

# Inkludering

I densistavecka av denna enhet, eleverna kommer att prata om gruppsyck som är något de förmodligen är väl bekanta med vid det här laget! Men de kanske inte inser att det finns två typer av gruppsyck: positivt och negativt. Lektionerna denna vecka ger eleverna en möjlighet att skilja mellan de två, fundera på hur man gör positiva val när de står inför press och utvärderar hur man kan vara sig själva, oavsett hur andra kan pressa dem i sina tankar och handlingar.

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

START  
HERE

### Svara på gruppsyck

Den här lektionen introducerar eleverna till konceptet att gruppsyck kan vara antingen positivt eller negativt, och uppmanar dem att skilja mellan de två och reagera på lämpliga sätt på båda typerna av tryck.. (Se sidan 2 för *lektionsdetaljer*.)

## Mini lektioner

### För små grupper

15 minuter



### Säg bara nej rollspel

Gå i små grupper igenom olika situationer som du kan stöta på som 8:e klassare där du känner negativ gruppsyck och behöver säga "Nej". Öva några av strategierna du lärde dig i huvudlektionen: brutet rekord, att gå iväg, distraktion och humor. Efter varje rollspel, utvärdera konsekvenserna av ditt beslut.

### För partners

15 minuter



### Valfrihetens kraft

Dela med din partner en tid som du kände dig pressad att fatta ett beslut (bra, dåligt eller likgiltigt) och vad som hände. Så här i efterhand, gjorde du rätt val? Förklara.

### För privatpersoner

15 minuter



### Att fatta mina egna beslut

Journal 3-5 strategier du kan använda eller ord du kan säga för att stå emot gruppsyck. När du förbereder dig för att börja gymnasiet kan du hamna i situationer där du behöver göra val och kan känna dig pressad att göra samma val som andra. Hur kommer du att känna dig säker på att fatta dina egna beslut?

### Teknikfokuserad

15 minuter



### Gruppsyck online

På vilka sätt pressar sociala medier oss? Känner vi oss pressade att "gilla" eller dela något bara för att någon annan gör det? Kan vi verkligen vara oss själva online?

# Svara på grupptryck

I den här lektionen kommer eleverna att utforska exempel på både positivt och negativt grupptryck. De kommer att få en möjlighet att se om de kan skilja på de två och fundera över hur de ska svara därefter.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

☐ Inget material krävs för denna lektion

**Standardkarta**

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

- Gör skillnad på positivt och negativt grupptryck.

**Läraranslutning/Självvård**

Det finns ett stort tryck på lärarna: press att få elever som klarar sina statliga prov, press att minska prestationsgapet, press att se till att alla är på eller över årskursnivån och press att bli bäst. Ibland är pressen vi känner positiv och den driver oss mot förbättringar, den utmanar oss att växa i vårt hantverk och den inspirerar oss att prova nya saker. Ibland är pressen vi känner negativ och den får oss att bli självkritiska, framkallar tvivel på oss själva eller leder oss mot dåliga val.

När du känner press, identifiera några saker:

1. Är pressen du känner positiv eller negativ?
2. Leder pressen dig att växa eller förbättra dig?
3. Utmanar trycket dig på ett sätt som känns bra eller dåligt?
4. Leder pressen du känner till större delaktighet?

Att identifiera hur trycket får dig att känna eller vart det kommer att leda dig är det första steget för att veta hur du ska svara. Ibland kommer vi att behöva avvisa trycket direkt, och ibland måste vi acceptera dess utmaning. Ibland kan du ändra negativt grupptryck så att det tjänar dig på ett positivt sätt. Oavsett så har du kontroll över hur du svarar!

**Dela med sig**

5-7 minuter

Välkommen till den sista veckan av vår enhet för inkludering! Jag hoppas att du har njutit av att lära dig mer om hur du kan vara mer inkluderande genom att skapa inkluderande utrymmen, vara en upstander och överväga andra perspektiv. Vilken är en av de starkaste lärdomarna eller nya idéerna du har lärt dig i den här enheten hittills? (Bjud in elevernas svar.)



## Inspirera

3-5 minuter

Idag ska vi prata om grupptryck. Jag vet att det här är en term du vet. Kan någon definiera eller förklara det för oss? (Bjud in elevernas svar.)

