

# Strategier för självdisciplin

Den här lektionen går igenom definitionerna av ansvar och självdisciplin och ger eleverna en möjlighet att identifiera personligt ansvar de har hemma, i skolan och mot sig själva/andra. Dessutom utforskar lektionen några av de små saker som kan hända för att hindra oss från att uppfylla vårt ansvar. Eleverna kommer att reflektera över dessa hinder och sedan bestämma en sak de kan göra (för varje område) för att behålla självdisciplin.

## Vänlighets underkoncept Självdisciplin

### Lektionens tidsram 25-30 minuter

### Nödvändigt material

- ☐ Papper
- ☐ Skrivredskap
- ☐ OBS: Eleverna kommer att bli ombedda att återvända till dessa listor i en annan lektion av denna enhet, så de kommer att vilja hålla reda på dem eller så kanske du vill samla in dem.

### 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:

- Identifiera personligt ansvar i skolan, hemmet och mot dig själv/med andra.
- Utveckla strategier för självdisciplin för att säkerställa att eleverna bättre kan uppfylla minst ett ansvar.

## Läraranslutning/Självvård

Som lärare är du ansvarig för säkerheten och utbildningen för dussintals barn. Hur förbereder du dig inför skolan varje dag? Varje lärare måste tillhandahålla någon typ av lektionsplaneringar som bevis på planering, men effektiv planering går mycket längre än så här. Att kartlägga en enhet baserat på antalet dagar i klassen tillsammans med tilldelade tidsbegränsningar kan helt förändra den ursprungliga lektionen. Ofta vår planering blir kortare och kortare ju längre vi har undervisat. Men varje år får vi en helt ny uppsättning elever. Den här veckan, avsätt lite extra tid för att utvärdera din nuvarande klass. Vilka speciella behov har de (både styrkor och svagheter) som kräver ett annat förhållningssätt än tidigare år? Om detta är ditt första undervisningsår, försök att kategorisera dina elever efter inlärningsstil snarare än akademisk nivå. Du kanske börjar uppskatta varje elev lite mer, vilket i slutändan leder till en lärare som svarar med vänlighet snarare än frustration under denna svåra tid på året!

### Tips för olika elever

- Elever med begränsade skriv- eller språkkunskaper kunde rita bilder av sitt ansvar. Du kan också minska antalet ansvarsområden i varje kolumn från 3-5 till 1-2.



## Dela med sig

5-7 minuter

*I den här enheten ska vi prata om ansvar och självdisciplin. Jag vet att det här är begrepp som ni alla är bekanta med. Så låt oss vara kreativa i hur vi granskar dessa definitioner. Kan någon tolka vad ordet ansvar betyder? Det kan vara väldigt enkelt; vi ska se om vi kan förstå vad du gör.*

Bjud in en elev eller två att ta fram sina definitioner.

*Bra! Låt oss nu prata om något som kanske är lite mindre bekant: självdisciplin. Detta är också svårare att agera eftersom självdisciplin ofta äger rum inom oss, i våra sinnen, i våra hjärtan och i våra "tarm". Så låt oss ta ett litet tillvägagångssätt för att definiera självdisciplin. Först ska jag ge dig definitionen och sedan vill jag att alla ska tänka på ett ord som representerar självdisciplin för dig. Här är definitionen: Självdisciplin är att kontrollera vad du gör eller säger så att du inte skadar dig själv eller andra.*

*Tänk på ett ord som representerar självdisciplin för dig. Jag ger dig 30 sekunder att tänka på ditt ord och sedan går vi runt och delar våra ord.*



## Inspirera

5-7 minuter

*Nu vill jag att du gör tre listor över allt du ansvarar för: hemma, i skolan, för dig själv och för andra. Vad är du ansvarig för när det gäller hur du behandlar din kropp, ditt sinne och de omkring dig?*

*Skapa tre kolumner på ditt papper (du kan göra en trippelvikning för att skapa utrymmen för kolumner) och märk dem längst upp: Hem, Skola, Gemenskap. Försök att få ner 3-5 saker på varje lista under varje rubrik, och det är okej om några av sakerna överlappar varandra.*

*Kom ihåg att ibland är vårt ansvar inte stort. De kan vara så enkla som att borsta tänderna, hjälpa till att titta på ett yngre syskon, komma till skolan i tid osv.*



## Bemyndiga

10-15 minuter

*Nu ska jag säga några val eller situationer, och jag vill att du ska bestämma om någon av dem skulle hindra dig från att fullgöra något av dina ansvarsområden. Ta en röd krita eller din penna eller en markör och kryssa av ett ansvar som skulle påverkas negativt av det jag säger. Så, till exempel, om jag sa: "Du och dina vänner umgås efter skolan tills det är mörkt utan tillstånd från dina föräldrar", finns det ett ansvar som detta val skulle hindra dig från att slutföra? Om så är fallet, skulle du stryka det från din lista.*

*Lyssna på följande val eller situationer och om du hör något som skulle påverka din förmåga att uppfylla ett av dina ansvarsområden negativt, stryk det ansvaret från listan.*

- Du försov dig.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Du lämnade dina läxor på köksbordet.
- Du bytte plats och flyttade från framsidan av bussen till baksidan under hela bussresan till skolan.
- Ibland springer man i gångarna i skolan.
- Du dagdrömmde under lektionen.
- Du äter sällan all din lunch.
- Du skjuter upp (vilket innebär att du väntar till sista minuten med att göra saker).
- Du bråkar ibland med dina föräldrar och/eller syskon.

Titta på dina listor. Var du tvungen att stryka över många saker? Lägg märke till att de flesta av dessa saker förmodligen är saker som vi alla har gjort (eller kanske gör regelbundet). Och var och en på egen hand kanske inte verkar vara en stor sak, men lägg dem helt och hållet och du kan ha svårt att uppfylla ditt ansvar!

Nu vill jag att du skriver ner en sak i varje kolumn som du kommer att göra för att hjälpa dig att hålla dig disciplinerad för att uppfylla dina skyldigheter (även om du inte kryssat av något av dina ansvarsområden!). Vi kommer alla att ha saker vid något tillfälle som kan hindra oss från att hålla uppe i slutet av affären. Om du till exempel har svårt att sova ut för sent och det hindrar dig från att komma till skolan i tid eller äta en god frukost eller till och med bara gå ut genom dörren utan att bli stressad, kan du i en av dina kolumner skriva: "Jag ska gå och lägga mig fem minuter tidigt ikväll och ställ väckningen på morgonen." Denna strategi hjälper dig att förbli självdisciplinerad att prioritera en god natts sömn och att gå upp i tid.

Tanken är att ge dig själv minst en strategi för att hjälpa dig att bli mer disciplinerad och ansvarsfull, oavsett hinder.



## Reflektera

5 minuter

Låt alla komma tillbaka och dela en självdisciplinstrategi som de kommer att prova och vad de tror att den kommer att hjälpa dem med. Ibland inser eleverna inte de negativa effekterna av en negativ vana (även en ganska godartad vana som att sova i eller springa i hallen). När eleverna ser hur sådant beteende kan påverka dem på andra områden, är det mer sannolikt att de vidtar åtgärder för att ta itu med dessa beteenden.



## Förlängningsidéer

- Fråga eleverna senare i veckan om de har använt sin nya strategi för självdisciplin. Beröm också eleverna när du märker att de implementerar sin strategi i skolan.
- Samla elevlistor och strategier och e-posta strategin till föräldrar (individuellt); detta kan ge ytterligare stöd och uppmuntran hemma, vilket kan sprida sig till skolans beteenden.



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/>