi lit-tfal biex jaħsbu f'xi sfidi jew problemi u l-modi kif nistgħu naħsbu tajjeb u ħażin fuqhom. Staqsihom fuq kif huma stess jaħsbu fuq l-isfidi jew il-problemi li jgħaddu minnhom.

3. Staqsi lil xi ħadd jaqra s-stwazzjoni ta' Emma:

Jiena Emma. Jienu l-familja tiegħi għadna kif ġejna Malta minn pajjiż ieħor. Konna diġa' biddilna l-post fejn noqogħdu sena ilu. Dejjem hekk jien! Dawn l-affarijiet dejjem lili jiġru. Qed ninkwieta ħafna li mhux se nagħmel ħbieb fl-iskola l-ġdida. Żgur ħa jobogħduni u ħadd ma jkun irid jilgħab miegħi. Naf li qatt mhu ħa jkolli ħbieb. Tant jien imdejqa li lanqas biss irrid immur l-iskola issa. Nixtieq li qatt ma ġejt hawn.

4. Staqsi lit-tfal:

- Emma qed taħseb b'mod pożittiv jew negattiv?
- Kif qiegħda taħseb b'mod negattiv? Għin lit-tfal ifittxu s-sinjali li juru li Emma qed taħseb bi stil 'Jien/ Dejjem/ Kollox'.
- Kif tista' tbiddel kif qed taħseb Emma? Għin lit-tfal ibiddlu l-ħsibijiet ta' Emma billi jaħsbu f'kawżi oħrajn- li (1) ma jitfgħux it-tort fuqha (Mhux Jien), li (2) din il-problema tinbidel (Mhux Dejjem), u li (3) mhux kollox ħażin (Mhux Kollox).

5. Iddiskuti mat-tfal iktar problemi u sfidi li nistgħu niltaqgħu magħhom. Qassam lit-tfal fi gruppi u staqsihom biex jagħżlu sfida jew problema waħda u jaħdmu biex iniżżlu l-kawżi differenti li jsta' jkun hemm għal din l-isfida (Mhux Jien/ Mhux Dejjem/ Mhux Kollox). It-tfal jistgħu jippreżentaw ix-xogħol tagħhom quddiem il-klassi.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jkomplu din l-attività d-dar billi jagħżlu sfida jew problema tagħhom stess jew ta' xi ħadd fil-familja.

Attività 9: ABCDE

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jaħsbu f'alternattivi għal ħsibijiet negattivi tagħhom (*Disputation*), isemmu l-konsegwenzi li dawn l-alternattivi jistgħu jġibu magħhom (*Energization*), u jżiduhom mal-*ABC flowcharts* tagħhom.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Inżid zewg kolonni oħra mal-*ABC flowchart* tiegħi: *Disputation* u *Energization*.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Helpful and Unhelpful Thinking'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Qassam il-handout lit-tfal. Għaddi l-punti mat-tfal u staqsi lit-tfal biex jaħsbu f'xi sfidi jew problemi u l-modi kif nistgħu naħsbu tajjeb u ħażin fuqhom. Staqsihom fuq kif huma stess jaħsbu fuq l-isfidi jew il-problemi li jgħaddu minnhom.

3. Staqsi lit-tfal x'jiftakru fuq l-attività ta' qabel fuq l-*ABC flowcharts*. Fakkar lit-tfal fuq id-differenzi bejn *beliefs* u *consequences*. Għid lit-tfal joħolqu *ABC flowchart* bħalma għamlu fl-attività ta' qabel.

4. Imbagħad spjega ż-żewg kolonni l-oħra li t-tfal se jżidu mal-*ABC flowchart- Disputation* u *Energization*. Taħt il-kolonna '*Disputation*' it-tfal iridu jiktbu evidenza li turi li l-ħsibijiet negattivi tagħhom mhumhiex vera u billi jagħtu alternattivi oħra (Mhux Jien/Mhux Dejjem/Mhux Kollox). Taħt il-kolonna '*Energization*' it-tfal iridu jiktbu kif iħossuhom issa li ġġieldu kontra l-ħsibijiet negattivi tagħhom u kieku x'jagħmlu issa li biddlu kif iħarsu lejn il-problema.

Attività għad-Dar

Minħabba li l-*ABCDE model* jista' jkun diffiċli għat-tfal biex jifhmuh, hija importanti li t-tfal ikomplu jipprattikaw joħolqu l-*ABC* u l-*ABCDE models* id-dar.

It-Tema ta’ MALTA:

Niżviluppaw *Growth Mindset*

Pakkett ta’ Riżorsi

RESCUR
Resilience Curriculum

Is-Sinjura Xemx, is-Sur Dlam u l-lezzjoni tal-Maths

Is-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam għandhom lezzjoni tal-Maths illum imma ma tantx iħossuhom sejrin tajjeb f'dan is-suġġett!	
In-naħa s-sabiħa	**In-naħa l-kerha**
Is-Sinjura Xemx kieku tgħid:	**Is-Sur Dlam kieku jgħid:**
Ma jimpurtax!	Uff! .....
.....	.....
.....	.....

Il-ħsibijiet tas-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam

Is-Sinjura Xemx u s-Sur Dlam għandhom lezzjoni tal-Maths illum imma ma tantx iħossuhom sejrin tajjeb f'dan is-suġġett!	
In-naħa s-sabiħa **Is-Sinjura Xemx kieku tgħid:** **MHUX JIEN:** Mhux jien biss insibu diffiċli. **MHUX DEJJEM:** Mhux dejjem insib il-Maths diffiċli. Naf nagħmel *plus* u *minus*. **MHUX KOLLOX:** Jien m'iniex ħażin/a f'kollox. Tajjeb/tajba ħafna fil-P.E. u fl-Ingliż.	**In-naħa l-kerha** **Is-Sur Dlam kieku jgħid:** **JIEN:** Jien biss ħażin fil-Maths! **DEJJEM:** Dejjem immur ħażin! Kieku qatt immur tajjeb! **KOLLOX:** Jien f'kollox ħażin!

Stili ta' Spjegazzjoni Pożittivi u Negattivi

X'inhu Stil ta' Spjegazzjoni?

Stil ta' Spjegazzjoni huwa l-mod kif nispjegaw lilna nfusna għalfejn ġrat sfida jew problema. Hemm żewġ tipi ta' stil ta' spjegazzjoni. Tista' tispjega sfida jew problema bi **Stil ta' Spjegazzjoni negattiv** – u tħares lejn in-naħa l-kerha. Tista' tispjega sfida jew problema bi **Stil ta' Spjegazzjoni pożittiv** – u tħares lejn in-naħa s-sabiħa.

Immaġina li qiegħed/qiegħda f'lezzjoni tal-P.E. u l-għalliem/a tal-P.E. tagħżel lil Lara u lil Mark biex ikunu il-*captains* tat-tim. Lara u Mark iridu jagħżlu lil min iridu fil-grupp tagħhom. Int intgħażilt ta' qabel tal-aħħar.

Kieku pessimist kif jaħsibha?

- Jaħseb li din is-sitwazzjoni ġrat lilu biss

"Lara u Mark jobogħduni. Jaħsbu li jien m'iniex kapaċi. Vera m'iniex kapaċi jien. Mhux ta' b'xejn ħadd ma jrid jagħżilni."

- Jaħseb li din is-sitwazzjoni dejjem tiġri

"Dejjem l-aħħar nintgħażel. Kieku qatt nintgħażel l-ewwel!"

- Jaħseb li din is-sitwazzjoni taffettwa affarijiet oħra

"Issa l-klassi kollha se taħseb li jien m'iniex kapaċi."

Kieku ottimist kif jaħsibha?

- Jaħseb li din is-sitwazzjoni ma ġratx għax tort tiegħu u ma ġratx lilu biss

"Lara u Mark mhux għax jobogħduni m'għażlunix. Huma riedu biss l-aħjar players fit-tim tagħhom. Qatt ma għajruni."

- Jaħseb li din is-sitwazzjoni mhux dejjem tiġri

"Meta l-għalliema tgħidilna biex ninqasmu fi gruppi għal xi proġett, it-tfal tal-klassi jkunu jridu joqogħdu miegħi."

- Jaħseb li din is-sitwazzjoni mhux bil-fors taffettwa affarijiet oħra

"Minkejja li m'iniex tajjeb fl-isports, tajjeb ħafna fil-Maths u fix-Xjenza."

Ittra lil ħabib/a

Għażiż ħabib/a, *Għandi problema kbira! Il-ġimgħa li għaddiet smajt lil sħabi jitkellmu dwari. Ma stajtx nisma' eżatt dak li bdew jgħidu imma naħseb kienu qed jgħidu affarijiet koroh fuqi u bdew jidħqu ħafna. Naf li jaħsbu li jien injoranta għax ma tantx naf naqra. Nipprova ħafna naqra imma meta naqra quddiem il-klassi nibda nibża' li kulħadd qed iħares lejja u jidħaq bija. Issa qed nibża' nerġa' nkellimhom għax naħseb li ħa jidħqu bija. Jekk jogħġbok, tista' tgħinni?* *Dejjem tiegħek,* *Emma*
Għażiż ħabib/a, *Sa ftit ilu kont noqgħod il-Ġermanja mal-familja tiegħi. Issa ġejna noqogħdu Malta. Diffiċli ħafna għax il-familja tiegħi l-ħin kollu trid timxi minn post għall-ieħor u jkolli noqgħod nibda skola differenti kull darba! Qed nipprova nagħmel ħbieb imma t-tfal tal-klassi lanqas jifhmuni u ma jilagħbux miegħi. Inħossni waħdi. Naħseb ħadd qatt m'hu ħa jilgħab miegħi u ħadd ma jrid isir ħabib miegħi.* *Għandi bzonn l-għajnuna tiegħek! Grazzi,* *Karl*
Għażiż ħabib/a, *Nispera li inti OK. Għandi problema li nixtieq naqsam miegħek. Minn dejjem kont tajba fl-iskola. Imma kull darba li nġib marka tajba f'test, tnejn minn sħabi jibdew jgħajruni li jien "nerd". Dejjem jgħajruni. It-tfal tal-klassi kollha jaħsbu li jien nerd issa. Qed nibża' nitkellem mat-tfal tal-klassi għax kulħadd jaħseb li jien "loser". Tista' tgħinni jekk jogħġbok?* *Dejjem tiegħek,* *Nina*

Cards għar-Role Play

- **Waqt il-brejk, tilgħab logħba ma' sħabek. Meta titlef sħabek iwaqqgħuk għaċ-ċajt.**

- **Qiegħda/qiegħda waqt lezzjoni tal-Ingliż u ma fhimtx ix-xogħol li tatkom l-għalliema. Qed tibża' tgħidilha li ma fhimtx.**

- **Tixtieq tintgħażel biex tieħu sehem fil-play tal-iskola imma lil ħabibtek jagħżluha biex tkanta u lilek ma jagħżlukx.**

- **Xi ħbieb mill-klassi tiegħek se jagħmlu sleepover imma int u xi ftit mill-ħbieb tiegħek m'intomx mistednin.**

- **Inti għadek kif bdejt tattendi skola ġdida. Kulħadd fil-klassi tiegħek iħobb jilgħab bil-karti tal-logħob. Inti qatt ma lgħabt b'dawn il-karti fl-iskola li kont tmur qabel. Qed tħossha diffiċli tagħmel il-ħbieb.**

- **Għadek kif bdejt sena skolastika ġdida imma ma taf lil ħadd fil-klassi tiegħek.**

ABC

Imla l-vojt b'*beliefs* jew *consequences*:

A. Inti tintgħażel l-aħħar għat-timijiet fil-lezzjoni tax-Xjenza.

B. Inti taħseb _____.

C. Tħossok imdejjaq u ma tkunx trid tilgħab ma' sħabek fil-brejk.

A. Dejjem tmur tajjeb fit-tests tal-iskola u l-aħħar darba xi ħadd għajrek 'nerd'.

B. Inti taħseb "Uff issa kulħadd se jaħseb li jien nerd! Veru *loser* jien!"

C. Inti tħossok (jew tagħmel)_____.

A. Inti tintgħażel l-aħħar għat-timijiet fil-lezzjoni tax-Xjenza.

B. Inti taħseb "Forsi intgħażilt l-aħħar għax m'iniex daqshekk tajjeb fix-Xjenza. Imma fil-P.E. dejjem minn tal-ewwel nintgħażel għax tajjeb fl-isports."

C. Inti tħossok (jew tagħmel)_____.

A. Dejjem tmur tajjeb fit-tests tal-iskola u l-aħħar darba xi ħadd għajrek 'nerd'.

B. Inti taħseb _____.

C. Tgħid lil min għajrek 'nerd' li mhux OK li tgħajjar lil ħaddieħor.

RESCUR
Resilience Curriculum

Faċli daqs l-*ABC*

Meta niltaqgħu ma' sfida jew problema (fil-flowchart insejħulha **ADVERSITY**), l-ewwel naħsbu fuq dak li ġara u nippruvaw nispjegaw għalfejn ġrat l-isfida jew il-problema (fil-flowchart insejħulha **BELIEF**). Kif naħsbu fuq l-isfida jew il-problema jaffettwa dak li nħossu u dak li nagħmlu (fil-flowchart insejħulhom **CONSEQUENCES**).

Ħares lejn dan l-eżempju:

	Emma	Lara
Adversity	Emma u Lara marru joqogħdu x'imkien ieħor u biddlu l-iskola. Issa ma jafu lil ħadd. Fil-brejk ħadd ma jiġi jkellimhom u joqogħdu waħedhom jieklu l-*lunch*.	
Belief	"Ħadd m'hu qed ikellimni. Naħseb ma tantx għamilt impressjoni tajba. Naħseb qatt m'hu se nagħmel ħbieb f'din l-iskola."	"Din hi l-ewwel ġurnata tiegħi f'din l-iskola. Bil-fors li ma jkellmunix it-tfal għax għadhom ma jafunix. Forsi qed jistħu jgħiduli 'hello'. Forsi jekk nitbissmilhom, nurihom li jien friendly."
Consequence		

- Kif se tħossha Emma wara li taħseb hekk?
- Kif se tħossha Lara wara li taħseb hekk?
- X'taħseb li tispiċċa tagħmel Emma?
- X'taħseb li tispiċċa tagħmel Lara?

ABC Flowchart

Action

X'inhi l-isfida jew il-problema?

Belief

X'inhuma l-ħsibijiet pożittivi u l-ħsibijiet negattivi fuq l-isfida jew il-problema?

Ħsieb pożittiv

Ħsieb negattiv

Consequence

Minħabba l-ħsibijiet pożittivi jew negattivi, kif tħossok u x'tagħmel?

Tal-ħsieb pożittiv

Tal-ħsieb negattiv

RESCUR Resilience Curriculum

L-Aħjar, l-Agħar u l-Iktar Ħaġa Realistika li Tista' Tiġri

Ikteb l-aħjar, l-agħar u l-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri għal kull sfida jew problema:

1. Għada għandek 'show and tell' imma qed tibża' titkellem quddiem il-klassi.

L-aħjar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-agħar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri: _____

2. Ħabibtek wegħditek li se tilgħab miegħek fil-brejk imma ma tistax issibha.

L-aħjar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-agħar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri: _____

3. Din is-sena se tibda tattendi klabb ġdid tal-futbol iżda m'hu se tkun taf lil ħadd. Għada l-ewwel ġurnata.

L-aħjar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-agħar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri: _____

4. Int u ħabib tiegħek iġġilidtu u issa ma tafx x'se jiġri minnkom.

L-aħjar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-agħar ħaġa li tista' tiġri: _____

L-iktar ħaġa realistika li tista' tiġri: _____

RESCUR Resilience Curriculum

Ħsibijiet li jgħinu u Ħsibijiet li ma jgħinux

Ħsibijiet li jgħinu

- Naċċetta li kulħadd jagħmel l-iżbalji. Din hija normali.
- Inħares lejn l-affarijiet it-tajbin.
- Naċċetta li l-isfidi jew il-problemi jiġru lil kulħadd – mhux lili biss.
- Naċċetta l-affarijiet li ma nistax inbiddel fi problema jew sfida.
- Nifhem li meta sfida jew problema tiġri darba, ma jfissirx li se terġa' tiġri darb'oħra.
- Infittex l-għajnuna.

Ħsibijiet li ma jgħinux

- Nemmen li jien biss nagħmel l-iżbalji u li meta nagħmel l-iżbalji jfisser li jien ma nafx u li jien injorant/a.
- Inħares lejn l-affarijiet il-ħżiena.
- Nemmen li sfidi jew problemi jiġru lili biss.
- Ma naċċettax l-affarijiet li ma nistax inbiddel fi problema jew sfida.
- Naħseb li meta sfida jew problema tiġri darba, dan ifisser li se terġa' tiġri darba oħra.
- Inżomm problema għalija biss u ma naqsamhiex ma' xi ħadd li jista' jgħinni.

