

# Gib mir fünf

Diese Lektion baut auf den vorherigen Lektionen dieser Einheit auf. Stress entsteht sowohl durch innere als auch äußere Reize. Wir haben nicht immer die Kontrolle über unsere Umgebung, aber wenn wir wissen, was die Ursache des Stresses ist, können wir wissen, wo wir mit Stressabbau und Entspannung beginnen können. Es kann uns auch dabei helfen, Stress bei anderen zu erkennen und ihnen Fürsorge und Fürsorge zu bieten, um ihnen durch eine schwierige oder stressige Situation zu helfen. In dieser Lektion werden die Schüler Stressauslöser selbst einschätzen und fünf Strategien entwickeln, mit denen sie anderen helfen können, mit Stress umzugehen.

## Fürsorglich Unterkonzept(e)

Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft,  
Freundlichkeit

## Zeitrahmen der Unterrichtsstunde

30-40 Protokoll

## Benötigtes Material

- ☐ Weißes Papier/Karton, wie in Lektion 1 verwendet
- ☐ Markierungen
- ☐ Schilder für gestresste Aktivitäten (können auf Papier, Pappe oder sogar auf die weiße/Smartboard-Tafel geschrieben werden, wenn Platz vorhanden ist)

## Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM  
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.  
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

## Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Erkennen Sie, was Stress verursacht.
- Untersuchen Sie, wie jeder durch unterschiedliche Dinge gestresst ist.
- Entwickeln Sie fünf Strategien, um sich um andere zu kümmern, wenn sie sich gestresst fühlen.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Hilfsbereitschaft. Allein das Wort kann sowohl positive als auch negative Bilder in den Sinn bringen. Sind Sie der Typ, der Ihnen bei allem hilft? Oder sind Sie jemand, der es vermeidet zu helfen, weil Sie scheinbar keine Zeit dazu finden? Für die Selbsterhaltung in diesem Beruf ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Hilfsbereitschaft und Hilfsbereitschaft zu finden.

Das Festlegen und Aufrechterhalten klarer Grenzen zu Ihrem Team, Ihrer Schule und ja, sogar zu Ihrer eigenen Familie wird Ihnen helfen, Ihre Zeit besser zu organisieren, sodass Sie entweder die von Ihnen geleistete Hilfe reduzieren oder Zeit finden können, bei mehreren Gelegenheiten tatsächlich mitzuhelfen. Hilfsbereitschaft ist eine tolle Charaktereigenschaft, kann aber von Lehrern oft überschätzt werden. Melden Sie sich zu Wort, wenn Sie Steuern zahlen müssen.

Niemand mag einen mürrischen Helfer! Brauchen Sie Ideen, WIE Sie Nein sagen können?

Schauen Sie sich diese Ressource

an: <http://teacherhabits.com/efficient-way-teachers-say-no/>

## Tipps für vielfältige Lernende

- Die Bilder werden hilfreich sein, um bei den meisten Schülern eine Antwort hervorzurufen. Auch der Zugang zu schriftlichen Situationserklärungen könnte hilfreich sein.
- Passen Sie die Bilder/Situationen so an, dass sie am besten zu Ihren Schülern passen. Es wird empfohlen, explizite Auslöser wie stressige häusliche Situationen, Bilder von Armut usw. zu vermeiden.
- Ermöglichen Sie Schülern mit eingeschränkten Sprach- oder Schreibfähigkeiten, Bilder ihrer „Give Five“-Strategien zu zeichnen.



