

Ta fem

Den här lektionen ger eleverna en fungerande definition av stress och låter dem skilja på negativ och positiv stress. Det ger också eleverna en möjlighet att identifiera fem praktiska avstressningsstrategier som de kan använda när de hamnar i stressiga situationer. Syftet är att ge eleverna strategier för egenvård i realtid så att de kan minimera dålig stress och maximera självrespekten.

Vårdande delkoncept

Medkänsla, vänlighet

Lektionens tidsram

25-30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Vitt eller färgat papper - helst kartong - för studenter att spåra deras händer
- ☐ Markörer

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards 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:

- Jämför/jämför bra och dålig stress.
- Identifiera strategier för att hantera stress och förbättra självrespekten.

Läraranslutning/Självvård

I den första enheten pratade vi om vikten av självrespekt som en byggsten för respekt inom 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.

Självvård 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

- Var lyhörd för studenter som lider av medicinskt diagnostiserade stresproblem eller depression; vi pratar inte om den stressnivån i den här lektionen, men det kan få eleverna att dela med sig av sina erfarenheter.
- Låt elever med begränsad språk- eller skrivförmåga rita bilder av sina "Take Five"-strategier.



Dela med sig

3-5 minuter

Välkommen till Vårdenheten! Vem kommer ihåg ämnet för vår senaste enhet?

Bjud in elevernas svar.

Korrekt! Det var respekt. Respekt är väldigt viktigt, inte bara i vårt klassrum, utan i livet! När vi visar respekt visar vi vänlighet. Kan någon dela de fyra områden vi visar respekt?

Bjud in elevsvar. Svaren bör inkludera: jag själv, andra, saker eller platser.

Bra! Vi förväntas erbjuda respekt och vänlighet till oss själva, till andra, till saker och platser. En stor del av det som gör oss kapabla att visa respekt för oss själva och andra är vår förmåga att bry oss. Omsorg definieras som att känna och visa omtanke om andra. I den här enheten kommer vi att prata om hur vi bryr oss - eller visar känsla och omsorg - för oss själva och för andra. Låt oss börja med oss själva.

Något som kan göravi glömma att behandla oss själva med omsorg är stress. Kan någon dela med sig av sin definition av stress?

Bjud in elevernas svar

Bra! Stress för mig är _____. jag kännerstressad när _____(erbjud personlig definition och exempel).

Vänd dig till din granne nu och berätta en sak som får dig att känna dig stressad.



Inspirera

5 minuter

Se den här videon på 1 minut om vad stress är och hur vi kan hantera den:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



Bemyndiga

10-15 minuter

Eftersom vårt första jobb borde vara att respektera och ta hand om oss själva, måste vi vara på jakt efter saker som får oss att känna oss oroliga, oroliga eller upprörda. De saker som får oss att glömma att behandla oss själva med den respekt och vänlighet vi förtjänar. Det är dessa typer av stress som kan vara dåligt för oss. Viss stress – som spänningen eller adrenalinet vi känner när vi ska tävla i ett spel eller spela ett instrument på en konsert eller göra ett test eller uppträda i en pjäs – kan vara riktigt bra för oss. Men även den typen av stress och spänning måste hanteras annars börjar vi känna oss överväldigade av det. Att veta hur man hanterar alla former av stress är viktigt för vår egenvård och självrespekt!

Så nu ska du identifiera fem saker du kan göra för att hantera eller lindra din stress. Det kallas "Take Five" och du kommer att skriva dessa strategier på en kontur av din hand. Tricket blir att vi bara kan använda ett eller två ord för din stressavlastare så att de får plats på din hand och så att de är lätta att komma ihåg. Innan du kan göra detta kanske du först tänker på några av de saker som orsakar stress i ditt liv.

Här är ett exempel:

Stressor: Jag känner mig orolig när jag måste gå till en annans hus.

Stressavlastare: Andas!

Det jag ska göra på min handkontur är att skriva ANDAS på ett av fingrarna eller min tumme (gör detta som ett exempel).

Vilka andra stressavlastare med ett ord kan du tänka dig?

Exempel kan vara:

- Träning
- Flytta
- Sjunga
- Pressa
- Be
- Prata
- Dansa
- Slappna av (detta är okej, men är inte särskilt specifikt)
- Räkna

Ok! Ta denna bit papper (utdelningspapper eller, bättre, kartong) och spåra en av dina händer. Klipp inte ut det ännu. Skriv alla dina stressavlastningsstrategier först; kom ihåg, använd bara fem och sätt en på varje finger och tummen.

När du är klar kan du färglägga eller dekorera din hand. I slutändan kommer vi att ta bort dessa. Jag vill att du lägger dem i ditt skåp/skåp, inuti din dagbok/anteckningsbok, eller tejpar fast det på ditt skrivbord (detta kanske inte är praktiskt om eleverna byter rum) för att påminna dig själv om vad du kan göra när du behöver "Ta 5" och stressa ner.



Reflektera

5 minuter

Be eleverna dela med sig av sina strategier genom att visa händerna. Visa ditt eget exempel först och visa det där de kan se det.

Ge eleverna en minut på sig att lägga ut sin hand på en plats där de kan behöva strategier för stresshantering som mest.



Förlängningsidéer

- Bjud in föräldrar att göra en familj Ta 5 för att posta hemma för hushållet för att hjälpa till att hantera stress.
- Låt eleverna arbeta med en "handbok" i klassrummet om egenvård, självrespekt och stresshantering. Det kan fungera som en framtida "veckofunktion" där du lyfter fram en ny stresshanteringsteknik varje vecka och uppmuntrar eleverna att använda den den veckan när de känner sig överväldigade. Eller leda eleverna kollektivt i en stresshanteringsaktivitet innan ett stort prov eller projekt.
- Låt eleverna göra (antingen i skolan eller hemma) stressbollar: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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/>