(Meħuda minn Government of Western Australia, Promoting Resilience).

RESCUR Resilience Curriculum

Sottotema 2: Nużaw emozzjonjiet pożittivi bħat-tama, il-kuntentizza u l-umoriżmu biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali

Din is-sottotema tagħti l-opportunità lit-tfal biex isiru konxji, jidentifikaw u jirregolaw l-emozzjonijiet pożittivi. Emozzjonijiet pożittivi bħat-tama, il-kuntentizza, u l-umorizmu jgħinu lit-tfal ikomplu jizviluppaw ir-rizorsi personali u soċjali tagħhom u jipproteġu l-problemi psikoloġiċi (Fredrickson, 2001).

L-ewwel sett ta' attivitajiet jiffukaw fuq it-tama mhux biss bħala emozzjoni imma wkoll bħala proċess konjittiv fejn il-persuna tagħmel mira u taħdem b'mod attiv biex tilħaqha. F'dawn l-attivitajiet, it-tama bħala proċess konjittiv tinqasam f'żewġ tipi ta' ħsieb: *pathways thinking*, jiġifieri l-abbiltà li tagħmel miri u tfassal pjanijiet biex tilħaqhom u *agency thinking*, jiġifieri l-motivazzjoni biex tilħaq dawn il-miri u kemm temmen li se tilħaqhom (Snyder, 1994).

Fis-sett ta' attivitajiet li jiffukaw fuq il-kuntentizza, it-tfal se jiġu megħjuna jesploraw iktar dak li jagħmilhom kuntenti. It-tfal se jippratikaw ibiddlu burdata ħażina f'burdata tajba, u se jesploraw modi differenti ta' kif jistgħu jbiddlu l-burdata.

Fl-aħħar sett fuq l-umorizmu, it-tfal se jkollhom ċans iħarsu lejn il-ħajja b'lenti iktar umoristika. L-attivitajiet jiffukaw ukoll fuq kif nistgħu nużaw l-umoriżmu b'mod pożittiv.

L-Ewwel Sett ta' Attivitajiet: Nużaw it-Tama biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali.

It-Tieni Sett ta' Attivitajiet: Nużaw il-Kuntentizza biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali.

It-Tielet Sett ta' Attivitajiet: Nużaw l-Umoriżmu biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali.

L-Ewwel Sett: Nużaw it-Tama biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali

Għanijiet tat-Tagħlim

Fi tmiem il-unit, it-tfal se jkunu kapaċi:

Snin Bikrin (3-5 snin)

- Jagħrfu li żminijet ħżiena jgħaddu
- Jagħrfu li wara żminijet ħżiena jiġu żminijiet aħjar
- Jagħmlu miri biex jgħinu żmien ħażin jinbidel għall-aħjar

Snin Bikrin tal-Primarja (6-8 snin):

- Jipprattikaw jibqgħu jittamaw waqt li jkunu qed jippruvaw jilħqu mira
- Jipprattikaw jibqgħu jittamaw waqt li jkunu qed ifasslu pjan biex jilħqu mira
- Jipprattikaw jibqgħu jittamaw meta ma jirnexxilhomx jilħqu mira

Snin Iktar Tard fil-Primarja (9-11 snin):

- Jipprattikaw jibqgħu jittamaw waqt sfida jew problema
- Jipprattikaw u juru tama meta jagħmlu mira personali
- Jesperjenzaw u juru tama meta jirriflettu fuq il-futur

Għajnuniet għall-Għalliema

1. Meta t-tfal ikunu qed jaqtgħu qalbhom biex jilħqu mira, għinhom jaqsmu l-mira f'miri iżgħar.

2. Agħti opportunitajiet lit-tfal biex jilħqu mira speċifika fl-iskola b'modi differenti.

3. Inti flimkien mal-klassi tistgħu toħorġu b'simbolu li kulħadd jista' jiftakar meta jkollu bżonn it-tama waqt żmien ħażin. Dan is-simbolu jista' jkun qawsalla, sunflower jew xi annimal reżiljenti li huwa perseveranti fi żminijiet diffiċli.

Attività 1: Minn żerriegħa żgħira għal siġra kbira

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li żminijiet ħżiena jgħaddu**.**

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li żminijet ħżiena jgħaddu billi nirreċta taparsi qed nikber minn żerriegħa żgħira għal siġra, u npinġi stampa ta' żmien aħjar.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets.

Helen u l-Foresta l-Ġdida

Helen il-qanfuda kienet toqgħod fil-foresta. Kienet toqgħod f'parti sabiħa tal-foresta, mimlija siġar kbar. Imma darba waħda qabad nar kbir u ħafna siġar tal-foresta bdew jaqbdu. Helen kellha tmur toqgħod f'parti oħra tal-foresta 'l bogħod ħafna.

F'din in-naħa tal-foresta kollox kien differenti. Dejjem kienet tagħmel ix-xita. Helen kienet tħossha waħedha ħafna. Kienet tibża' ħafna għax ma kinitx taf x'se jiġri.

Darba minnhom Sam ra lil din il-qanfuda tibki fuq ġebla żgħira. Sam ried jgħin lil din il-qanfuda. "Jien naf li dan il-post hu differenti," qal Sam, "imma tibżax. Wara żmien ħażin jiġi żmien aħjar." qal Sam. Helen bdiet temmen ftit iktar ukoll li l-affarijiet jistgħu jkunu aħjar.

Helen ippruvat taħseb fuq l-affarijiet is-sbieħ li setgħu jiġru minflok l-affarijiet il-koroh. Helen xtaqet tagħmel xi ħaġa biex tgħin iż-żmien ħażin jinbidel fi żmien aħjar. Helen iddeċidiet li tibni dar biex ikollha fejn toqgħod fil-post il-ġdid.

Sam għen lil Helen tibni d-dar ġdida tagħha. Bdew jibnu d-dar bil-weraq u għamlu ġurnata sħiħa jaħdmu. "Wwwhooooossh!!", ir-riħ tajjar il-weraq kollu! Helen ħassitha mdejqa ħafna imma ma

ħabblitx rasha. Hija ttamat li setgħet tibni dar oħra iktar b'saħħitha. Għalhekk Helen u Sam bnew dar oħra biz-zkuk. Din id-darba d-dar ma waqgħetx u baqgħet wieqfa fejn kienet. "Iva!" qalet Helen, "Iz-zkuk vera ħadmu! Kemm kien sew li ma qtajniex qalbna. Iva, Sam, irnexxielna!"

Wara tlett ijiem ta' xita, Helen fetħet it-tieqa u ħarset lejn is-sema. Is-sema kienet mimlija kuluri. Qatt ma kienet rat ħaġa sabiħa daqshekk. "Sam, tista' tgħidli x'inhuma dawk il-kuluri sbieħ fis-sema? "Dik hija qawsalla!", qalilha Sam, "tidher wara li tkun għamlet ix-xita." "Wow." qalet Helen, dan il-post iktar qed jogħġobni u iktar qed inħossni qisni qiegħda d-dar."

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- Kif bdiet tħossha Helen fil-post il-ġdid?
- X'għamlet Helen biex iż-żmien ħażin jiġi żmien tajjeb?
- X'rat Helen fis-sema?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Ġieli rajtu qawsalla?
- Għalfejn taħsbu li meta naraw qawsalla nħossuna ferħanin? (Għax ix-xita waqfet u tkun ħarġet ix-xemx)
- Helen bdiet tibza' għax ma kinitx taf x'se jiġri fil-post il-ġdid. Ġieli ħassejtukom bħal Helen? Bdejtu taħsbu li ż-żmien se jiġi aħjar?

5. Itfa' ftit mużika u spjega lit-tfal l-attività li ġejja li jisimha 'Se tikber siġra'. Aqra din l-istorja waqt li t-tfal jirreċtaw:

Sib spazju mal-art u agħmel lilek innifsek żgħir/a kemm jista' jkun! Inti żerriegħa żgħira ħafna u qiegħda taħt il-ħamrija. Bħalissa x-Xitwa u hemm ħafna bard. Inti qed torqod bħalissa. Taħt il-ħamrija hemm ħafna dlam.

Issa ġejja r-rebbiegħa u ħierġa x-xemx. Il-ħamrija qed issir iktar sħuna. Qed tibda tqum bil-mod il-mod. Qed tħoss l-ilma ġej fil-ħamrija. Qed tħoss iktar sħana. Il-ħamrija qed ittik x'tiekol.

Issa wasal iż-żmien li tibda toħroġ pjanta miż-żerriegħa. Qed tħossok b'saħħtek. Uża s-saħħa kollha li għandek u mbotta miż-żerriegħa. Qisek għasfur ħiereġ minn ġol-bajda. Qed tibda tikber 'il fuq 'il fuq mill-ħamrija. Fl-aħħar toħroġ rasek mill-ħamrija u għall-ewwel darba tara x-XEMX!

Bl-enerġija tax-xemx qed tħossok iktar b'saħħtek. Tibqa' togħla togħla 'l fuq sakemm issir pjanta żgħira. Issa qed tagħmel ix-xita. Bix-xita tħossok iktar b'saħħtek u tikber iktar.

Issa għaddew iktar snin. Inti kbirt f'siġra zgħira. Għandek weraq ħodor kbar u sbieħ li jieħdu ħafna xemx u jagħmluk iktar b'saħħtek. Imma trid tikber iktar! Trid issir siġra kbira! Allura bis-saħħa kollha li għandek timbotta 'l fuq u 'l barra. Wara li jgħaddu iktar snin, inti tkun sirt siġra sabiħa, kbira u b'saħħitha. Inti qiegħda wieqfa fix-xemx u tħossok kburija li sirt siġra daqshekk sabiħa u b'saħħitha.

6. Staqsi lit-tfal:

- Kif ħassejtek meta kont żerriegħa? Kien hawn min kien qed jibża'?
- Kif ħassejtek meta bdejt tikber?
- Kif ħassejtek meta rajt ix-xemx għall-ewwel darba?
- Kif ħassejtek meta fl-aħħar sirt siġra kbira?

(Meħuda minn www.childdrama.com)

7. Staqsi lit-tfal jimmaġinaw iż-żmien meta l-affarijiet ġew aħjar għal Helen. Fakkarhom fuq id-dar il-ġdida, il-ħabib il-ġdid ta' Helen, Sam, u l-qawsalla li rat fis-sema li għenitha temmen li kollox ħa jkun OK. Imbagħad itlob lit-tfal ipinġu lil Helen u ż-żmien il-ġdid fil-foresta l-ġdida. It-tfal jistgħu jippreżentaw it-tpinġijiet tagħhom quddiem il-klassi.

Attività għad-Dar

Id-dar, it-tfal jistgħu jiddiskutu flimkien mal-ġenituri xi simboli li jistgħu jgħinuhom jemmnu li wara żmien ħażin jiġi żmien aħjar, eż: qawsalla, sunflowers, ir-rebbiegħa, ċinju eċċ. Imbagħad jistgħu jpinġu stampa tal-iktar simbolu favorit tagħhom.

Attività 2: Qabel u Wara

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li wara żminijiet ħżiena jiġu żminijiet aħjar.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li wara żminijiet ħżiena jiġu żminijiet aħjar billi nirreċta taparsi qed nikber minn żerriegħa żgħira għal siġra, u npinġi stampa li turi żmien ta' qabel u żmien ta' wara.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, mużika, kartonċin A3.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Kif bdiet tħossha Helen fil-post il-ġdid? Għalfejn?
- X'qalilha Sam lil Helen?
- Kif taħseb li ħassitha Helen meta waqgħet id-dar?
- X'għamlet Helen meta waqgħet id-dar?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Helen bdiet tibża' għax ma kinitx taf x'se jiġri fil-post il-ġdid. Ġieli ħassejtukom bħal Helen? Meta kontu fi żmien ħażin, x'ġara wara?
- Id-dar li bniet Helen waqgħet imma Helen ma qatgħetx qalbha. X'jista' jiġri jekk naqtgħu qalbna?
- X'tgħallimt mill-istorja?

5. Agħmel l-attività 'Se tikber siġra'.

6. Għid lit-tfal ipinġu stampa maqsuma fi tnejn. Fl-ewwel parti tal-paġna jpinġu ż-żmien il-ħażin ta' Helen (f'post ġdid, bla ħbieb, ħafna xita, bla dar). Fit-tieni parti tal-paġna jpinġu ż-żmien it-tajjeb (dar ġdida, Sam bħala ħabib ġdid, qawsalla fis-sema). It-tfal jistgħu jippreżentaw it-tpinġijiet tagħhom quddiem il-klassi.

Attività għad-Dar

Id-dar, it-tfal jistgħu jpinġu iktar tpinġijiet ta' żmien ħażin li jsir aħjar. Pereżempju jistgħu jpinġu caterpillar li jinbidel f'farfett, papru ikrah li jinbidel f'ċinju, ix-xemx li toħroġ wara maltempata, jew żerriegħa li tikber f'siġra. Ħeġġeġ lit-tfal joħorġu b'iktar eżempji. Jistgħu wkoll ipinġu xi żminijiet li għaddew minnhom huma stess

Attività 3: Miri ġodda għal Helen

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħmlu miri biex jgħinu żmien ħażin jinbidel għall-aħjar.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħmel miri biex ngħin żmien ħażin jinbidel għall-aħjar billi npinġi x'tista' tagħmel Helen biex tgħin iż-żmien ħażin fil-foresta jinbidel għall-aħjar.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, handout

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'għamlet Helen meta bdiet taqa' d-dar?
- Tista' timmaġina x'kien jiġri kieku Helen qatgħet qalbha?
- X'għen lil Helen tibni dar oħra?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Helen bdiet tibża' għax ma kinitx taf x'se jiġri fil-post il-ġdid. Ġieli ħassejtukom bħal Helen? Meta kontu fi żmien ħażin, x'ġara wara?
- Id-dar li bniet Helen waqgħet imma Helen ma qatgħetx qalbha. Għalfejn importanti li ma naqtgħux qalbna?
- Immaġina ġralek bħal Helen. Kieku kont tibni dar oħra jew kont taqta' qalbek?

5. Agħmel l-attività 'Se tikber siġra'.

6. Staqsi lit-tfal:

- X'miri oħrajn tista' tagħmel Helen biex tgħin iż-żmien ħażin imur għall-aħjar? (Pereżempju, tista' tagħmel ħbieb ġodda, torganizza *party*, titkellem ma' sħabha meta tkun qed timmissja l-foresta l-oħra eċċ.)

7. Imbagħad it-tfal jistgħu jpinġu dak li tista' tagħmel Helen biex tgħin iż-żmien ħażin imur għall-aħjar fil-post il-ġdid. It-tfal jistgħu jippreżentaw l-ideat u t-tpinġijiet tagħhom quddiem il-klassi.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jagħmlu mira għalihom stess bl-għajnuna tal-ġenituri. Imbagħad jistgħu jagħmlu lista ta' kif se jilħqu dak il-mira. Il-ġenituri għandhom iħeġġu lit-tfal jilħqu l-mira u għalhekk il-mira għandha tkun żgħira u faċli għalissa. It-tfal jistgħu pereżempju jfaddlu l-flus biex jixtru ġugarell, jew jistgħu jiddeċiedu li jagħmlu xi ħaġa tal-krafts.

Attività 4: Ngħinu lil Helen

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jipprattikaw jibqgħu jittamaw waqt li jkunu qed jippruvaw jilħqu mira.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nibqa' nittama waqt li nkun qed nipprova nilħaq mira billi nieħu sehem f'reċta dwar karattru u kif jipprova jilħaq mira.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets:

Helen u l-Foresta l-Ġdida

Helen il-qanfuda kienet toqgħod fil-foresta. Kienet toqgħod f'parti mill-iktar sabiħa tal-foresta b'ħafna siġar kbar u żgħar. Din in-naħa tal-foresta kienet tkun dejjem bix-xemx. Kien hemm ħafna qniefed oħra li setgħet tilgħab magħhom. Imma ġurnata waħda qabad nar kbir fil-foresta u ħafna siġar bdew jaqbdu. Helen ma setgħetx titfi n-nar għalhekk ħalliet kollox warajha u ħarbet tiġri 'l bogħod.

Hi kellha tmur toqgħod f'parti oħra tal-foresta 'l bogħod ħafna. Kollox kien differenti f'din in-naħa tal-foresta. Il-ħin kollu bix-xita. Ma kienx hemm qniefed oħrajn u Helen ħassitha waħedha ħafna. Kienet tibża' ħafna għax ma kinitx taf x'seta' jiġri. Ħasset li kollox se jispiċċa.