## Aktie

2-3 Protokoll

*Ok, alle halten eine deiner Hände hoch und geben dir ein großes High-Five. Wenden Sie sich nun an die Person neben Ihnen, geben Sie ihr ein High Five und erzählen Sie ihr dann Ihre „Take Five“-Strategien zum Stressabbau, an denen wir in der letzten Lektion gearbeitet haben. Alles klar los!*



## Inspirieren

15-20 Protokoll

Um in diesem Abschnitt der Lektion Zeit zu sparen, nehmen Sie sich vor dem Unterricht Zeit, um den Raum vorzubereiten: Bringen Sie die Schilder „gestresst“, „nicht gestresst“ und „eher gestresst“ an den Wänden an (Vorlagen unten) und bereiten Sie Bilder vor, um sie auf ein Smartboard zu projizieren (falls vorhanden). (keine Option, Sie können die Situationen an die Tafel schreiben). Stellen Sie Stühle beiseite, damit die Schüler während der Aktivität problemlos zu den Schildern gehen können. Alternativ können Sie die Schüler von 1 bis 10 an ihren Fingern zeigen lassen, wie stressig die jeweilige Situation für sie ist.

*Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass wir alle auf ähnliche, aber einzigartige Weisen dabei helfen, auf uns selbst aufzupassen, wenn wir uns gestresst fühlen. Möglicherweise haben Sie einige Ähnlichkeiten und einige Unterschiede bei den Take Five Ihres Partners bemerkt. Nicht jeder wird durch die gleichen Dinge gestresst und nicht jeder nutzt die gleichen Methoden, um sich zu beruhigen.*

*Dennoch ist es hilfreich herauszufinden, was Sie gestresst macht, damit Sie auch darüber nachdenken können, wie sich andere fühlen könnten. Das nennt man Empathie, und darüber werden wir später in dieser Einheit sprechen. Zunächst werden wir uns jedoch einige häufig auftretende Stressfaktoren genauer ansehen und untersuchen, wie sie sich auf uns auswirken.*

*Nun zeige ich Ihnen eine Reihe von Bildern(oder notieren Sie ggf. eine Reihe von Situationen) und Sie werden entscheiden, wie gestresst Sie sich durch die Situation fühlen: nur ein wenig gestresst, sehr gestresst oder irgendwo dazwischen. Wenn Sie sich entschieden haben, stellen Sie sich an das Schild, das Ihre Stressreaktion am besten widerspiegelt.*

Zeigen Sie jedes Bild einzeln an. Wenn die Einstellung der Schüler zu einem bestimmten Bild sehr unterschiedlich ist, besprechen Sie, warum die Schüler

diese bestimmte Meinung zu der Situation haben. Fügen Sie alle Szenarien oder illegalen Vorschläge von Schülern hinzu, z. B. Umzug, Gründung einer neuen Schule, Vermissen einer Person usw.

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

Situationen:

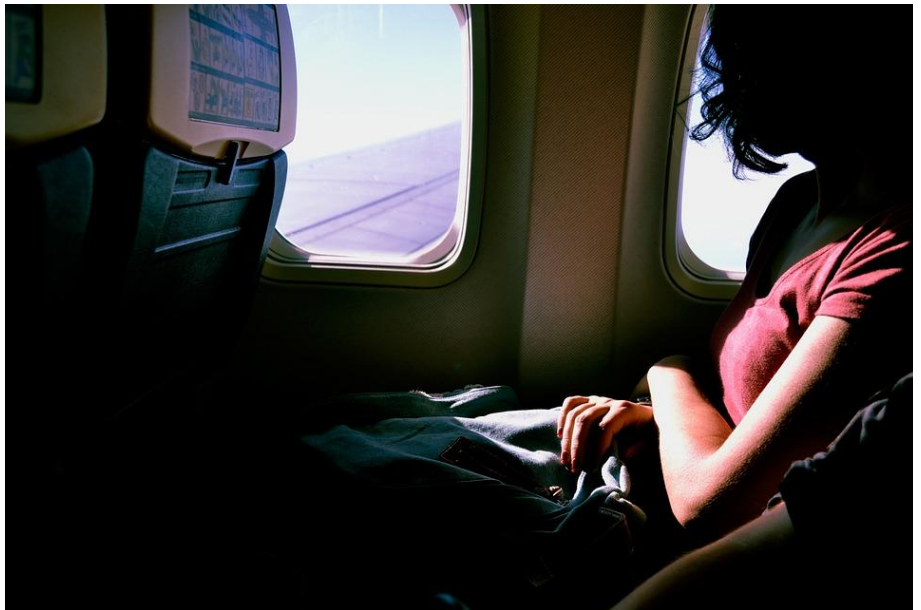
Eine Präsentation vor Ihren Klassenkameraden oder der ganzen Schule halten:



