

# Min lyckliga plats

Detta är den första lektionen i Vårdenheten. För att få igång konversationen på rätt sätt och förstärka begreppet respekt från föregående enhet, kommer eleverna att skapa "My Happy Place" collage-tavlor för användning när de känner sig upprörda eller kämpar under hela skoldagen.

**NOTERA:** Den här lektionen skulle fungera mycket bra i samband med din konsttid under specialerbjudanden. Överväg att fråga din bildlärare om han/hon vill samarbeta! Det är ett bra sätt att visa att du också bryr dig om deras akademiska fokus.

**OmtänksamSdu är-Koncept**  
Medkänsla,Vänlighet

**Lektionens tidsram**  
45 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Kartong i olika storlekar
- ☐ Lim fastnar
- ☐ Sax till varje barn
- ☐ Tidningar eller tryckta bilder från internet
- ☐ Grundläggande konsttillbehör
- ☐ Glitter (valfritt)
- ☐ Modge Podge (valfritt)
- ☐ Skrotpapper med olika strukturer (valfritt)
- ☐ Återvunna föremål (valfritt)

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Skapa ett personligt collage som visar bilder som inspirerar till en känsla av lycka.
- Träna på att hantera förmågan att hantera när omständigheterna orsakar negativa känslor.

## Läraranslutning/Självvård

Jag! den första enheten pratade vi om vikten av självrespekt som en byggsten för respekt i vår värld. Den här enheten fokuserar vi på omtanke, som innehåller medkänsla, hjälpsamhet, tacksamhet och empati. Omsorg definieras som att känna och visa omtanke om dig själv och andra. Med denna definition i åtanke, försök att utvärdera hur du bryr dig om dig själv.

Self-Care är ett viktigt verktyg för att säkerställa att vi har tid att starta om. Det är inte självviskt att ge tid varje dag för att bara fokusera på DIG. Vad gör du bara för dig varje dag? Om svaret är svårt att identifiera, brainstorma några idéer om hur du kan ta hand om dig själv dagligen. Om du redan har påbörjat den här processen, försök att utöka eller fördjupa din egenvård till att inkludera långsiktiga mål (som att träna eller ta en rolig lektion). Om du inte bryr dig om dig, hur kan du förvänta dig att ge solid omsorg för andra?

## Tips för olika elever

- Hjälp en elev med begränsad finmotorik genom att klippa ut bilder åt dem.
- Tillhandahåll en mängd olika storlekar av kartong som eleverna kan välja mellan.
- Tillhandahåll en färdig produkt för att hjälpa till med visualisering.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT REKOMMENDERAT  
PROGRAM  
FÖR SOCIALT OCH  
EMOTIONELLT LÄRANDE.  
Se sista sidan för detaljer.



## Dela med sig

3 minuter

Låt eleverna samlas i din cirkeltid eller gemenskapsområde.  
Be dem berätta ett sätt de visade respekt för en vän den här veckan.

(Ge exempel vid behov.)



## Inspirera

### Vad är omsorg?

5-7 minuter

Förklara att omtanke är att känna och visa omtanke om andra. Denna enhet fokuserar på att bry sig och uttrycka det i vårt klassrum. Vi har redan lärt oss hur respekt för oss själva, våra vänner och vårt utrymme har hjälpt oss att känna oss trygga och visa vänlighet dagligen. Omtanke bygger på detta. När vi är omtänksamma visar våra handlingar vänlighet och andra njuter av vårt sällskap!

### Vad är egenvård?

5-7 minuter

Förklara att egenvård är när vi tar oss tid att ta hand om oss själva. Detta kan låta dumt, men om vi inte tar tid att ta hand om oss själva är vi inte särskilt bra på att ta hand om andra. Ett sätt att utöva egenvård är att kontrollera dina känslor ofta och ha någraverktyg som hjälper dig att ändra dina känslor när du är upprörd. Vi kallar dessa verktyg coping skills. När vi använder en coping-förmåga låter den oss ta lite tid från problemet, rensa våra sinnen och återgå till att känna oss lyckliga igen!

