

Respekt

Den här veckan ska vi utforska vad det innebär att respektera andra och hur att visa respekt utåt kan ha en positiv effekt inåt.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion
30 minuter



RESPEKT. - Respekteffekten

Den här lektionen introducerar eleverna till hjärnans och kroppens fysiska reaktion på respekt, vilket är att vara gladare, mer produktiv, mer kreativ och mer samarbetsvillig. Eleverna lär sig också effekten av respektlöshet på kroppen, vilket gör att vi känner oss oroliga, arga, ledsna etc. Eleverna bollar en "Topp 10"-lista för hur de kommer att visa respekt för andra i klassrummet. (Se sidan 2 för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Visa respekt i årskurs 6!

Diskutera i små grupper hur elever i sjätteklass visar respekt för varandra och hur de inte gör det. Skriv ner fem åtgärder som din grupp kan göra för att förbättra respekten bland alla elever i 6:an i skolan.

För partners
15 minuter



Vad jag respekterar med DIG!

Samarbeta och låt eleverna skriva eller dela tre saker de respekterar om den andra personen.

För privatpersoner
15 minuter



Respektera andra: Avsiktlig respekt

Fråga dig själv: "Hur kan jag visa mer respekt för andra?" Identifiera tre personer du interagerar med dagligen och åtminstone en sak du kan göra för att visa mer respekt för den personen. Prova det omedelbart och skriv om deras reaktion.

Teknikfokuserad
15 minuter



Respekt-emoji

Om du kunde designa en emoji som representerar respekt, hur skulle den se ut? Rita ut det och dela med hela klassen i slutet av den tilldelade ritningstiden.

RESPEKT. - Respekteffekten

Den här lektionen introducerar eleverna till hjärnans och kroppens fysiska reaktion på respekt, vilket är att vara gladare, mer produktiv, mer kreativ och mer samarbetsvillig. Eleverna lär sig också effekten av respektlöshet på kroppen, vilket gör att vi känner oss oroliga, arga, ledsna etc. Eleverna bollar en "Topp 10"-lista för hur de kommer att visa respekt för andra i klassrummet.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Hjärndiagram som kan projiceras på en smartboard eller skrivas ut (kan också rita diagrammet grovt)
- ☐ Whiteboard och markörer för brainstorming
- ☐ Posterpapper och markörer för att överföra Top 10 från whiteboardtavlan till en affisch
- ☐ Läs mer om Respekteffekten (inklusive några idéer för hur du kan förbättra respekten i grupper) här: <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Utvärdera "Respekteffekten" och hur att visa respekt eller vara i en respektfull miljö har en positiv personlig effekt.
- Brainstorma sätt att visa respekt för andra.

Läraranslutning/Självvård

Respekt i klassrummet börjar med dig. Förhoppningsvis har du tagit dig tid att arbeta på din förmåga att först respektera dig själv. Elever kommer att ha svårt att respektera sig själva om de inte ser självrespekten utformad för dem. Kom ihåg hur stark och bra och värdefull du är! Äger det! Den här veckan ska du också utvärdera hur väl du respekterar andra. Detta kan verka som en "no brainer" för lärare, eftersom vi älskar våra elever och vad vi gör! Men vi blir alla trötta, vi upplever alla utbrändhet och vi har alla elever som utmanar oss. Detta gäller särskilt när dessa barn i mellanstadiet börjar tänja på vissa gränser och upplever några starka fysiska, mentala och känslomässiga förändringar. I dessa tider kom särskilt ihåg att alla förtjänar respekt även om det inte känns som att de har förtjänat det. Detta betyder inte att vi avstår från klassrumsledning eller disciplineringsstrategier, men vi kan närma oss varje situation med respekt och vänlighet. Några saker att tänka på den här veckan: Hur lyssnar du på dina elever (och på dina kollegor för den delen)? Lyssnar du på *höra* eller lyssna på *svara*? Hur är din tålamodstank? Ganska full eller kör på ångor? Har du föräldrar som gör det svårt att vilja visa respekt för dem eller deras studenter? När du känner dig utmanad, trött, frustrerad eller till och med ledsen och kämpar för att svara på ett vänligt och respektfullt sätt, kom ihåg att du är OK. Saker och ting kommer att ordna sig. Du kan återinföra ett mått av respekt på en mängd olika sätt: använd aktiva lyssningsstrategier, ta fem djupa andetag innan du svarar på en situation, använd jag-påståenden snarare än du-påståenden, sänk rösten och ta ett varsamt förhållningssätt till en utmanande situation, eller, ring in backup (om du har en PLC-grupp eller lärare-partner och behöver en paus, be om hjälp!). Du kan växa i din förmåga att visa respekt för andra, och om du misslyckas, erkänn det, be om ursäkt och gå vidare. Imorgon är en ny dag.

