

Självbeträffelsekort

VÄNLIGHET UTOM CLASSROOM™
SMÅ GRUPP • ALTERNATIV 1 • MOD

Lektionens tidsram

25-30 mins

Material

- ☐ 3 registerkort/student
- ☐ Pennor/Markörer
- ☐ Mod affisch (valfritt)



Dela med sig

Definiera mod: MOD ÄR ATT VARA MODIG VID NYA ELLER SVÅRA OMSTÄNDIGHETER. (Visa Courage-affischen om så önskas.) Vi tänker ofta på mod som starkt och oräddt. Men mod innebär också att vara trogen den du är och att omfamna det som gör dig annorlunda, snarare än att dölja det, vilket ibland kan kännas läskigt eller svårt. Som grupp, brainstorma en unik sak om varje person i gruppen:

- Vad är en unik sak med dig som andra kanske inte vet?

Om tiden tillåter, be alla i din grupp att svara. Om tiden inte räcker till eller om din grupp är för stor, sikta på 5-10 svar från olika åldrar.



Inspirera

Det låter kanske dumt, men det krävs mod att vara dig själv. De flesta av oss tänker inte på hur vi behandlar oss själva, men vänlighet börjar faktiskt med de saker du säger och gör mot dig själv först! Om du inte kan vara snäll mot dig själv, hur kan du då förvänta dig att vara snäll mot andra? Så hur hänger detta ihop med mod? Det krävs mod att vara DU hela tiden!



Bemyndiga

Förklara att idag kommer varje elev att skapa självbeträffelsekort som vi kan läsa högt för oss själva varje dag. Det här är uttalanden om oss själva som lyfter oss, ger oss glädje och påminner oss om varför vi är så speciella. Dela upp gruppen i mindre grupper efter årskurs (PK-2 och 3-6).

I den yngre gruppen kommer varje elev att skapa 3 olika kort som svarar på uppmaningen "Jag är speciell eftersom..."

I den äldre gruppen kommer varje elev att skriva 3 affirmationer (upplyftande påståenden) om sig själva. De måste vara sanna och specifika. (Exempel: "Jag är cool!" är inte specifikt. "Jag är en fantastisk pianospelare" är bättre!)

- Om tiden tillåter, be eleverna använda mod och läsa upp minst ett kort med sin grupp.
- Skicka hem korten och uppmuntra eleverna att lägga dem på en plats där de kan läsa dem varje morgon när de gör sig redo för skolan (under kudden, bredvid sängen, på badrummetspegel, etc.)



Reflektera

Styr ett samtal om MOD att vara snäll mot dig själv.

- Hur krävs det mod att vara snäll mot DIG?
- Hur skadar det dig när du tänker eller säger negativa saker om dig själv?
- Vad kan vi göra om vi ser eller hör våra vänner använda negativa ord för att beskriva sig själva? (Jag är dum, jag kommer aldrig att komma på det osv.)

