

Respektera våra (emotionella) jag

Den här lektionen bygger på lektion 1 och låter eleverna inte bara identifiera känslor utåt utan också reflektera över hur de har identifierat känslor inom sig själva under den senaste veckan. De har också en möjlighet att utforma specifika strategier för att hjälpa dem att hantera känslomässiga upplevelser, vilket ger dem större möjlighet till egenvård och självrespekt.

Respektera underkoncept

Egenvård, vänlighet

Lektionens tidsram

25-30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Ta hand om oss själva och våra känslor arbetsblad
- ☐ Skrivredskap

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:

- Utforska hälsosamma sätt att ta hand om sin egen mentala och känslomässiga hälsa.

Läraranslutning/Självvård

När vi dyker in i den här enheten, ta dig tid att fråga dig själv: "Hur visar jag respekt för mig själv? Hur utövar jag egenvård?" Du måste fylla på dig själv först innan du har något att erbjuda dina elever! Försök att skapa ett positivt mål relaterat till egenvård varje skoldag för att säkerställa att du placerar dina behov överst på listan. Några exempel kan vara: Jag väljer att enbart fokusera på att äta under lunchrasten (och inte betygsätta papper!) eller så väljer jag att skriva en positiv bekräftelse på tavlan varje morgon för att påminna mig själv (och alla som läser den) att var och en av oss är en värdefull medlem av vårt klassrum och skolgemenskap.

Tips för olika elever

- Revidera denna lektion för att vara lyhörd förelever som har upplevt (eller som regelbundet upplever) traumatiska situationer som skulle göra det svårt att diskutera vad som gör dem rädda eller arga.
- Tilldela partners i förväg (för tänk-par-delningen) så att barnen förgrenar sig från sina vanliga vängrupper.



Dela med sig

3-5 minuter

Vi har pratat om vad som påverkar våra känslor och känslor. Idag ska vi göra en aktivitet där vi tänker på hur vi ska ta hand om våra sinnen, kroppar och känslor.

Vi kommer att öppna den här lektionen med att tänka, para, dela. Vänd dig till din granne (eller till din i förväg tilldelade partner, om tillämpligt) och prata om några av de känslor du upplevt den senaste veckan sedan vår senaste lektion. Kommer du ihåg hur jag bad dig att vara mycket uppmärksam på dem mellan lektionerna? Upplevde du glädje? Ilska? Sorg? Nervositet (som när du gör något nytt för första gången)? När du upplevde dessa känslor, vad kände du eller hur svarade du? Kände du att du hade kontroll över dina känslor och känslor, eller kontrollerade dina känslor och känslor dig?



Inspirera

5-7 minuter

Kommer någon ihåg citatet från Eleanor Roosevelt som vi diskuterade i vår senaste lektion?

Fråga om någon kan komma ihåg det eller, om inte, om de kan ange huvudidén.

"Ingen kan få dig att känna dig underlägsen utan ditt samtycke." – Eleanor Roosevelt

Ett annat sätt att säga detta är att lära sig att ta hand om vår mentala hälsa (vår förmåga att hantera stressen i vardagen) och känslomässigt välbefinnande (hur du förstår, använder och uttrycker dina känslor på ett produktivt sätt.) Det finns hälsosamma och ohälsosamma sätt att ta hand om vår mentala hälsa och känslomässiga välbefinnande, vilket kan påverka hur vi mår. Vad är några ohälsosamma sätt vi kan behandla oss själva? Jag tror att Eleanor Roosevelt skulle säga att låta någon annan få oss att må dåligt om oss själva är ett ohälsosamt sätt att behandla oss själva. Vad tror du?

Bjud in elevsvar.

Nu, vad är några hälsosamma sätt vi kan behandla oss själva?

Upprepa diskussion.

Kom ihåg att vårt mål är att visa oss själva respekt först så att vi kan visa respekt för andra.



Bemyndiga

10-15 minuter

Nu ska vi prata om några andra sätt att ta hand om oss själva och våra känslor.