An einem wichtigen Sportspiel teilnehmen und versuchen, den Siegpunkt zu erzielen:



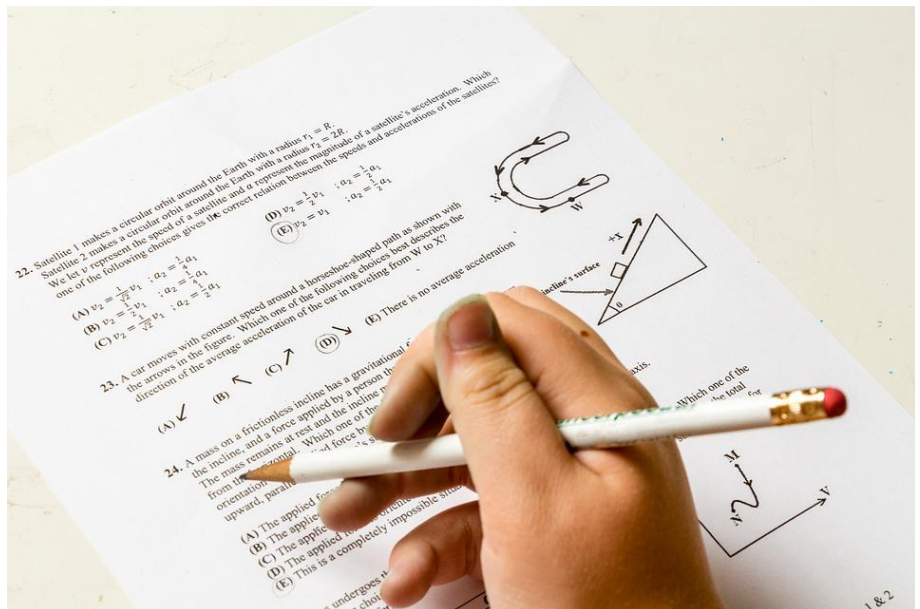
Mit dem Flugzeug fliegen:



Eine Chance in der Arztpraxis bekommen:



(Fortsetzung auf der nächsten Seite)  
Einen Test machen:



Weinende Babys:





Fortsetzung auf der nächsten Seite...  
Zu einer Geburtstagsfeier für jemand anderen gehen:



*Ist es nicht interessant, wie wir alle unterschiedlich auf verschiedene Stresssituationen reagieren? Etwas Stress ist guter Stress, wie zum Beispiel*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*das große Spiel. Wahrscheinlich verspüren Sie Adrenalin und Aufregung, was dazu führt, dass Ihr Körper höhere Leistungen erbringt. Es kann jedoch leicht zu schlimmem Stress werden, wenn man sich selbst zu ernst nimmt oder, wenn man verliert, unfreundlich zu sich selbst oder anderen ist. Manche von uns fliegen nicht gern in einem Flugzeug; Andere von uns haben überhaupt nichts dagegen und mögen es sogar! Und fast alle von uns mögen es nicht, eine Spritze zu bekommen! Ist es nicht komisch, wie sehr wir über etwas gestresst sind, das uns helfen soll, uns besser zu fühlen und gesünder zu sein? Warum verursachen Ihrer Meinung nach Dinge wie der Gang zum Arzt oder zum Zahnarzt Stress in unserem Körper?*

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort. Dies ist eine gute Gelegenheit, über Realität vs. Wahrnehmung und die Angst vor dem zu sprechen, was wir nicht wissen oder glauben, dass es schädlich/schmerzhaft ist.

