

Mit Ich-Aussagen mutige Antworten formulieren

Diese Lektion vermittelt den Schülern Strategien, wie sie mutig und freundlich auf andere reagieren können. Die Schüler spielen im Rollenspiel häufige Szenarien aus, die sie in der Schule erleben, wenn jemand etwas Unfreundliches sagt, ohne darüber nachzudenken, welche Gefühle die andere Person dadurch empfinden wird. Die Schüler üben, auf diese Situationen mit Ich-Aussagen zu reagieren, und besprechen am Ende, wie sie mit ruhigen Atemstrategien die körperliche Reaktion kontrollieren können, die auftreten kann, wenn wir in eine schwierige Situation geraten und auf jemanden reagieren müssen.

Unterkonzept(e) „Freundlichkeit“

Verletzlichkeit, Demut

Zeitrahmen der Unterrichtsstunde

30-40 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Szenarien
- ☐ Hula Hoops)
- ☐ Zugriff auf das Web für das verlinkte Material

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:

- Besprechen Sie persönliche Grenzen, wenn Sie auf andere reagieren.
- Verwenden Sie Ich-Aussagen, um anderen mutig und freundlich zu antworten.
- Verwenden Sie Bauch- oder ruhige Atemtechniken, um körperlich ruhig zu bleiben, wenn Sie auf andere reagieren.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Haben Sie jemals den Satz „Zahlen Sie es vorwärts“ gehört? Es bezieht sich auf die Handlung einer Person, die eine unerkannte gute Tat für einen Fremden vollbringt, unter der Voraussetzung, dass der Empfänger diese wiederum „weiterzahlen“ wird, indem er eine gute Tat für jemand anderen tut. Vielleicht hat Ihr Gegenüber Ihre Kaffeebestellung bereits bezahlt oder es liegt ein positiver Zettel auf Ihrem Schreibtisch. Dies sind beide großartige Beispiele für dieses einfache, aber wirkungsvolle Konzept. Suchen Sie diese Woche nach Möglichkeiten, freundlich zu reagieren, indem Sie drei verschiedene Möglichkeiten identifizieren, wie Sie es auf irgendeine Weise an Kollegen weitergeben können. Nehmen Sie sich etwas Zeit und überlegen Sie sich kleine Überraschungen für Ihre Mitmenschen und fügen Sie eine kleine Notiz mit der guten Tat hinzu, die sie dazu ermutigt, die Kette am Laufen zu halten, indem Sie auch anderen etwas Freundlichkeit zukommen lassen.

Tipps für vielfältige Lernende

- Passen Sie die Szenarien so an, dass sie am besten zu Ihrer Schülergruppe passen.

- Verwenden Sie Requisiten, um die Dinge nachzuspielen, wenn sie für Ihre Schülergruppe angemessen oder nützlich sind.
- Stellen Sie im Voraus fest, ob die Bitte um Freiwillige oder die Zuweisung von Rollen für Ihre Schüler besser geeignet ist.



Aktie

5-7 Minuten

In unserer letzten Einheit haben wir „Ich bin“-Gedichte geschrieben! Wie war dieses Erlebnis für Sie?

Laden Sie die Schüler zum Teilen ein.

Erinnert sich jemand an ihren Refrain? Ich bin.....? Wenn Sie sich daran erinnern können und es teilen möchten, heben Sie Ihre Hand.

Fordern Sie die Schüler auf, ihren „Ich bin“-Vers zu sagen (nicht das ganze Gedicht).



Inspirieren

5-7 Minuten

Wir haben auch darüber gesprochen, dass es manchmal Mut erfordert, wir selbst zu sein. Heute werden wir über den Mut sprechen, freundlich zu anderen zu sein. Das hört sich vielleicht komisch an. Warum sollte es Mut erfordern, freundlich zu anderen zu sein?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Manchmal ist es schwer, freundlich zu sein, wenn dich jemand schlecht behandelt. Wir könnten versucht sein, dieser Person gegenüber unfreundlich zu sein. Wir könnten auch versucht sein, unfreundlich zu jemandem zu sein, der anders denkt, aussieht oder glaubt als wir. Manchmal fürchten wir uns vor Dingen, mögen sie nicht oder sind misstrauisch gegenüber Dingen, die wir nicht kennen oder verstehen. Es erfordert Mut, auf eine Weise zu reagieren, die uns ruhig, konzentriert und achtsam gegenüber der anderen Person hält und freundlich zu ihr und zu uns selbst ist.

Ich möchte auch, dass wir über das Wort „Grenzen“ nachdenken. Kann mir jemand sagen, was eine Grenze ist? Bitten Sie die Schüler um Antworten.

Gut! Grenzen sind Markierungen, die dabei helfen, die Ränder eines Raums oder einer Fläche zu definieren. Eine klare Grenze in unseren Höfen sind Zäune. Die vier Wände unseres Klassenzimmers sind unsere Grenzen. Die weißen und gelben Linien auf den Straßen grenzen die Fahrspuren ab.