Ja! När du blir äldre kommer du att utsättas för mer grupptryck. Dina vänner, föräldrar, lärare, samhället och kulturen kommer alla att ha idéer om vad du ska göra och vem du ska vara. Nyckeln kommer att vara att veta skillnaden mellan positivt och negativt tryck och att göra det val som är rätt för dig. Detta kan inkludera att säga nej även när du inte tror att du kan.



## Bemyndiga

15 minuter

För att hjälpa dig veta hur du kan reagera när du känner press måste du avgöra om du känner positiv press (vilket är tänkt att uppmuntra dig eller utmana dig eller hjälpa dig att bli bättre) eller om du känner negativ press (vilket är menat att tvinga eller övertyga dig att göra något du inte är särskilt bekväm med och kan skapa ett negativt resultat).

Låt oss titta på några situationer och identifiera om de är exempel på positivt grupptryck eller negativt grupptryck. Men du kommer att göra detta med slutna ögon så att du inte är pressad att göra ditt val!

Håll ut ena handen i en "tummen upp"-gest och blunda. Inget fusk! Vrid nu tummen åt sidan så att den varken pekar uppåt eller nedåt. Efter att jag läst situationen, om du tror att det är ett exempel på positivt grupptryck, peka tummen upp ("tummen upp"). Om du tror att det är ett exempel på negativt grupptryck, peka tummen ner ("tummen ner").

**Situation #1:** Du älskar musik och har en bra sångröst och förmåga att läsa noter. Men du har aldrig haft några instrument- eller sånglektioner. Du hatar folksamlingar och tror att du skulle känna dig riktigt nervös om du var tvungen att spela eller sjunga inför andra. Ändå vill din mamma att du ska anmäla dig till kören och din mormor sa att hon skulle betala för pianolektioner. Vilken typ av press känner du?

*Låt eleverna "rösta" med tummarna (och med slutna ögon!) och bjud dem sedan att öppna ögonen efter att alla har gjort ett val. Be sedan några elever dela med sig av sin motivering till sitt val; inkludera minst en från varje sida om eleverna röstade både upp och ner.*

**Situation #2:** Din bror har blivit jordad från sin telefon för att hans betyg har sjunkit. Ni föräldrar är borta för natten och ni vet att han har tagit sin telefon från din mammas nattduksbord. Han säger åt dig att inte säga något och att han lägger tillbaka det innan de kommer hem. Vilken typ av press känner du?

*Upprepa omröstningen och delningen från situation #1.*

**Situation #3:** Din mattelärare ber dig att delta i mattetävlingen eftersom du är skicklig i matematik och har ett av de högsta betygen i klassen. Du har inte lika mycket förtroende för dina förmågor som din lärare och är tveksam, men du gillar verkligen din mattelärare och vill inte svika henne. Vilken typ av press känner du?

*Upprepa omröstningen och delningen från situation #1.*

**Situation #4:** Du har jobbat hårt med barnvakt för att tjäna 50 USD att spendera på din familjesemester till stranden. Du hoppas verkligen på att hitta några coola souvenirer att ta med dig tillbaka och vet redan att du vill köpa en t-shirt som du såg när du var där förra året. Helgen innan du ska åka åker du till gallerian med dina vänner. Du ser några skor som alla dina vänner har. Du behöver inga nya skor, men de är riktigt coola. Dina vänner tycker alla att du borde skaffa skorna. De kostar \$49,50 med skatt, vilket skulle utplåna dina semesterpengar. Vilken typ av press känner du?

*Upprepa omröstningen och delningen från situation #1.*

**Situation #5:** Du äter lunch med dina vänner när den nya eleven i din klass kommer in i lunchrummet. Du kan se att han inte har någon speciell plats att sitta på. Du börjar vifta över honom när en annan kompis knuffar dig i revbenen och skakar på huvudet "nej". Vilken typ av press känner du?

*Upprepa omröstningen och delningen från situation #1.*



## Reflektera

5-7 minuter

Ibland kan det vara svårt att säga vilken press vi känner, men det är viktigt att tänka på det eftersom en viss press är avsedd att hjälpa oss eller pressa oss att göra något nytt och positivt som gör oss till bättre människor. Du kommer sannolikt att uppleva mycket negativt tryck, men som kan skada dig eller andra. Det är viktigt att undvika den typen av gruppträck eller, när det inte kan undvikas, navigera genom att göra rätt val.