Dela ut arket "Var om oss själva och våra känslor". Dela sedan upp eleverna i par.

Diskutera med din partner vad dessa tips för egenvård betyder och hur du kan följa tipsen. När eleverna har slutfört aktivitetsbladet, bjud in eleverna att dela med sig av några av sina idéer. Förklara att de kommer att ta med sig sitt blad "Var om oss själva och våra känslor" hem för att diskutera med sina föräldrar, vårdnadshavare eller de vuxna de bor med.



Reflektera

5 minuter

Idag pratade vi om några hälsosamma sätt vi kan ta hand om oss själva. Att behandla dig själv på ett vänligt sätt hjälper till att upprätthålla ditt mentala och känslomässiga välbefinnande! Och det är självrespekt!

För att bedöma förståelsen av materialet, välj från antingen utvärderings- eller reflektionsfrågorna som diskussions-, skriv- eller journalupppmaningar. Överväg att ge ytterligare tid för djupare utvärdering och reflektion vid behov.

Utvärderingsfrågor

- Vad är egenvård?
- Vad är känslomässigt välbefinnande?
- Vad är psykisk hälsa?

Reflektionsfrågor

- Hur kan dessa tips hjälpa dig att vara snäll mot dig själv?
- Varför tycker du att det är viktigt att vara snäll mot sig själv?
- Tycker du att mental hälsa är lika viktig som fysisk hälsa? Varför?



Förlängningsidéer

- Låt eleverna ta hem det ifyllda arbetsbladet "Att ta hand om oss själva och våra känslor" och aktivitetsbladet för hemtillägg. Be dem diskutera några av tipsen och hur de kan pröva dessa tips med sin förälder, vårdnadshavare eller en vuxen de bor med och även svara på frågorna på aktivitetsbladet för bostadstillägg.
- Efter en veckas provning av dessa tekniker diskutera följande med eleverna:
 - Testade du något av dessa tips hemma? Hjälpde de dig att hantera dina känslor på ett sätt som visade vänlighet mot dig själv?
 - Vilka är några sätt att hantera ilska eller negativa känslor?
 - På vilka sätt diskuterade din familj att de kunde stödja dig? Uppmuntra eleverna att fortsätta att öva på dessa tekniker och checka in med dem regelbundet om de hjälper dem att hantera känslor mer effektivt.



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/>

Att bry sig om oss själva och våra känslor

Vägbeskrivning: Nedan följer några tips för att hålla sig mentalt och känslomässigt frisk. Diskutera med din partner vad varje tips betyder och hur du kan prova detta tips. Skriv dina egna svar i det avsedda utrymmet.

Dricks	Vad betyder det här?	Vad är några sätt du kan prova detta?
1. Ge din hjärna en paus.		
2. Träna din hjärna.		
3. Ät hälsosamt.		
4. Lägg märke till och känn dina känslor.		
5. Undvik inte dina problem.		
6. Acceptera de sorgliga eller dåliga saker som händer i ditt liv.		
7. Hjälp dig själv att må bättre.		

Hemtilläggsaktivitet

namn

Återkom förbi

Som en del av programmet Random Acts of Kindness har vi i klassen pratat om att ta hand om oss själva och hur det påverkar hur vi mår. Vi diskuterade följande tips:

- Ge din hjärna en paus.
- Träna din hjärna.
- Äta hälsosamt.
- Lagg märke till och känn dina känslor.
- Undvik inte dina problem.
- Acceptera de sorgliga eller dåliga saker som händer i ditt liv.
- Hjälp dig själv att må bättre.

Vägbeskrivning: Diskutera följande frågor och skriv eller låt din elev skriva svar nedan eller på baksidan och återvända till skolan före det datum som visas:

Tror du att dessa tips kan hjälpa dig? Vilka specifika sätt kommer du att försöka använda dessa tips den här veckan för att visa vänlighet mot dig själv?

Vad är några sätt vi kan lära oss att hantera vår ilska eller negativa känslor?

Hur kan vi stötta dig hemma?
