

My Kindness Treasure Box

Den första lektionen i Courage-enheten sätter fokus på vänlighet som den ultimata formen av mod. Den här lektionen börjar med vänlighet mot sig själv, genom skapandet av en personlig bekräftelseskattlåda.

Vänlighetskoncept

Mod, vänlighet, bekräftelse

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Box med lock för varje elev
- ☐ Konsttillbehör (beror på klassrummets förmågor/önskningar på komplexitetsnivån för detta utbud)
- ☐ Pappersremсор (5 per barn)

Standardkarta

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



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

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Skapa 5 personliga affirmationer för att visa vänlighet mot dig själv.
- Förklara hur det krävs mod att vara snäll mot oss själva.

Läraranslutning/Självvård

Många människor associerar termen "mod" med att vara stark, stå emot förtryck och kämpa för det som är rätt. Även om alla dessa definitioner faktiskt hänvisar till olika typer av mod, finns det ytterligare ett fokus som är lika värdefullt: modet att svara med vänlighet. Denna enhet kommer att fokusera på vänlighet som en form av modigt agerande. Din förmåga att ingjuta vänlighet i ditt dagliga liv är det modigaste du kan göra för dig själv. När dina tankar förändras förändras dina beteenden vilket i slutändan leder till en positiv förändring även hos dem runt omkring dig. Denna vänlighetskedjereaktion börjar med dig! Den här veckan, skriv ut en särskilt vänlig tanke om dig själv och lägg upp den på din badrumsspegel. Upprepa det för dig själv högt varje gång du läser det. Till en början kan detta kännas jobbigt och onödigt. Men ju mer du hör vänliga ord högt, desto mer sannolikt är det att du internaliserar dem. Hur kan du vara snäll mot dig själv idag?

Tips för olika elever

- Låt eleverna rita en bild av varje bekräftelse.
- Låt eleverna diktera sina affirmationer för läraren medan de skriver.
- Ge satsstartsuppmaningar för varje bekräftelse för att öka förståelsen.
- Uppmuntra elever på högre nivå att lägga till ytterligare en mening under bekräftelsen som ger ett exempel. (Ex. Jag är smart. Jag är smart när jag läser nya böcker!)



Dela med sig

5 minuter

Vad skulle du göra i följande situationer? Försök fokusera på att välja ansvarsfullt!

- *Du hittar din systers dagbok. Den är låst, men nyckeln sitter i låset. Vad skulle du göra?*
- *Din pappa gjorde precis kakor, men han säger att du måste vänta med att få en. Han lämnar rummet. Vad skulle du göra?*
- *Du glömde dina läxor och din lärare frågar dig varför du inte hade dem. Vad skulle du säga?*
- *Du ritade av misstag på bordet med permanent markör. Vad skulle du göra?*

När vi gör ansvarsfulla val visar vi vänlighet mot andra och vårt utrymme!



Inspirera

Vad är mod?

7-10 minuter

Förklara att mod betyder att du är modig när du står inför nya eller svåra omständigheter. Denna enhet kommer att fokusera på mod när den ansluter till vänlighet. Att vara snäll kräver att vi är modiga och villiga att prova något nytt eller annorlunda med oss själva, andra och till och med våra utrymmen (som vår skola). När vi har modet att vara snälla mår vi bättre om oss själva och hjälper andra att må bättre också!

Förklara att det finns tre sätt att visa mod genom vänlighet:

- Vänlighet mot dig själv: *Det kanske låter dumt, men det krävs mod att vara snäll mot 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, hur kan du då förvänta dig att vara snäll mot andra?*
- Vänlighet mot andra: *Ibland kan det vara väldigt svårt att behandla andra med vänlighet. Du kan vara modig och använda mod för att fokusera dina ord och handlingar på vänlighet i alla situationer. Även om andra är elaka kan du välja att visa mod genom vänlighet. Du kan bli förvånad över att se hur snabbt andra förändras när du överöser dem med vänlighet!*
- Vänlighet mot miljön (skolan): *Vår skola är en fantastisk plats att lära sig varje dag. Varför? Eftersom var och en av oss gör vår del för att hålla den säker, glad och välkomnande varje dag. Ditt modiga val att visa vänlighet i hur du bryr dig om skolan genom att behandla vårt material vänligt, respektera vårt utrymme och vara säker på lekplatsen är alla sätt som hjälper till att göra vår skola till den underbara lärmiljö vi har idag!*

Vad är en Abekräftelse?

3-5 minuter

Förklara att ett sätt att visa vänlighet mot dig själv är att använda affirmationer.

Affirmationer är "vänliga ord". När du säger eller läser vänliga ord om dig själv varje dag, hjälper det dig att må bättre om vem du är inuti. Ju bättre du känner dig själv, desto mer mod har du att välja vänlighet med andra och i skolan!



Bemyndiga

15 minuter

Idag kommer vi att fokusera på hur vi kan använda mod för att vara snälla mot oss själva. Förklara att varje elev kommer att skapa en skattkista som de kommer att fylla med personliga bekräftelser som de ska läsa högt för sig själva före skolan varje dag.

Steg 1:

Ge varje elev en låda. En skokartong fungerar bra för detta, men vilken typ av box som helst med lock fungerar. Ge eleverna tid att dekorera sina lådor. Om möjligt, överväg att samarbeta med konstläraren för en lektion som sammanfaller med att skapa deras skattlådor! (pappersmache, mixed media, etc.)

Steg 2:

Låt varje elev skriva 5 affirmationer om sig själva på pappersremсор. Använd meningstarterna nedan och brainstorma några svar för att modellera denna del av aktiviteten:

Min favoritsak med mig är _____.

Jag är riktigt bra på _____.

Jag älskar min _____ eftersom _____.

När jag blir stor kommer jag att bli en _____.

Jag gillar att lära mig om _____ eftersom _____.

Steg 3:

Låt eleverna vika sina affirmationer och placera dem i sina Kindness-skattlådor. Instruera dem att läsa en högt för sig själva varje dag under resten av veckan.



Reflektera

5-7 minuter

Efter att ha fyllt i skattkistorna, låt varje elev välja en bekräftelse att läsa upp för klassen. Om eleverna känner sig blyga kan de välja en och låta läraren läsa upp den.

- Ge positiv feedback till eleverna när de delar.
- Påminn dem om att bara handlingen att dela en personlig bekräftelse kräver mod!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Förlängningsidéer

- Förvara dina skattlådor i skolan och lägg till en ny personlig bekräftelse i rutan i slutet av varje vecka. Sedan i slutet av läsåret, skicka hem lådorna. Eleverna kommer att ha gott om bekräftelser för att hålla dem lyfta under hela sommaren!
- Låt varje elev lägga till bekräftelser till tre olika klasskamrater varje vecka också. Ju mer positiva saker du läser om dig själv, desto bättre!



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/>