Darba waħda, imdejqa ħafna, Helen poġġiet bilqiegħda fuq mushroom żgħira. Kif kienet qed tibki, għadda skwiril. Kien jismu Sam. Sam ried jgħin lill-qanfuda. "Jien naf li dan il-post hu differenti," qal Sam, "imma nittama li l-affarijiet se jkunu aħjar anke jekk inti stess ma tafx kif," qal Sam. Helen qatt ma semgħet din il-kelma *'tama'* imma anke hi bdiet temmen li l-affarijiet setgħu jkunu aħjar. Bit-tama li l-affarijiet se jkunu aħjar diġa' kienet qed tħossha aħjar.

Helen bdiet taħseb fl-affarijiet is-sbieħ li setgħu jiġru flok dawk koroh. Li taħseb fl-affarijiet sbieħ għen ħafna lil Helen biex tħossha aħjar. "Naf!", qalet Helen, "nista' nibni dar ġdida għalija biex

inħossni iktar komda." Imma Helen ma kinitx taf kif se tibni din id-dar. Helen bdiet taħseb u taħseb u fl-aħħar għamlet lista li setgħet tgħinha tagħmel li xtaqet: "L-ewwel: Sib il-post fejn se tibni d-dar ġdida. It-tieni: Iġbor il-weraq biex tibni d-dar. It-tielet: Iġbor ftit tajn biex bih twaħħal il-weraq flimkien. Ir-raba': Waħħal il-weraq flimkien biex b'hekk tibni d-dar."

Helen bdiet bil-mod tħassar l-affarijiet mil-lista. Sabet post sabiħ fejn setgħet tibni d-dar ġdida. "L-ewwel: Sib fejn se tibni d-dar. OK," qalet kuntenta Helen. Imbagħad Helen u Sam ġabru ħafna weraq. "It-tieni: Iġbor il-weraq. OK." Imbagħad Helen u Sam ġabru t-tajn. "It-tielet: Iġbor ftit tajn. OK."

Sam għen lil Helen tibni d-dar ġdida tagħha. Bdew jibnu d-dar bil-weraq imma wara ġurnata sħiħa jaħdmu, "Wwwhooooossh!", ir-riħ tajjar il-weraq kollha! "Le,le," qalet Helen, "wara dan ix-xogħol kollu d-dar tiegħi waqgħet!" Helen ħassitha mdejqa ħafna imma ma qatgħetx qalbha. Hija bdiet tittama li setgħet tibni dar iktar b'saħħitha.

"U iva, ma jimpurtax, nista' nipprova nagħmel xi ħaġa aħjar," qalet Helen. Għalhekk Helen u Sam bnew dar ġdida bil-ġebel. Imma wara li damu jaħdmu ġurnata sħiħa, "Bbooooomm!", ippopotamu kbir ħabat mad-dar u l-ġebel kollu waqa' gozz. "Le, le, wara dan ix-xogħol kollu għalxejn u d-dar tiegħi waqgħetli!" Helen ħassitha mdejqa ħafna imma ma qatgħetx qalbha. Hija bdiet tittama li setgħet tibni dar iktar b'saħħitha.

"Ma jimpurtax, jiena nista' nipprova xi ħaġa oħra," qalet Helen. Għalhekk Helen bniet dar oħra biz-zkuk. Helen stenniet, bit-tama li din id-darba d-dar ma taqax. Stenniet ir-riħ. Stenniet lill-ippopotamu l-kbir biex jgħaddi minn hemm. Imma d-dar baqgħet wieqfa fejn kienet. "Iva!" bdiet taħseb Helen. "Iz-zkuk ħadmu tajjeb! Qed tara kemm kien sew li ma qtajniex qalbna. Għamilnieha, Sam!"

Wara tlett ijiem ta' xita, Helen fetħet it-tieqa tad-dar ġdida tagħha u ħarset lejn is-sema. Fis-sema rat ħafna kuluri differenti. Qatt ma kienet rat ħaġa daqshekk sabiħa. "Sam, tista' tgħidli dawk il-kuluri fis-sema x'inhuma!" "Dik hija qawsalla," qalilha Sam, "tidher wara li tkun għamlet ix-xita!" kompla Sam. "Wow", qalet Helen, "dan il-post qed inħossu aktar komdu u issa qed nidra noqgħod hawn."

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Fuq xiex inhi l-istorja?
- Wara li smajt l-istorja, taf tgħidli xi tfisser li tittama jew li jkollok it-tama?
- X'għamlet Helen biex tgħin l-affarijiet imorru għall-aħjar?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Tiftakar ġurnata ħażina jew żmien ħażin li għaddejt minnu? Trid tgħidilna x'ġara?
- Wara ż-żmien ħażin, ġie żmien tajjeb?
- Ġieli ridt xi ħaġa u ħdimt ħafna biex tilħaqha?

4. Spjega lit-tfal li Helen għamlet **mira** biex iż-żmien ħażin fil-post il-ġdid imur għall-aħjar. Issa se tagħmel mira oħra: trid tagħmel ħbieb ġodda. It-tfal jistgħu jaħsbu f'miri oħrajn li Helen tista' tagħmel biex tgħin l-affarijiet ikomplu jmorru għall-aħjar. Qassam il-klassi fi gruppi. Kull grupp irid jagħmel pjan żgħir sabiex jgħin lil Helen tagħmel ħbieb ġodda. It-tfal iridu jirreċtaw kif Helen se

tagħmel il-ħbieb permezz tal-puppets. Iggwida lit-tfal waqt ir-role play billi tistaqsihom fuq il-miri tagħhom, kif ħa jilħquhom, lil min ħa jsaqsu biex jgħinhom, x'jistgħu jaħsbu jew jgħidu biex jibqgħu jittamaw li kollox se jkun OK, eċċ. It-tfal jistgħu jaħsbu wkoll f'xi affarijiet li jistgħu jagħmlu n-nies tal-post il-ġdid biex jgħinu lil Helen tħossha aħjar.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jintervistaw lill-ġenituri tagħhom fuq xi żmien ħażin li għaddew minnu. It-tfal jistgħu jistaqsu lill-ġenituri kif ħassewhom u jekk ħasbux li ż-żmien ħażin jista' jgħaddi. It-tfal jistgħu jistaqsu: Xi ħsibt fuq l-isfida jew il-problema? X'għamilt? X'għidt lilek innifsek biex ma taqtax qalbek?

Attività 5: Helen tagħmel lista

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jipprattikaw jibqgħu jittamaw waqt li jkunu qed ifasslu pjan biex jilħqu mir.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nipprattika nibqa' nittama waqt li nkun qed infassal pjan biex nilħaq mira billi naqsam mira kbira f'miri iżgħar.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout 'To Do List'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets:

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Wara li smajt l-istorja, taf tgħidli xi tfisser li tittama jew li jkollok it-tama?
- Tista' timmaġina x'kien jiġri kieku Helen qatgħet qalbha wara li waqgħet l-ewwel dar?

- X’għen lil Helen tilħaq dak li riedet?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Tiftakar żmien ħażin li għaddejt minnu? Kont taħseb li ż-żmien ħażin se jgħaddi?
- Wara ż-żmien ħażin, ġie żmien tajjeb?
- Ġieli ridt xi ħaġa u ħdimt ħafna biex tilħaqha?
- Hawn xi ħadd irid jilħaq xi ħaġa kif għamlet Helen? X’għandek bżonn tagħmel biex tilħaq il-mira li tixtieq?

5. Spjega lit-tfal li Helen għamlet **mira** biex iż-żmien ħażin fil-post il-ġdid imur għall-aħjar. Issa se tagħmel mira oħra: trid tagħmel ħbieb ġodda. It-tfal jistgħu jaħsbu f’miri oħrajn li Helen tista’ tagħmel biex tgħin l-affarijiet ikomplu jmorru għall-aħjar. Qassam il-klassi fi gruppi. Kull grupp irid jagħżel mira u jimla’ t-To Do List b’modi kif Helen tista’ tilħaq il-mira li tixtieq. Għid lit-tfal li jistgħu jistaqsu għall-għajnuna jew jitgħallmu jagħmlu xi ħaġa ġdida biex jilħqu mira.

5. It-tfal jistgħu jippreżentaw il-mira l-kbira, u l-miri ż-żgħar quddiem il-klassi. It-tfal l-oħra jistgħu jaqsmu iktar ideat ta’ kif tista’ tilħaq mira. B’dan il-mod it-tfal jirrealizzaw li hemm ħafna modi differenti kif nilħqu mira u għalhekk meta ma jirnexxilniex nistgħu nippruvaw xi ħaġa oħra.

Attività għad-Dar

Bl-għajnuna tal-ġenituri tagħhom, it-tfal jistgħu jagħżlu biex jilħqu mira tagħhom stess. Il-mira għandha tkun żgħira u realistika għall-ewwel. It-tfal għandhom ikunu mħeġġa biex jagħmlu lista ta’ kif se jilħqu din il-mira bħalma għamlu fl-attività. Jistgħu mbagħad jippruvaw jilħqu l-mira tagħhom billi l-ewwel jilħqu l-miri ż-żgħar mil-lista.

Attività 6: Helen ma taqtax qalbha

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jipprattikaw jibqgħu jittamaw meta ma jirnexxilhomx jilħqu mira.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nipprattika nibqa’ nittama meta ma jirnexxiliex nilħaq mira billi nidentifika mod differenti kif nilħaq mira.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout ‘Meta l-ewwel pjan ma jirnexxiex’.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f’Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets:

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Wara li smajt l-istorja, taf tgħidli xi tfisser li tittama jew li jkollok it-tama?
- Tista’ timmaġina x’kien jiġri kieku Helen qatgħet qalbha wara li waqgħet l-ewwel dar?
- X’għen lil Helen tilħaq dak li riedet?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Tiftakar fi żmien ħażin li għaddejt minnu? Kont taħseb li ż-żmien ħażin se jgħaddi?
- Wara ż-żmien ħażin, ġie żmien tajjeb?
- Ġieli ridt xi ħaġa u ħdimt ħafna biex tilħaqha?
- Hawn xi ħadd irid jilħaq xi ħaġa kif għamlet Helen? X’għandek bżonn tagħmel biex tilħaq il-mira li tixtieq?
- X’se tagħmel illum biex tilħaq il-mira li tixtieq?

4. Spjega l-handout lit-tfal. Helen u l-ħbieb tagħha għamlu xi miri u ħadmu ħafna biex jirnexxew. Imma ma rnexxielhomx jilħqu l-mira li xtaqu. X’taħseb li qed iħossu l-annimali fil-handout? Tista’ tikteb ħsieb għalihom biex tgħinhom jibqgħu jittamaw? Tista’ tissuġġerixxi pjan ieħor għalihom biex jippruvaw?

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jintervistaw lill-ġenituri fuq xi darba fejn kellhom pjan u ma rnexxiex. It-tfal jistgħu jistaqsu lill-ġenituri: Kif ħassejtek meta xtaqt xi ħaġa imma ma ġratx? Xi ħsibt biex tibqa’ tittama? Il-ġenituri jistgħu wkoll jistaqsu lit-tfal jekk qatt għamlux pjan li ma rnexxiex. Il-ġenituri u t-tfal jistgħu joħorġu bi pjan ieħor li xorta jwassalhom għall-istess mira. Jekk il-mira xorta ma jintlaħaqx, il-ġenituri u t-tfal jistgħu jiddiskutu xi miri simili oħra li jistgħu jilħqu.

Attività 7: Nibqgħu nittamaw waqt sfida

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jipprattikaw jibqgħu jittamaw waqt sfida jew problema.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nipprattika nibqa' nittama waqt sfida jew problema billi niddiskuti xi sitwazzjonijiet fi grupp, u nsemmi miri differenti li nistgħu nagħmlu waqt l-isfidi jew il-problemi.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Kif nibqa' nittama?', il-handout 'Sitwazzjonijiet' (maqtugħin).

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Għaddi l-handout 'Kif nibqa' nittama?' flimkien mat-tfal u uża l-mistoqsijiet fuq il-handout biex tibda diskussjoni dwar it-tama mat-tfal.

3. Aqsam il-klassi fi gruppi u agħti sitwazzjoni lil kull grupp mill-handout. It-tfal iridu jwieġbu dawn il-mistoqsijiet:

- Xi ħsieb jista' jgħinek tibqa' tittama?
- X'mira tista' tagħmel?
- Kif tista' tilħaq din il-mira?
- Agħmel pjan ieħor jekk ma jirnexxielekx tilħaq l-ewwel mira.

3. It-tfal jistgħu jippreżentaw ix-xogħol tagħhom quddiem il-klassi. Għin lit-tfal jiddiskutu s-sitwazzjonijiet.

Attività għad-Dar

Flimkien mal-ġenituri, it-tfal jistgħu jidentifikaw żmien ħażin li għaddew minnu. Xi ħsibijiet kienu jgħinuhom jibqgħu jittamaw li kollox ħa jkun OK? X'mira setgħu jagħmlu biex iż-żmien jiġi aħjar? X'setgħu għamlu biex jilħqu din il-mira?

Attività 8: Il-Mira Tiegħi

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jesperjenzaw u juru tama meta jagħmlu mira personali.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nesperjenza u nuri tama meta nagħmel mira personali billi niddeskrivi kif se nilħaqha.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Intermedjarju

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Kif nibqa' nittama?', il-handouts 'Il-Mira Tiegħi'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Għaddi l-handout 'Kif nibqa' nittama?' flimkien mat-tfal u uża l-mistoqsijiet fuq il-handout biex tibda diskussjoni dwar it-tama mat-tfal.

3. Qassam il-handout 'Il-Mira Tiegħi' lit-tfal. Spjega l-eżempju lit-tfal u ara jekk għandhomx mistoqsijiet.

4. It-tfal jimlew handout vojta billi jagħmlu mira għalihom stess.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jippruvaw jilħqu l-mira li għamlu għalihom stess.

Attività 9: Il-Futur Tiegħi

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jesperjenzaw u juru tama meta jirriflettu fuq il-futur.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nesperjenza u nuri tama meta nirrifletti fuq il-futur billi nirrifletti fuq u niddiskuti fejn nimmaġina li nkun ħames snin oħra.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Kif nibqa' nittama?', mużika rilassanti.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Għaddi l-handout 'Kif nibqa' nittama' flimkien mat-tfal u uża l-mistoqsijiet fuq il-handout biex tibda diskussjoni dwar it-tama mat-tfal.

3. Itfa' ftit mużika rilassanti. Spjega lit-tfal minn qabel dak li se tagħmlu biex huma jkunu jafu x'se jiġri. Għid lit-tfal biex imorru f'post fejn jixtiequ huma fil-klassi u fejn iħossuhom komdi. Għidilhom biex jagħlqu għajnejhom. Għidilhom jimmaġinaw fejn se jkunu ħames snin oħra. Fejn qegħdin? X'qed jagħmlu? X'inhuma lebsin? Hemm xi ħadd magħhom jew qegħdin waħedhom? Kif qed iħossuhom? (Kun konxju/a li jista' jkun hemm xi tfal li jkunu għaddejjin minn xi sfida jew problema u jimmaġinaw futur ikrah). (Il-mistoqsijiet għandhom jinqraw b'vuċi kalma u bil-mod. Ħalli ftit ħin bejn mistoqsija u oħra biex tagħti ċans lit-tfal jimmaġinaw).

3. Wara l-attività staqsi lit-tfal biex joħorġu karta u jiktbu t-tweġibiet ta' xi mistoqsijiet li se tistaqsihom, sabiex ikompli jirriflettu fuq dak li mmaġinaw:

- Iddeskrivi bil-kliem jew pinġi kif immaġinajt lilek innifsek ħames snin oħra.
- Jekk it-tfal jiddeskrivu jew ipinġu futur ikrah, ħeġġiġhom jirriflettu fuq alternattivi oħra. Istgħu anke jgħinuhom sħabhom tal-klassi.
- X'għandha differenti minnek illum din il-persuna?

- Taħseb tista’ tikber u ssir din il-persuna? Għalfejn jew għalfejn le?
- X’tista’ tagħmel illum biex tkun tista’ toqrob iktar lejn dak li tixtieq fil-futur?

4. Meta t-tfal ikunu lesti jistgħu jaqsmu t-tweġibiet tagħhom ma’ sħabhom.

Attività għad-Dar

Biex ikomplu jgħinuhom jaħsbu fuq il-futur tagħhom, il-ġenituri jistgħu jħeġġu lit-tfal jirriflettu fuq il-kapaċitajiet u t-talenti tagħhom u jaraw jekk il-miri li qed jagħmlu humiex realistiċi u addattati. Biex ikunu jistgħu jirriflettu aħjar, jistgħu jwieġbu dawn il-mistoqsijiet: Xi kwalitajiet pożittivi għandek? (eż: Jien ħabib tajjeb, Inħobb ngħin lill-oħrajn). X’kapaċi tagħmel? (eż. Nikteb sabiħ, Naf inkanta). B’hekk it-tfal ikunu jistgħu jagħmlu miri għall-futur ibbażati fuq il-kapaċitajiet u t-talenti tagħhom.