Grenzen können uns helfen, Mut gegenüber anderen zu zeigen. Das bedeutet Folgendes:

Laden Sie einen studentischen Freiwilligen ein, sich Ihnen anzuschließen. Lassen Sie diesen Freiwilligen in die Mitte eines Hula-Hoop-Reifens treten, den Sie auf den Boden gestellt haben.

Stellen Sie sich vor, dieser Hula-Hoop-Reifen repräsentiert Ihre persönliche Grenze. Wenn jemand Sie schlecht behandelt und sich in Ihrem persönlichen Bereich aufhält, wenn er auf Ihnen herumhackt, Ihnen ins Gesicht geht, Sie drängt oder Sie körperlich schlägt oder berührt, sollten Sie der anderen Person selbstbewusst (mit respektvoller Gewalt) sagen, dass sie damit aufhören soll. und du solltest gehen und dir einen Erwachsenen helfen

lassen. Diese Art von Verhalten erfordert eine durchsetzungsfähige Reaktion und die Hilfe eines Erwachsenen. Es ist nicht so, dass Sie unfreundlich sind, aber Sie haben das Recht auf Selbstachtung und persönliche Sicherheit und müssen dies zur Priorität machen. Ist das sinnvoll?

Nutzen Sie also die Idee eines Hula-Hoop-Reifens, um sich Ihre persönliche Raumgrenze vorzustellen und denken Sie daran, auch in diesem Raum mutig zu sein.



Ermächtigen

15-20 Protokoll

Jetzt werden wir üben, den Mut zu haben, auf andere auf eine Weise zu reagieren, die ihnen gegenüber und uns selbst gegenüber respektvoll ist. Dies sind Situationen, in denen wir nicht bedroht oder körperlich verletzt werden; Dabei handelt es sich eher um alltägliche Situationen, in denen jemand unfreundlich oder unüberlegt etwas gesagt hat und wir darauf reagieren müssen. Wir haben immer zwei Möglichkeiten: 1) Wir können uns dafür entscheiden, mit Freundlichkeit und Respekt zu reagieren. Oder 2) Wir können uns dafür entscheiden, mit einer negativen, sarkastischen oder unfreundlichen Haltung zu reagieren.

Manchmal fühlt es sich jedoch nicht so an, als hätten wir eine Wahl, oder? Manchmal fühlt es sich so an, als wäre die einzige Möglichkeit, wütend zu werden. Eleanor Roosevelt, ehemalige First Lady der Vereinigten Staaten von Amerika, sagte einmal: „Ohne Ihre Zustimmung kann Ihnen niemand das Gefühl geben, minderwertig zu sein.“ Weiß jemand, was das bedeutet?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Gut! Das bedeutet, dass wir immer die Wahl haben. Niemand kann uns schlecht oder verärgert machen, es sei denn, wir geben ihm die Erlaubnis oder Macht dazu. Das bedeutet nicht, dass es falsch ist, sich aufzuregen, wütend oder traurig zu sein. Das gehört zum Menschsein dazu. Aber wir können entscheiden, wie wir zulassen, dass diese Gefühle unsere Reaktion auf andere beeinflussen. Es kann viel Mut erfordern, mit Freundlichkeit und Respekt zu reagieren, wenn wir nicht das Gefühl haben, dass uns Freundlichkeit und Respekt entgegengebracht werden. Es erfordert auch Übung, also werden wir das jetzt tun.

Wir werden verschiedene Situationen im Rollenspiel spielen, in denen eine Person etwas zu einer anderen Person sagt und die andere Person antworten muss. So möchte ich, dass unsere Antworten beginnen. "ICH..." - Okay? Beginnen Sie Ihre Antwort mit „Ich“. Wir werden die Verwendung von „Ich“-Aussagen üben, die dabei helfen, dass sich unsere Reaktion auf uns selbst und unsere Gefühle und Ideen konzentriert und nicht darauf, der anderen Person die Schuld zu geben. Sie könnten mit „Ich fühle ...“ oder „Ich bin anderer Meinung ...“ oder „Ich denke ...“ beginnen und dann fortfahren. Die Verwendung von Ich-Aussagen ist eine wirksame Methode, um der Person, mit der Sie sprechen, klar zu machen, dass Sie immer noch die Kontrolle über Ihren Geist, Ihre Gefühle und Ihren Körper haben.

Erwägen Sie, diese Aktivität in einer großen Gruppe durchzuführen, um die Antworten zu steuern und sicherzustellen, dass angemessenes Verhalten modelliert wird.

Rufen Sie einen studentischen Freiwilligen an und geben Sie ihm ein Rollenspielszenario. Sie spielen gemeinsam mit dem Schüler die Rolle des Protagonisten, um die Situation und das Ergebnis voranzutreiben. Sie können zwischen Antagonist und Protagonist wechseln. Es wird jedoch empfohlen, diese Rolle zuerst zu übernehmen, um angemessene Reaktionen zu modellieren. Stellen Sie nach jedem Szenario die Folgefragen. Zeigen Sie dem Protagonisten das Szenario nicht im Voraus; Die Reaktion sollte authentisch und nicht vorgeplant sein, es ist jedoch ratsam, dass der Lehrer alle Situationen im Voraus untersucht. Es ist ein einziger Dialog erforderlich. Wenn Sie jedoch Zeit und Interesse haben, können Sie das Szenario auch in mehreren Dialogaustauschen ablaufen lassen.