- Du kanske vill ange ett område i ditt rum som är tyst för eleverna att använda när de tränar på att hantera färdigheter (ditt klassrumsbibliotek är ett bra alternativ).



## Bemyndiga

30 minuter

Idag kommer varje person att skapa sitt eget speciella "My Happy Place"-collage med hjälp av tidningsbilder eller tryckta bilder från internet, konstmaterial och kartong. Det här är din alldeles egna styrelse; ingen kan berätta för dig vad du ska ha på den, hur du gör den eller ens använda den med dig.

Det är bara för dig.

### Steg 1:

Varje elev kommer att välja en bit kartong för sitt collage. Se till att erbjuda olika storlekar eftersom vissa elever kan känna sig överväldigade av denna uppgift, medan andra vill ha mer utrymme. Skriv elevens namn på tavlan och låt honom/henne sätta lim och glitter över bokstäverna för att få dem att

glänsa. Obs: Omglitter är inte möjligt/önskvärt, har varje elev skriv hans/hennes namn på ett registerkort och limma fast det i mitten av tavlan.

### Steg 2:

Medan glittret torkar låter du eleverna sortera i tidningar för att hitta bilder som får dem att känna sig glada inuti. För att ge inspiration och tydlighet, visa dem ditt färdiga collage och förklara varför du valde dina bilder. Till exempel, "Den här hunden får mig att känna mig glad eftersom den får mig att tänka på min hund, fräknar, hemma." Eleverna kan klippa ut bilder, rita på papperslappar eller till och med skapa glädje av texturer och återvunna föremål. Det finns inget rätt eller fel svar på vadde sätta in sina collage, så länge de kan förklara hur slutresultatet får dem att känna sig glada. Låt dem limma alla sina val på sin tavla. Obs: För att hjälpa dessa brädor att hålla längre, överväg att måla dem med Mod Podge eller laminera dem.

### Steg 3:

När alla collagen är klara, förklara att eleverna kommer att använda sina "My Happy Place"-tavlan under hela året för att hjälpa dem när de känner sig nere eller upprörda. Elever kan ta fram sin tavla och diskutera några av bilderna på den med läraren eller assistenten när de är överväldigade, frustrerade eller till och med arga. Det här är ett fantastiskt sätt att visa att vi bryr oss om oss själva. När vi låter negativa känslor stanna inombords för länge, visar vi inte vänlighet. Vår attityd börjar förändras och det blir svårare att respektera och visa vänlighet mot andra på grund av alla dessa yucky känslor. Att använda din "My Happy Place"-tavla kan hjälpa dig att snabbt känna dig positiv igen!

- Använd din egen tavla och demonstrera hur du använder collage för att förändra dina känslor. En idé är att guida en person genom en attitydförändring genom att peka på flera bilder och fråga honom/henne hur bilderna ger lycka.
- Du kommer att behöva skapa en signal eller plan för dina elever när de vill/behöver denna coping-förmåga.
- Du måste också välja en speciell plats där eleverna kan lagra sina brädor.



## Reflektera

5-10 minuter

Låt varje elev dela 1-2 föremål från sina collage med klassen. Eleverna behöver inte visa hela sina tavlor om de inte vill. Betona att dessa tavlor är personliga och att vissa personer kanske inte känner sig helt bekväma med att dela med sig av allt de sätter på den. Ställ följande frågor när eleverna väljer vissa bilder:

- Hur får den bilden dig att känna?
- Varför la du upp den bilden på tavlan?
- Påminner den bilden dig om en person, plats, sak eller rolig tid i ditt liv?



## Förlängningsidéer

- Hemtillägg: Ta en bild av varje "Happy Place"-collage och skicka hem den med föräldrarna. Förklara aktiviteten och bjud in dem att antingen

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

göra sin egen hemma eller använda bilden under kamp med sina barn för att minska negativa känslor.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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