It-Tieni Sett: Nużaw il-kuntentizza biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali

Għanijiet tat-Tagħlim

Fi tmiem il-unit, it-tfal se jkunu kapaċi:

Snin Bikrin (3-5 snin):

- Jiddiskutu u jpinġu kif jesperjenzaw il-kuntentizza
- Jidentifikaw u jiddiskutu żmien meta ħassewhom kuntenti
- Ipinġu attività jew persuna li tagħmilhom kuntenti

Snin Bikrin tal-Primarja (6-8 snin):

- Jagħrfu li nistgħu nbiddlu burdata ħażina f'burdata tajba
- Jidentifikaw u jirreċtaw attivitajiet differenti sabiex ibiddlu burdata ħażina f'burdata tajba
- Japplikaw l-istrateġija 'inbiddel kif inħossni' sabiex ibiddlu burdata ħażina f'burdata tajba

Snin Iktar Tard fil-Primarja (9-11 snin):

- Jiddiskutu l-kuntentizza u l-esperjenza tagħhom tal-kuntentizza
- Jidentifikaw u jpinġu persuna, post, oġġett, attività jew żmien li jagħmilhom kuntenti
- Jidentifikaw tliet affarijiet li jagħmluhom kuntenti u jiktbu kif ikkontribwixxew għalihom
- Japplikaw l-istrateġija 'inbiddel kif inħossni' sabiex ibiddlu emozzjonijiet negattivi f'emozzjonijiet pożittivi

Għajnuniet għall-Għalliema

1. Ħalli ħames minuti mill-ġurnata biex tħalli lit-tfal ikantaw jew jiżfnu ma' kanzunetti enerġetiċi u ferħanin.

2. Ħalli kamera fil-klassi sabiex tieħu ritratti tat-tfal f'mumenti speċjali u meta jkunu l-iktar ferħanin, eżempju meta jagħlaq sninu xi ħadd mit-tfal jew meta jirbħu xi kompetizzjoni. It-tfal jistgħu jagħmlu scrapbook tal-isbaħ u l-iktar mumenti ferħanin li qattgħu l-iskola.

3.Organizza ġurnata 'Oħloq Tbissima'. Inkoraġġixxi lit-tfal jaqsmu l-kuntentizza tagħhom ma' xi ħadd ieħor billi jagħmlu, jgħidu jew jiktbu xi ħaġa speċjali lil xi ħadd ieħor fl-iskola. Jistgħu pereżempju jisimgħu lill-ħbieb tagħhom u jieħdu interess akbar f'ħajjithom, jagħtu kumpliment lil xi persuna oħra, jagħmlu rigal lil xi ħadd, jew jiktbu nota speċjali jew ittra lil xi tifel jew tifla oħra.

4. Mod kif tista' tinkorpora dan is-suġġett f'lezzjoni tal-kitba huwa billi tħeġġeġ lill-istudenti jitgħallmu kemm jistgħu kliem li jfisser 'ferħan' jew 'kuntent'. Imbagħad iridu jibdew jużaw dawn il-kliem li tgħallmu fil-komponimenti tagħhom.

5. Meta t-tfal ikunu qed iħossuhom imdejqin jew ikollhom ġurnata ħażina, organizza mixja jew treasure hunt biex ifittxu xi ħaġa li biha jħossuhom aħjar. Jista' jkun ġugarell, ktieb jew ħabib li jistgħu jitkellmu miegħu.

Attività 1: Helen tħossha kuntenta

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jiddiskutu u jpinġu kif jesperjenzaw il-kuntentizza.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Niddiskuti kif nesperjenza l-kuntentizza billi nitkellem, inkanta u npinġi dwarha.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-kanzunetta 'If You're Happy and You Know it'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets.

Helen u l-Burdata Ħażina

Helen il-qanfuda u Sam l-iskwiril kienu joqogħdu fil-foresta. Helen u Sam kienu ħbieb ħafna. Ġurnata waħda Helen żelqet fuq l-għolja u ħabtet ma' ġebla kbira. Xi xewk minn ta' daharha kienu nkisru. Bix-xewk miksur Helen ma setgħetx tiżżerżaq iktar minn fuq il-għolja flimkien mal-ħbieb tagħha. Kellha toqgħod fejn taraha l-mamà u Helen għamlet in-nervi.

"Mhux fair!" qalet, "għalfejn għandi noqgħod hawn waħdi meta l-qniefed l-oħra qed jilagħbu fil-foresta? Issa qed nirrabja!" bdiet tgerger ma' Sam. Sam induna kemm Helen kienet irrabjata. Meta Helen kienet tirrabja x-xewk ta' fuq daharha kien jieqaf dritt u setgħet tweġġa' lill-annimali l-oħra jekk ma toqgħodx attenta. Sam kien jaf li meta Helen kienet tkun irrabjata hi kellha bżonn tmur f'post għall-kwiet biex jgħaddilha.

"Jiddispaċini li ma tistax tmur tilgħab mal-ħbieb l-oħra, Helen," qalilha Sam. "Imma mhux aħjar tmur f'xi post għall-kwiet u tistenna sakemm jgħaddilek?" Helen ma riedet tweġġa' lil ħadd minħabba r-rabja tagħha u għalhekk iddeċidiet li tmur f'post għall-kwiet sakemm jgħaddilha.

Fil-post għall-kwiet fejn kienet, Helen setgħet tikkalma u taħseb aħjar. "Jien veru nixtieq li mmur nilgħab mal-ħbieb," bdiet taħseb Helen, "imma xorta nista' nieħu gost nagħmel xi ħaġa oħra hawnhekk minflok." Helen kienet tħobb tfittex u tipprova affarijiet ġodda."Hhmm", bdiet taħseb Helen, "forsi jekk infittex xi ħaġa ġdida nkun inħossni aħjar."

“Sam, trid tiġi tfittex miegħi?” staqsiet Helen. “Iva, dik idea sabiħa!”, qal Sam. Għalhekk Helen u Sam ħarġu jfittxu flimkien fil-viċin. Huma daħħlu geddumhom fil-ħamrija, fittxew taħt is-siġar, qalb il-ħaxix. Helen sabet xi affarijiet sbieħ: żewġ rixiet ikkuluriti ta’ għasfur, xi weraq differenti li bħalhom qatt ma rat, xi marki tas-saqajn ta’ xi annimali u anke għanqbuta ta’ brimba! Sa filgħaxija r-rabja li kellha Helen marret u bdiet terġa’ tħossha ferħana.

“Ara, Sam!, qalet Helen ferħana, “ix-xewk ta’ dahri reġa’ ġie f’postu u qed nerġa’ nħossni ferħana!” Billi kellha xi xewk miksur ma kienx ifisser li Helen ma setgħetx tilgħab iktar mal-ħbieb. Kellhom biss jilagħbu logħba differenti. Minn dakinhar, Helen indunat li SETGĦET tibdel burdata ħażina għal waħda tajba u li kellha ħabib veru li seta’ jgħinha.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitek l-istorja?
- Kif ħassitha Helen meta ma setgħetx tilgħab mal-ħbieb?
- X’għamlet biex tibdel il-burdata?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Kif nindunaw li aħna kuntenti? (nidħku, ikollna ħafna enerġija, inkunu irridu nilagħbu eċċ)
- Fejn tħoss il-kuntentizza f’ġismek?
- X’kulur timmaġinaha l-kuntentizza?
- Tiftakar xi darba meta ħassejtek kuntent/a ħafna?

5. It-tfal jistgħu jkantaw u jiżfnu ma’ ‘If You’re Happy and You Know It’. Jistgħu jżidu wkoll il-lirika tagħhom fl-aħħar (eż. If you’re happy and you know it jump with joy (hey hey)/ turn around (ol-eh)/ nod your head (nod nod)/ slap your knees (slap slap)...

<u>If You’re Happy and You Know It</u>

If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap)
If you're happy and you know it, clap your hands (clap clap)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, clap your hands. (clap clap)

If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp)
If you're happy and you know it, stomp your feet (stomp stomp)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, stomp your feet. (stomp stomp)

If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)
If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, shout "Hurray!" (hoo-ray!)

If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)
If you're happy and you know it, do all three (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)

If you're happy and you know it, then your face will surely show it
If you're happy and you know it, do all three. (clap-clap, stomp-stomp, hoo-ray!)

6. Staqsi lit-tfal:

- Kif tħossok wara d-diska?
- Kif tħossok wara li tkanta xi ħaġa?
- Hemm xi affarijiet oħrajn li jagħmluk kuntent/a?
- Min jagħmlek kuntent/a?
- X'nistgħu nagħmlu biex nagħmlu lil xi ħadd ieħor kuntent?

7. It-tfal jistgħu jpinġu lilhom waqt li jagħmlu xi ħaġa li tagħmilhom kuntenti.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jiddiskutu mal-ġenituri kif l-annimali juru li huma kuntenti. Pereżempju, il-klieb ixejru denbhom, il-qtates jagħmlu "ppuurr", l-iljunfanti jxejru widnejhom, l-għasafar ipespsu. It-tfal jistgħu jagħmlu scrapbook b'xi stampi jew tpinġijiet ta' kif l-annimali juruna li huma kuntenti.

Attività 2: Helen tniżżel ix-xewk

Għan tat-Tagħlim

It tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jiddiskutu żmien meta ħassewhom kuntenti.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u niddiskuti żmien meta ħassejtni kuntent/a billi nuri u nitkellem fuq ritratt li jurini kuntent/a.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, ritratt tat-tfal f'mument ferħan

Passi tal-Attività

1. Qabel il-ġurnata tal-attività, staqsi lit-tfal biex, flimkien mal-ġenituri, ifittxu ritratt tagħhom f'mument fejn qegħdin l-iktar kuntenti u ferħanin u jġibuh magħhom.

2. Dakinhar tal-attività, ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

3. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

4. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitek l-istorja?
- Kif ħassitha Helen meta ma setgħetx tilgħab mal-ħbieb?
- X'għamlet biex tibdel il-burdata?
- Min għenha biex tibdel il-burdata?

5. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta Helen ma setgħetx tmur tilgħab mal-ħbieb ħassitha rrabjata. X'iktar nistgħu nħossu meta tiġri xi ħaġa li ma rridux?
- Meta tħossukom imdejqin jew irrabjati x'tagħmlu? Tgħid lil xi ħadd kif qed tħossok? Ġieli toqgħod waħdek għal kwiet bħalma għamlet Helen?
- Helen marret tesplora ma' Sam biex tħossha aħjar. X'jgħinek tħossok aħjar meta jkollok burdata ħażina?
- Kulħadd juri li hu ferħan b'modi differenti. Meta Ħelen tħossha kuntenta, tniżżel ix-xewk. Xi tfal jidħku, xi tfal jilagħbu, xi tfal jaqbżu u jċapċpu. Inti kif turi li tkun kuntent/a?

6. It-tfal jistgħu jitkellmu fuq ir-ritratt li ġabu magħhom: x'qed jagħmlu fir-ritratt, fejn qegħdin, ma' min qegħdin, għalfejn jogħġobhom ir-ritratt, u x'iktar jagħmilhom kuntenti.

6. Staqsi lit-tfal: X'nistgħu nagħmlu biex inferrħu lil xi ħadd ieħor?

Attività għad-Dar

Flimkien mal-ġenituri, it-tfal jistgħu jħarsu lejn xi albums tar-ritratti u jitkellmu fuq żminijiet sbieħ u dak li qed iħossu fir-ritratti. B'dan il-mod, it-tfal ikunu jistgħu jagħrfu aħjar dawk l-attivitajiet li jagħmluhom kuntenti, u jagħrfu aħjar x'inhi l-kuntentizza u kif tidher.

Attività 3: Helen tmur tesplora

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jpinġu attività jew persuna li tagħmilhom kuntenti.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Inpinġi attività jew persuna li tagħmilni kuntent/a billi npinġi, inpitter jew nagħmel collage ta' din l-attività jew il-persuna.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, charts jew karti A3, żebgħa, stampi minn xi magazines, kuluri, dekorazzjonijiet.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Kif ħassitha Helen meta ma setgħetx tilgħab mal-ħbieb?
- Għalfejn ħassitha rrabjata?
- X'għamlet biex tibdel il-burdata?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta Helen ma setgħetx tmur tilgħab mal-ħbieb ħassitha rrabjata. X'iktar nistgħu nħossu meta tiġri xi ħaġa li ma rridux?
- Meta nħarsu lejn in-naħa l-kerha biss, kif nistgħu nħossuna?
- Meta tħossukom imdejqin jew irrabjati x'tagħmlu? Tgħid lil xi ħadd kif qed tħossok? Ġieli toqgħod waħdek għal kwiet bħalma għamlet Helen?
- Helen bidlet il-burdata billi għamlet xi ħaġa li tħobb ħafna. Saqsiet lill-ħabib tagħha Sam biex jgħinha tibdel il-burdata. Tista' taħseb f'xi ħaġa li tagħmlek kuntent/a bħalma għamlet Helen?
- Tista' taħseb f'xi ħadd speċjali li jista' jgħinek tibdel il-burdata?

5. It-tfal jistgħu jpinġu, jiżbgħu jew jagħmlu collage ta' din l-attività jew persuna li tagħmilhom kuntenti. Jistgħu mbagħad jaqsmu dak li pinġew mal-klassi u jgħidu għalfejn iħossuhom kuntenti meta jagħmlu din l-attività jew meta jkunu ma' din il-persuna.

6. Staqsi lit-tfal: X'nistgħu nagħmlu biex inferrħu lil xi ħadd ieħor?

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jagħżlu oġġett mid-dar li jagħmilhom kuntenti. Jista' jkun ritratt, xi tifkira tal-passat, xi rigal speċjali eċċ. It-tfal jistgħu jitkellmu mal-ġenituri fuq għalfejn dan l-oġġett jagħmilhom ferħanin. Il-familjari jistgħu jagħżlu oġġett għalihom ukoll. It-tfal jistgħu jġibu l-affarijiet li

jagħmluhom kuntenti u jippreżentawhom quddiem il-klassi waqt circle time. Il-klassi tista' wkoll tagħmel chart b'titlu "Nista' nbiddel il-burdata billi..." u jinkludu dak li għamlu f'l-attività.

Attività 4: Helen tibdel il-burdata

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li nistgħu nbiddlu burdata ħażina f'burdata tajba.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li nista' nibdel burdata ħażina f'burdata tajba billi nkanta diska.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, id-diska 'Shake My Sillies Out' (http://www.youtube.com/watch?v=6MUxZPC1TEU)

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets:

Helen u l-Burdata Ħażina

Helen il-qanfuda u Sam l-iskwiril kienu joqogħdu fil-foresta. Helen u Sam kienu veru ħbieb. Darba waħda Helen żelqet fuq l-għolja u ħabtet ma' ġebla kbira. Hija kissret xi xewk minn ta' daharha. Bix-xewk miksur Helen ma setgħetx tiżżerżaq iktar mal-ħbieb tagħha fuq l-għolja. Kellha toqgħod fejn taraha l-mummy u Helen għamlet in-nervi.

"Mhux fair! Għalfejn għandi noqgħod hawn meta l-qniefed l-oħra qed jilagħbu fil-foresta? Dawn l-affarijiet dejjem lili jiġru!", bdiet tgerger Helen ma' Sam. Kull meta Helen kienet tkun irrabjata, Sam dejjem kien jgħidilha li hi setgħet tikkmanda r-rabja tagħha. Hi dejjem setgħet tagħmel xi ħaġa għal dak li tkun qed tħoss. Sam kien jaf li meta Helen kienet tkun irrabjata hija kellha bżonn tmur f'post għall-kwiet sakemm jgħaddilha.

"Jiddispjaċini li int ma tistax tmur tilgħab mal-oħrajn, Helen", qal Sam, "imma xi tgħid kieku tmur f'xi post għall-kwiet sakemm tgħaddilek din ir-rabja?" Helen ma riedet tweġġa' lil ħadd bir-rabja tagħha u għalhekk iddeċidiet li tmur f'post għall-kwiet sakemm jgħaddilha.

Wara ftit minuti Helen diġa' kienet qed tħossha aħjar. "Veru nixtieq li mmur nilgħab mal-ħbieb," bdiet taħseb Helen, "u nħossni mdejqa li ma nistax immur. Imma xorta nista' nagħmel xi ħaġa oħra li togħġobni." Helen kienet tħobb tfittex u tipprova tagħmel affarijiet ġodda. "Hhhmm", ħasbet Helen, "forsi jekk nibda nfittex ikun nista' inħossni aħjar."