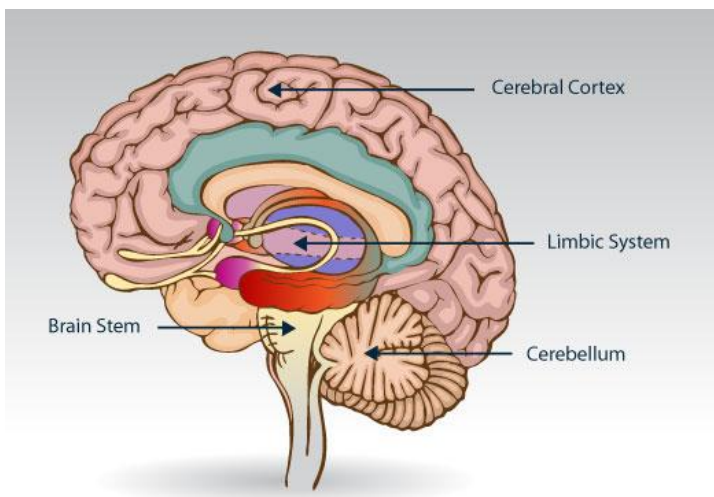


Dela med sig

5-7 minuter

Förra veckan pratade vi om sätt att visa respekt för oss själva. Den här veckan ska vi prata om hur vi kan visa respekt för andra och varför detta kommer att bli en väldigt viktig del av vår klass i år. Anledningen till att det kommer att bli viktigt är att en miljö där alla känner sig lika respekterade skapar en miljö som är gladare, fri från negativ stress och som hjälper oss att lära oss och interagera bättre. Hur många av er skulle älska att vara på en plats där människor var glada, inte stressade och lärde sig och hade roligt? (Vänta på studentens svar.) Jag också! Jag vill också vara på den platsen. Så idag ska vi prata lite om effekterna av att visa respekt för andra kan ha på våra egna hjärnor, vilket översätts till hur vi tänker och reagerar och interagerar.

Till att börja med, låt oss titta på hjärnan: (Visa bilden nedan eller en annan bild av hjärnan som du har. Att projicera på en smartboard är idealiskt, men en rudimentär ritning på whiteboardtavlan eller utskrifter skulle också fungera.)



Källa: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

Cerebral Cortex är känd som **tänkande hjärna**. Det här är den del av våra hjärnor som hjälper oss att göra bra val; det hjälper oss att resonera och rationalisera. Det är detta som gör oss till människor. Vi kan faktiskt förstå vad som händer runt omkring oss och fatta beslut och beslut om vår situation.

Det limbiska systemet är känt som **känslomässig hjärna**. Detta är "kamp, flykt eller frys"-delen av hjärnan. Det här är den del av hjärnan som *reagerar* till stimuli vs. *svarar* på ett logiskt, rationellt sätt. Den känslomässiga hjärnan är det som triggas när vi är rädda, oroliga, arga eller upphetsade. Den känslomässiga hjärnan är ofta ansvarig när vi står inför att behöva göra något nytt eller obekant - eller om vi känner att någon är arg på oss eller inte inkluderar oss - eller om något väldigt spännande händer och vi kör på adrenalin. I dessa situationer, den känslomässiga hjärnan faktiskt *tar över* den tänkande hjärnan. Faktum är att vår känslomässiga hjärna är ansvarig för vårt tänkandemestav tiden.



Inspirera

15 minuter

Så vad har vår hjärnas funktion med respekt att göra? Nåväl, låt oss prata om det. En forskare vid namn Paul Meshanko har studerat hjärnan och hur den bidrar till vårt behov av respekt (från oss själva och från andra) och hur vi känner när vi visar respekt för andra.

Meshanko säger att när vi visar respektlöshet (kanske någon ignorerar dig eller inte inkluderar dig eller är helt oförsämd mot dig), stängs vår tänkande hjärna av och vår känslomässiga hjärna tänds. Vi känner oss direkt arga, ledsna, defensiva eller hämndlystna (som i, vi vill komma tillbaka till den person som är respektlös). När detta händer frigör våra kroppar ett hormon som kallas kortisol som håller oss i detta tillstånd av ökad ångest och medvetenhet. Vad mer tror du händer med våra fysiska kroppar (inte bara våra hjärnor) på grund av detta extra kortisol i våra system? Vad händer med dinkropp när du känner dig orolig eller upprörd? (Bjud in elevernas svar. Svaren bör innehålla följande: min mage gör ont, jag får ont i huvudet, jag gråter, jag mår illa, jag kan inte fokusera, jag tänker bara på personen och hur han/hon behandlade mig, etc.)

Och Meshanko säger att det kan ta upp till fyra timmar för kroppen att bli av med allt det där extra kortisole! Så när vi känner oss respektlösa är vi mentalt och känslomässigt och fysiskt som värst på länge! Vem vill känna så?! Eller vem vill få någon annan att känna så? Inte jag!



Bemyndiga

15 minuter

Det finns sätt vi kan träna vår tänkande hjärna att svara först (före vår känslomässiga hjärna), men idag ska vi prata mer om hur vi kan ställa in vår klassrumsmiljö så att den är en av ömsesidig respekt så att vi inte är det någonsin försatta varandra i detta tillstånd av ångest och obehag. Meshanko säger att när människor är i respektfulla miljöer är de mer produktiva, gladare, bättre på att arbeta i team och mer kreativa! Detta kallas Respekteffekten. Nu är det den typen av klassrum jag vill vara i!

Så vi kommer att ta bara några minuter att brainstorma våra topp 10 sätt att visa respekt för andra för att öka respetteffekten i det här klassrummet. Dessa kan vara riktigt enkla. Jag börjar faktiskt: 1. Vi lyssnar på alla. (Be eleverna att ropa fram sina idéer. Börja var och en med "Vi" för att förstärka att detta är en gruppinsats och gruppförväntningar.)



Reflektera

5-7 minuter

Gå igenom topp 10 och låt klassen läsa upp dem tillsammans. Överför listan till en bit affischpapper och ställ ut den på en framträdande plats i rummet. Om det finns tid och du har elever som är konstnärliga eller behöver något att göra, låt dessa elever skapa affischen.