Szenario 1:

Antagonist: [Zum Protagonisten] Wenn wir in der Pause nach draußen gehen, kannst du nicht in unserem Kickballteam spielen. Du bist nicht gut genug.

Protagonist: ****Antwort einfügen****

Folgefragen:

- Was war das unfreundliche Wort oder die unfreundliche Handlung?
- Was war an der Antwort freundlich oder unfreundlich?
- Was hätte, wenn überhaupt, anders oder freundlicher gemacht werden können?

Szenario 2:

Antagonist: [Zum Protagonisten] Was hast du zum Mittagessen mitgebracht? Sieht ekelhaft aus!

Protagonist: ****Antwort einfügen****

Folgefragen:

- Was war das unfreundliche Wort oder die unfreundliche Handlung des Antagonisten?
- Was war freundlich oder unfreundlich an der Reaktion des Protagonisten?
- Was hätte, wenn überhaupt, anders oder freundlicher gemacht werden können?

Szenario 3:

Antagonist: [Zum Protagonisten] Hast du dafür eine Drei bekommen? Das war so einfach!
Meine kleine Schwester hätte es schaffen können!

Protagonist: ****Antwort einfügen****

Folgefragen:

- Was war das unfreundliche Wort oder die unfreundliche Handlung des Antagonisten?
- Was war freundlich oder unfreundlich an der Reaktion des Protagonisten?

- Was hätte, wenn überhaupt, anders oder freundlicher gemacht werden können?

Szenario 4:

Antagonist: [Zum Protagonisten] Ich habe gehört, dass du es nicht ins Team geschafft hast. Verlierer!! Ich schätze, das bedeutet, dass du zur Gruppe der Kleinen gehörst!

Protagonist: ****Antwort einfügen****

Folgefragen:

- Was war das unfreundliche Wort oder die unfreundliche Handlung des Antagonisten?
- Was war freundlich oder unfreundlich an der Reaktion des Protagonisten?
- Was hätte, wenn überhaupt, anders oder freundlicher gemacht werden können?

Szenario 5:

Antagonist: [Zum Protagonisten] Warum müssen Sie mit Frau Baker im Flur vorlesen? Können Sie nicht lesen?

Protagonist: ****Antwort einfügen****

Folgefragen:

- Was war das unfreundliche Wort oder die unfreundliche Handlung des Antagonisten?
- Was war freundlich oder unfreundlich an der Reaktion des Protagonisten?
- Was hätte, wenn überhaupt, anders oder freundlicher gemacht werden können?



Reflektieren

5-7 Minuten

Verbringen Sie ein paar Minuten damit, darüber zu sprechen, welche Gefühle diese ersten Zeilen (vom Antagonisten) bei jedem Protagonisten ausgelöst haben. Welche Gefühle, Emotionen oder körperlichen Reaktionen passierten im Inneren? Vielleicht spürten sie, wie ihr Gesicht heiß wurde. Vielleicht ist ihnen ein Kloß im Hals aufgestiegen. Es kann schwierig sein, diese automatischen körperlichen Reaktionen zu überwinden oder zu kontrollieren, die uns in Panik versetzen und uns in eine unfreundliche Verteidigung begeben könnten. Besprechen Sie einige Strategien zur Beruhigung, damit Ihr Kind klar denken kann, bevor es reagiert. Machen Sie einige tiefe Bauchatmungsübungen oder üben Sie, langsam und rückwärts von 10 an zu zählen, um dem Gehirn Zeit zu geben, sich vor dem Sprechen zu beruhigen. Einige Atemstrategien für Kinder finden Sie hier: [So bringen Sie Ihrem Kind ruhiges Atmen bei](#)

Erinnern Sie die Schüler an das Roosevelt-Zitat; Bitten Sie die Schüler, es noch einmal zu erklären und fragen Sie, ob sie das Zitat neu verstanden haben.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Lassen Sie die Schüler wissen, dass Sie in der kommenden Woche mutige Reaktionen auf andere beobachten werden!



Erweiterungsideen

- Schicken Sie den Schülern das Roosevelt-Zitat nach Hause und bitten Sie sie, ihren Eltern/Erziehungsberechtigten die Bedeutung zu erklären. Lassen Sie die Eltern/Erziehungsberechtigten die Erklärung ihres Schülers aufschreiben und unterschreiben und bitten Sie die Schüler dann, den Zettel bis zu einem bestimmten Datum als Teil zurückzugebeneines Morgens Treffen, als Ausreiseticket oder für eine Art Belohnung oder Preis.



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

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.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

„Niemand kann dir das Gefühl geben Unterlegen ohne Ihre Zustimmung.“

-Eleanor Roosevelt, Ehemalige First Lady der Vereinigten Staaten

Schülererklärung:

Unterschrift der Eltern/Betreuer/Erziehungsberechtigten