"Sam, trid tiġi tfittex miegħi?" staqsiet Helen. "Iva, dik idea tajba!" qal Sam. Għalhekk Helen u Sam marru jfittxu flimkien fil-viċin. Huma daħħlu geddumhom fil-ħamrija, fittxew taħt is-siġar u qalb il-ħaxix. Fittxew f'kull post li setgħu u sa filgħaxija Helen sabet żewġ rixiet ikkuluriti ta' għasfur, weraq differenti li bħalhom qatt ma rat, xi marki ta' xi annimali u għanqbuta ta' brimba! Fil-ħin li qagħdu jfittxu Helen indunat li x-xewk ta' fuq daharha reġa' ġie f'postu.

"Ara, Sam!" qalet Helen ferħana, "ix-xewk ta' dahri reġgħu ġew f'posthom! Qed inħossni aħjar!" Helen indunat li hi setgħet tikkmanda r-rabja tagħha u dak li tħoss. "Qed nieħu gost li ma qgħadtx bin-nervi l-ġurnata kollha. Ħassejtni ħafna aħjar li bdejt nagħmel xi ħaġa oħra li ħadt gost nagħmel!" qalet Helen. Helen kienet tħobb tfittex l-affarijiet u b'hekk ħassitha ferħana mill-ġdid.

Filgħaxija Sam l-iskwirill ma kienx iħossu tajjeb. Waqt li kien qed ifittex ma' Helen tilef iċ-ċagħqa tax-xorti li kienet tatu ommu meta twieled. Sam ried jgħid b'dan lil Helen. Helen semgħetu u riedet tagħmel xi ħaġa biex tferrħu, bħalma għamel magħha hu meta kienet imdejqa biex tħossha aħjar.

"Hawn," qaltlu Helen bil-mod, "tista' tieħu dawn ir-rixiet tal-għasfur li jiena sibt illum fil-foresta. Dawn mhux l-istess bħaċ-ċagħqa tiegħek imma huma speċjali għax tajthomlok jien." Sam ħassu kuntent ħafna u ferħan li kellu lil Helen ħabiba tiegħu. Meta Helen għamlet ħaġa sabiħa bħal dik mal-ħabib tagħha ħassitha ferħana wkoll. "Jiena għamilt sew illum li kkmandajt il-burdati tiegħi", bdiet taħseb Helen waqt li kienet se tmur torqod bin-ngħas. "Iġri jasal għada ħa nara fejn se mmur infittex!"

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- X'għoġbok l-iktar mill-istorja?
- Meta aħna nħossuna mdejqin jew irrabjati nistgħu nagħżlu li nkunu kuntenti minflok?
- X'qalet Helen wara li marret ftit waħedha għal kwiet?
- Kif ħassitha Helen meta marret tesplora?
- X'taħsbu li kien jiġri kieku Helen ma ppruvatx tibdel il-burdata? Kif kienet tkun il-ġurnata tagħha?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Meta Helen ma setgħetx tmur tilgħab mal-ħbieb ħassitha rrabjata. X'iktar nistgħu nħossu meta tiġri xi ħaġa li ma rridux?
- Meta nħarsu lejn in-naħa l-kerha biss, kif nistgħu nħossuna?
- Meta tħossukom imdejqin jew irrabjati x'tagħmlu? Tgħid lil xi ħadd kif qed tħossok? Ġieli toqgħod waħdek għal kwiet bħalma għamlet Helen?
- Helen biddlet il-burdata billi għamlet xi ħaġa li tħobb ħafna. Staqsiet lill-ħabib tagħha Sam biex jgħinha tibdel il-burdata. Tista' taħseb f'xi ħaġa li tagħmlek kuntent/a bħalma għamlet Helen?
- Tista' taħseb f'xi ħadd speċjali li jista' jgħinek tibdel il-burdata?

- Tiftakar f'xi darba meta kont imdejjaq jew irrabjat u mbagħad bdilt il-burdata? X'ġara? X'għamilt?

5. Għid lit-tfal li aħna nistgħu nibdlu burdata ħażina f'burdata tajba bħal Helen.

6. Flimkien mat-tfal, iżfen u kanta 'Shake My Sillies Out':

Shake My Sillies Out

I gotta Shake, Shake, Shake, my sillies out!

Shake, Shake, Shake my sillies out

Shake, Shake, Shake my sillies out

And wiggle my waggles away

Other verses:

Clap, Clap, Clap my crazies out!

Jump, Jump, Jump my jiggles out!

Yawn, Yawn, Yawn my sleepies out!

Stretch, Stretch, Stretch my stretchies out!

7. Staqsi lit-tfal jekk kienx hemm minnhom li ħassewhom imdejqin, inkwetati jew irrabjati qabel id-diska. Għid lit-tfal li huwa OK li nħossuna hekk imma xi kultant nistgħu nbiddlu l-burdata u nerġgħu nifirħu ftit. Issa staqsi lit-tfal jekk iħossuhomx aħjar wara li kantaw id-diska. Għalfejn inħossuna aħjar? (Meta nagħmlu xi ħaġa li nieħdu gost nagħmlu nħossuna aħjar, meta nkantaw flimkien inħossuna aħjar ukoll.)

Meħuda minn Bounce Back! (McGrath & Noble, 2011)

8. Staqsi lit-tfal: X'nistgħu nagħmlu biex inferrħu lil xi ħadd ieħor?

Attività għad-Dar

It-tfal flimkien mal-ġenituri jistgħu jesploraw modi differenti ta' kif nistgħu nibdlu burdata ħażina f'burdata tajba. Membri tal-familja jistgħu jiddiskutu x'iħobbu jagħmlu meta jkollhom burdata ħażina u jkunu jixtiequ li jħossuhom aħjar. Wara li jesploraw xi ideat, it-tfal jistgħu jagħmlu scrapbook ta' ideat ta' kif nistgħu nibdlu burdata ħażina f'burdata tajba bl-użu ta' ritratti, tpinġijiet, stampi u kontribuzzjonijiet oħrajn mill-membri tal-familja.

Attività 5: Helen tuża moħħha

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jirreċtaw attivitajiet differenti sabiex ibiddlu burdata ħażina f'burdata tajba.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u nirreċta attivitajiet differenti sabiex nibdel burdata ħażina f'burdata tajba permezz ta' role play.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, Cards għall-Mima.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Meta aħna nħossuna mdejqin jew irrabjati nistgħu nagħżlu li nkunu kuntenti minflok?
- Ejja nħarsu ftit lejn dak li bdiet tgħid Helen meta bdiet tħossha rrabjata: "Mhux fair! Għalfejn għandi noqgħod hawn meta l-qniefed l-oħra qed jilagħbu fil-foresta? Dawn l-affarijiet dejjem lili jiġru!" Kif se tħossha Helen meta tħares lejn in-naħa l-kerha?
- X'qalet Helen wara li marret ftit waħedha għal kwiet?
- Kif ħassitha Helen meta marret tesplora?
- X'taħsbu li kien jiġri kieku Helen ma ppruvatx tibdel il-burdata? Kif kienet tkun il-ġurnata tagħha?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Helen ma setgħetx tibqa' tiżżerżaq mill-muntanja mal-ħbieb. Meta tiġri xi ħaġa ħażina ġieli naħsbu li kollox ħażin jew l-affarijiet ħżiena dejjem lilna jiġru. Semmi xi ħaġa ħażina li tista' tiġri. Esplora mat-tfal kieku x'jibqa' tajjeb minkejja li ġrat din il-problema?
- Meta tħossukom imdejqin jew irrabjati x'tagħmlu? Tgħid lil xi ħadd kif qed tħossok? Ġieli toqgħod waħdek għall-kwiet bħalma għamlet Helen?

- Tiftakar f'xi darba meta kont imdejjaq jew irrabjat u mbagħad bdilt il-burdata? X'ġara? X'għamilt?

5. Għid lit-tfal li Helen biddlet il-burdata billi għamlet xi affarijiet li jagħmluha kuntenta. Marret tesplora. Għamlet ġest sabiħ lil Sam ukoll. Hemm ħafna affarijiet li jistgħu jagħmluna kuntenti.

6. Ilgħab charades bl-użu tal-Cards tal-Mima. Agħżel student/a biex jirreċta/tirreċta l-azzjoni fuq il-card. It-tfal l-oħra jridu jaqtgħu x'inhi l-attività li tista' tgħinna nibdlu burdata ħażina f'burdata tajba. Fi tmiem l-attività staqsi lit-tfal:

- Tista' taħsbu f'iktar attivitajiet li jagħmluna kuntenti?
- Lilkom x'jagħmilkom kuntenti?
- X'nistgħu nagħmlu biex inferrħu lil xi ħadd ieħor?

Attività għad-Dar

Flimkien mal-ġenituri, it-tfal jistgħu jagħżlu ritratt ta' mument fejn qegħdin l-iktar kuntenti. Jistgħu jwaħħlu r-ritratt fuq karta kkulurita u taħt ir-ritratt ikomplu s-sentenza: "Il-mument fejn ħassejtni l-iktar ferħan/a kien meta..." It-tfal jistgħu jieħdu r-ritratti l-iskola u l-għalliem/a iwaħħalhom/twaħħalhom fil-klassi.

Attività 6: Helen tagħżel li tkun kuntenta

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi japplikaw l-istrateġija 'nibdlu l-burdata' sabiex jibdlu burdata ħażina f'burdata tajba.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Napplika l-istrateġija 'nibdlu l-burdata' sabiex nibdel burdata ħażina f'burdata tajba billi nimla flowchart.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout 'Nibdlu l-burdata'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Meta aħna nħossuna mdejqin jew irrabjati nistgħu nagħżlu li nkunu kuntenti minflok?
- Ejja nħarsu ftit lejn dak li bdiet tgħid Helen meta bdiet tħossha rrabjata: "Mhux fair! Għalfejn għandi noqgħod hawn meta l-qniefed l-oħra qed jilagħbu fil-foresta? Dawn l-affarijiet dejjem lili jiġru!" Kif se tħossha Helen meta tħares lejn in-naħa l-kerha?
- X'qalet Helen wara li marret ftit waħedha għal kwiet? Kif ħassitha mbagħad?
- Kif ħassitha Helen meta marret tesplora?
- X'taħsbu li kien jiġri kieku Helen ma ppruvatx tibdel il-burdata? Kif kienet tkun il-ġurnata tagħha?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Helen ma setgħetx tibqa' tiżżerżaq mill-muntanja mal-ħbieb. Meta tiġri xi ħaġa ħażina ġieli naħsbu li kollox ħażin jew l-affarijiet ħżiena dejjem lilna jiġru. Semmi xi ħaġa ħażina li tista' tiġri. Esplora mat-tfal kieku x'jibqa' tajjeb minkejja li ġrat din il-problema?
- Meta tiġrilek xi problema tħares lejn in-naħa l-kerha jew lejn in-naħa s-sabiħa?
- Tiftakar f'xi darba meta kont imdejjaq jew irrabjat u mbagħad bdilt il-burdata? X'ġara? X'għamilt?
- X'affarijiet jagħmluk kuntent/a meta jkollok burdata ħażina? Hemm persuna speċjali li tagħmlek kuntent/a?
- Qatt għamilt ġest sabiħ lil xi ħadd jew tajt xi rigal speċjali lil xi ħadd biex tferrħu? Kif ħassejtek wara?
- Fl-aħħar tal-ġurnata Helen ħassitha kburija talli bidlet il-burdata. Semmi xi ħaġa li għamilt illum jew din il-ġimgħa li tħossok ferħan/a fuqha?

5. Għid lit-tfal li nistgħu nħossuna b'modi differenti. Li nħossuna mdejqin jew irrabjati hija OK. Meta nħossuna hekk nistgħu nippruvaw inħarsu lejn in-naħa s-sabiħa sabiex inħossuna aħjar.

6. Spjega l-handout 'Nibdlu l-Burdata' u staqsihom biex jimlewha waħedhom jew f'pari. Fi tmiem l-attività, it-tfal jistgħu jaqsmu l-ideat tagħhom mal-klassi jekk jixtiequ.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jingħataw handout oħra biex jgħallmu l-istrateġija 'nibdlu l-burdata' lill-familjari tagħhom. Wara li t-tfal u l-ġenituri jimlew il-flowchart, jistgħu jippruvaw l-attività biex jaraw iħossuhomx aħjar.

Attività 7: Niċċelebraw il-ħajja

Għan tat-Tagħlim

- It-tfal se jiddiskutu l-kuntentizza u l-esperjenza tagħhom tal-kuntentizza.
- It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jpinġu persuna, post, oġġett, attività jew żmien li jagħmilhom kuntenti.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

- Niddiskuti l-kuntentizza u l-esperjenza tiegħi tal-kuntentizza billi nitkellem fuq xi sentenzi fuq il-kuntentizza li jistgħu jkunu veri jew foloz.
- Nidentifika u npinġi persuna, post, oġġett, attività jew żmien li jagħmilni kuntent/a billi nagħmel collage.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

L-istrippi 'Fatti jew Finzjoni', kappell jew skutella, kartonċin ikkulurit, stampi minn xi magazines, ritratti, kuluri, dekorazzjonijiet, imqass, kolla.

Passi tal-Attività

1. Xi ftit jiem qabel l-attività, staqsi lit-tfal biex jagħżlu persuna, post, oġġett jew attività li tagħmilhom kuntenti u jġibu ritratt jew jagħmlu tpinġija tagħa. Imbagħad iridu jġibuha magħhom l-iskola.

2. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

3. Ibda billi tpoġġi l-istrippi 'Fatti jew Finzjoni' f'kappell jew skutella u tistaqsi lil student/a biex jagħżel/tagħżel waħda. Iddiskuti kull strippa permezz tal-punti pprovduti.

4. Għid lit-tfal li waħda mill-modi kif inżidu l-kuntentizza tagħna hija billi nħarsu ftit lejn ħajjitna u naraw x'hemm tajjeb, x'napprezzaw mill-ħajja u x'jagħmilna kuntenti. Għid lit-tfal li se jagħmlu collage fuq persuna, oġġett, post jew attività jew żmien li għażlu u jiktbu għalfejn din hi speċjali għalihom.

5. It-tfal jistgħu jippreżentaw ix-xogħol tagħhom quddiem il-klassi u jispjegaw l-għażla tagħhom.

Attività għad-Dar

Fi tmiem il-ġurnata, it-tfal u l-familjari tagħhom jistgħu jaqsmu flimkien dak li l-iktar apprezzaw mill-ġurnata tagħhom jew dak li għamilhom l-iktar kuntenti. Biex ipoġġu enfasi fuq il-kontroll li għandna fuq il-kuntentizza tagħna, il-ġenituri jistgħu jħeġġu lit-tfal jaħsbu fuq dak li għamlu huma biex ġara dak li għamilhom kuntenti. Pereżempju, jekk it-tfal semmew marka tajba li ġabu f'xi test, jistgħu jsemmu kif huma studjaw u ħadmu għaliha.

Attività 8: Tliet affarijiet

Għan tat-Tagħlim

- It-tfal se jiddiskutu l-kuntentizza u l-esperjenza tagħhom tal-kuntentizza.
- It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw tliet affarijiet li jagħmluhom kuntenti u jiktbu kif ikkontribwixxew għalihom.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

- Niddiskutu l-kuntentizza u l-esperjenza tiegħi tal-kuntentizza.
- Nidentifika tliet affarijiet li jagħmluni kuntent/a u nikteb kif ikkontribwixxejt għalihom.

Etajiet

Snin Iktar Tard tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Il-handout 'Fatti jew Finzjoni', il-handout 'Tliet Affarijiet'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Qassam il-handout 'Fatti jew Finzjoni' u staqsi lit-tfal biex l-ewwel jimlewha waħedhom. Imbagħad staqsi lit-tfal biex jiffurmaw ċirku u mexxi diskussjoni fuq il-fatti fil-handout permezz tal-punti pprovduti.

3. Wara d-diskussjoni, qassam il-handout 'Tliet Affarijiet' u staqsi lit-tfal jaħsbu fi tliet affarijiet f'ħajjithom li huma kuntenti ħafna bihom. Jistgħu jkunu persuni, postijiet, oġġetti, attivitajiet, żminijiet eċċ. Imbagħad iridu jiktbu x'għamlu huma biex jiġru dawn l-affarijiet f'ħajjithom.

Pereżempju, jekk jiktbu li jħobbu l-ġiri u l-atletika, jistgħu jgħidu: “Inħobb nagħmel l-isports, speċjalment il-ġiri. Nipprattika tliet darbiet f’ġimgħa u dejjem nipprova nagħmel l-almu tiegħi biex immur tajjeb fit-tlielaq.” It-tfal jistgħu jaħdmu f’pari u jiddiskutu t-tliet affarijiet li għażlu flimkien.