*Man kann mit Sicherheit sagen, dass wir alle Stress erleben, ihn aber alle unterschiedlich und als Reaktion auf unterschiedliche Dinge erleben. Was mir Stress bereitet, muss bei Ihnen nicht unbedingt Stress verursachen. Das bedeutet nicht, dass mein Stressniveau oder meine Reaktion auf Stress mehr oder weniger wichtig ist als Ihres; es bedeutet einfach, dass wir unterschiedlich auf Dinge reagieren.*

Links zu den Fotos oben, wenn Sie diese auf einem Smartboard anzeigen möchten:

<https://pixabay.com/de/kinderszene-bildung-menschen-lesen-937643/>

<https://pixabay.com/en/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/de/flugreisen-flug-sitzfenster-1209752/>

<https://pixabay.com/de/impfung-impfspritze-medizinisch-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/de/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/de/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



## Ermächtigen

10 Protokoll

*Es ist wichtig, dass wir vorsichtig reagieren, wenn wir das Gefühl haben, gestresst zu sein, oder wenn wir jemanden sehen, der gestresst ist. In der letzten Lektion haben wir darüber gesprochen, wie wir für uns selbst sorgen können, wenn wir Stress verspüren. Lassen Sie uns nun darüber sprechen, was wir tun können, um jemand anderem zu helfen, wenn er gestresst ist.*

*In der letzten Lektion haben Sie eine Ihrer Hände nachgezeichnet und fünf Strategien zum Stressabbau aufgeschrieben, mit denen Sie sich beruhigen können. Wir nannten das „Take Five“. Jetzt werden Sie die andere Hand verfolgen und Schreiben Sie fünf fürsorgliche Dinge auf, die Sie für jemanden tun können, von dem Sie wissen, dass er unter Stress leidet. Wir werden dies „Give Five“ nennen. Bevor wir jedoch beginnen, überlegen wir uns einige Dinge, die wir tun können, um bei der Pflege einer anderen Person zu helfen, die unter Stress leidet.*

Nehmen Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit; Schreiben Sie Ideen an die Tafel. Ideen könnten Dinge sein wie: Umarmen, Hilfe anbieten, sich zu ihnen setzen, mit ihnen reden, ihnen beim Atmen helfen. Diese können länger sein als die kürzeren Einzelwortstrategien der Take Five-Aktivität.

*Zeichnen Sie nun Ihre andere Hand nach und wählen Sie fünf Strategien aus, die Sie aufschreiben können, eine pro Finger/Daumen. Schreiben Sie „Give Five“ in die Mitte, und wenn Sie fertig sind, können Sie Ihre Hand verzieren.*



## Reflektieren

5 Minuten

*Es wird wichtig sein, nach anderen Ausschau zu halten, die unter negativem Stress leiden. Wenn Sie jemanden sehen, der Probleme hat, denken Sie über Ihre „Give Five“-Strategien nach und versuchen Sie, sie anzubieten. Wie können Sie helfen, wenn Sie Ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten sagen, dass sie nach einem langen Tag wirklich müde und gestresst sind? Braucht diese Person eine Umarmung? Sie werden erstaunt sein, wie viel weniger gestresst Sie sich fühlen, wenn Sie sich um jemand anderen kümmern.*



## Erweiterungsideen

- Kurze Videos für Denkpausen und Achtsamkeitsmomente (kostenloses Konto erforderlich): [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com)
- Liste der Ressourcen zur Entspannung: [www.kidsrelaxation.com](http://www.kidsrelaxation.com)



VON CASEL BEZEICHNET  
ALS EMPFOHLENES  
PROGRAMM FÜR SOZIALE

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





# Stressed

# Not Stressed

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Alle Rechte vorbehalten. [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) | Buchseite11

# Somewhat Stressed

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Alle Rechte vorbehalten. [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) | Buchseite12