Attività għad-Dar

Flimkien mal-ġenituri, it-tfal jistgħu jidentifikaw żmien ħażin li għaddew minnu u jitkellmu fuq kif għaddew minnu. L-enfasi trid tkun fuq x’għamlu t-tfal biex jgħaddu minn din l-isfida jew problema u x’għamlu biex jerġgħu jħossuhom kuntenti. Il-mira hi li meta nħarsu lejna nfusna nindunaw li ħafna mill-kapaċitajiet biex ngħaddu u nikbru mill-isfidi jew il-problemi li niltaqgħu magħhom qegħdin diġa ġo fina, u li jista’ jkollna kontroll fuqhom b’dak li naħsbu u nagħmlu.

Attività 9: L-għażla tiegħi

Għan tat-Tagħlim

- It-tfal se jiddiskutu l-kuntentizza u l-esperjenza tagħhom tal-kuntentizza.
- It-tfal se jkunu kapaċi japplikaw l-istrateġija ‘’nibdlu l-burdata’ sabiex jibdlu emozzjonijiet negattivi f’emozzjonijiet pożittivi.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

- Niddiskuti l-kuntentizza u l-esperjenza tiegħi tal-kuntentizza.
- Napplika l-istrateġija ‘’nibdlu l-burdata’ sabiex nibdel emozzjonijiet negattivi f’emozzjonijiet pożittivi.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Il-handout ‘Fatti jew Finzjoni’, il-handout ‘L-għażla tiegħi’.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Qassam il-handout ‘Fatti jew Finzjoni’ u staqsi lit-tfal biex l-ewwel jimlewha waħedhom. Imbagħad staqsi lit-tfal biex jiffurmaw ċirku u mexxi diskussjoni fuq il-fatti fil-handout permezz tal-punti pprovduti.

3. Wara d-diskussjoni, qassam il-handout ‘L-għażla tiegħi’ u spjega lit-tfal kif iridu jimlewha.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jingħataw handout oħra u jipprattikaw l-istrateġija flimkien mal-familjari tagħhom.

It-Tielet Sett: Nużaw l-UMORIŻMU biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali

Għanijiet tat-Tagħlim

Fi tmiem il-unit, it-tfal se jkunu kapaċi:

Snin Bikrin (3-5 snin):

- Jagħrfu li meta nidħku nħossuna aħjar
- Jidentifikaw u jpinġu xi ħaġa li jistgħu jagħmlu biex jidħku
- Jidentifikaw u jpinġu xi ħaġa li jistgħu jagħmlu biex idaħħku lil xi ħadd ieħor

Snin Bikrin tal-Primarja (6-8 snin):

- Jitkellmu fuq dak li jdaħħakhom u jagħmlu collage fuq hekk
- Jidentifikaw u jiktbu fuq dak li jdaħħakhom
- Jidentifikaw u jiktbu fuq dak li jdaħħakhom u fuq x'jistgħu jagħmlu biex l-umoriżmu tagħhom ikun ta' rispett għal ħaddieħor

Snin Iktar Tard fil-Primarja (9-11 snin):

- Jidentifikaw u jsemmu l-vantaġġi li l-umoriżmu jġib miegħu
- Jitkellmu fuq dak li jdaħħakhom u joħolqu 'humour first aid kit'
- Jagħmlu kampanja fuq kif nistgħu nużaw l-umoriżmu b'rispett

Għajnuniet għall-għalliema

1. Minflok ma tippratika l-prattika 'Thank God it's Friday' (TGIF), ippratika 'Be Glad it's Monday' (BGIM) bħala parti mir-rutina tal-iskola. Ibda t-Tnejn b'kanzunetta ferriħija jew storja tad-daħk biex tgħin lit-tfal iħarsu 'l quddiem lejn il-ġimgħa li ġejja (Cornett, 1986).

2. Agħmel 'rokna tad-daħk' fil-klassi fejn l-istudenti jistgħu iġibu dawk l-affarijiet li jdaħħkuhom u jaqsmuhom ma' sħabhom.

3. Fi tmiem il-jum, inkoraġġixxi lit-tfal biex iħarsu lura u jaqsmu l-iktar partijiet tad-daħk tal-ġurnata.

4. Bħala parti mill-kitba kreattiva, itlob lit-tfal biex jiktbu storja tad-daħk. It-tfal jistgħu jirreċtawha quddiem il-klassi.

Attività 1: Agħmel funny face

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħrfu li meta nidħku nħossuna aħjar.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħraf li meta nidħak inħossni aħjar billi nagħmel xi ħaġa tad-daħk u niċċekkja kif inħossni wara.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, kamera.

Passi tal-Attività

1. Xi ftit jiem qabel l-attività, ħu ritratt ta' kull tifel u tifla jagħmlu funny face.

2. Ibda l-attività b'Mindfulness Activity.

3. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets:

Helen u l-Ġurnata Ħażina

U le! Helen il-qanfuda kellha ġurnata ħażina! Kollox kien qed jiġiha ħażin. Qamet tard ħafna filgħodu. Flok ma qabdet it-toothpaste biex taħsel snienha, qabdet ix-xampu! Il-madoffi! Daħħlet il-qalziet minn rasha minflok minn saqajha! Il-madoffi. Minflok ħadet in-nuċċali tal-qari l-iskola, ħadet in-nuċċali tax-xemx! Il-madoffi. Minflok ħadet il-lunch tagħha l-iskola, ħadet il-lunch tal-kelb! Il-madoffi. Veru ġietha ġurnata ħażina. Helen qalet lil Sam x'ġurnata kellha.

"Qomt tard filgħodu, ħsilt snieni bix-xampu, ilbist il-qalziet minn rasi, fil-klassi lbist in-nuċċali tax-xemx u ħadt miegħi il-lunch tal-kelb. X'seta' jmur ħażin iktar minn hekk? Vera ġietni ġurnata ħażina." Helen ġabet quddiem għajnejha tilbes il-qalziet minn rasha, bin-nuċċali tax-xemx, tiekol il-lunch tal-kelb l-iskola. U bdiet tidħaq.

Sam u Helen ma qalux li din kienet ġurnata ħażina. Kienet ġurnata tad-daħk! Bdew jidħku b'kull ħaġa li ġrat. Meta raw l-affarijiet tad-daħk li ġraw, minn ġurnata li kollox kien ġej ħażin saret ġurnata tad-daħk.

4. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- Kien hemm xi affarijiet li sibt tad-daħk fl-istorja?
- Kif ħassitha aħjar Helen?

5. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Tiftakar xi ħaġa tad-daħk li ġratlek?
- Ġieli kellek problema u ħarist lejn xi ħaġa tad-daħk li ġrat minflok?

5. Flimkien mat-tfal agħmel collage jew poster tal-funny faces li t-tfal għamlu. Staqsi lit-tfal jekk iħossuhomx aħjar issa li għamlu xi ħaġa tad-daħk.

Attività għad-Dar

Il-ġenituri jistgħu jesploraw dawk l-affarijiet li t-tfal isibu tad-daħk. Staqsihom: Liema cartoons idaħħkukom? Liem karattri jdaħħkukom? Hemm xi ħadd li taf li jdaħħkek ħafna? Għandek ċajta favorita?

Attività 2: Nista' nagħmel xi ħaġa tad-daħk

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jpinġu xi ħaġa li jistgħu jagħmlu biex jidħku.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u npinġi xi ħaġa li nista' nagħmel biex nidħak.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, stampi tal-partijiet tal-wiċċ (ħalq, għajnejn, imnieħer eċċ.), karti A4, kuluri, markers.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- Xi ġralha Helen?
- X'kien hemm tad-daħk fil-problema ta' Helen?
- X'għena tħossha aħjar Helen?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Tiftakar xi ħaġa tad-daħk li ġratlek?
- Tiftakar f'xi problema jew sfida li kienet tad-daħk xorta waħda?
- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?

5. Poġġi l-partijiet tal-wiċċ fuq il-mejda. Għid lit-tfal li jridu joħolqu 'funny face' billi jagħżlu partijiet minn uċuh differenti. Wara tista' tgħaqqad l-uċuħ ta' kulħadd u tagħmlu collage jew poster. Staqsi lit-tfal jekk iħossuhomx aħjar issa li għamlu xi ħaġa tad-daħk.

6. Staqsi lit-tfal:

- X'nistgħu nagħmlu biex nidħku ftit meta nkunu mdejqin?

7. It-tfal jistgħu jpinġu stampa ta' kieku x'jagħmlu biex jidħku ftit.

Attività għad-Dar

Il-ġenituri u t-tfal jistgħu jagħmlu kollezzjoni ta' dawk l-affarijiet kollha li t-tfal isibu tad-daħk. Jista' jkun karattru fuq it-TV, xi ċajta, jew xi attività li jħobbu jagħmlu. Poġġi xi stampi, ritratti jew tpinġijiet ta' dawn ġo kaxxa speċjali li t-tfal jistgħu jużaw meta jkunu jixtiequ jidħku ftit.

Attività 3: Nista' ndaħħak lil xi ħadd ieħor

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jpinġu xi ħaġa li jistgħu jagħmlu biex idaħħku lil xi ħadd ieħor.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u npinġi xi ħaġa li nista' nagħmel biex indaħħak lil xi ħadd ieħor.

Etajiet

Snin Bikrin

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, karti A4, kuluri, markers.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 1 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- Xi ġralha Helen?
- X'kien hem tad-daħk fil-problema ta' Helen?
- X'għena tħossha aħjar Helen? Għalfejn?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Tiftakar xi ħaġa tad-daħk li ġratlek?
- Tiftakar f'xi problema jew sfida li kienet tad-daħk xorta waħda?
- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?
- Kif nistgħu nidħku ftit meta nkunu għaddejjin minn żmien ħażin? (Billi ngħidu xi ċajta, nisimgħu xi storja tad-daħk, naraw xi cartoons tad-daħk, nidħku mal-ħbieb…)

5. Staqsi lit-tfal:

- X'nistgħu nagħmlu biex indaħħku lil ħabib/a?

Għinhom jaraw kif dak li jagħmlu jista' jkun ta' disrispett għal ta' madwarhom. Pereżempju, jekk jagħmlu funny face waqt il-ħin tal-logħob dak hu OK, imma jekk jippruvaw idaħħku ħafna waqt il-ħin tal-lezzjonijiet ikunu qed itellfu lil ħaddieħor.

6. Staqsi lit-tfal ipinġu xi ħaġa tad-daħk li jistgħu jagħmlu lil ħabib/a tagħhom.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jintervistaw lill-ġenituri fuq żmien meta kienu mdejqin jew inkwetati imma li kienu kapaċi jidħku ftit f'dan iż-żmien ħażin.

Attività 4: Dak li jdaħħakni

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jitkellmu fuq dak li jdaħħakhom u jagħmlu collage fuq hekk.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nitkellem fuq dak li jdaħħakni u nagħmel collage fuq hekk.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Puppets, kartonċin, markers, kuluri, stampi maqtugħin mill-magazines, ċajt, stampi, ritratti.

Passi tal-Attività

1. Xi ftit jiem qabel l-attività, staqsi lit-tfal biex jiddiskutu dak li jdaħħakhom mal-ġenituri tagħhom. It-tfal jistgħu jġibu magħhom xi eżempji ta' dak li jdaħħakhom eż: xi ċajta, tongue twister, xi storja jew poeżija tad-daħk, xi stampa ta' xi cartoons li ddaħħakhom, logħba tad-daħk eċċ…

2. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

3. Aqra din l-istorja bl-użu ta' hand jew finger puppets:

Sam u Mika jdaħħqu lil Helen

Helen il-qanfuda kienet veru qanfuda fidila u kwieta. Imma minħabba li kellha x-xewk twil fuq daharha, ħafna annimali kienu jaħsbu li kienet ta' periklu għalihom. Xi annimali tal-foresta kienu jibżgħu minnha għax ħasbu li se tweġġagħhom bix-xewk li kellha. L-annimali ma kinux jilagħbu magħha u lanqas jgħidulha biex tilgħab magħhom meta jkunu qed jilagħbu l-logħob tagħhom.

Ma kinux jistidnuha għall-parties tagħhom fil-foresta u meta kienu jarawha kienu jiġru lil hemm. Helen ma setgħetx tifhem għaliex kienu jaħsbu li se tweġġagħhom meta kienet qanfuda daqshekk fidila u kwieta. Helen ma kinitx taf kif se taqbad tgħid lill-annimali l-oħra u turihom li hi ma kinitx dik li kienu qed jaħsbu huma. B'hekk Helen ħassitha mdejqa ħafna.

Għalkemm l-annimali tal-foresta kienu jibżgħu minn Helen, hija kellha żewġt iħbieb li kienu jafu li hi ma kinitx ta' periklu. Dawn huma Sam u Mika. Sam u Mika kienu jħobbu lil Helen meta

kienet iddaħħakhom meta kienet tagħmel 'funny faces' u meta kienet tilbes il-maskri u xi ħwejjeġ li kienet tilbes.

Darba Sam u Mika ħasbu li jagħmlu xi ħaġa ħalli lil Helen iferrħuha. Sam u Mika libsu xi ħwejjeġ tad-daħk u bdew jiżżuffjettaw quddiem Helen. Meta Helen rathom daqshekk taċ-ċajt, hija nfaqgħet tidħak. Hija nsiet id-dwejjaq li kellha u reġgħet bdiet tidħak wara ħafna żmien! Hija ndunat li jkun aħjar għall-annimali l-oħra tal-foresta li jagħtu kasha wkoll – imma għalissa ħassitha kuntenta li kellha żewġt iħbieb li ġegħluha tidħak meta kienet tħossha mdejqa!

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'kienet il-problema ta' Helen?
- Min daħħakha lil Helen?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Tiftakar xi ħaġa tad-daħk li ġratlek?
- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?

5. It-tfal jistgħu jippreżentaw il-materjali li ġabu magħhom u jgħidu għalfejn isibuhom tad-daħk.

6. Tistgħu mbagħad tagħmu chart b'dawk l-affarijiet kollha li t-tfal isibu tad-daħk.

Attività għad-Dar

Iddiskuti mat-tfal dwar is-sens ta' umoriżmu tagħhom. Iddiskuti wkoll dwar id-differenza bejn umoriżmu li jgħin u umoriżu li jweġġa' u għin li-tfal biex joħorġu bi strateġiji ta' kif jużaw umoriżmu li jgħin minflok umoriżmu li jweġġa'.

Attività 5: Lili xi jdaħħakni?

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jiktbu fuq dak li jdaħħakhom.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u nikteb fuq dak li jdaħħakni.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

Puppets, il-handout 'Lili xi jdaħħakni?', ritratti tal-passaport tat-tfal.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'kienet il-problema ta' Helen?
- Min daħħakha lil Helen?
- X'għamlu Mika u Freddie sabiex Helen tidħak ftit?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?
- Xi ssibu tad-daħk? Min iħobb stejjer tad-daħk? Min iħobb cartoons jew xows tad-daħk fuq it-televixin? Min iħobb iċ-ċajt?
- Ftakar f'darba fejn dħakt ħafna. X'ġara? Għalfejn kienet daqshekk tad-daħk?
- Meta tidħak tħossok aħjar?

7. Għid lit-tfal biex iweħħlu r-ritratt tagħhom fuq il-handout u jiktbu dawk l-affarijiet kollha li jsibu tad-daħk.

Attività għad-Dar

Il-ġenituri u t-tfal jistgħu jiddiskutu dawk l-affarijiet li t-tfal kitbu fil-handout. Jistgħu jiddiskutu u jiktbu x'jistgħu jagħmlu biex jużaw dawn l-affarijiet b'rispett u ma joffendu lil ħadd.

Attività 6: L-umoriżmu b'rispett

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jiktbu fuq dak li jdaħħakhom u fuq x'jistgħu jagħmlu biex l-umoriżmu tagħhom ikun ta' rispett għal ħaddieħor.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u nikteb fuq dak li jdaħħakni u fuq x'nista' nagħmel biex l-umoriżmu tiegħi jkun ta' rispett għal ħaddieħor.

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

Puppets, it-tieni handout 'Lili xi jdaħħakni?'.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Aqra l-istorja f'Attività 4 bl-użu ta' hand jew finger puppets.

3. L-ewwel, għin lit-tfal biex jipproċessaw l-istorja billi ssaqsihom:

- Għoġbitkom l-istorja?
- X'kienet il-problema ta' Helen?
- Min daħħakha lil Helen?
- X'għamlu Mika u Freddie sabiex Helen tidħak ftit?
- Ħassitha aħjar Helen? Għalfejn?

4. Imbagħad irrelata l-istorja mal-esperjenzi tat-tfal stess:

- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?
- Xi ssibu tad-daħk? Min iħobb stejjer tad-daħk? Min iħobb cartoons jew xows tad-daħk fuq it-televixin? Min iħobb iċ-ċajt?
- Ftakar f'darba fejn dħakt ħafna. X'ġara? Għalfejn kienet daqshekk tad-daħk?
- Meta tidħak tħossok aħjar?
- X'nistgħu nagħmlu biex meta ndaħħku xorta waħda nirrispettaw lil ħaddieħor?
- Għalfejn hija importanti li meta ndaħħku noqogħdu attenti li nirrispettaw lil ħaddieħor?

7. Għid lit-tfal biex iweħħlu r-ritratt tagħhom fuq il-handout u jiktbu dawk l-affarijiet kollha li jsibu tad-daħk, u x'jistgħu jagħmlu biex meta jdaħħku xorta jirrispettaw lil xulxin.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jaħsbu fi slogan biex juru kemm hu importanti li nidħku imma li l-umoriżmu tagħna jkun ta' rispett lejn ħaddieħor u mhux biex inweġġgħu lil ħaddieħor. Jistgħu jagħmlu poster bl-għajnuna tal-ġenituri u jippreżentawh quddiem il-klassi.

Attività 7: Il-beneficċji ta' meta nidħku

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jidentifikaw u jsemmu l-vantaġġi li l-umoriżmu jġib miegħu.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nidentifika u nsemmi l-vantaġġi li l-umoriżmu jġib miegħu

Etajiet

Snin Bikrin tal-Primarja

Livell

Bażiku

Riżorsi meħtieġa

Internet, kartonċin, markers, dekorazzjonijiet, kolla, mqass.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Ibda billi tgħid ċajta jew issaqsi lit-tfal jafux xi storja tad-daħk.

3. Ibda diskussjoni fuq l-umoriżmu. Uża dawn il-mistoqsijiet bħala gwida:

- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?
- Xi ssibu tad-daħk? Min iħobb stejjer tad-daħk? Min iħobb cartoons jew xows tad-daħk fuq it-televixin? Min iħobb iċ-ċajt?
- Ftakar f'darba fejn dħakt ħafna. X'ġara? Għalfejn kienet daqshekk tad-daħk?
- Meta tidħak tħossok aħjar?
- X'nistgħu nagħmlu biex meta ndaħħku xorta waħda nirrispettaw lil ħaddieħor?

3. Qassam lit-tfal fi gruppi u staqsihom ifittxu l-benefiċċji tal-umoriżmu mill-internet. Bħala grupp, iridu joħolqu chart ta' tifel jew tifla u jimmarkaw il-benefiċċji tal-umoriżmu fuq il-ġisem. It-tfal jistgħu jippreżentaw ic-charts tagħhom quddiem il-klassi.

Attività għad-Dar

It-tfa jistgħu jġemmgħu u jagħmlu kollezzjoni ta' dawk l-affarijiet kollha li jsibu tad-daħk (stejjer tad-daħk, tongue twisters, ħaġa moħġaġa, ċajt eċċ.).

Attività 8: Humour First Aid Kit

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jitkellmu fuq dak li jdaħħakhom u joħolqu 'humour first aid kit'.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nitkellem fuq dak li jdaħħakni u noħloq 'humour first aid kit'.

Etajiet

Snin Iktar Tard tal-Primarja

Livell

Intermedju

Riżorsi meħtieġa

L-affarijiet kollha li t-tfal isibu tad-daħk, kaxxa taż-żraben, dekorazzjonijiet, kolla, kuluri, mqass, markers.

Passi tal-Attività

1. Xi ftit jiem qabel l-attività, staqsi lit-tfal biex jaħsbu fuq xi affarijiet li jdaħħkuhom u jġibuhom magħhom liskola.

2. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

3. Ibda billi tgħid ċajta jew issaqsi lit-tfal jafux xi storja tad-daħk.

4. Ibda diskussjoni fuq l-umoriżmu. Uza dawn il-mistoqsijiet bħala gwida:

- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?

- Xi ssibu tad-daħk? Min iħobb stejjer tad-daħk? Min iħobb cartoons jew xows tad-daħk fuq it-televixin? Min iħobb iċ-ċajt?
- Ftakar f'darba fejn dħakt ħafna. X'ġara? Għalfejn kienet daqshekk tad-daħk?
- Meta tidħak tħossok aħjar?
- X'nistgħu nagħmlu biex meta ndaħħku xorta waħda nirrispettaw lil ħaddieħor?

5. Staqsi lit-tfal jippreżentaw u jitkellmu fuq l-affarijiet li jdaħħkuhom u għalfejn isibuhom tad-daħk.

5. It-tfal jistgħu jżejnu l-kaxxa biex jagħmlu 'humour first aid kit'. Wara jistgħu jpoġġu l-affarijiet f'din il-kaxxa biex meta jħossuhom imdejqin jarawhom u jidħku ftit.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jagħmlu fuljett b'xi suġġerimenti ta' kif nistgħu nidħku izda nirrispettaw lil xulxin fl-istess ħin.

Attività 9: Nagħmlu kampanja

Għan tat-Tagħlim

It-tfal se jkunu kapaċi jagħmlu kampanja fuq kif nistgħu nużaw l-umoriżmu b'rispett.

Riżultat tat-Tagħlim. Fi tmiem il-unit, jien inkun kapaċi:

Nagħmel kampanja fuq kif nistgħu nużaw l-umoriżmu b'rispett.

Etajiet

Snin Iktar Tard fil-Primarja

Livell

Avvanzat

Riżorsi meħtieġa

*I*l-handout 'Agħmel kampanja dwar...', kartonċin, markers, kolla, mqass, kuluri, dekorazzjonijiet.

Passi tal-Attività

1. Ibda l-lezzjoni b'Mindfulness Activity.

2. Ibda billi tgħid ċajta jew issaqsi lit-tfal jafux xi storja tad-daħk.

3. Ibda diskussjoni fuq l-umoriżmu. Uza dawn il-mistoqsijiet bħala gwida:

- Taħseb li l-aħjar inħarsu lejn in-naħa l-kerha jew lejn dak li hemm tad-daħk fi problema?
- Xi ssibu tad-daħk? Min iħobb stejjer tad-daħk? Min iħobb cartoons jew xows tad-daħk fuq it-televixin? Min iħobb iċ-ċajt?
- Ftakar f'darba fejn dħakt ħafna. X'ġara? Għalfejn kienet daqshekk tad-daħk?
- Meta tidħak tħossok aħjar?
- X'nistgħu nagħmlu biex meta ndaħħku xorta waħda nirrispettaw lil ħaddieħor?
- Għalfejn huwa importanti li nużaw umoriżmu li jgħin?

3. Ħu l-handout 'Agħmel kampanja dwar...' u aqta' kull titlu tal-kampanja. Aqsam il-klassi fi gruppi u agħti titlu lil kull grupp biex jagħmel kampanja dwaru. It-tfal jiddiksutu l-mistoqsijiet mogħtija u joħroġu b'kampanja għas-suq li tgaħllem lit-tfal dwar l-umoriżmu. Fi tmiem l-attività, it-tfal jippreżentaw il-kampanji tagħhom lill-bqija tal-klassi.

Attività għad-Dar

It-tfal jistgħu jkomplu jesploraw is-sens ta' umoriżmu tagħhom billi joħolqu xi affarijiet li huma tad-daħk bħal storja tad-daħk, ċajta, tongue twister diffiċli, karattru tad-daħk, reċta tad-daħk eċċ.

Referenzi

Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Cornett, C. E. (1986). *Learning through humour: Laughter in the classroom. Fastback 241.* Retrieved from http://eric.ed.gov/?id=ED276028.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-built theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.

Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist,* 56 (3), 227-238.

McGrath, H., & Noble, T. (2011). *Bounce back! : snin k - 2 : a wellbeing and resilience program.* Pearson: Australia, Melbourne.

Buchanan, M. (n.d.). *A Tree Grows (Narrative Pantomime).* Retrieved form www.childdrama.com

Noble, T., & McGrath, H. (2008). The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. *Educational & Child Psychology, 25*(2), 119-134.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*, 149-156.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In S. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 1-14.

Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B, 359*, 1379–1381. doi:10.1098/rstb.2004.1513

Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*. New York, NY: Free Press.

Sottotema 2: Nużaw emozzjonjiet pożittivi bħat-tama, il-kuntentizza u l-umoriżmu biex nikbru mill-isfidi li niltaqgħu magħhom u jkollna saħħa soċjo-emozzjonali

TO DO LIST

X'karattru għażilt?.....

X'inhi l-mira? .....

TO DO LIST

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ ....

RESCUR
Resilience Curriculum

Meta l-ewwel pjan ma jirnexxiex...

Annimal	Sfida	Kif qed iħossuhom?	X'jistgħu jgħidu biex jibqgħu jittamaw?	Tista' toħroġ bi pjan ieħor biex huma xorta waħda jilħqu dak li jixtiequ?
Helen	Helen riedet tibni dar imma ma rnexxiliex tibni dar bil-weraq.	Diżappuntata.	"Ma jimpurtax. Forsi bil-weraq ma rnexxiliex. Forsi jirnexxieli b'xi ħaġa oħra."	Tista' tibni d-dar bil-ġebel minflok bil-weraq.
Sam	Sam xtaq jagħmel ħbieb ġodda. Organizza party imma żewġt iħbieb biss ġew.			
Mark	Mark ried jgħidilha 'sorry' lil Helen talli waqqa' d-dar. Imma Helen tant kienet irrabjata miegħu li ma riditx tisma'.			

Kif nibqa' nittama?

X'inhi t-TAMA?

- **It-tama** tfisser li nemmnu li ż-żmien ħażin se jgħaddi u se jiġi żmien aħjar anke jekk ma nkunux nafu jew nifhmu kif.
- Hemm ħafna simboli f'ħajjitna li juruna li wara żmien ħażin jiġi żmien tajjeb. Pereżempju, fin-natura wara li jagħmel il-maltemp, terġa' toħroġ ix-xemx u ġieli naraw qawsalla. Tista' taħseb f'iktar simboli bħal dawn? Tiftakar f'xi żmien ħażin li għaddejt minnu li warajh ġie żmien aħjar? X'għenek tegħleb dan iż-żmien ħażin?

Nagħmlu MIRI

Mod kif nibqgħu nittamaw hija billi nagħmlu mira u naħdmu biex nilħquha. Biex nilħqu l-miri li nixtiequ, hemm bżonn li:

- Il-miri tagħna jkunu realistiċi
- Nagħmlu iktar minn pjan fil-każ li l-ewwel pjan ma jirnexxiex
- Aqsam mira kbira f'miri iżgħar. Mod wieħed kif taqsam mira kbira hija billi tikteb 'to do list'.
- Meta nkunu nixtiequ li tiġri xi ħaġa, jista' jkun li ma tiġrix mill-ewwel. Jista' jkollna bżonn pjanijiet differenti sabiex nilħqu dak li nixtiequ imma l-importanti huwa li ma naqtgħux qalbna.
- Aħseb b'mod pożittiv: "Se jirnexxieli" u "Jien tajjeb biżżejjed" huma eżempji ta' kif nistgħu ninkoraġġixxu lilna nfusna. Tista' taħseb f'oħrajn?

Sitwazzjonijiet

1. Għadek kif bdejt tattendi skola ġdida. Ma taf lil ħadd u qed tħossok waħdek.

---

2. L-ikbar ħabiba tiegħek għadha kif qaltlek li ħa tmur toqgħod f'pajjiż ieħor. Mhux se taraha ta' spiss bħalma kont tagħmel qabel. Tħossok sorpriz u mdejjaq għax ilkom ħbieb għal ħafna żmien.

---

3. Qed issib il-Maths diffiċli ħafna din is-sena. Qed tħossok imbarazzat u ma tixtieq tgħid lil ħadd fuq din il-problema. Issa l-għalliema dalwaqt ittikom test u qed tibża' li mhux se tmur tajjeb.

---

4. Ħdimt ħafna biex it-tim tal-futbol li qiegħed fih jirbaħ trophy din is-sena. Ma kontx qed tistennieha imma t-tim tiegħek tilef. Tħossok diżappuntat ħafna li t-tim tiegħek qed jitlef.

---

5. Sħabek qed jgħiru għalik għax dejjem tmur tajjeb fil-logħob li jkollkom fil-brejk. Issa qed tħoss li ħadd ma jrid jilgħab miegħek.

Il-Mira Tiegħi (Eżempju)

Tixtieq li xi affarijiet f'ħajtek ikunu aħjar? Mod kif żmien ħażin jinbidel għall-aħjar hu billi nagħmlu mira u nippruvaw nilħquha. Ħares lejn dan l-eżempju u mbagħad agħmel mira għalik stess:

1. Il-parti f'ħajti li nixtieq immur aħjar fiha hi l-qari.

2. Irrid intejjeb il-qari.

3. OK...issa pprova kun iktar speċifiku/a! Irrid naqra ktieb kull ġimgħa.

4. X'hemm tajjeb dwar li tilħaq din il-mira?

- Meta jkolli ħin liberu, inkun nista' naqra ktieb
- Bil-qari nista' mmur aħjar fil-kitba u fl-ortografija
- Nista' npartat xi kotba ma' sħabi

5. Nista' nilħaq din il-mira billi...

a) Nagħżel ktieb mil-liberija tal-iskola
b) Naqra l-ktieb meta nkun lesta mix-xogħol tal-iskola
c) Naqra għal 10 minuti kuljum wara li nasal mill-iskola

6. Min se jgħinek tilħaq din il-mira? Ommi, missieri u l-għalliema tiegħi

7. X'tista' tgħid lilek innifsek biex tkompli tittama li se tilħaq il-mira li għamilt?

Jien se jirnexxieli! Kapaċi naqra ktieb kull ġimgħa jekk nipprova.

RESCUR Resilience Curriculum

Il-Mira Tiegħi

1. Il-parti f'ħajti li nixtieq immur aħjar fiha hi _____
2. Jien irrid _____
3. OK...issa pprova kun iktar speċifiku/a! _____
4. X'hemm tajjeb fuq li tilħaq din il-mira?
   - _____
   - _____
   - _____
5. Nista' nilħaq din il-mira billi...
   a) _____
   b) _____
   ċ) _____
6. Min se jgħinek tilħaq din il-mira? _____
7. X'tista' tgħid lilek innifsek biex tkompli tittama li se tilħaq l-mira li għamilt?

_____

Cards għall-Mima	
Naqbeż	Nitbissem
Nidħaq	Niżfen
Inkanta	Nirrilassa
Naqra	Nitkellem ma’ ħabib/a
Nagħti tgħanniqa	Inferraħ lil xi ħadd

Nagħti rigal	Nagħmel l-eżerċizzju
Nilgħab ma’ sħabi	Ngħin lil xi ħadd
Inpitter	Immur nimxi
Inxomm il-fjuri	Nagħmel xogħol fil-ġnien

Inċempel lil ħabib/a	Noħroġ il-kelb
Naqsam mal-oħrajn	Inżur lin-nanniet
Nikteb ittra lil ħabib/a	Nirkeb ir-rota

Nibdlu l-burdata

1. Semmi xi ħaġa ħażina li ġratlek. Tista' tkun ġlieda ma' xi ħabib/a, ġurnata fejn mar kollox ħażin, jew xi ħaġa li xtaqt tiġri imma ma ġratx.

2. Kif ħassejtek?

3. Darb'oħra x'tista' tagħmel meta tħossok hekk?

4. Kif tista' terġa' tiġi kuntent?

Strippi ta’ Fatti jew Finzjoni

L-eżerċizzju jgħinek tkun kuntent.
Il-mod kif tħares lejn il-ħajja jaffetwa kemm tkun ferħan.
Iktar ma jkollok flus iktar tkun kuntent.
Meta tgħin lil ħaddieħor ma tkunx kuntent.
Nistgħu nsiru kuntenti meta xi ħaġa li xtaqna għal ħafna żmien tiġri, bħal pereżempju meta naqilgħu ħafna flus jew meta jkollna dar sabiħa.
Il-kuntentizza tiddependi fuq dak li temmen u taħseb u fuq dawk l-affarijiet li tista’ tikkontrolla f’ħajtek.
Meta nuża l-kapaċitajiet u t-talenti tiegħi ma nkunx kuntent.
Meta tkun kuntent saħħtek tmur ’il quddiem.
Meta nqabbel lili nnifsi mal-oħrajn se nħossni aħjar fuqi nnifsi.
Nistgħu noħolqu l-ferħ u l-kuntentizza aħna stess.

RESCUR Resilience Curriculum

Handout Fatti jew Finzjoni

Aqra dawn is-sentenzi fuq il-kuntentizza u mmarka jekk 'veru', 'falz', jew 'ma nafx'.

	Veru	**Falz**	**Ma nafx**
1. *L-eżerċizzju jgħinek tkun kuntent.*			
2. *Il-mod kif tħares lejn il-ħajja jaffetwa kemm tkun ferħan.*			
3. *Iktar ma jkollok flus iktar tkun kuntent.*			
4. *Meta tgħin lil ħaddieħor ma tkunx kuntent.*			
5. *Nistgħu nsiru kuntenti meta xi ħaġa li xtaqna għal ħafna żmien tiġri, bħal pereżempju meta naqilgħu ħafna flus jew meta jkollna dar sabiħa.*			
6. *Il-kuntentizza tiddependi fuq dak li temmen u taħseb u fuq dawk l-affarijiet li tista' tikkontrolla f'ħajtek.*			
7. *Meta nuża l-kapaċitajiet u t-talenti tiegħi ma nkunx kuntent.*			
8. *Meta tkun kuntent saħħtek tmur 'il quddiem.*			
9. *Meta nqabbel lili nnifsi mal-oħrajn se nħossni aħjar fuqi nnifsi.*			
10. *Nistgħu noħolqu l-ferħ u l-kuntentizza aħna stess.*			

RESCUR
Resilience Curriculum

Handout Fatti jew Finzjoni – Kopja tal-Għalliem/a

Aqra dawn is-sentenzi dwar il-kuntentizza u mbagħad immarka jekk taħseb li s-sentenza hija vera jew falza.

	Veru	**Falz**	**Ma nafx**
1. *L-eżerċizzju jgħinek tkun kuntent.*	✓		
2. *Il-mod kif tħares lejn il-ħajja jaffetwa kemm tkun ferħan.*	✓		
3. *Iktar ma jkollok flus iktar tkun kuntent.*		✓	
4. *Meta tgħin lil ħaddieħor ma tkunx kuntent.*		✓	
5. *Nistgħu nsiru kuntenti meta xi ħaġa li xtaqna għal ħafna żmien tiġri, bħal pereżempju meta naqilgħu ħafna flus jew meta jkollna dar sabiħa.*		✓	
6. *Il-kuntentizza tiddependi fuq dak li temmen u taħseb u fuq dawk l-affarijiet li tista' tikkontrolla f'ħajtek.*	✓		
7. *Meta nuża l-kapaċitajiet u t-talenti tiegħi ma nkunx kuntent.*		✓	
8. *Meta tkun kuntent saħħtek tmur 'il quddiem.*	✓		
9. *Meta nqabbel lili nnifsi mal-oħrajn se nħossni aħjar fuqi nnifsi.*		✓	
10. *Nistgħu noħolqu l-ferħ u l-kuntentizza aħna stess.*	✓		

RESCUR Resilience Curriculum

Punti ta' Diskussjoni- Kopja tal-Għalliema/a

1. L-eżerċizzju jgħinek tkun kuntent - Veru

Bl-eżerċizzju l-ġisem joħroġ l-endorphins. L-eżerċizzju jagħtina iktar enerġija. Meta nieħdu ħsieb saħħitna, dan jgħinna biex inkunu iktar kuntenti. *X'taħseb? Kif tħossok meta tagħmel l-eżerċizzju?*

2. Il-mod kif tħares lejn il-ħajja jaffetwa kemm tkun ferħan - Veru

Nies kuntenti ġeneralment iħarsu lejn in-naħa s-sabiħa tal-ħajja u jemmnu li se jiġru affarijiet tajbin. Nies li jħarsu lejn in-naħa l-kerha tal-ħajja u jemmnu li se jiġru affarijiet ħżiena ma jħossuhomx kuntenti daqs min jaħseb b'mod pożittiv. *U int? Tħares lejn il-pożittiv jew lejn in-negattiv?*

3. Iktar ma jkollok flus iktar tkun kuntent - Falz

Nies li jkollhom il-bżonnijiet bażiċi, bħal post sigur fejn jgħixu u ikel bnin huma iktar kuntenti. Imma meta jkollok ħafna flus, karozza sabiħa u dar kbira ħafna mhux dejjem tagħmlek kuntent. Tkun iktar kuntent meta tapprezza dak li għandek tajjeb f'ħajtek. *Ejja nipprattikaw. X'tapprezza l-iktar minn ħajtek? Ipprova tagħżilx oġġetti materjali.*

4. Meta tgħin lil ħaddieħor ma tkunx kuntent - Falz

Meta ngħinu u nferrħu lil ħaddieħor inkunu kuntenti aħna wkoll. *Qatt għamilt xi ħaġa tajba lil xi ħadd ieħor? Qatt għint lil xi ħadd ieħor?*

5. Nistgħu nsiru kuntenti meta xi ħaġa li xtaqna għal ħafna żmien tiġri, bħal pereżempju meta naqilgħu ħafna flus jew meta jkollna dar sabiħa **- Falz**

Jekk naħsbu li se nkunu kuntenti meta tiġri xi ħaġa fil-futur, bħal pereżempju meta nixtru xi ġugarell sabiħ, ma napprezzawx x'jagħmilna kuntenti issa. Xi kultant ikollna bżonn nitgħallmu napprezzaw u nkunu kuntenti ta' dak li għandna issa. *Ejja nipprattikaw. Fuq xiex inti l-iktar kuntent/a llum?*

6. Il-kuntentizza tiddependi fuq dak li nemmnu u naħsbu u fuq dawk l-affarijiet li tista' tikkontrolla f'ħajtek - Veru

Meta norbtu l-kuntentizza tagħna ma' affarijiet li nistgħu nikkontrollaw, bħall-affarijiet li nħobbu nagħmlu, nistgħu nħossuna iktar kuntenti. *X'taħseb? Tista' taħseb f'xi affariiet li tista' tikkontrolla u li jagħmluk kuntent/a?*

7. *Meta nuża l-kapaċitajiet u t-talenti tiegħi ma nkunx kuntent - Falz*

Nies li jużaw il-kapaċitajiet u t-talenti tagħhom huma iktar kuntenti. *X'inhuma l-kapaċitajiet tiegħek? X'inhuma t-talenti tiegħek? Kif tista' tużahom b'mod tajjeb?*

8. *Meta tkun kuntent saħħtek tmur 'il quddiem - Veru*

Il-kuntentizza tnaqqas l-istress. Nies iktar kuntenti jgħixu iktar u jgħixu b'mod li jħarsu saħħithom. *Meta tkun kuntent/a tħossok aħjar fiżikament?*

9. Meta nqabbel lili nnifsi mal-oħrajn se nħossni aħjar fuqi nnifsi - Falz

Il-kuntentizza hija differenti għal kulħadd. Biex inkunu verament kuntenti, għandna bżonn inħarsu lejna nfusna. *Tiftakar f'xi darba meta xtaqt xi ħaġa li kellu xi ħadd ieħor? Kif ħassejtek?*

10. Nistgħu noħolqu l-ferħ u l-kuntentizza aħna stess - Veru

Nistgħu nsiru iktar kuntenti meta nieħdu kontroll ta' dak li naħsbu u nemmnu, tal-emozzjonijiet tagħna u ta' kif naġixxu. *X'nistgħu nagħmlu meta nkunu mdejqin jew irrabjati? Kif nistgħu nerġgħu nħossuna kuntenti?*

Tliet Affarijiet

Aħseb fi tliet affarijiet f'ħajtek li int kuntent/a bihom. Għid x'inhuma għid x'għamilt **int** biex dawn l-affarijiet it-tajbin ġraw.

	X'jagħmlek kuntent?	X'għamilt inti biex dan jiġri?
1.		
2.		
3.		

L-Għażla Tiegħi

Kulħadd jgħaddi minn żminijiet ħżiena u dan huwa OK. Li nimmaniġġjaw dak li nħossu, dak li naħsbu u dak li nagħmlu matul u wara żmien ħażin jista' jagħmel differenza fil-kuntentizza tagħna. Ara kif Sandra ġabet ruħha fi żmien ħażin u kemm ħassitha ħażin, u kif biddlet dak li bdiet tħoss minn ħażin għal tajjeb. Imbagħad agħżel żmien ħażin li għaddejt jew qed tgħaddi minnu u ara kif tista' ġġib ruħek.

Sandra

X'kien iż-żmien ħażin jew is-sitwazzjoni ħażina?

Iż-żmien ħażin tiegħi kien meta kelli logħba futbol veru importanti u jien ma stajtx nilgħab għax weġġajt irkoppti. Kelli nieqaf nilgħab għal xi żmien.

Kif ħassejtek?

Ħassejtni veru ddispjaċut li kelli nieqaf nilgħab għal xi żmien. Ħassejtni wkoll imdejjaq u waħdi meta ma kontx immur nilgħab il-futbol.

Ħsibijiet li jgħinuk

"Kultant nies li jieħdu sehem f'attivitajiet ta' sports ikorru. Anke futbolers kbar ġieli jkorru – jiġifieri mhux it-tort tiegħi. Wara li jgħaddili, jien nista' nerġa' nilgħab il-futbol."

X'tagħmel meta jkun qed iħossok ħażin?

Jien nitkellem ma' ħabib tiegħek jew ma' adult li għandi fiduċja fih.

Kif tista' tibda jħossok tajjeb flok ħażin?

Minflok ma nibqa' d-dar, jien nista' mmur l-logħba futbol biex nissapportja lil sħabi. Matul il-ħin li s-soltu nkun qiegħed il-futbol, nista' nagħmel affarijiet oħra li nħobb nagħmel.

Issa pprovaha għalik:

Jien

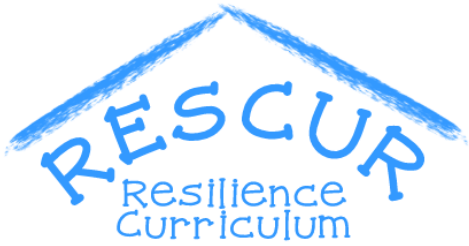
X'kien iż-żmien ħażin jew is-sitwazzjoni ħażina?

Kif ħassejtek?

Ħsibijiet li jgħinuk

X'tagħmel meta jkun qed iħossok ħażin?

Kif tista' tibda jħossok tajjeb flok ħażin?



Lili xi jdaħħakni?

Waħħal ritratt tiegħek hawn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waħħal ritratt tiegħek hawn.

Lili xi jdaħħakni?

.....

.....

.....

.....

Nista' nagħmel użu mill-umoriżmu tajjeb billi...

.....

.....

.....

RESCUR
Resilience Curriculum

Agħmel kampanja dwar...

Agħmel kampanja dwar 'L-Umoriżmu u l-Ħbiberija'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- X'inhuma l-affarijiet it-tajba dwar li tidħak ma' sħabek?
- X'jista' jiġri jekk tuża l-umoriżmu ħażin ma' sħabek?
- Kif tista' tassigura li tuża l-umoriżmu tajjeb fil-ħbiberiji tiegħek? Kif tista' tevita umoriżmu ħażin fil-ħbiberiji tiegħek?

.....

Agħmel kampanja dwar 'Id-Differenza bejn l-Umoriżmu Tajjeb u l-Umoriżmu Ħażin'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- X'inhuma s-sinjali ta' umoriżmu tajjeb?
- X'inhuma s-sinjali ta' umoriżmu ħażin?
- Agħti ftit eżempji ta' umoriżmu ħażin.
- Agħti xi għajnuniet dwar kif l-istudenti jistgħu jagħrfu u jifhmu d-differenzi bejn umoriżmu tajjeb u umoriżmu ħażin.

.....

Agħmel kampanja dwar 'Kif tikkowpja ma' Umoriżmu Ħażin'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- X'inhuma s-sinjali ta' umoriżmu ħażin?
- Agħti ftit eżempji ta' umoriżmu ħażin.
- Għalfejn xi tfal jużaw umoriżmu kattiv?
- X'jistgħu jagħmlu l-istudenti biex jassiguraw li ma jkunx hemm umoriżmu kattiv jew ħażin?

.....

Agħmel kampanja dwar 'Id-daħk jista' jgħinna nikkowpjaw'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- Id-daħk jista' jgħinek tikkowpja fi żmien ikrah?
- Id-daħk u l-umoriżmu kif jistgħu jintużaw biex jgħinuna nikkowpjaw fi żmien ikrah?
- Semmi xi postijiet u ħinijiet meta ma għandniex nidħku.

....

RESCUR Resilience Curriculum

Agħmel kampanja dwar... (Kopja tal-għalliema/a)

Agħmel kampanja dwar 'L-Umoriżmu u l-Ħbiberija'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- X'inhuma l-affarijiet it-tajba dwar li tidħak ma' sħabek? *(eż. tħossok tajjeb, inħossuna iktar rilassati ma' xulxin, naqsmu dak li jdaħħakna, naraw jekk nidħkux bl-istess affarijiet)*
- X'jista' jiġri jekk tuża l-umoriżmu ħażin ma' sħabek? *(eż. jistgħu jħossuhom imweġġgħin, nistgħu nitilfu l-ħbiberija tagħhom)*
- Kif tista' tassigura li tuża l-umoriżmu tajjeb fil-ħbiberiji tiegħek? *(eż. billi ma nidħakx bi sħabi, billi nieqaf niċċajta jekk naf li sħabi huma skomdi, billi ma nimbarazzahomx apposta, billi nirrispettahom jekk ma jsibu xejn tad-daħk)*

.....

Agħmel kampanja dwar 'Id-Differenza bejn l-Umoriżmu Tajjeb u l-Umoriżmu Ħażin'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- X'inhuma s-sinjali ta' umoriżmu tajjeb? *(eż. KULĦADD jidħak għaċ-ċajta, inħossuna eqreb lejn xulxin meta naqsmu l-istess ċajta, ikun rispettuż lejn l-oħrajn, nitolbu skuża jekk inweġġgħu lil xi ħadd bi żball bl-umoriżmu tagħna)*
- X'inhuma s-sinjali ta' umoriżmu ħażin? *(eż. iweġġa' lil ħaddieħor apposta, jimbarazza lill-oħrajn, nidħku b'ħaddieħor u mhux ma' ħaddieħor, iċ-ċajta tkun fuq il-persuna u tista' tkun offensiva, il-persuna l-oħra tista' ma tkunx qed tidħak)*
- Agħti ftit eżempji ta' umoriżmu ħażin. *(eż. tgħajjir, ċajt prattiku kattiv, tgħajjib, nidħku meta xi ħadd jieħu żball, nidħku biex inwaqqgħu għaċ-ċajt lil ħaddieħor, nużaw l-umoriżmu biex nevitaw li nittrattaw problema)*

.....

Agħmel kampanja dwar 'Kif tikkowpja ma' Umoriżmu Ħażin'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- X'inhuma s-sinjali ta' umoriżmu ħażin? *(eż. iweġġa' lil ħaddieħor apposta, jimbarazza lill-oħrajn, nidħku b'ħaddieħor u mhux ma' ħaddieħor, iċ-ċajta tkun fuq il-persuna u tista' tkun offensiva, il-persuna l-oħra tista' ma tkunx qed tidħak)*
- Agħti ftit eżempji ta' umoriżmu ħażin. *(eż. tgħajjir, ċajt prattiku kattiv, tgħajjib, nidħku meta xi ħadd jieħu żball, nidħku biex inwaqqgħu għaċ-ċajt lil ħaddieħor, nużaw l-umoriżmu biex nevitaw li nittrattaw problema)*
- Għalfejn xi tfal jużaw umoriżmu kattiv? *(eż. biex jitkessħu, biex iġiegħlu lill-oħrajn jaħsbu li huma b'saħħithom, biex jagħmlu lil xi ħadd jidher stupidu, ma jirrealizzawx li qed iweġġgħu lill-oħrajn)*

- X'jistgħu jagħmlu l-istudenti biex jassiguraw li ma jkunx hemm umoriżmu kattiv jew ħażin? *(eż. ma jidħkux jekk xi ħadd ikun imweġġa', ma jidħkux lil xi ħadd li juża umoriżmu kattiv, jagħmlu regoli tal-klassi, jieqfu lil min juża umoriżmu kattiv fuqek jew fuq xi ħadd ieħor billi jgħidu 'Ieqaf. Mhux qed nieħu gost.', jekk id-daħk veru qed idejqek, għid lill-għalliem/a jew lil adult)*

.....

Agħmel kampanja dwar 'Id-daħk jista' jgħinna nikkowpjaw'. Uża dawn il-mistoqsijiet biex jgħinuk taħseb:

- Id-daħk jista' jgħinek tikkowpja fi żmien ikrah?
- Id-daħk u l-umoriżmu kif jistgħu jintużaw biex jgħinuna nikkowpjaw fi żmien ikrah?
- Semmi xi postijiet u ħinijiet meta ma għandniex nidħku.

.....